



Predrag Nemec
Vesna Nemec

DEČJE IGRE I SPORT



Beograd, 2021.

UNIVERZITET SINGIDUNUM
FAKULTET ZA FIZIČKU KULTURU I MENADŽMENT U SPORTU

Predrag Nemec
Vesna Nemec

DEČJE IGRE I SPORT

Prvo izdanje

Beograd, 2021.

DEČJE IGRE I SPORT

Autori:

dr Predrag Nemec

dr Vesna Nemec

Recenzenti:

dr Ranko Rajović

dr Goran Šekeljić

dr Željko Rajković

Izdavač:

UNIVERZITET SINGIDUNUM

Beograd, Danijelova 32

www.singidunum.ac.rs

Za izdavača:

dr Milovan Stanišić

Priprema za štampu:

Miloš Višnjic

Dizajn korica:

Aleksandar Mihajlović, MA

Lektor:

Marija Nemec

Tehnički urednik:

Marija Nemec

Godina izdanja:

2021.

Tiraž:

300 primeraka

Štampa:

Birograf, Beograd

ISBN: 978-86-7912-754-9

Copyright:

© 2021. Univerzitet Singidunum

Izdavač zadržava sva prava.

Umnožavanje pojedinih delova ili celine ove publikacije nije dozvoljena.

SADRŽAJ

I deo: DEČJE IGRE

UVODNA RAZMATRANJA I POJMOVNA ODREĐENJA	6
1. UVOD	7
2. ISTORIJSKI PREGLED	9
2.1. Igračke kroz istoriju	9
2.2. Istorijski razvoj igara i sporta	15
3. POJAMOVNA ODREĐENJA	24
3.1. Pojam igre	24
3.2. Teorijsko određenje igre i njene definicije	26
3.3. Pitanje podela igara	31
PSIHOFIZIČKI RAZVOJ DETETA	33
4. RAZVOJNE PROMENE DETETA U RAZLIČITIM UZRASTIMA	34
4.1. Rano detinjstvo	35
4.2. Predškolski uzrast	47
4.3. Mlađi školski uzrast	53
4.4. Stariji školski uzrast (adolescencija)	56
5. IGRE DETETA KARAKTERISTIČNE ZA RAZLIČITE UZRASNE PERIODE	59
6. VRSTE IGARA	66
6.1. Funkcionalne igre	66
6.2. Imaginarne igre	67
6.3. Stvaralačke igre	68
6.4. Grupne igre	68
6.5. Timske igre	70
6.6. Štafetne igre	71
6.7. Hvatalice (jurke)	74
7. MESTO I ULOGA IGRE U DEČJEM RAZVOJU	76
VASPITAVANJE IGROM	78
8. ELEMENTARNE IGRE	79
8.1. Primena elementarnih igara	81
8.2. Elementarne igre i socijalni odnosi	82
8.3. Psihofizički aspekt elementarnih igara	83

9. IGROM DO SPORTSKOG VASPITANJA.....	85
9.1. Osnovni principi sportskog vaspitanja.....	86
9.2. Procena prilagođenosti deteta.....	89
9.3. Procena sposobnosti deteta.....	90
9.4. Saveti budućim pedagogima.....	91
9.4.1. Okupljanje dece za igru.....	92
9.4.2. Priprema za igru.....	93
9.4.3. Faza objašnjavanja igre i dodeljivanja uloga.....	93
9.4.4. Organizacija i realizacija igre.....	94
9.4.5. Karakteristike kvalitetnog organizatora igre.....	95
10. ZNAČAJ I ULOGA VASPITAČA.....	97
10.1. Procesi identifikacije	97
10.2. Uloga nastavnika kod dece nesigurne u sebe.....	98
10.3. Izazovi u radu sa decom.....	101
10.3.1. Nestašnost.....	102
10.3.2. Hiperaktivnost (ADHD sindrom).....	103
10.3.3. Nedisciplinovanost.....	103
10.3.4. Razmaženost.....	104
10.3.5. Otpor.....	105
10.3.6. Agresivnost.....	105
10.3.7. Anksioznost.....	107
10.3.8. Nestabilnost.....	107
10.4. Vaspitavanje igrom dece sa simptomatičnim ponašanjem.....	108
11. ZAPAŽANJA AUTORA O IGRI I DECI.....	111

II deo: DEČJI SPORT

<u>UVODNA RAZMATRANJA I POJMOVNA ODREĐENJA.....</u>	113
12. DETE I SPORT.....	114
13. POJAM I ZNAČAJNOST SPORTA.....	115
13.1. Definicije sporta.....	115
13.2. Uloga sporta u dečjem sazrevanju.....	117
13.3. Negativni uticaj sporta.....	119
13.4. Motivi za bavljenje sportom.....	121
13.5. Razlozi odustajanja od sporta.....	124
13.6. Mesto psihologije u dečjem sportu.....	129
<u>SPORTSKI POČECI.....</u>	132
14. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI DECE.....	133
14.1. Senzitivni periodi za razvoj motoričkih sposobnosti.....	137

14.2. Lateralizovanost.....	138
14.2.1. Utvrđivanje dominantne lateralizovanosti.....	140
14.2.2. Ambideksternost.....	141
14.2.3. Prevežbavanje levaštva u dešnjaštvo.....	142
14.2.4. Dominantna lateralizovanost u sportu.....	143
14.3. Početak bavljenja sportom i nivo zrelosti.....	144
14.4. Rana specijalizacija i periodizacija sportskog razvoja dece.....	149
 15. USMERAVANJE DECE NA SPORT I NAČIN ODABIRA AKTIVNOSTI.....	152
15.1. Školice sporta	152
15.2. Početak treniranja - pravo vreme i odabir sportske grane ili igre.....	155
15.3. Škole sporta	158
15.4. Školski sport	161
 16. SPORTSKI TROUGAO.....	162
16.1. Dete.....	163
16.2. Roditelji.....	163
16.3. Trener.....	171
16.4. Odnos trener - roditelj.....	176
16.5. Odnos trener - dete.....	178
 17. SELEKCIJA U SPORTU.....	180
17.1. Prirodna selekcija.....	180
17.2. Laboratorijska selekcija.....	181
17.3. Ekspertska procena (eks-test).....	184
17.4. Rani perfekcionizam vs. talenti vs. sportski mutanti.....	185
 <u>TIMSKI DUH.....</u>	187
 18. ELEMENTI TIMIZACIJE.....	188
18.1. Karakteristike ekipe.....	188
18.2. Motivacija.....	189
18.3. Klimat i uslovi za njegovo stvaranje.....	192
18.4. Uticaj slobodnog vremena.....	194
18.5. Psihološka priprema igrača.....	195
 19. ULOGE U TIMU I VRSTE TRENERA.....	198
 <u>TRENAŽNA TEHNOLOGIJA</u>	200
 20. TRENAŽNI PROCESI.....	201
20.1. Metode telesnog vežbanja.....	201
20.2. Važnost usvajanja pravilne tehnike.....	203
20.3. Edukativni procesi i principi.....	204
20.4. Tipovi igrača po brzini učenja	206

21. VEŽBANJE VS. TRENING.....	206
21.1. Vežbanje.....	206
21.2. Definicije i vrste treninga	207
22. SUBLIMATIVNI TRENINZI I NJIHOV SPORTSKI ZNAČAJ.....	208
22.1. Trening uslovljavanja.....	210
22.2. Trening stimulacije.....	211
22.3. Trening navođenja.....	212
22.4. Trening usredsređenja.....	213
22.5. Trening timizacije.....	213
22.6. Trening misaonog kontigviteta.....	215
22.7. Trening Ketmana.....	216
22.8. Trening intuicije.....	217
22.9. Trening predviđanja	217
22.10. Trening instikta.....	218
22.11. Trening inspiracije.....	218

III deo: TAKMIČARSKE IGRE I MINI SPORT

23. TAKMIČARSKE IGRE	221
23.1. Između dve vatre.....	221
23.2. Dodžbol	226
23.3. Između četiri vatre	228
24. MINI SPORT.....	234
24.1. Mini basket.....	234
24.2. Mini rukomet.....	241
24.3. Mini odbojka.....	245
24.4. Mini fudbal.....	247
24.5. Mini vaterpolo.....	251

<u>ZAKLJUČAK</u>	252
-------------------------------	------------

<u>BIBLIOGRAFIJA</u>	253
-----------------------------------	------------

<u>IZVORI SLIKA</u>	260
----------------------------------	------------

IV deo: PRILOG

<u>PRILOG 1: ELEMENTARNE IGRE ZA RAZVIJANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI</u>	263
---	------------

<u>PRILOG 2: TESTIRANJE U SPORTU</u>	275
---	------------

• SIS TEST.....	275
• TESTIRANJE SKOČNOSTI	277
• TESTIRANJE SPRETNOSTI PRSTIJU I ŠAKE.....	281
• TESTIRANJE BRZINSKE REAKCIJE I AGILNOSTI	283

UVODNA RAZMATRANJA

I

POJMOVNA ODREĐENJA

1. UVOD

„Igranje predstavlja nagonsko vežbanje aktivnosti bez ozbiljne namere, koje će kasnije postati bitne za život.“

(Karl Groos)

Jedan od primarnih vidova aktivnosti i načina dečjeg ispoljavanja postiže se kroz primenu motorike, koja zadovoljava urođeni nagon deteta za kretanjem. Težnja svakog, pa i najmanjeg deteta jeste da se uključi u sve životne tokove i da u njima aktivno učestvuje. Da bi ostvarilo tu svoju težnju, neophodno je da dete razvije određene psihofizičke sposobnosti, a najlakši način za postizanje toga jeste preko njegovog sveta - **sveta igre**¹. Igra je glavni preduslov za sazrevanje deteta i predstavlja osnovno sredstvo pomoću koga dete dolazi do ostvarenja određenih ciljeva. Zbog toga se u razvoju i vaspitavanju deteta igra ne može zameniti niti bilo čime nadoknaditi. Ona je prva škola mladog ljudskog bića koje se priprema za život - vežba za čula, um i telo. Osim toga, sloboda je mašte, kreativnosti i motorike, jer zadovoljava nagone deteta i pruža mogućnost podražavanja života i aktivnosti odraslih, pa samoj sebi nije cilj. Ona je istovremeno i veliko pomoćno sredstvo vaspitačima, pedagozima i trenerima za ostvarenje njihovih profesionalnih ciljeva. Jednom rečju, ona daje prostor detetu da se ispolji i u onome što donosi svojom genetikom. To je istovremeno podražavanje života, a i život sam.

U poslednje vreme evidentno je da su sve manje prisutne igre u kojima se ispoljava sopstvena fizička aktivnost, a sve su rasprostranjenije igre na računarima, što u nekim slučajevima može potpuno da uspori celokupno sazrevanje dece. Takve vrste igara najčešće se odvijaju u porodičnom okruženju. Sve se više javlja klasična otuđenost kod dece, jer roditelji usled egzistencijalnih obaveza nemaju dovoljno vremena za njih, tako da ona ostaju prepušteni sebi i svom (često virtuelnom) svetu. U takvom svetu, pojedine igračke zamenjuju osobe do kojih im je stalo, a nedoživljena iskustva kompenzuju kroz kompjuterske igre koje postaju centar njihovog interesovanja. Ipak, iza ovakve svakodnevice se krije težnja deteta da izađe iz začaranog kruga u svet širokih socijalnih odnosa. Zato pedagozi imaju veoma važnu ulogu u odrastanju jednog deteta, a želja svakog pedagoga je da njegov metod dobije valorizaciju u dečjem osmehu, razdraganosti i želji da se ponovo igra.



Ne treba zaboraviti da *otuđenost i usporeno celokupno sazrevanje* dece nisu jedini izazovi koji nosi moderno odrastanje u XXI veku. *Sedentarni način života uz obaveznu nezdravu ishranu* osnovne su karakteristike virtuelnog sveta dece i odraslih danas. Pošto roditelji skoro ceo dan provode na poslu, najsigurnija varijanta im je da dete tokom slobodnog vremena bude u stanu. Kako je sve manje dece u dvorištima i na igralištima, jer nema ko da ih pripazi, niti da se s njima igra, ona se u potrazi za zanimacijom okreću najlakšem rešenju - tehnologiji. U želji da kompenzuju odsustvo pažnje i ljubavi usled nedostatka vremena, roditelji im kupuju sve što poželevaju, pa deca nemaju potrebu ni za kakvim stvaranjem, kreativnim ispoljavanjem ili samostalnim pronalaskom zabave kroz istraživanje i dovrtljivost. Tako, pred kompjuterom, televizorom, konzolom ili sa telefonom u ruci, dete provodi sate i sate svog dragocenog vremena, potpuno obamrlo u senzo-motornim radnjama, izgubljeno u



¹ Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEA.

virtuelnom svetu nesvesno dešavanja u svojoj okolini. Hormonski stimulansi neprirodno postignuti kroz kopjuterske igrice, nadopunjuju se nezdravom i brzom hranom, koja dodatno pogoršava fizičko i zdravstveno stanje kako odraslih, tako i dece, koja se već od malena sve češće bore sa gojaznošću, dijabetesom i raznim deformitetima.



Slika1. Statistički podaci o korišćenju kompjutera dece i odraslih

Na sreću, retka su deca koja potpuno izbegavaju igru. Većina nekako uspeva da očuva svoju socijalnost kroz zdrave tokove života, jer je dete gonjeno unutrašnjim potrebama za slobodnim kretanjem i kreativnim

izražavanjem direktno usmereno na igranje. Boravak u obdaništu, zabavištu, igraonici, celodnevnom boravištu, kao i raznim školicama i školama sporta, upravo pruža mogućnost za ispunjenje pomenutih potreba i stavlja dete u uslove neophodne za očuvanje i razvoj socijalne strane njegove ličnosti. Osim toga, ne treba zaboraviti da je igra jedno od *najuspešnijih sredstava u vaspitavanju dece*. Kao ključni i nezaobilazni oblik života deteta i njegovog izražavanja, igra uz porodicu pruža osnovne

uslove za pravilan rast i psihofizički razvoj deteta. Ova uvek razigrana i

neopterećujuća aktivnost od vitalnog je značaja za napredak fizičkih, emotivnih, društvenih i intelektualnih sposobnosti mladog bića. Kada se pita dete šta ono smatra važnim u životu, na vrhu liste prioriteta se najčešće nađe sledeći odgovor: „igra i drugari“. Ako bi mu pak neko postavio pitanje zašto se igra, ono ne bi znalo da dâ odgovor - jer je to isto kao da mora objasniti zašto udiše vazduh. Igra se da bi uživalo u životu, zapravo da bi moglo da živi. Drugim rečima, **igra je njihov posao**. Žive za to da su fizički aktivni, da ispoljavaju svoju kreativnost, maštovitost i snalažljivost, da rade ono što žele i da se druže i stiču nove prijatelje. *Upravo zbog toga svađa kod dece veoma kratko traje, jer je igra na prvom mestu, a za nju su potrebni drugovi*².

Lepu stranu igre predstavlja činjenica da se u nju mogu uključiti svi, i to prema svojim mogućnostima i afinitetima, a da ne budu hvaljeni tokom ispoljavanja talenata niti kritikovani usled pravljenja grešaka. Tako su oduvek privlačile ljude svih uzrasnih dobi, jer su uz neophodno prilagođavanje različitim zahtevima i namenama izvodljive i zanimljive bez obzira na uzrast igrača. Igra posebno prija opuštenim ljudima sklonim improvizacijama, ali i onima koji vole raznovrsne promene u pravilima, raznolikost situacija i emocionalnih doživljaja. Često se dešava da su psihofizička opterećenja koja se postižu igrom mnogo veća nego što se može u prvi mah primetiti ili osetiti. Zato posebna vrednost igre leži u mogućnosti opuštanja usled nervne napetosti, umanjivanja osećanja osujećenja i „pražnjenja“ stresnog naboja, jer se posle vatrene i strasne igre svi osećaju mirnijim, uravnoteženijim i nervno stabilnijim³.

² Tomić, D. (1969). *Prevaspitavanje igrom*. Beograd: Fizička kultura.

³ Ibid.

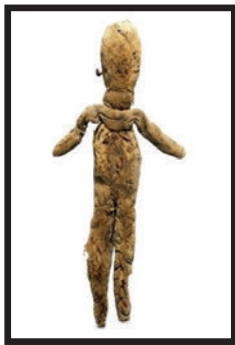
Konačno, može se reći i da je igra u stvari **uvod dece u svet sporta**. Kultura vežbanja i upražnjavanje različitih vrsta sportskih aktivnosti predstavljaju osnovna sredstva prevencije u procesima održavanja i unapređenja zdravlja ljudi, a posebno mladih osoba. *Smatra se da, pored dečjih igara, sport spada u najmoćnije zdravstveno-vaspitno sredstvo.* U životu svakog deteta sport predstavlja jedan novi, neotkriveni segment života, koji se jednostavno nadovezuje na principe i ciljeve igre, dok se istovremeno izdvaja kao svojevrsan fenomen savremenog društva u vidu izuzetno složene ljudske aktivnosti. Dok na samom početku bavljenje sportom deteta treba da bude zabavnog karaktera i ne preterano obavezujuće, vremenom može prerasti čak i u profesionalnu orijentaciju mlade osobe, jer u savremenom dobu na planetarnom nivou sport zauzima veoma značajno mesto u životu ljudi.

2. ISTORIJSKI PREGLED

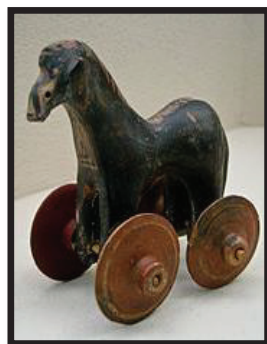
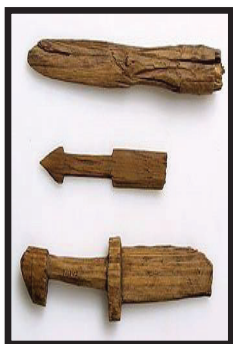
2.1. Igračke kroz istoriju

„Posmatrajte i slušajte kako se devoјčice ophode sa lutkama i šta čine dečaci sa figuricama vojnika i konja, pa ćete videti kako se u dečjoj uobraziji ogleda stvarnost života koji ga okružuje.“
(Konstantin Ušinski)

Prvi tragovi o postojanju igračaka pronađeni su na zidovima pećina pračoveka, koji je oslikavao svakodnevicu i tako opisivao svoj način života. Tamo se primećuju umanjena oruđa i oružja za koja se pretpostavlja da su bila namenjena deci. Ova oruđa su pravljena od raznih materijala, kao što su kosti, drvo, glina, koža, kamen, olovo itd. Iako se smatra da su ti predmeti verovatno imali zabavnu ili edukativnu ulogu, ne treba zaboraviti da su se uz tadašnje igračke deca, pre svega, učila obavljanju kućnih poslova, pravilima ponašanja i hijerarhiji odnosa. Najstarije drvene igračke pronađene su u Africi i datiraju iz kamenog doba. Predstavljaju veoma proste i jednostavne modele lutaka, životinja, kao i raznih predmeta koje su upotrebljavali (slika 2 i 3). Igra dece se sastojala iz oponašanja odraslih uz pomoć igračaka, te se na taj način dete edukovalo i spremalo za brojne poslove i obaveze koje su ga čekale u domaćinstvu kada stasa. Za devoјčice su to bile razne posude, lutke i zvečke - kao priprema za materinstvo, dok su osnovnu zanimaciju za dečake predstavljali luk i strela, koplja, mačevi, noževi, životinje i konji na točkovima - sve ono što je potrebno za preživljavanje.



Slika 2. Praistorijska zvečka (levo), drvena lutka stara 4000 godina (sredina), egipatska „veslo-lutka“ - 2100-1900. godina pre Hrista (desno)



Slika 3. Drvene igračke-oružja (levo), persijska igračka kočije - 2000. godina pre Hrista (sredina), igračka iz Antičke Grčke - 950-900. godina pre Hrista (desno)

Proces menjanja igračaka tokom istorije veoma je teško pratiti, pa čak i od strane istraživača, jer su izrazito retki izvori koji govore o njihovoj nameni i načinu korišćenja. Međutim, u jednom od svojih dela autor E. Arkin je opisao igračke kao „prvobitne“ i podelio ih na sledeće vrste⁴:

1. **Senzorne igračke** (zvečke, čegrtaljke, zujalice, praporci i sl.);
2. **Pokretne igračke** (čigra, lopta, zmaj);
3. **Igračke oružje** (mač, luk i strele, koplje);
4. **Likovne igračke** (figure životinja i lutke).

Iako su prvobitne igračke u stvari nastale zahvaljujući oruđu i oružju koje su ljudi koristili u to vreme, interesantno je da nestankom nekog oruđa usled evolutivnog razvoja, nisu nestajale i njihove kopije igračke. Zapravo, neke „stare-arheološke“ igračke su deo života i savremenog deteta, poput **luka i strele**, koji su iz svakodnevnice odavno nestali kao oruđe za lov i oružje, ali su i dan danas rado viđena igračka kod dečaka (slika 4). Upravo zbog toga igračke ostavljaju utisak njihove nepromenljivosti i kao takve kao da su se zaustavile u svom istorijskom razvoju i sačuvalе svoj prvobitni oblik sa nekim modifikovanim materijalom.



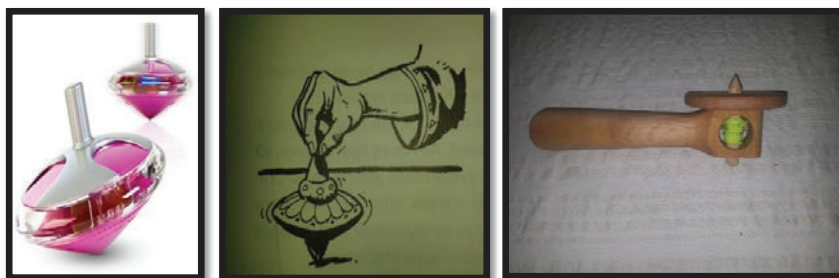
Slika 4. Luk iz davnina korišćen za lov (levo) i savremena igračka (desno)

⁴ Prema: Аркин, Е. А. (1935). *Ребёнок и его игрушки в условиях первобытной культуры*. Москва: Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей.

Čovek je iz davnina dobijao **vatru** trenjem jednog parčeta drveta o drugo. Pokrete šaka i ritam neprekidnog trljanja dete je najbolje moglo savladati uz pomoć drvene igrčke **drelji**⁵, sačinjene od štapa sa kanapom koji je podsećao na primitivni luk (slika 5). Naučiti rotiranje ove igrčke u to vreme je bilo sastavni deo života svakog deteta, a ujedno i predvežba za lakše ovladavanje drugim oruđima koja su zahtevala istu veštinu (npr. za bušenje rupe u ledu ili bušenje rupe na drvetu za klin). Ovakve igrčke i danas postoje među decom naroda dalekog Severa. Kada je sa osovine drelji skinut luk, dobijena je današnja igrčka **čigra** sa nešto dužim štapom, koja se ne pokreće lukom, već prstima. Vremenom se skratio štap, pa je čigra dobila oblik koji se sve do danas zadržao. Kako su se do današnjeg dana izmenila mnoga oruđa, pa i način dobijanja vatre i bušenja rupa, čigre više nemaju direktnu vezu sa radom i edukacijom, već ostaju samo pokretne igrčke koje žive među decom i omogućavaju im vežbanje pokretljivosti prstiju i fine motorike (slika 6).

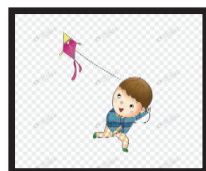


Slika 5. Razni mehanizmi za bušenje rupa - drevne drelji (levo) i čigra-drelji bez luka (desno)



Slika 6. Savremena čigra (levo), položaj prstiju prilikom igranja čigrom (sredina) i čigra zvrk na potez (desno)

Još jedan zanimljivi primer je **leteći zmaj**. Ovaj predmet, pre nego što je postao igrčka, u Kini se najviše koristio u gradnji mostova. Zahvaljujući njemu su graditelji uspevali da preko reke prebace kanap, za koji bi se kasnije vezivo konopac za izgradnju visećeg mosta. Naravno, leteći zmaj je u to vreme bio i neizostavni deo pojedinih kineskih religioznih ceremonija i običaja. U Novoj Gvineji je služio za vuču plovniha objekata, tako da su deca kroz igru bila pripremana i za ovakve vrste poslova.



⁵ Za više informacija: Jekić, S. i Golubović, D. (2006). Razvoj dečjih igrčaka kroz istoriju. *Konferencija „Tehničko (Tehnološko) obrazovanje u Srbiji“ (13-16. april 2006.)*. Čačak: Tehnički fakultet. (str. 89-101)

Lutka (slika 7) je sastavni deo detinjstva gotovo svakog deteta i ima posebnu ulogu u razvoju društva. Sovjetski istraživači ističu da je *osnovna funkcija lutke očuvanje roda i pripremanje ženske dece za ulogu majke i stuba porodice*. Ona je zaštitnica ženske plodnosti. Dugo je i kod mnogih naroda postojalo verovanje da lutka obezbeđuje ženskom detetu plodnost i rađanje. Običaj je bio da, kada se uda, žena nosi lutke iz detinjstva sa sobom i drži ih u vreći ispod uzglavlja sa verovanjem da će joj one pomoći da što pre zatrudni. Majka bi potom svoje lutke poklanjala ženskoj deci da se igraju, a one bi ih kasnije nosile sa sobom čak i prilikom udaje. Tako se dešavalo da se jedna lutka prenosila tradicijski s kolena na koleno generacijama⁶. Pošto su se ženska deca veoma rano učila da pomažu svojim majkama u kućnim poslovima, pravljenjem odela za lutke ona su edukovana kako da u budućnosti šiju i krpe odevne predmete svojim ukućanima. Neosporno je da je lutka u rodovskom društvu bila simbol očuvanja zajednice, stalni predmet brige devojčica i od ranog detinjstva je imala svrhu njihovog uvođenja u poslove domaćinstva.



Slika 7. Lutke od slame (levo), porcelanska lutka (sredina) i moderna lutka Barbika (desno)

Kako su se kultura i društvo razvijali, igračke su u starom Egiptu, Grčkoj i Rimu sve više služile za zabavu višeg staleža nego za učenje. Zato se igračke tog perioda dele u dve grupe, na one skromnije izrade - za siromašne - i na one bogatije i kvalitetnije - za decu iz bogatih slojeva društva (slika 8).



Slika 8. Lutka siromašne rimske dece (levo) i lutka za bogatašku decu (desno)

⁶ Eljkonjin, D. B. (1972). Simbolizam i njegova funkcija u igri djece. *Predškolsko dete*, Br. 2-3. (str 137-144). Za više informacija i: Карабанова, О. А. (1997). *Игра в коррекции психического развития ребёнка*. Москва: Российское педагогическое агентство.

U već pomenutom istraživanju je E. Arking⁷ naglasio da **među igračkama koje su prikupili arheolozi i koje se čuvaju u muzejima nije bilo ni jedne koja nije imala svog „dvojnika“ među savremenim dečjim igračkama**. To ga je navelo na zaključak da bez obzira na veličinu prostorne i vremenske udaljenosti između različitih naroda - igračka uvek ostaje sveža, večito mlada, a njen sadržaj i funkcija uvek isti kod svih stanovnika na svetu - što govori o njenoj neverovatnoj postojanosti.

Tako je, nekada među decom izuzetno popularna, igračka **jo-jo** i danas prisutna. Ova igračka ima duboke korene - smatralo se da je nastala u Kini u periodu oko 1000. godine pre Hrista, ali prvi pisani dokaz o njoj potiče iz Antičke Grčke (500. godina pre Hrista). U početku se mislilo da se jo-jo koristio kao neka vrsta oružja ili predmet u domaćinstvu, ali pronalaskom čupa sa crtežom dečaka koji se igra potvrđena je teza da je to ipak bila samo igračka (slika 9).



Slika 9. Jo-jo u staroj Grčkoj (levo) i igračka jo-jo danas (desno)

Zanimljiv je i podatak da je savremena igračka **spiner** nastala zahvaljujući nepoznatom otkriću iz perioda 2000. godine pre Hrista, pronađenom 1932. godine u blizini hrama Šu Sin (Irak). Radi se o trouglastom, glinenom predmetu sa glavama životinja na kracima, za koji se u početku mislilo da je igračka na okretanje (slika 10). Međutim, ubrzo je ustanovljeno da je predmet bio pogrešno označen u muzeju i pretpostavlja se da je u stara vremena bio korišćen kao oružje ili u astrološke svrhe, budući da se na kracima nalaze glava bika, kozoroga i lava. Na kraju, arheolozi su se složili da je ovaj „drevni spiner“ jedinstven i veoma tajanstven predmet, a savremena igračka koja je nastala po uzoru na njega stekla je veliku popularnost među decom i odraslima.



Slika 10. Drevni spiner (levo) i savremeni spiner (desno)

⁷ Аркин, Е. А. (1935). *Ребёнок и его игрушки в условиях первобытной культуры*. Москва: Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей.

Kao što igra postoji od davnina, tako i igračke žive duže od oruđa za rad čiju kopiju predstavljaju, što ostavlja utisak njihove nepromenljivosti. Međutim, kroz proticanje vekova dolazi do suštinske promene oruđa i njihovih uloga, pa su i mnoge igračke modifikovane, a mehanizmi prilagođeni novim potrebama. Zato S. Jekić navodi sledeću klasifikaciju dečjih igračaka na osnovu **vremena njihovog prvobitnog nastanka**, odnosno **istorijskog razvitka**⁸:

1. **Prvobitne** ili **arheološke** → pragračke, koje predstavljaju smanjene predmete iz svakodnevnog života;
2. **Narodne** ili **tradicionalne** → rukom pravljenje igračke;
3. **Klasične** → igračke zanatske i industrijske izrade;
4. **Savremene** ili **masovne** → klasične igračke u masovnoj proizvodnji, igračke na mehanički ili elektro-motorni pogon, daljinski upravljane igračke i najsavremenije - razne kompjuterske igračke. Ne treba zaboraviti i raznolike, raznobojne *mobilijske* za opremanje parkova i animacionih centara, koje posebno motivišu decu da se bezbedno fizički aktiviraju (slika 11).



Slika 11. Tobogani i mobilijar za opremanje dečjih parkova

Kako je *igračka je stalni pratilac deteta, njegov najverniji prijatelj i prvi drug u igri, ona predstavlja sredstvo igre preko koga se razvijaju spretnost, okretnost i stvaralaštvo*. Osim toga, dete igračku personifikuje, miluje je i s njom razgovara, brine se o njoj i snažno vezuje za nju. Zato M. Marković daje sledeću klasifikaciju igračaka **po njihovoj nameni**⁹:

1. Igračke za **razgibavanje i razvijanje spretnosti**;
2. Igračke za **milovanje**;
3. Igračke i sredstva za **igranje uloga**;
4. Igračke za **konstrukciju**;
5. Igračke za **društvene igre**;
6. Prigodne igračke koje **deca sama prave**.

⁸ Prema: Jekić, S. i Golubović, D. (2006). Razvoj dečjih igračaka kroz istoriju. *Konferencija „Tehničko (Tehnološko) obrazovanje u Srbiji“ (13-16. april 2006.)*. Čačak: Tehnički fakultet. (str. 90)

⁹ Prema: Marković, M., Šain, M., Kovačević, I. et. al. (2002). *Korak po korak 2*. Beograd: Kreativni centar.

U isti mah, igračka je i **vaspitno sredstvo** koje podstiče dete da *opaža, razmišlja, kombinuje i razvija različite veštine*. Ona obogaćuje njegovo mišljenje i osećanja, a istovremeno ga uvodi u sve širu društvenu sredinu. Značaj igračke je i u tome što u raznim vrstama igara može da ima i različite funkcije¹⁰:

- ❖ U igrama *mašte i uloga*, igračke veoma pomažu u stvaranju **zamišljene situacije**;
- ❖ U *pokretnim igrama* služe kao rekvizit za **razvijanje mororičkog statusa**;
- ❖ U *konstruktivnim igrama* koriste se kao materijal za ostvarivanje **uslova za igru i situacije**;
- ❖ Kod *didaktičkih igara* korisno su sredstvo za **učenje** i razvijanje **mišljenja, opažanja, inteligencije**;
- ❖ Vrednost igračaka u *grupnim igrama* leži u **socio-emocionalnom razvoju dece**.

2.2. Istorijski razvoj igara i sporta

*„Igra je vežbanje, odnosno upražnjavanje,
čijim se posredstvom dete sprema za život.“*
(Peter Lesgaft)

Gledano sa sociološke strane, igra postoji otkad postoji ljudsko društvo, odnosno od kada postoji dete. I kada ljudi nisu bili svesni njenog teorijskog određenja, ona je postojala. Starija je od nastanka škole. Stara je koliko i samo vaspitavanje. Ostavila je tragove u praistorijskoj prošlosti na svim stranama sveta, jer ju je uporno i neosporno negovao ceo ljudski rod.

Razvoj društva, te razni socijalno-istorijski uslovi najčešće su uticali i na promenu načina igranja dece, korišćenja raznih vrsta igračaka i bavljenja fizičkim aktivnostima. Praćenjem evolucije igre kroz istoriju, ali i razvijanja pojedinih naroda i njihovih kultura, može se uočiti da su presudan uticaj na ove pojave imala ekonomsko-socijalna dešavanja. Tako su vladajuće klase veoma rano uočile da se aktivnosti kroz igru i te kako mogu iskoristiti za određene političke, verske i društvene ciljeve. To potvrđuju razni primeri iz drevnih država poput Kine, Indije, Egipta, Persije, Sparte, Atine, Rima i dr.

Iako je preovlađujući stav naučnika da su se deca oduvek igrala, postoje pojedini savremeni teoretičari koji nisu u potpunosti saglasni sa ovom tvrdnjom usled nedostatka dokumentovanih istorijskih podataka. Svoj stav opravdavaju raspolaganjem sledećim činjenicama:

- ❖ O periodu pre pojave pismenosti i zapisa postoje arheološki podaci, kao i etnološka istraživanja života skrivenih, primitivnih i zaostalih plemena;
- ❖ U toku razvoja ljudske civilizacije skoro da ne postoje informacije o načinu igranja mlađe dece, dok su o igri starijih veoma sporadične, oskudne i nepotpune. Većinom se radi o retkim opisima igre starije dece visoke društvene klase, a deca robova i siromašnih slojeva društva se praktično nigde i ne pominju;
- ❖ Retki tekstovi u antičkim spisima uglavnom se odnose na organizovane obredne, svečane igre i to opet starije dece. Tu su navedene i igre za decu bogatih, koje služe kao priprema za zadatke u kasnijem razdoblju života.

¹⁰ Prema: Nemec, V. (2014). *Dečje igre [skripta]*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

Ipak, iz perioda pismenosti i na osnovu sačuvanih zapisanih podataka jasno je da su igra, a kasnije i sport bili deo čovečanstva od ranih dana bez obzira na to kada tačno datira njihov istorijski početak. Ne treba zaboraviti ni činjenicu da se naučnici oslanjaju na arheološke podatke i etnološka istraživanja načina života najprimitivnijih plemena koja danas postoje, a igra je svakako deo njihove svakodnevice. Osim toga, neosporno je da se sport razvio iz igara, pa je zato istorijski tok ove dve pojave veoma teško, pa čak i nemoguće razdvojiti. Iz tog razloga, najbolje je predstaviti zajednički pregled istorije razvoja igara i sporta, a da bi se to tačno i kvalitetno uradilo, neophodno je vratiti se u vreme velikih, drevnih civilizacija.

Za razliku od istočnog, zapadni drevni sport počeo je da se formira tek u periodu od VII do V veka pre Hrista, pa se slobodno može reći da su u ranom dobu čovečanstva aktivnosti Istoka odigrale glavnu ulogu u razvoju sporta i dale veliki doprinos njegovoj istoriji.

Kina. Ovu zemlju drevne kulture i civilizacije karakteriše istorija duga 5.000 godina, čije arheološke iskopine svedoče o postojanju sporta još 2.000. godina pre Hrista. Sport u Kini je oduvek odisao takmičarskim duhom, snagom uma i tela, veštinom i zabavom. Kao najstarija disciplina navodi se *streličarstvo*, koje zatim prate *veslanje zmajskim čamcima*, *skakanje uvis*, *bacanje kamena*, *plivanje*, *skokovi u vodu*, *klizanje na ledu*, *umetničko klizanje*, *fudbal na ledu*, *borilačke veštine* i *konjički sport*. Pored toga, *gimnastika* je bila posebno popularna u dalekoj prošlosti kineskog naroda¹¹, što se održalo i do današnjih dana, kao i igre u kojima se koristila lopta (*hokej na travi*, *kriket*, *polo* i *ču-ki*). Takođe, ne treba zaboraviti ni *trčanje*, s obzirom na sačuvani podatak o tome da je 600 godina pre prvog maratona u ovoj zemlji već postojalo takmičenje u trčanju.

Česti crteži, kipovi i spomenici, ali i neosporni zapisi na kamenim pločama predstavljaju istorijske tragove o praigramima koje su sadržale elemente igre slične današnjem fudbalu u vidu udaranja lopte nogama. Jedna od njih je *ču-ki* (slika 12) koja u prevodu znači *guranje lopte* i predstavlja borbenu igru koja se koristila za održavanje dobre fizičke kondicije kineskih vojnika. Cilj igre bio je da se lopta proturi između dve bambusove trske korišćenjem svih delova tela osim ruku. Broj igrača je bio neograničen, a lopta napravljena od kože i napunjena krznom ili perjem. Kako nema ranijih zapisa o sličnoj igri, ovaj period se smatra početkom *prve etape razvoja fudbala*.



Slika 12. Ču-ki (preteča fudbala iz Kine)

Ova borbena igra uticala je na japansku igru *kemari*, koju su plemići oko 600. godine posle Hrista igrali pred carem i to „novom loptom“ ispunjenom vazduhom, ali i na igru *episkyros* koja se igrala u antičkoj Grčkoj i prenela u Rim pod nazivom *harpastum*. Moglo bi se reći da su Francuzi preuzeli ovu igru pod nazivom *choule* ili *soulem*, dok su se Englezi opredelili za onu koja je bila bliža ragbiju, nego današnjem fudbalu.

¹¹ Za više informacija: Šiljak, V. (2007). *Istorija sporta*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

Indija. Među arheološkim ostacima iz perioda 4.000 - 3.000. godine pre Hrista, pronađeni su reljefi, pečati i figure sa sportskim motivima, poput *plesnih pokreta* i *igara sa bikovima*. Fizičko vežbanje se u Indiji koristilo radi održavanja kondicije i usavršavanja veština vojnika i žena i to u vidu *mačevanja, gađanja lukom i strelom, bacanja koplja, jahanja na konju, plivanja i rvanja* (slika 13a). Važno je pomenuti da su u Indiji pronađeni ostaci nekih od najstarijih natkrivenih plivačkih bazena, parnih kupatila i kabina za presvlačenje, a pretpostavlja se da su se koristili i kao sveto mesto. Iz zdravstvenih razloga najčešće su se praktikovale *vežbe disanja* u bliskoj vezi sa *jogom* (slika 13b), za koju kažu da je neprekidni ples prirode. Treba naglasiti da su običan narod i robovi organizovali nadmetanja iz narodnih oblika bavljenja sportom i to u vidu *trčanja, rvanja* i *plesa*. Indija je među prvima od Persijanaca prihvatila jednu od najstarijih igara - *polo*, koja je bila rado igrana među bogatim kastama.



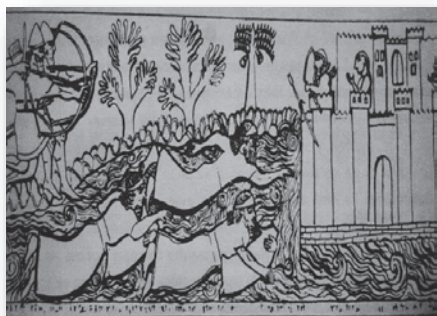
Slika 13. Tradicionalno rvanje - kushti (levo) i joga (desno)

Persija. Kako su Persijanci bili izuzetno snažan narod, ova zemlja je uglavnom bila usmerena na fizički razvoj omladine. Do 14. godine života deca su uglavnom vežbala preko igre, a kada bi napunili 15. godinu počinjala je priprema za prave, odrasle ratnike (slika 14a). Kroz istoriju su poznati persijski trkači i jahači iz vremena velikog kralja Darija, koji su među prvima obavljali poštansku i obaveštajnu službu organizovanu poput štafete. Kurirska služba se sastojala od izdržljivih trkača koji su danonoćno prenosili poruke od punkta do punkta, pa se slobodno može zaključiti da su oni preteče prvih poštara, ali i *štafete u atletici*. U Persiji su bile popularne razne igre poput *hokeja na travi* i *raznih plesova sa oružjem*, ali među njima posebno mesto zaslužuje *polo* (slika 14b), kome je uostalom ova zemlja i postojbina.



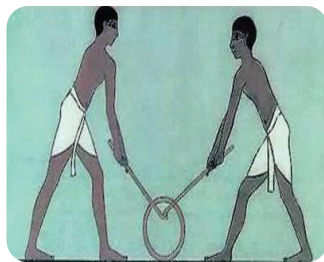
Slika 14. Persijski vojnici - konjanici (levo) i igra polo (desno)

Asirija. Kada se govori o najkrvoločnijim narodima kroz istoriju, onda se među prvih pet obavezno navode Asirci, pa nije čudo što je fizičko vežbanje imalo posebno mesto u životu ovih ratnika. Od malih nogu su se učili *jahanju*, *vožnji kočija* i *gađanju lukom i strelom* (slika 15a). Strasno su voleli *lov*, *ribolov* i *plivanje*, što pokazuju i mnogi crteži sa glavnom temom preplivavanja opasnih reka pod punom vojnom opremom, a pomoću naduvanih koža (slika 15b). Plivali su stilom koji je nalik na današnji kraul. Od borilačkih veština, u nadmetanju mladih najviše su se koristili *pesničenje* i *rvanje*.



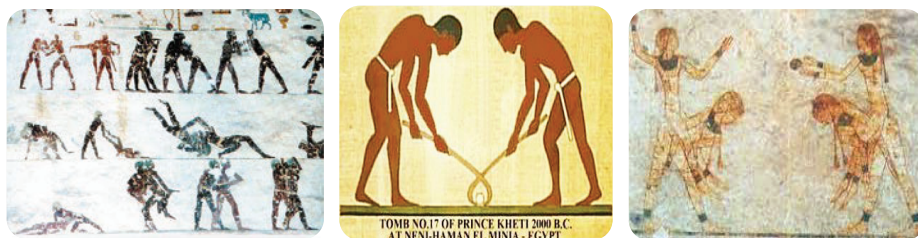
Slika 15. Asirski vojnici (levo) i Asirski ratnici - plivači sa naduvanom kožom (desno)

Stari Egipat. Brojne fizičke aktivnosti su bile razvijene u ovoj mističnoj zemlji. Žene su se najviše bavile *akrobatikom*, dok su muškarci mogli da se oprobaju u *bacanju koplja*, *skoku uvis*, *rvanju*, *streličarstvu*, *lovu*, *ribolovu* i *različitim igrama*. Osim toga, bile su popularne i *borbe štapovima* (slika 16a), *trčanje*, *skakanje*, *preskakanje*, *ljuljanje na palici*, *bacanje noževa u drvo*, *trke dvokolica*, *gađanje strelom* (slika 16b) i *igre obručevima* (slika 16c).



Slika 16. Borba štapovima (levo), gađanje strelom (sredina) i obruč kao rekvizit za igru (desno)

Koliko je *rvanje* u Egiptu (slika 17a) bilo popularno govori i jedan crtež na kom je predstavljeno 220 parova rvača, pa se pretpostavlja da je već u to vreme postojala škola rvanja. Osim toga, zanimljiv je podatak da najstarija lopta potiče baš iz ove zemlje i da je napravljena u između 2.500 i 2.000. godine pre Hrista. *Dobacivanjem lopte* i *žongliranjem* uglavnom su se bavile žene, ali je veliki broj lopti pronađen i u dečjim grobnicama, koje su bile napravljene mahom od gline ili drveta (slika 17b). Osim toga, postoji i crtež na kom jedna žena nosi drugu na leđima, a ova se dobacuje loptom sa trećom ženom u istom položaju (slika 17c).



Slika 17. Škola rvanja (levo), igra loptom - predstava iz grobnice (sredina) i igra loptom žena (desno)

Pored svega navedenog, stari Egipćani su se bavili i *plivanjem*. Poznavali su tehniku plivanja sličnu kralu i imali su poseban hijeroglifski znak za njega. *Lov* je i u Egiptu bio privilegija bogatih, pa su u mnogim grobnicama zidovi bili ukrašeni scenama iz lova na divljač i ptice (slika 18a). Razna nadmetanja i igre bile su sastavni deo života vladajuće klase (slika 18b), dok su potlačeni robovi i pučani prikazni kroz njihove radne delatnosti¹².



Slika 18. *Lov bogatih na guske* (levo) i *šah za bogate* (desno)

Antička Grčka. Kada se govori o evropskoj civilizaciji, mora se krenuti od kolevke kulture i umetnost - stare Grčke. Kao i u svim drugim oblastima čovekove ekspresije, Grčka predstavlja dom evropskih igara i sporta, a u nekim oblastima i svetskog. Zato je neophodno razumeti dva glavna centra fizičke aktivnosti u antičkoj Grčkoj - Spartu i Atinu.

Više nego i u jednom drugom gradu Grčke, u Sparti je zdrava nacija bila na prvom mestu. Svako dete koje bi se rodilo, a da je bilo slabe građe ili sa nekim deformitetom, Spartanci su ubijali i po legendi bacali sa stene Target (slika 19a). Smatralo se da kao takvi ne mogu doprineti zajednici i da bi joj vremenom predstavljali samo teret. Mladi Spartanci su obučavani da budu dobri ratnici - period od sedme godine života su provodili uz majku, da bi nakon toga imali pravu vojno-gimnastičku obuku koja je trajala sve do njihove dvadesete godine. Ona je podrazumevala *bosonogo trčanje*, *skakanje*, *bacanje diska i koplja*, *rvanje*, *pesničenje*, a kasnije i *vojničke vežbe* (slika 19b). Bilo je ovo surovo vaspitavanje, a sve u cilju formiranja discipline, poslušnosti, izdržljivosti i muškosti, pa je onda jasno kako je nastao i izraz

¹² Za više informacija: Živanović, N., Randelović, N. i Živković, I. (2000). *Prilog epistemologiji fizičke kulture*. Niš: Panoptikum.

„spartanski život“¹³. O veličini, hrabrosti i snazi spartanskih vojnika govore mnogi istorijski izvori, među kojima je i „Istorija“ poznatog grčkog istoričara Herodota (opisao temeljno između ostalog i bitku kod Termopila), ali i svetski poznata krilatica kojom su Spartanke ispraćale u rat svoje muževe i sinove: „[Vrati se] ili sa štitom ili na njemu!“ (starogrč. "ἢ τὰν ἢ ἐπὶ τᾷς).



Slika 19. Stena Target (levo) i vojničke vežbe Spartanaca (desno)

Međutim, Spartanke nisu bile hrabre samo na rečima - one su takođe vežbale (slika 20), jer u interesu cele zajednice bilo da budu snažne i zdrave kako bi radale zdrave potomke¹⁴ i imale pozitivan uticaj na vaspitavanje i odrastanje velikih ratnika. Bilo im je dopušteno da učestvuju zajedno sa mladićima u gimnopedijama - svečanostima u kojima je bilo i sportskog nadmetanja. Spartanke su se najčešće bavile trčanjem, streličarstvom, bacanjem diska i koplja i rvanjem.



Slika 20. Žene u Sparti

S druge strane, u Atini je obrazovanje bilo raznovrsnije, pa fizičko vaspitanje nije bilo obavezno kao u Sparti. Do sedme godine dečaci su provodili vreme u krugu porodice, a posle bi uz nadzor roba ili vaspitača odlazili u gimnastičku školu, gde je svaki slobodno rođeni Atinjanin¹⁵ mogao da vežba ili jednostavno posmatra vežbe omladine. Gimnazije su predstavljale sportske institucije sa otvorenim prostorima za vežbanje - palestrama (slika 21), u čijoj su blizini građena kupatila, svlačionice, prostorije

¹³ Prema: Ibid.

¹⁴ Šiljak, V. (2007). *Istorija sporta*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

¹⁵ Prema: Ibid.

za mazanje uljem, sobe za nastavnike, sale za ručavanje i prostorije za masiranje. Iako su u početku bile namenjene samo za fizičko vežbanje, vremenom su postale i središte intelektualnog života, pa su dečaci između 14. i 16. godine života ovde sticali znanje i iz umetnosti, filozofije i govorničtva.



Slika 21. *Palestra*

U gimnazijama su vežbanje i rvanje predvodili pedotribi (treneri), dok su gimnastri bili specijalizovani samo za jednu sportsku disciplinu ili granu. Ovde su dečaci učili razne vrste *borenja*, *plivanje*, *atletske discipline* i *sportske igre*. Osim toga, uvežbavalo se *trčanje pod oružjem*, *bacanje diska* i *koplja u metu* i *skok udalj*, a za borbenost, muževnost, izdržljivost i snagu su se primenjivali *rvanje*, *pesničenje* i *pankration* - kombinacija pesničenja i rvanja (slika 22a). U početku su tokom pesničenja ruke bile obavijene kožnim remenjem, da bi se kasnije u njih ugrađivale i razne metalne kvrge, koje su pojačavale težinu i povećavale bol prilikom primanja udarca. S druge strane, u pankrationu su osim čupanja, ujedanja i guranja prstiju u oči bili dozvoljeni svi udarci i potezi. Iako su nokauti bili česti¹⁶, najviše je borbi ipak završavano u parteru. Jedna od najpopularnijih disciplina bio je *pentatlon*, odnosno *petoboj* (slika 22b), koji se sastojao iz takmičenja u trčanju, skoku udalj, bacanju diska, bacanju koplja i rvanju.



Slika 22. *Pankration i rvanje (levo), trčanje i bacanje diska (desno)*



U posebnim odeljenjima palestre, filozofi su vodili beskrajne diskusije sa svojim učenicima, koji su ih slušali za vreme odmora od fizičkih aktivnosti i na taj način su sticali ovu vrstu obrazovanja.

¹⁶ Prema: Malešević, D. (2008). *Olimpijske igre*. Beograd-Zemun: IP JRJ.

Osnovni princip vaspitanja aristokratske omladine u Atini bila je *kalokagatija* (starogrč. καλός - dobar, καγαθός – valjan, snažan), koji je predstavljao uslov za potpunu harmoniju u fizičkom i duhovnom razvoju. U svojim raspravama o životu, prirodi i pojavama koje ih okružuju, antički filozofi su igru shvatali kao osnov za pravilan telesni i duševni razvoj. Tako su Platon¹⁷ i Aristotel¹⁸ bili pobornici gimnastičkog sistema kao sredstva opšteg vaspitanja grčke omladine. Plutarh¹⁹ je pridavao poseban značaj kretanju i sportskim igrama, jer je smatrao da doprinosi rađanju zdravih potomaka sa posebnim akcentom na žensku decu zbog čeličenja organizma. Takođe, u tadašnjoj Grčkoj se smatralo da osoba koja ne zna da pliva je ravna nepismenom čoveku, što je za to vreme bilo apsolutno nezamislivo. Treba naglasiti i to da su *igre loptom* bile najomiljenije i najrasprostranjenije igre u Grčkoj i u Rimu²⁰ u svim periodima njihovog postojanja.

Najstarija igra loptom kod Grka je *episkyros*, poznat u istorijskim izvorima i kao *feninda*²¹ (slika 23). Uglavnom su je igrali nagi muškarci, koji su bili podeljeni u dve ekipe sa jednakim brojem igrača. Iako ovaj broj nije bio ograničen pravilima, ekipe su morale biti ravnopravne. Između njih bi se kamenom povukla linija, koja se nazivala skyros, pa bi se na nju stavljala lopta, a zatim bi svaki tim povukao još po jednu liniju iza skyrosa. Cilj igre je bio uhvatiti loptu prvi i prebaciti je preko protivničke linije. U kontaktu sa loptom smele su se koristiti i ruke i noge. Prema istorijskim izvorima, ova igra je bila izuzetno popularna i rado igrana u vreme antičke Grčke i Rima, gde je preimenovana u *harpastum*.



Slika 23. *Episkyros*

Za razliku od Sparte, u Atini i još nekim delovima antičke Grčke, poput Nemeje, Delfa i Istamske (Korintske) prevlake, održavala su se takmičenja (tzv. *Panhelenske igre*) sa određenim pravilima i sistemom suđenja, kao i konkretnim načinom nagrađivanja za pobeđe i kažnjavanja za prekršaje. Zato se može zaključiti da su već **u to vreme poznavali sve elemente koje sadrži savremeni sport**. U početku su to bile verske svečanosti u čast određenih bogova sa elementima sportskog i retorskog nadmetanja, pa se

¹⁷ **Platon** (428/27-349/48. pre Hrista) - veliki helenski filozof, učenik Sokratov i učitelj Aristotelov. Osnivač je filozofske škole u atini, koja je dobila naziv Akademija po mestu na kom se nalazila. Glavni uticaj na njega je izvršio Sokrat kome je posvetio gotova sva svoja dela-dijaloge, komponujući ih pretežno kao Sokratove razgovore sa raznim tada poznatim ličnostima iz Atine i drugih gradova-država. Ova dela sačuvana su u celini, dok su neka od najpoznatijih „Država“, „Gozba“, „Fedon“, „Fileb“, „Sofist“, „Timaj“, „Zakoni“ itd. Filozofsko učenje Platona izvršilo je znatan uticaj na potonju helensku filozofiju, na hrišćansku teologiju naročito u prvim vekovima njenog formiranja, na novovekovnu nauku i idealističku filozofiju. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

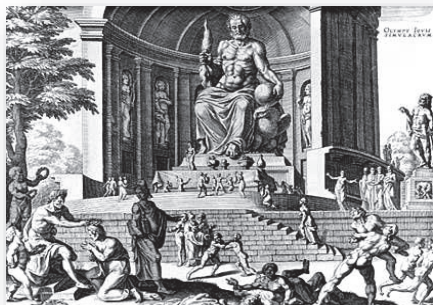
¹⁸ **Aristotel** (384-322. pre Hrista) - grčki filozof, rođen na poluostrvu Halkidiki u blizini Svete Gore. svojoj 17. godini je otišao u Atinu kako bi postao učenik Platonove Akademije, u kojoj je ostao kao pridruženi član narednih dvadeset godina (sve do Platonove smrti). Potom napušta Atinu i boravi u Maloj Aziji, Stagiri i Peli ko vaspitač Aleksandra Makedonskog. Godine 335. se vratio u Atinu i osnovao svoju školu Likej, smeštenu u istoimenom gaju na obroncima brda Likabet, koja je kasnije nazivana *peripatetička*, jer je sva predavanja držao u toku šetnje sa učenicima. Njegova najpoznatija dela su „Metafizika“, „Fizika“, „Politika“, „Retorika“, „Nikomahova etika“, „Organon“ i dr. (prema: Ibid.)

¹⁹ **Plutarh** (45-125) - popularni filozof i slavni biograf, koji je živio u vreme imperatora Trajana, a filozofiju učio u Atini. Pisao je komentare Platonovih dijaloga, polemičke rasprave protiv stoika i epikurejaca, kao i popularne rasprave sa raznovrsnim sadržajem, a najviše su čitane njegove „Uporedne biografije“ helenskih i rimskih državnika. (prema: Ibid.)

²⁰ Nišavić, M. (1964). *Igre u fizičkoj kulturi*. Beograd: Sportska knjiga.

²¹ Prema: Πασχαλούδης, Ν. Α. (2008). *Τότε που παίζαμε [2^η έκδοση]*. Θεσσαλονίκη: Ιδιωτική έκδοση. (str. 249)

smatra da se u čast vrhovnog boga Zevsa (slika 24a) nadmetalo u vojničkim igrama, dok su se za Dionisa održavale tragedije i komedije. Ipak, najslavije i najpoznatije među panhelenskim igrama su bile one u Olimpiji (slika 24b) - drevne Olimpijske igre.



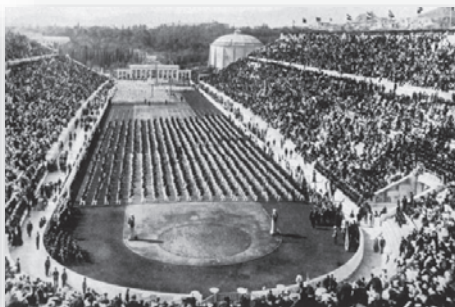
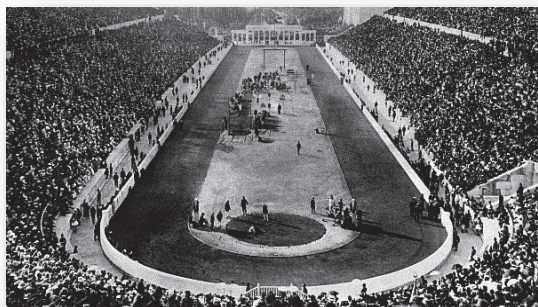
Slika 24. Igre u čast Zevsa (levo) i drevna Olimpija (desno)

Prve Olimpijske igre održane su 776. godine pre Hrista i održavane su svake četvrte godine. **Periodi između dveju Igara nazivane su olimpijadama**, koje su Grci koristili kao jedan od metoda za brojanje godina. Posebno je važno znati ovu informaciju, jer se danas **termin olimpijade pogrešno koristi da obeleži Olimpijske igre**. Kako su se takmičari na ovoj svetkovini u čast Zevsa dolazili iz skoro svih polisa antičke Grčke, pravilo je bilo da u vreme njihovog održavanja prestaje ratovanje između zaraćenih strana. Svi učesnici su morali da ostave oružje i nenaoružani uđu u Olimpiju. Vežbali bi mesec dana pod nadzorom sudija, koji su tom prilikom birali najsposobnije da nastupaju na Igrama.

Discipline u kojima su se učesnici nadmetali su bili *boks, rvanje, pankration, jahanje i petoboj*, koji se sastojao iz *bacanja diska, bacanja koplja, skakanja, trke i rvanja*. Tokom takmičenja je bilo strogo zabranjeno oduzeti život protivniku, nepošteno se boriti, ujedati i udarati u oči, primati novac, nameštati rezultat, uticati na sudije i protestovati protiv njihovih odluka. S druge strane, ženama je takođe bilo zabranjeno da se takmiče i prisustvuju Olimpijskim igrama, verovatno jer su takmičari i sudije nastupali goli, a ukoliko bi se neka usudila da se ogluši o ovo pravilo, kažnjavana je smrću. Iz tog razloga su za njih organizovane posebne igre na istom svetom mestu dve godine kasnije u čast boginje Here i održavale su se samo u disciplini trčanja. Pobjednici Igara su bogato nagrađivani i naširoko slavljeni, a u mestima iz kojih su dolazili su smatrani herojima, pa su im često priređivani bogati dočeci nakon dobijanja nagrade, podizani spomenici, pisane su ode u njihovu čast i slavu, a u slučaju rata su se borili rame uz rame sa kraljem.

U periodu jačanja hrišćanstva i njegovog prihvatanja kao zvanične religije Rimskog carstva, Olimpijske igre su počele da gube na značaju i da se smatraju paganskim običajem, pa je došlo 393. godine do njihovog potpunog ukidanja od strane rimskog cara Teodosija I. Obnovljene su zahvaljujući Pjeru de Kubertenu²² 1896. godine, kada su u Atini održane prve moderne Olimpijske igre (slika 25).

²² **Pjer de Kuberten** (1863-1937) - francuski istoričar i pedagog, poznat kao idejni i organizacioni tvorac prvih savremenih olimpijskih igara po ugledu na antičke grčke svetkovine. Njegovim nastojanjem je 1984. godine u Sorboni organizovan kongres na kom je osnovan Međunarodni olimpijski komitet, da bi već 1896. bile održane prve



Slika 25. Olimpijske igre 1896. na stadionu Panatinaiko (Atina)

Neminovno je da se ovaj period smatra ne samo kolevskom evropske kulture, nego i celokupnog sporta. U daljem napretku čovečanstva su se zahvaljujući njemu razvijali amaterski, a kasnije i profesionalni sport, dok je **grčko poimanje fizičkog vasiťanja kroz igru aktuelno u svetu i danas.**

3. POJMOVNA ODREĐENJA

3.1. Pojam igre

Igra je fenomen koji od pamtiveka privlači pažnju raznih naučnika. Možda bi je najlepše mogle opisati reči tvorca prvih dečjih vrtića Fridriha Frebela²³: „Igranje je najviši stepen dečjeg razvitka, pa čak i razvitka čoveka ovog doba, jer je ono slobodno, aktivno predstavljanje unutrašnjosti, što kaže i sama reč igra. Igra je najčistiji, najduhovitiji proizvod čovekov na ovom stepenu, a u isto vreme uzor i kopija ukupnog čovekovog života, unutrašnjeg, tajnog, prirodnog života u čoveku i u svim stvarima, zbog toga ona rađa radost, slobodu, zadovoljstvo u sebi i izvan sebe, mir sa svetom. Izvori svega dobrog počivaju u njoj, proizilaze iz nje - dete koje se igra valjano, samoaktivno, tiho, istrajno do telesnog zamora, biće izvesno i voljan, tih, istrajan čovek, koji sa požrtvovanošću unapređuje tuđe i svoje dobro. Zar nije najlepša pojava dečjeg života ovog doba dete koje se igra - dete koje se potpuno izgubilo u igri - dete koje je zaspalo u svom potpunom zanosu igrom?“²⁴.

Kako se prvi pokret izveden u majčinom stomaku smatra početkom života, on se, iako refleksna radnja, može smatrati i početkom igre. Razna spoljna dešavanja koja kod majke izazivaju fiziološke reakcije prenose se i na fetus, a kao njegov odgovor na njih vidno su ispoljeni trzaji noge ili ruke, neartikulisano komešanje, treperenje ili smirivanje na određene zvukove. Sve to može predstavljati deo komunikacije i igre deteta sa prvim partnerom za igru - majkom.

Igre na stadionu Panatinaikos u Atini. Iako je sahranjen u Ženevi, po njegovoj želji mu je srce preneto i čuva se u Olimpiji, prestonici antičkih Olimpijskih igara. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

²³ **Fridrih Frebel** (1782-1852) - nemački pedagog i metodičar, koji je isticao značaj igre u vaspitanju. Bio je učenik Pestalocijev i osnivač prvog dečjeg zabavišta. Otvarao je radionice za izradu dečjih igraćaka. Neka od glavnih njegovih dela su „Vaspitanje čoveka“ i „Igra i sredstva zanimanja“. (prema: Ibid.)

²⁴ Prema: Smiljanić - Čolanović, V. i Tolić, I. (1974). *Dečja psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Kada se dete rodi, sva dešavanja u njegovoj bližjoj okolini bivaju čulno registrovana, pa su dečje reakcije neizbežne. Sa razvojem deteta dešavaju se određene promene, pojave interesovanja, pokreta i reakcija, a počinje i prvo vežbanje sa tegom u vidu zvečke. Kako je igra oduvek bila osnovna aktivnost najmlađih, stalno je pratila razvoj i htenja deteta, koji su se uzajamno podupirali. To potvrđuju i brojne arheološke iskopine sa pronađenim igračkama, brojnim crtežima u pećinama, na posudu i drugim mestima. Iako su Pijaže i njegovi sledbenici pobornici teorije da igra postoji već u mlađem odojačkom uzrastu deteta, predstavnik sovjetskih autora D. B. Eljkonjin u svojim radovima postavlja sledeće pitanje: „*Treba li prve manipulativn radnje s predmetima nazivati igrom? To je, pre svega, predmetna aktivnost u kojoj se ovladava društveno utvrđenim radnjama s predmetima i vrši 'istraživanje' u kome dete otkriva novo u predmetima*“²⁵. Autori ovog udžbenika su, pak, stava da **svaka manipulativna radnja iz koje proističe nadražaj i koja biva ponvaljana u više navrata od strane deteta, može i treba biti smatrana igrom, odnosno igrovnom radnjom**. Iako pojedini autori sovjetske škole psihologije to ne prihvataju, ova vrsta aktivnosti kod deteta izaziva zadovoljstvo u kojem ono uživa i zato ga ponavlja, a svako ponavljanje uz shvatanje kako se vrši poklet i kada nastaje novi čulni izazov ovu radnju pretvara u igru.

Tako termin *igra* i *igrati* postaje široko rasprostranjen i počinje se upotrebljavati za mnogobrojne aktivnosti tokom života. Kod starih naroda se ovaj pojam različito tumačio:

- antički Grci - glagol *igrati* je označavao radnje svojstvene deci, a i etimološki gledano koren ove dve reči je isti i zadržao se i u modernom grčkom jeziku (*starogrč.* παίζω - igrati se kao dete; παῖς, παῖδος, τό - dete // *novogrč.* παιχνίδι - igra; παίχτης, ο - igrač; παιδί, το - dete);
- stari Rimljani - isti taj glagol je označavao radost i veselje (*lat.* ludo, ludēre, lusi, lusum - igrati)
- Nemci - koren reči *spielen* označavao je lako ritmično kretanje tamo-amu, uljuljivanje, koje je izazivalo veliko zadovoljstvo²⁶

Kasnije u većini jezika pojamom igre počinju da se obeležavaju brojna prenesena značenja, uglavnom onih *delatnosti koje ne zahtevaju težak rad, a pružaju ljudima radost, veselje i zadovoljstvo*. Danas postoje sintagme u srpskom jeziku koje sadrže ovu reč, ali se suštinski ne povezuju sa primarnim značenjem ove reči, kao ni sa decom ili veselim ponašanjem (npr. igra prirode, igra sudbine, igrati se vatrom, igra sa životom, berzanske / akcionarske / ratne / političke igre). Ipak, prenose taj osećaj poletnosti, okretnosti, zanosa, maštovitosti, taktiziranja i neizvesnosti koji se nalaze u osnovi svake igre.

Mnogi teoretičari i mislioci se slažu u tome da je *igra dobrovoljna, slobodna aktivnost čoveka, te da ona nije utilitarna, niti usmerena na stvaranje materijalnog dobra i bogatstva, već radostan čin koji donosi radost čoveku*²⁷. Ipak, ne treba zaboraviti da se u fizičkoj kulturi podrazumevaju i one u najširem značenju reči, a ne samo one koje iziskuju izraženu motoričku aktivnost, pa tu spadaju i igre memorije, igranje uloga, igre za razvijanje mašte (npr. putem stvaranja priče), hazardne igre itd²⁸. Sve one zajedno imaju izuzetno važnu ulogu u vaspitavanju dece.

²⁵ Eljkonjin, D. B. (1981). *Psihologija dečje igre*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

²⁶ Prema: Ibid.

²⁷ Jovanović, A. (2007). *Integralnost dečjeg razvoja kroz igru [skripta]*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

²⁸ Nemec, V. (2014). *Dečje igre [skripta]*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

3.2. Teorijsko određenje igre i njene definicije

„Igranje predstavlja nagonski oblik samoizražaja i emocionalno sredstvo olakšanja.“
(Dalas)

Polazeći od poznate činjenice da igra ima veoma važnu ulogu u rastu i razvoju deteta, mnogi značajni teoretičari su u svom radu pokušali da odgonetnu šta to podstiče decu na igru. Neka tumačenja su veoma jednostavna ili jednostrana, dok su druga obilovala isključivošću ili čak apsurdnošću. Ali, svakako, sva objašnjenja imaju svoje opravdanje. Tako je jedno od najčešće prihvaćenih tumačenja ono da je igra **aktivnost koja omogućava ispunjenje egzistencijalne potrebe deteta za kretanjem**.

S druge strane, na gore postavljeno pitanje pojedini teoretičari su tražili odgovor u nagonskim podsticajima. Prema njihovim pretpostavkama, **motivi zbog kojih se upražnjava igra, ali i iz kojih proizilazi čitavo ponašanje čoveka, zapravo nastaje usled želje za zadovoljenjem nagona nastalih tokom razvoja, u borbi za opstanak i težnji za produženjem vrste**. Iz primitivnih nagona (gladi, žeđi, strasti) proistekli su nagoni za aktivnošću, usavršavanjem, sticanjem znanja, stvaranjem, društvenošću, podražavanjem, takmičenjem. Tako, poljski teoretičar E. Piasecki nudi sledeću podelu²⁹:

- ❖ **nagon za bavljenje igračkama** - manipulisanje i prvo eksperimentisanje;
- ❖ **nagon za podražavanjem** - zabavljanje i dramatizacija;
- ❖ **nagon za društvenošću** - kola/ples i igre sa pevanjem;
- ❖ **nagon za takmičenjem** - takmičarske igre;
- ❖ **lovački nagon** - igre sa gađanjem i hvatanjem, skrivanjem i traženjem;
- ❖ **nagon za borbom** - bitke;
- ❖ **polni nagon** – razni plesovi zavodjenja.

S tim u vezi, postoje i druge poznate teorije dečjih igara poput Šiler-Spenserove teorije ili teorije suvišne energije. U početku je F. Šiler³⁰ definisao igru kao **besciljno trošenje suvišne energije** opravdavajući svoj stav analogijom sa životinjom čiji je glavni zadatak da lovi, kada je glad natera da bude aktivna, a onda se igra kada je sita, zadovoljna i ima viška energije. Ovu teoriju je kasnije zastupao u nešto izmenjenom obliku i engleski pedagog i filozof H. Spenser³¹.

²⁹ Prema: Piasecki, E. (1916). *Zabawy i gry ruchowe dzieci i młodzieży, ze źródeł dziejowych i ludoznawczych przeważnie rodzinnych i z tradycji ustnej*. Kijów: ada Zjazdów Pol. Tow. Pomocy Ofiarom Wojny.

³⁰ **Fridrih Šiler** (1759-1805) - nemački književnik. Sin siromašnog vojnog lekara, koji je učio medicinu u vojnoj akademiji kraj Štutgarta, a od 1780. do 1782. godine služio kao pukovski lekar. Godine 1781. objavio je svoju prvu dramu „Razbojnici“, koja je svojim jezikom i revolucionarnim nabojem široko odjeknula. U Vajmar se seli 1787. i počinje da se bavi istorijskim istraživanjima, pa Geteovim posredstvom postaje profesor istorije na Jenskom univerzitetu (1789). U isto vreme izučava Kanta i piše filozofske i estetičke rasprave („O ljupkosti i dostojanstvu“, „O estetičkom vaspitanju čoveka“, „O uzvišenom“). Prijateljstvo i druženje sa Geteom (od 1794. godine) dovode do novog rascvata njegove stvaralačke aktivnosti. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

³¹ **Herbert Spenser** (1820-1903) - engleski filozof i sociolog evolucionist, koji je nastojao da sistematizuje sve oblasti iskustva na osnovu pojma razvitka, prilagođavanja i progresu. Poznat je i po tzv. organskoj teoriji društva i generalno po biologizovanju društvenih pojava. Njegova najpoznatija dela su „Sistem sintetičke filozofije“, „Uvod u studije sociologije“ i „Klasifikacija nauka“. (prema: Ibid.)

Dalje, teorija slična prethodnoj je teorija pražnjenja (katarzije), koja polazi od pretpostavke da se u pojedincu usled raznovrsnih pobuda i zbog raznih uzroka stvaraju emotivna stanja, kojih on mora da se oslobodi. Pre svega se misli na emocije i ponašanja ograničena društvenim, etičkim i drugim normama. Kako učešće u igri pruža mogućnost osobi da „isprazni“ naboj ili stres koji je tiho muči, može se reći da **igra predstavlja „sigurnosni ventil“ za oslobađanje od prekomernih i nagomilanih negativnih osećanja, misli i težnji**. Ili, ako bi se objašnjenje potražilo u žargonskom govoru, igra služi i za „izbacivanje negativne energije“. Igre koje odišu borbenošću imaju posebno mesto u ovoj teoriji, jer posle njih usled psihofizičke iscrpljenosti i zamora u pojedincu nastupa smiraj koji je preduslov za uspostavljanje pozitivnog emotivnog stanja. Svojevremeno je Aristotel uveo ovaj pojam povezujući ga sa osećanjem strasti i teorijom da se duša kroz tragediju oslobađa od nečeg što je zlo i opterećujuće.

Teorija pripremanja za život podrazumeva da **dete kroz igru oponaša radnje odraslih koje će kasnije u životu i samo primenjivati**. Način i tok oponašanja isključivo zavisi od dečje mašte i događaja u porodičnoj sredini. Postojanost u identifikaciji deteta sa odraslima i njegova privrženost svom rodu datiraju još od početka čovečanstva, jer nezaštićeno i bespomoćno mladunče čoveka instiktivno oseća kome treba da se prikloni i od koga da očekuje pomoć. Ta privrženost i zavisnost se ne gube tokom sazrevanja - naprotiv, postaju još uočljiviji u kasnijem periodu. Upravo igra ima veliki udeo u osamostaljivanju deteta i sticanja sopstvenog iskustva, tako da vremenom ovisnost od svoga bližnjeg biva sve manje prisutna, a zamenjuje je težnja da se dođe do konačne individualnosti u građenju sopstvenog karaktera i budućnosti. Kako to lepo objašnjava i D. B. Eljkonjin³²: „Igra je način postojanja deteta i u tome je sva njena ozbiljnost i njena razvojna i kulturna vrednost“.

I domaći teoretičari su dali svoje viđenje ove pretpostavke, pa M. Nišavić naglašava da ljudski organizam predviđa svoje potrebe pre nego što one nastanu³³. **Zato bi svrha igre bila da pripremi dete za njegov odrasli život**. Na ovaj način se zanemaruje činjenica da ono i svako ko se predaje igri to ne čini ni zbog prošlosti, ni zbog budućnosti, nego zbog sadašnjosti.

S druge strane, teorija zabave, razonode i odmora zastupa gledište da su **igre oduvek služile ljudima za zabavu u slobodnom vremenu**. Ma koliko bezazleno izgledala ova teorija, ipak treba naglasiti da preterano forsiranje ili pak uskraćivanje igranja u detinjstvu može dvojako da utiče na kasniji razvoj deteta, odnosno može biti i pozitivno ili negativno po ličnost odrasle osobe.



Konačno, većina autora jasno izdvaja igru odraslih od igre deteta, jer je ona za odrasle samo predah, odmor i osveženje od svakodnevnih radnih zadataka i obaveza. Tako E. Erikson smatra da **igra odraslih spada u domen rekreacije, a ne kreacije**³⁴.

Mnoge teorije o igri i definicije su danas prevaziđene, ali su u svoje vreme odigrale važnu ulogu i dale nemerljiv doprinos u shvatanju i određivanju igre, te postale osnova daljem razvijanju teorija o njima.

Tako, poznati sociolog J. Huizinga³⁵ igru smatra „dobrovoljnom radnjom ili delatnošću, koja se odvija unutar nekih utvrđenih vremenskih i prostornih granica, prema dobrovoljno prihvaćenim, ali bez izuzetaka

³² Za više informacija: Eljkonjin, D. B. (1981). *Psihologija dečje igre*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

³³ Za više informacija: Nišavić, M. (1964). *Igre u fizičkoj kulturi*. Beograd: Sportska knjiga.

³⁴ Prema: Erikson, H. (1971). Igra, rad i razvoj. *Predškolsko dete*, br. 2.

³⁵ **Johan Huizinga** (1872-1945) - istaknuti holandski istoričar kulture. Iako je pre svega studirao istoriju, zaokupljalo ga je i učenje orijentalnih jezika (sanskrita, hebrejskog i arapskog). Predavao je opštu istoriju na Univerzitetu u Lajdenu u periodu od 1915. do 1940. godine, kada su ga Nemci odveli u logor. Po oslobođenju se povukao u selo

obaveznim pravilima; kojoj je cilj u njoj samoj, a prati je osećaj radosti, te svest da je ona 'nešto drugo' nego 'obični život', dok su joj neke od najvažnijih osobina napetost i njena neponovljivost. **Svaka igra ima njoj svojstvena pravila. Ona određuje norme koje vrede unutar privremenog sveta što ga je izdvojila igra. Pravila igre su bezuslovna i ne podležu sumnji**³⁶.

Sociolog kulture **R. Kajoa**³⁷ odredio je igru kao „slobodnu, izdvojenu, neizvesnu po ishodu, neproduktivnu (ne stvara ni dobra ni bogatstva), propisanu i fiktivnu aktivnost“³⁸. Prema njegovoj teoriji, motivi igre su izuzetno složeni i nije ih moguće jednostrano odrediti što se može videti i u njegovim sledećim mislima: „Izvan rada i možda unutar njega samog, čovek se igra. Šta on traži u igri? Takmičarski trijumf, zanos akcije? Slobodno vežbanje svojih motornih i mentalnih funkcija, besciljnost čina? Nesumnjivo, sve to odjednom“³⁹. Zato R. Kajoa ostaje poznat u svetu teorije po svojoj neprevaziđenoj maksimi „**Reci mi šta igraš, pa ću ti reći ko si**“, ali i po čuvenoj klasifikaciji igara na:

1. **Agon** (takmičenje),
2. **Alea** (sreća, slučaj-kockanje),
3. **Mimicry** (pretvaranje) i
4. **Ilinx** (zanos, vrtoglavica - izazvati zbunjenost ili stanje strepnje u sopstvenom organizmu).



Moglo bi se konstatovati da u ovoj podeli postoje brojne privlačnosti, koje su izazvale združivanja i koja bi vremenom dala novu dimenziju pomenute klasifikacije i to:

- ❖ takmičenje - sreća (**agon-alea**),
- ❖ takmičenje - prerusavanje (**agon-mimicry**),
- ❖ takmičenje - zanos (**agon-ilinx**),
- ❖ sreća - prerusavanje (**alea-mimicry**),
- ❖ sreća- zanos (**alea-ilinx**) i
- ❖ prerusavanje - zanos (**mimicry-ilinx**).

Nemački pesnik i filozof **F. Šiler** o shvatanju igre napisao je sledeće: „**Čovek se igra samo onda kada je u punom značenju reči čovek i on je samo onda čovek kada se igra**“⁴⁰. Osim ove filozofske misli o čoveku i igri, on je poznatiji po jednoj drugoj koju je većina stručnjaka lakše zapamtila, a sažima suštinu prethodne misli: „**Igraj se, pa ću ti reći kakav si čovek**“.

Geldern, gde je i skončao. U njegova glavna dela spadaju „Jesen srednjeg veka“, „Homo ludens“, „Erazmo“, „U senci sutrašnjice“, „Dogadanje sveta“ i dr. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

³⁶ Huizinga, J. (1992). *Homo ludens*. Zagreb: Naprijed.

³⁷ **Rože Kajoa** (1913-1980) - francuski pisac i esejist, estetičar i antropolog, akademik. Karijeru je počeo u krilunadrealističkog pokreta, ali se od njega delom odvojio povučen tananim racionalizmom u duhu tradicije XVIII veka. Naslovi njegovih dela neposredno ukazuju na teme kojima se najčešće bavio: „Igre i ljudi“, „Pristupi imaginarnom“, „Neizvesnost koja dolazi od sna“, „Antropologija fantastičnog“, „Mit i čovek“, „Čovek i sveto“ itd. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

³⁸ Kajoa, R. (1979). *Igre i ljudi*. Beograd: Nolit.

³⁹ Ibid.

⁴⁰ Šiler, F. (1967). *O lepom*. Beograd: Kultura.

S druge strane, jedan od utemeljivača sovjetske psihologije L. Vigotski⁴¹ smatra da se deca igraju iz zadovoljstva, ali da ona nije samo zabava, već i mogućnost za druženje, stvaranje i ispoljavanje talenata⁴². **Igra pruža mogućnost deci da se angažuju na višem nivou, steknu nova znanja, iskustva i veštine, postanu strpljivija i istrajnija.** Tada se osećaju sigurno, jer mogu da vladaju situacijom. Osim toga, lepa strana igre leži i u činjenici da je **deci dozvoljeno da eksperimentišu bez ikakvih pritisaka, što dovodi do neprekidnog pronalaženja novih i fleksibilnijih rešenja određenog zadatka.** Kako navodi ovaj autor, na taj način dete neprimetno, nenametljivo, preko igre razvija sve svoje sposobnosti (perceptivno-motorne, intelektualne, socio-emocionalne, komunikacione i kreativne), koje postaju sve otvorenije i pristupačnije za nove životne aktivnosti.

Osim toga, neophodno je navesti određenje igre prema D. B. Eljkonjnu⁴³ koje se ogleda u sledećim karakteristikama⁴⁴:

- ❖ posle treće godine igra postaje vodeća, a ne glavna aktivnost deteta,
- ❖ nastala je u toku istorijskog razvoja društva kao izraz dubokih promena u sistemu društvenih odnosa i promene položaja deteta u njemu,
- ❖ ne nastaje spontano, već se nužno javlja pod uticajem vaspitavanja - *socijalno poreklo igre*,
- ❖ u igri dete pokazuje posebnu prijemčivost sa sferom ljudske delatnosti i međuljudskih odnosa - *socijalni sadržaj igre*,
- ❖ igra je osnovna forma dečjeg uključivanja u društveni život odraslih i kao takva bitno utiče na sve aspekte duševnog razvoja deteta - *funkcije igre*.

Autorka M. Montesori⁴⁵ smatra da dete preko raznih igara pokušava da ostvari sopstveni cilj u vidu **ovladavanja svojim okruženjem**. U predškolskom uzrastu ono je srećno baš zato što **osvaja svet oko sebe**, upija razna dešavanja okoline, koja ga još više podstiču na razne aktivnosti, i zato se taj uzrast

⁴¹ **Lav Semenovič Vigotski** (1896-1934) - književni kritičar, teoretičar književnosti i umetnosti, osnivač kulturno-istorijske psihologije i utemeljivač specijalne edukacije. Poznat je po modelu mentalnog razvoja, koji je utemeljio na sociokulturnim osnovama individualnog razvoja u okviru istorijske perspektive. Bio je naučni saradnik Instituta za psihologiju u Moskvi, gde se u periodu od 1928. do 1929. godine bavio problemima kulturnog razvoja deteta. Godine 1934. umire od tuberkuloze. Najpoznatija dela su mu: „Osnovi defektologije“, „Problemi kulturnog razvitka deteta“, „Psihološke lekcije“ i „Mišljenje i govor“. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

⁴² Vigotski, L. S. (1996). *Sabrana dela: Dečja psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁴³ **Danijel Borisovič Eljkonjin** (1904-1984) - sovjetski psiholog i dopisni član Akademije pedagoških nauka SSSR-a. Osnivač je originalnog pravca u obrazovnoj i dečjoj psihologiji. Godine 1927. diplomirao je na pedološkom odseku Pedagoškog fakulteta u Lenjingradu. Radio je kao pedagog-pedolog u različim školama, ali i na Lenjingradskom državnom pedagoškom institutu. Na njemu je sarađivao sa L. S. Vigotskim i intenzivno su se bavili pitanjem dečjih igara. Predavao je i na Katedri za pedologiju, sve do ukidanja pedoloških struktura. Dobitnik je Ordena Otadžbinskog rata II stepena i Crvene Zvezde, ali i Medalje za vojne zasluge i Medalje za odbranu Lenjingrada. Neka od njegovih značajnijih dela su: „Doktrina uslovnih refleksa“, „Psihološka pitanja predškolske igre“, „Mentalni razvoj deteta od rođenja do upisa u školu“, „Kreativna uloga igre za decu predškolskog uzrasta“, „Dečja psihologija“ i „Psihologija igre“. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

⁴⁴ Eljkonjin, D. B. (1981). *Psihologija dečje igre*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁴⁵ **Marija Montesori** (1870-1952) - italijanska lekarka i pedagoški radnik. Počela je kao vaspitač i lekar mentalno zaostale dece, da bi vremenom stvorila sistem predškolskog vaspitanja pod svojim imenom. Insistirala je na tome da vaspitači podstiču samostalni razvoj dece. Njena glavna dela su: „Upijajući um“, „Dete u porodici“, „Samostalno vaspitanje u ranom dečjem dobu“ i dr. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

smatra „blaženim dobom igre – dobom istinskog stvaranja“⁴⁶. Deca mogu veoma brzo da ovladaju novim okruženjem zavisno od toga koliko je ono primereno njihovim interesovanjima, potrebama i mogućnostima i to u oblasti razvoja fizičkih sposobnosti, intelektualnih potencijala, socio-emocionalnog ponašanja, komunikacije i stvaralaštva. Osim toga, autorka je stala da **dete već sa tri godine postavlja temelje svoje ličnosti i da je to već mali čovek**. Ovaj stav potvrđuju i psiholozi koji su dokazali da su, u poređenju sa sposobnostima deteta, sposobnosti odraslih veoma oskudne. *Da bi odrastao čovek uspeo da postigne ono što dete ostvari tokom prve tri godine života, neophodno je šezdeset godina napornog rada*, jer dete retko iscrpljuje energiju koju poseduje i konstantno koristi sebi svojstvenu moć da što više informacija „upija“ iz svoje okoline.



Kada su domaći autori u pitanju, zanimljiv je pristup A. Marjanović, istaknute profesorke pedagoške pedagogije, koja je tvrdila da se kroz igru može pomoći detetu da brže i lakše adaptira na školu i učenje. Ona je igru definisala na sledeći način⁴⁷:

- ❖ igra je **egzistencijalna pojava**, jer izvire iz *položaja deteta u svetu odraslih*,
- ❖ igra *nastaje iz suprotnosti između* **načina življenja i ponašanja dece i odraslih**,
- ❖ igra je *niz specifičnih kognitivnih operacija*, ona je **vrsta govora i način razmišljanja**,
- ❖ igra je **polje budućeg razvoja i ponašanja**,
- ❖ igra je **praktična mašta**,
- ❖ u igri dete *ne izražava sebe emocijom*, već **izražava emociju predstavljanjem**,
- ❖ igra je **sposobnost simboličke transformacije iskustva**, *ona je stvaralački, a ne pasivan čin*,
- ❖ *iluzorni plan* koji dete izgrađuje u igri predstavlja **praktično ostvarivanje psihičkog odstojanja**, dete počinje da *izgrađuje sebe i svoj svet kao vlastitu mogućnost*,
- ❖ igra je **radostan čin**.

Iako su u različitim istorijskim i naučnim periodima mnoge definicije uspele da uhvate srž nekog od aspekata ovog pojma, možda je jedna od najsvsishodnijih sledeća⁴⁸: **igra je sredstvo putem kojeg se teži ostvariti željeni cilj u svakom segmentu života, pa i sporta.**

⁴⁶ Montessori, M. (2003). *Upijajući um*. Beograd: DN Centar.

⁴⁷ Marjanović, A. (1977). Povezivanje predškolskog i osnovnoškolskog obrazovanja. *Predškolsko dete*, br. 1. (str. 03-15)

⁴⁸ Prema: Nemec, V. i Nemec, P. (2006). Elementarne igre - sredstvo za ostvarenje ciljeva u školi odbojke. *II Međunarodna konferencija „Menadžment u sportu“ [zbornik radova]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta „Braća Karić“. (str. 400-403)

3.3. Pitanje podela igara

„Igra se definiše ne po vrsti aktivnosti u kojoj učestvuje, već po jasnom raspoloženju koje igrači osećaju prema aktivnosti. U igri sama aktivnost više znači nego rezultati.“

(Enciklopedija modernog vaspitavanja)

Prema E. Kamenovu⁴⁹, osnovni problem koji ometa jedinstveno i potpuno određenje dečje igre jeste činjenica da se i sama igra tokom razvoja deteta stalno menja, usložnjava i razvija. Mnogi autori su stava da bi iz tog razloga najsvrsishodnije bilo svrstavanje igara u kategorije prema *njihovoj nameni*. Zato su savremeni mislioci često delili igre u dve osnovne grupe na stvaralačke i na pedagoške. Do danas je izvršeno mnogo podela i to na osnovu uzrasta učesnika, broja igrača, rekvizita, sredstava i mesta izvođenja, vremenskih uslova, postavljenih ciljeva, ali i plana i programa treninga. Pošto su mnogi autori ponudili svoje viđenje ove teme, njihove podele će biti predstavljene u sledećoj tabeli.

Autor	Podela igara
G. Vermejen ⁵⁰ (nemački psiholog)	1. senzorne igre 2. pokretne igre 3. igre imaginacije 4. intelektualne igre 5. društvene igre
Š. Biler ⁵¹ (nemački psiholog)	1. funkcionalne igre 2. senzo-motorne igre 3. igre fikcije ili iluzije 4. konstruktivne igre 5. grupne igre
V. Smiljanić-Čolanović i I. Toličić ⁵²	1. funkcionalne igre 2. imaginarne igre 3. stvaralačke igre 4. grupne igre 5. timske igre
Ž. Pijaže ⁵³ (švajcarski razvojni psiholog i filozof)	1. funkcionalne igre 2. simboličke igre 3. igre sa pravilima 4. konstruktivne igre
I. Ivić i K. Damjanović ⁵⁴	1. funkcionalne igre 2. istraživačke igre predmetima 3. simboličke igre 4. konstruktivne igre 5. igre sa pravilima

Tabela 01. Prikaz podela igara pojedinih autora

⁴⁹ Kamenov, E. (1983). *Metodika vaspitno-obrazovnog rada sa predškolskom decom: za IV godinu pedagoške akademije*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁵⁰ Vermeylen, G. (1941). *Psihologija dečaka i mladića*. Beograd: Geca Kon.

⁵¹ Buler, Š., Smiter, F., Ričardson, S. i Bradšo, F. (1962). *Problemi detinjstva i učitelj*. Titograd: Grafički zavod. (napomena: prezime autorke Charlotte Bühler se svojevremeno transkribovao kao Buler, dok je danas aktuelno Biler)

⁵² Smiljanić - Čolanović, V. i Toličić, I. (1974). *Dečja psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁵³ Pijaže, Ž. i Inhelder, B. (1978). *Intelektualni razvoj deteta: izabrani radovi*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁵⁴ Ivić, I. i Damjanović, K. (1983). *Vaspitanje dece ranog uzrasta*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Iz prethodne tabele je jasno uočljivo da su pomenuti stručnjaci slično razmišljali i dolazili do približno istih rezultata. Međutim, iako su podele pojedinih autora autentične, smatra se da neke od njih nisu dovoljno sinhronizovane i jasne, jer presudna karakteristika u klasifikaciji nije u skladu sa suštinom i zajedničkim obeležjima igara.

Osim toga, česta je pojava podudarnih termina ili sinonima koji pripadaju fazi simboličkog predstavljanja. Pa su *igre imaginacije* često nazivane *simboličnim igrama*, *igrama mašte*, *igrama predstavljanja*, *izmišljenim igrama*, *dramskim igrama* ili *igrama uloga*. Zatim, nameću se pitanja u vezi sa pojmovima *igre sa pravilima* i *društvene igre*, koji mnogi autori kasnije dele na *motoričke* (*elementarne* ili *pokretne*) i *intelektualne*, ali i za *stvaralačke igre* poznate i pod imenom *konstruktivne*. Moglo bi se reći da u jednu ruku preklapanje ovih pojmova, a u drugu njihova isključivost mogu dovesti do potpune konfuzije kod čitalaca. Nameće se pitanje da li je u motoričkim igrama intelektualnost isključena, a u društvenim igrama ne postoje pravila koja treba da se poštuju. Konačno, u zavisnosti od toga šta se želi postići igrom, one su fizičkom vaspitanju bile predmet još jedne podele: 1) igre koje razvijaju brzinu i snagu, 2) igre spretnosti, 3) igre refleksa, 4) štafetne dečje igre i 5) igre u prirodi. Ipak, treba naglasiti, da praktično ne postoji igra koja razvija samo jednu sposobnost kod deteta bez učešća drugih psihofizičkih karakteristika (npr. teško da igra razvija brzinu, a da prilikom njenog izvođenja nije uključeno ispoljavanje spretnosti i okretnosti).

Zbog svega gorenavedenog, autori ovog udžbenika su se u svom prethodnom radu odlučili za najjednostavniji pristup podeli igara i to na osnovu psihofizičkog uzrasta. Za ovaj način su se odlučili zbog stava da jedna igra sa malim modifikacijama može imati različite namene, izvoditi se u različitim uslovima (grupnim, vremenskim, prostornim i predmetnim), postizati razne ciljeve, ali da je sve to uslovljeno mogućnostima i nivoom razvoja deteta koji pre svega zavisi od njegovog uzrasta i psihofizičkih sposobnosti. Zato, P. Nemec i V. Nemec⁵⁵ klasifikuju igre na:



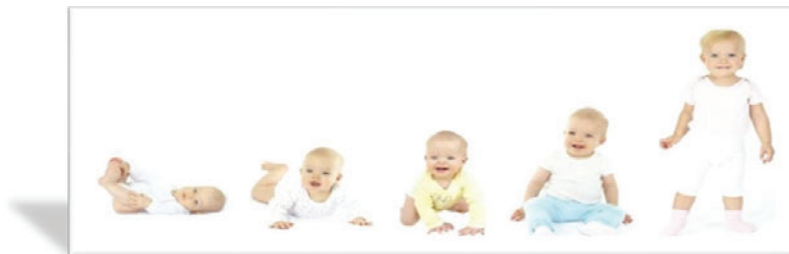
1. **Igre za decu predškolskog uzrasta**
2. **Igre za decu mladeškolskog uzrasta**
3. **Igre za decu srednjeg školskog uzrasta**
4. **Igre za decu starijeg školskog uzrasta**
5. **Igre za odrasle**

⁵⁵ Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEA.

**PSIHOFIZIČKI
RAZVOJ
DETETA**

4. RAZVOJNE PROMENE DETETA U RAZLIČITIM UZRASTIMA

„Igra predstavlja prirodno razvijanje začelih klica detinjstva.“
(Fridrih Frebel)



Celokupno detinjstvo sastoji se iz:

- intrauterinog perioda,
- perioda novorođenčeta,
- perioda odojčeta,
- perioda malog deteta,
- perioda predškolskog deteta,
- perioda školskog deteta,
- perioda puberteta i adolescencije.

Pored mnogobrojnih kvalifikacija, ovde su izdvojene dve periodizacije⁵⁶ - jedna pripada američkom psihologu Orsonu, a druga sovjetskom Smirnovu:

	ORSON	SMIRNOV
NOVOROĐENČE	dve prve nedelje od rođenja	prva godina života
ODOJČE	do prvog rođendana	prva godina života
RANO DETINJSTVO	od 2 do 6 god.	od 2 do 3 god. (rano detinjstvo) od 3 do 7 god. (predškolski uzrast)
SREDNJE DETINJSTVO	od 7 do 10 god.	od 7 do 11 god. (mlađi školski uzrast)
POZNO DETINJSTVO (PUBERTET)	od 11 do 13 god.	od 11 do 14 god. (srednji školski uzrast)
RANA MLADOST	od 14 do 15 god.	od 15 do 18 god. (stariji školski uzrast)
POZNA MLADOST	od 16 do 20 god.	preko 20 god.

Tabela 02. Uporedni prikaz dečjeg razvoja prema Olsonu i prema Smirnovu

⁵⁶ Prema: Smiljanić, V. (1991). *Razvojna psihologija*. Beograd: Društvo psihologa Srbije.

4.1. Rano detinjstvo

Rano detinjstvo obuhvata vremenski period *od rođenja deteta do treće godine života* i zauzima posebno mesto u životu svakog pojedinca. Pošto predstavlja početnu fazu psihičkog i fizičkog razvitka, u njemu se snažno ispoljavaju činioci koji određuju celokupni status deteta: *nasleđe (genetika), socijalni i kulturni uslovi* u kojima se jedinka razvija. Stoga je razumljivo što se ovaj period smatra izuzetno specifičnim, kompleksnim i osetljivim, kao i *periodom najburnijeg biološkog razvoja*.

Upravljanje svim funkcijama organizma i njihovo koordinisanje u jedinstveni racionalni sistem zadatak je nervnog sistema, koji predstavlja fiziološku osnovu kompletnog psihofizičkog života čoveka. Osnovne crte centralnog nervnog sistema (CNS) formiraju se tokom prva tri meseca života, u vreme opšte organogeneze⁵⁷. Oblikovanje mozga se odvija istovremeno sa umnožavanjem neurona i razvijanjem pojedinih nervnih ćelija. Kora mozga je u toku prenatalnog života glatka, da bi kasnije na njoj nastajali useci, brazde i vijuge. Pošto se mozak deteta razvija u ranim fazama ontogeneze⁵⁸, u momentu rođenja je skoro već formiran, zahvaljujući čemu dete odmah reaguje na spoljašnje uticaje. Ipak, tek u toku individualnog razvoja deteta dolazi do potpunog sazrevanja filogenetski⁵⁹ najmlađih struktura mozga, odnosno zona korteksa koje omogućavaju sistemsko funkcionisanje mozga. Intenzivno razvijanje strukture neokorteksa nastaje u predškolskom periodu: „*Poznato je da je sazrevanje mozga najintenzivnije u najranijem periodu detinjstva i to do pete godine. Ukoliko se tada ne podstakne dete, neke od funkcija neće se razviti u punom obimu, tj. deo mozga zadužen za specifičnu veštinu neće biti maksimalno razvijen*“⁶⁰.

Anatomski posmatrano, nervni sistem se sastoji iz dva osnovna dela: **centralnog**, koji čini mozak sa kičmenom moždinom, i **perifernog**, sastavljenog od živaca, odnosno nerava. Kroz kičmenu moždinu prolaze nervi koji povezuju mozak sa svim delovima tela⁶¹. Strukturalno gledano, ovaj sistem je sagrađen od nervnog tkiva, tj. **neurona** (nervnih ćelija) koje se sastoje iz **soma** (tela) i **naurita** (nastavaka različitih dužina). Ovi nastavci mogu biti kratki - **dendriti** - i dugi - **aksoni** (slika 26).

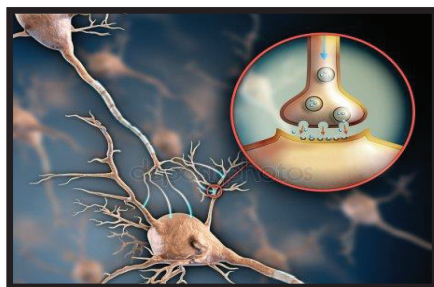
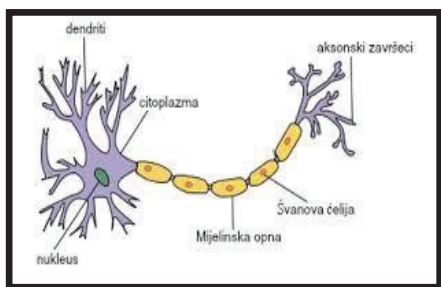
⁵⁷ **Organogeneza** - embrionalna faza razvoja višćelijskih organizama u kojoj se formiraju organi. (prema: Klajn, I. i Šipka, M. (2007). *Veliki rečnik stranih reči i izraza*. Novi Sad: Prometej)

⁵⁸ **Ontogeneza** - razvoj ljudskog organizma od embriona do završetka individualnog života uključujući sve faze kroz koje organizam prolazi. (prema: Ibid.)

⁵⁹ **Filogeneza** - oblast evolucione biologije u kojoj se proučavaju svi oblici biljaka i životinja koji su se pojavili od nastanka života do danas. Filogeneza se bavi onim što se uslovno označava „dokazima“ evolucije, iako ne treba zanemariti činjenicu da fosili veoma malo govore o mehanizmima evolucije. (prema: Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta)

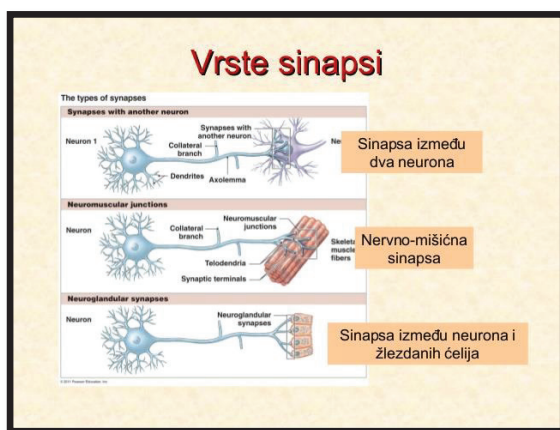
⁶⁰ Rajović, R. (2011). *Kako uspešno razvijati IQ deteta kroz igru*. Novi Sad: Smart production doo.

⁶¹ Za više informacija: Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum. (str. 21-23)



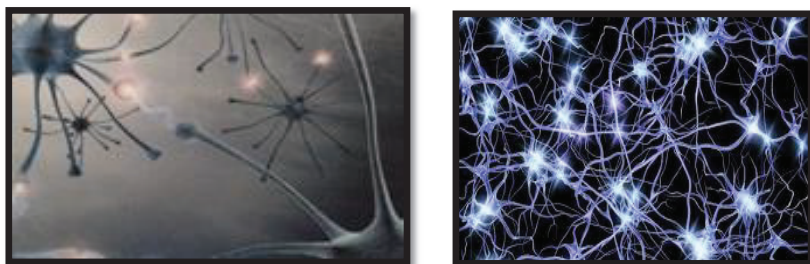
Slika 26. Struktura nervne ćelije (levo) i povezivanje sa drugom ćelijom preko dendrita (desno)

Međusobni spojevi nervnih ćelija, kao i spojevi ćelija mišića i žlezda sa nervnim ćelijama se nazivaju **sinapse**. Nervnim impulsima se informacije prenose sa jednog kraja nerva na drugi nerv, mišić ili žlezdu upravo preko sinapsi (slika 27). Osnovna funkcionalna jedinica mišića je **motorna jedinica** sagrađena od izvesnog broja **mišićnih vlakna** i **neurita koji ih inerviše**. Tako, svaki nervni završetak dolazi do jednog mišićnog vlakna gradeći sa njim **neuromuskularnu sinapsu**. Valja naglasiti da se većina mišićne aktivnosti odvija refleksno, bez učešća volje ili kontrole velikog mozga, što predstavlja **urođene** ili **bezuslovne reflekse** (npr. disanje, rad srca, kihanje, gutanje), čija je uloga održavanje osnovnih životnih funkcija i odbrana organizma. Put koji nadražaj pređe od mesta dejstva draži, preko senzitivnih nerava do sive mase kičmene moždine i od kičmene moždine preko pokretačkih nerava do mišića koji reagiju naziva se **refleksni luk** i predstavlja osnovnu funkcionalnu jedinicu nervnog sistema. S druge strane, sve naučene radnje i pokreti se zovu **uslovni refleksi**. Voljna (svesna) motorna aktivnost predstavlja najsloženiji vid motorike, pri kom se prvo stvara plan (zamisao), a onda se izvodi pod punom kontrolom svesti. Pošto pokrete izazivaju veoma različiti nadražaji, ljudska motorika je zasnovana na složenim refleksima i često su odgovori efektoru veoma kompleksne motorne radnje koje zavise od različitih mišićnih grupa - dok jedne deluju kao **sinergisti**, druge imaju ulogu **antagoinsta**. Njihovo dejstvo mora da bude usklađeno, što se postiže angažovanjem nervnog sistema - neophodno je učestvovanje što većeg broja neurona koji se označavaju kao **posrednički** ili **interneuroni**. Ovako složeni refleksni luk može imati nekoliko stotina, pa i hiljada sinapsi, pa se zato zove **polisinaptički** ili **multisinaptički refleks**.



Slika 27. Razne vrste sinapsi nervne ćelije

Unutar mozga stvaraju se veze neurona i čitava mreža novih puteva, čime dolazi do proširivanja važnih centara. *Neaktivni neuroni i putevi se gube i odumiru*, pa mreža sinapsi postaje reda i nedovoljno kvalitetna za razliku od mreže aktivnih sinapsi gde izrazita gustina obezbeđuje jake potencijale (slika 28). **Od količine i učestalosti stimulacije neurona zavisi u kojoj meri će dete dosegnuti svoje biološke potencijale. Kako su u predškolskom uzrastu brzina stvaranja veza i broj stvorenih veza između neurona neuporedivo veći nego u periodu posle sedme godine, neophodno je taj period maksimalno iskoristiti.**



Slika 28. Retka (levo) u odnosu na gustu mrežu sinapsi (desno)

Atletičar Jusein Bolt je odličan primer **rane stimulacije**. Iako mu je otac to branio, Jusein je kao dete najviše vremena provodio igrajući fudbal na brdu u blizini njegove kuće. Mama mu je dopuštala ovu aktivnost, ali je morao da se vrati pre nego što otac stigne sa posla. Ponavljajući istu radnju neograničen broj puta, konstantno je slao impulse u mozak što je učinilo sprint dominantom aktivnošću usled formiranja guste mreže sinapsi za ovu akciju. Na osnovu svega navedenog, jasno se zaključuje koliki je značaj rane stimulacije i zašto neko ko počne da trenira atletiku u sedmoj ili osmoj godini ne može biti na nivou Boltovih sposobnosti zbog smanjenog kapaciteta za izgradnju novih sinapsi⁶².

Dalja istraživanja su jasno pokazala da **intelektualne sposobnosti takođe zavise od broja stvorenih sinapsi**⁶³, koje se najviše formiraju u periodu *do pete (50%)*, zatim *do sedme (75%)* i, na kraju, *do dvanaeste godine (95%)*⁶⁴. Zato se smatra da se neke od funkcija neće razviti u punom obimu, a posebno onaj deo mozga koji je zadužen za specifičnu veštinu, ukoliko se dete u *najranijem periodu detinjstva* ne podstiče u dovoljnoj meri. Kako se u *predškolskom uzrastu* razvija preko 70% sinapsi, ovaj period života se smatra i najznačajnijim za formiranje sheme i okvira detetovih kasnijih sposobnosti i mogućnosti. Dakle, predškolski uzrast je „kritični period“ za *stimulaciju mentalnog i fizičkog razvoja deteta* i neophodno mu je posvetiti punu pažnju: „***U toku života, između neurona se stvaraju mnogobrojne asocijacije (sinapse). Postoji pretpostavka da će, ako se one ne izgrade u ranom detinjstvu, moždani neuroni proći kroz nešto slično mišićnoj atrofiji i da će se pojaviti zaostatak u razvoju celog organa***“⁶⁵.

Većina naslednih osobina dolazi do izražaja već u periodu ranog detinjstva i to u vidu **individualnih karakteristika razvijenosti brzine, snage, spretnosti, inteligencije**. Tesna povezanost između psihičkog i fizičkog razvoja je dvosmerna, jer jedan zavisi od drugog i obrnuto. Svaki napredak u nivou razvijenosti psihičkih funkcija i ponašanja utiče na morfološke i funkcionalne promene u organizmu deteta, a posebno

⁶² Rajović, R. (2011). *Kako uspešno razvijati IQ deteta kroz igru*. Novi Sad: Smart production doo.

⁶³ Za više informacija: Diamond, M. i Hopson, J. (2006). *Čarobno drveće uma: Kako razvijati inteligenciju, kreativnost i zdrave emocije vašeg djeteta od rođenja do adolescencije*. Lekenik: Ostvarenje.

⁶⁴ Rajović, R. (2011). *Kako uspešno razvijati IQ deteta kroz igru*. Novi Sad: Smart production doo.

⁶⁵ Williams, R. (1979). *Iznenadujuća veza između umetnosti i učenja*. Beograd: Pregled.

u nervnom sistemu (razvoj nervnih tkiva, formiranje sinaptičkih veza među nervnim ćelijama itd.). Usled visoke plastičnosti nervnog sistema tokom ovog perioda intenzivnog biološkog sazrevanja, dete „upija“ utiske iz okoline, koja može izuzetno mnogo uticati na njegovo ponašanje i psihički razvoj u zavisnosti od toga u kojoj se meri odrasli bave detetom. Tako, *uspostavljanjem socijalne interakcije, uzajamne komunikacije sa odraslima i okolinom*, može se značajno uticati na fizički razvoj dece (npr. na težinu i visinu, pokretljivost i kontrolu pokreta, osetljivost na infekcije itd.). Osim toga, imajući na umu da je broj sinapsi važan za razvoj intelektualnih sposobnosti, onda se **detetu mora dozvoliti da njihov razvoj spontano pospešuje igrama koje intuitivno sprovodi** (npr. skakanjem, preskakanjem, puzanjem, prevrtanjem, boravkom u prirodi, aktivnostima koje razvijaju misaone procese itd.).

U prilog gorenavedenim izjavama govore i najnovija istraživanja iz oblasti epigenetike, koja dokazuju da **okolina, odnosno dečja iskustva utiču na ekspresiju njihovih genetskih predispozicija**. Centar za razvoj deteta sa Univerziteta Harvard je objavio mnoge analize⁶⁶, koje su naučno opovrgle nekadašnju ideju da su ljudi taoci sopstvenih gena i dokazale da priroda bez okruženja ne znači ništa u ispoljavanju gena (primer identičnih blizanaca koji su pokazali različito ponašanje, veštine, nivo zdravlja i dostignuća). Svojevremeno je B. Lipton u svojim radovima objasnio da su genetičari oduvek znali da se **gen ne može sam od sebe aktivirati**⁶⁷, ali su zgodno ignorisali ovu činjenicu u svojim istraživanjama. Izvodeći naučne eksperimente, ovaj profesor mikrobiologije je uspeo da dokaže da su geni samo građivni materijal, a da način, količina i vreme njihove ekspresije zavisi od hemijskog sastava okruženja samog gena. Konačno, danas je opšte poznato da **genetska struktura koju deca nasleđuju od bioloških roditelja pruža samo informacije o potencijalu**, a da **iskustva tokom razvoja preuređuju epigenetske oznake koje upravljaju ispoljavanjem gena i mogu promeniti to da li će i kako geni oslobađati informacije koje nose**. Zato je izuzetno važno pružiti podršku, pažnju i negu deci u najranijim godinama, jer se tada mozak najbrže razvija i neophodno je da iskustva izazivaju pozitivne epigenetske adaptacije za izgradnju budućih kapaciteta za zdravlje, veštine i otopenost.

Svako dete ima svoje razvojne faze, tokom kojih je pozitivan spoljašnji uticaj neophodan za što pravilniji psihofizički razvoj. Zato je osnovni predlog epigenetike⁶⁸ održavanje stimulativnih odnosa i smanjenje stresa za izgradnju snažnog mozga od samog početka. Ne treba zaboraviti ni to da posledice mogu biti izuzetno ozbiljne kada se u želji da *ispuni zamisli odraslih dete forsira na korake za koje nije spremno* (da se uspravi, da prohoda, da trenira određenu sportsku aktivnost, da prevremeno uđe u takmičarske vode itd.), pa ih treba izbegavati i poštovati prirodni razvoj i lične afinitete deteta. Takođe, faze i brzina, odnosno ritam dečjeg razvoja se razlikuju od deteta do deteta i ne treba se opterećivati upoređivanjem sposobnosti svog deteta sa njegovim vršnjacima dokle god su znaci napretka prisutni.

Na kraju, ne treba zaboraviti da je voljna motorna aktivnost najsloženiji vid motorike, pa upravo zbog toga igra ima primarnu svrhu u dečjem razvoju. Igrovne i sportske aktivnosti izazivaju kretanje radnje koje su u motoričkom programu dovedene do visoke koordinacijske harmonije, koja se ne može postići ni na jedan drugi način. Dok je dete malo, nove situacije prerastaju u iskustvene radnje zapamćene u podsvesti.

⁶⁶ National Scientific Council on the Developing Child (2007). *The science of early childhood development: Closing the gap between what we know and what we do*. Cambridge: Harvard University. Retrieved from: www.developingchild.harvard.edu.

⁶⁷ Lipton, B. H. (2014). *Biologija verovanja: dokaz o nadmoći uma nad materijom*. Beograd: Leo Commerce. (str. 28)

⁶⁸ Za više informacija: National Scientific Council on the Developing Child (2010). *Early experience can alter gene expression and affect long-term development [working paper 10]*. Cambridge: Harvard University.

Tokom sazrevanja o sisretanja sa procesom usvajanja pravilnog pokreta (ili tehnike), one bivaju probučene iz podsvesti i prelaze u svesno stanje. Stvaranjem motoričkih programa dete ispoljava i određenu količinu motoričkog potencijala, a brzina izvođenja tehnike u velikoj meri zavisi od relaksiranosti pokreta u zadatoj radnji. Što je element više puta ponovljen, to kretnje radnje postaju više melanholične i krute. Zato bi svaka radnja trebalo da se izvodi u opuštenoj varijanti, što se može postići jedino kroz igru.

UZRAST: 0 - 1 mesec života	
KONTROLA POLOŽAJA TELA	Dete u prvim mesecima života može najpre voljno da upravlja <i>okularnim mišićima</i> i <i>mišićima vrata</i>, što mu vremenom omogućava postepeno držanje glave u uspravnom položaju.
LOKOMOCIJA	1. Prisutni su specifični refleksi u vidu nekoordinisanih pokreta različitih delova tela (npr. mlatarenje udovima, bacakanje celog tela itd.). Neophodno je proveriti postojanje Moroovog refleksa⁶⁹, kao i refleksa trzanja, sisanja i hvatanja; 2. Postepeno se uspostavlja voljna kontrola pokreta sa sazrevanjem nervnog sistema; 3. Do kraja prvog meseca dete je pokretljivo, jer maše rukama, pomera glavu i okreće trup. Ovi pokreti su nekontrolisani, nekoordinisani i nepsretni, ali su veoma važni, jer predstavljaju rezlutat normalnog, postepenog razvoja. 

⁶⁹ Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu Univerziteta Singidunum. (str. 25)

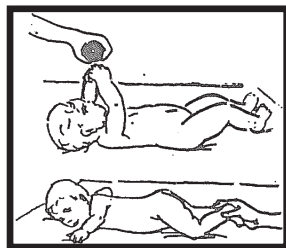
UZRAST: 2 - 3 meseca života

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Formiraju se delimično kontrolisani pokreti glave, vrata i ramena.

LOKOMOCIJA

1. Dete izvodi nagle pokrete ruku dok leži na leđima i gleda u neki predmet;
2. Kreće postepeno podizanje i držanje glave, ali i vrata i ramena, pa je neophodno u toku dana ih redovno podsticati da pomeraju glavu u svim pravcima i pomagati im u savlađivanju novih pokreta;
3. U trećem mesecu razvija se mikromotorika, odnosno fina motorika, jer dete počinje istovremeno da drži i gleda predmet (npr. zvečku, zvončiće, šarene igračke okačene iznad glave ili balone koji su na dohvat ruke, a za kojim poseže u želji da ih dodirne ili udari).



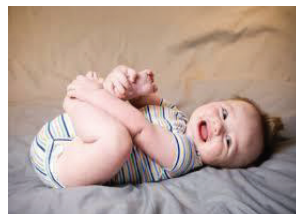
UZRAST: 3 -4 meseca života

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Dete počinje da se samostalno prevrće sa leđa na stranu, pa na stomak. Između trećeg i četvrtog meseca pokušava da se podigne u sedeći položaj. Rado ponavlja jednostavne pokrete, pokazuje izražajno radost i zadovoljstvo i uspostavlja jaču vezu sa okolinom

LOKOMOCIJA

1. U početku se okretanje u stranu dešava postepeno, uz pomoć ukućana. Kad se postigne prevrtanje na obe strane, ono izaziva zadovoljstvo usled promene položaja, pa vremenom dete to počinje samostalnije da radi. Osim toga, naizmeničnim vučenjem jedne, pa druge ruke podstiče se okretanje ramena i trupa na obe strane;
2. Prilikom pokušaja da se podigne u sedeći položaj, detetu treba da pomažu odrasli, uz posebnu pažnju da ne preforsiraju pokret zbog opterećenja kukova. Često se ova podizanja dešavaju dok beba leži na leđima i sa velikim interesovanjem posmatra svoje nožice podizanjem glave i ramena;



FINA MOTORIKA



Sve se više razvija fina motorika, pa bebi često treba pružati kažiprste kako bi ih obema rukama čvrsto uhvatilo bez pomoći palca (tzv. majmunski hvat).

UZRAST: 4 -7 meseci života

KONTROLA POLOŽAJA TELA

U ovom periodu dete drži glavu uspravno, a u šestom mesecu se stavlja u sedeći položaj. Prevrće se na bok i leđa sa većom lakoćom, praćaka nogama i pljeska rukama za vreme kupanja.

LOKOMOCIJA

1. U četvrtom mesecu pažljivo posmatra predmet i čini pokrete kako bi ga dosegao, čak i onda kad ne može. Mesec dana kasnije za da približi obe ruke predmetu i dodirne ga;
2. Dete u ovom periodu sedi uz malu pomoć i sa blagim poteškoćama u održavanju ravnoteže - radi se o kratkom nestabilnom sedenju prilagođenom individualnom sposobnostima;
3. Sve se lakše prevrće na bok i leđa, a počinje da se praćaka nogama i pljeska rukama za vreme kupanja.

FINA MOTORIKA

U petom mesecu dete počinje da hvata igračku (npr. kocku) sa delimičnom opozicijom palca. Tada su elastičnost ruku i pokretljivost prstiju naglašene. U šestom već dohvata stvari i počinje da manipuliše njima, da bi u sedmom mesecu uspešno uzimao predmet/igračku i to prvo obema rukama u isto vreme, a potom samo jednom. U stanju je da prebaci predmet iz jedne ruku u drugu, što znači da su obe polovine velikog mozga u kohezivnoj funkciji. Osim toga, lupa rukom, ispušta igračku ili je trpa u usta. U ovom periodu dete uzima predmete sa potpunom opozicijom palca.

NAPOMENA



Svaki uspešni pokušaj deteta odrasli treba da proprate sa oduševljenjem, jer takve reakcije podstiču dete na dalje pokušaje i sve savršenije pokrete. To se odnosi na njegov „govor“ u vidu proizvođenja glasova, vokalizacije, gukanja, pevanja, kada ga treba vidno slušati i komunicirati sa njim, jer tuđi govor uvek izaziva pravu radost kod deteta.

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Razvoj kontrole pokreta nastavlja se u pravcu donjih udova i od centra ka periferiji tela. Proces uspostavljanja kontrole pokreta trupa odvija se postepeno, sve do kraja osmog meseca. Sa punih devet meseci dete počinje samostalno da sedi, okolina mu izgleda drugačije, bogatije, pokreti su mu raznovrsniji i treba ga snabdeti odgovarajućim igračkama, kako bi manipulisao njima. Vremenom počinje kratko državanje sopstvene težine u stojećem položaju.



1. Počinje kretanje vučenjem, odnosno puzanjem (kad se vuče potrbuške). U početku je dete tokom puzanja oslonjeno na noge i ruke, a vremenom se koristi samo šakama i stopalima;

LOKOMOCIJA

- Javljaju se sledeći važni znaci lokomocije:
 - može dugo da sedi samo, da se nagne napred, da uzme nešto i da ga vrati u početni položaj;
 - možeda zauzme položaj za puzanje podizanjem na kolena i ruke, a da je pri tome trbušni deo odignut od poda;
 - može da stoji ako ga drže za obe ruke;
- Dete postaje sposobno da se samostalno izvuče u klečeći položaj i da vrlo kratko održava ravnotežu u stojećem položaju uz pomoć;
- Zatim, iz sedećeg položaja nagine se u stranu, ali može i da se vrati u sedeći položaj nakon uspravljanja, a neki se čak samostalno osamostaljuju.
- Počinje samostalno izvlačenje u stojeći položaj, kraće stajanje na jednoj nozi i kontrolisano spuštanje iz stojećeg u sedeći položaj.



FINA MOTORIKA

Stimulacija dece za razvoj fine motorike u ovom periodu se vrši odgovarajućim igračkama (zvečkom, kockama za slaganje, različim loptama, igračkama koje vise u vazduhu, slagalicama, slikovnicama itd.). Važno je učestvovati u igri, pokazati detetu kako se nešto radi i ohrabriti ga u njegovim pokušajima.

- U osmom mesecu može da drži po jednu kocku u obe ruke, a da ih ne ispusti, dok krajem devetog otvara voljno šaku da bi bacilo ili ispustilo predmet;
- U desetom mesecu palcem i kažiprstom skuplja sitne predmete (npr. mrvice, perle, deliće igračaka koje premešta iz jedne u drugu šaku i vraća na mesto itd.). Ovi pokreti zahtevaju izuzetnu koordinaciju pokreta za

PERCEPCIJA I KOMUNIKACIJA

NAPOMENA

ovaj period;

3. Počinje razvoj koordinacije ruka - oko. Pažljivo posmatra predmet koji pada i uči da neki predmeti padaju brže, a neki sporije. Uživa u pomeranju i premeštanju stvari;
4. Sa dvanaest meseci je sve veća kontrola ruku, pa dete može da otvara i zatvara fioke i vratašća nameštaja, izvlači posuđe, hvata veliku loptu koja se kotrlja prema njemu, ređa kockice u toranj, prelistava strane slikovnice i žvrlja olovkom. Prvi put se javlja dobra koordinacija pokreta cele ruke;



1. Povećava se brzina predrade perceptivnih informacija, pa za kraće vreme uočava razlike među dražima i prepoznaje poznate od nepoznatih ljudi - prvi put se javljaju plač kad neko drag odlazi, kao i strah od nepoznatih lica;
2. Ispoljavaju se jasne manifestacije inteligencije - npr. ne odustaje od traženja skrivenog predmeta, jer zna da nije nestao, privlači podlogu na kojoj se nalazi igračka da bi je dohvatio ili shvata ulogu prekidača za svetlo;
3. Vokalizacija u ovom periodu se sastoji iz dupliranja glasova i slogova, podsećajući na „brbljanje“, koje po intonaciji liči na govor. Osim toga, aktivan govor može da se manifestuje u vidu gukanja i ispuštanja različitih glasova kojima dete izražava neke svoje potrebe, želje i raspoloženja;
4. Neverbalna komunikacija se najčešće ispoljava u vidu odgovora na radnje odraslih. Npr. kada odrasli izvode radnju uzimanja detetove patike, ono odgovara radnjom pružanja noge da se obuje. Na taj način se uspostavlja intelektualni vid komunikacije;
5. Postaje prisutno učenje putem oponašanja, odnosno imitacije drugih: otvara i zatvara usta ili pokreće za njega nevidljive delove sopstvenog tela (npr. pravi razne izraze lica koje ranije nije pravilo).

Svako dete je drugačije. Neki pokreti se brže savladavaju, neki sporije, ali postoje i deca koja određene faze u procesu uspravljanja potpuno preskoče. Iz tog razloga su ovde navedene sve mogućnosti razvoja lokomocije, što ne znači da će se baš na taj način ili tim redosledom pojavljivati kod svakog deteta ponaosob.

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Krajem prve godine života detetovi pokreti su svrsishodniji i precizniji, mišići su mu ojačali, a koordinacija je sve bolja, čime se stvaraju uslovi za kretanje i pruža se mogućnost izvođenja raznovrsnijih pokreta. U periodu od dvanaestog do osamnaestog meseca kontrola tela se razvija u pravcu od ose tela ka periferiji, tj. od proksimalnog ka distalnom.

1. Većina dece prohoda između dvanaestog i osamnaestog meseca života, ali treba napomenuti da rano hodanje nije garancija za brži razvoj u drugim sferama. Prvi koraci su nezgrapni, dete se „gega“ sa povijenim kolenima i rukama koje se njišu da bi održavalo ravnotežu. Stupa na celo stopalo, što se kasnije menja - samo dodiruje petom i postepeno se težina prenosi ka prstima.

2. Posle nekoliko meseci, vežbanjem centar ravnoteže se sa ruku i kolena pomera na zadnji deo tela, pa kolena ostaju ispružena tokom hodanja, što dete čini stabilnije. I dalje održava ravnotežu njihanjem ruku sa strane;



LOKOMOCIJA

3. U početku problem predstavlja promena smera kretanja i okretanje tela u toku hoda. Dete može da stane, zaokrene i sagne se bez prevrtanja;
4. Oko dvadesetog meseca u stanju je da uz pomoć stoji na jednoj nozi, uspeva da se sagne iz stojećeg položaja, uzme predmet sa poda i ponovo se ispravi. Tada je hodanje već dosta sigurno, jer u toku njega dete nespustano okreće glavu i posmatra, izvodi veće zaokrete, hoda u stranu i natraške, šutira loptu;



5. Po prvi put se pojavljuje hodanje uz stepenice, a pri silaženju pribegava puzanju. Roditelji treba da budu veoma obazirivi prilikom njegovog silaženja.

6. Vremenom počinje brzo hodanje, trčanje i skakanje, posebno kada se dete pridržava za obe ruke.

FINA MOTORIKA

1. Motorika ruke čini dalji napredak u vidu spretnijeg dohvatanja udaljenih predmeta, bacanja, pomaganja prilikom oblačenja;
2. Kod većine dece je diferencirana lateralizacija (pretežna upotreba jedne strane tela) i već tad otprilike 60 - 90% dece pri škrabanju drži olovku u desnoj ruci;

KOMUNIKACIJA

NAPOMENA

3. Oko petnaestog meseca pokreti dohvatanja bliskih predmeta su zreliji i počinju da se koriste za manipulaciju predmetima u praktične svhre (npr. prilikom hranjenja). Hvatanje predmeta se vrši vrhovima prstiju, uz opoziciju palca, što omogućava složene manipulacije. Sa osamnaest meseci se ti pokreti izvode lako i automatizovano;
4. Od osamnaestog meseca do druge godine javljaju se sledeće radnje:
 - bacanje predmeta dlanom okrenutim nagore;
 - nizanje perli na konac;
 - pravljenje pravih figura od kocki i slaganje do šest kockica u toranj;
 - savijanje papira na pola;
 - okretanje stranica slikovnice;
 - stavljanje sitnih predmeta u uske posude;
 - ubacivanje ključa u bravu;
 - držanje i korišćenje kašike prilikom hranjenja;
 - držanje olovke i povlačenje po papiru.
1. Počinje interesovanje za drugu decu;
2. Javljaju se prvi znaci ljubomore;
3. Razume smisao radnji odraslih i spremno je da se uključi u zajedničke aktivnosti;
4. Početak samoposluživanja i učenja govora.

Boravak deteta na vazduhu je poželjan u svakom periodu njegovog života.

UZRAST: 24 -36 meseci života

KONTROLA POLOŽAJA TELA

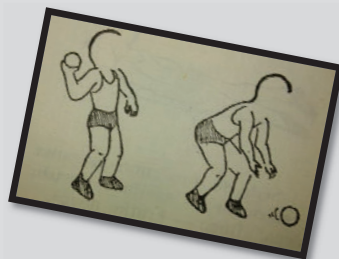
U ovom periodu se i dalje usavršava kontrola stajanja, hodanja i radnji koje se izvode rukama, kao i sposobnost održavanja ravnoteže u uspravnom stavu. Tempo rasta je sporiji od onog koje je dete imalo u prvih 18 meseci života. Lokomocija postaje sve složenija, a u kontroli radnji koje se izvode rukama registruje se značajan napredak.

LOKOMOCIJA

1. Sva dve i po godine dete samostalno hoda, trči i voli da se penje;
2. Može da hoda po označenoj pravoj liniji, sve duže se kreće natraške ne gledajući unazad;
3. Naučilo je da se naglo zaustavi u hodu ili naglo promeni pravac prilikom trčanja;
4. Može da se kreće niz i uz stepenice držeći se za gelender;
5. Savladalo je sunožno skakanje.

FINA MOTORIKA

1. Usavršeno je hvatanje vrhovima prstiju uz opoziciju palca;
2. Kontroliše manje pokrete olovkom, a bojice drži celom šakom prilikom žvrljanja;
3. Tokom jela se služi viljuškom i zna da sipa tečnost u šolju;
4. Baca predmete u određenom pravcu, a bačenu loptu hvata obema rukama;
5. Počinje da učestvuje u sopstvenom oblačenju, posebno ako se ugleda na odrasle (teži da ih oponaša u svemu);
6. Kod većine dece je diferencirana lateralizacija.



NAPOMENA

Pri kraju ovog perioda se javlja tzv. „kriza treće godine“, u kojoj počinje ispoljavanje detetove ličnosti. Postaje svesno sebe i nastoji da mnoge stvari uradi samostalno. Ne samo da je to početak razvoja dečjeg mišljenja i samostalnosti, nego i prve tvrdoglavosti. Naizmenično se preplicu osećanje uzbuđenja, zbunjenosti i zaplašenosti, posebno kad oseće da postaju nezavisni u pojedinim trenucima. Česti su i izlivi besa početkom druge godine. Izgovaraju najmanje 50 reči i koriste proste rečenice (do dve reči u svakoj).

4.2. Predškolski uzrast

Za razliku od relativno sporog telesnog razvoja, motorni je dosta brz i napredan u predškolskom dobu - dete stoji, hoda, trči, održava ravnotežu i uči da usklađuje različite motorne funkcije i mehanizme. Razvoj i usavršavanje motornih funkcija omogućeni su zahvaljujući progresivnom razvoju **kore velikog mozga**, a zavise od nivoa razvijenosti nervnog sistema i njegovog individualnog sazrevanja⁷⁰. Poznato je da **mozak udvostručuje svoju težinu u prvih devet meseci života, a u predškolskom dobu utrostručuje** i od tada raste sporije sve do puberteta, kada dostiže svoju maksimalnu veličinu.

Individualne razlike dece ovog uzrasta su veoma izražene i mogu se zapaziti u telesnoj razvijenosti, spretnosti, agilnosti, brzini reakcije, razumevanju, shvatanju i dr., pa je fleksibilnost vaspitača od presudnog značaja za uspešnu realizaciju aktivnosti. Opšte osobine koje se mogu primetiti kod većine dece su sledeće:

- * relativno mala *mišićna masa*;
- * nizak nivo *motoričkih sposobnosti*;
- * učestala **nemogućnost izvođenja složenih i koordiniranih pokreta**, a posebno *fine motorike*;
- * naivnost, emotivnost, maštovitost i stalno prisutan prkos, zbog čega deca često deluju nezainteresovano za aktivnosti i zadatke koji im se daju od strane vaspitača.

Fizička aktivnost u predškolskom periodu ima izuzetno važnu ulogu u telesnom, socijalnom i psihičkom zdravlju deteta. Mnoga istraživanja o ovom uzrastu ukazuju na to da postoji izrazito pozitivna korelacija između nivoa razvijenosti motoričkih sposobnosti i učestalosti fizičke aktivnosti u svakodnevnom životu deteta. Zahvaljujući rezultatima testiranja došlo se do zaključka da se na osnovu razvoja „grubih“ motoričkih veština tokom prve četiri godine života može predvideti i kognitivni razvoj, posebno u oblasti brzine prerade informacija i radne memorije⁷¹.

⁷⁰ Za više informacija: Nemec, V (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum. (str. 26)

⁷¹ Rajović, R. (2016). *Efekti NTC programa vežbanja na razvoj motorike kod dece predškolskog uzrasta [doktorska disertacija]*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

UZRAST: 3 godine

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Dalji razvoj nervnog sistema, kao i jači mišići omogućuju detetu od tri godine veću pokretljivost, stabilnost pri stajanju i hodanju, kao i bolje usklađivanje pokreta.

LOKOMOCIJA

1. Iako dete ima razvijeniji osećaj za razvnotežu i sigurnije kontroliše pokrete, oni su i dalje meki i nežni. Osim toga, uspeva da stoji na jednoj nozi, iako kratkotrajno (najviše par sekundi);
2. Sigurnije je na nogama - više mu ne stoji i ne hoda po širokoj osnovi kao ranije. Pri hodu je uspravljeno, ruke drži pored tela i lagano njiše njima (kao odraslima), a ne više ispružane unapred kao ranije. Može da hoda po pravoj liniji i da ide unazad;
3. Dete trči lako, bez ikakvog manevrisanja u vidu naglog zaokretanja kod uglova. Održava ravnotežu pri naglom zaustavljanju;
4. Penje se uz stepenice bez ičije pomoći, pri tom menjajući naizmenično stopala i silazi niz stepenice privlačeći obe noge na svaku stepenicu;
5. Skače sa uzvišenja sastavljenim stopalima, za razliku od dvogodišnjeg deteta koje ima raširena stopaka i uvek jedno koje prednjači. Ova pojava postoji i prilikom skoka uvis;
6. Vozi tricikl, najpre odgurivanjem nogama o pod.

FINA MOTORIKA

1. Pokreti su sve više usklađeni, što se ogleda u rukovanju igračkama i pokušajima da crta - najčešće su to krug, vodoravne i uspravne linije. Nije u stanju da crta kose linije, kao ni da izvršava pokrete u kosom pravcu;
2. Slaže jednostavne puzzle;
3. Može samostalno da se hrani, sa malo prosipanja hrane. Čašu drži obema rukama i ne prosipa tečnost;
4. Moće da otkopča kaput, samostalno opere ruke, a ponekad čak i zube;
5. Hvata bačenu loptu ispruženim rukama.



KOMUNIKACIJA

Zna svoje ime, kog je pola i koliko ima godina.

UZRAST: 4 godine

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Dete ovog uzrasta karakterišu složenije radnje, nezavisne jedne od drugih, i nastaju prvi koordinisani oblici pokreta ekstremiteta. Ruke, a naročito noge, postaju nezavisne u svojoj pokretljivosti, pa dete snažnije zabacuje ruke iza tele ili iznad glave

LOKOMOCIJA

1. U hodu je sigurnije, korak je čvršći, duži i sličniji koraku odraslog čoveka. Trči brže i lakše;
2. Može nekoliko puta da skoči na vrhovima prstiju i to istovremeno sa oba stopala, ali nije u stanju da napravi više uzastopnih skokova na jednoj nozi. Ova sposobnost se razvija u drugoj polovini četvrtne godine;
3. U stanju je da vozi tricikl.
4. Penje se i silazi niz stepenice bez pomoći gelendera;

FINA MOTORIKA

1. Sve je razvijenija sposobnost izvršavanja finih koordiniranih pokreta, pa dete pokazuje i veću zainteresovanost u njihovom izvršavanju;
2. Sposobno je da zakopča odelo, da provuče pertlu kroz rupice na cipelama, da se oblači i svlači uz minimalnu pomoć, da pere zube;
3. Crta krug i kvadrat, ali ne i romb. Olovku drži slično odraslom čoveku. Piše velika slova i počinje da koristi makaze;
4. Bačenu loptu hvata rukama savijenim u laktovima, a zna i da je baci preko glave;
5. Mada kod trogodišnjeg i četvorogodišnjeg deteta postoji veća gizička aktivnost, ono je ipak u stanju da duže sedi baveći se nekim manuelnim poslom i zanimacijom.



KOMUNIKACIJA

U ovom periodu dete je u stanju da istovremeno obavlja dve radnje - da govori i jede - što trogodišnje ne može, pa radi ili jedno ili drugo.

UZRAST: 5 godina

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Dete u ovom periodu racionalizuje svoje pokrete i motorne radnje, koje su kontrolisane i sračunate, naročito kada je u pitanju više radnji za kratak vremenski period. Petogodišnje dete je prilično sazrelo u motornom razvoju, pa je okretnije od četvorogodišnjeg i bolje vladu celokupnom telesnom aktivnošću. Pokreti su lakši, šteti ih i „ne rasipa“, a osećanje ravnoteže je zrelije, što doprinosi da u igri iskazuje više samopouzdanja, a manje obazrivosti.

LOKOMOCIJA

1. Stoji i skače na jednoj nozi, poskakuje, stoji i hoda na vrhovima prstiju (na rastojanju do tri metra). Njegovi koraci pri hodanju i trčanju su duži;
2. Pravi kolut preko glave;
3. Može da kliza;
4. Silazi naizmenično nogama niz stepenice;
5. Pravi ritmičke pokrete uz muziku. Takva motorna sposobnost ukazuje na veći stepen neuromotornog razvoja.



FINA MOTORIKA

1. Pokazuje veću preciznost u igranju igračkama;
2. Može da se umije, očešlja i opere zube. Zatim, namota konac na kalem, zaveže čvor i da se samo obuče i skine;
3. Rukuje olovkom sa većom sigurnošću - sasvim lako crta kvadrat i trougao, a romb nesigurnije. Crta i figuru čoveka.

KOMUNIKACIJA



Petogodišnje dete se ponaša nezavisno i razume pravila ponašanja, pa želi da zadovolji starije. Ima drugove i prijatelje s kojima se igra. Ponekad može da bude grubo i neljubazno, jer još uvek nema pojam o tome da treba da pazi na osećanja drugih. Tada se javlja druga tvrdoglavost praćena kratkotrajnom, lakom ljutnjom. Govor ili sposobnost korišćenja reči se razvija veoma brzo u ovom periodu, pa postaje mnogo socijalniji i sadržajniji. Zahvaljujući učenju sve više reči, mogu da razmišljaju o nečemu imaginarnom, onome što nije prisutno.

UZRAST: 6 godina

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Pokreti glave, trupa i ruku su potpuno sinhronizovani. Dete može istovremeno da ispruži ruku, da se nagne i da uvije trup, a da pri tom nijedan od ovih pokreta ne izgleda naglašen. Pošto pojedina deca u šestoj godini liče na malog čoveka u motornom i intelektualnom ispoljavanju, tada počinje prva selekcija motoričkih talenata.

LOKOMOCIJA

1. Detetove kretnje i osećaj ravnoteže su savršeni. Može da stoji na jednoj nozi, naizmenično i zatvorenih očiju;
2. Dete je sposobno da se triput uzastopno sagne, a da pri tom drži sastavljene pete;
3. Pri skoku sa uzvišenja se dočekuje na prste. Pokreti ruke su mu brži i čvršći.

FINA MOTORIKA

1. Pokreti šake i prstiju su savršeniji, tako da može da piše;
2. Prepoznaje levu i desnu stranu;
3. Može da uhvati loptu bačenu u visini grudi sa rastojanja od jednog metra i to jednom rukom.



KOMUNIKACIJA

Dete samostalno čita knjige za svoj uzrast.

NAPOMENA



U ovom periodu je potrebno upoznati se sa tokom razvoja osnovnih oblika kretanja kod deteta - hodanja, trčanja, skakanja, puzanja, penjanja, bacanja, hvatanja, gađanja - i razvijati ih postepeno. Na ovaj način se pruža mogućnost da se pravilno izaberu adekvatni načini za razvoj osnovnih oblika kretanja (telesne vežbe i pomoćna sredstva), jer od njih zavisi dalji razvitak lokomotornog sistema. Treba obraditi posebnu pažnju na sigurnost, preciznost, spretnost, brzinu i odmerenost pokreta, koji dovode do formiranja navika.

4.3. Mlađi školski uzrast

Školski uzrast predstavlja najdinamičnije i najdramatičnije razdoblje dečjeg života. Taj trenutak naglog prelaska iz detinjstva u odraslo doba puno obaveza i posebnih pravila zna da bude izuzetno neprijatan i stresan za dete. Drugim rečima, ovo je period izrastanja jednog malog bića potpuno zavisnog od svoje okoline u samostalnog, odgovornog čoveka - ravnopravnog člana ljudskog društva.

Iako polazak u školu predstavlja ulazak u jedan novi svet aktivnosti i odgovornosti, dete koje je dobro i na vreme pripremljeno sa lakoćom će prihvatiti ovu promenu i uklopiti školske obaveze u svoj život. U suprotnom, proces prilagođavanja će biti mnogo duži, a mogu se pojaviti i veoma neprijatni psihološki, sociološki i zdravstveni problemi.

U ovom uzrastu fizička aktivnost zauzima važno mesto u procesu vaspitavanja svakog deteta, ali i formiranja kvalitetne ličnosti. Preporučljivo je da većina dece počne sa **ozbiljnijim vežbanjem u sedmoj godini**, kada se **oformljava lokomotorni aparat**. To ne znači da dete treba da krene sa sportskim treninzima, već da mu se omogući usvajanje složenijih motoričkih radnji putem određenog vežbanja i upražnjavanja dečjih igara koje ne ostavljaju prostor za prevelike greške. Razlog je taj što se u radu sa decom uzrasta između sedme i osme godine mora biti izuzetno pažljiv, jer dugotrajna vežbanja tehnike bilo koje sportske aktivnosti mogu stvoriti otpor prema njoj. Takođe treba obratiti posebnu pažnju da se količina vežbanja, izbor vežbe ili igre, komunikacija sa decom, kao i postavljanje zahteva prilikom davanja uloga u zadatku ili igri, ne odraze loše na volju i motivaciju kod dece. Još jedna specifičnost ovog uzrasta je **treće javljanje tvrdoglavosti** kod dece, koja se najčešće manifestuje u prihvatanju i realizaciji dobijenih zadataka. Kako **nije preporučljivo u tom periodu dete kažnjavati**, posebno je važno odabrati adekvatan pedagoški pristup.

Dobar odnos i saradnja između roditelja, pedagoga i deteta doprinose da ono raste u ljubavi i poverenju prema drugima. Važno je usmeravati ga u svakom trenutku, pohvaliti ga za uloženi trud, bez obzira na uspešnost ostvarenog rezultata, kako se ne bi obeshrabrilo i postalo nesigurno u sebe. Zato je neophodno poznavati osobine svakog uzrasta, kako bi se izabrao adekvatan programski sadržaj i metodski postupak. Za mlađi školski uzrast karakteristične su sledeće odlike:

- * povećanje *visine tela* (sporije u odnosu na predškolski uzrast) - u proseku oko 5 cm godišnje;
- * porast *mase tela* iznosi od 2 do 2,5 kg godišnje;
- * *osifikacija (stvaranje) skeleta* je i dalje u toku, pa su *kosti* meke, slabe i podložne uticaju spoljašnjih faktora;
- * *vezivna tkiva* su elastična;
- * *mišićna masa* se postepeno povećava, a posebno kod *ekstenzora* koji učestvuju u održavanju normalnog uspravnog stava;
- * *manje mišićne grupe* (npr. mišići šaka i stopala) razvijaju se sporije u odnosu na velike grupe, pa su **više prilagođeni dinamičkom tipu kretanja**;
- * *mišići* slabi i podložni zamoru - **posebno kod statičkih opterećenja** koja se **ne preporučuju u ovom periodu biološkog razvoja deteta**;
- * krivine *kičmenog stuba* i dalje formiraju svoj oblik;
- * *srce* deteta nije adaptirano za duge i intenzivne napore, jer je još uvek u fazi razvoja, pa su česte i aritmije u ovom periodu;

- * *frekvencija pulsa* je veća u odnosu na odraslu osobu, otpor je manji usled elastičnosti krvnih sudova, što čini promet materije i energije brži na kg telesne mase, pa je i **vreme oporavka kraće**;
- * *kardiovaskularni i respiratorni sistem* zaostaju u razvoju u odnosu na druge sisteme;
- * *disanje* je površno, zbog nedovoljne snage respiratornih mišića (*frekvencija disanja* je veća nego kod odraslih osoba i iznosi oko 22 ciklusa u minuti);
- * *imunobiološke sposobnosti* organizma su smanjene;
- * funkcija *centralnog nervnog sistema* je u intenzivnom razvoju;
- * iako se stvaraju uslovi za bolju koordinaciju, *kinestetički osećaj* je još uvek nedovoljno razvijen;
- * izražena je **neuskladenost pokreta u složenijim oblicima kretanja**, pa su motorne reakcije često spore i neprecizne;
- * izrazito izražena **živahnost i težnja za učestalim kretanjem**.

UZRAST: 7-8 godina

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Period bitan za sticanje samopouzdanja. Onoj deci koja su nesigurna u probanju novih aktivnosti i rešavanju zadataka treba pružiti podršku i omogućiti im da prošire svoja znanja. Posebno se stavlja akcenat na razvoj psihomotoričkih sposobnosti i zauzimanja statusa u vršnjačkoj grupi.

LOKOMOCIJA

1. Sedmogodišnje dete ima veliku potrebu za kretanjem i iskazivanjem svojih nagona kroz motoričke sposobnosti;
2. Razvoj psihomotorike je postepen - prvo se razvijaju mišićne grupe i funkcije koje su bliže kičmenoj moždini (kontrola zgloba ramena, lakta, šake, pa tek preciznost prstiju šaka);
3. Uživaju u sportskim igrama, pa preko 15% dece počinje da se bavi organizovanim sportskim aktivnostima⁷²;
4. U osmoj godini više nije tako izražen ubrzan rast deteta;
5. Pošto je dete izuzetno aktivno polako nestaju masne naslage sa tela, a noge postaju veoma duge u odnosu na ostale delove tela. Kod dečaka su ramena šira, a kod devojčica kukovi;

FINA MOTORIKA

1. Dete je mnogo brže i spretnije, pa razvijenija i senzorna sposobnost;
2. Nešto je kasniji razvoj preciznosti krajnjih ekstremiteta - prvo prstiju i šaka.

KOMUNIKACIJA

1. Za razliku od prethodnog perioda, jači je socijalni kontakt sa vršnjacima, iako je lična interakcija sa roditeljima još uvek veoma jaka;
2. Kako ima malo iskustva o svetu koji ga okružuje, dete ga i dalje upoznaje posredstvom čula, gde su njegova zapažanja nepotpuna i često ne odbija stvarno od nestvarnog;
3. Pokazuje izrazito interesovanje prema manipulativnom i misaonom stilu učenja, a ubrzan je i razvoj smisla za humor;
4. Pažnja mu se još uvek lako prenosi sa predmeta na predmet, ali može da je zadrži duže ukoliko ga neki predmet zainteresuje i želi da ga što bolje prouči.



⁷² Prema: Bačanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2011). *Psihološke osnove treniranja mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

UZRAST: 9-10 godina

KONTROLA POLOŽAJA TELA

Dete je već mnogo samostalnije, pa teži ozbiljnijim i složenijim zadacima i igrama usled ostvarenog psihomotornog razvoja. Među pojedincima nastaju razlike u vrsti i načinu ispoljavanja kretanja, koje su rezultat fizičkog rasta i razvoja, genetskog potencijala, redovnog vežbanja, uslova života i drugih faktora.

LOKOMOCIJA

1. Dete odlikuje usavršena koordinacija kretanja;
2. Može da izvede komplikovane pokrete i preciznije radnje;
3. Timske sportske aktivnosti postaju dominantne u ovom periodu i još uvek je naglašena želja za uključivanjem u sport (12% dece započinje bavljenje u ovom periodu⁷³).



FINA MOTORIKA

U ovom uzrastu je neophodno primenjivati vežbe za razvoj snage i elastičnosti većih grupa mišića (održavanje uspravnog stava), okretnosti (pomoću prirodnih oblika kretanja), koordinacije, ali i podsticati razvoj finih pokreta šake.

1. Bolje je pamćenje, dete ima sposobnost da sa konkretnog načina razmišljanja lako pređe na apstraktno;
2. Pod uticajem unutrašnjih faktora razvoja i vaspitavanja, kod deteta oko devete godine već postoji razvijen smisao za druga i igru u kolektivu. Ono traži drugove koji mu odgovaraju po određenim navikama i osobinama ili koji su mu u nečemu uzori. Deca formiraju sama svoja pravila u igri i njih se pridržavaju, a u grupu ne primaju onoga koji ih se ne pridržava; Ulica i dvorište postaje mesto gde sa drugovima nalazi prostor za igru, više ga ne privlači samo iz radoznalosti, kao u predškolsko doba;

KOMUNIKACIJA

3. U ovom periodu se još uvek ne pojavljuje potreba da se, iz bioloških razloga, u igranju devojčice i dečaci odvajaju. Ipak, postoje neke razlike u interesovanjima koja ih u igri nekad privlače, a nekad razdvajaju.
4. Zanima se za odnos muškarac-žena, ali se stidi da pita.



⁷³ Prema: Ibid.

NAPOMENA

U ovom periodu dete je intelektualno i emocionalno zrelije, pa samim tim i samostalnije u usvajanju novih saznanja u odnosu na prethodni period. Kako je pažnja još uvek nestalna i lako se menja predmet interesovanja, objašnjenja novih kretnih navika treba da budu kratka i sažeta. Osim toga, jedna od navika koje se stiču u ovom uzrastu je konstantan dodir sa prirodom i gajenje ljubavi prema njoj, što postaje sastavni deo čoveka. Zahvaljujući njoj, svako može da održi svoje fizičko, mentalno i duhovno zdravlje.

4.4. Stariji školski uzrast (adolescencija)

Pošto se pojmovi **puberteta** i **adolescencije** često poistovećuju, neophodno je već na početku napraviti njihovu distinkciju:

- * **Pubertet** - period telesnog i polnog sazrevanja pod uticajem hormona endokrinih žlezda,
- * **Adolescencija** - period fizičkog i psihosocijalnog sazrevanja koje se proteže od doba detinjstva do relativno opšte zrelosti.

Nakon završetka **perioda detinjstva** (do 10. godine života), u kom je psihološko stanje mladog bića individualno uslovljeno stepenom razvoja, dete počinje da razmišlja logički i da ostvaruje programske aktivnosti kroz igru. Period između detinjstva i zrelosti karakteriše dinamični fizički razvoj sa značajnim promenama u kognitivnom, emocionalnom i socijalnom statusu deteta, pa se on opisuje kao *period izvanrednih mogućnosti rasta i razvoja*, ali i kao *etapa puna nemira i konflikata*. Pošto se telesna i polna zrelost dostižu znatno ranije nego emotivna i socijalna, može se reći da *pubertet zapravo predstavlja početak adolescencije, koja se nastavlja i nakon njegovog završetka⁷⁴, te da ovaj prelazni period do konačnog sazrevanja karakterišu nagle promene*. Ovo je period obeležen stalnom potragom za odgovorima i ličnim identitetom, pa se probaju različite uloge kako bi se stvorila slika o sebi u cilju konačnog formiranja sopstvene ličnosti i njene buduće perspektive. Razlike u tempu razvoja kod devojčica i dečaka su posebno zapaženeu sledećim fazama:

1. **Prepubertet** (kod devojčica u periodu od 9. do 10. godine, a kod dečaka od 11. do 12. godine) → odvija se harmoničan razvoj svih organskih sistema, raznovrsni pokreti i kretanja pozitivno utiču na motorički razvoj, dok su razlike u motorici dečaka i devojčica u ovom periodu zanemarljive;
2. **Pubertet ili rana adolescencija** (kod devojčica između 10./11. godine i traje otprilike do 15., dok kod dečaka počinje između 12./13. godine kasnije i traje do 17. godine) → karakteriše ga nagli telesni rast i razvoj, pa su devojčice već sa 10 godina više od dečaka i procenat telesne masti im se povećava, dok se kod dečaka smanjuje. Usled naglog rasta, gojazna deca mogu da redukuju kilažu u ovom periodu, pod uslovom da po završetku telesnog razvoja ne nastave sa pojačanom ishranom. Dalje, u ovom periodu dolazi do izražene telesne diferencijacije polova, pa se zbog izraženih polnih razlika javljaju stidljivost, nesigurnost i povučenost kod devojčica, koje često bivaju zadirkivane ili čak ismevane od strane vršnjaka. Sport svakako pomaže da se adolescenti brže adaptiraju na

⁷⁴ Milošević, M. i Čolović, M. (2019). *Razvojna i pedagoška psihologija sa primenom u sportu i fizičkom vaspitanju*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

razvojne promene, prihvate svoje telo i lakše prebrode ovaj burni period⁷⁵, koji je idealan za razvijanje osobina neophodnih za postizanje sportskog i životnog uspeha - discipline, motivacije, maštovitosti, upornosti, istrajnosti, samopouzdanja i poverenja u pedagoga. Pohvala i uspeh izazivaju izuzetno pozitivne reakcije kod mladih u ovom uzrastu;

3. **Srednja adolescencija** (oko 19. godine, traje kraće kod devojaka nego kod mladića) → izuzetno je intenzivan i buntovan period u kom se sve manje poštuje autoritet, sve se veći prioritet daje drugovima u odnosu na roditelje, a i sve je češća bezrazložna razdražljivost. Pošto se postiže potpuna fizička i polna zrelost, ovaj period karakterišu burne anatomske-fiziološke-hormonalne promene koje utiču na rast i razvoj organizma. Kaže se za decu u ovom uzrastu da su „buntovnici bez razloga“, a konflikti se najbolje izbegavaju strpljivim slušanjem njihovog mišljenja i ideja, kao i uključivanjem u razne aktivnosti kroz koje mogu da iskažu sopstvenu kreativnost, inicijativu i stavove. Bilo kakva vika, pretnja, ubeđivanje, kažnjavanje ili izazivanje osećaja krivice najčešće imaju kontraefekat i rezultiraju još većim udaljavanjem mladih od odraslih. Osim toga, za mnoge je ovo period identifikacije - često se poistovećuju sa medijskim osobama, estradnim „zvezdama“, „žestokim momcima“, mladim bogatašima itd. Ipak, dete koje se izgradilo u kvalitetnu ličnost i sportistu ovaj period uspešno i neosetno prolazi - efikasno organizuje svoje vreme i svesno je da, iako sada mnogo zrelije i samostalnije, i dalje ima značajnu potrebu za roditeljskom pažnjom, ljubavlju i usmeravanjem uz maksimalnu podršku;
4. **Kasna adolescencija** (period od 20. do 24. godine) → karakteristična je po razmišljanjima o perspektivi i budućnosti, ali i po izrazitim pokušajima formiranja jasnog identiteta kao osnove za nezavisnost i individualnost⁷⁶. U ovom uzrastu je kognitivni razvoj završen i doprinosi oslobađanju od egocentrizma, jer se pažnja po prvi put usmerava sa sebe na potrebe drugih u težnji da im se pomogne. Prepoznaju uzore, moralne osobine i zrelost ličnosti dolaze do izražaja, intenzivan je socijalni razvoj u kom se manifestuju harmonija i maksimalna efikasnost kretanja. Sa dostignutim nivoom fizičke, a posebno polne zrelosti, dolazi do povećanja snage kod adolescenata oba pola, a naročito kod muškaraca. Pošto su motoričke promene završene, veoma je poboljšana koordinacija, ali se motorika menja u zavisnosti od načina života i vežbanja, tako da su individualne razlike u ovom periodu veoma izražene. Takmičarsko ili rekreativno bavljenje sportom omogućava formiranje skladne figure, prihvatanje sopstvene telesne sheme, kao i ispoljavanje zadovoljstva i samopouzdanja.

Neke od specifičnosti fizičkog razvoja dečaka i devojčica u pubertetu su:

- * *namli fizički rast* - devojčice oko dvanaeste godine, a dečaci oko trinaeste porastu prosečno 6-7cm na godišnjem nivou, a tek sledeće godine nastupa *popunjavanje tela* u vidu povećavanja telesne (3-5kg godišnje) i mišićne mase, čime se *povećava i snaga*;
- * *kičmeni stub završava formiranje svojih fizioloških krivina* do trinaeste godine - okoštavanje je još u toku, postoji disharmonija u rastu i razvijanju mišića, pa fizička neaktivnost ili nepravilno opterećenje vežbanjem može izazvati poremećaj u držanju tela;
- * *delimični gubitak okretnosti i neočekivane promene u ranije stečenoj koordinaciji* - nastaju usled neobičnih odnosa među pojedinim delovima tela (npr. relativno dugačke ruke i noge, a kratak trup), pa pojedini mladi izbegavaju vežbanje, posebno u prisustvu drugog pola, kako ih ne bi izvrgnuli podsmehu, što ima veoma negativne posledice po adolescente;
- * *povećava se aerobna izdržljivost dece* baš zahvaljujući ovom ubrzanom fizičkom razvoju

⁷⁵ Ibid.

⁷⁶ Ibid.

- * *rast visine i težine se kod devojaka završava oko sedamnaeste godine, dok kod muškaraca traje do devetnaeste ili duže.*

Od izuzetne je važnosti naglasiti da su u ovom periodu sposobnosti dece i dinamičnost u njihovim promenama veoma različite. Pre svega dolazi do povećanja telesne visine, a potom i težine. Pošto kosti ubrzano rastu, kao i mišići, tetive često svojim istežanjem ne mogu da „isprate“ ovaj brz tempo rasta, usled čega dolazi do neproporcionalnog fizičkog izgleda i tzv. „trenutne trapavosti“⁷⁷. Zato, **talentovanu**



decu treba tražiti među decom koja su proglašena nespretnom zbog ubrzanog rasta i prisutne trenutne trapavosti, a stručnjaci moraju imati strpljenja u radu sa njima i uskladiti funkcionalne treninge sa njihovim trenutnim mogućnostima, stvoriti uzajamno poverenje i vratiti im samopouzdanje⁷⁸. Upravo su sportske aktivnosti te koje pomažu adoloscencima da brže prihvate nagle promene u procesu formiranja svoga tela.

Konačno, ne treba zaboraviti da je svaki tinejdžer priča za sebe i da ima dece koja ulaze u pubertet u predviđeno vreme i prolaze kroz njega bez većih posledica. S druge strane, postoje i deca koja se sa pubertetom sreću u ranijem ili kasnijem uzrastu, kao i onih koji ga prolaze sa teškoća u vidu promena u ponašanju, poremećaja ishrane, problema u školi i komunikaciji sa autoritetima ili vršnjacima, što može biti uzrok lakše ili teže emocionalne krize ili ozbiljnog psihološkog poremećaja. Zato, uvek treba imati razumevanja za dete u pubertetu i pružiti mu podršku uz objašnjenje da je sve što se dešava normalan deo razvoja. Takođe, pošto se radi o periodu povoljnom za kanalisanje viška energije, najbolje rešenje je da se ona troši kroz fizičke aktivnosti. Ukoliko se ne očekuju preveliki rezultati, sasvim je moguće mlade zainteresovati za neku sportsku aktivnost dokle god je ona razonoda, zadovoljstvo i lično interesovanje za napredovanje. Poželjno je pratiti sledeće smernice:

- u ovom periodu **treba izbegavati** izrazite **vežbe snage**, koje karakterišu **specifična naprezanja tzv. „napinjanjem“** → posebno se misli na one vežbe koje zahtevaju *veliki fizički napor i naglo zaustavljanje* (npr. dizanje tegova, vežbe na spravama u statičkom položaju upiranja i sl.);
- bilo koja vrsta **vežbanja uz muziku** pomaže u *opuštanju previše zategnutih mišića* i stvara *dobro raspoloženje* praćeno telesnim vežbanjem;
- **različite elementarne igre** primerene uzrasnom dobu mogu imati veliki uticaj u ovom periodu, pa se u većini slučajeva autoritet bira iz iste uzrasne sredine učesnika i primenjuju se baš one igre u kojima dolazi do *izražaja njegova ličnost i sposobnosti*;
- u starijem uzrastu se mogu upražnjavati **složenije igre sa većim opterećenjem i ozbiljnijim zahtevima**, jer se zbog napretka u psihofizičkom razvoju javlja potreba za tim, a *motiv i ciljevi učesnika postaju daleko delikasniji i raznovrsniji* od onih koje su imali u mlađem uzrastu.



⁷⁷ Za više informacija: Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

⁷⁸ Ibid.

5. IGRE DETETA KARAKTERISTIČNE ZA RAZLIČITE UZRASNE PERIODE

UZRASST	IGRE
0-1 MESECA	* U prvih mesec dana dete se najpre igra sopstvenim rukama - znatiželjno posmatra stisnute pesnice, dodiruje, trza se i stavlja pesnicu u usta.
1-3 MESECA	* Početna igra treba da se zasniva na upućivanju reči, različitih zvukova i grimasa detetu, koje će kod njega izazvati smeh, gukanje i razdragane pokrete; * Igra skrivanja služi za produblјivanje ranije postignute komunikacije bebe sa okolinom. Treba obilaziti lagano oko kreveta, nagnјjati se nad bebom, kriti se i dozivati je po imenu. Na ovaj naćin se, osim vidljive razdraganosti deteta, postiže <u>provera reagovanja na zvuk glasa</u> i <u>sposobnosti okretanja glave</u> ćas na jednu, ćas na drugu stranu, što doprinosi i <u>jaćanju vratnih mićića</u>. Oni se mogu razvijati i koriććenjem zvećke ili neke druge zvućne igraćke, ćime će se podstaći okretanje glave u pravcu zvuka. 
3-4 MESECA	* U trećem i ćetvrtom mesecu, igre prstićima podstiću bebu na sticanje novih iskustava i upoznavanja sopstvenog tela. Poćsto dete oseća veliko zadovolјstvo ovom prilikom, treba mu pomagati i podstićati ga kroz igru od strane blićznјjih; * Kada isprući ruku prema nekoј igraćki, poćželјno je odmaknuti je u stranu, kako bi se u pokućaju njenog dohvatanјja dete okrenulo u stranu ili na stomak; * Jedna od najdraćih igara deteta u ovom periodu je da ga odrasla osoba uz osmeh uzme za obe ruke i iz lećećeg poloćaja polako podiće u sedeći, pa da ga vrati na leća. 
4-7 MESECI	* U ovom periodu dete se igra prstimа, ćime stiće nova iskustva, upoznaје svoj telo, uspostavlјja vezu sa okolinom, pa je izraćeno zadovolјstvo usled uspećnog dohvatanјja predmeta (period od petog do osnog meseca). Osim toga, voli da komunicira na svoj naćin sa odraslima i da mlatara predmetima koje ćvrsto drţi, iako mu je ipak najdraće bacanje igraćaka. U igrama predmetima koji odaju zvuke zapaćaju se <u>prvi znakovi inteligencije</u>. Poćsto dete rado sprovedi ovakve igre veseliće se postignutim rezultatom, preporućuje se sledeće: - postaviti igraćke tako da dete moće raznim pokretima izazivati zvuk (hvatanјjem, udaranјjem, trzanјjem, povlaćenјjem, bacnanјjem igraćke itd.); - smestiti zvućnu igraćku na odrećeno mesto, koje dete treba da otkrije praćenјjem zvuka;

- menjati mesto zvučne igračke - doprinosi razvoju inteligencije, razvoju sluha, kao i podsticanju raznovrsnosti pokreta čitavog tela;

* Detetu su u ovom periodu hvatanje i dodirivanje predmeta omiljena igra:



- postaviti igračku na udaljeno mesto, pri čemu će dete koristiti razne, naučene pokrete na snalažljiv način da bi je dohvatilo;
- igrati skrivanje predmeta, tako što se predmet stavi nadohvat detetove ruke, a da mu samo jedan deo bude vidljiv;
- podsticati na igru ponavljanja već poznatih i naučenih radnji, kao i opažajnih utisaka koji će izazivati radost kod deteta;
- istraživati nove predmete, čime se podstiču i radnje koje već zna (hvalatanje, opipavanje, znatiželjno razgledanje, posmatranje tuđih usana dok govore itd.);
- obavezno odvajati vreme za posmatranje okoline u naručju ili krilu odraslih, jer ga to čini izuzetno srećnim (tada je često dodirivanje dugmića, ogrlica, mindiša, delova tela - kose, nosa, lica - onih koji ga drže).

8-12 MESECI

* Zajednička igra odraslog i deteta je izuzetno značajna za uspostavljanje socijalnog odnosa, u toku kojeg dete uči ulogu partnera i, kasnije, to prenosi na drugove u igri. Ovo se može postići kroz igre: bacanja i dodavanja lopte, skrivalice, žmurke, imitativne igre, funkcionalne, socijalne i uz pomoć različitih igračaka. Osim toga, obožava igre skrivanja predmeta, jer je svesno da skriveni predmet i dalje postoji, iako ga ne vidi, i zato nastavlja da ga traži. Neophodno je svaki uspešni pokušaj da se proprati sa oduševljenjem, jer ovakve reakcije postiču dete na dalji napredak;

* Dete u ovom periodu voli da se igra sledećim predmetima:

- čarapama (voli da ih skida sa stopala),
- kutijama (otvaranje, zatvaranje, premeštanje),
- kockama (ređa jednu na drugu ili ih baca, čeka da je stariji podignu i sa oduševljenjem ponovo baca),
- loptom (baca, kotrlja je sa odraslima)
- slikovnice (listanje i žvrljanje), kao i povlačenje linija po papiru,
- kuhinjski predmeti i posuđe (uzima ih, izvlači, udara ili lupa njima);



* I dalje voli igre šakama i prstima (npr. „taši-taši“ ili cepanje papira, gužvanje salveta, žvrljanje po knjigama, listanje stranica itd.);

* Treba vežbati jačanje muskulature, a posebnu radost mu donosi penjanje po malim uzvišicama (jastuci, krevet, stolica, telo ukućana), kao igra cupkanja uz pridržavanje i lepu muziku.

12-24 MESECI

- * U prvoj godini je karakteristično da se dete još uvek igra sopstvenim telom i ispituje njegove funkcije, a da u igri bira onaj materijal i one igračke koji mu u tome pomažu, pa funkcionalne igre i u ovom periodu imaju značajnu ulogu:
 - neumorna igra uspravljanja i uspravnog hodanja, premeštanja u prostoru hodanjem uz motiv igračke i obaveznu pohvalu
 - hvatanje šarenih predmeta zabavnog karaktera vrhovima prstiju uz opoziciju palca;
 - igra stavljanja nekog predmeta na određeno mesto ili njegovo ispuštanje;
 - kod igre bacanja predmeta treba primeniti različite načine bacanja po visini, jačini ili načinu ili bacanje na isti način, ali različitih predmeta;
 - igre kombinovanja više predmeta (kutija - kocka, flaša - olovka itd.)
- * Simboličke igre se javljaju u zajedničkoj aktivnosti sa odraslima, pa su stoga isključivo imitativne (npr. „hranjenje“ drugih ili sebe, ljuljanje lutke, „spremanje“ jela);
- * Zajedničke igre predmetima i igračkama, između kojih su i igre balonima, vozića, ringe-ring-e-raja, u-šumici-zeka, ali i provlačenje, igre loptom, skrivalice itd.
- * Izražena je želja za penjanjem, koja se može zadovoljiti prelazom preko raznih improvizovanih prepreka u kući i u prirodi ili penjanjem po odraslima, čija je pomoć neophodna i iz bezbednosnih razloga;
- * Krajem prve godine na razvoj dečje igre utiče i podražavanje odraslih, kao i druge dece. Ovaj period obeležava početak svesne igre, jer dete počinje da shvata funkciju predmeta i igračaka.



24-36 MESECI

- * Pošto ovaj period karakteriše veća samostalnost deteta, u stanju je i da se samo zaigra, iako mu je potrebno prisustvo odraslih. Zato se preporučuju igre složenijeg oblika:
 - igre kretanja: stajanje na jednoj nozi, hodanje po liniji, trčanje sa zaokretima, hodanje po neravnim površinama, penjanje uz sprave, bacanje i prihvatanje lopte, ciljanje predmeta, škrabiranje itd.
 - eksplorativne (istraživačke igre): novi predmeti u okolini iziskuju istraživanje;
 - konstruktivne igre: gađanje kockama, plastelin, pesak, voda, hratića;
 - simboličke igre: igre predstavljanja pojedinačnih radnju, simboličkih predmeta, igre uloga (potreba za zajedničkim igrama);
 - igre podražavanja, koje stimulišu dete na pojačanu aktivnost u igri: „oblaci i vetar“, „berem jabuke“, „kiša pada“, „berem, berem grožđe“;



- savlađivanje prepreka: provlačenje, održavanje ravnoteže na klupi, prenošenje predmeta preko klupe itd.;
- igre loptom, koja je omiljena igračka: bacanje uvis i hvatanje, ubacivanje u koš ili korpu, kotrljanje po podu ili odbijanje o njega, šutiranje;
- sve interesantne igre u kretanju i na otvorenom prostoru, jer je dete u ovom periodu izuzetno živo, a posebno voli igračke koje se vuku ili guraju.

* Kroz igre se mogu vežbati i fini pokreti prstiju:

- „vezivanje“ - izbuši se karton na više mesta, pa se provlači pertla kroz njih;
- uporno odvezivanje pertli deteta i njihovo ponovno vezivanje od strane odraslih;
- treba sašiti dugmad na plišanim igračkama, a na parčetu tkanine otvoriti rupe i dete podsticati da ih zakopčaju;
- „indijska igra“ ili igra palčeva i kažiprsta - vrhu levog palca primakne se vrh desnog kažiprsta, a zatim se spajaju vrh desnog palca sa vrhom levog kažiprsta i to se ponavlja; igra se izvodi na nivou grudi, pa se ruke podižu sve više i više, a onda se vraćaju; postepeno se prelazi i na druge prste.



* Prilikom boravka na vazduhu i u prirodi:

- igre peskom, vodom, snegom itd.;
- igre skrivalice - doživljaj pronalaženja jednog od bližnjih;

* Treba maksimalno i u svakom trenutku koristiti igranje uz ritam i muziku, jer stvara vedro raspoloženje, kao i igre sa pesmom koja je praćena pokretom (npr. ringe-ringe-raja, ide-maca-oko-tebe itd.). Posebno su važne igre mašte.

3 GODINE



* U trećoj godini se naglo povećava vreme provedeno u igri. U ranom predškolskom uzrastu, a naročito u njegovom prvom delu, dete više voli da se igra samo, ali oseća potrebu da bude okruženo drugom decom i odraslima. Osim toga, zadržavanje pažnje tokom neke aktivnosti mu je veoma kratko - u proseku oko 17 minuta, pri čemu pažnju gube na oko 8 minuta⁷⁹;

* Pošto već hoda, dostupni su mu predmeti koje roditelji brane, pa ih sve detaljnije upoznaje - rastavlja ih i sastavlja, premešta i prevrće, okreće i gura itd.;

* Kako mnoge igre zahtevaju sada partnera, počinje grupno igranje.

⁷⁹ Prema: Bačanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2011). *Psihološke osnove treniranja mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

	Najprivlačnija mu je igra sa roditeljima, na čiji se on poziv spontano priključuje, oponaša rad odraslog i istovremeno se uči novim pokretima, pravilima, redu i disciplini; * Za ovaj uzrast su igre u početku veoma jednostavne i sadrže hodanje u krug, skakanje, trčanje i imitiranje onog što ga okružuje. Igre u prirodi su znatno sadržajnije.
4 GODINE	* Može se s pravom reći da u ovom periodu dete igrajući se upoznaje svet; * Pošto je dete sposobno da reguliše sopstvene pokrete, zavisno od uloge koju vrši u datoj igri i cilja kome teži u njoj, igre postaju raznovrsnije po sadržavu i počinju da se ponavljaju. Ta ponavljanja mogu biti i duža (po nedelju dana ili dve). * Ova ponavljanja u igri ne treba shvatiti zdravo za gotovo ili kao siromaštvo stvaralaštva - ograničenost mašte kod deteta, već kao njegovu zainteresovanost za određene igre. Uostalom, nijedna igra se ne može doslovno ponoviti, ona se uvek nadograđuje na osnovni deo, osvežava novim elementima - što je zapravo čini neponovljivom.
5 GODINA	* Period do pete godine života deteta je ispunjen raznovrsnim dešavanjima i ogromnim promenama u psihofizičkom razvoju; * U ovom periodu se igre više ne zasnivaju samo na jednostavnoj motorici, već postaju simboličke. Usled razvoja govora, dolazi do korišćenja imaginacije tokom učenja, pa time igra postaje mnogo kreativnija; * Pošto je motorika jedna od osnovnih vidova aktivnosti deteta usled želje za zadovoljenjem nagona za kretanjem, igre u predškolskom periodu se prevashodno biraju prema dečjim afinitetima i zadovoljstvima. Tu spadaju: - grupne igre, - stvaralačke igre mašte, - igre podražavanja okoline, - igre loptom, - igre lutkama. 
6 GODINA	* Dete u šestoj godini skloni je mnogo više izmišljanju i zamišljanju, pa samo unosi originalnost u igru. Osim toga, zadržavanje pažnje oko neke aktivnosti u ovom periodu traje čak 63 minuta, pri čemu se gubi u trajanju od samo 1,6 minuta⁸⁰; * Voli grupne i timske igre;

⁸⁰ Prema: Ibid.

	* Koristi veliki broj rekvizita i gaji takmičarski duh, te se razvija velika želja za pobjedom u svim vrstama igara; * Uticaj različitih igara je veoma veliki na njihov kognitivni razvoj (posebno: igre memorije); * Karakteristično je da se kod šestogodišnjeg deteta javlja viši stepen organizovanosti i postupnosti, pa i elementarnog planiranja; * U ovom periodu, značajan broj dece se uključuje u sportske programe, što predstavlja prve korake ulaska u sport.
7 GODINA	* U sedmoj godini telesno vežbanje i igra imaju izuzetno veliki vaspitni značaj i uticaj na pravilan psihofizički razvoj deteta; * Pošto dete oseća potrebu za saučesnicima u igri, tj. za komunikacijom sa drugom decom, u ovom periodu igre sa didaktičkim elementima treba da budu dinamičnije, složenije i uz upotrebu što više novih rekvizita; * Mogu se sprovoditi i u vidu takmičenja: - ko će bolje, lepše ilio brže, - raznih hvatalica, - štafeta, - grupnih igara itd.
8 GODINA	* Osmo godina je period kada dete počinje da voli zajedničke igre, jer vršnjaci postaju sve značajniji i dete želi da se što duže igra sa njima. Ipak, ima dece koja još uvek vole da se samostalno igraju autićima ili lutkama - zavisi od temperamenta, uticaja sredine i količine pažnje koju nosi u sebi (npr. dete koncentrisano da porodična dešavanja i aktivnosti ili zainteresovano za crtane filmove i kompjuterske igre); * Najvažnije je sticanje poverenja u pojedince kao osnova za početak prijateljstva. Sve više uživaju u druženju; * U osmoj godini dečaci barataju loptom, voze bicikl, interesuju se za borilačke veštine i sportske igre, a devojčice se bave plivanjem, gimnastikom i sportskim igrama; * Dok devojčice karakteriše estetsko kretanje uz ritam i muziku, dečaci razvijaju sitne i precizne pokrete šake i takmiče se međusobno ko će brže i bolje;



- * Znađu da budu izuzetno kreativni i da angađu fine motorne pokrete;

- * Naglašeno je interesovanje za takmičenje i dete često poredi svoje sportske sposobnosti sa vršnjacima;

- * Neophodno je podržati dete u izboru igara (grupne i timske) i aktivnosti i obavezno ga tom prilikom pohvaliti;

- * Pošto sve manje izražava bes i ljudnju agresivnim (razmaženim) ponašanjem, jer sve više kontroliše emocije, svoje želje ostvaruje uz razgovor, pregovaranje i nadmudrivanje. Moguće je da se još uvek pojave nagle promene raspoloženja;

- * Na postavljena pitanja o seksualnosti treba odgovarati prirodno i na prvi način, kako bi dete na primeren način prihvatilo sopstvenu seksualnost.



- * Dečaci su zainteresovani za igre koje im omogućavaju da odmere snagu u neposrednom dodiru sa svojim vršnjacima. Kako najveći deo aktivnosti izvode zajedno, vole da budu deo grupe i da se takmiče;

- * Za razliku od dečaka, devojčice su često naklonjene igrama uz pesmu i plesove i često zauzimaju ulogu zaštitinika prema mlađima, što im dolazi potpuno prirodno;

- * Preko 12% dece ovog uzrasta uključuje se u organizovane sportske aktivnosti, a najviše vole sportske igre u kojima su angažovane velike grupe mišića;

- * U ovom periodu počinje sticanje novih prijatelja i igranje sa decom suprotnog pola. Međutim, već u desetoj godini je naglašeno druženje i sticanje prijatelja najčešće istog pola. Prisutno je (pre)naglašavanje da ih suprotni pol ne interesuje, kao i učestalo razmetljivo ponašanje praćeno glupošću i nemoćnim zadirkivanjem drugih;

- * Počinju da razgovaraju kao odrasli.



9 - 10 GODINA

6. VRSTE IGARA

6.1. Funkcionalne igre

Ova vrsta igara je najizraženija u *prvoj godini života* i nastavlja se sve do *treće* uz nagoveštaje slabljenja, jer u tom periodu dete najradije prihvata igračke koje zadovoljavaju njegove funkcionalne sposobnosti i pružaju mu mogućnost usavršavanja pokreta. Zato Š. Biler često upotrebljava izraz „funkcionalne igračke“⁸¹, umesto igara, pošto se sam pojam najviše odnosi na sadržinu igre u ovom periodu često obuhvaćenu korišćenjem igraćaka. Tehnički složene igračke, poput automobila koji se navijaju i lutkaka koje hodaju i pevaju, manje su privlačne i korisne za dete ovog uzrasta, pa se može primetiti da dete ostavlja skupocenu mehaničku igračku kako bi se dokopalo nekog običnog predmeta pogodnog za ispitivanje, zavirivanje, prevrtanje, cepanje ili bacanje. Obična kutija, kutija od šibica, kocka od drveta, ključevi, štipaljke, šerpe i lonci imaju veliku vrednost za dete pomenutog uzrasta.



Neophodno je naglasiti da je odabir igraćaka od izrazitog značaja, pa ukoliko ukućani nisu sigurni koju igračku treba dati detetu, najbolje je da njemu pruže priliku da samo „bira“. Tako, među stvarima koje ponekad bacamo kao nepotrebne, a posebno među raznim drvenim i plastičnim priborima iz kuhinje, mogu se naći mnoge prikladne igračke za dete. Ipak, tom prilikom se **ne sme zaboraviti da obazrivost i oprez roditelja ili vaspitača moraju biti na visokom nivou, kako dete ne bi odabralo igračku koja bi mogla da postane predmet ispitivanja čulom ukusa ili mirisa, pa završi u ustima, stomaku ili nosu, ali ni one koje bi na neki način mogle biti opasne po dete.**



Ako bi se funkcionalne igre razvrstavale prema *načinu kretanja tela deteta*, onda bi do šestog meseca života bili najčešći pokreti nogu, ruku i glave, odnosno pokušaji da se glava podigne, okretanje tela, pužanje unapred i unazad.



Od šestog do dvanaestog meseca je izražena funkcionalna igra rukama (pipanje i hvatanje), ali i pokušaji sedenja, ustajanja, stajanja na prstima, hodanja sa pridržavanjem za predmete ili uz pomoć odraslih. Zato se smatra da je zvečka prva detetova igračka, ali i prvi teg koji dete podiže u životu. Međutim, pojedini teoretičari smatraju da je prva igračka u stvari stegnuta pesnica bebe, koju zna dugo da posmatra ili prati njene pokrete.



Do druge godine dete počinje sigurno da drži, nosi i baca igračke, slaže i obara kocke, presipa pesak i vodu, šara olovkom, gužva papir, lista knjige, vuče igračke na kanapu, klacka se i ljulja.



U prvom periodu predškolskog uzrasta dete više voli da se igra samo, iako oseća potrebu da bude okružen decom ili odraslima, koje će podražavati. Treba napomenuti da se prvo podražavanje može pojaviti već u osmom mesecu života i da u tome brže napreduju deca koje žive u većim porodicama ili češće borave u

⁸¹ Prema: Biler, Š., Smirer, F., Ričardson, S. i Bredšo, F. (1962). *Problemi detinjstva i učitelj*. Titograd: Grafički zavod.

obdaništu. Smatra se da je u tesnoj vezi sa detetovom inteligencijom, jer se ispoljava u vidu sposobnosti da se kontroliše sopstveni pokret, što je uslovljeno učvršćivanjem nervne veze između vizuelnog opažanja i pokretanja tela. Uspostavljanje ovakvih veza postiže se igrom, a kasnije i drugim metodama vežbanja (npr. gimnastičkom metodom).

6.2. Imaginarne igre



Dete se trudi da maštom dočara situacije koje je zapazilo u svom okruženju - razne pojave, načine na koje se ljudi odnose među sobom i kako koriste pojedine stvari. Kašiku ili neki drugi predmet ono dočarava kao lutku, a stolicu ili štap - kao konja. Dete hrani razne igračke, jer su one u njegovoj mašti žive. U tom periodu svakoj lutki se daje ime, a pije se kafa sa izmišljenim drugom. Zato se igre ovog tipa nazivaju imaginarnim.

Počinju da se pojavljuju u drugoj godini života i traju otprilike do pete, pa je preporučljivo da se u ovom periodu deci pruži što veći broj igračaka. Ona su tada sklona da „prisvajaju“ sve čega se dohvate, jer svaki predmet može poslužiti njihovoj mašti. Ipak, treba biti svestan da **dete još uvek ne shvata šta je njegovo, a šta tuđe, pa će proći dosta vremena do njegovog sazrevanja i prihvatanja pojma tuđeg vlasništva. Iz tog razloga, treba izbegavati galamu i izdavanje naredbi, fizičko nasilje i nasilno otimanje igračaka od deteta sve dok se ono ne socijalizuje, jer ovakav pristup ostavlja teške traume na njega.** Ovom prilikom se jasno uočava razlika između „rođenog pedagoga“ i „nestrpljivog i priučenog vaspitača“.



U ovom periodu se pojavljuje i tendencija dece da se stvari vade i izbacuju iz kutija ili korpi u kojima stoje i ponovo vraćaju u njih. Ovaj postupak treba podržati, preobražavajući ga u igru pravljenja reda među igračkama („ko će pre“ ili „ko će tačnije (na pravo mesto)“ da vrati igračke). U početku ova igra treba da se odnosi na skupljanje igračaka u određenu kutiju ili korpu posle završene igre, da bi kasnije prerasla u vraćanje svake stvari na njeno mesto.

Iako u početku ukućani moraju uložiti znatan napor i upornost u težnji da ova igra pređe u naviku, pa čak u nekim trenucima može prerasti i u uslovljavanje nečim/nekim do čega im je veoma stalo, izuzetno je važno da se istraje u izvršenju zadatka u svakoj prilici, jer će sticanje ove navike imati mnogostruku značajnost u budućem životu deteta.



Na poslednjem i najvišem stepenu imaginarnih igara stvari uglavnom dobijaju svoju pravu ulogu. Ponekad, kada nedostaje neka složena naprava, zamenjuje je neka zamišljena. U ovo periodu je izraženo interesovanje za igračke, pa se javljaju receptijska igra, igra mašte i dramatizacije, igra uloga sa drugom decom. Ova poslednja je izuzetno prisutna u međuljudskim



odnosima dece - npr. jedno dete je *tata*, a drugi *mama*, treće *čika doktor* i slično.

Potom, deca veoma rano prihvataju dramatizaciju pojedinih događaja, a kasnije i kratkih priča, pa u takvim igrama preuzimaju uloge *vojnika, superheroja, junaka iz filmova, učitelja, lekara* i mnogih drugih.

6.3. Stvaralačke igre



Navršenom petom godinom života, dete polako ulazi u period stvaralačke igre, kada se pojavljuje potreba za biranjem nekakvog materijala za igranje (pesak, ilovača, plastelin, kreda itd.). Na samom početku dete najčešće nema jasnu predstavu o tome šta će biti konačan proizvod njegove igre, te se dešava da tek na kraju svog stvaranja daje maštovito ime predmetu koji je napravilo. Ako ga neko upita šta radi, ono će najverovatnije odgovoriti da pravi kolače ili kuću (od blata), da gradi dvorac ili kule (od peska), crta porodicu, druga ili nekog ljubimca. Preko stvaralačke igre dete može veoma lepo da ispolji svoje skrivene sposobnosti, a često i

nadarenost za oblikovanje određenih formi (crtanjem, slaganjem, korišćenjem različitog materijala itd.).

Poželjno je da se deca, posle pravljenja igračke, nastave igrati njom. Kako će se desiti da je pomoć okoline dobrodošla u pojedinim trenucima kreativnosti, **roditelji treba da obrate pažnju i odrede do kog trenutka je neophodno pomagati detetu u pravljenju igračke ili u samoj igri.** Ovo veoma osetljivo pitanje može izazvati kontraefekat u vidu nesamostalnosti deteta i potpunog nedostatka inicijative i istrajnosti zbog prevelikog oslanjanja na pomoć drugih, ukoliko se pretera u njenom pružanju.



U stvaralačkim igrama često su izraženi *prijateljstvo i saradnja dece*. Petogodišnjaka sve više privlači igranje van kuće i druženje sa decom iz okruženja, te je cilj svake aktivnosti da se grupa za igru što više proširi, a međusobna saradnja učvrsti. Uvek se u jednoj takvoj grupi, po nekom nepisanom pravilu, istakne jedno ili više dece koja žele da preuzmu ulogu vođe grupe i organizatora igre. Zato se u



skorije vreme izdvojila jedna podela igara na osnovu toga koliko dece učestvuje i kakav je njihov međusobni odnos: 1) igre u kojima se dete igra samo, 2) grupne igre i 3) timске igre.

6.4. Grupne igre

U stvaralačkim igrama formiranje grupe je očigledno, mada se njen sastav često menja. Kada deca počnu da osećaju potrebu da sačuvaju svoju grupu kao celinu, da se njen sastav ne menja radikalno, onda je grupa formirana. Formiranje grupe je često praćeno i podelom prema polu, pa se povremeno zapažaju grupe devojčica koje se igraju potpuno odvojeno od grupa dečaka. Ovakva nastojanja nije poželjno podržavati, već je neophodno postepeno ublažavati distancu i otpor prema drugom polu organizovanjem igara u kojima se uloge dečaka i devojčica prepliću. Ovaj trenutak



sazrevanja počinje da biva aktuelan u periodu od šeste do osme godine.

U ovom uzrastu i kod ove vrste igara, treba ozbiljno i odgovorno voditi računa o ravnopravnom raspoređivanju dece i podeli u grupe ili timove za nadigravanje. **Prvenstveno nije preporučljivo da deca sama biraju kapitena ili vođu grupe, jer se po običaju prvo biraju ona deca koja su predmet simpatija, naprednija ili snalažljivija, a na kraju ostaju oni koji su neprimetni, stidljivi ili najmanje sposobni.** Pošto se često dešava da ih niko neće ili da ih u grupu primaju teška srca, takva deca se osećaju izuzetno neprijatno, odbačeno, manje vredno i zato gube samopouzdanje, što ostavlja prostor za budući razvoj nesigurnosti, socijalnog distanciranja, kompleksa ili simptomatičnog ponašanja. Da bi se sve ovo izbeglo, najbolje da u početku nastavnik preuzme ulogu formiranja



podjednakih ekipa i to naizmeničnim biranjem dece, tako da se ne zaključi po kom osnovu se raspoređuju, čime se izbegava isticanje onih koji su manje sposobni ili nedovoljno prihvaćeni od strane grupe. U kasnijem uzrastu, kada kolegijalnost bude na višem nivou, deci se sve više može prepuštati i sama organizacija igre, ali uz konstantan nadzor nastavnika, koji ih ne sme ostavljati same i bez kontrole.

Kako deca sve više prihvataju igru i konstantnost grupe, može se početi sa postepenim primenjivanjem onih igara u kojima ima manje improvizacije, jer tada shvataju neophodnost poštovanja i pridržavanja sve izraženijih i strožih pravila igranja. Iz toga proističe potreba za pojavljivanjem jedne nove, do tada nepoznate uloge - sudije. **Najbolje bi bilo da prvi susret sa pojmom suđenja bude preko vaspitača ili pedagoga, koji mora imati pravedan pristup prilikom donošenja odluka i povremeno davati objašnjenje sviranog prekršaja, čime će se pružiti mogućnost deci da izgrade suzdržanost, disciplinu i sportsko vaspitanje.**

Potreba za uvođenjem sudije se sama nametnula upravo zbog toga što je u početku igre cela grupa sudila, pa je dolazilo do čestih prekida igre i rasprava usled nemogućnosti pronalaska rešenja kojim bi svi bili zadovoljni. Tako deca prepuštena sama sebi provode mnogo vremena u „nadmudrivanju“, pa je uloga odraslih ili starijih u organizovanju i održavanju igre na ovom nivou neophodna i izrazito značajna⁸². Osnovna osobina koja treba da krase sudiju jeste pravednost, jer deca imaju izražen osećaj za istinu i često se prema



osobi koja donosi odluke odnose na osnovu toga koliko su dosledni u poštovanju pravila igre. Tom prilikom deca treba da znaju i osećaju da su dobronamerno vođena zarad lepšeg, pravednijeg, potpunijeg doživljavanja igre. Ipak, desiće se i situacija kada će doživeti nepravdu u suđenju, pa se moraju naučiti nositi i sa takvom sudijskom odlukom, bez velikih posledica po njihovu ličnost. **Učenje dece da se pridržavaju pravila i poštuju sudijske odluke kroz običnu ili sportsku igru predstavlja jednu kvalitetnu pripremu za ulazak u životne tokove, kao i prihvatanje navika i odgovornosti koje ih čekaju kad odrastu.**

⁸² Za više informacija: Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

Što se tiče jednostavnih grupnih igara one uglavnom u početku sadrže pojedinačna nadigravanja, odnosno svako se takmiči za sebe pa u njih spadaju razne *školice, jurke, žmurke, neka bude-neka bude, žandari i lopovi, učiteljica, tata* i druge. Zatim dolazi do formiranja više grupa, koje se nadigravaju svaka za sebe - najčešće u elementarnim igara o kojima će kasnije biti više reči.



6.5. Timske igre



Pod timskim se podrazumevaju one igre u kojima se dva tima nadigravaju, a čija su pravila, broj igrača i način realizacije određeni pre samog početka. Pravila usmeravaju i obuzdavaju igrača u njihovom delovanju - pomažu onima koji ih se pridržavaju i sprečavaju one koji pokušavaju da ih zanemare. Uloga sudije u pridržavanju pravila je neosporna i neophodna. Takođe, kada se radi o timskim igrama, uloga vođe tima je izuzetno važna, jer se on kao predstavnik svog tima obraća

sudiji i učestvuje u izboru strana igrališta, lopte, načina pozdrava itd. Za bolje razumevanja pojma tima, možda je najbolje navesti opis profesora D. Tomića: „Kada grupa učesnika počinje da sarađuje u igri sa zajedničkim ciljem, kada svaki igrač u grupi ima odgovarajući zadatak i ulogu, kada se veze igrača u grupi osećaju snažno i kada igrači u igri zavise jedan od drugog prihvatajući tu zavisnost kao potrebu, kada svesno nastoje da sarađuju u igri, onda grupu nazivamo timom“⁸³.

Pošto se radi o igrama koje su prvenstveno zabavnog i vaspitnog karaktera, treba naglasiti da **sve vrste delovanja na tim, odnosno grupu, podrazumeva i snažan uticaj na svakog pojedinca koji joj pripada**. Ipak, timske igre često pronalaze svoje mesto u sportskim aktivnostima, jer uče učesnike međusobnoj saradnji, pružanju pomoći saigraču, podeli i izvršenju zadataka, zajedničkoj borbi do pobede, prilagođavanju i podređivanju sopstvenih potreba timu, ali i podnošenju osujećenja zarad postizanja većih ciljeva. Tada igra prestaje da bude samo zabava i postaje sredstvo kojim se manipuliše i dete se uvodi u životne i sportske tokove. **Pedagogu je ostavljena mogućnost da svaku igru primeni u njenoj osnovnoj, modifikovanoj ili kombinovanoj nameni, zavisno od njegovih potreba i ciljeva u konkretnom slučaju**⁸⁴. Zato se ove igre mogu ostvariti u mnogim segmentima:



- ❖ *pre početka nadigravanja* - u vidu formiranja timova i pripreme za takmičenje;
- ❖ *u toku samog nadigravanja* - način saradnje, međusobno pomaganje, odnos prema drugom timu i pojedincima, ponašanje prema sudiji i organizatoru igre itd.;
- ❖ *posle igre* - u odnosu prema protivnicima, komentarisanoj igri, pobjednika ili poraženog, u pohvalama, primedbama, upozorenjima i dr.



⁸³ Ibid.

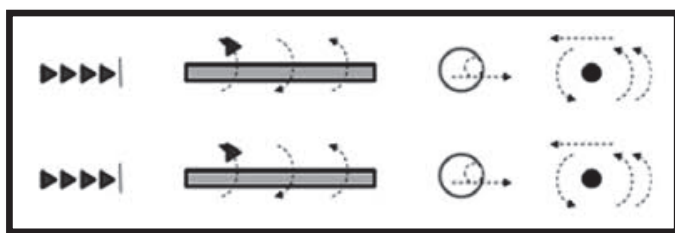
⁸⁴ Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEJA.

Ako bi se gledalo sa senzomotornog aspekta, timske igre se mogu i namenski svrstati u dve šire kategorije igara - **hvatalice** i **štafetne igre** - jer vrednost svake igre leži u tome da se ne bazira na razvijanju samo jedne sposobnosti učesnika. **Iako je teško pronaći granicu gde prestaje jedna, a počinje druga motorička sposobnost, jer se najčešće prepliću u uspešnom ostvarenju dobijenog zadatka, trebalo bi celokupnu kretnu radnju sastavljenu od više komponenata uobličiti u vežbu ili igru koja podstiče razvoj određene veštine, a to se najlakše postiže hvatalicama i štafetnim igrama.**

6.6. Štafetne igre

Zahvaljujući štafetnim igrama deca se po prvi put suočavaju sa onom vrstom nadigravanja koja kod njih izaziva osećaj timske pripadnosti, jednakosti u nadmetanju, ali i koja ostavlja prostor za lično dokazivanje. Kao izuzetno dinamične, ove igre pružaju mogućnost maksimalnog ispoljavanja brzine, spretnosti i okretnosti, ponekad i snage (guranja, vučenja, nošenja i dr.), ali i nadmudrivanja i građenja takmičarskog duha. Njihova specifičnost i značajnost leži u tome što se mogu primenjivati u bilo kom delu časa ili treninga, zavisno od toga koja se metodska jedinica obrađuje tog dana, kao i od toga koji intezitet kretanja i opterećenja pedagog želi postići u datom trenutku.

Štafetne igre se sastoje iz zadatka, koji mora da izvrši svaki učesnik tima u što kraćem vremenskom roku. Završetkom zadatka, igrač odlazi na začelje kolone, ali tek nakon što „preda štafetu“ sledećem, koji tada može da krene sa sopstvenim izvršavanjem (slika 29).



Slika 29. - Shema štafete i njene predaje

Iako je osnovni cilj igre da se pravilno i pravovremeno izvede zadatak od strane svih učesnika, bitno je i korektno ponašanje tokom navijanja, kao i disciplinovano stajanje u koloni, a sve u cilju pobeđe određene grupe. Ukoliko se desi da jedan tim završi pre protivničkog, onda treba ispoštovati osnovna načela - ekipa koja je izgubila mora završiti zadatak do kraja, dok je pobednička bodri u ispunjenju očekivanog kraja te igre.



Na taj način se **deci sugeriše da pobeđa ima veliki značaj, ali su poštovanje, razumevanje, dobronamernost, fer-plej, pa čak i pružanje pomoći protivniku daleko važniji i veći od same pobeđe.** Ipak, ne treba da iznenadi ukoliko dečje sazrevanje i buduće učestvovanje na amaterskim ili profesionalnim takmičenjima dobijena načela iz mladosti potisnu u drugi plan, a prekrije ih surovost i beskurpuloznost profesionalizma.



*Štafetne igre, kao jedan od nižih oblika timskog nadigravanja, predstavljaju značajan put ka ispoljavanju dečje socijalnosti. Zato **ne treba previše isticati pobednike i rezultat**, već pronaći reči **ohrabrenja i***

pohvale za borbenost, istrajnost, pridržavanje pravila i disciplnu svih učesnika, a posebno onih koji su izgubili. Štafetnu igru uvek treba završiti do kraja, kako bi se sprečilo odustajanje dece na pola puta ako shvate da su izgubila. Poenta je da budu disciplinovani u izvršenju zadatog, čak i ako protivnik pobjedi. Tako, pedagog može odrediti da pobjednik ne bude uvek onaj koji je prvi završio, nego tim koji je bolje stajao u koloni, striktnije poštovao pravila ili lepše navijao.

Za uspešno sprovođenje štafetnih igara neophodno je poštovati sledeće principe:

- ❖ pre početka, obavezno objasniti učesnicima pravila igre - tj. šta je dozvoljeno, a šta ne;
- ❖ biti dosledan i istrajan u zahtevima da se svi učesnici pridržavaju postavljenih pravila, jer često pojedina deca znaju da zanemare ili zaborave određena ograničenja u želji da doprinesu timu u pobjedi - pokazati im da pobjednik može biti samo ona ekipa koja ispoštuje sva pravila i tom prilikom bude najuspešnija;
- ❖ izgraditi ulogu sudijske, kog će odlikovati doslednost i pravednost u donošenju odluka tokom suđenja;
- ❖ konstantno imati na umu da nonšalantni propusti pedagoga mogu proizvesti izuzetno štetne posledice po pojedince u njihovom daljem razvoju i u skladu sa tim se voditi u radu sa njima;
- ❖ u samom početku nadigravanja i prilikom upoznavanja sa igrom je preporučljivo da se rezultat ne iznosi glasno, jer može imati inhibično dejstvo na ekipu koja stalno gubi ili je uočljivo slabija;
- ❖ ukoliko se uoči da podela dece nije ravnomerno izvršena, pronaći pravi trenutak i razmestiti decu uz neki prihvatljiv razlog (može se i izmisliti), tako da niko od njih ne negoduje ili se oseća izdvojenim;
- ❖ iskoristiti povoljnost štafeta, koje su u većini slučajeva podesne za igranje u mešovitim grupama, pošto se u nižim razredima devojčice skoro i ne razlikuju od dečaka po psihofizičkim sposobnostima (u ovom uzrastu se mogu takođe slobodno takmičiti devojčice protiv dečaka);
- ❖ prilikom raspoređivanja dece u grupe, neophodno da se vodi računa o njihovoj ravnopravnosti prema sposobnostima, a ukoliko se radi o višim razredima da bude podjednak broj dečaka i devojčica, ukoliko je u pitanju mešoviti sastav timova;
- ❖ kada je velika grupa učesnika, najjednostavnije je da se podele u veći broj ekipa (štafete to dozvoljavaju) - značajno se doprinosi aktivnosti pojedinaca, izbegavaju se duže pauze, pasivnost i čekanje da se dođe na red (bitno da bude podjednak broj učesnika u svakoj ekipi i da se bodre);
- ❖ ukoliko se desi da se ne može postići podjednak broj učesnika u svakoj ekipi, to se rešava na dva načina - učestvovanjem nastavnika (naravno, ne maksimalnim), koji čini takmičenje još interesantnijim, ili davanjem zaduženja prvom detetu u ekipi da još jednom uradi isti zadatak kao poslednji u koloni i završi štafetu njenom predajom sledećem;
- ❖ ukoliko se želi razvijati osećaj odgovornosti vođenja ekipe kod dece, preporučljivo je da, posle prvog takmičenja, dete koje je bilo na čelu kolone ovo mesto prepusti sledećem iza sebe, a da ono ode na začelje - u tom slučaju štafeta treba da traje dok se sva deca u ekipi ne izređaju na poziciji čela kolone;
- ❖ objasniti deci da uspeh grupe zavisi od maksimalnog angažovanja svakog pojedinca, odnosno da svi zajedno čine jednu celinu sa zajedničkim ciljem;

- ❖ razvijati od dece borbenost, odvažnost i upornost kroz štafetne igre, kao i svest o tome da je saradnja između učesnika osnova za procese timizacije, sinhronizacije i drugarstva, što je veoma značajno u grupnom druženju;
- ❖ imati strpljenja sa decom koja se teško uključuju u igru i ne daju sve od sebe, jer vremenom počinju da osećaju poseban uticaj štafetnih igara;
- ❖ koristiti štafetne igre kao pomoćno sredstvo u ocenjivanju karakternih osobina dece, jer izazivaju veoma visok nivo emocija - dete u zanosu igre često ispoljava skrivena, nekontrolisana i nepoželjna ponašanja;
- ❖ osim toga, kroz ove igre se mogu ostvariti najraznovrsniji pedagoški uticaji - od poboljšanja socijalnih stavova do promena u ponašanju u specifičnim situacijama;
- ❖ primenjivati prirodne oblike kretanja tokom izvršenja zadatka štafete, a posebno one koji se retko koriste u svakodnevnom životu (puzanje, penjenje, provlačenje, preskakanje, nošenje itd.) - primopredaja štafete može da se vrši uz skoro sve predmete i rekvizite (lopte, čunja, flašice) ili, u njihovom nedostatku, „dlanom o dlan“;
- ❖ u štafetama obavezno primenjivati bacanja i hvatanja lopte, šutiranja i kotrljanja, preskakanja i zaobilaženja, jer uz učenje uspešnog korišćenja rekvizita utiču i na razvijanje preciznosti, koordinacije, spretnosti, prostorno-vremenske percepcije i brzine reakcije;
- ❖ startni položaji mogu biti različiti, pa uz igru i takmičenje deca mogu usvajati nove kretne navike;
- ❖ maksimalno iskoristiti prednost štafetnih igara koje se mogu igrati u svim prirodnim uslovima i time omogućiti deci da se upoznaju sa svojim okruženjem i steknu nova saznanja o njemu;
- ❖ potruditi se da ne dođe do zasićenja, ukoliko deca insistiraju na konstantnom ponavljanju iste igre koja im se sviđa - treba dodati inovaciju ili sprovediti varijantu te štafete, jer će se razbiti monotonija i steći utisak da se radi o novoj ili sličnoj igri u odnosu na onu koju su deca tražila;
- ❖ vremenom ući u fazu kraćih i jasnijih objašnjenja, sa postepenim uključivanjem dodatnih psihomotoričkih zadataka, čime se kod dece razvija **funkcionalno razmišljanje** i veći broj sinapsi u CNS. Treba biti spreman da im u početku neće ići od ruke pravilno izvršenje zadatka, pa je preporučljivo da im se dozvoli da nekoliko puta probaju igru, nauče pravila, uoče sopstvene greške, nakon čega mogu početi sa takmičenjem;

Neosporna je činjenica da su stručnost i autoritet pedagoga preduslovi za uspešno sprovođenje ovih igara. Što pedagog bolje poznaje decu, lakše će i sa manje posledica po decu prevazilaziti izazove sa kojima će se susretati u radu sa njima (ravnopravnost raspoređivanja u ekipe, nezainteresovanost dece za određene zadatke, neposlušnost ili nepoštovanje pravila itd.). Svojom stručnim znanjem i inventivnošću, dobar pedagog pronalazi rešenja kroz igru, kojih deca u stvari i nisu svesna. Pored toga, on mora voditi računa da decu maksimalno zaštiti od mogućih povređivanja. Preduzimanje svih zaštitnih mera, ali i njegova konstantna predostrožnost i opreznost predstavljaju siguran put u preventivnosti. Pedagog je svestan da decu može poneti zanos igre, pa ukoliko primeti da neko počinje nekontrolisano da se ponaša, treba pravovremeno da reaguje, kako bi dete zaštitio od samog sebe.

6.7. Hvatalice (jurke)

Klasične hvatalice predstavljaju igre u kojima dete izabrano razbrajalicom (brojalicom) ili nakon dobrovoljnog javljanja ima zadatak da juri ostale, sve dok dodirrom ruke ili nekog predmeta ne prenese svoju ulogu na drugog učesnika. Ova vrsta igre poznata je i pod drugim nazivima poput jurke, vije, ganje ili šuge, a može biti i individualana i timska, u zavisnosti od sadržaja igre i zadatka koji treba ispuniti.

U praksi se razne vrste hvatalica najčešće primenjuju na početku vežbanja i imaju za cilj pripremanje organizma za predstojeći napor, tj. zagrevanje za najrazličitije oblike fizičke aktivnosti i vrste sadržaja (gimnastike, atletike, sportskih igara i dr.). Ovaj posebni vid zagrevanja je izrazito značajan zbog pozitivnog emocionalnog uzbuđenja koji izaziva i prenosi na glavni deo vežbanja. Pokazalo se da njegova primena veoma stimulativna ne samo za decu, već i za odrasle i (profesionalne) sportiste. Kvalitet pomenutih igara leži u tome što se mogu upotrebljavati u toku celog časa ili treninga i to kao nekoliko različitih hvatalica ili kao više varijanti jedne te iste, u skladu sa tim šta se želi postići njima. Cilj može da bude:

- * razbijanje monotonije suvoparnog vežbanja nekog elementa tehnike,
- * vežbanje pojedinih motoričkih sposobnosti i
- * buđenje koncentracije dece i funkcionalnog razmišljanja postavljanjem zahteva konkretne hvatalice.

Na osnovu gorenavednog, jasno je da hvatalice mogu dobiti oblik *vežbi spretnosti, uvežbavanja brzog i adekvatnog reagovanja na vizuelni nadražaj*, kao i *vežbanja sa težinskim opterećenjem sopstvenom telesnom masom*. Pogodne su za *izvođenje u svim prirodnim uslovima* (u šumi ili vodi, na livadi ili igralištu, po suncu ili kiši, na pesku ili snegu) i za njihovo organizovanje *rekviziti i sprave nisu neophodni, iako se mogu koristiti za što raznovrsniji i zanimljiviji sadržaj*. Kako bi se hvatalice uspešno i bez trauma sprovele u ostvarenju zadatih ciljeva, neophodno je upamtiti sledeće principe:



- ❖ nastavnik treba da izbegava detaljna i preopširna objašnjenja pravila, koja deca često nisu u stanju da proprate - najpoželjnija su kratka, konkretna, jasna i sažeta uputstva, a onda po potrebi decu individualno usmeravati u toku igre ili zaustaviti nakratko celu grupu kako bi se raščistila evidentna nejasnoća;
- ❖ nastavnik mora biti strpljiv u svakoj situaciji - ako se desi da igra u početku deci bude teška i ne uspe u potpunosti, nastavnik mora dati vremena grupi da je savlada, a onda tek odlučiti da li je potrebno da se uprošćava i prilagođava njihovim trenutnim mogućnostima;
- ❖ poželjno je da i sam nastavnik što češće učestvuje u jurkama, jer to daje posebnu draž igri i pruža mogućnost uspostavljanja kontakta sa povučenom i nesigurnom decom - ponekad je ovo neophodno i od presudnog značaja u vaspitno-obrazovnom procesu;
- ❖ pošto se hvatalice mogu igrati udvoje ili sa više dece, preporučljivo je se u drugom slučaju deca rasporede u više manjih grupa zbog aktivnijeg učešća u igri svakog pojedinca, a naročito onih koje igra u početku ne ponese ili im se pravila ne svide, pa se povuku sa namerom da posmatraju druge u njihovim aktivnostima;

- ❖ ukoliko se želi postići još veća aktivnost dece, u početku se određuje jedan igrač koji juri (hvata), a kasnije dva ili više u zavisnosti od broja dece, veličine prostora na kom se igraju i samog cilja igre;
- ❖ izbor hvatača može da napravi sam nastavnik ili, pak, ako ima puno dobrovoljaca, što je čest slučaj u praksi, koristi se razbrajalica ili određivanje uz pomoć izvlačenja određenog predmeta, broja ili slova - nastavnik tada mora obratiti posebnu pažnju na to da se sva deca uključe, kako ne bi stalno ista deca jurila;
- ❖ kada se desi da dete koje je hvatač ne može da uhvati ili dodirne nijednog učesnika, nastavnik treba da mu neupadljivo pomogne ili ubaci još jednog hvatača sa obrazloženjem da se menjaju pravila igre;
- ❖ dobro je ograničiti prostor na kom se igra (npr. polovina odbojkaškog igrališta), kako bi deca bila što aktivnija, a zatim ga postepeno povećavati - imati uvek na umu da se svi uslovi moraju prilagoditi broju i uzrastu dece, njihovim sposobnostima i nivou motivisanosti, kao i uočene razvijenosti određene muskulature itd.;
- ❖ u slučaju korišćenja težinskog opterećenja u vidu sopstvene telesne mase, mase partnera ili načina izvođenja vežbe, potrebno je ograničiti prostor za igru decom, strunjačama, preprekama, kredom i dr.;
- ❖ da bi se tokom izvođenja hvatalice primenila agilnost, brzina, brzinska snaga i izdržljivost, neophodno je da variraju načini kretanja (npr. jednonožno, sunožno, u počučnju i čučnju, uz promene pravca kretanja i dr.), čime se dodatno utiče na razvoj snage, spretnosti i okretnosti - zato se ove igre **često koriste i u treninzima profesionalnih sportista**;
- ❖ kada se primenjuju hvatalice sa spašavanjem, uhvaćeni, tj. „zaleđeni“ učesnici razvijaju upornost i istrajnost usled težnje da se zauzeti položaj održi disciplinovano sve do samog „odležavanja“ - tada dolaze do izražaja samopožrtvovanje, odanost, poverenje, komunikacija i timski rad neophodni za uspešno spašavanje od strane drugova;
- ❖ hvatalice se osim u treningu sportista mogu koristiti i za potrebe rekreacije, jer tada donose fizički boljitak, relaksaciju i dobro raspoloženje.



Za kraj, neophodno je upamtiti **princip povezanosti ograničenja prostora sa ciljem igre**. Hvatalice na malom prostoru primenjuju se na početku časa ili treninga, kako bi se deca što manje umarala i lakše oporavljala ukoliko im se disanje ubrza. Osim toga, na malom prostoru se mogu opteretiti na različite načine. Kada je cilj da opterećenje bude veće, daju se jurke sa sunožnim poskocima, bočnim poskocima u stranu, sitnim poskocima unazad (da ne bi došlo do povrede, ako se slučajno sudare) ili one gde je spas da se čučne, legne, provuče zaleđenom kroz noge ili ispod mosta. Ukoliko se žele opoteretiti rameni pojas i mišići ruku, onda se juri četvoronožnim kretanjem unapred ili unazad bez sedenja, kao i žabljim poskocima sa nogu na ruke u čučnju, a opcija za zaleđenog je da ostane u izdržaju dok ga neko ne odledi. Povećanjem prostora povećava se i opterećenje u trčanju. Zato, da se učesnici ne bi isuviše umorili, pa onda slabo funkcionisali u glavnom delu časa ili treninga, najbolje je primeniti hvatalice u paru ili manjoj grupi. Na taj način se razvija socijalizacija, a kroz dogovor o tome koga će juriti, čine se i prvi koraci ka taktici i timizaciji. Treba napomenuti da biranje partnera mora da se izvrši brzo i efikasno (uzima se za ruku prvi učesnik sa leve ili desne strane), kako deca ne bi imala preveliki izbor ili tražila svog omiljenog

druga. Nedostatak vremena za razmišljanje i donošenje brze i konačne odluke čine decu veštijom, odlučnijom, prilagodljivijom, socijalno jačom i spremnijom za njihov budući razvoj. Hvatalice na velikom prostoru služe da se na kraju treninga sportistima poveća prag izdržljivosti, čime se i koncentracija podiže na viši stepen usredsređenja. Kod dece, ovaka vrsta opterećenja se organizuje podelom u više grupa koje jure (npr. hvatalica „lanac“) potencirajući na funkcionalnom razmišljanju i dogovoru - onda kada su najumorniji, a u cilju pronalaska efikasnog rešenja zajedničkog problema. Posebnu pažnju treba obratiti na decu bez kondicije ili motiva, jer se često dešava da na kraju takmičenja budu nezadovoljna i mrzovoljna, pa pedagog mora naći način da ih oraspoloži pre izlaska sa časa ili treninga.

7. MESTO I ULOGA IGRE U DEČJEM RAZVOJU

Za igru se kaže da je ona **prva škola života**, što pokazuje i činjenica da je imala ogroman uticaj na podizanju mnogih generacija do sad. Kada su u pitanju svestrano vaspitanje i harmonično odrastanje deteta, značaj igre leži u tome da je tokom nje dete uvek aktivno, a aktivnost se smatra bitnim faktorom za razvoj jedne ličnosti. Dominantna karakteristika svake igre je *stvaranje zadovoljstva iz kog kasnije proističu radoznalost i enormna količina životne energije*. Uzbudjenje koje tom prilikom dete doživljava proizvodi *iščekivanje, pozitivnu napetost i zabrinutost, zanos i usmerenost na saradnju*, što dovodi do *socijalizacije i stvaranja neraskidivih prijateljstava*. Ipak, u igri se *stiču i negativna iskustva* u vidu prevare, lukavstva, izdaje i ostavljanja na cedilu od strane drugara, čime *moralne vrednosti deteta bivaju poljuljane ili dovedene u pitanje usled posustajanja pred trenucima iskušenja ili želje za osvetom*.

Česta je pojava roditelja koji žive u zabludi da će detetu obezbediti pravilan moralni razvoj ako ga čuvaju „pod staklenim zvonom“, udaljenog od druge dece „kako se ne bi iskvarilo“ ili pak povredilo. Upravo takva **izolacija iz zajedničke igre** stvara kod deteta **navike sebičnosti**, koje u kasnijem odnosu sa drugom decom mogu prouzrokovati socijalno izopštavanje usled prevelike samoživosti i nepristupačnosti ovakvog deteta. Dakle, **samostalna igra ili društvo odraslih nikako ne može nadomestiti nedostatak društva vršnjaka**. Dakle, spontana, slobodna kolektivna igra dece omogućava *prave, nenametnute, socijalne kontakte bez nadzora*. Zato se kroz vaspitanje detetu od malih nogu ukazuje na to da ono nije „centar sveta“, nego da postoje i drugi o kojima takođe treba voditi računa. Pošto dovodi do postepenog razvijanja *osetljivosti, emotivnosti, empatije i poštovanja drugih*, igra onda postaje **sredstvo za stvaranje svesti o drugima i njihovim potrebama**.

Dete u igri formira i sopstveni kriterijum na osnovu poređenja ličnih sposobnosti sa sposobnostima drugih učesnika. Ovaj momenat je izuzetno značajan, jer kada je dete samo i nema kontakta sa vršnjacima, nema parametar za pravilnu procenu svojih mogućnosti i karakteristika, ali ni podsticaj da u nečemu napreduje i bude bolji. A kroz ovakvo nadmetanje suočava se sa porazom i pobedom, pa uči da gubi bez ljutnje i pobeđuje bez hvalisanja, što igru dovodi do nivoa jednog od **najuspešnijih sredstava kontrole ponašanja**.

Kada je dete uspešno u ostvarenju zadataka nametnutih kroz igranje, ono se oseća prijatno i sigurno u sebi, ali i prihvaćeno od strane okoline. Zato se razne vrste igara mogu koristiti u svrhu njegove **pripreme za odrasli život i uloga koje se ostvaruju u stvarnim ljudskim odnosima**.

Period dečjeg života od prve do sedme godine može se nazvati i *senzomotornom razvojnom fazom*, u kojoj redovno *slaganje percepcija u mozgu* izaziva zadovoljstvo ogromnih razmera.. Na taj način deca postižu i *senzomotornu integraciju*.

Ovu spontanu, originalnu, kreativnu i oslobađajuću dečju aktivnost karakterišu i sledeća određenja:

- ❖ *igra predstavlja unutrašnju potrebu svakog deteta*, jer pruža mogućnost za primenu motorike u ispunjenju neiscrpne želje za kretanjem i sticanjem novih saznanja, ali i ispunjava jednu od glavnih uloga u sazrevanju deteta u svim psihofizičkim i sociološkim sferama;
- ❖ kroz igru deca postižu *senzomotornu integraciju*, a posebno od prve do sedme godine (period senzomotorne razvojne faze) kada *redovno slaganje percepcija u mozgu* izaziva zadovoljstvo ogromnih razmera usled primanja velikog broja novih informacija koje treba obraditi i zapamtiti (deca su fiziološki predodređena da uživaju u stvarima koje potpomažu razvoj njihovog mozga, pa je zato konstantno prisutna potreba za zapitkivanjem, istraživanjem i kretanjem);
- ❖ ona je *osnovni stimulus* pomoću kojeg dete dolazi do *ostvarenja određenih ciljeva*;
- ❖ ona je *pomoćno sredstvo* vaspitačima, pedagozima i trenerima za *ostvarenje profesionalnih delatnosti u praćenju razvoja dece u raznim sferama*, jer se pravila svake igre mogu prilagoditi uzrastu, mogućnostima i sposobnostima dece, ali i postavljenim ciljevima i potrebama sportske igre ili grane u kojoj se koriste;
- ❖ ona predstavlja *izvor zadovoljstva i osnovni podsticaj razvoja*, dok njeno *odsustvo neminovno izaziva napetost i razdražljivost*. Ukoliko se češće javljaju ova neprijatna stanja i duže traju, utoliko se teže razvijaju kvalitetne sposobnosti koje dete u sebi nosi. Stoga, slobodno se može reći da ne postoji efikasniji način od dečjih igara kada se radi o svestranom sjedinjavanju pedagogije i nastave, kao i ostvarenju njihovih višestrukih ciljeva.
- ❖ konačno, ona predstavlja osnovni i najznačajniji vid aktivnosti jednog deteta. Čak se i u najstarijim epohama razvoja čovečanstva ukazivalo na njen značaj i uvažavana je kao životna potreba deteta, jer je svakodnevna *igra uslov za njegovo srećno detinjstvo*.

VASPITAVANJE

IGROM

8. ELEMENTARNE IGRE

Tokom igre detetu se pruža prilika da istražuje svet oko sebe, a onda i sopstvene mogućnosti⁸⁵, pronalazeći i izmišljajući nove načine delovanja u različitim situacijama. Susret deteta sa nepoznatim predmetima i materijalima kroz igranje pomaže mu da se kasnije bolje snalazi u rešavanju pojedinih životnih problema. Razvijanjem posebnih veština i načina ponašanja, dete u igri otkriva, uči, stvara i stiče nova iskustva. Zato je razvojna faza kod deteta obeležena „eksplozijom aktivnosti“, u kojima dete isprobava sve mogućnosti određene funkcije i na takav način uslođnjava svoje sposobnosti.

Elementarne igre predstavljaju *najjednostavniji oblik igara s pravilima*, koje se mogu vrlo jednostavno prilagoditi svakom uzrastu i postavljenim ciljevima pedagoga. Njihov naziv ukazuje, pre svega, na to da se ***u početnoj fazi primene sastoje iz osnovnih i pojedinačnih elemenata kretanja, kako bi postepeno uvodile i pokrete složenijeg tipa, a sve u cilju pripreme deteta za razne životne aktivnosti***. Zasnivaju se na mnogobrojnim vrstama kretanja u vidu hodanja, trčanja, skakanja, preskakanja, puzanja, provlačenja, penjanja, guranja, nošenja, bacanja, hvatanja, gađanja, održavanja ravnoteže itd., pa nije neobično što ih mnogi autori nazivaju *pokretnim (motoričkim) igrama*⁸⁶. Osnovni cilj elementarnih igara je da se *pospeši pravilan razvoj deteta i pruži mu se mogućnost za aktivno i zanimljivo telesno vežbanje*. Pozitivno utiču na razvoj tačnosti i preciznosti pokreta deteta, kao i na njihovu skladnost i koordinisanost. Detetova brzina, snalažljivost, spretnost i okretnost mogu doći do izražaja upravo zahvaljujući zanimljivim i dinamičnim elementarnim igrama. Dalje, zahvaljujući bogatstvu i raznovrsnosti sadržaja, osim na fizičko razvijanje, ove igre imaju značajan uticaj i na razvoj moći posmatranja, zapažanja, logičnog razmišljanja, pamćenja, maštovitosti i održavanja pažnje (senzorni aspekt), kao i govora, karakternih i voljnih osobina (psihički aspekt), ali i socijalnog aspekta detetove ličnosti. Pojedine igre sa didaktičkim elementima su našle svoje mesto u podelama upravo zbog toga što dete oseća potrebu za saučesnicima u igri, tj. za komunikacijom s drugom decom⁸⁷. Neophodne su za održavanje dobrog zdravstvenog stanja i nepresušan su izvor zadovoljstva i uživanja deteta - radost, smeh i bezbrižnost su nezaobilazni pratioci ove fizičke aktivnosti, a razdražljivost, nervoza i napetost gotovo da potpuno nestaju njihovom primenom. Dakle, *posebna prednost elementarnih igara leži u tome što nijedna od njih ne razvija samo jednu sposobnost učesnika, već podstiče razvoj i mnogih drugih*⁸⁸, po čemu se razlikuju od drugih vrsta igara.

Pošto svaka igra u zavisnosti od svog sadržaja, zadatka i pravila različito utiče na detetovo ponašanje i njegovo psihomotoričko angažovanje, treba je što više primenjivati u vaspitno-obrazovnom radu. Iz svega gorenavedenog, može se izvesti zaključak o višestrukoj korisnosti elementarnih igara:

1. pružaju povoljne uslove za aktivan rast i pravilan razvoj deteta potkrepljen njegovim izrazitom potrebom za samoiskazivanjem i šansu da se motorika dovede u sklad sa mislima;
2. zahvaljujući konstantnom kretanju koje je zastupljeno u elementarnim igrama, podstiče se pravilan rad krvotoka i razmena materija u organizmu, poboljšava se disanje i ventilacija pluća, kao i termoregulacija, čime se doprinosi jačanju imunog sistema i čeličenju celokupnog organizma;
3. pored jačanja mišićno-koštanog sistema, elementarne igre takođe doprinose razvijanju i usavršavanju kretanja uslovljenih sazrevanjem nervno-mišićnog sistema, dok od sredine i prirodnih

⁸⁵ Za više informacija: Kamenov, E. (1989). *Intelektualno vaspitanje kroz igru*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁸⁶ Ivanković, A. (1973). *Fizički odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.

⁸⁷ Prema: Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEA.

⁸⁸ Ibid.

uslova u kojima dete živi (sneg, sunce, vazduh, vodene površine) zavise specifičnost i kvalitet motoričkog razvoja i nivo osnaživanja celog organizma;

4. kroz igru se mnogo bolje i brže razvijaju funkcije pojedinih čula neophodnih za postizanje daljeg napretka u motoričkom sazrevanju deteta (zglobno-mišićna osetljivost, ravnoteža, vid, sluh itd.);
5. eksplicitnim pridržavanjem pravila i određenog načina ponašanja, dete uči da poštuje zahteve igre i navikava se da ih dosledno ispunjava - da pošteno žmuri bez virenja, prizna kada je uhvaćeno ili ako je napravilo grešku, da se raduje kad pobedi i dostojanstveno prihvati poraz bez ljutnje, a sa motivom da sledeći put pruži veći trud i jači otpor;
6. indirektno se utiče na dugotrajnost i kvalitet održavanja pažnje, jer se bez nje ne mogu propratiti sva pravila, uslovi, prostor, učesnici i signali za blagovremeno reagovanje i pravilno izvršavanje zadatka, što ujedno zahteva i mnogo veće psihofizičko angažovanje;
7. redovno unošenje novih sadržaja i zadataka izaziva pojavljivanje spontane prilagodljivosti deteta prućene nesvakidašnjim uključivanjem pažnje, razmišljanja i pamćenja, jer je prisiljeno da usvoji nova pravila, reći ili melodiju, kako bi se bezbolno i što pre uključilo u igru;
8. zajedničkim igrama i njihovim pravilima se stvaraju uslovi da se dete postepeno navikava na uskraćenja, pravljenje određenih ustupaka i prilagođavanje sopstvenog ponašanja grupi;
9. osim toga, razvijaju se simpatije, solidarnost, trpeljivost, empatija i potreba da se pomogne nespretnom ili nesigurnom drugu, čime se produbljuju međusobni odnosi - ne samo u igri, već i u životu;
10. pošto je igra posebna prilika da dete proveri sebe, analizira sopstvene postupke i uporedi svoje mogućnosti i ograničenja sa drugima u grupi, ono prolazi procese samospoznaje i stiče stvaran pojam o sebi samom - razvija poverenje u sopstvo, sigurnost u svoje sposobnosti i otvorenost za saradnju sa okolinom, što će mu mnogo značiti i u budućem, odraslom životu;
11. opuštanje, uživanje, ulazak u svet mašte, spontano i slobodno izražavanje, osamostaljivanje, sticanje inicijative, snalažljivost, orijentacija u prostoru i međusobna saradnja samo su neke od beneficija raznih uloga koje dete dobija i proživljava kroz igru, pa ono maksimalno koristi priliku da se pokaže i dokaže;
12. zanos u igri, oduševljenje i spontano ispoljavanje svojih osećanja glasnim povicima, kikotanjem i smehom mogu se dodati na gornji spisak, dok spontani, smešni trenuci u igrama pričinjavaju veliko zadovoljstvo i dragu uspomenu koja se pamti kao nezaboravni detalj iz detinjstva i o kojoj se kasnije dugo priča;
13. bogatstvo mogućnosti za podsticanje i podržavanje dečje mašte, koja može biti neiscrpna tokom uživljanja u razne uloge i različite situacije, oživljanja pojava i predmeta, osmišljanja priča i zadataka, a posebno u realizaciji sadržaja igre tekstem ili pesmom, kada utiče na muzikalnost i elokventnost deteta.
14. zabavni rad na razvoju govora, sluha i osećaja za ritam, jer svaka elementarna igra prožeta govorom, pevanjem ili muzikom stvara opuštenu atmosferu, veselo raspoloženje i mogućnost za otklanjanje inhibicija prisutnih u detetovoj svakodnevici, dok se razgovorom dece između sebe ili sa pedagogom potpomaže napredak u otvorenosti i komunikativnosti;

15. spontanost i brzina promena emocija u vidu radovanja uspehu, strepnje od greške, ushićenja navijanja, ljutnje prilikom osujećenja, jedan je od načina da se dete oslobodi od pritisa, straha i agresivnosti, jer svako spontano pražnjenje i opuštanje kroz igru pozitivno utiče na njegovo mentalno zdravlje, dok vedro raspoloženje, radost i optimizam koji uvek prate igru doprinose duševnom aspektu dečjeg zdravlja;
16. impresije nakon završetka igre mogu biti odličan izvor informacija pedagogu i smernica za njegov dalji rad sa detetom, jer u trenutku njihovog izražavanja dete puno utisaka, doživljava i emocija iznosi svoje misli jednostavno i spontano, čime se dobija najiskrenija i najjasnija slika o njegovom stanju.

Da bi sve ovo bilo moguće postići, treba imati na umu da će se pozitivno dejstvo igre na dečje razvoj ostvariti tek ako je **vrsta igre primerena UZRASTU, POLU, SPOSOBNOSTIMA I INTERESOVANJIMA DETETA.**

8.1. Primena elementarnih igara

Elementarne igre imaju širok spektar primene usled svoje privlačnosti i neobičnosti, kao i neospornog uticaja na psihofizičke sposobnosti dece i drugih prednosti o kojima je ranije bilo reči. Zato ne treba zaboraviti da zahvaljujući svom vaspitno-obrazovnom karakteru, elementarne igre pronalaze mesto i u fizičkom vežbanju i u trenažnom procesu, pa se mogu primenjivati i tokom sledećih aktivnosti:

1. treninga sportista,
2. rekreacije odraslih,
3. vežbanja dece sa smetnjama u razvoju,
4. kineziterapije.



Trening sportista. Obično se koriste u zagrevanju, fazama kondicioniranja i razvijanja spretnosti, kao i tokom treninga koncentracije, usredsrađenja, stimulacije ili misaonog kontigviteta. Dalje, odlične su za opuštanje igrača na kraju treninga i faze smirivanja organizma od prethodnih opterećenja. Osim toga, elementarne igre su nezaobilazne u procesima stvaranja dobrog raspoloženja i timskog klimata, posebno u savremenom treningu na vrhunskom nivou, gde je sve tačno programirano

i monotone sheme imaju primat u odnosu na maštu, jer tada primena igara daje drugu dimenziju u treniranju i stvara (ono što se najteže stiže) novi motiv.

Rekreacija odraslih. Pruža mogućnost održavanja opštih sposobnosti, dok kod starijih osoba usporava gubitak trenutnog nivoa njihove razvijenosti. Takođe, raznovrsnost sadržaja i psihofizičkog opterećenja u igrama, koje nije uvek očigledno na prvi pogled, održavaju zainteresovanost i motivisanost u rekreiranju, posebno onda kada dođe do zasićenja. Pored toga, primena elementarnih igara skreće misli sa obaveze održavanja zdravlja i vraća životnu energiju i polet u rekreativno treniranje.



Vežbanje dece sa smetnjama u razvoju. Jedan od najefikasnijih načina osposobljavanja ove populacije za određene psihofizičke aktivnosti predstavljaju upravo elementarne igre. Svet ove dece veoma skučen -

što je sve manji, to je sve veći stepen detetove duševne ili telesne smetnje. Zato je glavni cilj da mu se učini svet lepšim⁸⁹, a sadržaj elementarnih igara svakodnevno pruža mogućnost za ostvarenje ove težnje. Ne treba zaboraviti ni činjenicu da ga igra razveseljava, podučava i razvija, pa njegov mali skromni svet čini većim, lepšim i srećnijim. Ona može biti i vid komunikacije ovakvog deteta sa okolinom - kroz igru ono upozorava roditelje ili vaspitače na različite potrebe, čime će se i uslovi u njegovoj životnoj sredini ili igri menjati nabolje. Konačno, elementarne igre ih neće opteretiti zahtevima ili preprekama, ali će im pružiti bogatstvo emocija, za čim ova deca ceo život vape i u još većoj meri vraćaju.



Kineziterapija. Ovom prilikom igre imaju ulogu davanja podsticaja za istrajnost, a posebno u onim slučajevima kada se deca suočavaju sa prezasićenošću i monotonijom vežbanja.

Široka primena elementarnih igara proističe iz činjenice da je *igra priprema za život usmerena na prihvatanje normi i ponašanja u društvu*. Ona je samoaktivnost deteta i njegova najveća sloboda; potreba, radoznalost i prvo stvaralaštvo; odbrana od neprijatne stvarnosti i nepredvidivosti životnih izazova. Konačno, *igra je ta koja ne razdvaja decu različitih statusa*, jer sportski stručnjaci, koji dobro poznaju psihologiju i pedagogiju, uspevaju da *ukomponuju sposobnosti sve dece u jednu celinu, postavljajući principe kojih se pridržavaju u skladu sa odnosima među decom, potrebama igre i cilja postavljenog u zadatku*⁹⁰.

8.2. Elementarne igre i socijalni odnosi

Socijalizacija je veoma važan proces u životu svakog deteta. Zahvaljujući igri deca stiču nova iskustva, ali ujedno izgrađuju i učvršćuju međusobne odnose. Što je dete češće uključeno u društveni život, to se više socijalno razvija, jer igra od njega zahteva da nauči da daje i deli, da prima i vrati pozajmljeno, da gubi bez ljutnje i da pobeđuje bez hvalisanja i isticanja sebe. Socijalno učešće dece do posebnog izražaja dolazi u *stvaralačkim igrama*.

- ❖ Karakteristično je da se dete **do druge godine** života *igra samo*, *okruženo raznobojnim igračkama*. Socijalni odnosi još nisu na tom stepenu razvoja da bi se dete igralo sa drugim detetom.
- ❖ **Posle druge godine** dete počinje da se igra *u prisustvu druge dece, ali ne sa njima*. Pošto mu prija prostorija puna dece, dete voli da provodi vreme u njoj igrajući se uporedo i samostalno, pa zato neki stručnjaci ovakvo ponašanje nazivaju *uporednom igrom*. Tada se često dešava da deca jedna od drugih otimaju igračke, stoga ne bi trebalo da iznenadi završetak ovog čina u plaču, sukobu ili tuči. Kako sve to brzo prestaje i ponovo naglo počinje, posledice ovakve interakcije gotovo da ne postoje. Sve to prerasta u sasvim normalnu pojavu o kojoj deca ni ne razmišljaju. Osim toga, iskustvo deteta ovog uzrasta je prilično oskudno, pa u igri često podražava ponašanje odraslih, njihov govor, gestove i slične pojave, što se smatra veoma sadržajnom igrom za taj period.
- ❖ **Tokom treće i četvrte godine**, dete se igra *u grupi i druži sa drugom decom*, čak se i *interesuje za druge*. U ovom periodu potrebno je sistematski učiti dete da poštuje pravila, jer su ona sredstvo

⁸⁹ Za više informacija: Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

⁹⁰ Ovuka, M. i Nemec, V. (2016). *Autizam - vežbom do spoznaje*. Beograd: Balkanski kulturni centar.

vaspitanja i regulator zajedničkog života i kolektivne igre. U svakom slučaju, podstrek i bodrenje dece ne smeju izostati, posebno zato što brzina usvajanja pravila zavisi od individualnih osobina dece, a ta se individualnost mora poštovati.

- ❖ **Posle pete godine** socijalni odnosi postaju znatno razvijeniji i **dete se najradije igra u grupi**. Prijateljstva su jača, a grupe stalnije. Pošto je zastupljeno druženje sa vršnjacima istog, ali i suprotnog pola, zajedničke igre dece u ovom dobu se zasnivaju na čitavoj skali socijalnih osećanja (od simpatija i naklonosti, preko obzirnosti, solidarnosti i požrtvovanosti, do samosavlađivanja i potčinjavanja grupi). Dete je, možda po prvi put u životu, u situaciji da suzbija svoje želje i nagone, a prioritet dobijaju zahtevi drugih, pa ono tako uči i prihvata pravila ponašanja u igri.

8.3. Psihofizički aspekt elementarnih igara

Kako su elementarne igre izuzetno dinamične, one pre svega utiču na senzomotorni razvoj deteta, kao i na unapređivanje njegovih psihofizičkih sposobnosti. Tako, usklađeni i koordinirani pokreti postaju prednost u njihovom izvođenju, koje pruža mogućnost detetu da upoznavanjem i pridržavanjem pravila razvija pamćenje, a upečatljivim pojedinostima i situacijama posmatranje i uočavanje celine i detalja. Konačno, svojom raznolikošću i specifičnim sadržajem elementarne igre su plodno tlo za maštovita rešenja, kao i uživanje u različite uloge, oživljavanje pojava i situacija, korišćenje predmeta u cilju oplemenjivanja igre i podsticanja kreativnosti. Zato je neophodno da se obrati pažnja na to da odabrane igre budu prilagođene uzrasnom dobu i interesovanju dece. Takođe, *posebna vrednost igara je u tome što mogu da se koriste u različitim prilikama - na času fizičkog vaspitanja, treningu, izletu, zimovanju, letovanju, rođendanu, rehabilitaciji itd. - što doprinosi njihovoj zastupljenosti i šarolikosti.*

Zahvaljujući elementarnim igrama:

- ❖ pokreti deteta su tačniji i skladniji,
- ❖ veći je stepen koordinacije,
- ❖ brzina, snalažljivost, spretnost i okretnost dece dolaze do izražaja.

Da bi učestvovalo u ovim igrama dete:

- mora da se priključi grupi,
- uči da sarađuje sa ostalom decom,
- prihvata različite uloge i podražava ih,
- dolazi u poziciju da deli, prima i daje,
- uči kako da se izbori za svoje mesto u grupaciji ne prepuštajući drugima da ga određuju,
- svoje želje usklađuje, a prohteve podređuje drugima.

Osnovna prednost elementarnih igara leži u činjenici da dete:

- ✓ otkriva i koristi svoje sklonosti i sposobnosti i ispoljava sopstvenu individualnost;

- ✓ zapaža sopstvene motorne karakteristike i upoređuje ih sa mogućnostima svojih vršnjaka;
- ✓ upoznaje drugarstvo i njegove procese;
- ✓ razvija snalažljivost, istrajnost, smelost i hrabrost;
- ✓ stiče nezavisnost, poverenje u sebe i istinoljubivost, kao i sposobnost logičkog mišljenja i govora, karakterne i voljne osobine;
- ✓ unapređuje moć posmatranja i zapažanja, maštu, pažnju i pamćenje.

U sledećoj tabeli će biti predstavljeni glavni zadaci koje elementarne igre treba da ispune, kako bi njihov uticaj na dečji razvoj bio na najvišem nivou:

Fizičko-senzorni razvoj deteta	* Jačanje fizičkog zdravlja i imuniteta deteta * Podsticanje razvoja pokreta * Ovladavanje motorikom * Savladavanje složenih zadataka koji zahtevaju fizički i mentalni napor * Stimulisanje razvoja senzorne percepcije * Sticanje navika (posebno u urednosti, higijeni i ishrani)
Emocionalno-socijalni razvoj deteta	* Aktivno upoznavanje deteta sa okolinom * Razvijanje spontanosti, otvorenosti i iskrenosti deteta u odnosu na okruženje i doživljaje * Stvaranje slike o sebi samom * Razvoj dečjeg karaktera * Sticanje unutrašnje i spoljašnje samostalnosti, kao i poverenja u svoju sposobnost * Lakše i brže prilagođavanje novonastalim situacijama * Prihvatanje osujećenja i podnošenje mogućnosti neuspeha * Usvajanje osnovnih normi ponašanja * Prepoznavanje moralnih vrednosti (šta je dobro i poželjno, a šta ne) * Zadovoljstvo, ispunjenje i radost deteta * Spremnost na sticanje novih životnih iskustava
Saznajni razvoj deteta	* Pospešivanje radoznalosti deteta * Otkrivanje sopstvenih sklonosti i njihov razvoj * Rešavanje pitanja senzomotorne inteligencije kroz igru * Obogaćivanje dečjeg govora, kao sredstva komunikacije i sticanja znanja * Podržavanje govorne komunikacije deteta sa grupom i okolinom, kao i motivisanje da bez ustručavanja postavlja pitanja * Stvaranje uslova za formiranje sazajnih pojmova kroz razne oblike igara * Podsticanje procesa posmatranja, zapažanja, uočavanja (celine i detalja), pamćenja (pravila i pojedinosti igara), kao i održavanja pažnje i koncentracije

Tabela 03. Prikaz glavnih zadataka elementarnih igara

9. IGROM DO SPORTSKOG VASPITANJA

Iako je sedamdesetih godina prošlog veka postojala tendencija da se dovede u pitanje vrednost dečje igre u vaspitnom i obrazovnom procesu⁹¹, ovaj pristup je odavno odbačen i smatra se zastarelim. Osnovači takvog razmišljanja su igru smatrali zabavnom i besciljnom aktivnošću, koja nije imala nikakvu korist za razvoj dece i stoga nije mogla pronaći svoje mesto u vaspitnim procesima, pa su za obrazovanje bile važne samo školske aktivnosti i vežbanje. Takođe su smatrali da je učestvovanje odraslih pogubno za dečje ponašanje i razvoj, jer prouzrokuje gubitak slobode i spontanosti. Da su ovakvi stavovi bili pomalo ishitreni i prilično neosnovani, jasno govore činjenice koje obeležavaju dalji razvoj teorije igara.

Uloga odraslog u igri je u pojedinim periodima detinjstva primarna i nezaobilazna, a ogleda se, pre svega u usmeravanju, pomaganju i pružanju podrške svakom detetu. Odrasli neosporno doprinose znalačkim predlaganjem i pravilnim odabirom igara za decu, koji nastaju usled stručnog i kvalitetnog poznavanja uzrasnih i psihofizičkih razvojnih osobina, čime se pruža mogućnost za slobodno, spontano i kreativno dečje izražavanje. Osim toga, odrasli su prisutni sa strane, kako bi mogli da pripomognu u toku igre samo onda *kada deca to žele, kada nemaju rešenje ili kada tok igre to nalaže*. Čak su savremena istraživanja⁹² pokazala da, u trenutku kada prima podršku odraslih, dete oseća intelektualno uzbuđenje, ima bolju koncentraciju, pokazuje usmerenost na dolazak do cilja, a posebno razvija sposobnost za samostalno rešavanje zadatka ili problema.

Dalje, iako se deca igraju iz zadovoljstva, *igra za njih nije samo zabava, već i mogućnost da maksimalno koriste stečena znanja, iskustva i veštine, da budu strpljiva usled poštovanja pravila koja postoje u igri i, na kraju, postaju odlučna u svojim zamislima*. Treba imati na umu da ta odlučnost vrlo lako može prerasti u tvrdoglavost ili konstantno ispoljavanje sopstvenih hirova, a kasnije i u najraprostranjenije simptomatično ponašanje - razmaženost, te ne dozvoliti da dete manipuliše drugima radi ostvarenja sopstvenih nerazumnih ciljeva.

Pored toga, dete u igri *eksperimentiše bez spoljašnjih ili unutrašnjih uticaja i pritiska, neprekidno pronalazi nove mogućnosti, lakše i bez otpora pristupa rešavanju zadataka*. Zahvaljujući igrovoj aktivnosti, ono neprimetno, ali uspešno prelazi iz prelogičkog u logički stadijum razvoja. Dete u njoj razvija sve svoje perceptivno-motorne, intelektualne, socio-emocionalne, komunikacione i kreativne sposobnosti, koje posledično postaju sve otvorenije za nove aktivnosti u okviru „zone narednog razvika“⁹³. U prilog ovakvom stavu govore i istraživanja D. B. Eljkonjina⁹⁴ i L. A. Vengera⁹⁵, koji iznose argumente o tome da su deca zahvaljujući igri uspešno rešavala zadatke koje nisu mogla da urade tokom klasičnog podučavanja. Iako su u početku često pokušavala da dođu do rešenja pogađanjem, bez mnogo razmišljanja i povremeno tražila da prekinu ovu aktivnost, u trenutku kada im se ponudila igra preko koje bi mogli da dođu do rešenja deca su postala konstruktivna, raspoložena, koncentrisana i zainteresovana za rad. Dakle, igrajući se dete *prevazilazi razne neprijatnosti i teškoće*, što mu kasnije pomaže da lakše izvršava školske i radne obaveze. Osim toga, kroz igru dete *lakše ispunjava svakodnevne obaveze i zadatke*, koji inače ne bi bili ispunjeni, jer na ovaj način poprimaju zabavni oblik (npr. takmičenje ko će pre pokupiti sve igračke ili ih vratiti na njihovo mesto).

⁹¹ Za više informacija: Kamenov, E. (1989). *Intelektualno vaspitanje kroz igru*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁹² Medouz, S. i Kešdan, A. (2000). *Kako pomoći deci da uče*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁹³ Vigotski, L. S. (1996). *Sabrana dela: Dečja psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁹⁴ Eljkonjin, D. B. (1981). *Psihologija dečje igre*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

⁹⁵ Венгер, Л. А. (1973). *Педагогика способностей: брошюра*. Москва: Знание.

Igra kao jedno od sredstava vaspitavanja ima mnogobrojne prednosti. Važno je napomenuti da korišćenje ove aktivnosti u vaspitno-obrazovne svrhe potiče još iz davnina - iz antičkog doba, dok su se u srednjem veku javili i prvi sistemi rada zasnovanog na igri i takmičenju. Na taj način su se deca *učila poštovanju pravila i autoriteta*, što je bilo od izuzetne važnosti za njihov kasniji život. Ne treba zaboraviti da danas igre mogu imati i veliki značaj tokom puberteta, jer u tom uzrasnom periodu nastaju najveći nesporazumi između dece i raznih autoriteta. Tom prilikom se autoritet obično bira iz njihove uzrasne sredine i sprovode se igre u kojima dolazi do izražaja sama ličnost izabranog autoriteta i razvijenost njegovih sposobnosti⁹⁶, kako bi se detetu dao primer za usmeravanje sopstvenih tendencija.

Kao što je već navedeno, dete kroz igru *razvija elementarne organizacione sposobnosti i kultiviše radne i higijenske navike*. Pošto vežba različite forme društvenog ponašanja, *stiče sposobnost stupanja u odnos sa okolinom, spontanog i prirodnog komuniciranja*, kao i *razmene mišljenja*, što reguliše njegov odnos sa okruženjem.

Dalje, *oslobađa se egocentričnosti i navika sebičnosti*, koje se ogledaju u nepristupačnom i samoživom ponašanju deteta, otimanju tuđih stvari, ljutitog uzimanja svoje igračke usred igre, što često prouzrokuje izopštavanje od strane vršnjaka koji ga ne žele u svom okruženju. Kroz igru sa drugom decom, ono *uči da deli, prima i daje, da se dogovara, sarađuje i bude dobar drug, da vlada sobom, uključi se u grupu i prilagođava trenutnim interakcijama*.

Podnošenje bilo kakvog osujećenja najlakše se prihvata u igri, a vežbaju se i *volja i istrajnost deteta*, jer ono uči da se igra ne može prekinuti aktivnost kad mu se prohte, već je mora izvesti do kraja. Time se ograničavaju sopstvene želje, podređuju se prohtevi pravilima i drugima, što je korak ka uvodenju sopstvene discipline kroz vaspitavanje. Dalje, dete se po prvi put *susreće sa negativnim iskustvima* kroz igru, *upoznaje lukavstvo i izdaju drugara, podnosi nepravdu i gubitak*, čime se grade njegov karakter, moral i samokontrola.

Konačno, u zanosu igre dete *ispoljava svoje podsvesne tendencije u ponašanju*, čime se obavezno otkriva njegova ličnost. Tačnije, **način na koji dete pronalazi rešenje problema sa kojim se trenutno susreće govori o tome u kakvu će se ličnost u budućnosti razvijati**. Ovo je od presudnog značaja za pedagoga, jer upoznavanje detetove podsvesti kroz igru predstavlja putokaz u njegovim nastojanjima, pa se slobodno može reći da se najveća vrednost igara krije u mogućnosti usmeravanja razvoja vaspitane ličnosti deteta. Zato je među pedagogima poznata krilatica „*Reci mi kako se igraš, pa ću ti reći ko si*“⁹⁷, dok su je neki srpski autori protumačili i na sledeći način⁹⁸: „*Reci mi ko si, pa ću ti reći kako da se igraš*“ ili „*Igraj se, da bih video kakav si čovek*“.

9.1. Osnovni principi sportskog vaspitanja

Moglo bi se reći da u osnovi svih principa sportskog vaspitanja zapravo leži *disciplina*, koja je ključna za uspešno i kvalitetno izvršavanje zadataka telesnog vežbanja, ali i svođenje mogućnosti povređivanja učesnika na minimum. Zato je neophodno da se od samog početka u radu sa decom mlađeg školskog uzrasta razvijaju navike za disciplinovano ponašanje, kao i organizovano postavljanje i kretanje. Poželjno je objasniti im potrebu i nužnost održavanja discipline u radu, kao i zahteve koje treba da ispunjavaju. Ipak, ne treba ostati samo na rečima i objašnjenjima, nego ih kroz igru usmeravati - upozoriti na greške,

⁹⁶ Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEA.

⁹⁷ Kajoa, R. (1979). *Igre i ljudi*. Beograd: Nolit.

⁹⁸ Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

davati primere uspešno obavljenog zadatka, podsticati na rešenje sa što kraćim uputstvima. Vremenom, u starijem uzrastu, najefikasnije i najprikladnije objašnjavanje igre se postiže pantomimom, odnosno ranije dogovorenom gestikulacijom koju deca razumeju. Takođe, treba naglasiti da nikako nije preporučljiva slepa disciplina koju vaspitači svojim autoritetom rigidno nameću. Činjenica je da je mogućnost za razvijanje svesne i samostalne discipline u ovom uzrastu izuzetno mala, ali se sistematskim radom, strpljenjem i posvećenošću deci može mnogo toga postići. Ovaj period je, s druge strane, najplodniji i najpogodniji za stvaranje mnogih životnih navika, pa je jasno zašto je od presudnog značaja za navikavanje na organizovani rad. Dalje, takva organizacija u vežbanju utiče i na razvijanje sposobnosti za orijentaciju u prostoru i za održavanje koncentracije, a pruža i veliko zadovoljstvo deci u zavisnosti od sposobnosti, posvećenosti i kreativnosti pedagoga.

Koraci u stvaranju discipline:

1. Deca su naučena da se na određeni znak / zahtev pedagoga umire i obrate pažnju na ono što želi da saopšti;
2. Odmah uče da stanu u „organizovanu grupu“, koja je u početku **slobodna formacija** - okupljaju oko vaspitača, ali da se pri tom ne guraju. Ukoliko su deca nedisciplinovana ili nezainteresovana za okupljanje, zadatak pedagoga je da igrom promeni situaciju. Takmičenje pojedinaca ko će pre na znak da se pojavi ispred vaspitača na određenoj udaljenosti ili da sedne i čuti donosi poene ili razne nagrade (mpr. pohvalu i dodelu uloge kapitena, prvenstvo biranja strane ili ekipe itd.);
3. Sledeća stavka je da deca nauče da obrazuju **formaciju kruga** hvatanjem za ruke. U početku im treba strpljivo pomagati da nađu mesto u krugu, a može se poslužiti i nacrtanim krugom na tlu, kružno postavljenim konopcem ili drugim predmetima i markacijama. Iskustvo je pokazalo da je najsvrsishodnije direktno učestvovanje i usmeravanje samog pedagoga, koji treba da stane između dva deteta, uhvati ih za ruke, naredi ostaloj deci da se priključe i uhvate u „lanac“ zatvarajući ga na kraju u krug. Kasnije sve može da preraste u igru takmičarskog karaktera - više ekipa se nadmeće ko će pre da formira krug sa raznim zadacima i varijantama, što će doprineti da se lako nauči hitro formiranje kruga.
4. Kod starije dece insistirati na učenju **postavljanja u vrstu** - jedno do drugog po visini, duž linije igrališta, čime se vrši priprema za strojeve vežbe. Iako traži dosta upornosti i vremena, jer deca vole da budu blizu pedagoga i ne dozvoljavaju da neko stane ispred njih, od samog početka treba insistirati i navikavati ih na



ovakvo postrojavanje. U slučaju da je potrebno da se deca postave u dve vrste, dovoljno je da budu naučena da formiraju parove tako što će uhvatiti za ruku prvog do sebe, a onda stati jedan iza drugog na određenim linijama (ako ih ima). I u ovom slučaju se može iskoristiti igra - ko pre pronade para i formira vrstu dobija neku povlasticu. Ukoliko se ovakvo postavljenje želi postići i kod mlađe dece, najjednostavnije je da se to uradi iz formacije kruga. On se raskida na jednom mestu, pa se kriva linija ispravlja i na liniji se formira vrsta. Ovaj pristup se može koristiti i za brzo formiranje takmičarskih grupa (kretanjem unazad na mestu raskida dve grupe stoje jedne naspram drugih u vrsti i držeći se za ruke).

5. Sledeći korak je **formiranje kolone** - deca se mogu naučiti da stanu jedno iza drugog korišćenjem nacrtanih linija, odgovarajuće postavljenih konopaca ili markera kao orijentira. Brzo postavljanje u kolonu se kroz igru postiže definisanjem ekipa i zadatkom da se na određeni znak članovi iste ekipe što pre postave jedan iza drugog duž naznačene linije. Ekipa koja prva pravilno formira kolonu dobija nagradni poen. Druga varijanta je da se sva deca izmešaju i lagano trče po celom terenu sve dok nastavnik ne da znak pištaljkom, a onda svako



trči na mesto svoje ekipe i staje u kolonu. Iz ove formacije se mogu organizovati mnoge štafete i formirati nove kolone tj. ekipe. U slučaju da se pojavi potreba za formiranjem više kolona, to se može postići određivanjem „vođa“, koje će se postaviti na početku svake kolone kao orijentir ostaloj deci gde treba da se formira kolona. Vođe treba da budu snalažljiviji učesnici i oni koji svojim ponašanjem zaslužuju tu ulogu. Nekada to mogu biti i nemirna deca, kada se želi pozitivno uticati na njih dodeljivanjem jedne tako odgovorne i disciplinovane uloge. U početku je potrebno da vaspitač unapred odredi mesta vođama, a kasnije otežavanjem zadataka pretvara igru u takmičenje. Tom prilikom može i te kako da dođe do izražaja kreativnost nastavnika, a u postavljanju zadataka se za orijentaciju smeju koristiti razni stalci, čunjevi, markacije i drugi predmeti.



6. Formacija vrste se dalje treba iskoristiti za učenje **strojevih vežbi ili komandi** poput „Na parove, razbroj se!“, „U dvojne redove, stroj se!“, „Nalevo, nadesno!“, „Nalevo krug“, „Strojevim korakom, napred - marš!“ i dr. Strojve vežbe su jedan od oblika pomoćnih sredstava, koji ne treba potcenjivati, posebno kada su u pitanju đaci prvaci.

Pošto ih nova sredina i obaveze zbunjuju, manje su smeli i manje uporni u svojim ispoljavanjima, pa su zato u radu sa njima potrebni strpljenje i tolerancija. Vrsta se može koristiti kao pomoćno sredstvo u formiranju kolone ili kolona i to jednostavnom naredbom „Nalevo ili nadesno!“ dolazi do okreta za 90° i staje se u potrebnu formaciju. Dalje, dok su u vrsti može se narediti sledeće: „Na parove, razbroj se!“, pa: „U dvojne redove, stroj se!“, gde dolazi do formiranja dve kolone, ili „U dve vrste, prestroj se!“, gde će svako drugo dete imati zadatak da načini iskorak koso ulevo i predstroi se ispred svog neparnog druga i formira drugu vrstu. Nakon toga se iz ove pozicije mogu formirati dve kolone na „Nalevo ili nadesno!“.



Za navikavanje dece da se u prostoru postavljaju tako da imaju dovoljno mesta za vežbanje, mogu se koristiti markacije koje su nacrtane ili nalepljene za podlogu. Takođe se mogu naučiti da odruče i tako obezbede sebi dovoljno prostora, a da pritom nikome ne smetaju. Jedna od igara koja je interesantna za ovu priliku je hvatalica *ulice*, tokom koje jedno dete beži ulicama formiranim odručenim rukama drugara, dok ga drugo juri. Treće dete naređuje učesnicima da se okreću za 90°, čime se raspored ulica menja i time otežava onom koji juri.

7. Kada su u pitanju organizovana kretanja, deca treba da nauče da se *kreću ili trče disciplinovano jedan iza drugog* (pravo, vijugavo ili u krug), bez guranja i iskakanja, što je naročito važno pri kasnijem izvršavanju određenih zadataka. U praksi je postalo evidentno poslednjih godina da deca obično vrlo teško uspevaju da u slobodnom prostoru izvode kretanje u krug, jer ga skoro redovno postepeno smanjuju ili ga potpuno deformišu. Zato je preporučljivo da se u početku obeleži prostor oko koga deca treba da se kreću ili trče ili da se motivišu tako što će se takmičiti ekipno sa zadatkom ko će pre, pravilnije i disciplinovanije da oprtrči zadati krug. Varijanta ovog takmičenja može biti u vidu predaje štafete ili izvršenja zadatka koji donosi poene.

9.2. Procena prilagođenosti deteta

Postoje određene situacije koje mogu odigrati značajnu ulogu u proceni nivoa prilagođenosti ličnosti i sublimiranju njenog ponašanja. Pravo je umeće znati kako iskoristiti jednu takvu situaciju kao sredstvo za usmeravanje deteta, a da se pritom ne izazovu neželjene posledice. Dok su neke od njih potpuno beznačajne, postoje i one situacije koje mogu imati izuzetno snažan uticaj, pa je važno u otkriti ih u pravom trenutku i adekvatno iskoristiti. Vreme provedeno u organizovanoj grupi (npr. tokom rekreativne nastave, sportskih priprema, izleta, ekskurzija, logorovanja i dr.), kada je dete udaljeno od svoje uobičajene sredine i načina života, pruža izuzetno pogodne uslove za situaciono testiranje. *Dešava se da se situacije nametnu same od sebe, a ponekad ih je potrebno smišljeno stvoriti u igri ili u svakodnevnom životu, jer se tada može najlakše sagledati šta je detetov prioritet, a čega može da se odrekne, kao i to da li je dovoljno socijalno prilagođeno.* Kako se u svakoj grupi nađe neko dete sa teškoćama u prilagođavanju, u igri ga je najlakše zapaziti, ustanoviti uzroke nastanka izvesnih problema u socijalizaciji i sublimirati njihove posledice. Do sad je uočeno pet vrsta dečjeg ponašanja kod kojih je moguće uspešno intervenisati od strane nastavnika i trenera⁹⁹:

1. **Nedruštvenost** - ispoljava se u vidu usamljenog deteta, koje voli da se igra samo, pa izbegava ili se povlači iz aktivnosti koje ga dovode u kontakt sa drugom decom;
2. **Otežano prilagođavanje** - izražena urednost, savesnost i učtivost deteta koje ima manje teškoće u prilagođavanju mogu da zavaravaju nastavnika i prikriju veliku potrebu za podrškom sa strane;
3. **Plasljivost, nespokojnost, stidljivost, razdražljivost i nervoza** - mogu se uočiti kod dece usled razvijenih poluneurotičnih navika poput grickanja noktiju, čupkanja kose ili obrva, nekontrolisanih tikova, nervoznog cupkanja ili tapkanja nogu, češanja, nemoćnog sleganja ramenima i dr.;
4. **Prevelika odbrambenost** - dete koje je uvek spremno za prepirku da bi se zaštitilo ili često opravdava svoje postupke, čak i kada nije prozvano, teško stiče prijatelje, jer misli da ga svi napadaju i imaju zadnje namere;

⁹⁹ Prema: Majer - Hauzer, M. (2012). *Samostalna deca su srećnija: pedagoški metod Marije Montessori*. Beograd: Laguna.

5. **Emotivna preosetljivost** - ne bi je trebalo poistovetiti sa razmaženošću, jer se radi o detetu koje je hipersenzitivno i ukoliko ga neko povredi, brzo se povlači u sebe i u svoj svet u kom je najsigurnije.

Da bi mogao da usmeri dete ka sticanju veće prilagodljivosti, nastavnik pored dobre volje mora imati i dovoljno iskustva i znanja iz ove oblasti. Zato je neophodno da prati sledeće smernice u rešavanju pomenutog problema:

- ❖ tek kad se tačno utvrdi problem i otkrije njegov uzrok, prelazi sa na stvaranje uslova za promenu dečjeg ponašanja, odnosno poboljšanje njegove prilagodljivosti;
- ❖ igra ponovo dobija prioritet, a preko nje se dete podstiče i ohrabruje ne bi li steklo samopouzdanje, postalo svesno svojih sposobnosti, ustanovilo vezu sa okolinom i uživalo u ostvarenim odnosima;
- ❖ iako je ponekad u igri imaginacija dece dominantna u sticanju saznanja, ona nimalo ne smeta u ostalim periodima ljudskog života i treba je maksimalno podsticati;
- ❖ najvažnije je izgraditi međusobni odnos pun poverenja, jer će postepeno potvrđivanje dobrog odnosa davati smernice i bodriti vaspitača u daljem radu, a sticanje poverenja okoline (naročito roditelja) biti još veći podstrek za ostvarenje postavljenog cilja;
- ❖ što je vaspitač pristupačniji, iskusniji i sigurniji u ono što radi, to se dete brže, bez bojazni i sa punim poverenjem prepušta igri, pa je neophodno iskoristiti sposobnost nastavnika u pripremi igre s ciljem sublimiranja neželjenog ponašanja;
- ❖ šablon u radu sa specifičnim slučajevima treba maksimalno izbegavati, posebno u onim slučajevima kada vaspitači uče decu igrama kojima su njih u detinjstvu učili. Svest o tome da se programi rada moraju menjati i prilagođavati trendovima i novitetima dolazećih generacija, otvara mogućnost uočavanja sasvim novih problema karakterističnih za određeno doba, čije rešenje leži samo u inovativnom i nesvakidašnjem pristupu. Zato treba konstantno istraživati i svojim metodama rada dodavati uvek nešto novo, kreativno, zanimljivo i primamljivo - odnosno ne menjati samo druge, već i samog sebe.

Kaže se da dobar vaspitač ima više lica, da je on u stvari jedan glumac, koji će odglumiti „strogoću“ onda kada je to potrebno, biti zagonetan ili pun iznenađenja kada to deca zasluže, ali isto tako i pun emocija kada je to neophodno. Veliko srce ovog čoveka može biti od presudnog značaja za život svakog deteta, a posebno onog kojem je taj pedagog poslednja i jedina nada.

9.3. Procena sposobnosti deteta

Da bi se što stručnije i preciznije izvršila procena dečjih sposobnosti, neophodno je da nastavnik ima na umu sledeće stavke:

- ❖ nikad ne sme dozvoliti da ga zavara uspeh dece u nadigravanju, pa da ne obrati pažnju na ostale komponente ponašanja deteta i momente njihovog ispoljavanja, koji su ključni za pravilno formiranje dečje ličnosti i uspešnog vaspitavanja;
- ❖ izbegavanje loših komentara o spretnosti dece je od presudnog značaja, jer mogu prouzrokovati odbojnost prema telesnom vežbanju koja nekad traje i tokom celog života;
- ❖ neophodno je uložiti mnogo truda da se u svakom detetu pronađe nešto dobro - neke izražene pozitivne osobine i sposobnosti;

- ❖ posebnom pažnjom i upornim radom se može od svakakog deteta napraviti okretno i barem prosečno sposobno dete, ma koliko ono na početku bilo nespretno - svakako da sve ovo zavisi od umešnosti i posvećenosti vaspitača koji uvek treba da teži pronalasku novih rešanje kada uobičajene metode ne postižu zadovoljavajuće rezultate;
- ❖ upravo sa ovakvom nespretnom decom treba produžavati vežbanje i vreme koje provode u fizičkim aktivnostima kroz davanje domaćih zadataka, a uz bodrenje ne samo dece, nego i njihovih roditelja da istraju u ostvarenju postavljenih ciljeva;
- ❖ treba voditi računa i o detetovim ocenama, jer ukoliko se dete prepusti samo sebi i dobije lošu ocenu, zakasnela reakcija nastavnika u vidu preuzimanja određenih mera da se dete osposobi može imati posledice po zdravo, bezbedno i samopouzdanje stasavanje deteta;
- ❖ ako je učenik slab samo iz fizičkog vaspitanja, može se desiti da je on samo nedovoljno motivisan, uplašen, niskog samopouzdanja, blokiran prethodnim lošim iskustvom ili gojaznošću. Nastavnikov zadatak je da ustanovi koja oblast makar malo intrigira ovakvo dete, pa da ga kasnije postepeno uvodi u druge, složenije aktivnosti što će mu pomoći da stekne samopouzdanje i pronađe motiv i želju da aktivno učestvuje u igru, nakon čega se ubacuje u ekipu. Treba se voditi saznanjem da ne postoje loši učenici, već nastavnici nezainteresovani i neumešni u motivisanju dece za ovu vrstu aktivnosti;
- ❖ treba maksimalno koristiti elementarne igre, koje su pravo sredstvo za izbegavanje stereotipnosti i monotonosti, jer njihova posebnost leži u čitavom spektru varijanti u okviru jedne igre - pruža se neophodan prostor za kreativnije ispoljavanje deteta i nastavnika;
- ❖ nikad ne zaboraviti da je svako dete priča za sebe i da njegovu specifičnu spretnost treba na adekvatan način postepeno podizati uz konstantno jačanje motivacije za vežbanje, jer će ova kontinuirana motivisanost moći da se kasnije prenese i u druge oblasti detetovog i odraslog života;
- ❖ mora se zapamtiti da je lik nastavnika neophodan u detetovom sazrevanju, posebno kada svojim uzornim radom, predanošću i načinom života postane čovek od poverenja, pa je poželjno da uvek nađe razumevanje za nespretno dečje postupke, pubertetske bubice i razna emotivna stanja deteta često ispoljena kroz fizičke reakcije - stvaranjem posebne veze sa detetom i odnosa u kome se razumeju „govorom bez reči“, nastavnik može odigrati presudnu ulogu u razrešavanju i najtežih situacija u dečjem životu.

9.4. Saveti budućim pedagozima

1. ***Ukoliko dete pogreši, nikako ga ne treba isključivati iz igre.*** Ne samo što bi se time još više isticala njegova nesposobnost, nego bi uz to bilo uskraćeno za igru i nadmetanje, odnosno, vežbanje. Zato je bezbolnije dodeliti poene suprotnoj ekipi ili pojedincu i dozvoliti da pomenuto dete nastavi igru, kako bi daljim vežbanjem sticalo iskustvo i samopouzdanje.
2. Uvek treba voditi računa o tome da se ***svakom detetu pruže podjednake šanse za samoispoljavanje i pronalaženje sopstvene uloge u određenoj igri***, čak i onda kada dete greši.
3. Konstantno treba ***težiti kanalisanju energije*** u svrši ispunjavanja određenih zadataka.
4. ***Izbor igara treba vršiti na osnovu mogućnosti učesnika, a težinu igre taksativno prilagođavati onda kada za to budu spremni i sposobni.***

5. ***U cilju otežavanja psihofizičke ili mentalne aktivnosti*** nije poželjno pre vremena menjati poznatu igru drugom nepoznatom, već, na osnovu procene potreba i mogućnosti učesnika, treba ***raznovrsnim varijantama nadograditi poznatu igru***¹⁰⁰.
6. ***Pedagog mora da posmatra svu decu***, kako bi znao kako da igri dâ ritam i omogući postizanje pobeđe svakom detetu. Deca bez samopouzdanja pruža šansu, dok ona koja su previše samouverena obuzdava ili usmerava na pomaganje drugarima koji se muče. Ovakav pristup gaji emocionalnost i empatiju kod dece, koja danas sve više izostaje usled društvene izolovanosti i suvoparnog materijalizma na globalnom nivou..
7. ***Obavezno se na kraju igre proglašavaju tri prvoplasirana deteta na čelu sa pobednikom***. Na ovaj način se pruža veća mogućnost svima da se nađu među najuspešnijima, ali i da se takmičenje sve vreme odvija bez opuštanja. Ukoliko je nastavnik nesiguran u konačni rezultat ili želi da stvori još napetije takmičenje, može nekad proglasiti i dva pobednika istovremeno.

Iz svega navedenog može se zaključiti da elementarne igre, posebno uz upotrebu raznovrsnih rekvizita, mogu imati kompleksno dejstvo na motorički razvoj mladih, na njihove kognitivne i socio-emocionalne karakteristike, kao i na moralno-voljne i karakterne crte ličnosti. Izgrađivanje karaktera i stvaranje ličnosti kod deteta osnovni je zadatak pedagoga u školi ili na treningu. Zato, pravilno odabrana i pripremljena, kreativno prilagođena i vešto primenjena elementarna igra može da doprinese osveženju i oplemenjivanju časova, odlaganju zamora i zasićenja i, naravno, stvaranju kolektivnog duha važnog za održavanje prijatne atmosfere.

9.4.1 Okupljanje dece za igru

Deca uvek treba da znaju kako počinje i kako se završava čas - to je neizostavan princip u rukovođenju i realizaciji nastave. Nastavnik ne bi trebalo da nailazi na naročite poteškoće, ako je decu već na prvom susretu naučio postrojanju i disciplini vežbanja. Osim toga, ne treba zaboraviti da sve što budi radoznalost kod dece izaziva njihovo brzo okupljanje, pa to može služiti umešnom nastavniku sa odličnim pedagoškim taktom, iskustvom i posvećenošću:

- ✓ Može navići decu da na ranije ugovoren znak brzo dođu do njega. Taj znak može biti pljeskanje, zvižduk, zvuk pištaljkom i sl.;
- ✓ Ukoliko želi da razbije monotoniju, nastavnik može prvo da okupi decu koja su mu najbliža i da započne igru koja većina voli i zna. Na taj način će se brzo okupiti i ostala deca;
- ✓ Nastavnik može privući njihovu pažnju i probuditi interesovanje donošenjem rekvizita na igralište - npr. lopti, trube, obručeva, zastavica, čunjeva itd.;
- ✓ Ako je deo dece već u fazi neke igre, nastavnik može da iskoristi taj trenutak i da im se pridruži ili prihvatiti započetu igru, što će privući i ostalu decu da im pridruže;
- ✓ Obećanje na kraju časa da ih za sledeći čeka iznenađenje i te kako može probuditi njihovu radoznalost i nestrpljenje da saznaju o čemu se radi. Nastavnik mora da odoleti porivu da im odmah otkrije sa odgovorom: „Ako vam sad kažem šta je to, onda više neće biti iznenađenje!“. ***Svaku priliku treba iskoristiti za vežbanje strpljenja kod dece. Na sledećem času ne treba pominjati***

¹⁰⁰ Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

iznenađenje, sve dok za njega deca ne pitaju, jer je cilj i bio da o njemu razmišljaju sve dok ne dođu na taj čas.

9.4.2. Priprema za igru

U tesnoj vezi sa prethodnom fazom jeste i faza pripreme za igru, koja je odlučujuća za stvaranje atmosfere i pobuđivanje interesovanja kod dece. Da bi se bezbolno upoznali sa zadacima, pravilima i tokom igre, neophodno je ispoštovati sledeće preporuke:

- ✓ priprema mora biti sveobuhvatna, kompletna, stalna i odgovarajuća;
- ✓ što je igra složenija, to i priprema za nju treba da bude opsežnija;
- ✓ neophodno je voditi računa o tome da deca imaju odgovarajuću opremu za vežbanje, ali i da učestvuju u donošenju, raspoređivanju i odnošenju sprava i rekvizita koji se koriste u toku igre;
- ✓ objašnjenja deci treba da budu što jednostavnija i slikovitija;
- ✓ decu uvek treba i psihički pripremiti za igru, kako bi se blagovremeno izbegli mogući neželjeni efekti;
- ✓ **sve vreme treba budno pratiti decu, da ne bi postala nekontrolisana u zanosu igre i povredila sebe ili druge, zbog čega je prisustvo pedagoga neophodno.**

9.4.3. Faza objašnjavanja igre i dodeljivanja uloga

Ova faza je od izuzetne važnosti za uspešno sprovođenje igre. Nastavnik, kao organizator i tumač, objašnjava igru - njen sadržaj, zadatke, pravila i tok. Potrebno je da sve to izloži **kratko i jasno - sa što manje reči**. Dugo objašnjavanje je jednako nepraktično kao i nepotpuno, jer se deca sve više zamaraju i zbunjuju, što dovodi do gubljenja koncentracije i njihovog interesovanja za igru. Praksa je pokazala da je u početku najdelotvornije delimično objašnjavanje sa najneophodnijim detaljima, koji se u toku igre dopunjavaju i dobijaju potpuni oblik. Ako se, pak, pojave slučajevi dece koja teže shvataju igru ili imaju probleme sa uključivanjem u nju, onda im je treba pokazati u saradnji sa učesnicima koji su je shvatili i neprimetno ih uvlačiti u igru, tako da se bez straha angažuju.

U ovoj fazi je neophodno posvetiti posebnu pažnju dodeljivanju uloga, jer se preko želja dece iskazanih prilikom odabira može formirati mišljenje o njihovom duhovnom stanju i karakteru - neko će želeći da bude glavni lik, dok će drugi uvek pristajati na sporednu ulogu, a neko će tražiti onu u kojoj će druga deca biti pažljiva prema njemu. Zato je važno da se uloge često menjaju i da se igra sa novim ulogama nastavi i na sledećem času, ukoliko pre kraja ovog časa ne stignu svi na red. Takođe, neophodno je voditi računa da sva deca igraju i glavne i sporedne uloge, kao i one koje im se sviđaju i one koje su im manje drage, a kada se desi da ne stignu na red, pojedincima treba reći da će sledeći čas oni imati glavnu ulogu ili neku koju nisu imali do tada. Nikako ne treba zaboraviti introvertnu decu, posebno u podeli onih uloga koje će im pružiti mogućnost da se postepeno oslobađaju i više angažuju. U slučaju da se na početku igre teže snalaze, pedagog treba da stoji pored njih, diskretno im pomaže i podržava ih.

Pošto sve uloge imaju uticaja na decu, nastavnikov zadatak je da odabir bude u skladu sa njegovom pedagoškom procenom određenog deteta i njegovih potreba. Osim toga, pažnju treba usmeriti na to da odgovarajuća uloga može, između ostalog, delovati vaspitno na pojedinca, ali nikako ne sme detetu unositi nesigurnost, bol ili nepravdu. ***Možda je najbolje pratiti sledeći princip prilikom dodele uloga: deci izraženog temperamenta i nekontrolisanog ponašanja, dodeljuju se uloge koje takvo ponašanje treba da***

stišaju i kanališu, a kod one dece koja su povučena, bojažljiva i nesigurna, preko određenih uloga se rasplamsava žar igre, stiče sigurnost u sopstvene mogućnosti i prihvata lična odgovornost.

Nakon objašnjavanja igre i dodele uloga, nastavnik treba da:

- ✓ vodi računa o tome da li se pravilno izvršavaju zadaci i poštuju pravila i nikako ne dozvoljava deci da sama sude, jer se time vaspitno dejstvo igre narušava, gubi i ostavlja se pogodno tlo za izbijanje svađe;
- ✓ posreduje u toku igre i ne dozvoljava sukobe;
- ✓ podstiče sporiju, nespretnu i nesnalažljivu decu;
- ✓ po sopstvenoj proceni preuzima neke uloge, kako bi dodatno pokrenuo i motivisao decu;
- ✓ nastoji da individualna osobenost i kreativnost svakog deteta dođu do izražaja, kao i da se stvori sigurnost u njihovom osamostaljenju.

9.4.4. Organizacija i realizacija igre

Pomenute faze su samo neki od obaveznih koraka koje nastavnik mora preduzeti na revnosan i pravilan način u procesu organizacije igre, kako bi stvorio preduslove za njenu bezbednu i uspešnu realizaciju. Pre svega mora razmišljati o cilju koji želi da postigne i adekvatnom odabiru igre za tu priliku, a tek se onda posvetiti donošenju odluke o načinu započinjanja i sprovođenja igre, odvajanju rekvizita na vreme, dodeljivanju uloga i pružanju neophodnih objašnjenja, raspoređivanju dece prema zahtevima igre, kao i promišljanju o tome koja igra treba da sledi. Kada se radi o nadovezivanju igre na prethodnu, ono se mora sprovesti smisleno, prirodno, bez mnogo objašnjavanja i zaustavljanja, tako da čine jednu celinu u ostvarenju zacrtanih ciljeva. Na kraju, treba se pristupiti relaksaciji deci igrom, a u skladu sa uspostavljenim pravilima i planom i programom časa fizičkog i zdravstvenog vaspitanja. Svaki čas sproveden na ovaj način deci stvara motiv da dođu i na sledeći radosni i spremni za aktivnosti, a ne da se oslobađaju njegovog pohađanja uz razne izgovore.

Osnovni uslovi za uspešnu realizaciju elementarnih igara su temeljna priprema i realno poznavanje sposobnosti i temperamenta dece sa kojom se radi. U odabiru igara zvezda vodilja jestu cilj koji se želi postići igrom, kao i zadaci koje treba ostvariti. Zbog toga treba imati u vidu sledeće:

- potrebno je igru planirati unapred, a na osnovu psihofizičkih osobenosti dece i njihovih sposobnosti;
- uzrasno doba dece treba da bude jedan od parametara za odabir igara;
- neophodno je prilagođavanje igara metodskoj jedinici i programu rada koji su u planu, kako bi se glavni deo časa na njih nesmetano i bez zastoja nadovezao;
- multipraktičnost elementarnih igara, jer se mogu koristiti u svim prilikama i uslovima - na časovima, sekcijama, treninzima, izletima, ekskurzijama, rekreativnim nastavama, zimovanjima, letovanjima i dr.

Neminovno je da će se tokom realizacije igre nastavnici susretati sa raznim prohtevima dece, koje ne treba odmah ispunjavati. U tom trenutku treba dati obećanje da će doći na red i to što žele, pa kad se desi takva situacija - obavezno ih podsetiti da je ranije obećanje ispunjeno. Na ovaj način se ne razvija samo poverenje u pedagoga i njegovu reč, već se otvara prostor za stvaranje motiva koji se koristi u vaspitne svrhe. Kasnije se deci može reći da mogu igrati šta god žele, ukoliko urade zadatak koji su dobili, a onda im zadati za nijansu težu vežbu, kako bi se potrudila da ispune postavljeno. Od nastavnika se očekuje da:

- ✓ igra bude kreativna i svrsishodna;
- ✓ dobro prouči sadržaj i pravila igre;
- ✓ pravilno i koncizno objasni igru;
- ✓ prilikom opisivanja igre pazi na tempo i ritam govora, boju i visinu glasa, kao i na pauze i naglašavanja, kako bi održao pažnju dece i izazvao njihovu zainteresovanost;
- ✓ bude pravedan u suđenju, da ne bi doveo u pitanje svoju autoritet pred decom;
- ✓ bude konstantno aktivan, jer tako deluje podsticajno i inspirativno na decu;
- ✓ bude i sam učesnik, organizator i rukovodilac, naročito kada je reč o novoj igri i prvom susretu dece sa njom;
- ✓ teži tome da od igre i u toku nje dete dobije maksimalnu korist i zadovoljstvo.

9.4.5. Karakteristike kvalitetnog organizatora igre

Kroz organizaciju igre, njeno budno vođenje, pravedno suđenje ili aktivno učestvovanje, pomaganje savetom, upućivanje i podsticanje, a pre svega svojim odnosom i pojavom, nastavnik postaje uzor i vrši veliki uticaj na decu sa kojom radi - na njihovo ponašanje, razmišljanje i motivisanost. Deca su sklona da u velikoj meri i gotovo u svemu oponašaju svoje vaspitače, pa uredan vaspitač može očekivati i od svojih štićenika više samopoštovanja. Njegov način izražavanja, boja glasa i tonalitet u kojem preovladavaju mirni i pikatni tonovi vrlo značajno utiču na uspostavljanje odnosa s decom, jer odaju samopouzdanje jedne smirene i uravnotežene ličnosti. Konačno, bez obzira na to da li se radi o veoma ozbiljnim stvarima ili ne, osmeh i toplina na licu nastavnika - kao jedan od načina izražavanja naklonosti i sklonosti ka saradnji - doprinose povoljnoj radnoj atmosferi, koja se naziva **pedagoški klimat**. Iskustvo je pokazalo da:

- ✓ pedagog koji je pun optimizma i ističe dobre osobine svojih učenika više imponuje deci, jer otkriva njihove mogućnosti i sposobnosti, podstiče ih i veruje u njih, za razliku od vaspitača koji je uglavnom skeptičan, mrzovoljan, orijentisan na tuđu nesposobnost i bez želje da pomogne;
- ✓ deca cene strogog nastavnika, koji svojim stavovima i postupcima pokazuje da nije strog samo prema njima, već i prema samom sebi (ne zaboravlja da je lični primer najbolji model za imitiranje);
- ✓ pedagog ima važnu ulogu kada se pojave ponašanja tipična za nezrelu sredinu, a u vidu „iskakanja iz koloseka“ i iznenadnih „eksplozija“ - svestan da su ona česta i normalna pojava među decom, pronalazi mehanizme kočenja i doziranja, kako bi im pomogao da izgrade sopstvene ličnosti prolazeći kroz njih;
- ✓ među decom je snažno izraženo posmatranje, ispitivanje, ocenjivanje i konstantno proveravanje nastavnika u njegovim postupcima i smanjuje se tek onda kada steknu određenu predstavu o njemu, zauzmu stav i izgrade poverenje, ali nikad ne prestaje u potpunosti;
- ✓ *najviši stepen dostignuća pedagoga je kada kod dece izgradi mogućnost samostalnog i savesnog organizovanja igre sa svim ulogama koje su deca lično izabrala, slobodna od sugestija i nametanja mišljenja drugih vršnjaka, a realno sagledanih u odnosu na njihovo mesto u grupi.*

Na osnovu raznih istraživanja o tome koje osobine treba da ima vaspitač/nastavnik/profesor, anketirani učenici su u najvećem broju slučajeva odgovorili na sledeći način (uz blage modifikacije):

POŽELJNE KARAKTERISTIKE NASTAVNIKA

- ponaša se isto prema svim učenicima;
- pravedno ocenjuje;
- dobro i jasno objašnjava;
- mnogo zna o svom predmetu;
- osim o svom predmetu, priča i o drugim zanimljivim stvarima, pojmovima i iskustvima;
- uvek je ljubazan i strpljiv;
- smisao za humor i šalu;
- održava red i disciplinu.

NEPOŽELJNE KARAKTERISTIKE NASTAVNIKA

- prema nekim učenicima je ljubazniji nego prema drugima;
- nepravedno ocenjuje;
- slabo predaje;
- ne poznaje svoj predmet;
- ruga se i ismeva učenike;
- tokom ispitivanja samo čuti i čeka odgovore, brzo se ljuti, grdi učenike i ekstremno je neljubazan;
- kod njega se deca nikad ne smeju;
- ne zna da održi disciplinu, pa zato više i zapisuje u dnevnik.

Tabela 04. Karakteristike nastavnika

10. ZNAČAJ I ULOGA VASPITAČA

„Svaki vaspitač, učitelj, može dobro smišljenim pitanjima podstaći dete da pronađe pravi odgovor na postavljeno pitanje i da samostalno izvede zaključak.“

(Sokrat)

Učiti nekoga da se igra, u prvom redu, znači vaspitavati ga. Upravo zato vredi organizovati igru, koja pruža širok dijapazon mogućnosti vaspitaču da na što uspešnji način ostvari postavljeni vaspitni cilj, ali i nauči decu društveno prihvatljivom ponašanju. Međutim, svaki vaspitač mora da računa i na decu koja u toku svog detinjstva nisu naučila da se igraju, te se lako izdvajaju kao oni koji „kvare igru“ ili stoje sa strane. Iz tog razloga je neophodno da se naoruža *stručnim znanjem, čeličnom voljom, neprikosnovenom kreativnošću i bezuslovnom upornošću* kako bi uspeo da prevaziđe mnoge prepreke na koje će naići u radu sa decom. Rezultati koji se postižu igrom zavise upravo od nastavnikove *spособnosti da sagleda situaciju, uoči probleme, pronikne u njihovu dubinu i rukovodi igrom* sve do cilja i rešenja problema. Sve to zahvaljujući **njegovoj umešnosti u odabiru adekvatne igre i prilagođavanju sadržaja određenoj grupi dece.**

Veština igranja ima veoma široko značenje i prostor ispoljavanja. Mada ponekad izgleda prihvatljiva, jednostavna i jasna, to ne sme da uljuljka nastavnika u sigurnost koja dovodi do opuštanja i pada koncentracije. *On mora sve da kontroliše, prati reakciju svakog deteta, njegovu aktivnost i izraz na licu koji treba da mu kaže da li je dete zadovoljno igrom.*

Od izuzetne je važnosti ko se i na koji način igra sa detetom, a posebno kada su u pitanju mlađa deca (predškolskog uzrasta). Izbor igara mora biti veoma pažljiv, prihvatljiv, jednostavan i jasan. Posebno treba obratiti pažnju na procenjivanje spretnosti i okretnosti u igri, kao i umešnosti u njihovoj realizaciji.



Poznavanje psihofizitkog razvoja deteta, kao i dečje psihologije, takođe je važno za pravilno organizovanje igre.

Stoga se smatra neophodnim da se sa najmlađom decom igraju profesionalni, u stručnom pogledu, visoko obrazovani vaspitači, nastavnici i pedagozi.

10.1. Procesi identifikacije

Identifikacija predstavlja primarni psihički mehanizam, putem kojeg se dete empatički povezuje sa osobama kojima se divi, odnosno poistovećuje sa svojim uzorom „unoseći“ ga u sebe. Sastoji se u tome što se ego deteta saobražava sa uzorom kroz modifikovanje sopstvenog ponašanja. Uzori za identifikaciju mogu se pojaviti u svim uzrastima dečjeg života, a ovaj proces najčešće počinje emocionalnim vezivanjem za roditelje. Tokom odrastanja to mogu biti nastavnici, drugovi, poznate ličnosti i sportisti. Kako je identifikacija najizraženija u detinjstvu, što je i normalna pojava, ona se može dešavati na nekoliko nivoa:

1. **Imitiranje najbližih iz porodice - roditelja** → najčešće predstavlja prvi oblik identifikacije i može se eksponirati u vidu imitacije kretanja, gestikulacije, mimike, govora i ispoljavanja emocija kako

roditelja, tako i drugih osoba iz najbližeg okruženja deteta važnih za njegovog detinjstvo. Ukoliko se desi da dete ostane na ovom nivou poistovećivanja, ima predispoziciju da tokom života bude veoma nesamostalno i nazadno ili da naginje inferiornosti, pa se tokom odraslog života nastoji prilagođavati sopstvenom uzoru, što donosi nepregledne posledice. Takođe, ne izlazeći iz okvira svoje dosadašnje identifikacije, prilikom izbora poziva i bračnog druga uporno traži osobu koja podseća na objekt njegove imitacije, a ukoliko u tome ne uspe, doživljava teška razočarenja i često odustaje od dalje potrage.

2. Poistovećivanje sa ljudima iz šire okoline → na ovom nivou dete se pronalazi u prijatnom utisku koji uzori ostavljaju svojom spoljašnjošću, stavom ili uspehom. Često su to nastavnici, treneri, likovi iz knjiga ili filmova, ali i vršnjaci koji se po nečemu posebnom ističu. I ovde se može pojaviti opasnost, ukoliko se dete poistoveti sa negativnim junacima iz filmova ili neke neukusne literature.
3. Identifikacija sa slavnim sportistom → predstavlja jednu lepu stranu ovog psihičkog mehanizma, jer dovodi dete na sportsko igralište i usmerava ga ka sportskom načinu života. Tokom procesa identifikacije na ovom nivou, kod deteta se može razviti velika želja i motivisanost u nastojanju da postane rekorder ili šampion, pa ga treba svesrdno podržati i pomoći mu da prebrodi prve teškoće i nezaobilazna razočarenja. Od neizmernog je značaja naučiti ga da je i neuspeh deo puta i da posle pada mora ustati i nastaviti dalje, odnosno da nema posustajanja i odustajanja kad je najteže.
4. Oponašanje istaknute ličnosti → smatra se najvišim nivoom identifikacije i predstavlja težnju čoveka da se približi ličnom shvatanju savršenstva. Zato treba pomoći mladoj osobi da u svakom segmentu ljudske delatnosti pronađe uzor, što će biti početak njegovog puta ka izvršavanju velikih zadataka koje mu život postavlja.

Nikako ne treba zaboraviti napomenuti da **identifikacija predstavlja jedan od oblika traženja oslonca izvan sopstvenih snaga, a u strepnji od lične nesigurnosti**. Zato pojedina deca sa teškoćama u prilagođavanju i nesigurna u sebe često pronalaze spas u imitiranju osoba kojima se dive, pa na taj način svoju ličnost oblikuju u nešto sasvim novo. Ako, pak, pedagog uspe da zavredi pažnju dece s kojom radi i svojim karakterom, veštinama i ponašanjem postane njihov uzor, onda se otvara mogućnost za ceo dijapazon pristupa u njihovom usmeravanju i sublimiranju neželjenih ponašanja.

10.2. Uloga nastavnika kod dece nesigurne u sebe

Danas je česta pojava nastavnika koji veliku pažnju posvećuju grupi dece sa boljim sposobnostima ili onoj koja to iz nekog razloga zaslužuju, dok je sve manje vremena za one manje sposobne ili nesigurne u sebe. Takva deca ponekad dolaze u situaciju da se osećaju beskorisnom i da budu omalovažavana, pa njihova nesigurnost i „nespretnost“ bivaju sve naglašenije, polako im ponestaje smelosti i počinju da se povlače u sebe. Rešenje svojih problema nalaze u izolovanosti i izbegavanju određene vrste aktivnosti za koju se smatraju nevešta.

Pošto se nekad dešava da je u određenim vrstama vežbanja *razlika u spretnosti među decom veoma upadljiva i ne može se lako ublažiti*, neophodno je da pedagog uvek bude na oprezu i ne prepusti slučaju nijedno dešavanje u grupi. Od izuzetne je važnosti da dobro poznaje psihofizički sklop svakog deteta, kako ublažavanje negativnog efekta vežbanja ne bi dovelo do neželjenih posledica i kontraefekta. U ovakvom slučaju *igre mogu imati posebnu ulogu kao pomoćno sredstvo za ublažavanje razlika između dece*, jer se mogu prilagođavati sastavu i sposobnostima grupe.

Uloge. U igri postoji više uloga, baš da se deca ne bi delila i isticala po nivou svojih sposobnosti. U početku se svaka uloga dodeljuje na osnovu dečjih karakteristika i postojećih veština, a osnovni cilj je da u takvoj raspodeli dođu do izražaja njihove mogućnosti, pa čak i ako su ograničene. Ovom prilikom dete dobija motiv i podsticaj za nove napore, koji se odražavaju na sticaje sigurnosti, ali i na poboljšanje trenutnih sposobnosti.

Vaspitač. Uloga vaspitača je veoma bitna, a ogleda se u posvećenosti svakom detetu - neophodno je da pronade onu decu koja se u standardnim uslovima teže snalaze, kao i da osmisli ili prilagodi uloge njihovim mogućnostima bez obzira na to da li one postoje u uobičajenim, standardnim oblicima igre. Ipak, pre nego što izvede zaključak o spretnosti nekog deteta, mora obavezno proveriti da li je dete imalo priliku da se ranije bavi zadatim aktivnostima, jer se time izbegava preuranjeno iznošenje zaključka da je deteta nespretno. Može se lako desiti da postavljeni zadatak zahteva neke veštine koje dete nije imalo priliku da upozna, proba, niti vežba, što ga ne čini manje sposobnim od druge dece. Osim toga, kada se ustanovi prisustvo nespretnosti, posvećeni vaspitač mora otkriti *koji je uzrok nastanka ove pojave*, a ne baviti se previše načinom njenog ispoljavanja. Uzroci mogu biti različitih priroda i uticati i na druge psihofizičke pojave kod deteta.

Principi. Ponekad se preporučuje vraćanje na prostije elementarne igre, kako bi se pred drugarima potvrdile i istakle sposobnosti slabijih i manje spretnih, te da bi oni usled emocionalnog poleta ponovo stekli poverenje u sopstvene moći. Na početku je osnovni princip da se vežbanje treba organizovati na nivou najnespretnijeg deteta, a zatim ga postepeno podizati na složenije oblike. Može se iskoristiti period posle pauze nastale u toku raspusta (kada se deca manje kreću i manje vežbaju) i sve ih postepeno uvoditi u proces adaptacije na postavljene zadatke, kako ovaj princip ne bi delovao usporavajuće na spretniju decu. Trenutke uspešnog izvođenja uloge ili izvršenja zadatka određene igre treba uvek koristiti za pohvalu, bodrenje, hrabrenje i postavljanje većih zahteva. Konačno, ne treba zaboraviti da nespretno dete uočeno na početku školske godine ne mora takvo i da ostane.

Vežbanje. Veoma je značajno da se manje spretno dete usmeri na gledanje drugih kako pravilno izvode određene pokrete u igri, jer ono i tako uči. Nastavnik treba da bude u njegovoj blizini za pružanje podrške i usmeravanje, pa čak i da učestvuje na početku igre birajući za svoj tim manje okretnu decu, što će im pružiti sigurnost i podstrek da ravnopravno pariraju spretnijima od sebe. Onda kada smatra da je to izvodljivo i bezbedno, poželjno je da nastavnik ponekad uključi ovakvo dete u grupu spretnijih vršnjaka. Njima, pak, ne treba dopustiti da ocenjuju ili omalovažavaju nespretnog druga, već iskoristiti priliku da se uče toleranciji i druželjubivosti, što ponekad nije nimalo jednostavno. Za početak je dobro primenjivati igre u kojima će dete iskazati svoju spretnost, pa onda postepeno prelaziti na teže igre uz pomaganje, bodrenje i pohvaljivanje, da bi se na kraju došlo do onih najtežih.

Učešće i takmičenje. Igre predstavljaju oblik fizičke aktivnosti u kome je najlakše naći način da svako učestvuje na nivou sopstvenih mogućnosti. Zato se preporučuje da u grupi sa dosta nespretnih dece vežbanje počne igrama i traje mnogo duže od drugih aktivnosti, kako bi se ona oslobodila i stekla samopouzdanje u savladavanju osnovnih metodskih jedinica. Zahvaljujući ovom pristupu, kod dece se javlja posebna vrsta motivacije koja ubrzo dovodi do rezultata i doprinosi povećanju njihove spretnosti, okretности i celokupne psihofizičke sposobnosti. Organizovanje grupnih, a kasnije i međurazrednih takmičenja u pojedinim igrama (npr. „Lopta putuje“, „Između dve i četiri vatre“, „Lastiš“ itd.) ima veliki uticaj na razvijanje takmičarskog duha i timske orijentacije kod dece.

Dakle, jedan od prvih načina pomoći nespretnom detetu, jeste izbegavanje situacija u kojima se naročito ističe njegova nespretnost. Osim toga, nikako ne treba zaboraviti da dete obično daje onoliko koliko se od njega očekuje, tj. srazmerno poverenju koje mu se ukazuje.

Mogući uzroci nespretnosti.

Uplašena i stidljiva deca su najčešće imala neko loše iskustvo u prošlosti, pa im je posebno teško da se oslobode straha. Treba im pažljivo prići i pružiti mogućnost da postepeno steknu sigurnost. Osim toga, uvek imati na umu da se primenom bilo kakve prinude ne postiže nikakav uspeh. Jedino će brižljivo pomaganje i stalno učestvovanje nastavnika u igri povoljno delovati na uplašeno dete. Ukoliko dete ne želi da prihvati igru, najbolje je ostaviti ga da posmatra druge kako se igraju i onda ga privoleti na igru sa izgovorom da je npr. potreban ekipi u kojoj nedostaje jedan igrač ili kao pojačanje. Tom prilikom je važno da se u igri nađe neko (drug ili nastavnik) pored koga će dete osetiti sigurnost i početi da se oslobađa. Ipak, neophodno je biti obazriv sa prisustvom bojažljivog deteta među najspretnijima, jer to može povećati njegovu uplašenost, pa nastavnik mora oceniti pravi trenutak za ovaj korak - dete treba da bude dovoljno spremno i da samo želi da se nađe u takvoj grupi.

Sledeći uzrok nespretnosti deteta može da bude gojaznost. Ukoliko je to slučaj, treba nastojati da se takvom detetu ne zadaju vežbe i igre u kojima je nespretnost još više naglašena. Ponekad kratkoročno angažovanje nastavnika u individualnom radu sa gojaznim detetom tokom velikog odmora ili sekcije može pomoći u sticanju samopouzdanja i shvatanju da telesna masa ne smeta izvođenju pojedinih vežbi, tj. da je mnogo spretnije nego što mu se čini. Konačno, za vreme praznika i odmora može se dati domaći u vidu kompleksa vežbi (da se ovakva deca ne bi opustila) ili nekih zadataka svoj deci (da se gojazna ne bi osetila izdvojena od ostatka grupe) i obavezno po povratku u školu pohvaliti i nagraditi onu decu kod koje je napredak očigledan i primetan.

Dete može da postane nespretno i usled naglog rasta u kratkom vremenskom periodu, gde poluge tela nisu bile u prilici da usklade pokrete i kretanje, odnosno da razviju koordinaciju. Tom prilikom treba pokazati strpljenje u radu sa njim, ali i naglasiti samom detetu da mora biti uporno i strpljivo, jer se nepripremljeno susreće sa novonastalom situacijom za koju treba vreme da se sve prilagodi.

Pored toga, nedostatak drugova ili nedovoljno korišćenje prostora za igru tokom detinjstva može da iznedri asocijalno dete, pogotovo ako je jedino dete u porodici. Glavne karakteristike su izražena crta egocentrizma, gubljenje socijalne realnosti i izraziti nivo razmaženosti, koji se posebno ispoljava u trenucima kada nešto ne uspevaju da izvedu ili urade. Tom prilikom prvo treba raditi na sankcionisanju razmaženog ponašanja, pa tek onda na spretnosti.

Konačno, uzrok nekad može ležati i u prevelikoj želji za uspehom i brzim savladavanjem svega što se radi. Ovakva deca za razliku od prethodnog primera insistiraju da sve probaju i da sve što pre nauče. U početku je u redu da im se povlađuje uz povećanu kontrolu i pomaganje, ali kasnije treba obuzdavati njihove želje u izvesnoj meri posebno onda kada se preterano nameću otimajući se za pojedine uloge i precenjujući sopstvene mogućnosti. Njihovo mesto nije ni u grupi najspretnijih, ali ni u grupi nespretnih, već im treba posvetiti posebnu pažnju ne izdvajajući ih iz grupe kojoj pripadaju. Treba posebno biti obazriv u situacijama kada se timovi za igru određuju prema spretnosti dece i tom prilikom ih neposredno zaštititi.

Na kraju, ne sme da se zaboravi da sva deca ne moraju da budu podjednako spretna i okretna i svakako ne na isti način. Nespretnima i nenaviknutima na vežbanje treba posvetiti više pažnje - češće im pomagati, obazrivije ih čuvati i redovnije unositi optimizam i želju za dokazivanjem u njihove svakodnevne aktivnosti. Ipak, biti odmeren u svojim postupcima i ravnopravan pred drugom decom, kako ovi pedagoški postupci ne bi izazvali ljubomoru i nezadovoljstvo u grupi.

10.3. Izazovi u radu sa decom

Specifično, atipično ponašanje nekog deteta, koje se ponavlja u dužem vremenskom periodu smatra se **poremećajem u ponašanju**¹⁰¹. Dešava se da dete konstantno izlazi iz okvira prihvatljivih i karakterističnih za sredinu kojoj pripada i da se ponaša „neobično“ u određenim situacijama, pa se takvo ponašanje naziva i **simptomatično**¹⁰². Kako postoje različiti oblici simptomatičnog ponašanja, neki su veoma upadljivi, dok su drugi čak jedva primetni. Danas je česta pojava deteta koje je u društvu svojih vršnjaka neprijateljski nastrojeno, nepristupačno, ljuto ili željno dokazivanja (ponekad na čudan i agresivan način). S obzirom na takvo ponašanje, u većini slučajeva ga druga deca ne prihvataju najbolje, pa biva izolovano i usamljeno, što dodatno pospešuje njegovu netrpeljivost i ozlojeđenost.

U radu sa pomenutom decom, pristup nastavnika je od presudnog značaja i ne sme biti isti kao prema svima drugima, nego prilagođen njihovim ličnostima. *Neophodno je naglasiti da je najveća pedagoška greška ići linijom manjeg otpora i dopusti da se celo odeljenje ili grupa prilagođava učeniku sa smetnjama u ponašanju, već treba raditi na njegovom usmeravanju i podsticanju, te sve aktivnosti usmeriti na to da on postane ravnopravan i dobrodošao među svojim drugovima.* Kada se ovi odnosi uspostave, dete brzo uviđa da će biti prihvaćeno samo ako kontroliše svoje emocije i ispoljava ih na podnošljiv i za grupu prihvatljiv način¹⁰³. Da bi se deca kontrolisala i adekvatno usmeravala, moraju se posmatrati i procenjivati u više navrata. Svaki nastavnik treba da poznaje decu sa kojom radi toliko da jasno razume njihove potrebe i motive, poznaje njihova interesovanja i u pravom trenutku prosuđuje njihovu zrelost u ponašanju i reakcijama. Iako zapažanje karakteristika svakog deteta pojedinačno nije nimalo jednostavno, posebna teškoća leži u proceni toga na koji način različita deca izražavaju sopstvene potrebe i frustracije. Ovo saznanje je pedagogu neophodno, ne bi li ispravno i u adekvatnoj meri utvrdio tzv. *rdavo ponašanje dece* ili prepoznao *neupadljiv, skriven emocionalan poremećaj*.

Za pedagoga koji se trudi da što bolje upozna decu i uspostavi kontakt s njima u cilju ostvarenja bilo koje vrste saradnje, za početak je poželjno da vodi beleške o dečjem ponašanju u raznim situacijama i aktivnostima. Ovo je posebno važno za onu decu koja specifičnim reakcijama skreću pažnju na sebe, jer se u tom slučaju najčešće radi o nekom obliku *simptomatičnog ponašanja*. Ipak, u donošenju zaključaka ne treba biti brzoplet i paušalan, jer su mnogobrojne „asocijalne“ pojave, a najčešće pojačana agresivnost, normalne u određenom periodu detetovog razvoja. **Zato se treba konsultovati sa stručnim licima pre nego što se donese zaključak o prisutnosti ove pojave kod deteta, što će isključiti mogućnost donošenja subjektivne i neosnovane procene.**

Što se tiče *roditelja*, tu treba biti još obazriviji i *uzdržavati se od prebrzog saopštavanja zaključaka*. Pošto ih često odlikuje nedovoljna objektivnost po pitanju mogućnosti i ličnosti njihovog deteta, nastala usled svakodnevne odsutnosti i kratkog vremenskog perioda provedenog sa njim, roditelji su najčešće raspoloženi da čuju samo pohvale o sopstvenom detetu. Ako je, pak, saradnja s roditeljima neophodna, najpre treba učiniti sve da se uspostavi kontakt pedagoga i njih, da se oni bliže upoznaju i stvore poverenje, pa tek onda iskoristiti priliku i na bezbolan način im ukazati na potrebu saradnje u određenom segmentu detetovog života.

¹⁰¹ Prema: Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum. (str. 30)

¹⁰² Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

¹⁰³ Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

Nedostatak angažovanja roditelja oko vaspitanja dece usled konstantne preokupiranosti poslovnim obavezama i modernim načinom života, moglo bi nadomestiti stručno znanje pedagoga i psihologa, koji bi se posvetili korigovanju primitivnog ponašanja dece. Ovo je posebno izvodljivo kroz fizičke aktivnosti i igru, jer su upravo vaspitači, nastavnici fizičkog vaspitanja i treneri oni koji treba da vode brigu i da u što većoj meri utiču na *suzbijanje određenih oblika primitivnog ponašanja kod dece, koji danas predstavljaju problem svakodnevice karakterističan za naše društvo*. Adekvatnost igre u ovom procesu uticanja na dečje ponašanje najbolje opisuju sledeće reči profesora D. Tomića: „Nošeno zanosom igre, zaokupljeno strašću nadigravanja, dete u igri često otkriva svoju ličnost i svojim postupcima odaje pravo stanje svoga 'ja'. Detetovo 'ja' je sve češće prisutno, u poslednje vreme dešava se da je opterećeno nekim neskladom, frustracijom i 'sukobom' sa okolinom ili uspomnama na neki nemili doživljaj. Ako takvo stanje ostane neprimećeno, ako se preko njega pređe, tešeći se da vreme leči sve, u velikoj smo zabludi, jer ono postaje sve veće opterećenje za ličnost, i na kraju, odvodi u neurotičnost koja takođe ne mora da bude uočena na vreme. Kada se primeti, često se desi da bude kasno, jer posledice uzimaju svoj danak“¹⁰⁴.

Na kraju, valja zaključiti da se *ne može svako ponašanje smatrati simptomatičnim, pa makar ono bilo i najtipičnijeg oblika. Tek onda kada se pedagog uveri da je ono tipično za određeno dete, da se ponavlja u dužem vremenskom periodu i da je atipično za okolinu, može se smatrati simptomatičnim*. Zato će u narednom tekstu biti pomenuti samo neki oblici simptomatičnog ponašanja ili poremećaja u ponašanju, lako uočljivih, a često nezapaženih ili kasno otkrivenih. Iako prema D. Tomiću postoji veći broj smetnji u ponašanju dece, koji se kreće od blažih ka složenim oblicima¹⁰⁵, ovde će ti poremećaji biti poredani po njihovoj sličnosti (u parovima, jedan iza drugog), kako bi se lakše razlikovali od strane čitaoca.

10.3.1. Nestašnost

Nestašno ili tzv. „živo“ dete je po prirodi veoma aktivno, pokretno i dobronamerno. U većini slučajeva ne može dugo da održi koncentraciju, te brzo gubi interesovanje za pojedine aktivnosti. Za razliku od *deteta koje je sklono ispoljavanju otpora, nestašno dete nije konfliktno*, pa je dovoljno da ga nastavnik prepozna i svojim autoritetom postepeno usmerava učeći ga da je sastavni deo grupe i da se ne može izdvajati drugačijim ponašanjem.

Jedan od načina da se nestašno dete obuzda je da mu se poveri briga o redu i disciplini u grupi ili grupama. Zavisno od situacije nastavnik određuje da li se vođa menja svakog dana ili nedelje. Važnost ovog principa leži u prelaženju iz uloge slušanja u ulogu zapovedanja i obrnuto, kao i u brzini prilagođavanja dece na nove odgovornosti i opozitne zadatke. U takvim slučajevima neophodno je što više biti uz dete, pomno pratiti odvijanje situacije i ne dozvoliti da se dogode bilo kakvi kontraefekti. Osim toga, kontrolisanje ponašanja i pružanje pomoći nestašnom detetu treba sprovediti što neuočljivije, neposredno, ali blagovremeno i bez izuzetka. Posebno su povoljne one situacije u kojima dete stiče utisak da uživa poverenje drugih, a prvenstveno - vaspitača i grupe koju predvodi.

U situacijama kada se desi da „nestašni vođa“ napravi prekršaj, poželjno je ponekad „ne videti“ taj prekršaj, a s detetom kasnije obaviti razgovor nasamo. Tada je dobro da deo odgovornosti primi na sebe i vaspitač, ukoliko oceni da će to imati pozitivno dejstvo na njihov odnos, tj. da će to kod deteta stvoriti osećaj da su njih dvojica u ovome zajedno i da je naišlo na razumevanje vaspitača, a ne na osuđivanje.

Konačno, *nedisciplinovano, odnosno nevaspitano dete nikako ne treba poistovećivati sa nestašnim*. Dečji psihijatri često podsećaju da nije svako nemirno i nestašno dete hiperaktivno i da su isključivo i jedino oni kompetentni da utvrde razliku i postavе dijagnozu ADHD sindroma, na osnovu koje prepisuju terapiju.

¹⁰⁴ Tomić, D. (1969). *Prevaspitavanje igrom*. Beograd: Fizička kultura.

¹⁰⁵ Za više informacija: Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

Hiperaktivno dete, jednostavno rečeno, ne može da se obuzda. Nestašno dete je samo ponekad nemirno i neposlušno i desi se da povremeno odreaguje besom na one koji izriču zabrane. U tome je osnovna razlika između deteta sa dijagnozom ADHD sindromom i nemirnog deteta.

10.3.2. Hiperaktivnost (ADHD sindrom)

Hiperaktivno ponašanje spada u mentalne poremećaje, a često se opisuje i kao *poremećaj pažnje ili impulsivnost*. Poznat je i pod imenom ADHD sindrom i *danas predstavlja jedan od najčešćih poremećaja u ponašanju dece*. Dosadašnja istraživanja su pokazala da, u odeljenju od tridesetoro dece, barem jedno ili dvoje (a nekad i više) ispoljava hiperaktivnost¹⁰⁶. Kod dečaka se javlja tri puta češće, a opaža se u motornim reakcijama i nemogućnosti dugotrajnog održavanja pažnje, dok je kod devojčica uočljiva u verbalnim i emocionalnim reakcijama - u napadnim i dosadnim brbljanjima, plačljivosti bez konkretnog razloga i stalnom negodovanju. Zbog ovako napadnog i impulsivnog ponašanja, hiperaktivna deca su u većini slučajeva loše prihvaćena od strane okoline.

Međutim, i pored svega navedenog, ovu decu treba razumeti, **jer ovakvo ponašanje nije njihova volja**. Iako deluju neposlušno, drsko i nevasпитano, oni to u suštini nisu. *Žele da ispune sve zadatke do kraja, ali često ne razumeju šta treba da urade*. Zato ih **treba strpljivo usmeravati**, kako bi im se pomoglo prilikom usvajanja bilo kakvih veština.

Od deteta koje se do skora neobuzdano igralo i zbog svoje energije i pokretljivosti bilo simpatično svim ukućanima, sada se odjednom traži nešto sasvim drugačije. Zato se često roditeljima dece sa izraženim ADHD sindromom predlaže odlaganje upisa u prvi razred osnovne škole¹⁰⁷, kako bi im se dalo dovoljno vremena u pripremi za predstojeće izazove. U zavisnosti od stručne procene, ponekad im se preporučuje i individualni rad prilikom pohađanja školskog programa.

10.3.3. Nedisciplinovanost

Među simptomatičnim ponašanjem u igri je *najuočljivija i najzapaženija nedisciplinovanost*, koja nastaje usled više faktora: *ličnosti samog deteta, njegovog trenutnog okruženja ili nedovoljnog vaspitnog uticaja sredine*. U najvećem broju slučajeva, njenom razvoju i slobodi u nekontrolisanom ispoljavanju doprinose popustljivi, nepodobni i odsutni roditelji, a zatim i nezainteresovani, prosečni, kolebljivi ili suviše pretenciozni vaspitači. U igri nije teško uočiti decu koja su sklona ovakvom ponašanju, jer su često *nemirna, nestalna, eksplozivna i preterano živa, pa svojim nesmotrenim ponašanjem ometaju rad vaspitača i ostale dece*.

Za njih karakteristično *odsustvo osećaja za zajednicu* može da bude dodatno potencirano igrom, čime se stvara mogućnost lakšeg uočavanja i razumevanja uzroka problema sa disciplinom - loše vaspitavanje ili slaba motorika deteta. Ukoliko se desi da nastavnik tom prilikom ne primeti problem, nastupa faza u kojoj drugovi počinju da izoluju nedisciplinovane dete. Kako u početku ono ne želi da prihvati nametnutu samoću, javljaju se burne reakcije. Ukoliko se, pak, nastavi uporno ignorisanje, *ovakvo dete vremenom napušta grupu i počinje da se izražava kroz oblike akolektivnog i problematičnog ponašanja*.

U kasnijem periodu, ukoliko ne nađu svoje mesto u svetu igre ili sportskih aktivnosti, takva deca najčešće stvaraju kompenzaciju u vidu strasnog čitanja sportskih časopisa i odličnog poznavanja rezultata i sportista rekordera¹⁰⁸. Kako se većina ostvari u ulozi strasnog navijača, onda nije čudno što mnogi od njih

¹⁰⁶ Prema: Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum. (str. 33)

¹⁰⁷ Ibid.

¹⁰⁸ Za više informacija: Tomić, D. (1969). *Prevaspitanje igrom*. Beograd: Fizička kultura.

postaju i pripadnici problematičnih navijačkih grupa. Tako se insuficijentnost motorike kompenzuje poznavanjem podataka bitnih za svetski sport, a nemogućnost fizičkog učešća u sportskim aktivnostima - učestvovanjem u bodrenju omiljenog tima sa kojim se poistovećuju.

Zato, čim se kod deteta prepoznaju simptomi nedisciplinovanosti, **osnovna obaveza vaspitača ili pedagoga je da ga zaštititi od loših spoljnih ili unutrašnjih uticaja.** Ovo se postiže vršenjem zadataka koji daju do važnosti deteta kao ličnosti, približavaju ga vaspitaču i ubrzavaju uspostavljanje kontakta i prijateljske atmosfere u grupi. Kada zauzmu svoje mesto u grupi, izvršavanjem zadatih obaveza se izbegavaju i mogući konflikti, a ukoliko se desi da dete i napravi prestup, onda je **izuzetno poželjno da se obavi razgovor sa njim.** Ako je detetu stalo do mišljenja profesora, onda se situacija mnogo lakše dovodi u red. Konačno, nastavnik fizičkog vaspitanja može imati veliki uticaj, ukoliko okolnosti i stručno znanje upotrebi na najbolji mogući način u cilju usmeravanja deteta na pravi put.

10.3.4. Razmaženost

U ponašanju dece poželjno je poznavati razliku između agresivnosti i razmaženosti, s jedne strane, i prirodnog procesa razvoja deteta, s druge. Kako se manifestuju u različitim fazama života deteta i iz različitih razloga, nije ih teško diferencirati. Sa nepunih godinu dana dete svakodnevno nekontrolisano baca igračke oko sebe, što je sasvim u redu. Na taj način se ono upoznaje sa okolinom i predmetima i trudi se da privuče pažnju roditelja, a ti se postupci nikako ne mogu smatrati manifestacijom razmaženosti. Oko treće godine ponekad koristi zabranjene reči i simpatično uživa u tome, što nije znak agresije, već vid igre i dokazivanja da ulazi među svet odraslih. Međutim, kada deca u predškolskom dobu postaju sklona različitim izlivima besa ili agresije, mogu se pojaviti i karakteristični pokazatelji razmaženosti - npr. ako mi se u prodavnici ne kupi šta su želeli, bacaju se na pod sa napadom vrištanja ili počinje gromoglasan plač i udaranje nogama o pod kad god im se zabrani nešto što su naumili da urade itd. *Razmaženo dete podsvesno zna da će, ukoliko istraje u svojim naporima, roditelj kad tad popustiti, tako da se veoma brzo mogu očekivati novi, slični „napadi“.* Razmaženost je uslovljena odnosom i ponašanjem okoline u kojoj se dete razvija, a najčešće se stvara u porodici¹⁰⁹, pa njen uzročnik može biti roditelj ili neki drugi ukućanin.

Razmažena deca se mogu prepoznati po tome što se sa njima *teško uspostavlja saradnja*, pa se ona *skoro nikako ne uklapaju u kolektiv*. Pored toga, *uvek nešto prigovaraju i konstantno su nezadovoljna*. U većini slučajeva su *egoisti i ne pada im na pamet da se žrtvuju za druge*. Međutim, razmaženost se ne sme pripisivati isključivo deci, nego, pre svega, njihovom vaspitanju. Dete neće postati razmaženo ako mu se ispunjavaju želje, ali je bitno da se to ne radi za sve, u svakoj prilici i po svaku cenu. Kod većine razmažene dece najbolje rezultate daje **jednostavno ignorisanje takvog ponašanja i uskraćivanje onoga što dete najviše voli . Takvo dete treba uvesti u proces vaspitavanja i navesti ga na saznanje da se samo dobrim i poželjnim ponašanjem zaslužuje nagrada ili povratak izgubljene povlastice.** Vikom i fizičkim kažnjavanjem može se samo dodatno produbiti jaz i nerazumijevanje između roditelja i deteta.

Ovaj princip treba da se prenese i na igru i to već sa prvim naznakama razmaženosti. Takvo dete treba da shvati da ne može biti sve po njegovom, jer ono nije centar zbivanja, a uz to i da uvidi kako pripada grupi i da je samo jedan deo celine. Pronalaskom zadataka ili igara kojima će se njegova sebičnost smanjiti, pedagog potencira na saznanju da uloga ovog deteta donosi radost drugima, pa pohvala tom prilikom usmerava dete na puteve stabilnog vaspitavanja. Ukoliko se, pak, desi da razmaženost nije u začetku, već je dete ogrezlo u ovoj vrsti simptomatičnog ponašanja, sve postaje mnogo komplikovanije. Ovo se često manifestuje u vidu trajne posledice *konstantnog svaljivanja krivice na druge od strane razmaženog deteta, umesto preuzimanja odgovornosti za sopstvene postupke*. Ukoliko tom prilikom pedagog uspe da uspostavi saradnju sa roditeljem, potrebno je da se sa ovim detetom radi i na času ili treningu i kod kuće.

¹⁰⁹ Za više informacija: Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

Kroz razgovor sa detetom, roditelj može dati primer lepog i humanog ponašanja tokom nekog dešavanja, pa iskazati nadu i želju da njegova porodica bude takva. Kada dete shvati poruku i potruži se - pohvala je uvek dobrodošla, čak i ako tom prilikom pogreši, samo je bitno da ta greška ne preraste u učestalo ponašanje.

10.3.5. Otpor

Jedan od češćih, ali blažih oblika simptomatičnog ponašanja jeste tzv. otpor deteta. Smatra se da uglavnom nastaje kao posledica neke vrste osujećenja koje je dete doživelo kao kaznenu meru preduzetu protiv njegovog ponašanja. Kako je ta mera ponovljena više puta, često i u izmenjenom obliku, otpor se javlja kada dete smatra da nije krivo i da mu je naneta nepravda (npr. usled oduzimanja lopte u igri, sudijinog poništavanja pogotka, preduzimanja određenih mera vaspitača u odnosu na njega ili grupu itd.). Ova forma ponašanja ispoljava se u svim sferama života deteta, a u igri najčešće u vidu neprijatne gestikulacije i *facijalne ekspresije (grimasa)*.

Treba imati na umu da ako bilo kakav postupak kod deteta izazove osujećenje, najčešće sledi trenutna reakcija u igri. Za kratko vreme ono gubi kontakt sa okolinom, isključuje se i ne čuje šta mu se govori, pa tako ostaje samo sa sobom u stanju uznemirenosti, nezadovoljstva i ljutnje. Posle ispoljavanja nezadovoljstva i nekontrolisanih gestova upućenih vaspitaču, ponekad se dete pravda i izvinjava rečenicom: „Nisam Vas čuo“.

U slučaju kada vaspitač preduzima kaznenu meru da bi se dete umirilo, ono taj postupak po pravilu neće prihvatiti, te se situacija samim tim komplikuje. To je situacija u kojoj vaspitač upada u zamku, gubi kontrolu i strpljenje, pa preduzima još teže kaznene mere, što najčešće pogoršava stanje i još više učvršćuje otpor. Vaspitač mora biti spreman i za ovakve situacije, ne treba da ih shvata lično, već kao demonstraciju protiv suđenja. Takođe, treba da poznaje dovoljno decu sa kojom radi, kako bi imao pravi pristup prema svakom detetu pojedinačno.

Ovaj oblik simptomatičnog ponašanja se može izbeći dobrim vaspitnim vođenjem¹¹⁰ kako u porodici, tako i u pedagoškim ustanovama. Na otpor u početnoj fazi se može uticati strpljivim, doslednim i stručnim intervencijama roditelja ili vaspitača, ali bez povlađivanja detetu jer ono može izazvati kontraindikacije. Tom prilikom treba postepeno eliminisati uzrok izazivanja osećaja osujećenja i otpora kod deteta i to razvijanjem njegove svesti i poverenja u pedagoga i metode rada koje on sprovodi kroz igru.

10.3.6. Agresivnost

Agresivnost predstavlja jednu od urođenih osobina¹¹¹, a ispoljava se u vidu napadnog i ekstremnog ponašanja čoveka koji ima nameru da duhovno ili telesno povredi drugu osobu ili samog sebe. Agresivnost postaje karakterna osobina i sastavni deo ličnosti onda kada se sistematizuje u ispoljavanju, odnosno kada poprimi oblik stereotipa. Ukoliko se u detinjstvu ova osobina nađe u uslovima nepovoljnih uticaja i nastavi da se ispoljava u raznim oblicima simptomatičnog ponašanja, u kasnijem periodu života postaje sve jača, a njene manifestacije sve ekstremnije. Treba imati na umu da u početku agresivno ispoljavanje kod mladih najčešće nije praćeno očekivanim negativnim emocionalnim reakcijama, ali, ukoliko se na vreme ne preduzmu adekvatni pedagoški koraci, vremenom dolazi do neminovnog stvaranja veze između ove dve komponentne i nastajanja klasične pojave agresivnosti.

¹¹⁰ Za više informacija: Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

¹¹¹ Prema: Adler, A. (1958). *Poznavanje čoveka*. Beograd: Kosmos.

Mnoga istraživanja naglašavaju da je *podsticaj okruženja u kom dete živi jedan od glavnih faktora pojave i razvoja dečje agresivnosti*, jer karakterne osobine deteta i njegov psihofizički razvoj zavise isključivo od porodičnog vaspitanja i ponašanja njenih članova prema okolini. Ako se dete prepusti sebi i slučaju, smatraće da je njegovo ponašanje normalni i prihvatljivo, što predstavlja plodno tlo za razvoj agresivnog ponašanja i vremenom dovodi do toga da dete škodi sebi i drugima - iz tog razloga roditelji i vaspitne ustanove imaju izuzetno važnu ulogu u razvoju i vaspitavanju agresivnog deteta¹¹².

Kako je *igra jedna od aktivnosti u kojoj se mogu jasno ispoljiti čak i blaži oblici agresivnog ponašnja*, neophodno ju je koristiti za neposredno usmeravanje dece i njihovo pravilno oblikovanje. To se nikako ne vrši direktnim obraćanjem potencijalno agresivnom detetu i potenciranjem na greškama, nego **pomoću pravila igre, pričom o trećem licu** (iako ono nije tu), **uspostavljanjem klime i odgovarajućih stavova grupe** koja se igra, **preko načina postavljanja zadataka, organizovanjem igre i njenim vođenjem**.

Ukoliko se desi da često i u svakoj igri dolazi do konfliktnih situacija ili osujećenja namerno izazvanih od strane dece sa agresivnim ponašanjem, jedan od načina da se to spreči je da se pomenutoj deci **uskrati** sledeće:

- ❖ bacanje lopte na određen način - da ne bi povredili druge usled nekontrolisanog bacanja,
- ❖ igranje dominantnijom rukom, odnosno nogom,
- ❖ bilo kakvo doticanje igrača suprotnog tima u igri itd.

Verbalne grubosti se smatraju jednim od češćih oblika ispoljavanja agresivnosti karakterističnih za sredine sa malim kulturnim zahtevima, mada to ne mora da bude pravilo. Tom prilikom treba naučiti ostalu decu da ne reaguju na izazivanje, vređanje, saplitanje i guranje agresivnih protivnika, već da se koncentrišu na sopstveni zadatak i igru.

Osim toga, *samopovređivanje, takođe poznato pod nazivima samooštećivanje, automutilacija i autoagresija, jedan je od težih oblika ispoljavanja agresivnosti prisutan kod mladih i odraslih, pa čak i kod profesionalnih igrača*, i to u vidu čupanja kose, grebanja lica, cepanja sopstvene opreme, bacanja palice, udaranja reketom po glavi ili udaranja glavom o stativu. Ovakvi oblici ponašanja su najčešće izraz protesta, izbacivanja naboja i podsvesnog reagovanja, a posledica su nedoraslosti situaciji. Istraživanja pokazuju da je autoagresija učestala i tipična za one sportiste koji nisu u stanju da neuspeh u jednoj situaciji ili oblasti kompenzuju uspesima u drugoj.

Ne treba zaboraviti da su oblici ispoljavanja agresivnosti mnogobrojni, pa se neki među njima smatraju atipičnim i, iako se uočavaju bez većih teškoća, smatraju benignim i nepovezivim sa ovom vrstom simptomatičnog ponašanja. Međutim, to nije slučaj - *svako vikanje, glasan govor, podilaženje, prkos, tužakanje, skaradno crtanje, šatrovački i mangupski kovor, nemaran odnos prema sopstvenoj i tuđoj imovini* treba ozbiljno shvatiti i ograničavati, kako vremenom ne bi preraslo u ozbiljnije oblike agresivnosti. *Tu važnu ulogu igraju pedagozi, koji zauzimaju posebno mesto kod agresivne dece, pa svojom angažovanošću u njihovom vaspitavanju mogu oplemeniti ovakvu decu usmeravanjem agresivnosti u prihvatljive oblike ponašnja poput borbenosti, hrabrosti i odlučnost. Takva deca postaju vođe u sportu, što im kasnije služi i u svakodnevnom životu.*

¹¹² Za više informacija: Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum. (str. 32)

10.3.7. Anksioznost

Anksioznost je pojava praćena bledilom, povišenim krvnim pritiskom, znojenjem, lupanjem srca, osećajem mučnine i drugim sličnim simptomima. Uzroci njenog nastanka mogu biti biološke, genetske ili socijalne prirode¹¹³. Sledeći pokazatelji pružaju mogućnost lakog primećivanja i utvrđivanja prisutnosti anksioznog ponašanja kod deteta:

- a) *uporno govorenje o svojoj ličnosti u negativnom kontekstu i iskazivanje nepoverenja u sebe kroz negativne misli* (npr. priča da je loše u matematici, pevanju, crtanju ili konstatuje da nikad neće dobro igrati fudbal, jer mu ne ide sport) - dete vremenom počinje negativno da utiče na sopstveno samopouzdanje i povlači se u sebe;
- b) *iskazivanje česta zabrinutosti iz različitih razloga* - ometa dete i u drugim aspektima svakodnevnog života, pa je neophodno utvrditi uzroke njenog postojanja i otkloniti ih;
- c) *izraziti strah od odvajanja od roditelja i kuće* - dete postaje uznemireno kad treba da otputuje negde sa školom ili klubom, pa čak i kad treba da prespava kod rodbine ili druga.

Anksioznost u fizičkom vežbanju ili bavljenju sportskim aktivnostima najčešće se pojavljuje kao posledica strepnje od greške ili neuspeha. Može se desiti i da su detetu istovremeno pomešane emocije u vidu želje za uspehom, ali i strepnje da će uspeti, pa usled te uskomešanosti opet biva prisutna anksiozna zabrinutost. Zato, treba koristiti priliku na časovima fizičkog vaspitanja i ublažiti pomenute simptome, što je poseban zadatak predmetnog nastavnika - pronaći način da dete stekne samopouzdanje i sigurnost u ono što radi¹¹⁴.

U slučaju da je dete duži vremenski period uplašeno, zabrinuto, povučeno, razdražljivo, osetljivo do te mere da to ometa njegovo svakodnevno funkcionisanje i obaveze (kvart školski uspeh, izbegava druženje sa vršnjacima i sl.), preporuka je da se potraži pomoć stručnjaka kako se anksioznost ne bi održala i u odrasloj dobi.

10.3.8. Nestabilnost

Nestabilnost često nastaje kao posledica specifične situacije u porodici ili nedovoljnog boravka deteta u kolektivu. Ova vrsta ponašanja vremenom može nestati, ukoliko se dete strpljivo i planski prilagođava određenoj grupi, razredu ili timu. U toku igre i nadigravanja, vaspitač ili nastavnik mora konstantno biti na oprezu kako ne bi došlo do međusobnih sukoba. Ukoliko do toga ipak dođe, **glavni cilj pedagoga je da oprezno i efikasno otkloni potrebu deteta za izazivanjem sukoba, a ne da reši konkretan sukob koji je u tom trenutku nastao.**

Pojedini oblici nestabilnog ponašanja, poput grickanja noktiju, čupanja kose ili obrva, hipohondričnog zapostavljanja, afektivnih grčeva i sl., dolaze do izražaja u igri i treba da budu ozbiljno upozorenje vaspitaču. Takvom detetu časovi fizičkog vaspitanja često predstavljaju pogodno mesto za izvođenje neke „predstave“, pa je često u grču, napeto i zaustavlja dah ili, čak, simulira povredu u igri. Ponekad njihov grč podseća na grčeve epileptičara, te samo iskusan pedagog sa sigurnošću može ustanoviti šta je tačno u pitanju - posmatranjem zenica zaključuje da li je dete u nesvesti ili ne. Najčešći uzrok ovakvog ponašanja leži u želji deteta da po svaku cenu privuče pažnju ili u njegovim nastojanjima da mu se ispune sve želje, što su navike koje dete prenosi iz kuće u školu. Jedan od saveta je da se ne obraća previše pažnje na takvo ponašanje, posebno ukoliko se često ponavlja, uz obavezno držanje situacije pod kontrolom. Na taj način se detetu daje do znanja da će svaki sledeći pokušaj „prinude i pritiska“ na pedagoga ostati bezuspešan.

¹¹³ Za više informacija: Ibid. (str. 37)

¹¹⁴ Ibid.

Osnovni problem nestabilnog ponašanja kod dece je taj što se ono često smatra prvim znacima neurotičnog ponašanja nastalog iz sukoba ličnosti i njene okoline. Ukoliko dete dođe u tako ozbiljnu fazu ovog problema, jedino rešenje se nalazi u lečenju i to najčešće psihoterapijama.

10.4. Vaspitavanje igrom dece sa simptomatičnim ponašanjem

Ukoliko se desi da se u grupi pojave slučajevi sa simptomatičnim ponašanjem, poželjno je pratiti sledeće smernice:

- ❖ pedagog nikako ne treba da deluje direktno na problematično ponašanje, već na *uslove u kojima se ono manifestovalo i uzroke koji su ga izazvali*;
- ❖ osnovna preporuka je da se ne reaguje brzo i neprikladno, jer se mogu izazvati kontraefekti kod dece. Bolje je u prvom trenutku uopšte ne reagovati, a tek onda stvarati buduću strategiju usmeravanja takve dece uzimajući u obzir sve raspoložive faktore;
- ❖ treba imati na umu da identifikacija s vaspitačem igra važnu ulogu u životu deteta, koja često nadmašuje identifikaciju s roditeljem. Ovo saznanje može biti od posebne važnosti u slučajevima kada su uzroci simptomatičnog ponašanja u detetovoj bližjoj okolini ili porodici. Tada je dužnost vaspitača da realno sagleda pomenute uslove, pokuša da ih izmeni ili ublaži raznim pedagoškim metodama;
- ❖ neophodno je znati prepoznati kojoj grupi pripadaju pedagoški zapuštena deca - neke od grupa sa blažim simptomima su:
 - *loše navike u održavanju lične higijene, držanju tela, hodanju i ishrani* (pogrbljenost, opuštenost, spor/pocupkujući/klateći hod),
 - *loše radne navike* (lenjost, otpor prema radu, površnost, nemarnost, nesistematičnost, sporost, opuštenost, komotnost),
 - *loše navike u ispoljavanju emocija* (eksplozivnost, grubost, izazivanje, tituliranje, zatvorenost, nepristupačnost, nepoverljivost, preterana hladnoća, podilaženje drugima, preterano dodvoravanje, neiskrenost),
 - *loše navike u društvenim odnosima* (neučtivost, podsmevanje, ruganje, bezobzirnost, egoizam, gnev, egoizam, zavist, pohlepa, neuzdržanost);
- ❖ treba zapamtiti da se vaspitavanje igrom ne vrši direktno na pojedinca, već se stvara određen uticaj i klima u grupi koju vaspitač stvara i usmerava svojim zahtevima i stavovima¹¹⁵;
- ❖ situacija je mnogo povoljnija ukoliko se nalazi manji broj dece koja pokazuju loše navike emocionalnog ispoljavanja - uspostavljanjem klime, ostala deca svojim vaspitanim ponašanjem i postupcima povoljno utiču na usmeravanje pomenute dece. Dete sa simptomatičnim ponašanjem ubrzo uviđa da će biti prihvaćeno samo ako uspe da iskontroliše svoje emocije i ponaša se u skladu sa pravilima grupe;
- ❖ ne sme sa zaboraviti da je svako dete poseban slučaj, te ga treba podvrgavati posebnoj i specifičnom pedagoškom delovanju.

¹¹⁵ Za više informacija: Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

Za postizanje uspeha u radu sa decom sa simptomatičnim ponašanjem neophodno je obratiti posebnu pažnju na pojedinosti koje život znače.

1. Način na koji će se pedagog obratiti detetu neposredno posle učinjenog prekršaja.

Česta greška leži u momentalnoj reakciji roditelja koji na prekršaj odmah i brzopleto odgovaraju kaznom, batinama, grdnjom, vikom ili psovkom. Ovakav način delovanja posebno treba izbegavati kada su u pitanju simptomatična ponašanja deteta. S druge strane, na času fizičkog vaspitanja je poželjna reakcija u vidu kazne kada se u igri desi prekršaj, tj. neopštovanje pravila. U ovom slučaju olakšavajuća okolnost za vaspitača je ta da *kaznjavanje ne čini u svoje ime*, već u ime *pravila igre*. Pošto se kazna odnosi na ekipu kojoj pripada igrač, ostali učesnici često reaguju veoma burno na postupak prekršioca, posebno ako je to učinio namerno, iz ličnog hira ili iz potpune neodgovornosti. Tako, *preko nezadovoljnih saigrača nastavnik postiže svoj cilj - izazivanje emocije stida, kajanja i buđenje odgovornosti prema celom timu*.

2. Pronalazak vođe grupe i uspostavljanje poverljivog i odgovornog odnosa sa njim.

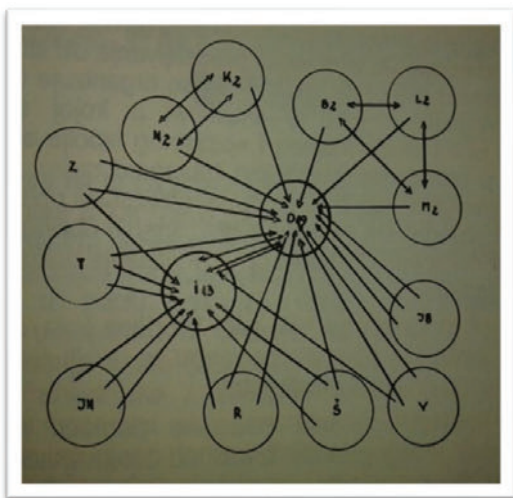
Nakon što ga pronade, pedagog treba da mu objasni važnost ove uloge i uputi ga u njegove dužnosti, posebno u organizovanju igre, gde je veoma značajna stavka. Pošto vođa mora da predstavlja uzoran primer ostaloj deci i spona je između njih i pedagoga, važno je da ga prihvate i predvođeni njime ispunjavaju postavljene zadatke, koji mogu zameniti strukturu cele grupa, a samim tim se neosetno menjaju i nepoželjna ponašanja pojedinaca sa simptomatičnim ponašanjem. Valja naglasiti da pomoć vođe posebno dolazi do izražaja kada su deca van vaspitnog objekta, odvojena od porodice (npr. tokom logorovanja, zimovanja, izleta, sportskih kampova, letovanja).

3. Često menjanje vođa u cilju neprimetnog ublažavanja simptomatičnog ponašanja pojedinca.

Cilj je da problematični više puta dobijaju ulogu vođe, jer su tada u situaciji da osećaju težinu odgovornosti, vođenja, rukovođenja i zapovedanja, a još važnije - da dožive trenutke prihvatanja, učestvovanja i uvažavanja od strane druge dece. Ovo je prilika da se unutar ovakvog deteta probudi nešto lepo i kvalitetno što će svi da prihvate. Pomenuti metod može biti delotvorno primenjen u svim uzrastima dece, a način prihvatanja odgovornosti, uživanja u ulogu i iskazivanja posvećenosti mnogo će govoriti o njihovim ličnostima. Iako se sprovodi u celoj grupi, koja je podjednako aktivna, očekuju se promene u ponašanju onog deteta zbog čijeg se simptomatičnog ponašanja ovaj metod praktikuje.

4. Metod uskraćivanja može biti uspešno ostvaren u okviru raznih vidova aktivnosti, a posebno one igre koja zauzima značajno mesto kod deteta.

Prilagođavanje na uskraćenost jedan je od najtežih procesa za decu sa problematičnim ponašanjem. Međutim, treba voditi računa da se nijedno uskraćivanje ne vrši direktno na dete, jer se može očekivati *njegov izražen otpor i namera da svojim upadljivim, rđavim ponašanjem skrene još više pažnje na sebe*. Upravo zato su pravila igre najbolje sredstvo za učenje sve dece disciplini i samokontroli, čime se stvarara i neguje karakterna ličnost budućeg odraslog i potencijalnog sportiste. Pridržavanjem svih pravila bez izuzetka, moguće je uskratiti i osujetiti razne oblike asocijalnog ili nedovoljno socijalnog ponašanja. Najteži oblik takvog ponašanja je *agresivnost* u svojim mnogobrojnim pojavnim oblicima, pa uskraćivanje na ovaj način ima posebnu vrednost za decu sa ovom vrstom simptomatičnog ponašanja, jer je izbegnuta pojava osujećenja od jedne ličnosti - *osujećenje iz inata*. Treba napomenuti i to da uskraćenje dobija još veći značaj ako je suđenje, odnosno vođenje nadigravanja povereno ličnosti koja ima izražene ljudske, etičke i vaspitne stavove (npr. nastavnici, treneri). Oni ulivaju poverenje, pružaju oslonac i osećanje sigurnosti, što predstavlja snažan podsticaj za prihvatanje uskraćenja bez nepotrebnih posledica.



5. Konstantnim posmatranjem i zapažanjem detalja u ponašanju dece može se ustanoviti nivo njihove prilagođenosti grupi, ali i izbeći pravljenje nepotrebnih grešaka i propusta od strane pedagoga.

Neophodno je da se pedagog uvek uzdrži od pravljenja izuzetaka i maksimalno čuva previda i omaški, koje najčešće nastaju usled opuštenosti, nepažnje ili nedovoljnog poznavanja sastava grupe. Zato je posmatranje ključni metod za procenu dečjeg prilagođavanja, jer se kroz igru zapažaju najsitniji segmenti celog dijapazona raznovrsnih oblika emocionalnog i socijalnog ispoljavanja dece. Nekad je poželjno da dete neprimetno posmatra više lica, a da toga ono ne bude svesno, kako bi se mogla uporediti zapažanja posmatrača i

dobiti realni, objektivni podaci i procene ponašanja, odnosno, prilagođenosti deteta. Jedno od pomoćnih sredstava može biti i metod dobijanja podataka putem neposrednog razgovora - intervjua. Iskusi pedagog može saznati od deteta značajne pojedinosti, ako dete stekne poverenje u njega, a posebno u trenucima kada, pod nabojem emocija izazvanih nekim nemilim događajem, iznese svoje pravo emotivno stanje. Dalje, korišćenje sociograma¹¹⁶ jedan je od veoma korisnih pomoćnih metoda ispitivanja prilagođenosti pojedinca grupi, timu ili razredu. Preko njega se mogu dobiti veoma važne informacije u vezi sa grupom i pojedincima. Takođe, može pomoći svakom treneru u odlučivanju koga da izabere za vođu tima ili u dobijanju informacija ko se sa kim najbolje slaže i suprotno. Što se tiče škole, mnogo je pitanja na koje će nastavnik dobiti odgovore kroz sociogram, a da budu iskreni i dovoljni da može stvoriti sliku o pravom stanju u odeljenju. Jedan od primera postavljanja pitanja:

- ✓ Sa kojim drugom ili drugaricom voliš da si u ekipi?
- ✓ Koji drug je najpravedniji u igri?
- ✓ Koga bi izabrao za vođu u grupi?

Ako se pogleda prikazani sociogram¹¹⁷, uočljivo je ukazano poverenje od većine dece prema dvojici dečaka, pod oznakama 'D' i 'T'. Dalje se uočava da su dečaci 'N' i 'K', dva brata, veoma bliski i upućeni jedan na drugog, ali i da obojica veoma cene dečaka 'D'. Trojka 'B', 'L' i 'M' su komšije, koje su zajedno odrasle, a oni vide vođu u 'D'. Podatak da su 'D' i 'T' dali sva tri glasa jedan drugom je potvrda da su realni i svesni vrednosti obojice, a samim tim i da im je jasno da predstavljaju uzore ostaloj deci, koja su to svojim odgovorima i potvrdila.

¹¹⁶ Ibid.

¹¹⁷ Ibid.

11. ZAPAZANJA AUTORA O IGRI I DECI

Posao nastavnika fizičke kulture nije nimalo lak. On mora odlično da poznaje karakteristike psihomotornog razvoja deteta, dečje igre i odgovarajuće pedagoške postupke, odnosno metode. Od njega se traži mnogo inventivnosti i spretnosti, novih ideja i kombinacija pri rešavanju postavljenih ciljeva kod jednog deteta ili više njih. Umešnost nastavnika u odabiru igara je veoma bitna za uspostavljanje prijateljskih odnosa, produbljivanje želja, interesovanja i motivacije deteta, ali je takođe potrebno da odgovori njegovom mentalnom uzrastu, da održi njegovu pažnju i da sve to poveže sa postavljenim ciljevima. Nastavnik nekada treba da podrži i radnje koje smatra neopravdanim, jer mladost ne razume strategiju sticanja iskrenog poverenja. Ako „cilj opravdava sredstvo“, što je rekao čuveni Makjaveli, onda naočigled nerazumni potezi vrsnog pedagoga ne smeju biti osuđivani pre nego što se ispuni njihov krajnji cilj. Nastavnik fizičkog i zdravstvenog vaspitanja je oličenje čojstva, znanja, poštenja, dostojanstva i istrajnosti u svom kodeksu ponašanja.

- ❖ Igre su oduvek privlačile i mlade i stare - one mogu odgovarati svakom uzrastu, u njih se uključuju svi prema sopstvenim mogućnostima i ne bivaju isticani, niti kritikovani, čak ni ako ispolje neki stepen neispravnosti ili greške tokom igre.
- ❖ Igra je posebno značajna kao metod psihofizičkog vežbanja za one koji su skloni opuštenosti, improvizacijama, raznovrsnim promenama u pravilima, situacijama i emocionalnom doživljavanju.
- ❖ Psihofizička opterećenja koja se postižu igrom su obavezno veća, nego što se može primetiti ili osetiti u prvi mah.
- ❖ Posebna vrednost igre leži u mogućnosti prажnjenja nervne napetosti, umanјivanja osećanja osujećenja, jer se posle vatrene i strasne igre svi osećaju mirnijim i nervno stabilnijim¹¹⁸.
- ❖ Težnja svakog, pa i najmanjeg deteta, jeste da se uključi u sve životne tokove i da u njima aktivno učestvuje, a da bi ostvarilo tu svoju težnju potrebno je da razvije određene psihofizičke sposobnosti - to se najlakše prihvata i ostvaruje preko njegovog sveta - **sveta igre**¹¹⁹.
- ❖ Igra je glavni preduslov za sazrevanje deteta i *predstavlja osnovno sredstvo pomoću koga dete dolazi do ostvarenja određenih ciljeva*.
- ❖ Igru ništa ne može zameniti niti nadoknaditi u razvoju i vaspitavanju dece, jer je ona *prva škola mladog ljudskog bića koje se priprema za život* - to je vežba za čula, um i telo¹²⁰.
- ❖ Sloboda mašta i motorike - igra oslobađa nagone, podražava život i aktivnost odraslih, pa nije sama sebi cilj.
- ❖ Elementarne igre su jedan od osnovnih vidova igara kao načina vaspitavanja dece predškolskog i školskog uzrasta i predstavljaju najjednostavniji oblik igre s pravilima, koja se mogu prilagoditi određenim ciljevima i urastu - značajan su podsticaj fizičkog, psihičkog i socijalnog razvoja deteta.
- ❖ Slobodno se može reći da zahvaljujući njihovom bogatstvu motornih i emotivnih sadržaja ne postoji nijedan drugi način koji tako svestrano sjedinjuje i ostvaruje višestruke ciljeve pedagogije i nastave kao što to čine elementarne igre - pružaju mogućnost razvijanja i usavršavanja prirodne psihofizičke sposobnosti deteta, potkrepljene njegovom velikom potrebom za samoiskazivanjem.

¹¹⁸ Prema: Tomić, D. (1969). *Prevaspitavanje igrom*. Beograd: Fizička kultura.

¹¹⁹ Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEA.

¹²⁰ Ibid.

- ❖ Kroz elementarne igre deca uče da aktivno doživljavaju svoju okolinu, da se brže prilagođavaju novonastalim situacijama i da, na taj način, uvek budu spremna za sticanje životnih iskustava.
- ❖ Određene elementarne igre podučavaju decu savlađivanju složenih napora, razvijanju ličnih sklonosti i lakšem podnošenju mogućeg neuspeha, pa pozitivno deluju i na razvoj karaktera - prisutno je i svesno ili nesvesno poređenje sopstvenih sposobnosti sa sposobnostima drugih učesnika čime se stvara lični kriterijum.
- ❖ Logičan izbor igara leži u usklađenosti sa uzrastom dece i njihovim psihomotoričkim sposobnostima.
- ❖ Elementarne igre, takođe, mogu imati veliki značaj u doba puberteta, jer u tom uzrasnom periodu nastaju najveći nesporazumi između dece i raznih autoriteta u njihovom životu.
- ❖ U fizičkom vaspitanju, kao jednom od osnovnih oblasti primene, elementarne igre se mogu koristiti u svim delovima časa, bez obzira na metodu jedinicu, a to u velikoj meri zavisi od stručne sposobnosti pedagoga i njegove metodičke inventivnosti u izboru određenih igara.
- ❖ U uvodnom delu časa, igre se najčešće primenjuju kao sredstvo zagrevanja učesnika; u glavnom delu časa, izbor elementarnih igara je u funkciji metode jedinice; u završnom delu su najkorisnije one igre koje služe za opuštanje organizma učesnika od prethodnih napora.
- ❖ Pored značajne uloge u fizičkom vaspitanju dece, elementarne igre mogu da imaju široku primenu u treningu sportista, kineziterapiji, rehabilitaciji hendikepirane dece i rekreaciji odraslih.



Jednom rečju, igra pruža mogućnost detetu da se ispolji u onome što donosi svojoj genetikom. To je istovremeno podražavanje života i život sam.

UVODNA RAZMATRANJA

I

POJMOVNA ODREĐENJA

12. DETE I SPORT

Igra i sport su sastavni deo odrastanja i mladosti, oni su nužnost koja prati dete od ranog detinjstva, pa sve do sazrevanja postajući delom njihovog vaspitavanja i socijalizacije. Kada dete uđe u svet sporta neophodno je da zna razliku između igre i sporta. Igra podrazumeva *aktivnost unutrašnje motivacije*, koju dete upražnjava zbog sopstvenog zadovoljstva i nije uslovljeno socijalnim ili ekonomskim faktorima. Ona treba da izaziva pozitivna osećanja, kako bi svako dete uživalo i osećalo se prijatno. Neke igre imaju pravila koja se definišu u odnosu na potrebe onih koji rukovode igrom i zadovoljstvom deteta dok se igra. Važno je jedino da dete bude uvek zainteresovano za igru, dok ishod igre nije uvek prioritet. Dozvoljena fleksibilnost pospešuje lepotu igre, a samim tim može se svaka igra prilagođavati, korigovati u zavisnosti od interesovanja, sposobnosti i kreativnosti samog deteta, kao i ostalih učesnika. Sa druge strane, za razliku od igre, sport podrazumeva *visoko strukturiranu aktivnost* koja ima za cilj unapređenje veština, a pažnja je uvek usmerena na ishod postignuća. Sport se sprovodi pod autoritetom odraslih osoba, koje usmeravaju ponašanje, postavljaju pravila i koriguju greške¹²¹, a zadovoljstvo uspešnim izvršenjem zadatka je odloženo i u drugom je planu.

Preko sporta se lakše uči, on je predvežba za život, uči decu da pred preprekom ne smeju da posustanu, već da moraju pronaći rešenje. Međutim, u današnjim životnim uslovima kod većine omladine sport je nedovoljno prisutan vid fizičke aktivnosti, tako deca nisu svesna koje sve blagodeti mogu da dožive u sportu. Potreba bavljenja sportom, a ujedno i shvatanja raznovrsnih događaja i sticanja nesvakidašnjih iskustava, dovodi dete u superiorniji položaj u odnosu na drugu decu koja se njime ne bave. Oni ličnim doživljajem shvataju koliki je njegov značaj. Bez sporta vrlo je teško uravnoteženo sazrevati, a posebno sticati veštine koje razvijaju motoriku. Uloženi trud u podsticanje dece da se bave sportom, objašnjenja kako pozitivno utiče na zdravlje i razvijanje organizma, povećavanje snalažljivosti, kreativnosti, samopouzdanja i drugih osobenosti, desetostruko se vraća u periodu dečjeg sazrevanja. Sport se izdvaja kao ključni faktor u sprečavanju sve učestalije pojave neuobičajene agresivnosti, huliganskog ponašanja i bescilja kod dece i omladine. Da bi njihov život bio zdraviji, humaniji i ispunjeniji, moraju biti spremni na određene napore i podnošenje osujećenja, koji se kao izazovi redovno dešavaju u sportu. Glavni razlog u tome što većina roditelja blagovremeno šalje decu na sportske aktivnosti, ne leži u svemu navedenom nego u bojazni da „ulična oluja“ ne zahvati i njihovu decu, pa dolaze u salu kako bi se „deca sklonila sa ulice“. Upravo u manjku vremena za porodično druženje, konstantnom odsustvovanju roditelja zbog posla, nemogućnosti dovoljne kontrole dece u njihovom ispunjenju obaveza i provođenju slobodnog vremena krije se opasnost od problematičnog društva, koje je sklono raznim, opasnim porocima. Svesni opasnosti koje vrebaju oko dece i svoje nemoći u borbi protiv njih, roditelji teže da im deca budu što duže aktivna, kako bi se razvila u stabilne osobe koje će kasnije same uspeti da pronađu svoj put. Pored svega pomenutog, pogodnosti sporta leže i u raznim putovanjima, sticanju novih prijatelja, osamostaljivanju, zdravijem i disciplinovanijem načinu života. Osim u takmičarskom delu, sport ostvaruje ciljeve i u drugim oblastima - higijenskog, zdravstvenog i pedagoškog karaktera - ali ostavlja i prostor za stvaranje veće tolerancije, prihvatanja različitosti, podnošenje poraza bez negativnih reakcija, razvijanje socijalnosti i timskog duha. Baveći se sportom, deca imaju mogućnost da postanu zdravija i fizički aktivni odrasli ljudi sa snažnim karakterom, moralnim vrednostima, radnim navikama, orijentisani na postignuće, naviknuti da se nose sa stresom, pritiscima i rizikom.

¹²¹ Prema: Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice to play in the development of sport expertise. In: Eklund, R. & Tenenbaum, G. [Eds.] (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd edition). Hoboken, NJ: Wiley.

U životu svakog deteta sport predstavlja jedan novi segment. On je svojevrsan fenomen savremenog društva i veoma složena ljudska aktivnost. Bavljenje sportom na početku je zabavnog karaktera, bez ikakvih obaveza, da bi u kasnijem periodu kod talentovane dece preraslo čak i u profesiju. Sport u savremenom dobu zauzima veoma značajno mesto u životu ljudi kao planetarni fenomen. U današnje vreme interesovanje za vrhunski sport je ogromno, jer je on krupnim koracima ušao u zonu velikog biznisa. Zato nije redak slučaj da zahtevi vrhunskog sporta prevazilaze mogućnosti učesnika u njemu, da ciljevi nisu u skladu sa frazom „važno je učestvovati“, jer su rezultati dovedeni do nadljudskih mogućnosti. Za ovo vreme su karakteristične ambicije roditelja da što ranije i po svaku cenu uključe svoje dete u vrhunski sport, bez obzira na moguće traume i posledice koje iz toga proističu. Nepromišljeno prihvatajući jednostrano opredeljenje prema nekoj sportskoj igri ili grani, roditelji uvode decu još u predškolskom uzrastu u profesionalne sportske kolektive, gde započinje treniranje bez bilo kakvih, a kamoli odgovarajućih ograničenja (npr. u sportsku gimnastiku, ritmičko-sportsku gimnastiku, tenis itd.). Prerana psihofizička zrelost usmerava decu-sportiste ka strogom režimu sportskog života, a samim tim dovodi do gubitka najlepšeg perioda u životu koji se zove detinjstvo. Zato nije redak slučaj da verni pratilac tih velikana sporta, koji osvajaju najveće uspehe u profesionalnom sportu, maskota bude nekakva plišana igračka. Krajnje je vreme da se počne razmišljati o posledicama uticaja vrhunskog sporta na decu. Zbog toga je više nego neophodno da, u sklopu treninga i kada god je to moguće, profesionalni dečji treneri uvrste elemente igre, koji podsećaju decu na ono što ona zaista jesu¹²².

Od najstarijeg vremena igre su bila jedina aktivnost dece. One su uvod za prihvatanje pojedinih oblika fizičke kulture iz kojih proističu razne blagodeti, koje samo igre donose. Dečje igre i različite vrste sportskih aktivnosti su osnovna delatnost za prevenciju i unapređenje zdravlja ljudi svih starosnih kategorija. Stoga, igra i sport su najkvalitetnije vaspitno sredstvo i poželjno ih je na pravi način staviti u službu zdravlja, razvoja, vaspitanja i sveopšte lične dobrobiti svakog pojedinca. Trenuci u kojima igre postaju merilo uspešnosti dece, pomoć u vaspitavanju, sredstvo uključivanja u sportski trening, smisao zabavnog karaktera u starosnoj dobi, čuvar zdravog duha i mentalnog stanja, ali i način za usporavanje starenja, čvrsti su pokazatelj da bez igre nijedan period života nema svoj smisao.

13. POJAM I ZNAČAJNOST SPORTA

13.1. Definicije sporta

Etimološki gledano, termin *sport* vodi poreklo od latinskog glagola koji je značio *raznositi* (lat. *disporto*, *disportare*, *disportavi*, *disportatum*), a u svetsku upotrebu je ušao preko starofrancuske reči *disport* u značenju rasterećenja posle rada, zadovoljstvo, dok je na engleskom označavao *igru*, *šalu*, *provod*, *umešnost*, *telesno vežbanje za koje je potrebna snaga*. Konačno, Grci su od Engleza pozajmili taj izraz (grč. σπορ, to = sport), iako je u jednakoj upotrebi i izvorna reč *atlitismos* (grč. ἀθλητισμός, o = sport), dok *atlima* (grč. ἀθλημα, to) predstavlja *sportsku disciplinu*. Dakle, u izvornom obliku ove reči obeležavaju aktivnost igre, zabave, provoda, a iz svega proizilazi fizičko vežbanje i treniranje.

Veliki broj autora pokušao da definiše pojam sporta, *jer se svest o sportu menjala kako se društvo tokom vremena razvijalo i napredovalo*. Do danas je bilo mnogo pokušaja određivanja pojmovnog značenja termina *sport*, pogotovo što se u jednom delu sveta ovaj termin koristi za celokupnu stručnu oblast koja se na ovim prostorima naziva *fizičkom kulturom*.

¹²² Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

Autor J. Chevalier¹²³ smatra da je sport „*bilo koja strukturirana, ciljno usmerena fizička aktivnost, uređena pravilima, koja nosi visoke zahteve i obaveze, uzimajući oblik borbe sa samim sobom ili takmičenja sa drugim, a ima i određene karakteristike igre*“. S druge strane, J. Huizinga¹²⁴ naglašava da se igra posmatra kao sastavni deo čoveka i sama po sebi je doboljna. Pjer de Kuberten je sport definisao kao „*dobrovoljni i uobičajeni kult intenzivnog mišićnog vežbanja zasnovan na želji za napretkom koji može da ide do rizika*“¹²⁵. Konačno, kada se pomene sport podrazumevaju se dve ili više strana koje se takmiče i to na osnovu unapred ustanovljenih i poznatih pravila¹²⁶.

Kako pristupni oblici sporta predstavljaju sve one oblike u kojima je naglašena želja za usavršavanjem takmičarskih mogućnosti u nekom od vrsta ili oblika sportiranja, najniži oblici su vezani za školska sportska društva. Najviši se nalaze u orijentaciji prema profesionalnom ili vrhunskom sportskom stvaralaštvu (sportske škole, visoka selektivnost putem laboratorijske selekcije itd.). Zato se prema D. Tomiću¹²⁷ sport deli na:

1. *predškolski sport*, u kom je jak uticaj porodice i predškolskih ustanova;
2. *školski sport*, koji se deli na *osnovnoškolski*, *srednjoškolski* i *visokoškolski*;
3. *sport i rad* - podrazumeva sport u vojsci i policiji, kao i sport u rekreaciji;
4. *visoko sportsko stvaralaštvo*, u vidu *školske selekcije*, *školskog sportskog društva*, *sportskog kluba*, *reprezentativnog sporta* i *profesionalnog sporta*.

Kada se govori o strukturi i funkcionisanju sistema sporta, J. Malacko i I. Rađo¹²⁸ navode sledeće pod sisteme:

1. *profesionalni sport* → osnovno zanimanje sportiste, u kom na osnovu svog umeća i postignutih rezultata može da ostvari značajnu finansijsku zaradu;
2. *amaterski sport* → pruža društvenu afirmaciju sa simboličnom, dopunskom zaradom, a u cilju unapređenja i održavanja zdravlja uz zadovoljenje sopstvenih potreba;
3. *školski sport* → baziran na selekciji i prilagođenim treninzima za uzrasne kategorije i takmičenja, gde je učesnicima omogućeno da pokažu svoje potencijale;
4. *univerzitetski sport* → pruža mogućnost studentima da redovno održavaju trenažnu i takmičarsku aktivnost uz kvalitetno druženje, putovanja i razvijanje doživotnih prijateljstava;
5. *rekreativni sport* → aktivni učesnici svih uzrasnih kategorija, koji vežbanjem i takmičenjem po izboru brinu o kondiciji i očuvanju sopstvenog zdravlja;

¹²³ Chevalier, J. i Gheerbrant, A. (1983). *Rečnik simbola*. Zagreb: Nakladni Zavod MH.

¹²⁴ Huizinga, J. (1992). *Homo ludens*. Zagreb: Naprijed.

¹²⁵ Prema: Bulonj, I. P. (1984). *Olimpijski duh Pjera de Kubertena*. Beograd: Narodna knjiga.

¹²⁶ Za više informacija: Deane, R. O., Geary, D. C., Puts, D. A., Ham, S. A. et al. (2012). A sex difference in the predisposition for physical competition: Males play sports much more than females even in the contemporary U.S. *PLoS ONE*, No. 7.

¹²⁷ Tomić, D. (1990). *Teorija sporta*. Beograd: SIA.

¹²⁸ Prema: Malacko, J. i Rađo, I. (2004). *Teorija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.

6. *sport invalida* → omogućava sportistima sa različitim smetnjama i oštećenjima da vežbaju i učestvuju na različitim specifičnim sportskim takmičenjima i manifestacijama prilagođenim njihovom statusu.

Konačno, prema N. Havelki i Lj. Lazareviću¹²⁹ postoje četiri vrste sporta:

1. *razvojni sport* zastupljen u programu fizičkog vaspitanja sa ciljem da vaspitno i obrazovno utiče na svestrani razvoj ličnosti dece i omladine;
2. *rekreativni sport* predstavlja aktivnost koja se bira po sopstvenoj želji, sa ciljem igre i odmora, pa zadovoljava potrebu za aktivnim kretanjem radi prevencije i održavanja psihofizičkog zdravlja;
3. *standardni (masovni) sport* je jasno usmeren na takmičenje radi ostvarivanja rezultata;
4. *vrhunski sport* je neizbežno povezan sa masovnim sportom iz kojeg se izdvajaju pojedinci koji se usmeravaju ka vrhunskom sportu.

U početku svog razvoja su se *dečji i omladinski sport* svrstavali u *razvojni sport*, ali u današnje vreme su drugačiji pogledi na njega, pa ga svrstavaju u *standardni* ili, čak, u *vrhunski sport*.

13.2. Uloga sporta u dečjem sazrevanju

Ogromna želja za pokretom prisutna je još u intrauterinom periodu razvoja deteta. Nakon rođenja, a tokom celog odrastanja, dete ispoljava nemerljivu potrebu za kretanjem, istraživanjem okoline i sopstvenih motoričkih mogućnosti. Pošto se zna da redovna fizička aktivnost doprinosi kvalitetnom fizičkom, emocionalnom i kognitivnom razvoju dece¹³⁰, upravo je ona ta koja pruža širok dijapazon mogućnosti i predstavlja pravi poligon za uspešno sprovođenje ovog procesa. Konačno, kretanje je prirodna potreba koja pojačava aktivaciju fizioloških funkcija organizma, te samim tim pospešuje i njihovo sprovođenje¹³¹.

Ovu *prirodnu tendenciju deteta za pokretom*, većina roditelja usmerava ka sportu, a onda vremenom *tamičenje* postaje jedan od glavnih motiva za bavljenje sportom. Osim toga, jedan od najčešćih motiva je onaj koji je usmeren na *ličnu afirmaciju i egzistenciju, motiv za postizanjem uspeha ili tzv. motiv postignuća*. Ne treba zaboraviti da sport, ako se dete njime bavi uz konstantno vođenje posvećenog i profesionalnog stručnog kadra, pozitivno utiče na njegov *psihofizički*, ali i *socijalni razvoj*, jer pripadanje određenoj grupi doprinosi stvaranje kvalitetne društvene ličnosti¹³² - razvijaju se socijalne veštine poput slušanja, razumevanja, komunikacije, poslušnosti, dobrih međuljudskih odnosa, brige za druge, stvaranja i negovanja prijateljstva. U životu svakog deteta sport bi trebalo da predstavlja, pre svega, *igru i razbibrigu*, odnosno *zabavu* koja ulepšava njegovo detinjstvo upamćeno po lepim uspomena, ali je i *pomoćno vaspitno-obrazovno sredstvo* zahvaljujući kom se pospešuje socijalno ponašanje, postiže uspeh na svim

¹²⁹ Havelka, N. i Lazarević, Lj. (2011). *Psihologija menadžmenta u sportu*. Beograd: Visoka sportska i zdravstvena škola.

¹³⁰ Prema: Kohl, H. W. & Cook, H. D. [ed.] (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Washington DC: National Academies Press.

¹³¹ Mladenović, M. (2016). *Sportska motivacija*. Beograd: Zadužbina Andrejević.

¹³² Za više informacija: Bruner, M.W., Boardley, I. & Côté, J. (2014). Social identity and prosocial and antisocial behavior in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, No. 15(1). (pp. 56–64)

poljima, vodi zdrav način života, uče moralne vrednosti i dr. Jednom rečju, sport je „vežba za život“¹³³. Sa druge strane, za profesionalnog sportistu sport nije igra, već *stil života* - sredstvo za opstanak¹³⁴.

Bavljenje sportom omogućava mladima da nauče stvari koje se u današnje vreme kod mnogih porodica propuštaju i izostavljaju, a to su, između ostalog, *poštovanje autoriteta, timski rad, kolegijalnost, tolerancija, liderstvo, samodisciplina, odgovornost, istrajnost u savladavanju različitih zadataka, problema i prepreka*. Zatim, razvijaju se *radne navike, karakter, moralne vrednosti*, a najviše od svega *samopouzdanje i samoodgovornost*. Kroz *poštovanje sportskih obaveza, smanjuje se mogućnosti za stvaranje nezdravih navika kod dece i stiče se hrabrost za donošenje pravih, teških odluka*, kao i *istrajnost za njihovo ostvarenje*.

Nedovoljno razvijen sport jednog društva može predstavljati ozbiljan problem za psihofizički razvoj velikog broja dece, ali i stvoriti nestabilnost u mnogim sferama tog društva. Već je poznato da se nacionalni identitet u velikoj meri formira i na osnovu sportskih uspeha jedne države¹³⁵. Ne samo da se jedna zemlja preko sporta može svetu predstaviti u najboljem svetlu i propagirati u velikom stilu, nego se na prirodan i bezbolan način mogu uspostavljati odnosi i saradnje između više zemalja, pa nije čudno što se danas sve češće čuje izraz *sportska diplomatija*. S druge strane, sportisti koji na međunarodnim takmičenjima predstavljaju svoju državu tretiraju se kao njeni nezvanični ambasadori, jer oni svojim sportskim ponašanjem i potignutim rezultatima utiču na stvaranje pozitivne slike o njoj. Ipak, samo najveći sportisti mogu postati brend sportske diplomatije¹³⁶, a neminovno je i neosporno da pravi primer ove relativno nove pojave predstavlja upravo Novak Đoković. Ne samo da je vrhunski sportista, nosilac brenda, fantastičan predstavnik svoje zemlje i večiti zagovornik njene dobrobiti, nego je, pored svega toga, i pravi uzor deci za to kako treba da izgleda sportista koji ima visoke standarde u profesionalizmu, vaspitanju, socijalizaciji i ponašanju. Upravo su ovo kvalitete koje mu Zapad nikako ne može da oprosti, jer su njima očigledno strani i nedokučivi, a kod nas se smatraju zdravim patriotizmom.

Iako su se mnogi teoretičari i autori bavili pitanjem pozitivnih faktora u sportu, koji imaju najveći uticaj na formiranje kvalitetne sportske ličnosti, u daljem tekstu će biti pobrojane samo najčešće pominjane dobrobiti koje sport donosi mladima¹³⁷:

- **fizičke beneficije sporta**

- poboljšava spremnost, snagu, fleksibilnost i koordinaciju;
- pospešuje razvoj širokog opsega motoričkih sposobnosti;
- omogućava održavanje i poboljšanje zdravlja i telesne težine;
- formira zdrave navike i ponašanja, koji traju tokom celog života.

- **socijalne beneficije sporta**

- unapređuje veštine komunikacije i međuljudskih odnosa, ali i pospešuje pojavu nesebičnosti i spremnosti da se deli i pomogne drugima;

¹³³ Bačanac, Lj. Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

¹³⁴ Koković, D. (2000). *Sociologija sporta*. Beograd: Sportska akademija.

¹³⁵ Ibid.

¹³⁶ Za više informacija: Nemec, M., Nemec, P., Bačanac, Lj. i Nemec, V. (2015) Stvaranje brenda sportske diplomatije. *Prva međunarodna konferencija u oblasti sporta, nauke, edukacije i razvoja - InSSED 2015 [zbornik]*. Vlačić - Travnik: Edukacijski fakultet Univerziteta u Travniku i Olimpijski komitet Bosne i Hercegovine.

¹³⁷ Prema: Bačanac, Lj. Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

- razvija veštine rukovođenja, liderstva i saradnje;
- pruža mogućnost stvaranja dugoročnih i trajnih prijateljstava;
- uči spremnosti i prihvatanju odgovornosti i obaveza, kao i radnim navikama i organizacionim veštinama;
- razvija sportsko ponašanje, fer-plej, moralne vrednosti i sportski karakter;
- suočava sa pobedom i porazom i uči kako se nositi sa njima bez posledica po ličnost deteta;
- omogućava stvaranje osećaja odgovornosti za preuzimanje rizika, kao i odlučnosti i hrabrosti u donošenju odluka i njihovom sprovođenju.

• **lična dobrobit**

- uživanje i zabava (u igri, druženju, napredovanju, takmičenju, izazovima i dr.);
- povećava samopouzdanje uz pojavu samopoštovanja;
- potencira na orijentisanosti ka uspehu, dostignuću i napretku, kao i na maksimalnom korišćenju ličnih potencijala;
- poboljšava sposobnost održavanja koncentracije i pažnje, što olakšava i postizanje boljih rezultata u školi;
- uči samodisciplini, uzdržanosti, zalaganju, istrajnosti i odgovornosti, dok istovremeno razvija moralne vrline u vidu poštenja, iskrenosti, pravičnosti, empatije, velikodušnosti, poštovanja drugih itd.;
- unapređuje sposobnost logičnog rezonovanja i moralnog odlučivanja;
- uči kako da se nosi sa pritiscima, stresom, tuđim očekivanjima i problemima u kriznim situacijama;
- podstiče formiranje zdravog načina ponašanja i života (npr. pravilna ishrana, redovno vežbanje, odmor i kvalitetan san), a smanjuje verovatnoću pojave pušenja, konzumiranja alkohola i droga, kao i drugih nezdravih i nepoželjnih navika.

• **roditeljska dobrobit**

- više su uključeni u život dece, jer dele više njihovih iskustava;
- svesni su da se njihova deca zabavljaju, ali i da su aktivna i zdrava
- u svakom trenutku znaju gde su im deca - na sigurnom, bezbedna pod kontrolom odraslih stručnjaka i da kvalitetno koriste svoje slobodno vreme;
- postižu prevenciju asocijalnih i delikventnih oblika ponašanja (agresivnost, kriminal, udruživanje u vandalske grupe itd.);
- deca sportisti su zdravija (smanjenje troškova lečenja), istrajnija i duže koncentrisana (imaju bolje ocene u školi i stiču veće obrazovanje), snažnije orijentisana na postignuće (prodorniji i uspešniji ljudi), izdržljivija i nisu razmažena (duže i zdravije žive i postižu opšte blagostanje), više empatična i dobronamerna (bolje brinu o roditeljima u starosti i neprilici).

13.3. Negativni uticaj sporta

Ne sme se zaboraviti da sport pored svoje pozitivne ima i onu drugu, negativnu stranu. Usled ogromnog značaja za fizički, psihički i socijalni aspekt ličnosti deteta, sport može negativno uticati na njegov opšti razvoj i zdravlje i to na sledeće načine:

- ❖ subverzivnim i nedopustivim ponašanjem učesnika sportskog dešavanja ili njegovih posmatrača;

- ❖ neprimerenim i ekscesnim ponašanjem odraslih prema deci u sportu;
- ❖ opravdavanjem i podsticanjem nasilja, nesportskog ponašanja, agresivnosti, varanja, ulaska u svet stimulativnih sredstava i droge, čime se uništava ne samo zdravlje mladog organizma, nego i samopoštovanje, samopouzdanje i osećaj vrednosti i sigurnosti kod ovih neiskusnih sportista;
- ❖ pre naglašavanjem važnosti pobede i insistiranjem na njoj po svaku cenu;
- ❖ organizovanjem dečjeg sporta po modelu odraslih bez obzira na nebrojene rizike i stvarne opasnosti po zdravlje mladih osoba;
- ❖ brutalnostima profesionalnog sporta, koja sve više rezultiraju izuzetno teškim povredama ili ozbiljnim operacijama dece u periodu razvoja, čime dolazi do njihovog potpunog gubitka mladalačke pokretljivosti i sposobnosti i neretko ranog napuštanja onih najtalentovanijih, ne bi li izbegli pritisak nerealnih očekivanja i napada na njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Apsolutno je jasno da isključivo od odraslih zavisi da li će deca koja se bave sportom imati bilo kakve posledice i, ako hoće, kakve će one biti. Ipak, ukoliko se sportske aktivnosti stručno organizuju i vode maksimum da je dete na prvom mestu, a pobeda sekundarna, onda je velika verovatnoća da će se kroz pozitivni psihofizički razvoj i sportsko sazrevanje formirati kvalitetna i jaka ličnost deteta. S druge strane, ako se trener ili roditelji opredele za stav da se mora pobediti po svaku cenu, onda se može očekivati turbulentan tok ovog procesa i čitav niz nepoželjnih posledica, koje vremenom proizvode ne samo problematične karijere, nego i ličnosti spornih načela i ponašanja.

Evidentno je da, u mnogim sportskim krugovima već godinama unazad, vlada negativna klima kada su u pitanju programi koji podstiču rivalstvo, precenju pobedu i vrše pritisak na decu previsokim očekivanjima. Najčešći razlog osude ovakvih programa leži u neizbežnim i neprekidnim kritikama od strane nikad zadovoljnih roditelja ili trenera, koji se svakako ne mogu okarakterisati kao predstavnici poželjnog sportskog ponašanja. U većini slučajeva ovakav pristup dovodi do pojavljivanja nesigurnosti, nezadovoljstva, bespomoćnosti, razočarenja i depresivnosti kod mladih, što za rezultat ima gubljenje interesovanja i odustajanje od aktivnosti, lutanje u traženju druge šanse i, na kraju, potpuno napuštanje sporta. Međutim, tu nije kraj, jer se ovakvo stanje ne rešava potpunim distanciranjem od sportskih aktivnosti. Ono se nastavlja i vremenom počinje da utiče i na svakodnevni život, usled čega se javlja permanentno ogorčenje, kao i nemogućnost pronalaska ličnog ispunjenja i svrhe. Neizbežan je i period osećaja krivice i nedostojnosti, jer su izneverena sopstvena očekivanja, ali i očekivanja roditelja, te mlada osoba počinje da se boji da više ne zavređuje njihovu ljubav i pažnju, gubi samopouzdanje, počinje da osuđuje i konstantno brutalno kritikuje samu sebe. Ova nesigurnost prerasta u generalnu nespремnost za prihvatanje novih životnih izazova, a stanje postaje sve teže što je agonija života duža.

Zato je neophodno da se od samog početka rizici negativnog uticaja sporta po decu svedu na minimum i da se svakodnevno teži njihovoj potpunoj neutralizaciji. Kao i uvek, rešenje kreće iz porodice, a pre svega od roditelja, koji moraju biti dobro informisani, realni u proceni sposobnosti svog deteta i pristupa trenera, obazrivi u izboru sportskog programa (aktivnosti, stručnog kadra i sredine u kojoj dete trenira), kao i da imaju ispravan stav prema ciljevima i zadacima dečjeg i omladinskog sporta u vidu održavanja dobrog zdravlja i napredovanja deteta, a ne postizanja takmičarskog rezultata, popularnosti i zarade. Konačno, bezuslovna ljubav i podrška detetu nezavisno od toga kakav je njegov sportski rezultat predstavljaju ključne stavke u odnosu roditelja sa detetom, jer je samo njihovim bodrenjem i pozitivnim stimulisanjem moguće srećno detinjstvo i njegovo pravilno razvijanje. Glavni cilj roditelja uvek i u svakom trenutku treba da bude izvođenje deteta na pravi put, koji će mu doneti sreću i zadovoljstvo, a uspeh će svakako pratiti bez obzira na to iz koje je oblasti.

13.4. Motivi za bavljenje sportom

Evidentno je da se dečje interesovanje za sport počinje pojavljivati već u petoj godini života, dok se najmasovniji ulazak u svet sportske aktivnosti dešava u ranom mladeškolskom uzrastu - oko sedme ili osme godine. Istina je da igra predstavlja poseban motiv za decu, jer svako dete želi da se igra i priključi deci koja su u procesu igranja. Osim zabave, razdraganosti i zadovoljstva koje tom prilikom oseća, dete ima i druge motive za učestvovanje u vidu socijalnog povezivanja sa vršnjacima, pronalaženja zajedničkih interesovanja, ponosa roditelja nakon bilo kakve njegove pobeđe, ali i borbe za sopstveno mesto i status u većoj grupi dece. Pošto su detetovi razlozi za bavljenje fizičkim aktivnostima retko kad usaglašeni sa razlozima roditelja, treba mu pružiti mogućnost da se izbori za ono što njemu prouzrokuje zadovoljstvo. Osim toga, neophodno je da roditelji uvek saslušaju dete kada želi da obrazloži sopstvene razloge ulaska u sport, da imaju strpljenja i razumevanja da ga podrže bez obzira na njihovo mišljenje. Dalje, ne treba da budu opterećeni pobeđama ili porazima, zaradom ili rangom, već da potrebe deteta stavljaju ispred svojih ličnih. Neophodno je da se sa detetom redovno razgovara o njegovim željama i potrebama, te da mu se realno i razumno obrazlože stavovi prema odluci koju je izneo i pruži pomoć u ostvarenju njegovih ciljeva i zamisli.

Na osnovu testiranja¹³⁸ dece iz Amerike i one iz Srbije iz priložene tabele se može uočiti da su primarni motivi ulaska u sport u obe grupe ispitanika bile socijalne prirode i da su se na prvom mestu našle *potreba za druženjem, potreba za igrom, takmičenjem i zabavom, želja da se očuva i unapredi zdravstveno stanje, dok su želja za pobeđom, popularnošću, zaradom ili uticaj roditelja* navedeni kao motive koji su sekundarni (tabela 05.).

¹³⁸ Prema: Bačanac, Lj., Radović, M. & Vesković, A. (2007). Specificities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. *Serbian Journal of Sports Sciences*, No. 1/2007. (pp. 21-28)

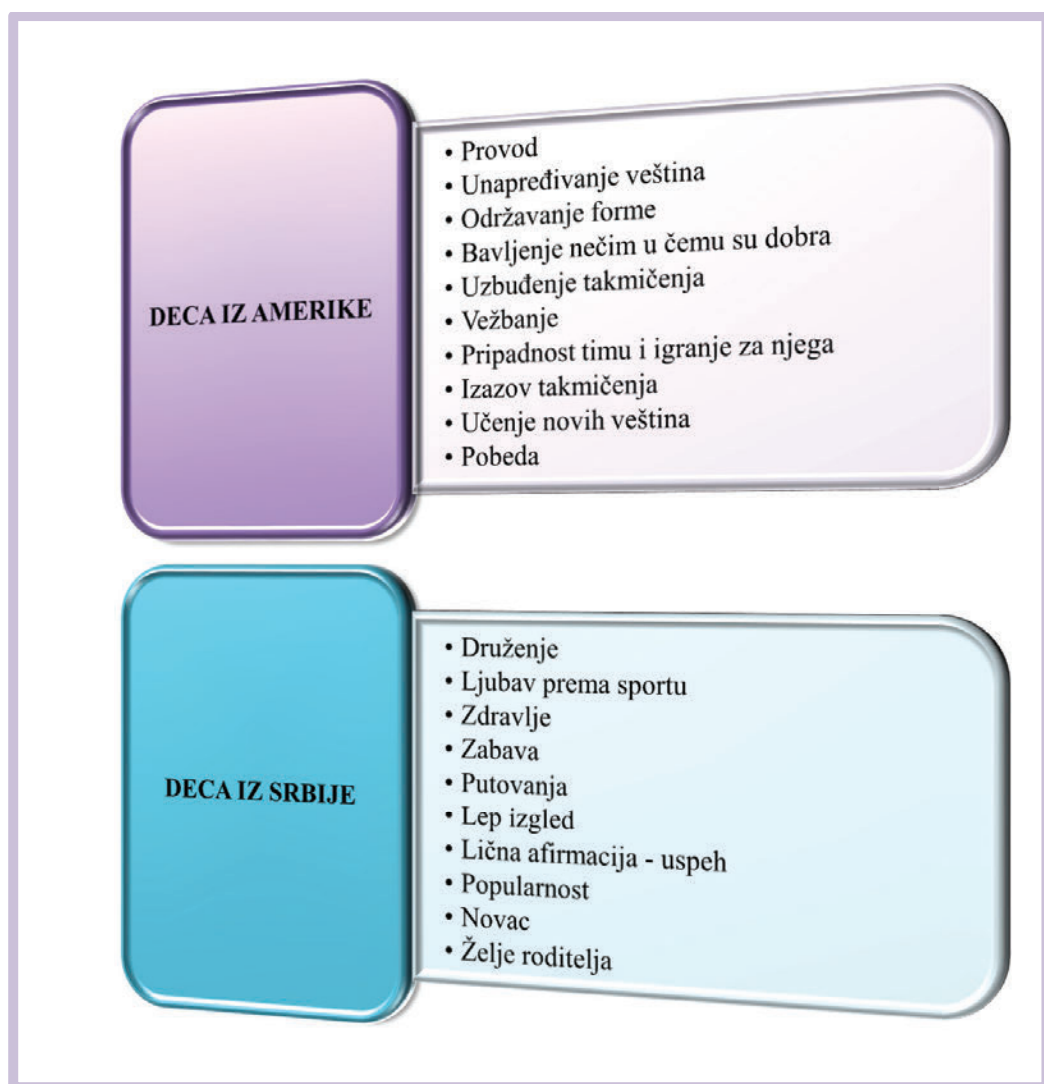


Tabela 05. Motivi bavljenja sportom kod američke i srpske dece

Gornja tabela jasno ukazuje na dva različita pristupa sportu - kod mladih Amerikanaca su *zabava, usavršavanje veština, izazov, uzbudjenje* i *akcija* najvažniji motivi za bavljenje sportom, dok deca u Srbiji sport doživljavaju kao *prostor za lično ostvarivanje*. Pored afirmacije, njihovi najčešće pominjani motivi su *druženje, ljubav prema sportu* i *zdravlje*. Skoro polovina ispitanika je zdravlje stavila na prvo mesto svojih motiva za bavljenje sportom, što govori da su deca ipak svesna značaja vežbanja radi održavanja dobrog zdravstvenog stanja. Kada je reč o dugoročnim ciljevima, uočene su razlike među polovima, jer dečaci žele da u sportu *postignu najviše što mogu, ovladaju sportskom veštinom* i *postanu kvalitetni sportisti*, dok devojčice imaju motiv da *učestvuju na velikim međunarodnim takmičenjima, uđu u reprezentaciju* i *steknu popularnost*. Ovo nije neobično, s obzirom na činjenicu da u Srbiji danas vlada

tradicionalno mišljenje koje ide u krajnost kada su u pitanju takmičenja: „Ako nisi prvi, onda nisi ništa, jer ne postoji nešto između“. Koliko je sport prisutan u životima naše nacije govori i podatak da je nekada postojalo razmišljanje da treba živeti za sport i da mu se treba služiti, a nikako da on služi čoveku. Opet, u Americi je najvažnije da se deca na početku ulaska u sport igraju i u njemu uživaju, dok je samo devet mladih srpskih sportista od četrsto ispitanih zabavu stavilo na prvo mesto svojih motiva za bavljenje sportom. Na osnovu svega navedenog, moglo bi se reći da sportiste u Srbiji na bavljenje sportom podstiču:

- ❖ osećanje unutrašnjeg zadovoljstva,
- ❖ ljubav prema sportu i
- ❖ negovanje zdravog životnog stila,

dok su među prvih deset motiva česti i:

- ❖ lep izgled,
- ❖ uspeh,
- ❖ popularnost i
- ❖ novac (nešto manje od 30%).

Kada se uporede istraživanja sprovedena 2004. i 2008. godine¹³⁹ rezultati pokazuju da su mladi ušli u sport:

	2004. godina	2008. godina
svojom odlukom	60%	80%
uticajem / pritiskom roditelja	22%	12%
uticajem vršnjaka	7%	3.6%
zbog uzora-nastavnika fizičkog	4%	3%
zbog sportskih idola i osoba iz okruženja	6%	2%

Tabela 06. Rezultati istraživanja iz 2004. i 2008. godine

Ovakvi rezultati deluju ohrabrujuće, jer se veliki procenat mladih u sport uključuje po sopstvenom nahođenju, motivisan unutrašnjom željom za sportskim aktivnostima, a roditelji su tu da podrže svoju decu u izboru aktivnosti. S druge strane, još pre deset godina se ukazalo na problem u vezi sa školskim sportom, a koji država iz godine u godinu pokušava da ublaži. Nekada je školski sport imao izuzetno važnu ulogu u razvijanju sportskog i takmičarskog duha, usmeravanju dece ka fizičkim aktivnostima i kao baza za identifikaciju talenata. Danas se deca okreću organizovanim državnim i privatnim sportskim klubovima. Ujedno je ovakva situacija postepeno obezvređila ulogu nastavnika fizičkog vaspitanja kao uzora deci, ali je i obezvređila uvođenje u sport one dece koja su bila prepoznata na školskom takmičenju.

¹³⁹ Prema: Bačanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

Termini „uzori“ i „autoriteti“ se odnose na modele sa kojima postoji direktan kontakt i emocionalna veza, te se osoba identifikuje sa njima, a u poslednje vreme devojke češće od mladića navode idole sa estrade, dok se momci ugledaju na sportiste i političare¹⁴⁰.

Normalno je da mladi tokom svog sazrevanja da imaju idole, počev od roditelja preko nekog rođaka ili nastavnika, pa sve do osoba iz masovnih medija i, naravno, sportista. Nekada je redovno vežbanje bilo sastavni deo života mladih, te nije bilo velike potrebe da se preterano dive vrhunskim sportistima do te mere da im budu idoli. Danas je situacija sasvim drugačija, jer je došlo do značajne promene u vrednostima mladih u Srbiji - sada je značajnija zastupljenost kategorije sportista kao idola, nego što je bila u prošlom veku (nekada je samo 9%¹⁴¹ imalo idole, dok sada ima čak 34% mladih¹⁴²). Sigurno je da je rastući trend popularnosti sportista posledica veoma značajnih uspeha u svetu od strane vrhunskih ekipa i pojedinaca sa izuzetnom medijskom praćenošću njihovih rezultata. Takođe je evidentno da posle svake osvojene medalje veliki broj dece želi da počne sa bavljenjem baš te sportske grane ili igre, pa da postanu i oni uspešni poput svojih idola.

Da bi se postigao vrhunski rezultat, kojim se potvrđuje i sopstvena vrednost, neophodno je posedovati jednu od najvažnijih pokretačkih snaga - motiv postignuća. Od visine postavljenog cilja zavisi i to koliko će biti visok nivo motivacije¹⁴³. U praksi nije redak slučaj da se neko sa izuzetnim, vrhunskim sposobnostima istovremeno bori sa niskim nivoom motiva postignuća. Obično takvi ne ostvaruju očekivanja drugih, jer ne uspevaju da maksimalno iskoriste sopstvene potencijale, tj. tačnije je reći da su imali mogućnost da postignu mnogo kvalitetnog u životu, ali da to nisu hteli.

Kada dete uđe u sport, zavoli ga i probudi se u njemu želju za takmičenjem i dokazivanjem, jedan od prvih koraka u planiranju i programiranju trenažnog procesa treba da bude postavljanje ciljeva treninga¹⁴⁴, koji moraju biti jasni, precizni, a, pre svega, privlačni, ne bi li ih mladi sportista prihvatio. Osim toga, ciljevi treba da budu dostižni i prilagođeni mogućnostima sportiste, pa se preporučuju manji etapni ciljevi, koji bi se nadovezivali na krajnji cilj i željeni ishod. Svaki mladi sportista treba da ima utisak da je on sam sebi postavio ciljeve i da mu oni nisu nametnuti od strane trenera ili roditelja. Zato je potrebna velika podrška od strane okoline u njihovom samostalnom postavljanju, ali i strpljenje i poverenje sportiste da sasluša savet, usmerenje ili mišljenje odraslih u vezi sa tim da li je postavljen cilj realan i dostižan.

13.5. Razlozi odustajanja od sporta

Procenjuje se da se blizu 40.000.000 svetske omladine bavi sportom¹⁴⁵, dok je u Srbiji situacija sledeća - na osnovu istraživanja iz 2015. godine¹⁴⁶ od 751.860 anketirane dece uzrasta između 6 i 14 godina, samo njih 30% se u slobodno vreme bavilo sportskim aktivnostima, poput igranja fudbala, košarke, odbojke, druženja u parku ili dvorištu itd. Zabrinjavajući je podatak da su danas srpska deca nedovoljno fizički

¹⁴⁰ Za više informacija: Stepanović, I., Babić, D. i Krnjaić, Z. (2009). Ispitivanje uzora i idola srednjoškolaca u Srbiji. *Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja*, br. 2. (str. 401-417)

¹⁴¹ Prema: Popadić, D. (1990). Ispitivanje uzora i idola. U: Havleka, N. et al. [ur.] *Efekte osnovnog školovanja*. Beograd: Institut za psihologiju.

¹⁴² Prema: Stepanović, I., Babić, D. i Krnjaić, Z. (2009). Ispitivanje uzora i idola srednjoškolaca u Srbiji. *Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja*, br. 2. (str. 401-417)

¹⁴³ Za više informacija: Milošević, M. i Čolović, M. (2019). *Razvojna i pedagoška psihologija sa primenom u sportu i fizičkom vaspitanju*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

¹⁴⁴ Ibid.

¹⁴⁵ Prema: Dangi, T. & Witt, P. A. (2016). Why Children/Youth Drop Out of Sports? *Sequor Youth Development Initiative*, No. 46.

¹⁴⁶ Urgen, S. i Petrović, D. (2015). Komentar izveštaja: Analiza učestvovanja učenika i učenica osnovnih i srednjih škola na školskim takmičenjima u Republici Srbiji. Beograd: Ministarstvo omladine i sporta i Savez za školski sport. Srbije. (str. 1-14)

angažovana, jer svoje slobodno vreme najčešće provode uz kompjuter, telefon ili televizor. Pored toga, veoma aktivan, predškolski period života dece, koji je ispunjen igrom i konstantnim kretanjem, naglo se prekida i zamenjuje školskom klupom u kojoj se sedi po nekoliko sati, u uzrastu ključnom za uspešan psihomotorni razvoj deteta.

Kada se hronološki posmatraju postavljena istraživanja, može se jasno uočiti pad uključenosti dece u sportske aktivnosti - kako u svetu, tako i na ovim prostorima. Krajem prošlog veka u Jugoslaviji je mladih sportista do 19 godina bilo 43%¹⁴⁷, što je pokazatelj da je kod tadašnje dece i omladine postojala velika motivacija za igrom, sportom i dokazivanjem. Dalje, u periodu između 2003. i 2010. godine učešće učenika osnovnih škola u sportsko-rekreativnim aktivnostima na teritoriji Beograda¹⁴⁸ pokazalo je da je preko 50% njih redovno uključeno u neku organizovanu fizičku aktivnost i to najmanje tri puta nedeljno. Međutim, *istovremeno je uočen znatan porast neaktivnih*, čiji se procenat u periodu od sedam godina (od 2003. do 2010. god.) popeo sa 8.6% na čak 14.1%. Iako su podaci istraživanja iz 2003. godine ukazivali na to da su dečaci bili znatno aktivniji od devojčica, u 2010. godini nije bilo znatnih razlika u angažovanosti između polova u sportsko-rekreativnim aktivnostima. Ako bi se posmatrao prostor Vojvodine u tom periodu, oko 54.5% omladine se bavio sportom, a mladići (62%) su pokazivali veću zainteresovanost u odnosu na devojke (46.7%)¹⁴⁹. Kada su osnovci Srbije u pitanju, njih 55% je svoje vanškolsko vreme provodilo baveći se nekom sportskom aktivnošću¹⁵⁰ i to su dečaci najviše birali neku od sportskih igara - košarka (25.2%), odbojka (21.2%), fudbal (12.9%), dok su se devojčice u najvećem opredeljivale za odbojku i ples¹⁵¹, što se i do danas zadržalo. Ipak, jedan od poražavajućih podataka je da je ne teritoriji Srbije 2015. godine u okviru školskog sporta učestvovalo samo 12.2% srednjoškolaca u sportskim aktivnostima. Tom prilikom su izneti podaci, koji govore da je od 2011. do 2015. godine u Srbiji je registrovano 250.000 sportista, od kojih 3.960 spada u vrhunske sportiste¹⁵², što je izuzetno zanimljivo ako se uzme u obzir da je u 2010. godini njihov procenat bio znatno veći u bogatim zemljama nego u Srbiji, koja se smatra „sportskom nacijom“ - Finska je imala oko 14.6%, Italija 10.6%, a Srbija samo 5.3% registrovanih sportista¹⁵³.

Uprkos solidnom nivou uključivanja mlađe dece u sport, kako u drugim zemljama, tako i u ovoj, sportski stručnjaci i istraživači su izrazili zabrinutost zbog vidnog odustajanja adolescenata od organizovanog sporta, koji se kreće u proseku od 17% do 35% na godišnjem nivou¹⁵⁴ što nosi posledice po razvoj društva, pojedinca, ali i samog sporta. Da je primetno osipanje dece iz sporta što su starija i da uopšte, nivo fizičke aktivnosti dece opada, govore i istraživanja gde se u proseku za dve do tri godine preko 25% dece manje bavi sportom. Posle tri godine anketiranjem nekoliko osnovnih škola u Beogradu utvrdilo se da se 44 %

¹⁴⁷ Prema: Bačanac, Lj., Lazarević, Lj. i Arunović, D. (1994). Karakteristike motivacije mladih jugoslovenskih sportista za bavljenje sportom. *Fizička kultura*, br. 48.

¹⁴⁸ Za više informacija: Mitić, D., Radisavljević - Janić, S., Milanović, I., Pantelić, S. et al. (2010). *Angažovanost u rekreaciji građana Republike Srbije*. Beograd: Ministarstvo omladine i sporta republike Srbije.

¹⁴⁹ Zotović, M. i Petrović J. (2010). Isti ili drugačiji-slobodno vreme mladih u Vojvodini i u svetu. *Zbornik Matice srpske za društvene nauke*, br. 130.

¹⁵⁰ Nedeljković, D. (2010). Deca, mediji i trošenje budžeta slobodnog vremena. *Medijski dijalozi*, br. 4. (str. 339-354)

¹⁵¹ Za više informacija: Strategija razvoja sporta u RS 2014-2018. *Službeni glasnik Republike Srbije*, br. 1/2015. , a prema istraživanjima Instituta za javno zdravlje „Dr Milan Jovanović Batut“.

¹⁵² Ibid.

¹⁵³ Prema: Samardžić, S. (2010). Srbija zemlja sporta. Od sjaja medalja do strategija sporta. *Četvrti kongres medicine sporta i sportskih nauka Srbije (zbornik)*. Beograd: Udruženje za medicinu sporta Srbije.

¹⁵⁴ Prema: Vella, S. A., Cliff, D. P. & Okley, A. D. (2014). Socio-ecological predictors of participation and dropout in organised sports during childhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11:62.

devojčica i 57 % dečaka bavi dodatno sportom van škole¹⁵⁵, da bi samo dve godine kasnije istraživanja na nivou osnovnih škola ukazala da se samo 29% učenik bavi sportom van škole.

Dalja istraživanja su pokazala da nivo fizičke aktivnosti opada posebno u periodu sazrevanja¹⁵⁶ i to rezultati idu u prilog dečaka u odnosu na devojčice¹⁵⁷. Istraživanje koje je 2017. godine objavio Republički zavod za sport i medicinu dovoljno govori o ovoj pojavi - kod 2814 testiranih srednjoškolaca uzrasta od 15 do 18 godina rezultati su pokazali da:

- 60% učenika i 87% učenica se nalazi ispod adekvatnog nivoa fizičke forme, koja je direktno povezana sa zdravljem;
- 56% učenika i 75% učenica ne ispunjava ni minimalni preporučeni obim fizičkih aktivnosti;
- 83% ispitanika u ovom uzrastu nema pravilnu ishranu;
- samo poražavajuća 2% učenika i manje od 1% učenica zadovoljava minimalne standarde u pogledu fizičke forme, dnevne fizičke aktivnosti i pravilne ishrane, što je direktan uzrok povećanja kardiovaskularnih oboljenja, pojave dijabetesa i deformiteta kičme → u poslednjih 30 godina je čak 14% više gojazne dece, što je izuzetno zabrinjavajući podatak.

Ono što je veoma važno, pa čak i presudno za formiranje zdrave ličnosti jeste da dete samo, ali i njegova okolina shvate koliko je značajna uloga sporta u njegovom životu. Ako se, pak, desi da mladi pre vremena odustanu od sportske aktivnosti, ostaju bez jedne izuzetno bitne i delotvorne vaspitne karike, preko koje su mogli da razviju svoje sposobnosti, uverenja i socio-emocionalne veštine.

Što se tiče profesionalnog sporta, budući da je postao industrija sa svojim političkim, finansijskim i pravnim aspektima, odustajanje adolescenata od sporta predstavlja veliki gubitak, kako za klupski i reprezentacijski nivo, tako i za samog sportistu i njegovo okruženje. Pošto je ulaganje u stvaranje sportiste od malih nogu veoma veliko, svaka zdrava sportska sredina dobro zna da *seniorske kategorije zavise, pre svega, od kvaliteta i razvoja mlađih kategorija* koje krasi motiv za dokazivanjem i ulaz u selekciju, pa predstavljaju jedan vid zdrave konkurencije. Tako postaje evidentno da se u slučaju odustajanja mlađih kategorija od sporta, sužava mogućnost izbora igrača i time otežava proces prirodne selekcije. Ako je poznato da se jedan vrhunski sportista selektuje iz populacije od 10.000 dece koja se bave sportom¹⁵⁸, onda je apsolutno jasno koliko veliki problem nastaje kada procenat mladih sportista opada iz godine u godinu. S druge strane, kada je u pitanju takmičenje u seniorskoj konkurenciji, nedovoljan broj mladih igrača i novih nada neminovno slabi i narušava zdravu konkurenciju, a samim tim i kvalitet domaćih liga. To dovodi do stvaranja veštačke situacije i finansijskog pritiska za klub, usled potrebe da se kao pojačanje

¹⁵⁵ Milanović, I. & Radisavljević-Janić, S. (2011). Elementary school pupils' involvement in sports in Serbia. *Proceedings book of 6th FIEP european congress: Physical Education in the 21st century - Pupils' competencies*

¹⁵⁶ Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science and Sports and Exercise*, No. 32. // Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S. et al. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. No. 34. // Baćanac, Lj., Radović, M. & Vesković, A. (2007). Specificities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. *Serbian Journal of Sports Sciences*, No. 1/2007.

¹⁵⁷ Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, No. 32. // Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M. et al. (2004). Physical activity levels and patterns of 9 and 15-year-old European Children. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, No. 36. // Zotović, M. i Petrović J. (2010). Isti ili drugačiji-slobodno vreme mladih u Vojvodini i u svetu. *Zbornik Matice srpske za društvene nauke*, br. 130.

¹⁵⁸ Samardžić, S. (2010). Srbija zemlja sporta. Od sjaja medalja do strategija sporta. *Četvrti kongres medicine sporta i sportskih nauka Srbije (zbornik)*. Beograd: Udruženje za medicinu sporta Srbije. (str. 89–95)

dovode i plaćaju igrači iz inostranstva. Radi se o profesionalcima koji, osim finansijskim interesom, ničim nisu vezani za klub u kome trenutno igraju.

Kao što se može videti iz priloženog, zabrinjavajući broj dece koja napuštaju sportske aktivnosti nije problem koji je nastao juče. Još davne 1987. Gould je kategorisao decu koja odustaju od određenog sporta u sledeće tri grupe¹⁵⁹:

1. igrači koji odustaju usled povrede, bolesti ili preteškog trenažnog procesa;
2. učesnici koji žele da promene aktivnost;
3. sportisti koji procenjuju dobit od učestvovanja u takmičarskim aktivnostima, u odnosu na trud i rad koji moraju da ulože.

Kada deca uđu u trenažni proces, mnogo toga se menja. Pre svega, u ovom periodu su prinuđena da zaborave na igru, zabavu, opuštenost, jer se od njih očekuje konstantno napredovanje i, naravno, rezultat koji se postiže kroz intenzivne i naporene treninge. Posebno je uočljivo da upravo tokom ovog sportskog perioda, kada se očekuje da će se pojedinci razvijati u vrhunske sportiste, dolazi do visokog procenta odustajanja od sporta. Verovatno razlog leži u činjenici da mladi vole da istražuju i stalno preispituju sebe u različitim sferama, a posebno je adolescentni period specifičan po tome. Usled nagomilanih obaveza, zbog prevelikih zahteva i odricanja ili u cilju pronalaženja onog u čemu će postići bolje rezultate, ovo je i period kada se pojavljuje želja za promenom sportskih aktivnosti. Mada često dolazi i do konflikta između želje da se isproba još neka aktivnost i želje da se pronađe vreme za bavljenje i nekim drugim, njima zanimljivim aktivnostima¹⁶⁰. Većina se brzo adaptira na drugačiji način života, jer pronalaze novi hobi, uključuju se u drugu sportsku aktivnost ili se edukuju za trenera ili sudiju. Najgora varijanta je potpuna neaktivnost i, vremenom, zapuštanje sebe, što obavezno izaziva zdravstvene probleme poput gojaznosti, raznih deformiteta, srčanih problema i mnogih drugih.

Zanimljiv je podatak da je u Americi u prošlom veku procenat odustajanja od sportskih aktivnosti u adolescenciji bio do 35%, dok u sadašnjem periodu čak 80% dece uzrasta od 12 -17 godina¹⁶¹. Već u prošlom veku je 75% američke dece¹⁶², koja su u ranom uzrastu ušla u sport, prestalo da se njime bavi pre svoje 15. godine. Tom prilikom su pronađeni sledeći uzroci:

- * pojava drugih interesovanja,
- * nedostatak zabave,
- * izostanak uspeha i napredovanja,
- * monotonija na treningu,
- * loša komunikacija itd.

¹⁵⁹ Prema: Trbojević, J. (2018). *Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta u adolescenciji [doktorska disertacija]*. Novi sad: Filozofski fakultet - odsek za psihologiju.

¹⁶⁰ Za više informacija: Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and dropout reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian sport studies forum*, No. 2.

¹⁶¹ Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D.A., Moutão, J. et al. (2017). Determinants and Reasons for Dropout in Swimming - Systematic Review. *Sports*, No. 50(5).

¹⁶² Smoll, F.L., Magill, R.A. & Ash, M.J. (1988). *Children in Sport*. Champaign, Illionis: Human Kinetics Books.

Grupa autora¹⁶³ je istraživala trendove učestvovanja i odustajanja od sporta u adolescenciji u 11 zemalja Evrope, gde je utvrdila da procenat odustajanja od sporta raste sa uzrastom i to pogotovo kod devojak. Ovo je potvrdilo i istraživanje u Francuskoj¹⁶⁴, gde je na godišnjem nivou čak 50% mladih odustajalo od sporta (prevashodno devojke), a procenat je nakon pet godina porastao na neverovatnih 75% . Slični su i rezultati za Australiju i Severnu Ameriku - 72% mladih odustane od sporta između perioda srednje škole i fakulteta¹⁶⁵. Glavni razlozi prestanka treniranja srpske dece početkom ovog veka su¹⁶⁶:

- ❖ gubitak interesovanja,
- ❖ pojava drugih interesovanja,
- ❖ nedostatak zabave,
- ❖ oduzimanje mnogo vremena,
- ❖ nedovoljno napredovanje,
- ❖ trener - loš pedagog,
- ❖ favorizovanje pojedinaca od strane trenera,
- ❖ mala minutaža u igri,
- ❖ treninzi fizički teški,
- ❖ težak program vežbanja,
- ❖ dosadni i jednolični treninzi,
- ❖ školske obaveze,
- ❖ pre naglašavanje važnosti pobede,
- ❖ loša organizacija i komunikacija.

Jedan od mnogobrojnih razloga može biti i *preran ulazak u sport*, jer statistika pokazuje da ga je više od 75% dece koja su počela sa bavljenjem u 6. ili 7. godini, napustilo do svoje 15. godine. Tome u prilog ide i činjenica da su mnogi profesionalni sportisti izjavili da su prestali, jer im više nije bilo zabavno.

Pored svih prethodno navedenih razloga napuštanja sporta, danas postoji mnogo više uzroka koji utiču na prerano povlačenje srpske dece iz odabranih aktivnosti¹⁶⁷:

¹⁶³ De Knop, P., Engström, L.M. & Skirstad, B. (1996). *Worldwide Trends in Youth Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

¹⁶⁴ Guillet, E., Sarrazin, P., Carpenter, P.J., Trouilloud, D. & Cury, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. *International Journal of Psychology*, No. 37(2).

¹⁶⁵ Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D.A., Moutão, J. et al. (2017). Determinants and Reasons for Dropout in Swimming - Systematic Review. *Sports*, No. 50(5).

¹⁶⁶ Prema: Baćanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

¹⁶⁷ Baćanac, Lj., Radović, M. & Vesković, A. (2007). Specificities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. *Serbian Journal of Sports Sciences*, No. 1/2007.

- * nezainteresovanost je sve češća kod dece → nedostatak kulture vežbanja, radnih navika, discipline, motiva za uspehom i dokazivanjem, što rezultira generalno čestim odustajanjem od aktivnosti koje doprinose psihomotornom razvoju i prosperitetu celokupne ličnosti;
- * nedovoljna posvećenost trenera → kako grupi, tako i pojedincu u njoj;
- * ograničena kreativnost u osmišljavanju treninga, koji bi bio zabavan i edukativan → neophodan za vezivanje dece za trenera i njihovo zadržavanje u sportu;
- * nerazvijen osećaj pripadnosti klubu;
- * takmičarski stres → preveliko potenciranje na važnosti pobeđe;
- * osećaj prevelikog pritiska da se ispune nečija očekivanja
- * gruba igra i česte povrede;
- * stalna rezerva → dete nikad ne dobija priliku da uđe u tim i pokaže šta zna i koliko je napredovalo;
- * izostanak pohvala i rezultata;
- * pad motivacije;
- * nedovoljna podrška roditelja, kada je deci najteže.

O tome koliko je uloga roditelja značajna biće više reči u kasnijem tekstu, ali sada valja napomenuti da se od njih, pre svega, očekuje da ohrabruju svoju decu, da ih rasterete pritiska pobeđe i da im objasne koliko je sport značajan i bitan za njihov psihofizički razvoj i budućnost. Nisu sva deca dovoljno mentalno jaka da se izbore sa zahtevima koje sport nosi, ali je svako dete u mogućnosti da stekne određenu količinu kvaliteta - počev od timskog duha, preko discipline, do zdravih navika koje ostaju za ceo život, hteli to oni ili ne. Lepota ovih kvaliteta leži u tome što se nikada neće izgubiti i uvek će biti prisutni da mu olakšaju rešavanje novonastalih situacija, što je mnogo važnije od bilo kakvog sportskog uspeha.

Pošto ne postoje tačni podaci o tome u kom uzrastu mladi u Srbiji napuštaju sport i koliki je njihov procenat, iskustvo govori da se to najčešće dešava u višim razredima srednje škole, jer tada mladi donose odluku o tome da li da ostanu u sportu ili da se potpuno posvete studijama, što često može rezultirati i odlaskom iz rodnog grada. Osim toga, današnji sportski program su, nažalost, u većini slučajeva fokusirani na vrhunski nivo, što ne ostavlja mnogo prostora za prosečne sportiste ili one koji se time bave iz amaterskih razloga. Tako, na primer, planiranje sportista da se pri odlasku na studije uključe u univerzitetski sport, koji jedva opstaje, ili neke rekreativne aktivnosti, čiji je izbor često prilično smanjen i ograničavajući, samo pojačava odluku da se prestane sa aktivnim bavljenjem sportom i posvete budućem zanimanju i nekoj pasivnoj zabavi.

13.6. Mesto psihologije u dečjem sportu

Zadatak svakog trenera je da *posvećeno vodi treninge* bilo nadarenog bilo prosečnog deteta tako da ono može *progresivno i kompletno razvijati sopstveno telo i um*, a u cilju *dostignuća ličnog ili vrhunskog uspeha*, i nikako mu *ne dozvoliti da u kratkom vremenu „sagori“* i razočarano napusti sport. Da bi nastao

jedan kvalitetan sportista danas, neophodno je *uključiti psihološku pripremu još u mladim kategorijama*, jer je tada pravi trenutak da se menjaju, podstiču i razvijaju osobine koje donose zadovoljavajuće i vrhunske rezultate. To je jedini način stvaranja *ne samo fizički, nego i mentalno zdrave sportske ličnosti*¹⁶⁸, koja može da se nametne u svim sferama i aspektima savremenog življenja.

Mladi koji poseduju *svest o sebi* postaju *socijalno jaki pojedinci* koji u grupi opažaju, ocenjuju, vrednuju i brane sebe, a za to je zaslužen razvoj osobina *samopoštovanja, samoocenjivanja, samouverenosti i samopouzdanosti*¹⁶⁹. Osim toga, izuzetno važna karakteristika koju treba razvijati kod svakog sportiste jeste *socijabilnost* i ispoljava se u vidu spremnosti na saradnju, poverenja u saigrače, ali i njihovog prihvatanja i vrednovanja u izraženoj potrebi za zajedničkim radom i grupnim odlučivanjem¹⁷⁰. Zato kod igrača uvek treba gajiti toplinu, dobrotu, empatiju, brigu o drugima i pažnju prema njima, kao i sposobnost prilagođavanja i postizanja kompromisa. Treba napomenuti da su *ekstrovertne* osobe veoma dobrodošle u svaku ekipu, jer su otvorene, komunikativne, prijateljski nastrojene, pristupačne, optimistične, impulsivne, preduzivljive i kontrolisano agresivne. One teže uzbuđenjima, koriste svaku priliku koja im se pruži, vole da se eksponiraju i deluju na osnovu trenutnog nadahnuća, pa svojim duhom, pozitivnim pristupom i prijemčivom ličnošću uspevaju da oraspolože i druge, doprinose boljoj atmosferi među igračima i stvaraju dobre uslove za rad. Nasuprot njima, *introvertne* osobe su povučene, strpljive, uporne, rigidne i sklone sanarenju, teško sklapaju prijateljstva, komuniciraju kad moraju i retko se šale, pa znaju da budu veoma rezervisane i da se drže na distanci sa svima osim sa svojim najbližima. Pošto ih karakterišu dugoročno planiranje i retko kad su agresivni, ove osobe ne veruju trenutnim impulsima i ljudima oko sebe, pa se najčešće pronalaze u individualnim sportskim granama i igrama, mada u radu sa stručnim i strpljivim trenerom mogu naći kvalitetno i odgovorno mesto u timu.

Sledeći značajni faktor za uspešnost u sportu je *superego* ispoljen u vidu istrajnosti, savesnosti, ispunjenja zadataka, odgovornosti, pouzdanosti, praktičnog i realnog pristupa u rešavanju problema. *Mentalna oštrina* je izuzetna, upadljiva osobina koja izdvaja vrhunske sportiste, jer ih krasi čvrst i pomalo „krut“ stav, uravnotežen realizam, racionalan odnos prema sportu bez prisustva sentimentalnosti ili emocionalnosti¹⁷¹. Ovakvi sportisti su spremni na preteške trenutke, nemoguće izazove, svakodnevno pomeranje sopstvenih granica - ne demotivisu se lako, kritika ih ne može povrediti (baš naprotiv, dodatno ih motiviše), nije im neophodno ohrabrenje od trenera, jer je njihova *unutrašnja želja da se zadatak po svaku cenu završi jača od svih spoljašnjih faktora*.

Ipak, ne treba zaboraviti da su *emocije* jedan od najvažnijih faktora u sportu - ljutnja, bes, briga, strah, radoznalost, ljubav, entuzijizam, polet - mogu imati ogroman uticaj na konačni uspeh i atmosferu u timu. Pošto je strah često rezultat reakcije na situaciju koja izgleda opasno, on se u sportu ispoljava u vidu *treme*, koja je najprisutnija kod dece i mladih, neiskusnih sportista. U takvim slučajevima je potrebno da trener razgovara sa detetom o njegovim emocijama i emotivnom stanju, otkrije šta ili koja situacija kod deteta izaziva strah, a potom ga na adekvatan način iz takvih situacija udalji. Faktori koji najviše utiču na razvoj i ispoljavanje emocija su *umor, odnos roditelja i njihov stav, sredina*, kao i *razni događaji*. Zahvaljujući trenerovom uticaju, usmeravanju i vaspitnim merama, većina dece vremenom nauči da kontroliše emocije i reakcije na sebi svojstven način. Ipak, pošto se dečje emocije znatno razlikuju od

¹⁶⁸ Lazarević, Lj. (2003). *Psihološka priprema sportista*. Beograd: Viša škola za sportske trenere.

¹⁶⁹ Ibid.

¹⁷⁰ Ibid.

¹⁷¹ Ibid.

emocija odraslih, ne smeju se potceniti i tretirati neozbiljno. One su snažne i kratkotrajne, jedinstvene i spontane, brzo nestaju, ali se javljaju iznenadno i mogu imati dugoročne posledice. Doživljavanje neke vrste traume na treningu ili utakmici u vreme formiranja ličnosti deteta svakako može da utiče na njegovo ponašanje i napredak u daljem toku treniranja, ali i dovesti do potpunog napuštanja sporta. Upravo to govori o neospornoj ulozi trenera, koji znaju kako da postupe prema „povređenom“ detetu, razumeju ga i usmere na pravi put.

Koliko je **psihološka stabilnost** sportiste važna govori i činjenica da on mora u svakom trenutku kontrolisati svoje unutrašnje stanje i znati pravo vreme i način za ispoljavanje sopstvenih emocija i temperamenta, kako bi bio uspešan i prihvaćen od okruženja. Psihički stabilni sportisti koji ispoljavaju pozitivne osobine i stvaraju dobru atmosferu ne samo da su prepoznati od svoje okoline, nego čak i utiču stimulišuće na nju. Svaki trener je zadovoljan kada u grupi preovladavaju deca sa visokim stepenom emocionalne stabilnosti, sposobna da *adekvatno rešavaju probleme uz minimum psihološke dezorganizacije*.

SPORTSKI

POČECI

14. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI DECE

U poslednje vreme je sve više trenera koji shvataju da se preko raznih naučnih saznanja i laboratorijskih istraživanja može unaprediti tehnologija treninga i to, pre svega, u vidu *selekcije, usmeravanja, priprema i održavanja pripremljenosti sportista*. Insistiranje na značajnoj prisutnosti *nauke* u ovim procesima proističe iz potrebe da se trenažni rad učini što ekonomičnijim, odnosno, da se uz *optimalna ulaganja postignu maksimalni efekti*. Na tom putu, prvu stanicu čini poznavanje motoričkih sposobnosti i poznavanje mogućnosti i načina za njihovo razvijanje i dalje usavršavanje.

Pojam motoričkih sposobnosti, koji se često prevodi kao termin *fizičke sposobnosti*, pojavio se u radovima teoretičara krajem XIX i početkom XX veka. U tom periodu su osim pomenutog termina u upotrebu su bili i drugi - *kretne osobine, fizički kvaliteti i kretni kvaliteti*, dok se danas sreću - *antropomotoričke sposobnosti, kretne navike i kineziološke sposobnosti*. Ipak, najčešće se primenjuje termin motoričke sposobnosti, u vidu *svojstava čoveka koja izražavaju njegovu fizičku pripremljenost za neki rad, kao i stvaralačko ispoljavanje sopstvene ličnosti*.

Pod pojmom bazičnih motoričkih sposobnosti se podrazumevaju *osnovne fizičke sposobnosti čoveka*, dok specifične motoričke sposobnosti predstavljaju *sposobnosti stečene kao rezultat specifičnih treninga u pojedinim sportskim aktivnostima*¹⁷². Pošto motoričke sposobnosti čoveka učestvuju u rešavanju motornih zadataka i u samom kretanju čoveka bez obzira na to kako su stečene, M. Zaciorski¹⁷³ ih je podelio na snagu, brzinu, izdržljivost, okretnost, gipkost, osećaj ravnoteže, veštinu opuštanja mišića, osećaj vremena i prostora. S druge strane, značaj motoričkih sposobnosti u procesu treninga može se videti na osnovu vremena posvećenog koordinaciji, kondiciji, tehničkoj i taktičkoj pripremi kod različitih uzrasta.

Većina teoretičara veruje da se u osnovi ljudskog ponašanja nalazi od 40 do 50 sposobnosti, mada nisu sve identifikovane, tako da još uvek ostaje debata o njihovom tačnom broju. Najpotpuniji sistem za identifikovanje i klasifikovanje motornih sposobnosti razvio je ergonomski inženjer E. Flajšman sredinom XX veka zahvaljujući analizi velikog broja istraživanja, što je rezultiralo sa stavom o tome da čovek poseduje *21 posebnu sposobnost*¹⁷⁴. U svom klasifikacionom sistemu E. Flajšman¹⁷⁵ je identifikovao dve široke kategorije motornih sposobnosti: perceptivno-motorne sposobnosti i fizičke veštine.

Perceptivno-motorne sposobnosti se sastoje se od motornih sposobnosti za koje je CNS primarna determinanta relativne snage sposobnosti (perceptilno rangiranje u generalnoj populaciji). Motorne sposobnosti fizičkog majstorstva/veštine dodatno zavise od neuroloških faktora, kao što su *bazični fiziološki faktori* - sastav mišića, mehanička svojstva mišića (bazirana na dužini i poreklu i mestu lociranja), efikasnost senzornih receptora povezanih sa pokretom i drugim fiziološkim faktorima (npr. volumen pluća i telesni somatotip). Ovde dalje spadaju *vreme reagovanja, spretnost ruku i koordinacija više ekstremiteta* (multilimb), motoričke sposobnosti koje se u potpunosti realizuju kroz normalni razvojni proces. To znači da pojedinac ne mora ništa da radi da bi maksimizirao ove vrste perceptivno-motornih sposobnosti, pa će u tom slučaju npr. vreme reagovanja svoj puni potencijal realizovati jednostavno kroz normalnu interakciju sa svojom sredinom (kao deo procesa sazrevanja).

¹⁷² Nemec, P. i Nemec, V. (2014). *Primenjena antropomotorika [skripta]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Alfa Univerziteta.

¹⁷³ Zaciorski, M. (1979). *Fizička svojstva sportiste*. Beograd: Partizan.

¹⁷⁴ Za više informacija: Nemec, P. i Nemec, V. (2014). *Primenjena antropomotorika [skripta]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Alfa Univerziteta.

¹⁷⁵ Prema: Fleishman, A. E. (1975). Struktura i merenje fizičkih sposobnosti. *Fizička kultura*, br. 4.

S druge strane, sposobnosti fizičkih veština kao što su *statička snaga*, *fleksibilnost* (obim fleksibilnosti) i *izdržljivost* zahtevaju određen stepen korišćenja ili treninga kako bi se u potpunosti ispoljile (realizovale). Na primer, statička snaga se ne može poboljšati bez značajnog treninga povezanog sa razvojem mišića. Postoji gornja granaica u iznosu statičke snage koju ljudi mogu posedovati, a koja je direktno povezana sa svojstvima njihovih mišića i biomehaničkim karakteristikama.

Od Flajšmanovog istraživanja do danas je identifikovano i predloženo nekoliko dodatnih motornih sposobnosti. Tako, istraživač u oblasti motornog učenja S. Kili i njegove kolege su dodatno identifikovali četiri motorne sposobnosti povezane sa tajmingom većih pokreta¹⁷⁶, a koje uključuju *tempo pokreta* (sposobnost brzo izvođenja serija pokreta), *motorni tajming* (tačnost u vremenjenih pokreta), *perceptivni tajming* (sposobnost tačne procene vremena pokreta) i *kontrolu sile/snage* (sposobnost da se tokom pokreta naprave promene u produkciji snage). Mada su Kilijeve motorne sposobnosti stimulišuće za dalja istraživanja, Flajšmanov sistem ostaje prihvaćen standard u ovoj oblasti i široko je korišćen u razvojnim sferama, terapiji, obrazovanju i fizičkom vaspitanju.

Pre nego što se pređe na tumačenje motoričkih sposobnosti prema P. Nemecu i V. Nemec (slika 30), treba razjasniti nekoliko pojmova.

Motoričke sposobnosti vs. motoričke veštine. Motorička veština se ne može valjano izvesti bez adekvatne motoričke sposobnosti, niti se motorička sposobnost može u punoj meri ispoljiti bez racionalne tehnike izvođenja kretanja. Iako postoji velika međusobna zavisnost između sposobnosti i veštine, one se nikako ne mogu posmatrati kao sinonimi. Veštine se uče, dok su sposobnosti proizvod učenja i genetskih faktora. **Veštine** predstavljaju nivo spretnosti u izvođenju određenog motoričkog zadatka, dok su **sposobnosti** deo onih mogućnosti koje određuju maksimalne potencijale osobe u izvođenju određenog motoričkog zadatka.

Osnovne motoričke sposobnosti leže u bazi svih fizičkih veština i podrazumevaju *snagu*, *izdržljivost*, *brzinu*, *okretnost*. Kao takve, u kombinaciji jedne sa drugom daju **izvedene motoričke sposobnosti**. Osim toga, mogu se stvoriti iz međusobne zavisnosti **osnovne sa specifičnom motoričkom sposobnošću**, u koje spadaju *šaviljivost*, *agilnost*, *spretnost*, *percepcija (prostora i vremena)* jedinstvene za onu sportsku igru ili granu u kojoj se razvijaju (npr. percepcija u odbojci i percepcija u streljaštvu nisu iste). Izvedene motoričke sposobnosti su sledeće:

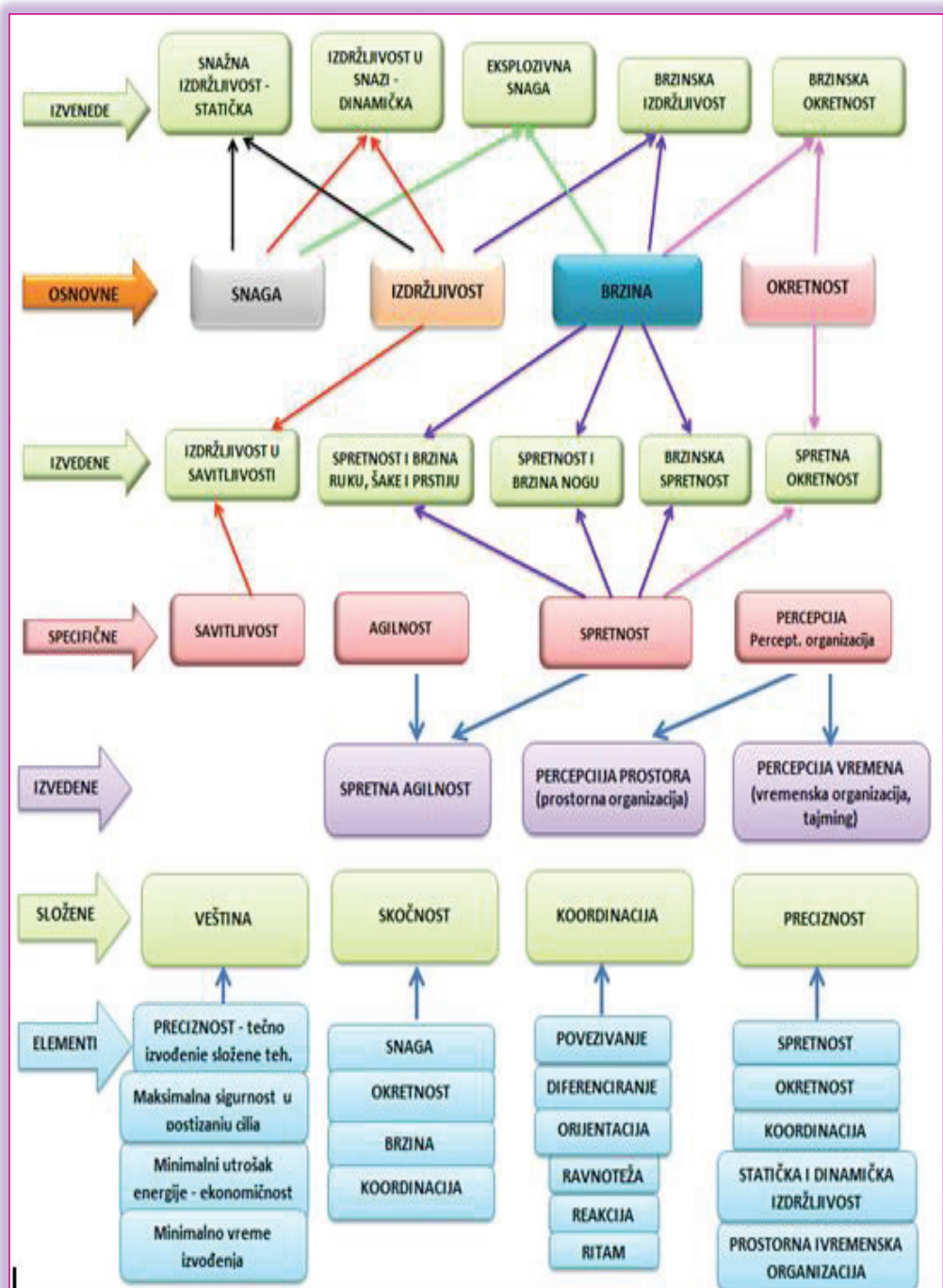
- ***snazna izdržljivost - statička*** = *snaga* + *izdržljivost* → predstavlja naprezanje ili ispoljavanje sile na relativno velikim težinama ili malo pokretnim objektima, pa zadaci koji je zahtevaju uključuju izdržavanje opterećenja blizu maksimuma (npr. izdržaj u zgibu);
- ***izdržljivost u snazi - dinamička*** = *izdržljivost* + *snaga* → sposobnost ponavljajućeg ili kontinuiranog pomeranja sopstvenog tela ili izdržavanja zadate težine (npr. benč ili sklekovi);
- ***eksplozivna snaga*** = *brzina* + *snaga* → sposobnost da se ispolji maksimum energije u nekom eksplozivnom aktu, pa se najčešće zahteva u aktivnostima u kojima se očekuje da osoba sebe ili neki objekat izbaci što je moguće dalje ili više, ali je značajna i za mobilisanje sile nasuprot podlozi (npr. skočnost u odbojci/košarci ili istrčavanja);
- ***brzinska izdržljivost*** = *brzina* + *izdržljivost* → naprezanje i izdržavanje u brzinskom ispoljavanju pomeranja sopstvenog tela tokom produženog vremenskog perioda (npr. trčanje na 100m);

¹⁷⁶ Prema: Nemec, P. i Nemec, V. (2014). *Primenjena antropomotorika [skripta]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Alfa Univerziteta.

- **brzinska okretnost** = brzina + okretnost → fleksibilnost i preciznost u brzinskom izvođenju određenih pokreta koji podrazumevaju ispoljavanje koordinacije, snalažljivosti i veštine sopstvenog tela u prostoru i vremenu (npr. džudo ili bacanje kugle);
- **izdržljivost u savitljivosti** = izdržljivost + savitljivost → izdržaji u rastegljivosti, gipkosti i fleksibilnosti sopstvenog tela (npr. joga ili gimnastika);
- **spretnost i brzina ruku, šake i prstiju** = spretnost + brzina → manipulacija rekvizitom gornjim ekstremitetima ispoljena u brzini i preciznosti (npr. rukomet, odbojka, streličarstvo, streljaštvo);
- **spretnost i brzina nogu** = spretnost + brzina → manipulacija rekvizitom donjim ekstremitetima ispoljena u brzini i preciznosti (npr. fudbal, karate, džudo);
- **brzinska spretnost** = brzina + spretnost → precizno ispoljavanje određene veštine u što kraćem vremenskom roku - visoka koordinacija (npr. dribling);
- **spretna okretnost** = okretnost + spretnost → ispoljavanje veštine sopstvenog tela sa rekvizitom u prostoru i vremenu (npr. hokej na ledu, vaterpolo, aikido);
- **spretna agilnosti** = spretnost + agilnost → kontinuirana efikasnost u ispoljavanju pokretljivosti tokom dužeg perioda izvođenja vežbi sa rekvizitom (npr. ritmička gimnastika).

Konačno, valja napomenuti da postoje i **složene motoričke sposobnosti**, koje same po sebi ne mogu postojati, nego se ispoljavaju kao kombinacije nekoliko elemenata. Stiču se dugotrajnim treniranjem određenih sportskih igara ili grana, kroz višegodišnje iskustvo i savladavanje motoričkih sposobnosti koje su specifične za odabranu sportsku aktivnost. U složene motoričke sposobnosti spadaju *veština*, *skočnost*, *koordinacija* i *preciznost*.

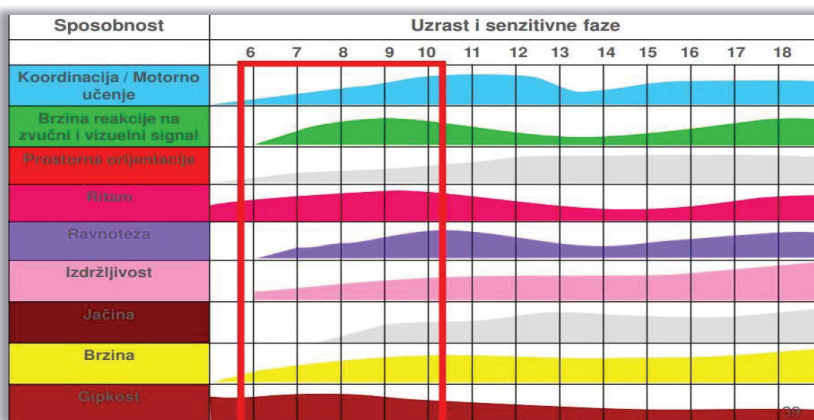
1. *veština* podrazumeva *preciznost* u izvođenju složenog tehničkog elementa uz maksimalnu sigurnost u postizanju cilja, ali i *ekonomičnost* u vidu minimalnog utroška energije i vremena;
2. *skočnost* predstavlja rezultat međusobnog uticaja *snage*, *okretnosti*, *brzine* i *koordinacije*;
3. *koordinacija*, da bi uopšte bila moguća, mora da objedini *povezivanje*, *diferenciranje*, *orijentaciju*, *ravnotežu*, *reakciju* i *ritam* izvođenja određenog elementa tehnike
4. *preciznost* prvenstveno zavisi od stepena razvijenosti *spretnosti*, *okretnosti*, *koordinacije*, *statičke* i *dinamičke izdržljivosti* i *prostorne* i *vremenske organizacije* jednog sportiste.



Slika 30. Podela motoričkih sposobnosti prema P. Nemecu i V. Nemec

14.1. Senzitivni periodi za razvoj motoričkih sposobnosti

Deca u uzrastu od sedam godina počinju sve više da napreduju motorički i funkcionalno, čime se postavlja osnova za uspešno vežbanje u različitim sportskim aktivnostima, pa je ovaj period povoljan za učenje i usavršavanje „grubih“ motoričkih radnji i „finih“ motoričkih kretanja. Značajno je naglasiti da su senzitivne faze, odnosno faze povećane osetljivosti, kritični razvojni periodi tokom kojih se može posebno pozitivno uticati na razvoj motoričkih sposobnosti, a s ciljem da se sa odrastanjem maksimalno ostvari i genetski sportski potencijal deteta (slika 31).



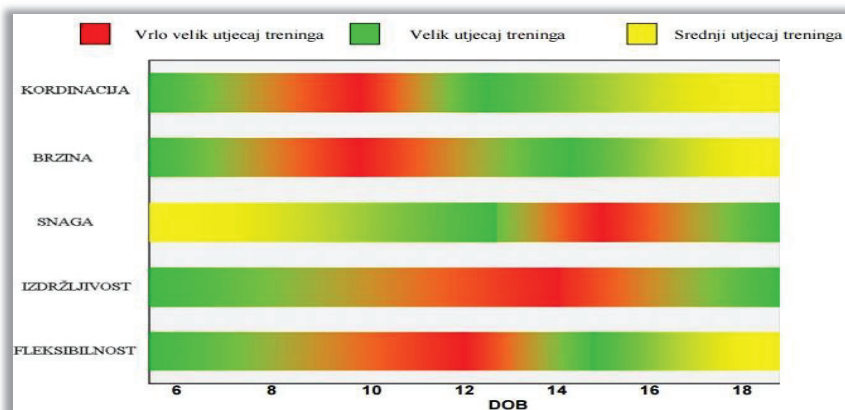
Slika 31. Senzitivni periodi za razvoj motoričkih sposobnosti

Prema stručnom mišljenju P. Hirtza¹⁷⁷, u senzitivnoj fazi razvoja bi trebalo započeti sa treningom pojedinih sposobnosti (slika 32), kao što su:

- ❖ **bazična koordinacija** → faza ubrzanog rasta (6-10 godina) je najbolji period za njen razvoj, jer je to period kada dete treba da stekne kvalitetnu bazu motoričkih sposobnosti. Koordinacija je do 5. godine 60% razvijena, dok do 12. godine života dostiže čak 90% maksimalnog potencijala, što omogućuje kvalitetnije savladavanje složenih motoričkih kretanja;
- ❖ **kinestetička diferencijacija** → najpovoljnije se razvija od 7. do 11. godine;
- ❖ **brzina reakcije** → u fokusu od 7. do 10. godine, a specifične razlike u brzini reagovanja se pojavljuju u periodu oko 13. godine i to u korist dečaka;
- ❖ **prostorna orijentacija** → razvija se kontinuirano u mlađem školskom uzrastu, a najpovoljniji period za to je od 7. do 9. godine, dok se razlike među polovima i prednjačenje kod dečaka javljaju posle 12. godine;
- ❖ **izdržljivost i brzina** → najviše napreduju u uzrastu između 8. i 9. godine deteta;
- ❖ **snaga** → uočljiva razlika u uzrastu od 10. do 11. godine života;

¹⁷⁷ Hirtz, P. [Ed.] (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: vielseitig-variationsreich-ungewohnt*. Berlin: Volk und Wissen.

- ❖ **ravnoteža** → treba je vežbati od 7. do 12. godine, jer od ravnoteže i koordinacije zavisi kvalitet kontrole kretanja - što su kvalitetniji, to pružaju i bolje uslove za razvoj snage, brzine i izdržljivosti.



Slika 32. Nivo uticaja treninga na poboljšanje pojedinih motoričkih sposobnosti

14.2. Lateralizovanost

Iako se lateralizovanost kao pojam odnosi na *podelu prostora ili tela na dve simetrične polovine*, njen najadekvatniji opis leži u sledećem objašnjenju - to je *povezanost ekstremiteta i čula jedne strane tela sa primarnim motornim i senzornim poljima hemisfera suprotne strane koja se ostvaruje aferentnim¹⁷⁸ i eferentnim putevima¹⁷⁹*. Dok lateralizovanost obeležava objektivni prostor (npr. desna ili leva strana, prednja ili zadnja), dominantna lateralizovanost objašnjava način na koji telo postoji i deluje u tom prostoru. Jednostavno rečeno, ona predstavlja pojavu **vodećeg ekstremiteta** ili **čula** pri vršenju psihomotornih aktivnosti¹⁸⁰, čija prednost leži u njihovom boljem i preciznijem izvođenju i najčešće se javlja u vidu *dešnjaštva*, a znatno ređe kao *levaštvo*.

Filogenetski razvoj dominantne lateralizovanosti može se pratiti preko arheoloških nalazišta kroz proučavanje skeleta neandertalaca i Homo sapiensa, ali i alatki i predmeta pronađenih u njihovoj blizini. Zatim se preko crteža na zidovima pećina iz vremena poslednjeg ledenog doba (oko 20.000 - 15.000 godina pre Hrista) otkrivaju određeni aspekti dominantne lateralizovanosti, kao i kroz folklorna predanja, etnološku građu i prve pisane materijale. Tako su stručnjaci zapazili da neandertalac iz nalazišta La Šapel o Sen (jugozapadna Francuska) ima nešto jači desni humerus i na osnovu toga izveli zaključak da je bio desnoruk. Nakon proučavanja određenih prikaza Homo sapiensa na crtežima sa motivima iz lova, ustanovilo se da je bio levoruk. Konačno, analiziranjem pronađenih alatki pračoveka, stručnjaci su zapazili se da ima podjednak broj onih koje su pravljene za desnu, kao i onih za levu ruku. Time se došlo

¹⁷⁸ **Aferentan** - koji vodi prema centru organizma, posebno od čula ka centralnom nervnom sistemu. Suprotno: **eferentan** - koji vodi od centara u mozgu ili kičmenoj moždini ka periferiji. (prema: Klajn, I. i Šipka, M. (2007). *Veliki rečnik stranih reči i izraza*. Novi Sad: Prometej)

¹⁷⁹ Bojanin, S. (1985). *Neuropsihologija razvojnog doba i opšti reedukativni metod*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

¹⁸⁰ Brakus, R. (2003). *Razvojne disleksije i disgrafije*. Beograd: Zadužbina Andrejević.

do zaključka da je u *praistoriji* *vladala ambideksternost*¹⁸¹. Pretpostavlja se da je *početkom neolita*, u vreme tzv. „eksplozije stanovništva na Zemlji“ obeležene otkrićem zemljoradnje i stvaranjem većih naseobina, došlo do pojave *izbora dominantne lateralizovanosti*, verovatno prenošenjem načina rada i korišćenja alatki s kolena na koleno u vidu porodične tajne, tradicije ili društvenog manira. Ukoliko se analiziraju egipatski crteži, može se uvideti da su koristili desnu ruku kao vodeću, isto kao i stari Grci koji se smatraju civilizacijom desnorukih. Poznata je Platonova uznemirenost nastala usled stava da se deca isključivim korišćenjem desne ruke prave invalidima na drugoj strani tela. S druge strane, u vojsci plemena Venijamina postojali su ratnici grupisani na osnovu toga što su odapinjali luk isključivo levom rukom - nisu bili ni odbačeni ni omalovažavani, već primećeni kao neuobičajena pojava.

Dakle, u periodu razvoja civilizacije dominantna lateralizovanost se definitivno razrešila izborom desne ruke kao vodeće. Na pitanje zašto je izbor pao baš na desnu ruku, još uvek nema odgovora. Neke teorijske postavke ukazuju na to da *lateralizovanost ima naslednu osnovu*, druge veruju da je *vezana za embrionalni život*, dok treće tvrde da je *uslovljena socijalnom sredinom, društvom, uzrastom i vežbanjem*. Neke od najnovijih ukazuju na *dominaciju jedne hemisfere mozga* kao uzroka izbora jedne strane tela kao dominantnije. U daljem delu teksta će biti predstavljeni stavovi pojedinih uvaženih autora, kako bi se pojasnile ove teorijske postavke na što koncizniji i adekvatniji način.

Naučnik S. Bojanin¹⁸² za jednu od najprihvatljivijih smatra embrionalnu teoriju zasnovanu na stavu da u poslednjim mesecima intrauterinog života položaj fetusa izaziva izvesnu meru „fiksiranosti“ leve ruke uza zid uterusa. Kada se majka nalazi u odmarajućem položaju, detetova desna ruka je slobodnija i više se kreće pod dejstvom zemljine teže. Ovi pokreti se dalje beleže u levoj hemisferi, u kojoj su već zaživeli kortikalni predeli, pa takvo oživljavanje hemisfere je drži uvek budnom i za ostale psihomotorne aktivnosti. Na taj način desna ruka, sada već sa određenim iskustvom pokreta, postaje vodeća. Mnogi naučnici su ovu teorijsku postavku potkrepili istraživanjima suprotnog uticaja - slučajeve desnog intrauterinog položaja fetusa koji su dovodili do levoruke lateralizovanosti.

Novo istraživačko pitanje se nametnulo samo od sebe usled zapažanja da bebe od tri meseca mogu da drže zvečku duže desnom nego levom rukom. Ovo zapaženje se ukrstilo sa stavom mnogih autora da je dete odmah po rođenju ambideksterno, odnosno da pojednako prihvata i uzima i desnom i levom rukom. Tako R. Brakus¹⁸³ naglašava da se prva pojava dominantne lateralizovanosti ostvaruje u desetom mesecu života, fiksira se u dvanaestom i sve se više učvršćuje u osamnaestom, kada se i sam govor razvija u potpunosti. Autor smatra da se proces razvoja od ambideksternosti pokreta do odabiranja vodeće desne ili leve ruke treba posmatrati kao proces sazrevanja. Ipak, najvažniji podatak za svakog sportskog stručnjaka jeste taj da se u našoj sredini proces sazrevanja dominacije ekstremiteta u manipulativnom polju završava negde između 6. i 8. godine života, odnosno da tada dolazi do konačnog odabiranja i definisanja dešnjaštva ili levaštva. Veliki broj naučnika je zauzeo stav da *svaka ambideksternost (oberukost) u tom periodu može izazvati usporenost sazrevanja strukture i funkcija lateralizovanosti pokreta*¹⁸⁴, što nekada predstavlja poseban problem.

¹⁸¹ **Ambideksternost** - jednaka spretnost u služenju desnom i levom rukom ili nogom. (prema: Klajn, I. i Šipka, M. (2007). *Veliki rečnik stranih reči i izraza*. Novi Sad: Prometej)

¹⁸² Bojanin, S. (1985). *Neuropsihologija razvojnog doba i opšti reedukativni metod*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

¹⁸³ Brakus, R. (2003). *Razvojne disleksije i disgrafije*. Beograd: Zadužbina Andrejević.

¹⁸⁴ Govedarica, T. i Bojanin, S. (1989). *Opšta reedukacija psihomotorike*. Beograd: Institut za mentalno zdravlje.

Autori G. Vučićević i Š. Golubović¹⁸⁵ su stava da se vodeća lateralizovanost gornjih ekstremiteta (GE), koja se ogleda u upotrebnoj dominaciji jedne ruke u manipulativnim aktivnosti, formira pod uticajem određenih socioloških faktora, a najčešće sredine u kojoj dete živi. Pošto su to pokreti kojima se deca uče kod kuće ili u školi (tj. socijalnom okruženju) i koji se usvajaju kroz imitaciju drugih (npr. način pozdravljanja, jela, bacanja predmeta, pisanja, crtanja itd.), smatra se da su to *naučeni pokreti koji fiksiraju desnu ili levu ruku kao dominantnu u vršenju radnje*¹⁸⁶. S druge strane, pomenuti autori navode da pokreti koji su sasvim spontani i nemaju posebno značenje ili određeni cilj pripadaju gestualnoj lateralizovanosti, koja je određena kortikalnom dominacijom moždanih hemisfera i smatra se urođenom. Njihov konačni zaključak je da se deca za upotrebnost lateralizovanost (desnorukost, levorukost ili ambideksternost) opredeljuju tek u školskom periodu.

Kada je u pitanju lateralizovanost donjih ekstremiteta (DE), ona se odvija spontano, bez pritiska socijalne sredine ili bar bez onako snažnog socijalnog usmeravanja koje je prisutno prilikom izbora dominantnijeg GE. Gorenavedeni autor S. Bojanin¹⁸⁷ je nakon izvršenih istraživanja ustanovio da je desna noga vodeća pri hodu i izvršavanju nekih drugih zadatih aktivnosti i to u 65-70% slučajeva. Dominacija dešnjaštva u oblasti donjih ekstremiteta se može objasniti uticajem dešnjačke orijentisanosti godnjih, koji su ipak vodeći u svim aktivnostima psihomotorike. Mnoga istraživanja su ustanovila da se dominantnost leve ruke i leve noge češće javlja kod dečaka, nego kod devojčica. Smatra se da je to posledica česte igre loptom, koja zahteva sasvim određenu lateralizovanost ekstremiteta.

14.2.1. Utvrđivanje dominantne lateralizovanosti

Iako se dominantnost često može ustanoviti *običnim posmatranjem, elektromiografijom i neurološkim metodama*, za antropomotoriku je najadekvatniji način utvrđivanje na sledeći način:

- ❖ testovima za lateralizovanost gornjih ekstremiteta → pisanjem, crtanjem, brisanjem gumicom, bacanjem, vučenjem konopca (prednja ruka), odbijanjem ili hvatanjem lopte itd.
- ❖ testovima za lateralizovanost donjih ekstremiteta → hodanjem (noga koja prva iskorači), startom u trčanju (prednja noga), šutiranjem lopte, skokom udalj (odrazna noga), skokom uvis, poskocima na jednoj nozi, vagonu u pretklonu (oslonac noge) itd.

Prema A. Ćordiću i S. Bojaninu¹⁸⁸ test za procenu dominantne lateralizovanosti može ustanoviti nivoe dominantnosti: 1) gornjih ekstremiteta – upotrebnost i gestualnu, 2) vida, 3) sluha i 4) donjih ekstremiteta.

- 1) **Upotrebna lateralizovanost GE** → tokom testiranja daje se deset zadataka poput pisanja, pranja zuba, mahanja, deljenja (davanja), jedenja, češljanja, sečenja, zvonjenja, mešanja, otvaranja (hvatanja);

¹⁸⁵ Golubović, Š. i Vučićević, G. (2005). Razvojno neurološke karakteristike dece sa tikom. *Aktuelnosti iz neurologije, psihijatrije i graničnih područja*, br. 13. (str. 46-49)

¹⁸⁶ Korovljev, D., Mikalački, M. i Čokorilo, N. (2011). Razlike u motoričkim sposobnostima za energetske regulacije kod predškolske dece sa različitim lateralizovanošću gornjih ekstremiteta. *Glasnik Antropološkog društva Srbije*, br. 46. (str. 421-427)

¹⁸⁷ Bojanin, S. (1985). *Neuropsihologija razvojnog doba i opšti reedukativni metod*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

¹⁸⁸ Ćordić, A. i Bojanin, S. (1992). *Opšta defektološka dijagnostika*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

- 2) **Gestualna lateralizovanost GE** → testiraju se spontani, instiktivni pokreti kroz radnje kao što su ispružanje i ukrštanje ruku, stavljanje pesnica jedne iznad druge, kažiprsta na kažiprsta, pa ukrštanje prstiju, ukrštanje ruku na grudima i okretanje u krug;
- 3) **Procena vizuelne lateralizovanosti** → sastoji se iz četiri zadatka: gledanje kroz cev, gledanje kroz rupu na papiru dok ispitivač drži papir, onda dete drži papir i gleda i, na kraju, namigivanje;
- 4) **Procena auditivne lateralizovanosti** → takođe sadrži četiri zadatka: slušanje tihog govora/šapata, slušanje sata tako što dete uzima sat i sluša ga, onda slušanje sata koji ispitivač drži ispred lica ispitivanja i pljesak rukama iza leđa;
- 5) **Lateralizovanost DE** → četiri aktivnosti daju jasan uvid u dominantnost: šutiranje lopte, skakanje na jednoj nozi, „crtanje“ kruga nogom po podu i prekrštanje nogu.

Ukoliko se želi ustanoviti *dominantnost u predškolskom uzrastu*, onda se testovi primenjuju individualno, u prisustvu ispitivača i bez vremenskog ograničenja. Pre njihove primene, detetu se daju uputstva o načinu rešavanja testa, a počinje se tek nakon što dete shvati sva pravila i ne bude imalo nikakve nedoumice. Test se vrši tako što se detetu dâ određeni zadatak (npr. da uzme kašiku i pokaže kako jede supu ili da uzme češalj i da se počeslja), jer će ono kroz izvršavanje zadatog pokazati i koja se strana učestalije koristi. Ispitivač treba pažljivo da posmatra i beleži kojom rukom je dete izvršilo koji zadatak, pa na osnovu skupljenih odgovora da proceni koja je dominantnija ruka ili da li je dete, pak, ambidekster.

14.2.2. Ambideksternost

Neophodno je odmah na početku naglasiti da u oblasti sporta često dolazi do *pogrešnog poistovećivanja pojmova ambideksternosti i ambivalentnosti*¹⁸⁹, koji ni po čemu nisu slični i nikako ne mogu biti sinonimi, pa na to treba obratiti posebnu pažnju. Ambideksternost je stanje u kom obe hemisfere mozga rade skladno i istovremeno, što pruža mogućnost osobi da se jednako koristi i levom i desnom stranom tela. Ambideksteri su često izuzetno talentovani ljudi, koji poseduju veoma razvijenu logiku i izvrsnu intuiciju ili senzitivnu percepciju. Neki od svetski poznatih primera ambideksteri su Nikola Tesla, Albert Ajnštajn, Leonardo da Vinči, Ben Frenklin, Tom Kruz, Adam Levin, a od sportista američka umetnička klizačica Mišel Kvan i košarkaš LeBron Džejms.



Ukoliko se želi utvrditi da li je dete ambidekster, najjednostavniji test je da se neki predmet postavi tako da bude na različitoj udaljenosti od njegove obe ruke (npr. da se nalazi bliže levoj, a dalje od desne ruke). Ako je ambidekster, dete će uzeti predmet onom rukom koja je bliže predmetu. U ovakvom slučaju je važno da roditelji ne opterećuju previše decu razmišljanjima o tome kojom rukom treba više da se koriste, već da puste da obe budu podjednako u funkciji. Tako će se dete nesmetano razvijati svojim tokom. Ipak, treba biti spreman i na to da se kod ambideksteri može manifestovati niz problematičnih pojava kao što su neuredno pisanje (problemi sa grafomotorikom), brzo umaranje, zaboravljanje izvršenja zadataka. Često je

¹⁸⁹ **Ambivalentnost** - dvojak vrednost, dvoznačnost, podvojenost - istovremena pojava suprotnih osećanja npr. ljubavi i mržnje prema istoj osobi. (prema: Klajn, I. i Šipka, M. (2007). *Veliki rečnik stranih reči i izraza*. Novi Sad: Prometej)

prisutan i sindrom nedostatka pažnje, pa su takva deca obično hiperaktivna i sklona su da se uznemire bez nekog određenog razloga. Prisutne su i povremene glavobolje, koje u ovom slučaju ne znače i bolest. Mentalni umor koji brzo nastupa kod ovakve dece ne treba mešati sa nazadnošću, jer posle velikog izliva emocija dolazi do opuštanja, tako da, posle svega, ambideksteri postaju dosta mirniji i opušteniji.

Dakle, već u osmoj godini života se može očekivati završetak formiranja dominacije ekstremiteta u manipulativnom polju. Svaka ambideksternost ove vrste pokreta posle tog perioda može da ukazuje na *usporenost sazrevanja strukture i funkcije koje određuju laterizovanost pokreta*. Što je više zaostala, oberukost je uočljivija. Neki treneri je smatraju dobrodošlom i u neznanju joj pružaju punu podršku, jer su takvi sportisti neobični i nepredvidljivi, pa u igri/takmičenju izuzetno neugodni za protivnike. Međutim, oni pokazuju i određene manjkavosti, koje se najčešće ispoljavaju u vidu nemogućnosti dostizanja visoke nadgradnje prilikom usavršavanja tehnike¹⁹⁰.

14.2.3. Prevežbavanje levaštva u dešnjaštvo

I u današnje vreme levorukost¹⁹¹ nije baš jednostavna pojava, jer je 90% svetske populacije desnoruko, pa je većina aparata i predmeta prilagođeno njima, što dodatno otežava funkcionisanje onima koji to nisu - počev od uslova na poslu, preko sporta do svih ostalih aktivnosti. Kada je u pitanju razvoj grafomotornih sposobnosti, preduslov za ovladavanje veštinom pisanja je jasno definisana lateralizovanost jedne ruke, a smatra se da do pete godine života već 90% dece¹⁹² u većini aktivnosti pokazuje sklonost ka upotrebi jedne ruke. Pošto i danas *levorukost u pisanju* skreće pažnju okoline, postoje roditelji koji vrše pritisak na dete da promeni ruku pisanja, kako bi se uklopilo u zastarela razmišljanja nametnuta nepostojećom tradicijom. Postoji mogućnost da je tu prisutna i strepnja o posledicama dečjeg izdvajanja o sredine, želja da dete ne bude u centru pažnje i podložno izvrgavanju ruganju, pa prevežbavaju dominantnost iako se ono spretnije služi levom rukom. Postavlja se i problem prihvatanja samog sebe kao levorukog i drugačijeg u odnosu na sve druge. Ipak, kada se razmišlja o prevežbavanju sa leve na desnu ruku ili nogu, nikako se ne sme zaboraviti da se radi o *dominaciji desne hemisfere mozga*, nečemu unapred određenom i fiziološki zapisanom, što nije pojava koja se može tek tako promeniti ili nestati.

Međutim, treba naglasiti da postoje slučajevi u kojima je *usmeravanje lateralizovanosti (prevežbavanje)* opravdano, pa čak i neophodno (npr. postneurohirurške intervencije, povrede CNS i sl.), kada se na ovaj način postiže funkcionalno buđenje regija korespodentnih oštećenjima na suprotnoj, očuvanoj hemisferi. Dakle, *prevežbavanje dolazi u obzir samo u slučaju bolesti ili nesrećnih okolnosti (oduzetosti ekstremiteta, amputacije ili nekog drugog oštećenja)*.

Iako se prevežbavanje nekada primenjivalo u školi i u porodici sasvim uspešno, postavlja se pitanje kako je to uticalo na samu ličnost deteta. Jedna od najčešćih propratnih pojava bilo je *mucanje*, kao posledica neuspešne prevežbanosti motorike u celini i javljanja nesigurnosti u sebe. Zatim su se javljali *problemi u učenju* i to u svim onim oblastima gde se koncepcija prostora postavljala kao shema na osnovu koje su se gradile dalje misaone konstrukcije. Pošto amatersko prevežbavanje bilo koje ruke može da unese nesklad i poremećaj ritmične organizovanosti psihomotornih aktivnosti, potrebno je da se ovaj proces, ako je već neophodan i neizbežan, sprovodi i prati od strane tima koji čine roditelji, vaspitač/nastavnik, defektolog,

¹⁹⁰ Za više informacija: Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

¹⁹¹ Ako se posmatra kroz istoriju, može se zaključiti da su mnogi velikani i poznati umetnici bili levoruki - Cezar, Aleksandar Makedonski, Napoleon Bonaparta, Nikola Tesla, Albert Ajnštajn, Marija Kiri, Gete, Kafka, Leonardo da Vinči, Mikelandelo, Betoven, Paganini, Džimi Hendriks, Fredi Merkjuri, Čarli Čaplin, Kijanu Rivs, Džulija Roberts, Bred Pit i mnogi drugi - što više ne bi trebalo da dovodi u sumnju prednosti i mane levorukosti.

¹⁹² Prema: Vučićević, N. (2005). *Beleške jednog psihologa*. Beograd: Osnovna škola „Svetozar Marković“.

psiholog i neurolog ili psihijatar koji se bavi neuropsihologijom razvojnog doba. Svaki drugi pokušaj je nestručan i neizmerno rizičan.

Preporuka je da se u periodu od 4. do 10. godine samo prati odvijanje procesa izbora dominantne strane, koja treba da se usmerava, potpomaze i usavršava u procesu spontanog ostvarenja. Posle 10. godine, kada se završava strukturalna i funkcionalna izgradnja sekundarnih polja, **svako dete ili adolescent po sopstvenoj volji može da vežba bilo koju ruku za pisanje ili veštinu.** Poznato je da su levoruki i levonogi u sportu retki, pa samim tim predstavljaju neobičnost i iznenađenje u nadigravanju.



14.2.4. Dominantna lateralizovanost u sportu

Kada su u pitanju levoruki sportisti, istina je da oni u sportskom nadmetanju postižu iste, ako ne i bolje rezultate od desnorukih. Ovo se delom duguje činjenici da ih ima manje, pa su *sportisti utrenirani da se suprotstave desnorukim protivnicima i teško se snalaze u situaciji kada se moraju nadmudrivati sa levorukima*. Zato nije čudo što gotovo svi treneri tragaju za njima i nastoje da imaju barem jednog u svojoj ekipi, pa je čest i slučaj da se od ambideksterih ili „nesigurnih“ desnorukih prevežbavanjem prave levoruki.

U poslednje vreme se pojavio izvestan broj trenera koji zastupa mišljenje da je u prvim godinama obučavanja poželjno vršiti podjednako uvežbavanje svih elementa i jednom i drugom rukom ili nogom. Na primer, u fudbalu se još u ranom uzrastu potencira na usavršavanju i „slabije noge“, dok se u boksu razvija obostranost da bi se zadavali udarci jednako i nesmetano menjao gard. S druge strane, u atletici se preporučuje korišćenje i zamajne noge za odraz, jer se time razvija spretnost i usavršava tehnika kretanja. Dok jedni stručnjaci naglašavaju da se time postiže *harmoničan razvoj tela i svestranost tehničkog ispoljavanja*, drugi smatraju da je to *suviše opterećenje koje onemogućava prirodnu dominaciju jedne ruke ili noge*, nepohodne za vrhunsko usavršavanje tehnike određenih elemenata. Zato je preporučljiv umeren pristup - da se na pojedinim treninzima povremeno ne vežba dominantnom rukom/nogom ili da se ograniči njena vodeća uloga, ne bi li se omogućilo razvijanje motoričkih sposobnosti nedominantnog dela tela. U slučaju odbojke, u kojoj se lateralizovanost ispoljava na interesantan način - vodećom ulogom jedne ruke prilikom dinamičkih pokreta dok je druga „prati“, preporučuje se obučavanje obe strane tela u svim elementima tehnike, osim u onima gde je lateralizovanost presudna za savladavanje ispravnog tehničkog izvođenja (npr. u servisu ili smećiranju).

U procesima identifikovanja lateralizovanosti je izuzetno važno da se ustanovi na kom nivou se javlja. Svaki nivo ima prateće pojave, koje nisu beznačajne - npr. kod upotrebne lateralizovanosti se javlja povećan tonus muskulature određenog ekstremiteta dominantne strane u odnosu na muskulature na nedominantnoj. Istraživanja¹⁹³ vršena na Modeovom i O'Konorovom desteriometru¹⁹⁴ ukazala su na bolju spretnost nedominantne ruke u odnosu na lateralizovanu, pa je jedno od objašnjenja bilo to da se u ovoj drugoj tokom testiranja dodatno povećava već ranije povišen tonus mišića, nastao usled učestalijeg korišćenja te ruke. Pošto se testiranjem obuhvataju pokreti kratkih poluga i niskotonusnog tipa, ovaj povećani tonus predstavlja smetnju u ispoljavanju potpune umešnosti dominantne ruke. Kako su u sportskim igrama veoma retki pokreti isključivo malih mišićnih grupa i niskog intenziteta, dok su učestali

¹⁹³ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

¹⁹⁴ Za više informacija pogledati *Prilog 2*.

pokreti sa jače izraženim tonusom mišića u čijem izvođenju ponekad učestvuje gotovo celo telo, smatra se da je upotreba dominantne ruke u odbojci, košarci, rukometu, vaterpolu i sl. nezaobilazna i u značajnoj meri naglašena, te joj treba davati primat i naglašavati je i u praksi.

Ipak, ne treba zaboraviti da su sve tehnike ispoljavanja, pa čak i sve sprave i rekviziti u sportu namenjeni desnorukima, a levorukima ostaje da se prilagode. Međutim, u praksi se pokazalo da ovo prilagođavanje tokom obučavanja često iznedri određene specifičnosti i prednosti levorukih, pa zadatak stručnjaka ostaje da uoče što više takvih prednosti i primene ih u praksi. Iako nisu kod svih podjednako prisutne i očigledne, treba biti spreman na njih i svesno ih tražiti kako bi se na vreme prepoznale i usavršile do nivoa stilskog ispoljavanja.

Pošto postoji čitav niz kombinacija lateralizovanosti (dominantna leva ruka i desna noga ili desno oko i levo uho), u slučaju odbojke je, na primer, ova obrnuta lateralizovanost, iako veoma retka, izuzetno dobrodošla. Prirodna unakrsna povezanost ekstremiteta koja se ispoljava prilikom hodanja, gde je iskorak desnom nogom praćen pomeranjem leve ruke i obrnuto, ukazuje na određenu vrstu usklađenosti prisutne i u većini elementa odbojkaške tehnike zbog njihove zasnovanosti na prirodnim oblicima kretanja. Ipak, u slučajevima čvrste dominacije lateralizovanosti ruke i noge na istoj strani tela, preporučuje se njena primena u tehničko-taktičkim elementima¹⁹⁵, poput pojedinih vrsta servisa i smećaranja koji ne samo da trpe iskorak istom nogom, nego čak pružaju prednost u vidu preciznosti i ostvarenja određenih taktičkih zamisli koje se drugačije ne bi mogle sprovesti. Iste pojave se mogu primetiti i u oblasti streljaštva i streličarstva, kao i u izvođenju tehnika u boričkim veštinama (prednjeg mae-geri u karateu, ippon seoi nage u džudou).

14.3. Početak bavljenja sportom i nivo zrelosti

Dete prolazi kroz više faza morfološkog, fizičkog i psihičkog razvoja. Da bi se uključilo u neku fizičku aktivnost, izuzetno je važno da se stručno i tačno proceni njegova *biološka starost* (biološko stanje organizma), koja se često dosta razlikuje od *morfološke starosti*, a još više od *hronološke* (broj godina).

Za određivanje morfološke starosti neophodno je izvršiti merenje pojedinih morfoloških karakteristika organizma, kao što su *telesna visina*, *telesna masa* i *obim grudnog koša*, i uporediti ih sa standardima. Jedan od pomoćnih načina za određivanje biološke zrelosti malog deteta predstavljaju *podaci o izbijanju prvih zuba*, *njihova promena* i *redosled denticije*, jer mogu dati neke orijentacione odgovore. Dalje, fizička zrelost deteta se može odrediti i pomoću određivanja razvojnog tipa deteta tzv. „*filipinskim znakom*“. Tokom ovog postupka, dete stoji uspravno prebacujući svoju desnu ruku preko glave s ciljem da dohvati levo uho, a da ni u jednom trenutku ne nagne ili iskrivi glavu. Ukoliko ovo izvede uspešno, onda je pozitivan „*filipinski znak*“, u suprotnom se smatra da je rast nedovršen i znak ostaje negativan usled poremećene proporcionalnosti. Motorni razvoj je moguće proceniti i jednostavnim testovima ravnoteže i koordinacije, jer se smatra da je razvijenost ovih fizičkih sposobnosti neophodna za nesmetano bavljenje sportom¹⁹⁶. Kada je u pitanju procenjivanje psihičkog statusa deteta, najčešće se pristupa izučavanju *lične i funkcionalne zrelosti deteta* od strane *dečjih psihologa*. Dok je pojam *funkcionalne zrelosti* sam po sebi jasan, treba napomenuti da se pod *ličnom zrelošću deteta* podrazumevaju emotivna i socijalna strana

¹⁹⁵ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

¹⁹⁶ Za više informacija: Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

ličnosti koja, u stvari, omogućava detetu da se delimično osamostali od roditelja, uklopi u novu sredinu i prihvati nove drugove koje upoznaje na treningu. Konačno, interesantno je da se deca istog hronološkog uzrasta mogu razlikovati u biološkoj zrelosti i za nekoliko godina.

Pod zrelošću dece se podrazumeva određeni nivo razvijenosti fizičkog, psihičkog i funkcionalnog aspekta ličnosti, zahvaljujući kom dete uspeva da zadovolji zahteve nametnute tokom života, a počev od školovanja i angažovanja u različitim aktivnostima. Manifestuje se u vidu relativno lakog izvršavanja postavljenih zadataka, usled uspostavljene pozitivne korelacije između funkcionalne zrelosti mozga i nivoa intelektualne i radne sposobnosti. Gorepomenute procene različitih vrsta zrelosti daju važne informacije roditeljima i pedagogima o nivou sposobnosti dece i prostoru za dalji napredak, što može predstavljati jako motivaciono sredstvo za nastavak aktivnosti u svim sferama života, pa i u sportu.

Dete koje je rano sazrelo može na početku pokazati izuzetan napredak, da bi oni koji kasnije sazrevaju bili u perspektivi bolji i istrajniji sportisti. Stoga je vrlo važno ne zadovoljavati se kratkoročnim dostignućima i pustiti da se deca razvijaju sopstvenim tempom bez dodatnih pritisaka. Osim toga, prerana psihofizička zrelost usmerava decu sportiste ka strogom režimu sportskog života, a samim tim dovodi do gubitka najlepšeg životnog perioda - detinjstva. Zato nije redak slučaj da verni pratilac velikana sporta, koji ostvaruju najveće uspehe u profesionalnom sportu, bude maskota u vidu nekakve plišane igračke. S druge strane, psihofizička nezrelost dece u vrhunskom sportu može u kasnijem periodu njihovog života ostaviti mikrotraume sa makro-posledicama, kao i izvesne degenerativne promene u njihovoj psihofizičkoj konstituciji. Sagledavanje celokupne situacije navodi na pitanje - kako i pomoću čega doći do ostvarenja vrhunskih ciljeva u sportu, a da se pri tome izbegnu ozbiljne i trajne posledice po mlade sportiste. Krajnje je vreme da se počne razmišljati o posledicama uticaja vrhunskog sporta na decu. Zbog toga je više nego neophodno da profesionalni dečji treneri uklope u trening i kad god je to moguće elemente igre, koji podsećaju decu na ono što ona zaista jesu¹⁹⁷. Dečje igre i različite vrste sportskih aktivnosti su osnovna sredstva za prevenciju i unapređenje zdravlja ljudi svih starosnih kategorija, a posebno mladih. Stoga su igra i sport najkvalitetnije vaspitno sredstvo i poželjno ih je na pravi način staviti u službu zdravlja, razvoja, vaspitanja i sveopšte lične dobrobiti svakog pojedinca.

U sledećoj tabeli će biti prikazane dečje karakteristike u različitim uzrasnim periodima uz adekvatne sportske aktivnosti i zadatke trenera za najbolje rezultate u psihofizičkom razvoju i sazrevanju, a u cilju što stručnijeg početka bavljenja sportom i dužeg zadržavanja dece u njemu.

¹⁹⁷ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

Karakteristike i sportske aktivnosti

Zadaci trenera

3 - 5 GODINA

- ✚ prvi dodir dece sa sportom preko škole sporta
- ✚ naglasak je na slobodnoj igri i zabavi kroz raznolike poligone i vežbe koje podstiču razvoj brzine, koordinacije, ravnoteže, preciznosti, veštine hvatanja lopte i sl.
- ✚ vežbanje elementarnih tehnika plivanja, gimnastike, atletike, sportskih igara, boričких veština, skijanja, klizanja itd.

- * stvaranje pozitivne atmosfere
- * stimulisanje dečje želje za učenjem novih veština
- * zadovoljavanje unutrašnjeg motiva za igrom, uzbuđenjem i zabavom - važan pokretač za stvaranje želje za sportom
- * održavanje i unapređivanje dečje pažnje, koja je u ovom periodu kratkotrajna, pa dolaze do izražaja trenerova kreativnost i raznovrsnost u programu vežbanja
- * izbegavanje previše novih informacija i zadataka koji opterećuju mentalne kapacitete dece i usporavaju njihovu reakciju, kako ne bi postala nesigurna, anksiozna, nemotivisana i, na kraju, spremna za napuštanje sportske aktivnosti

6 GODINA

- ✚ dovoljno su snažni i koordinacija je razvijena za skakanje, trčanje, klizanje, hvatanje lopte i dr.
- ✚ izuzetno je važno da se u ovom periodu uključe u organizovane sportske programe¹⁹⁸ i na taj način steknu prva iskustva u sportu

- * detaljno poznavanje mogućnosti i sposobnosti svakog deteta ponaosob
- * sprovođenje elementarnih igara, koje imaju posebno mesto u okviru treninga - preporučuje se čak da više od pola treninga bude posvećeno igrama, a ostatak osnovnim elementima određene sportske aktivnosti
- * pojednostavljenje pravila igre, kako bi se približila deci i bila im razumljiva
- * kreiranje pozitivne atmosfere na treningu, kao i sredine u kojoj će deca moći da isprobaju razne veštine kroz igru i bez pritiska
- * pridobijanje i vezivanje dece za sebe

7 GODINA

- ✚ polazak u školu donosi jednu novu etapu dečjeg života
- ✚ intenzivnije se uključuju u grupne igre, ali je još uvek prisutna potreba i za samostalnim igranjem
- ✚ posebno zainteresovani za one igre gde je fizička aktivnost dominantna - najviše u sportskim igrama (preko 15% dece se organizovano bavi sportom¹⁹⁹)

- * sada kada formirana motorika i duže održavanje koncentracije sa željom za vežbanjem olakšavaju rad sa decom, treba se posvetiti razvijanju pažnje i timskog duha
- * elementarne igre i dalje izuzetno prisutne i veoma važne, ali je obavezno i uvođenje korektivnih vežbi kao pripreme tela za tešku školsku torbu i dugo sedenje na časovima
- * osmišljavanje vežbi, igara i aktivnosti u kojima deca imaju mogućnost maksimalnog učešća u spremanju rekvizita ili promenama pravila
- * prilagođavanje opreme, rekvizita i pravila igre u skladu sa mogućnostima i znanjem (npr. manji golovi, igralište, lopte, niža visina mreže ili koševa)

¹⁹⁸ Bačanac, Lj. i Radovanović, I. (2005). *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski fakultet.

¹⁹⁹ Prema: Ibid.

8 GODINA	✚ uživaju u druženju sa svojim prijateljima, ali su često kritički raspoloženi prema drugima, posebno prema svojim roditeljima ✚ imaju nagle promene raspoloženja - eksplozije besa i ljutnje su uobičajene, a nekad su i dramatični i neučtivi ✚ širok repertoar različitih sportskih veština ✚ naglašeno je interesovanje za takmičenje i poređenje svojih sportskih sposobnosti/veština sa vršnjacima (posebno pristuno kod dečaka) ✚ interesovanje za sport je veliko (oko 15.8% dece ovog uzrasta počinje sa redovnim bavljenjem sportom²⁰⁰)	* ukoliko su deca razvila bazične individualne veštine, postepeno učenje igara koje polako uvode u svet taktike i strategije * modifikovanje početnih pravila i prilagođavanje dečjim mogućnostima * uporno vežbanje koncentracije i pažnje (najpoželjnije preko elementarnih igara), ne bi li odgovorili zahtevima treninga
9-10 GODINA	✚ u 9. godini pokazuju naglašeno interesovanje za sportske igre i želja za uključivanjem je izuzetno naglašena ✚ u 10. godini razvijaju dobru kontrolu velikih i malih mišićnih grupa ✚ šire se interesovanja na košarku, ples, fudbal, odbojku itd. ✚ preko 11% dece se uključuje u neki oblik organizovane sportske aktivnosti²⁰¹	* postepeno uvođenje složenijih fizičkih aktivnosti * stvaranje izazova na misaonom i taktičkom nivou, koji oni mogu da reše uz blagi napor * podsticanje na timski rad umesto pribegavanja individualnom * poseban akcenat na komunikaciji i dogovoru
PUBERTET	✚ ubrzan razvoj u pubertetu ima uticaj na usporavanje nekih motoričkih sposobnosti i razvoj koordinacije, ali zato pozitivno deluje na razvoj aerobne izdržljivosti dece ✚ dolazi do uočavanja razlika između dečaka i devojčica, koje su posledica	* redovan rad na razvoju bazičnih motoričkih sposobnosti * održavanje i osnaživanje dečje želje i motivacije za bavljenje sportom uz pažljivo balansiranje između školskih obaveza i treninga * težnja da, pored ovladavanja osnovnim tehničkim i taktičkim elementima specifičnim za izabranu sportsku aktivnost, deca na svakom treningu imaju

²⁰⁰ Prema: Ibid.

²⁰¹ Prema: Ibid.

„probuđenih“ hormona, pa se povećavaju mišićna masa i snaga kod dečaka zahvaljujući povećanom lučenju testosterona

✚ uočljive su razlike u sazrevanju i unutar iste uzrasne grupe, jer neka deca ulaze pravovremeno u pubertet i bez nekih burnih promena prolaze kroz ovu fazu razvoja, druga ulaze pre ili kasnije, dok jedan manji broj susreće određene promene i teškoće (npr. poremećaji u ishrani, gubljenje želje za učenjem, konflikti sa autoritetima/vršnjacima, emocionalne krize raznih težina, pa čak i ozbiljniji psihički poremećaji)

obilje igre i zabavnih trenutaka

- * insistiranje na međusobnom druženju i okupljanju, jer se tako stvara klimat u grupi koji u kasnijem periodu treniranja može poslužiti kao odlična osnova za procese timizacije, a i doprinosi stvaranju motiva da se ostane u toj (sportskoj) grupaciji
- * odvajanje treninga dečaka i devojčica usled velikih razlika u telesnom razvoju i sazrevanju, kako ne bi došlo do nepotrebnog osećaja nesigurnosti, stida, bojažljivosti i drugih osećanja karakterističnih za ovaj prelazni period ka telesnom i mentalnom sazrevanju dece
- * pomaganje da se kroz fizičku aktivnost ublaže i prevaziđu promene nastale u pubertetu, jer se tada deca koja se bave sportom nalaze se u fazi *sportskog oblikovanja*, i težnja da što manji broj napusti treniranje, jer je ovo kritičan period za njihovo odustajanje

Tabela 07. Adekvatne sportske aktivnosti za decu različitih uzrasta

BITNE INFORMACIJE ZA TRENERE

- Najveće promene u *brzini* → dečaci: u uzrastu 7-8. godine, devojčice: 8-9. godine;
- Ubrzan *fizički rast* i poboljšanja u *eksplozivnoj snazi* → dečaci: od 7. do 9. godine, devojčice od 6. do 12. godine;
- Nije nađen jedinstven period kritičan za ubrzan razvoj *mišićne snage* kod predadolesvenata → uglavnom između 6. i 10. godine starosti;
- Najveći napredak u *aerobnoj izdržljivosti* → dečaci: od 11. do 15. godine, devojčice između 11. i 13. godine;
- Za poboljšanje *motoričkih sposobnosti* od presudnog značaja su dva uzrasna perioda → kod dečaka: 7-9. godine i 12-16. godine, dok su kod devojčica: 6-8. godine i 10-16. godine
- Postoji mogućnost da kod nekih adolescenata seksualno sazrevanje bude povezano sa fenomenom „preteranog rasta snage“, koji utiče na privremenu inhibiciju ili usporavanje motornog razvoja;
- Ubrzan razvoj u pubertetu, pored negativnog uticaja na usporavanje nekih motoričkih sposobnosti i razvoj koordinacije, pozitivno deluje na razvoj aerobne izdržljivosti dece;
- Treba imati mnogo strpljenja za decu u ovom burnom razvojnem periodu i maksimalno im pomoći da ga bezbolno prebrode, a okruženje mora biti svesno normalne pojave razlika u sazrevanju koje se javljaju čak i unutar iste uzrasne grupe (neko ranije, a neko kasnije proživljava pubertet i to sa istim ili potpuno različitim reakcijama).

14.4. Rana specijalizacija i periodizacija sportskog razvoja dece

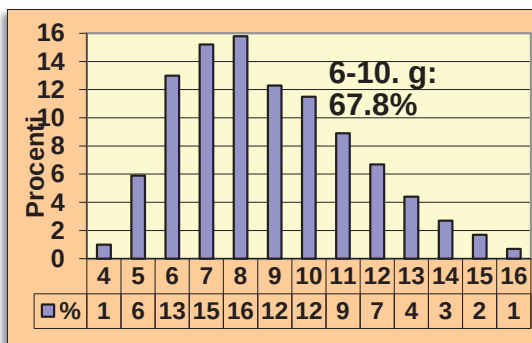


Evidentno je da je sve prisutnija tendencija *ranog uključivanja dece u sport i trenazni program*, kao posledica roditeljske želje da što pre pristupe takmičarskom procesu, koji je izuzetno zahtevan i za koji deca tog uzrasta nisu spremna, niti dovoljno zrela. O tome svedoče podaci koje je R. Martens²⁰² sakupio analizirajući stanje u američkom sportu, kao i podaci koje je Lj. Bačanac²⁰³ dobila na osnovu analize podataka dobijenih u periodu od 2008. do 2011. godine, a tiču se uobičajenog uzrasta u kom deca počinju da se bave određenim sportskim aktivnostima - kako u SAD-u, tako i u Srbiji.

	TENIS	GINNASTIKA	KUGLANJE	RVANJE	PLIVANJE	ATLETIKA	FUDBAL	KOŠARKA
SAD	8	3	6	5	3	5	6	7
RS	3	3	7	4	3	6	4	5

Tabela 08. Prikaz godina kada deca počinju sa bavljenjem sportom u Americi i Srbiji

Kao što je već rečeno, u današnje vreme je sve češća pojava **rane specijalizacije kod dece** usled njihovog prebrzog ulaska u takmičarski sport, ali je važno naglasiti da postoje i suprotna mišljenja stručnjaka koji skreću pažnju na *faktore negativnog uticaja po celokupan razvoj jednog deteta*. Opravdanost za ovakve upozoravajuće stavove je izrazito uočljiva na samom početku dečjeg bavljenja sportom, kada u uzrastu između 6. i 10. godine deca bivaju uključena u veoma zahtevne sportske programe sa izrazitim naglaskom na disciplinovanom, napornom i složenom treniranju u cilju prevremenog uvođenja u takmičarske aktivnosti. Pošto im se uskraćuje slobodna igra, zabava i provod, a potencira na sve češćem osećaju ogromne odgovornosti i preteških obaveza, neminovno je da će ubrzo doći do gubitka interesovanja kod dece. Kako većina dece u tom periodu i ne doživi detinjstvo i najlepše delove mladosti, posledice se javljaju u vidu ispoljavanja nezadovoljstva, gubitka samopouzdanja, razočaranja i nedovoljne motivisanosti. Zbog preteranog treniranja ili nestručnog vođenja, sve se češće povređuju, gube želju, naprasno odustaju ili pokušavaju da pronađu neki drugi vid vežbanja.



Najnovija istraživanja su pokazala da deca upravo u ovom periodu od 6. do 10. godine najviše ulaze u sport iz želje za igrom, zabavom i druženjem, kao i da bi naučila neku od veština koje im se sviđaju. Tako je istraživanje²⁰⁴ izvršeno na uzorku od preko 400 mladih sportista oba pola pokazalo da najveći procenat dece (67.8%) u sport ulazi u uzrastu od 6 do 10 godina. Dok je drugo istraživanje²⁰⁵ utvrdilo da je najveći broj dece (74.7%), koja su se zadržala u sportu i tokom kasnog puberteta, izjavio da su se u sport uključila oko 10. godine ili nešto ranije.

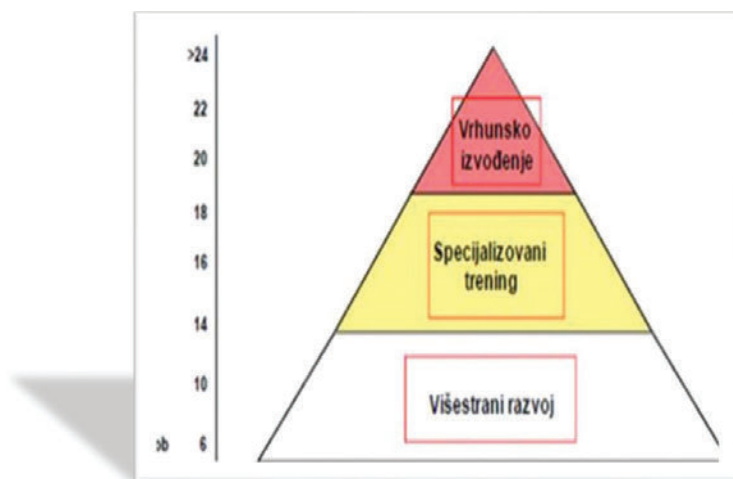
²⁰² Martens, R. (1977). *The sport competition anxiety test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

²⁰³ Bačanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2011). *Psihološke osnove treniranja mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

²⁰⁴ Bačanac, Lj., Radović, M. & Vesković, A. (2007). Specificities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. *Serbian Journal of Sports Sciences*, No. 1/2007. (pp. 21-28)

²⁰⁵ Bačanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2011). *Psihološke osnove treniranja mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

Kada se, pak, govori o *periodizaciji sportskog razvoja deteta* i tu su različita, pa čak i oprečna mišljenja autora. Ako se krene od naširoko poznate piramide sportskog razvoja (slika 33), može se razumeti stav I. Milanović²⁰⁶ da program škola sporta u uzrastu 7 - 10 godina treba da se usredsredi na svestrani motorički razvoj (koordinacije, brzine, gipkosti, ravnoteže i preciznosti), a ne na *izvođenje tehnike koja je striktno svojstvena nekoj specifičnoj sportskoj grani ili igri*. Cilj treba da bude usvajanje i usavršavanje temeljnih struktura kretanja koje pripadaju području prirodnih oblika kretanja, dok je istovremeno neophodno sprovesti treninge za sticanje elementarnih motoričkih iskustava, što će kasnije predstavljati jednu zdravu bazu za usmeravanje na različite sportske grane.



Slika 33. Piramida sportskog razvoja

S druge strane, J. Côté i J. Fraser-Thomas²⁰⁷ su se opredelili za *razvojni model bavljenja sportom*, koji sadrži tri faze: 1) **faza isprobavanja sporta** (od 6. do 12. godine), 2) **faza specijalizacije** (od 13. do 15. godine) i 3) **faza investiranja** (od 16. godine pa nadalje). Prema pomenutim autorima, majstorstvo u nekoj aktivnosti je usko povezano sa količinom treninga i vežbanja njenog sadržaja, pa preporučuju da se sa specijaliziranim treningom krene što ranije, (već u uzrastu od 13 godina). Takođe, prelaskom iz jedne u drugu razvojnu fazu rapidno se smanjuje učestalost opšteg treninga bogatog sadržajima iz velikog broja različitih sportskih aktivnosti, dok se progresivno povećava procenat treninga usmerenog na sadržaje glavne, odabrane sporte aktivnosti. Sličan pristup je imao i I. Baly²⁰⁸, čija su dosta detaljnija razmišljanja predstavljena u sledećoj tabeli:

²⁰⁶ Milanović, I. & Radisavljević-Janić, S. (2011). Elementary school pupils' involvement in sports in Serbia. *Proceedings book of 6th FIEP european congress: Physical Education in the 21st century - Pupils' competencies*.

²⁰⁷ Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2008). Play, practice, and athlete development. *Developing Sport Expertise: Researchers and Coaches put Theory into Practice*.

²⁰⁸ Baly, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long term athlete development*. USA: Human Kinetics.

Stadijum razvoja	Godine	Cilj faze
Faza aktivnog starta	0-6	Koordinacija (usavršavanje osnovnih kretnji)
Faza izgradnje fundamentalnih sposobnosti	m: 6-9 ž: 6-8	Koordinacija i brzina
Faza učenja treniranja	m: 9-12 ž: 8-12	Koordinacija i brzina
Faza treniranja radi treniranja	m: 12-16 ž: 12-15	Aerobna izdržljivost, snaga i brzina
Faza treniranja radi takmičenja	m: 16-19 ž: 15-18+	Sportska specijalizacija
Faza treniranja radi pobeđivanja	Trajanje karijere	Maksimalno iskorišćavanje potencijala
Faza aktivnosti nakon prestanka bavljenja sportom	Od završetka karijere	Trening radi duhovnog i fizičkog zdravlja

Tabela 09. Razvojne faze sportske karijere uz hronološku starost i njihove ciljeve

Ipak, moglo bi se reći da su autori ovog udžbenika najskloniji razmišljanjima autora T. Bompe²⁰⁹, koji preporučuje *multilateralni (višestruki) trening niskog intenziteta* u fazi formiranja sportista, jer je njegov glavni cilj izazivanje pozitivnog uticaja na psihofizički razvoj mladog sportiste. Prema njegovom mišljenju, trenažni programi u prve dve faze dugoročnog sportskog razvoja treba da budu raznovrsni i bogati različitim sportskim sadržajima sa kojima deca treba da se *upoznaju, pre svega, preko igre*. Osim toga, sadržaji treninga, dužina njihovog trajanja, kao i pravila igre, oprema i rekviziti treba da budu *prilagođeni uzrastu dece*. On smatra da se akcenat treba staviti na *timski rad, fer-plej ponašanje i napredovanje u učenju osnovne tehnike*, što se može postići primenjivanjem savremenih, raznovrsnih i zanimljivih metoda učenja i vežbanja. Poenta je u tome da nove veštine treba da doprinesu pružanju pozitivnih iskustava, zabavi, uzbuđenju i motivaciji dece da što duže ostanu u sportu. Zato je možda najadekvatniji sledeći prikaz periodizacije sportskog razvoja dece:

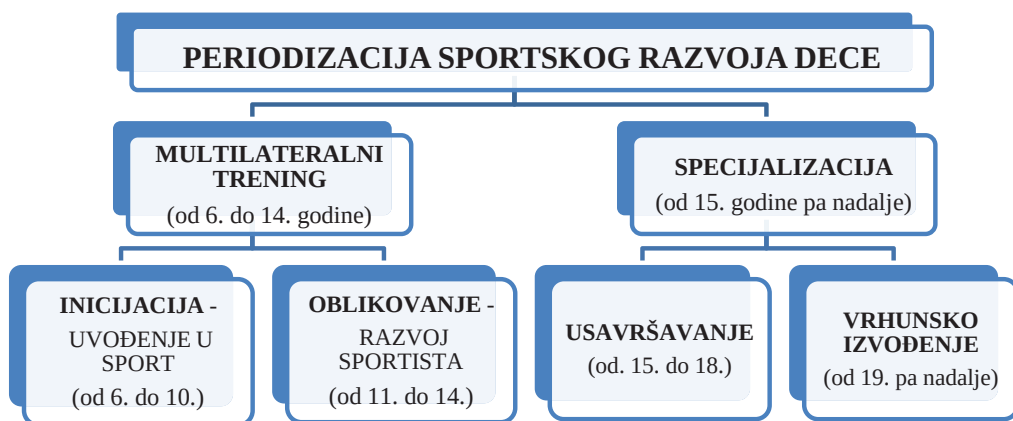


Tabela 10. Periodizacija sportskog razvoja dece

²⁰⁹ Bompa, T. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

15. USMERAVANJE DECE NA SPORT I NAČIN ODABIRA AKTIVNOSTI

Poznato je da su *igra i sport* neizbežan, stalno prisutan segment detinjstva i mladosti. Sport se voli zbog uzbuđenja i izazova koje pruža, nadmetanja i dokazivanja, zadovoljstva koje učestvovanje donosi, druženja i uživanja, radosti kada se pobeđi i tuge kada se izgubi, zbog čega se već sledeći put daje sve od sebe i postaje još bolji. Masovno interesovanje za dečji i omladinski sport počinje u Americi još 70-ih godina prošlog veka, kada je deci pruženo nešto više od puke rekreativne aktivnosti sa minimalnim zahtevom veštine, jer je tadašnji pritisak na decu da se po svaku cenu pobeđi bio praktično nepostojeći. Vremenom počinju da se podrazumevaju sportske aktivnosti u životu deteta²¹⁰, a takmičenja mladih uzimaju sve više maha.

Kultura vežbanja, koja treba da se gradi od malih nogu, odličan je uvod u period treniranja kada se posebno doprinosi stvaranju navika bavljenja sportom, poštovanja discipline, građenja istrajnosti, podsticanja fizičkog razvoja, praktikovanja zdrave ishrane i dobre higijene i, konačno, vođenja brige o samom sebi. Pored toga, poboljšanje psiholoških osobina i samopouzdanja od velikog su značaja za razvoj dece i tinejdžera, koji su osnova i budućnost zdravog društva. Dokazano je da bavljenje sportskim aktivnostima podstiče kvalitetno socijalno ponašanje, bolji uspeh u školi, kao i razvoj moralnih vrednosti, što znači da upravo zahvaljujući sportu mnogi mladi spremno ulaze u svet odraslih.

15.1. Školice sporta



Decu je neophodno od malih nogu privikavati na sport, kako bi što pre počelo stvaranje osnovnih radnih navika. Ovo se može postići kroz elementarne igre i savladavanje najopštijih segmenata raznih sportskih aktivnosti, čime se deca animiraju, stvaraju ljubav prema sportu, otkrivaju svoje afinitete i vremenom izražavaju želju za treniranjem. Iako je idealan period za početak ovakvog učenja *rano detinjstvo*, evidentan je problem koji postoji već godinama - sa decom ovog uzrasta ne vežbaju sportski stručnjaci, već vaspitači koji nisu dovoljno edukovani. Dalje, isti problem se nastavlja i polaskom u školu, pa se deca tek u petom razredu po prvi put sreću sa stručnjakom iz fizičkog vaspitanja. Kada bi profesori držali časove fizičkog umesto učitelja, deca bi u petom razredu bila izrazito spremnija i spretnija, a njihov psihofizički razvoj bi bio na mnogo višem nivou i sa znatno manjim brojem propratnih deformiteta.

Na svu sreću, u našem okruženju se svakodnevno pojavljuju novi privatni programi za decu predškolskog uzrasta u vidu tzv. *školice sporta*, koje vode kvalifikovani stručnjaci i imaju iskustvo u radu sa decom ovog uzrasta. Programi rada sa ovom decom treba da budu prilagođeni kako medicinskim zahtevima, tako i sportskim naučnim saznanjima. Preporuka je da se deca uključe u sportske aktivnosti onog trenutka kada su u stanju da samostalno prate čas, a to najčešće mogu četvorogodišnjaci. U slučaju mlađe dece sa izuzetno naglašenom motoričkom sposobnošću za svoj uzrast, poželjan je dolazak na časove u pratnji roditelja ili samostalno vežbanje u sklopu kvalitetno osmišljenog i prilagođenog programa. U ovom slučaju je od izuzetne važnosti odabir trenera, jer je pored sprovođenja stručnog programa njegov glavni zadatak da motiviše decu, veže ih za sebe, usmeri, bude autoritet, ali i zabavan i pun iznenađenja.



²¹⁰ Za više informacija: Sol Alvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J.L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sports Psychology* 6(2), June 2012. (pp. 166-179)

Koraci u školici sporta za najefikasniji i stručniji rad za decom su sledeći:

- ❖ **lekarski pregled deteta** → utvrđivanjem zdravstvenog stanja deteta se dobija odgovor na to da li ono ima lošu posturu tela, probleme u motoričkom razvoju ili nekom funkcionalnom statusu. Treba predočiti treneru ukoliko postoje neki problemi, kako bi uključio preporučene vežbe za korekciju u okviru programa rada. Idealno je ukoliko se u blizini prostora za vežbanje škole sporta nalazi i medicinska ustanova (npr. ambulanta sa sportskim lekarom), gde bi se deca redovno kontrolisala i pratilo se njihov status, a u slučaju da to nije moguće, poželjno je da se vrše kontrolni pregledi na godinu dana;
- ❖ **raspoređivanje deteta u odgovarajuću grupu** → za svaku grupu je osmišljen program prilagođen sposobnostima i potrebama učesnika, a nakon izvršenog pregleda i utvrđenog statusa dece. Svakom detetu se u okviru grupe treba individualno pristupati;
- ❖ **praćenje svakog deteta u grupi** → kroz vežbanja trener treba da pomno posmatra zalaganje, motivaciju i napredovanje svakog učesnika;
- ❖ **program osmišljen za postizanje pravilnog razvoja** → koncipirati ga tako da se dete kroz igru, korektivne vežbe, zabavu i smeh adekvatno menalno i fizički razvija. Važno je izbegavati jednolične i nezanimljive vežbe, kao i one koje se stalno ponavljaju, jer u takvim situacijama deca brzo gube motivaciju i želju za daljim radom. Ukoliko je neophodno izvođenje monotonih korektivnih vežbi, preporučuje se njihovo sprovođenje kroz zabavne elementarne igre, jer je izuzetno jednostavno uklopiti zabavno sa korisnim ukoliko su treneri dovoljno motivisani i kreativni;
- ❖ **korišćenje raznovrsnih rekvizita** → časove treba kreativno koncipirati uz upotrebu rekvizita prilagođenih deci ovog uzrasta, jer se time doprinosi zanimljivosti, ali i spretnosti dece;
- ❖ **čas podeljen u više celina** → svaka od njih nosi sa sobom određene zadatke sa preprekama koje dete treba da prevaziđe. Sve ovo treba da bude zabavnog karaktera i da dete uživa, a trenerima da bude bitno da se izvrši zadatak koji utiče na pravilno oblikovanje detetovog tela;
- ❖ **princip prirodnih oblika kretanja** → deca ne bi trebalo da imaju otpor prema izvođenju zadataka, jer se sve aktivnosti moraju bazirati na prirodnim oblicima kretanja (npr. trčanju, hodanju, preskakanju, puzanju, bacanju i hvatanju rekvizita, penjanju, guranju itd.). Kada se još uključe i razne igre takmičarskog tipa poput štafeta, hvatalica i grupnih igara, kod dece sa javlja motivacija koja ih izaziva da pružaju svoj maksimum ne bi li ispunili određene zadatke i uspešno došli do cilja. Uz ovakve igre se pored fizičkog postiže i psihičko sazrevanje deteta.

Osnovna prednost škole sporta jeste ta što posle određenog perioda vežbanja i zabave trener postepeno upoznaje decu sa najjednostavnijim elementima pojedinih sportskih aktivnosti, ali samo nakon što proceni da je pravi trenutak i da su deca za to spremna. Program može da obuhvati osnovne segmente gimnastike, atletike, plivanja, boričakih veština, košarke, odbojke, fudbala i sl. Nakon nekog vremena vežbanja, svakom roditelju se daje mišljenje stručnih lica o detetu i preporuka za dalje usmerenje na osnovu njegovih afiniteta, sposobnosti i veština. U tom periodu dečjeg fizičkog angažovanja preporučuje se sledeće:

- ✓ **Gimnastika.** Kao bazična sportska grana treba u početku da čini i najveći deo treninga. Kako se gimnastika prožima skoro kroz svaku sportsku aktivnost, ona predstavlja idelanu pripremu deteta i organizma za bilo koje dalje fizičko usmerenje. Pošto se najčešće vežba kroz igru, deca sa simpatijom gledaju na ovu aktivnosti i sa radošću izvode elemente prilagođene njihovim trenutnim mogućnostima. Zahvaljujući gimnastici jača telo deteta, ono postaje gipkije, fleksibilnije, okretnije i spretnije, čime se sprečava veliki broj deformiteta koji prate ovaj uzrast i postavlja odlična podloga za dalji rad.



- ✓ **Elementarne igre.** Predstavljaju najbolje sredstvo za upoznavanje dece sa raznim aktivnostima preko igre i određenih pravila. Obilje sadržaja i kreativnost trenera doprinose neiscrpnosti i multifunktionalnosti ovog sredstva u postizanju razvojnih i sportskih ciljeva.



- ✓ **Plivanje.** Za početak bavljenja plivanjem toplo se preporučuje peta godina kao najadekvatniji period za postizanje psihofizičke spremnosti deteta za ovu nimalo jednostavnu aktivnost. Posebna prednost plivanja, koja ga izdvaja od svih ostalih, leži u angažovanju svih velikih grupa mišića, pa se i on smatra bazičnom sportskom granom. Osim plivanja, poželjno je raditi i korektivne vežbe u vodi za decu ravnih stopala ili lošeg držanja kičme (kifoza, skolioza, lordoza), kao i za onu sa X i O-nogama ili deformitetima kukova, jer se tokom ovog vežbanja angažuju potrebni mišići bez opterećenja kolena i zglobova nogu sopstvenom težinom.



- ✓ **Aktivnosti sa loptama.** U uzrastu od pet i šest godina preporučuje se uvođenje sve većeg kontakta sa loptama - šarenim, mekanim, sunđerastim i različitih veličina. Najvažnije je obratiti pažnju na odabir lopte - da bude od materijala koji ne može povrediti dete i veličine koja je u skladu sa njegovim mogućnostima (što je dete manje, to je lopta veća). Ovo se smatra pravim trenutkom za to, jer u mlađem uzrastu deca retko obraćaju pažnju na loptu usled loše percepcije njenog doletanja, pa se čine nedovoljno spretna i prilično nezainteresovana za nju.



- ✓ **Atletika.** Polazak u školu je adakvatan period za upoznavanje sa ovom sportskom aktivnošću, jer u se u tom periodu deca puštaju da razdragano trče (posebno u prirodu), savlađuju razne prepreke, koje njima predstavljaju i veliko zadovoljstvo i podstrek²¹¹.



Cilj svake škole sporta je da se kod dece ovog uzrasta, pre svega, probudi interesovanje za sport i redovno vežbanje. Programi su strukturirani sa naglaskom na slobodnoj igri, zabavi i vežbama u čijem su izvođenju potrebni brzina, koordinacija, ravnoteža, preciznost, koncentracija, veština hvatanja i

²¹¹ Za više informacija: Bačancan, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2011). *Psihološke osnove treniranja mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

dodavanja, šutiranja i mnoge druge sposobnosti i veštine. Osim toga, bitno je blagovremeno ustanoviti i to da li se dete više pronalazi u kolektivnim sportskim aktivnostima ili u individualnim, kao i to da li u kasnijem periodu treba izabrati sportsku granu sa rekvizitima ili bez njih. Zato je nesmotreno tretiranje škole sporta samo kao zabave, kada je krajnja namera njenih stručnjaka da prate tendencije motoričkih sposobnosti deteta, dok se istovremeno radi na razvoju njegovog mentalnog sklopa kroz pronalazak rešenja na postavljene zahteve zadatih igara. Ključna namera leži u tome da se dete osposobi za lako snalazjenje u novonastalim situacijama, te da one nikako ne izazivaju dozu inhibiranosti i straha. S druge strane, isterivanje nepoželjnih navika deteta stečenih u porodici može biti poseban izazov za pedagoga, ali i ozbiljan problem ako roditelji primete da dete više sluša trenera nego njih same. Upravo zbog toga, odnos sa roditeljima mora biti otvoren i direktan, posebno kada se radi o promenama uočenih ponašanja, kako bi bili upoznati sa namerama trenera i pružili podršku u njihovom ostvarenju.



Slika 34. Razvijanje spretnosti i hrabrosti kod dece

15.2. Početak treniranja - pravo vreme i odabir sportske grane ili igre

Danas je izuzetno čest slučaj roditelja koji žure da što pre uključe dete u sport. Međutim, neretko se nađu u nedoumici na koji način da izaberu adekvatnu sportsku aktivnost, kada je pravo vreme za početak i koji su to pokazatelji da li dete zapravo ima afiniteta za nju ili ne. Većina njih je veoma nestrpljiva, pa odmah posle prvog, probnog treninga želi da sazna od trenera da li je dete talentovano, dok bi zapravo prioritet trebalo da bude da li se detetu dopao trening i sveukupna atmosfera.

Ključno pitanje je, u stvari, detetovo mišljenje o treneru, jer je *prvi trener onaj koji se pamti gotovo celog života zbog njegove prijemчивosti, posvećenosti i stručnosti u građenju sportskog vaspitanja*. Dobar trener se izdvaja po apsolutnom razumevanju problema sa kojima se deca susreću u životu, ali i u sportu, kao i po svesti da su *greške sastavni deo odrastanja i sazrevanja*, pa zahvaljujući tome postaje *umetnik koji kod dece na kreativan način budi samokontrolu kako se ranije učinjene greške ne bi ponavljale*. Drugim rečima, prvi trener ima autoritet i iskazuje određen nivo discipline, stamenosti i odlučnosti u donošenju odluka, što ne znači da nema razumevanja za porive mladosti (baš naprotiv!). Prilikom odabira budućih trenera ne treba zaboraviti da je *svaka promena usko povezana sa poređenjem svih sledećih trenera sa prvim* i biti spreman da će biti različitih reakcija deteta - od bojkota do nezainteresovanosti - pa mu treba dati dovoljno vremena da se prilagodi na promenu i nađe pozitivnu stranu u novonastaloj situaciji.

Konačno, ukoliko su deca istrajna u ljubavi prema sportu, osnovni zadatak roditelja je da ih podrže u nastojanju da što duže ostanu u njemu, a ne da razmišljaju o tome kako su im deca već zvezde. Ovaj jedan mali, neopterećujući korak u vidu pomoći sopstvenom detetu da izraste u zdravog, aktivnog čoveka može

biti od presudnog značaja za njega, a možda i doprinese prirodnom izrastanju deteta u srećnog i uspešnog sportistu.

Izbor sportske grane ili igre po meri i želji deteta nije poželjno da bude u potpunosti bez kontrole roditelja, koji i te kako mogu dati doprinos u detetovom traganju i donošenju konačnog izbora. S obzirom na to da oni najbolje poznaju osobine sopstvenog deteta, njegove sposobnosti i interesovanja, ali imaju i jasniju sliku zahteva koje određena aktivnost nosi sa sobom, svojim nenametljivim prisustvom mogu davati podršku ili smernice kako dete ne bi već na početku izgubilo zanimanje i entuzijazam. Tom prilikom treba da imaju na umu da ne biraju sportsku aktivnost za sebe, po svojim uzusima, željama i afinitetima, već je biraju za svoje dete i na osnovu drugih kriterijuma. *Velika je greška roditelja ako svom detetu nameću sportsku granu ili igru kojom su se oni bavili i koju su voleli, jer ona možda njihovo dete uopšte ne interesuje, pa mu treba pružiti mogućnost da se oprobja u drugim aktivnostima i upozna ih pre donošenja odluke.* Roditelji koji poštuju želje deteta, jer ga dobro poznaju i cilj im je da izabere ono što ga interesuje i čini srećnim, ne spadaju u tzv. paničare koji će se uznemiriti ako dete poželi da napusti prvobitni izbor i oprobja se u nečemu drugom. Istraživanja pokazuju da je više od 50% naših mladih sportista menjalo sportsku delatnost u predškolskom i mladeškolskom uzrastu²¹² - i to su probali najmanje dve različite sportske aktivnosti, dok se konačno nisu opredelili i ostali u onoj koja im je najviše odgovarala. **Zato roditelji treba da osluškuju svoje dete kad priča o događajima na treningu, takmičenju ili utakmici, jer će im to dati direktan uvid u njegove, ponekad skrivene, želje. Menjanje prvobitnog sportskog izbora nije tragedija, ali isto tako treba izbeći preveliko i prečesto menjanje, pošto je to siguran put ka stvaranju navike odustajanja i napuštanju sportskih aktivnosti.**

Naravno, nije dobro ni vršiti pritisak na decu da se što pre i po svaku cenu bave sportom, već ih treba postepeno upoznavati sa njim, uz punu podršku i ohrabivanje, kroz objašnjavanje njegovog značaja i lepote, a na njima je da odluče da li su i kada spremni za treniranje. Za sve to je potrebna želja, motiv, ljubav prema sportu, razvijena inteligencija i, pre svega, dobre motoričke sposobnosti. Spontano uvođenje deteta u svet igre doprinosi nestanku prevelike anksioznosti i dovodi do opuštanja deteta, nakon čega ono počinje da se zabavlja ukazujući poverenje čoveku koji ga vodi kroz igru. Dok neka deca vrlo rano ispoljavaju očiglednu želju za vežbanjem, druga se uključuju u igru samo zbog druženja ili pak nemaju nikakvu želju za fizičkom aktivnošću. Upravo su zbog takve dece škole sporta odlična uvertira koja, za početak, nudi raznolike aktivnosti, tokom kojih, uz druženje sa vršnjacima, deca stvaraju određene navike, razvijaju takmičarski duh, osećaju pripadnost grupi i ljubav prema nadigravanju. Tako se često dešava da deca već u uzrastu od sedam godina iskažu interesovanje za bavljenje nekim vidom sporta.

Pre nego što bilo koje dete počne sa treniranjem, obavezno je proveravanje sledećih stavki:

- ✓ *da li dete ima deformitete i kakve* → deca sa pogrbljenošću u gornjem delu kičmenog stuba (kifoza) ne bi trebalo da se bave košarkom ili rukometom, jer se mnogo vremena provodi u povijelnom položaju u sagitalnoj ravni, što nije slučaj sa odbojkom, plivanjem, gimnastikom, borilačkim veštinama, mačevanjem i sl.; ukoliko se detetova kičma krivi bočno (skolioza), nije dobro da se ono bavi sportskom aktivnošću koja forsira smu jednu stranu tela (npr. tenisom, košarkom ili rukometom), jer će se i dalje razvijati jedna na račun druge strane, što može dovesti do pogoršanja deformiteta; kada deca imaju naglašenu savijenost u donjem delu trupa, pa je on izbačen unapred (lordoza) treba izbeći sportske grane i igre koje potenciraju takav stav, poput plesa, sportske i ritmičke gimnastike; u gorenavedenim slučajevima je najbolje da se potencira na sportskoj aktivnosti koja ravnomerno i jednako angažuje velike grupe mišića, kao što je slučaj sa plivanjem, pojedinim borilačkim veštinama, odbojkom, veslanjem, kajakom itd.;

²¹² Prema: Baćanac, Lj. i Radovanović, I. (2005). *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski fakultet.

- ✓ *da li su uočena ravna stopala kod deteta* → ukoliko dete ima problem ove vrste, ne treba birati preteške aktivnosti koje vrše veliko opterećenje na stopala, jer ne samo da brzo zamaraju dete, nego i izazivaju bolove u nogama - gimnastika, ritmička gimnastika, balet, ples su adekvatne jer zahtevaju hodanje na prstima, što doprinosi dizanju svodova; iz već pomenutih razloga treba izbegavati aktivnosti gde se dugo ili brzo trči (npr. atletika, fudbal), dok su veoma poželjni hokej, klizanje, vožnje rolera, jer se mišići nogu mogu kvalitetno razvijati, a i ravnoteža dovodi do visokog nivoa uvežbanosti; predlaže se redovno nošenje uložaka za vreme treninga ili pronalaženje obuće koja ima ortopedske uloške za malu decu, jer im omogućuje nesmetano treniranje onoga što vole;
- ✓ *koja su interesovanja deteta* → treba ih uzeti u obzir prilikom pravljenja izbora, zajedno sa detetovim uzrastom, fizičkim predispozicijama i mogućim deformitetima, jer pogrešan odabir fizičke aktivnosti ili pogrešno vreme za početak bavljenja njom mogu imati negativan uticaj na pravilan rast i razvoj deteta.

Pre nego što uključe dete u bilo kakvu aktivnost, roditelji bi trebalo da budu upoznati sa programom i načinom rada jednog kluba ili organizacije i obrate posebnu pažnju na to:

- ❖ da li se programi organizuju na osnovnu sposobnosti mlađih uzrasta ili po modelu za odrasle;
- ❖ da li su rekviziti/sprave/igrališta za odrasle ili su prilagođeni dečjem uzrastu;
- ❖ da li su stručne kvalifikacije, odnos i komunikacija sa decom zaposlenog kadra na zadovoljavajućem nivou i koji su mu prioriteti i ciljevi u radu sa mladim sportistima;
- ❖ da li se deca mlađa od 12 godina forsiraju i obavezuju na aktivno učestvovanje u sistemu takmičenja ili se provode kroz trenažni proces po ličnom nahođenju, željama i mogućnostima, dok je akcenat na učenju veštine, igri, sticanju drugova i zadovoljstvu;
- ❖ da li se vodi briga o deci - da li je redovno obavljanje lekarskih pregleda i kontrola zuba, da li se prati školski uspeh u saradnji sa roditeljima itd.;
- ❖ da li postoji klupski kodeks ponašanja svih učesnika u trenažnom procesu zajedno sa roditeljima;
- ❖ da li se redovno sazivaju roditeljski sastanci i kakva je komunikacija trenera sa roditeljima.

Iako je danas česta pojava da je većina roditelja prilično nezainteresovana za roditeljske sastanke, neophodno je istaći važnost njihovom prisustvovanju, jer ne samo da mogu čuti stručno mišljenje o svom detetu, već jedino u takvim situacijama mogu upoznati profesore i trenere koji rade sa detetom i uvideti koliko je zapravo njihovo znanje o njemu. Konačno, uvek treba imati na umu da svojom nezainteresovanošću i nedostatkom želje da se pozabave ovim delom detetovog života, roditelji pružaju primer deci kod koje vremenom može doći do smanjenja motivisanosti za bavljenje fizičkom aktivnošću i to baš u periodu kad im je ona najpotrebnija.

15.3. Škole sporta

Novija istraživanja pokazuju da nivo fizičke aktivnosti dece opada sa odrastanjem²¹³, pa se zbog toga pojavila potreba za sve većom popularizacijom vežbanja i raznih sportskih aktivnosti, ne bi li se pružila mogućnost svakom detetu da, u zavisnosti od sopstvenih sposobnosti, stekne zdrave navike i pozitivna iskustva u vezi sa vežbanjem. Pošto efekti vežbanja zavise od kvaliteta organizacije vežbanja, u odnosu na sve ostale trenažne sadržaje, najveća važnost i prednost treba da se daju igrama²¹⁴ kao organizacionom obliku rada u treningu.

Prelazak iz škole sporta u školu sporta jedan je od najboljih načina da se otkrije prema kojim aktivnostima dete pokazuje najviše afiniteta. Prednost škole sporta leži u činjenici da deca u svom slobodnom vremenu mogu aktivno raditi na razvijanju osnovnih motoričkih veština. Ključna razlika između škole i škole sporta nalazi se u tome što u prvoj deca kroz druženje i igru upotrebljavaju motoriku kao sredstvo za rešavanje zadatog cilja, dok u drugoj na zabavan način počinju da vežbaju osnovnu tehniku odabrane sportske grane ili igre i usvajaju principe sportskog vaspitavanja. Polako iz zabave ulaze u prostor ozbiljnijeg shvatanja dečjeg sporta, mada u tom periodu još uvek nije prisutno treniranje u obliku napora koje trening iziskuje. Sledeća faza je da, sa stečenim osnovnim znanjem tehnike i usvojenim kodeksom ponašanja, deca iz ove kategorije prelaze u predtakmičarsku grupaciju gde je dominantno ozbiljnije shvatanje treninga u skladu sa njihovim mogućnostima. Početna faza fizičke aktivnosti nosila je u sebi deo razonode i zabave, ali i deo atmosfere koja je proizvodila razdraganost u privedno haotičnom stanju, dok se nastavak dečjeg razvoja u daljim fazama obavlja kroz vežbanje principa usvajanja tehnike sa optimalnim opterećenjem, kako bi se sačuvalo zdravlje i fizički integritet deteta.

Svetska Zdravstvena Organizacija (SZO) preporučuje deci 60 minuta svakodnevne fizičke aktivnosti, dok Evropsko udruženje za fizičko vaspitanje (EUPEA) smatra da je neophodno sprovođenje svakodnevnog fizičkog vežbanja kroz nastavu učenika od 7. do 12. godine. Pored nastave fizičkog vaspitanja i ponuđenih raznovrsnih vannastavnih aktivnosti, uočava se postojanje potrebe za dodatnim sportskim angažovanjem dece izvan regularnih školskih opcija, a to se upravo preko škole sporta može postići. Jedan od aktuelnih problema je taj što se deca u ovom uzrastu opredeljuju za neku od škola sporta samo na osnovu njihove lokacije, potpuno nesvesna o kakvim se aktivnostima radi. Drugi problem je taj što je sve veća nezainteresovanost dece za treniranje, jer *kultura vežbanja* ne predstavlja deo njihove svakodnevne, a sa razvojem tehnologije je sve veća količina izazova za podsticanje lenjosti i tromosti kod dece. Konačno, ostaje i pitanje sve goreg fizičkog stanja dece koje može krenuti od lošeg držanja tela, pa ići sve do hroničnih bolesti, što nedovoljan podsticaj kardio-respiratornog sistema i redovna pojava anksioznosti i mnogih psiho-somatskih oboljenja dodatno pogoršava i otežava.

Mlađi školski uzrast karakteriše intenzivniji rast i razvoj deteta. Pošto škole sporta pružaju dodatnu pozitivnu klimu dečjem razvoju uopšte²¹⁵, njihov poseban značaj se oslikava u specifičnim ulogama sportskih aktivnosti kao što su:

- ❖ **obrazovna uloga** → aktivno učešće u sportu pruža mogućnost za uravnotežen razvoj ličnosti deteta i ostvarenje na različitim poljima;

²¹³ Radisavljević-Janić, S., Milanović, I. i Lazarević, D. (2012). Fizička aktivnost adolescenata: uzrasne i polne razlike. *Nastava i vaspitanje*, god. 61, br. 1.

²¹⁴ Crnokić, S. (2011). Opće koordinacijske vježbe u treningu djece 6-10 godina starosti. *Kondicijska priprema sportaša [zbornik radova]*, br. 9.

²¹⁵ Gadžić, A. (2019). *Teorija i metodika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

- ❖ **društvena uloga** → u borbi protiv nasilja i rasizma, sport je izuzetno moćno sredstvo, kao i kada su u pitanju olakšana integracija i socijalna angažovanost osoba sa invaliditetom;
- ❖ **kulturna uloga** → sport pomaže deci da uče o svom poreklu, kulturi, tradiciji i da se bolje upoznaju i integrišu sa sredinom u kojoj žive;
- ❖ **rekreativna uloga** → ogleda se u fizičkoj aktivnosti dece tokom njihovog slobodnog vremena (lična ili kolektivna rekreacija);
- ❖ **zdravstvena uloga** → fizička aktivnost poboljšava zdravlje dece i kvalitet njihovog života istovremeno utičući na smanjenje pojave bolesti unutrašnjih organa ili deformiteta lokomotornog aparata.

Programi škole sporta treba da daju prioritet razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti, kao što su koordinacija, ravnoteža, brzina, savitljivost, preciznost, a ne vežbanju koje je svojstveno samo za neku specifičnu granu ili igru u sportu. Neophodno je da se prevashodno baziraju na:

- ✓ usvajanju i usavršavanju struktura kretanja koje pripadaju području prirodnih oblika kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, provlačenje, penjanje, hvatanje, dizanje, bacanje - sve to treba vežbati i u suprotnom smeru, odnosno ne samo unapred, nego i unazad);
- ✓ svestranosti, odnosno celokupnom motoričkom razvoju, pa tek onda na postepenom sprovođenju treninga za sticanje elementarnih motoričkih iskustava²¹⁶ kao osnove motorike za različite sportske grane ili igre;
- ✓ usavršavanju veština i motoričkih sposobnosti, koje će doprineti lakšem prilagođavanju trenažnom procesu i sportskim takmičenjima;
- ✓ samodisciplinovanosti u sveobuhvatnom razvoju motoričkih sposobnosti, intenzitetu vežbanja (broj ponavljanja) i pravilnom izvođenju tehnike (zavisi od uzrasta i predznanja), pa osmišljavanje plana rada škole sporta treba da sve to obuhvati;
- ✓ prilagođavanju opreme, rekvizita i pravila sportske igre uzrastu dece i okruženju, naglašavanju važnosti etike i per-pleja, razvijanju timskog i takmičarskog duha, kao i samopouzdanja polaznika, prihvatanju poraza i učenju na greškama, ali i razvoju dečje kreativnosti i mašte;
- ✓ korišćenju elementarnih igara za stvaranje dobre atmosfere, lepog raspoloženja i zadovoljstva učesnika; zatim za razbijanje monotonije treninga i održavanje pažnje, kao i za upoznavanje tehnike na kreativniji i zabavniji način, osnovne taktike i strategije, stvaranje mogućnosti predviđanja, kondicioniranje i, konačno, opuštanje na kraju treninga;
- ✓ kreativnom, stručnom i dovoljno osposobljenom kadru, jer trener koji poseduje znanje, pedagoške sposobnosti, odlične veštine i dobru komunikaciju sa decom i roditeljima olakšava proces edukacije i čini ga krajnje efikasnim i korisnim;

²¹⁶ Milanović, I. & Radisavljević-Janić, S. (2011). Elementary school pupils' involvement in sports in Serbia. *Proceedings book of 6th FIEP european congress: Physical Education in the 21st century - Pupils' competencies*. (pp. 63-79)

- ✓ socijalizaciji deteta, koje zahvaljujući školi sporta pronalazi svoje mesto društvu, i strategiji unapređenja zdravstvenog stanja, posebno uspešnoj u sprečavanju pojave mnogih deformiteta nastalih polaskom u školu i smanjenjem vremena provedenog u prirodnoj, fizičkoj aktivnosti deteta.

Zbog svega gorenavedenog, u mlađem školskom uzrastu je preporučljivo da se deci pruži mogućnost upoznavanja sa raznim sportskih aktivnostima, pošto jedino tako mogu razviti sliku o tome čime žele da se bave. Sportski klubovi i škole sporta bi trebalo da budu sastavni deo života za decu u razvoju i prepubertetu, jer tamo usvajaju kodeks ponašanja na treningu i takmičenju, stiču disciplinu, uče se poštovanju trenera, saigrača, protivnika i sudija, održavanju higijene, pravilnoj ishrani, što u velikoj meri predstavlja uvod u celokupan život ranog detinjstva. Vaspitavanje je sastavni deo svakog procesa,



koji ima za cilj stvaranje navika kako bi se što racionalnije koristilo vreme na treningu i posle njega. Ponašanje u skladu sa postavljenim pravilima i odnos prema obavezama koje su proistekle iz sportske aktivnosti su primarne u stasavanju svakog deteta. Sa većim ili manjim modifikacijama, izvesne *elementarne igre u kombinaciji sa vežbama oblikovanja* mogu da zadovolje i neke druge ciljeve pored osnovnih, pa se zato i svrstavaju u različite kategorije igara. Mogu biti raspoređene u zavisnosti od cilja i namene u programima raznih vrsta škola. Tako u cilju razvoja određenih skrivenih sposobnosti deteta, koje se opredelilo za vežbanje u školi sporta ili školskoj sekciji, mogu da se primene igre za razvijanje *koncentracije, kombinovanog opažanja, određenih čula, reakcije na zadatak, preciznosti, snage, izdržljivosti, spretnosti, okretnosti, hrabrosti, podnošenja osujećenja, kolegijalnosti, timske pripadnosti, podsticaja, predviđanja, procene, privrženosti, kondicije*, dok se opterećenjem i složenošću igre potencira na *usavršavanju mašte, motoričkih sposobnosti i sportske inteligencije*. Pored toga, u primeni elementarnih igara neizostavne su aktivnosti koje sadrže *brzinu reakcije, trčanja ili neke druge vrste brzine*, koje imaju dirigovanu namenu. Sigurno je da ima još mogućnosti njihove upotrebe u cilju nekih kombinovanih zadataka koje mogu da se primene u svrhu *usvajanja motoričkog stereotipa* u sportu, ali za takvu vrstu igara treba i zrelije dete u cilju ispunjenja zahteva koje nalaže određena igra. Zbog toga je ostavljena mogućnost nastavnicima i trenerima da svaku elementarnu igru primene u njenoj osnovnoj, modifikovanoj ili kombinovanoj nameni, u zavisnosti od njihovih potreba u konkretnom slučaju. Treba još jednom napomenuti, iako se tom temom detaljnije bavilo u poglavlju *Primena elementarnih igara* da se one u treningu sportista mogu koristiti u svim njegovim delovima, bez obzira na metodsku jedinicu, a najviše u zagrevanju, fazi kondicioniranja i na kraju treninga, kada dolazi do opuštanja igrača od prethodnih opterećenja. Ipak, važno pravilo ostaje da ***nikad ne treba primenjivati onu igru u kojoj je moguće narušiti tehniku sportske igre ili grane koja se trenira samo zarad postizanja rezultata i pobe u igri***. Konačno, poznavanje velikog broja igara trenerima pruža mogućnost primene one igre koja je u skladu sa potrebama i planom treninga, a zahvaljujući njihovoj mašti, inventivnosti i sposobnosti mogu da se stručno poigraju u kreiranju varijanti²¹⁷, za šta se primeri mogu naći u *Prilogu 1* ovog udžbenika.

Ako se desi da se sport i detetova budućnost posmatraju na duže staze, onda taj put treba da bude planski, postupan i odgovoran - prioritet su dete i njegova stabilnost. Takmičenja u ovom uzrastu moraju biti samo

²¹⁷ Za više informacija: Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEA.

sredstvo učenja, postizanja zadovoljstva, buđenja želje i priprema za nadmetanja koja slede u budućnosti, kada za to bude pravo vreme i trenutak.

15.4. Školski sport

Sportsko vaspitavanje i fizičko angažovanje dece i omladine treba da budu prioriteti školskog programa, a da javni interes nađe svoje mesto u neprestanom i organizovanom stvaranju uslova za ovu nameru. To se, između ostalog, može postići preko rekonstruisanih planova i programa fizičkog vaspitanja, koji će doprineti većem interesovanju za *bavljenje školskim sportom* kako dece mlađeg uzrasta, tako i starijih.

Neophodan je dalji razvoj struke i nauke o sportu u cilju praćenja svetskih dostignuća iz ove oblasti, jer je poznavanje savremenih trendova i potreba dece od presudnog značaja za pobuđivanje zainteresovanosti i prilagođavanje nastave njihovom vremenu, shvatanjima i mogućnostima. *Organizovanje promotivnih takmičenja školskog sporta sa davanjem zadataka svakom pojedincu* otvara prostor za upoznavanje dece sa sportom prema kome su u poslednje vreme postala indiferentna. Da bi se sve to moglo ostvariti neophodan je stručan i posvećen *menadžer školskog sporta*, koji bi objedinio sve strukture uključene u organizaciju školskog sportiranja. Takmičenja mogu biti deo vannastavnih aktivnosti, kako se ne bi uzurpiralo vreme ionako preopterećenih profesora. Menadžer školskog sporta bi bio u tesnoj vezi sa profesorima koji drže nastavu i mogli bi funkcionisati bez ikakvih problema, a u skladu sa postojećim planom i programom predmeta. Da bi se osvežio program, a deca privukla da što više učestvuju u ovom programu, mogle bi se formirati i razne plesne grupe - npr. u vidu navijačica kao sastavnog dela sportskih takmičenja, koje bi osmišljavale svoje nastupe i motivisale decu da aktivnim navijanjem podržavaju svoje drugare. Njihova okupljanja i druženja u cilju dogovaranja i uvežbavanja rutina pružila bi im mogućnost posebnog vida socijalizacije, koju ne mogu dobiti kroz redovnu nastavu.

U mlađem školskom uzrastu je sticanje iskustava na raznim takmičenjima iz različitih oblasti jednostavno nenadoknadivo i, iz tog razloga, neophodno je omogućiti deci ovog uzrasta da se bave sportiranjem *kroz igru*. Osim što bi se nastavnicima olakšao posao izvođenja nastave fizičkog vaspitanja (posebno kod dece koja su uvek željna igre), deca bi kroz praktičnu primenu shvatila kako funkcioniše igra uz poštovanje postavljenih pravila. Ona se, naravno, u datim situacijama mogu i prilagođavati, menjati i usložnjavati u zavisnosti od procene i inventivnosti menadžera koji je zadužen za celokupnu organizaciju. Konačno, razne vrste takmičenja tog uzrasta ostavile bi prostora nastavnicima za sublimaciju simptomatičnog ponašanja određene dece kroz davanje i ispunjavanje određenih zadataka.

U starijem osnovnoškolskom uzrastu išlo bi se ka rekonstruisanju plana i programa koji u sebi može da sadrži npr. parternu tehniku iz gimnastike sa primenom elementarne akrobatike. Kasnije se akrobatika može usložnjavati i upotpunjavati muzičkim varijacijama sve do primene aktuelnih trendova današnjice - kod dečaka je to *brejkdens*, a kod devojčica vežbanje raznih programa *fitnesa i koreografija, baleta, plesa, folklor*a. Na ovaj način bi se svakako podstaklo veće interesovanje dece za fizičko vaspitanje, jer bi to bilo mesto i vreme gde mogu naučiti nešto što je trenutno popularno i što im kasnije može koristiti u razne svrhe. Pored ponuđenog prostora za izbor neke od *sportskih igara* u cilju zadovoljenja kinezioloških potreba, stav autora je da je neophodno uvesti u nastavu jedan, dodatni čas fizičkog vaspitanja sa primenom *samoodbrane*, jer bi se na taj način deca učila stvarnom životu uz izostanak razmaženosti i stvaranje samopouzdanja i sigurnosti u sebe u okruženju podložnom provokacijama i maltretiranju.

U tom slučaju bi srednjoškolski plan i program nastave fizičkog vaspitanja bio nastavak već započetog formiranja sada već mladih sportista, koji su se opredelili za zdraviji budući život kroz bavljenje jednim vidom fizičke aktivnosti. Istina je da bi povećanje interesovanja za bavljenje školskim sportom pružilo

bolju perspektivu i ostvarenju vrhunskih sportskih rezultata, pa bi menadžer školskog sporta organizovao edukativnu nastavu u skladu sa tim stanovištem. Tako bi u ovu vrstu nastave postalo obavezno i uključivanje pedagoga, psihologa, sociologa, nutricionista i drugih stručnjaka iz aktuelnih tema i relevantnih oblasti, koji bi dali svoj doprinos u celokupnom razvoju dece. Osim toga, u srednjoškolskoj atmosferi se može oformiti takmičenje turnirskog ili ligaškog karaktera, što bi svakako trajalo duže od osnovnoškolskog takmičenja, koje bi bilo promotivnog karaktera ili vid aktivnosti organizovan od strane škole za vreme nekih proslava.

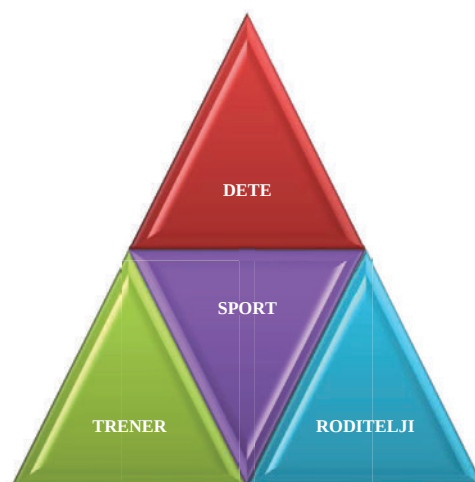
Međutim, tu školsko sportiranje ne mora da stane - ono se može jednostavno nastaviti u vidu fakultetskog bavljenja sportom. To je moguće ostvariti na nekoliko načina - u okviru nastave fizičkog vaspitanja, organizovanjem univerzitetske lige sa mogućnošću izborne nastave, uvođenjem delimično obavezne nastave koja bi u planu i programu sadržala plivanje, sportske igre, kros, rolerijadu, vožnju bicikla, skijanje, klizanje, fitnes i druge aktivnosti u zavisnosti od potreba i mogućnosti njihovog organizovanja. U sklopu svakog fakulteta bi postojao menadžer koji bi se bavio organizacijom i strategijom u realizaciji nastave, sportskih aktivnosti i uske saranje sa ostalim fakultetima. Osim toga, imao bi zaduženje da prati vrhunske sportiste - studente tog fakulteta u cilju promocije te ustanove putem javnih medija, tribina, sajta i drugih glasila. Ovakav pristup je neophodan zbog nagrada, nabavke opreme ili karata za putovanja na takmičenja, gde bi studenti imali šansu da se druže sa sebi sličnima, kako u zemlji, tako i u inostranstvu.

Posle fakultetskog sportiranja piramida se nastavlja u tri smera - jedan vodi ka bavljenju rekreativnim sportom, drugi ka amaterskom, a treći ka profesionalnom.

Pomenute aktivnosti, pored svog nadahnjujućeg uticaja na psihofizičku stabilnost, zdravlje i radne kapacitete, imaju veliki značaj u vaspitno-obrazovnom procesu u vidu stvaranja kompletne ličnosti mladog čoveka. Zato postoji večan interes društva da stalno i organizovano deluje na stvaranje uslova za svestranim razvojem dece i omladine kroz razne forme sportskog vaspitanja.

16. SPORTSKI TROUGAO

Stupanjem deteta u sportske aktivnosti neizbežno je formiranje tzv. „sportskog trougla“ kojeg čine **dete**, **roditelji** i **trener**. Od ove tri karike ne može se nijedna izostaviti, jer su one sve zajedno sastavni deo omladinskog sporta. Svaka od njih ima svoju ulogu u životu jednog sportiste i uticaj na njegov razvoj. U zavisnosti od toga kako međusobno sarađuju, funkcionišu i dopunjuju se, tako će i sportista stasavati, napredovati i ostvarivati svoj maksimum. A da bi se to dogodilo, *karika koja treba da održava stabilnost trougla je upravo trener* - on mora da održava kvalitetne odnose i komunikaciju sa detetom i njegovim roditeljima, koji u tom periodu imaju veliki uticaj na njega i koji treba, pre svega, da podrže planove i programe koje je trener osmislio.



16.1. Dete

Onog trenutka kada se dete odvede na prvi trening, tada započinje proces njegovog *osamostaljivanja* i *socijalizacije*, što je od ključnog značaja za razvoj ličnosti i stvaranja sopstvenog sistema vrednosti.

Mnogi mladi se odlučuju na bavljenje sportom u školi, klubu ili nekim drugim sportskim programima, jer su svesni prednosti koje on pruža, kao i mogućnosti poboljšanja fizičkog i mentalnog razvoja. S druge strane, deca i adolescenti aktivnim učestvovanjem u sportu utiču i na svoje vršnjake, deluju kao uzori i promovišu kvalitet i zdravlje. Odrastanjem kroz sport, stasavaju u poštene i pouzdane ljude, koji će uvek nastojati da pomognu drugima. Za mlade sportiste je izuzetno važno da razviju društvene veštine, a naročito komunikaciju, jer im one omogućavaju da imaju uspešnu saradnju i uživaju u timskom radu, raduju se u pobedama i zajedno prolaze kroz poraze. Uče se na sopstvenim greškama i naporno treniraju kako se one ne bi ponovile, jer svi zajedno žele uspeh i svi su njegov sastavni deo. Time se uče da poštuju svoje drugove, ali i protivnike, bez kojih ne bi mogli da pokažu koliko vrede. *Prijateljstva stečena tokom godina treniranja često ostaju neraskidiva za sva vremena, jer su iskrena, čista i po mnogo čemu posebna.* I na kraju, lepi trenuci koje dete doživljava i neprocenljiva iskustva koje stiče zahvaljujući sportu su mnogobrojni, te je doživljaj bogatiji što se duže zadrži u njemu. Stoga, savet je da deca uđu u sport i što više vremena provedu u njemu kako bi se razvila u zdrave i kompletne ličnosti.

Međutim, ne očekuje se od sve dece koja uđu u sport da budu uspešna i da im on jednog dana postane profesija. Veoma je važno da se na početku treniranja pred dete ne postavljaju nerealni ili preteški ciljevi, jer svrha bavljenja sportom ne treba da bude samo rezultat, već učešće, razvoj veština i inteligencije svakog od njih. Kontraefekat u vidu averzije prema sportu može vrlo lako da se stvori potenciranjem na pogrešnim prioritetima. Bitno je da se svako dete prvo dobro upozna sa sportom i zavoli ga, jer će to aktivnost učiniti nezaobilaznim delom svakodnevnog života deteta. Mnogi će doživeti prve uspehe, medalje i diplome baveći se sportom, za šta je potrebno puno odricanja, pažnje i truda. Ipak, uvek treba imati na umu da je svaki period razvijanja deteta karakterističan i specifičan sam po sebi, pa treba obratiti pažnju na to da se u određenom stadijumu razvitka i sazrevanja ne insistira previše na odricanju od lepih stvari i zanimljivosti, koje će dete u tom trenutku susresti.

I na kraju je važno napomenuti da je naučno dokazano da mladi sportisti imaju bolje rezultate i ocene u školi, disciplinovani su, istrajniji i lakše izvršavaju zadate obaveze. Veoma su staloženi i samouvereni, jer podsvesno osećaju da vrede i da su „iznad drugih“ zbog uloženog truda i napornog rada na sopstvenim mogućnostima po kojima se izdvajaju. Pa samim tim, svesni ovih svojih vrednosti nemaju potrebu za dokazivanjem u grupacijama maloletnih delikvenata, kao ni za konfliktnu i agresivnu nastupu u bilo kojim situacijama. Slažu se sa drugom decom i tolerantni su prema svom okruženju. Zato se komotno može zaključiti da sport, pored škole, čeliči i priprema mlade da spremno i samouvereno zakorače u svet odraslih, gde ih čekaju mnogo veći izazovi i prepreke.



16.2. Roditelji

Pošto današnja deca sve manje vremena provode napolju u igri ili sportskim aktivnostima, preporuka za održavanje vitalnosti i zdravlja dece jeste da im roditelji svakog dana obezbede *najmanje sat vremena fizičke aktivnosti*. Za početak je neophodno da to bude sportska aktivnost koja je detetu zabavna i

opuštajuća, pa ono oseća zadovoljstvo kada se njom bavi, a ne opterećenje i frustraciju. Osim toga, ne bi trebalo da im dozvolje *dnevno više od dva sata* gledanja televizije, korišćenja mobilnog i igranja na kompjuteru. Roditelji imaju presudnu ulogu u trenutku kada dete ulazi u sport, ali i daju nemerljiv doprinos tokom celog njegovog stasavanja. U velikoj meri upravo od njih zavisi kako će se dete prilagoditi na sportski način života, jer oni treba da pruže podršku i uslove deci da ispune zahteve u vidu pravilne ishrane, postizanja dovoljno sna i odmora, adekvatne sportske opreme i sredstava za bavljenje određenom aktivnošću, mentalnog mira i blagostanja, ali i obrazovnog razvoja. Očigledno je da su roditelji ti koji u početku imaju inicijativu za bavljenje sportom njihovog deteta, a razlozi za to mogu biti razni:

- ❖ potreba da se deca sklone „sa ulice“, pa ih upisuju u školicu sporta;
- ❖ želja da dete bude zdravo i da stasava u društvenom okruženju;
- ❖ potreba za redukcijom telesne težine kroz bavljenje sportom;
- ❖ želja da dete postane vrhunski sportista i to što pre, ako je ikako moguće;
- ❖ potreba da se stručne sugestije roditelja uzmu u obzir tokom bavljenja njihovog deteta sportom;
- ❖ želja da se dete samo bavi fizičkom aktivnošću, bez preteranih zahteva;
- ❖ posvećenost i saradnja sa trenerom u koje roditelji imaju potpuno poverenje da će postići pravilan psihofizički razvoj njihovog deteta kroz sportsku aktivnost.

Već u ovom delu se može primetiti da odnos između trenera i mladog sportiste u velikoj meri zavisi od stava roditelja i njegove težnje (ili izostanka iste) da se *formira poštovanje, obostrano poverenje, i uzajamna saradnja u odnosu trenera i roditelja*. Pošto je roditelj nezaobilazna karika dečjeg bavljenja sportom, on nekada može otežati rad trenera u tolikoj meri da napredak i nesmetan sportski razvoj deteta postanu upitni, a to se najčešće dešava usled njegove potrebe da istakne neke svoje neostvarene želje iz mladosti. Iako se ne radi o lošim namerama, ovakve tendencije su često propraćene i nedovoljnim znanjem, očiglednim nerazumevanjem, izostankom tolerancije i neretko teškim karakterom, čime se mogu usporiti detetovo stasavanje ili uskratiti zadovoljstva koja sport u tom periodu nosi.

S druge strane, postoje roditelji koji *preterano žure sa ulaskom deteta u sport* i to samo na osnovu stalno prisutne dečje potrebe za pokretom, kretnjom ili igrom. Obrazloženje za ovakvu odluku nalaze u stavu da je to najdelotvorniji način da se ono oslobodi viška energije. Međutim, neophodno je da pre donošenja ovakve odluke potraže savet stručnjaka, a pre svega da uvide koje su stvarne potrebe i mogućnosti njihove dece. Upravo zbog ignorisanja ovih bitnih informacija, sve je češći slučaj roditelja koji „guraju“ svoje dete u sport, iako su i sami svesni da dete nije u dovoljnoj meri talentovano. Ipak, vode se razmišljanjem da će se, ako prođe ova njihova upornost, na kraju videti velika korist. Tom prilikom su spremni na mnoge nerazumne poteze, velika ulaganja i mnoga žrtvovanja, samo da bi im dete postalo bogati sportista, što može imati teške i nepremostive posledice po njega.



Ne izostaju ni *roditelji - bivši sportisti koji su odlični promoteri bavljenja sportom*²¹⁸, što samo ukazuje na činjenicu da je sport ostao bitan aspekt njihovog života i na to koliko je značajan njegov doprinos. Osim toga, dokazuje tvrdnju da je neophodno da roditelju svojim ponašanjem i delima budu pozitivni uzori deci, a ne samo rečima. Činjenica je da svoja prva saznanja o sportu i zdravom načinu života deca stiču u

²¹⁸ Lj. Bačanac i sar. su izvršili istraživanje na uzorku od 271 roditelja čija se deca bave sportom. Na osnovu anketiranja su došli do informacije da se 75.5 % tih roditelja ranije takmičilo ili rekreiralo, od kojih se čak 41.5% i dalje, uglavnom rekreativno, bavi sportom. (Prema: Bačanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Stepen i oblici nasilja u sportu Srbije* [Interna publikacija]. Beograd: Ministarstvo za omladinu i sport.)

porodici, jer nekadašnje bavljenje sportom roditelja pruža mogućnost da dete odrasta u tzv. „sportskom duhu“. U početku je najpoželjniji pristup da ovakvi roditelji pruže deci mogućnost stupanja u sport otvorenog i radosnog srca i upoznavanja raznih sportskih aktivnosti, ali i da istovremeno postavljaju deci razumne ciljeve u očekivanju da ih ona i ispune. Međutim, kao što je već navedeno, ima i slučajeva roditelja koji nekontrolisano nameću detetu sportske ambicije iz sopstvene mladosti, pa tako postavljeni fanatični, nerealni ciljevi i zadaci često uzrokuju naglo napuštanje sporta usled prevelikog pritiska, enormnog stresa, neuspjeha i gubljenja samopouzdanja. Ne samo da ovakav pristup može izazvati dugoročne traumatične posljedice po dete, nego može potpuno poremetiti njegov odnos sa roditeljima. Zato je preporučljivo da roditelji imaju uvek pozitivan stav prema svakoj aktivnosti svog deteta i da uvažavaju njegove odluke, kao i da:

- ❖ ne vrše pritisak na dete da se po svaku cenu bavi sportom;
- ❖ prikom odabira sportske aktivnosti puste dete da samo izabere šta mu najviše odgovara, tj. gde se oseća srećno i u čemu najviše uživa, a ne da se vode sopstvenim afinitetima, zaradom ili popularnošću određene aktivnosti;
- ❖ maksimalno podržavaju sportski program deteta, nenapadno ga prate i dobronamerno savetuju u njegovom nepredovanju;
- ❖ komuniciraju slobodno i otvoreno sa detetom i pažljivo slušaju o njegovim problemima i emocijama, čime mu pokazuju da su uvek tu za njega i da ono može i treba da im se obrati za savet ili podršku, pa dete neće oklevati onda kada su mu najpotrebniji;
- ❖ uče dete da pristupi sportu sa velikom željom za ličnim napretkom, usavršavanjem neke veštine, učestvovanjem na takmičenju, druženjem, osećanjem pripadnosti zdravoj grupaciji dece i pozitivnoj atmosferi koju ona stvaraju;
- ❖ obavezno pružaju podršku detetu bez obzira na ishod, tj. pobjedu ili poraz;
- ❖ ne daju detetu lažna obećanja ili ga ubeđuju da su njegove mogućnosti veće i bolje, nego što zapravo jesu;
- ❖ nikako ne budu opterećeni time da li je dete talentovano ili je prosečan sportista, nego da im bude važno samo da li je dete zadovoljno i da li živi zdravo, a vreme će pokazati kuda vodi njegovo bavljenje sportom;
- ❖ komuniciraju sa trenerima samo van treninga i takmičenja (naročito ako se promeni ponašanje deteta) i da tom prilikom nikad ne ispoljavaju aroganciju koja vodi neprimerenom razgovoru, pa čak i svadi;
- ❖ prisustvuju treningu samo u početnoj fazi treniranja, ali kako se dete bude prilagođavalo sredini, treba postepeno prestati sa ovom navikom i pustiti ga da se osamostaljuje, a napredak pratiti na prijateljskim utakmicama.

Prema S. Wuerth²¹⁹, koja se u svojim istraživanjima bavila temom uključenosti roditelja u trenažni i takmičarski proces mladih sportista, postoje tri faze sportskog osamostaljivanja deteta:

1. **inicijalna faza** → predstavlja početnički period, odnosno period adaptiranja deteta na kolektiv, pravila u klubu, proces vežbanja. S obzirom da se radi o veoma teškoj i senzibilnoj periodu

²¹⁹ Wuerth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, No. 5. (pp. 21-33)

adaptacije, obavezno je uključivanje roditelja, čija je uloga da pravilno usmeravaju i aktivno podržavaju svoje dete;

2. **razvojna faza** → period u kome se dete oseća sve sigurnije i samostalnije - ono je već upoznato sa osnovnim pravilima, detaljima treniranja, kao i osobinama i karakteristikama trenera i ostalih igrača, pa se sve više vezuje za sportsku aktivnost, čime se povećava i njegova posvećenost. U ovoj fazi treba da se postepeno smanjuje uključenost roditelja, kako oni ne bi postali kočnica na putu sportskog i životnog razvoja deteta, iako je njihova prisutnost u vidu glavne podrške (socijalne i finansijske) još uvek značajna i neosporna;
3. **master faza** → smatra se da je period ulaska u seniorsku kategoriju pokazatelj ozbiljne posvećenosti sportu, što sa sobom nosi izrazitu samostalnost i spremnost da se uđe u svet odraslih i suoči sa svim dobrim i lošim stranama (sportskog) života. Za dobrobit deteta, roditelji treba da budu uglavnom sa strane - verni posmatrači čija je podrška u kriznim trenucima uvek dobrodošla²²⁰. Danas se često može videti da na takmičenjima i vrhunski sportisti dovode svoje roditelje i porodicu u svečane lože, ne bi li im iskazali veliku zahvalnost koju osećaju, pažnju i poštovanje za sve žrtve koje su podneli i svu podršku koju su pružili tokom njihovog stasavanja.

Ipak, pre nego što uopšte usledi inicijalna faza, odnosno pre nego što se dete uključi u bilo koju sportsku aktivnost, roditelji treba da obrate posebnu pažnju na sledeće stavke:

- da li su treninzi prilagođeni uzrastu deteta;
- da li uslovi za trening zadovoljavaju osnovne potrebe deteta (npr. kvalitet rekvizita i sprava, higijena, prostori i sl.);
- da li se ono može prilagoditi uslovima rada;
- da li postoji homogenost grupe po starosti i psihofizičke zrelosti;
- da li postoji veliki rizik od povreda;
- kakva je ličnost, kvalitet rada i posvećenost trenera;
- kakav je njegov odnos prema deci i da li je eventualno prisustvo preterane lične ambicije (pobeda po svaku cenu) važnije od dobrobiti dece;
- da li je trener obazriv i pažljiv prema detetu, jer roditelji ne ulaze u procenu njegove stručnosti nego da li njegovo ponašanje može proizvesti negativne efekte u toku sportske aktivnosti.

U periodu kada prolazi kroz *razne faze odrastanja*, dete može biti fizički i mentalno veoma ranjivo, pa ponekad nije u stanju podnese teške treninge koje nameću preambiciozni roditelji zajedno sa trenerom (najčešće slučaj u tenisu, sportskoj gimnastici, klizanju i sl.). *Emocionalni pritisak koji dete oseća u strahu da neće ispuniti očekivanja bliskih osoba* može biti toliko snažan i nesavladiv da se kod njega počinju javljati razočarenje, nesigurnost u sebe i svoje mogućnost i, konačno, odustajanje od sporta praćeno

²²⁰ U istraživanju koje je sproveda M. Radović sa svojim saradnicima je oko 96.6% anketiranih mladih sportista Srbije izjavilo da ih roditelji maksimalno podržavaju, podstiču njihovo bavljenje sportom i pričaju im potrebnu ekonomsku i snažnu psihološku podršku, dok je 2.9% smatralo da su roditelji ravnodušni prema njihovom bavljenju sportom, a svega 0.5% sportista ima roditelje koji niti podržavaju, niti vole to što se oni bave sportom. (prema: Radović, M., Baćanac, Lj. i Vesković, A. (2005). Uloga porodice u sportskoj aktivnosti dece. *Fizička kultura*, br. 59.)

osećajem krivice, nemoći i griže savesti. Ipak, jedan manji deo dece ovaj period prevaziđe zahvaljujući velikom talentu, koji im pomaže da ispune teške zahteve na treningu, motivaciji za naporan rad i, naravno, većitoj želji za uspehom. U ovakvim situacijama, ako dete ima cilj, podršku roditelja i trenera, pokaže dobre rezultate i potencijal za vrhunski sport, svakako ga treba ozbiljno shvatiti i sa svih strana ga maksimalno podsticati.

Ipak, ne treba zaboraviti da put do vrhunskog sporta nije nimalo jednostavan i da je veoma trnovit. Pored mladih sportista, koji prolaze kroz konstantni stres i veliki napor, *i roditelji su skoro stalno izloženi stresu*, koji ne mogu baš tako lako izbeći ili smanjiti. Primeri najčešćih roditeljskih stresova su usko vezani za period specijalizacije i stalno prisutne investicione faze, nedostatak vremena, manjak informacija, izostanak podrške, a onda i poštovanja. Autor K. Harvud je sa svojom saradnicom K. Nait²²¹ istraživao kako stres utiče na roditelje koji redovno prate uspešne karijere svoje dece, pa je studija obuhvatila dvadeset i dva roditelja britanskih tenisera. Analizom sprovedenih intervjuova su se pokazale široke dimenzije roditeljskog stresa u različitim fazama i to:

- **organizacioni stresovi** → uključuju sve zahteve finansija, raspoređivanja vremena, organizacije treninga i ispunjavanja takmičarskih obaveza;
- **konkurencijski stres** → odnosi se na performanse, moralna načela i ponašanje deteta u meču;
- **razvojni stres** → nastaje usled iščekivanja prelaska deteta u više uzrasne kategorije, kao i tokom razmišljanja o narednim potezima i prilagođavanjima u budućnosti.

Međutim, tu priča o roditeljskom stresu ne prestaje. *Povratak kući nakon poraza u meču* često može biti tačka preloma, jer se roditelji tada često ne kontrolišu u komentarima i pridikama, što je posledica neznanja kako treba pravilno reagovati na poraz. Kritikovanje deteta, koje je već posustalo i utučeno, svakako neće pomoći, pa roditelj treba da ima na umu da nije njegov posao da komentariše igru i taktiku (to treba ostaviti stručnim licima), već da uteši svoje dete i pokaže toplinu, koja mu je u tom trenutku najpotrebnija. Naravno, i roditelje treba razumeti, jer se zbog ulaganja u sportske aktivnosti deteta i ostali ukućani neretko odriču potrebnih stvari, pa može doći do faza međusobnih sukoba, zabrinutosti i neizvesnosti usled sve većeg pritiska finansijskih troškova. Da je stres redovno prisutan, pokazuju i izjave roditelja da su umorni od stalnih putovanja i da se njihov život sveo samo na treninge i takmičenja. Prinuđeni su da svoje slobodno vreme posvećuju samo sportu, čime potpuno ostaju bez mogućnosti da se oni sami odmore, zabave i obnove snagu, pa nije ni čudo što su konstantno pod stresom.

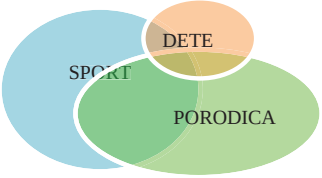
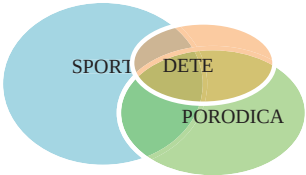
Preterano učešće roditelja u sportu može da izazove kod deteta različite reakcije. Najčešći problemi nastaju pri pogrešnom i napadnom ponašanju roditelja na takmičenjima, koje se može ispoljiti u vidu tuča, svađa, neukusnog navijanja, provokacija, dobacivanja itd. Deca tada osećaju neprijatnost i stid, pa takve emocije sasvim sigurno deluju inhibitorno na njih, što ih sprečava da daju svoj maksimum. Zato, preporuka roditeljima je da na takmičenjima dostojanstveno navijaju za svoju decu i da ih ne ometaju svojim ispadima, jer njihovo ponašanje treba da bude u skladu sa prihvaćenim standardima i primer drugima. Tako prema F. Smolu²²² i Lj. Baćanac²²³ postoje razni tipovi problematičnih roditelja, od kojih će samo najučestaliji biti predstavljeni u sledećoj tabeli:

²²¹ Prema: Harwood, C. G. & Knight, C. J. (2009). Understanding parental stressors: an investigation of British tennis-parents. *Journal of Sports Sciences*, No. 27(4). (pp. 339-351)

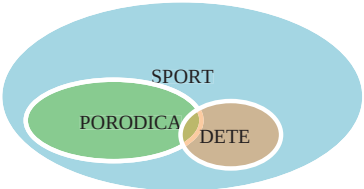
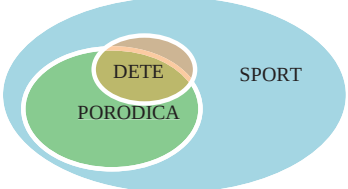
²²² Smoll, F. L. (1986). *Introduction to Coaching: Communicating with Parents*. Ottawa: Coaching Association of Canada.

²²³ Baćanac, Lj. i Radovanović, I. (2005). *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski fakultet.

	SMOLL		BAČANAC	
1.	NEZAINTERESOVANI RODITELJI	– Ne interesuju se za napredak deteta, ne dolaze na utakmce, uopšte se ne pojavljuju; – Dete je prepušteno treneru, koji se brine o njemu i vaspitava ga.	NEZAINTERESOVANI RODITELJI	– Potpuno su odsutni iz sportskog života deteta; – Ne dolaze na roditeljske sastanke, ne interesuju se za napredak deteta.
Kontakt trenera i roditelja je obavezan, jer je njihova podrška i te kako bitna za razvoj deteta.				
2.	PREVIŠE KRITIČNI RODITELJI	– Stalno kritikuju, grde i napadaju dete, kao da nikad nisu zadovoljni rezultatima; – Izazivaju stres i emocionalne traume kod dece, posebno kad ih obeshrabruju i umanjuju zadovoljstvo učestvovanja u sportskoj aktivnosti.	NEINFORMISANI RODITELJI	– Uključuju decu u sport, plaćaju im članarinu i nabavljaju opremu, ali su oni nedovoljno uključeni u ceo taj proces - ne dolaze na treninge, ne komuniciraju sa trenerom i ne razgovaraju sa detetom o sportskom iskustvu i problemima; – Razlog ovakvog ponašanja često leži u nedovoljnoj informisanosti i nerazumevanju sopstvene uloge u podržavanju deteta. Ne žele da pritiskaju, unose stres, postanu nerealno ambiciozni, remete uživanje i radost dece u sportu, pa je jednostavnije da se uopšte ne uključuju.
Trener treba da objasni roditeljima njihovu ulogu, način na koji mogu da se nesmetano uključe u proces treniranja i naglasi da je pozitivniji pristup daleko poželjniji i delotvorniji.				

3.	RODITELJI KOJI VIČU IZA KLUPJE – Roditelji koji obično sede blizu igrališta, odmah iza klupa, pa gundaju, dobacuju, glasno navijaju, komentarišu ili ispoljavaju svoje ushićenje; – Dekoncentrišu decu i smetaju teneru, ali ako se odobrovolje i „zaposle“ pomaganjem u nekim klupskim aktivnostima, lako ih je odvojiti i udaljiti od igrača.	RAZDRAŽLJIVI RODITELJI – U početku ne pokazuju svoje pravo lice, nego pružaju podršku na treninzima, ne mešaju se u trenažni proces i prijavu trenerima, ali se na utakmicama vrlo lako uzbude i izgube kontrolu - galame, navijaju ili instruišu igrače, pa čak i vređaju i omolažavaju sudije i trenere kada su emotivno uzbuđeni; – Često su umorni od emotivnog proživljavanja tokom navijanja, jer veruju da na taj način daju svoj doprinos uspešnom ishodu.
		

Trener treba da ukaže roditeljima na to kako su negativan primer igračima, a posebno svom detetu, i da ih svojim ponašanjem dekoncentrišu i uznemiravaju u zajedničkim namerama.

4.	„TRENERI“ IZA LINIJE – Nameću kontradiktorne i nasumične sugestije i uputstva igračima tokom treninga ili za vreme igre, koje ih zbunjuju i posebno ometaju.	FANATIČNI RODITELJI – Usled velike želje da njihovo dete bude sportski heroj, uvek sede blizu igrališta i mešaju se u posao trenera kritikujući ih ili dajući im savete kako da vode utakmice, pa čak uzvikuju sugestije drugim igračima, kao da treneri nisu tu; – Često dolaze u konflikt sa trenerom, jer su nezadovoljni „minutažom“ svoga deteta, njegovom pozicijom u igri ili pažnjom koju mu trener poklanja.
		

Za vreme pauze, trener treba da zamoli roditelja da ne zbunjuje igrače, jer deca ne mogu da slušaju obojicu, i da naglasi da će se sve sugestije saslušati posle utakmice.

5.	PREVIŠE ZAŠTITNIČKI NASTROJENI RODITELJI – Boje se povreda, bolesti, prehlade; – Obično su majke te koje se neizmerno plaše i žele da izvuku dete iz sporta, pa trener mora da ih uveri da će voditi brigu o deci i njihovom zdravlju; – Smiruju se nakon što im treneri objasne da su uslovi za trening ili takmičenje optimalni (topla voda, medicinska kontrola, temperatura u sali adekvatna itd.).	
Trener treba da ima takav pristup da roditelji shvate da se o svakom detetu podjednako vodi briga i da trener neće dozvoliti da se ikome išta loše desi.		

Tabela 11. Prikaz podele trenera prema F. Smolu i Lj. Bačanac

Pošto deca najbolje uče posmatranjem, mora se konstatovati da ovakvi roditelji nisu nikako dobar primer. Neophodno je da obuzdaju svoju narav, emocije i očekivanja, da nastoje da budu pozitivni i da svojim postupcima promovišu dobro sportsko ponašanje na koje drugi treba da se ugledaju. Dalje, treba da cene želju i nagrađuju zalaganje deteta, pohvale njegov napredak i bodre ga još više u kriznim trenucima. Pobjeda će biti, kao i takmičenja, ako dete bude pravilno motivisano i nesmetano treniralo.

Nikad ne treba zaboraviti da ogroman uticaj na formiranje ličnosti pojedinca svakako ima porodica. Način na koji se dete vaspitava, okruženje u kom ono odrasta, stavovi, uverenja i navike najbližih - sve to ostavlja pečat za ceo život. Odrastanje u složnoj, srećnoj porodici gde je svaki dan ispunjen ljubavlju i razumevanjem, u kojoj dete razvija pozitivan pogled na svet, optimistično razmišlja i ispravno se ponaša, stvara prelepe temelje za razvoj i sazrevanje zdrave ličnosti. Ove odlike jedinke su izuzetno poželjne i neminovno prisutne u sportu, pa su podrška i bodrenje od strane članova porodice odličan podstrek detetu da se više trudi kako bi ostvarilo što bolje rezultate. Tako, u retkim trenucima kada roditelj prisustvuje treningu, dete iskazuje ozbiljnost i ima veću želju da se „dokaže“ i pokaže sve ono što je naučilo.

Način na koji porodica razmišlja i to kakav stav ima prema sportu odraziće se i na dete:

- ❖ ukoliko već na samom početku treniranja nema podršku, može se očekivati veoma lako odustajanje od sportske aktivnosti;
- ❖ kada se roditelji mešaju u rad trenera i ne slažu sa njim (npr. oko pozicije na kojoj igra njihovo dete), jer osim što dovodi do sukoba ove dve strane, utiče na raspoloženje, zadovoljstvo i dalje angažovanje samog deteta;

- ❖ ako roditelji ne žele da prihvate da je neko drugo dete bolje od njihovog i ulaze u konflikte sa trenerima i drugim roditeljima, što utiče na status deteta u timu i njegovo celokupno psihičko stanje;
- ❖ ukoliko roditelji imaju dobru komunikaciju i saradnju sa trenerom, a detetu pružaju podršku i razumevanje, biće ostvaren pozitivan uticaj u sportskom ostvarenju takmičara, jer samo trezvena i srećna porodica pruža mogućnost razvoja zdravog, srećnog i uspešnog sportiste.

I na kraju, najbolji savet roditeljima je dala naš priznati sportski psiholog Lj. Bačanac²²⁴:

„Budite spremni da na trenere svoje dece ne gledate samo kao učitelje sportske veštine, već i kao na vaspitače. Oni su tu da vaše dete nauče timskom radu i kooperativnosti, da podstaknu njegove radne navike, razviju leaderske veštine, formiraju higijenske navike, nauče ga da dobro organizuje svoje vreme, da se pravilno hrani, da poštuje starije, da poštuje sport sam po sebi, da nauči da deli sa drugima, bude tolerantno na različitosti, bude saosećajno i disciplinovano. I zato, nemojte o njegovoj uspešnosti i kompetentnosti suditi samo preko takmičarskog rezultata, već pre svega po vaspitnim efektima, zadovoljstvu i sportskom entuzijazmu svoga deteta“.

16.3. Trener

U jednom davnom intervjuu je sportski psiholog B. Stanković izjavio da, kada ga roditelji pitaju na koju sportsku aktivnost treba da usmere svoje dete, on savetuje: **„Ne birajte detetu aktivnost, birajte mu trenera“.**

Treniranje mladih sportista predstavlja veoma složenu, izazovnu i značajnu stručnu i pedagošku aktivnost, jer je trener taj koji vodi i formira njihov karakter tokom veoma osetljivih faza psihofizičkog razvoja. Neretko se dešava da ovu aktivnost roditelji, a ponekad i sami sportisti, nedovoljno vrednuju, posebno u trenucima kada nešto nije u skladu sa njihovim očekivanjima ili kada smatraju da su uskraćeni za ono što misle da im pripada. Njihovo opravdanje za nipodaštavanje uloge trenera često bude obrazloženje da je „on za to plaćen“, pa se podrazumeva da treba da radi ono što se od njega traži. Nekako se uvek zaboravlja da se maksimalna posvećenost odgovornih i marljivih trenera, njihov uloženi trud u svako dete, potrošene emocije, preživljene stresne situacije, pedagoški izazovi i kreativna rešenja u ključnim situacijama nikad ne mogu dovoljno platiti. Za svakog trenera je poražavajuće kada, posle određenog perioda treniranja, roditelj ne primeti ili, jednostavno, ne želi da prizna pozitivne psihofizičke promene deteta nastale zahvaljujući samopregornom radu trenera. Zato se trenerima mladih sportista uvek postavljaju veoma visoki zahtevi u pogledu stručnih znanja, socijalnih veština, procenjivanja sposobnosti i crta ličnosti, što nije nimalo jednostavno kada je u pitanju rad sa ovako specifičnim uzrastom. Činjenica je da danas mnogi roditelji usled prevelike zauzetosti ne mogu da se bave decom koliko bi trebalo, pa sport može delimično da kompenzuje njihovo odsustvo. Deca u trenerima pronalaze svakodnevnu potporu, podršku i zaštitu u različitim situacijama, pa je uticaj trenera na mlade u razvoju značajan i dugotrajan - oni ih uče prvim sportskim veštinama, ali ih istovremeno i vaspitavaju, vode i usmeravaju u formiranju njihovog karaktera do postizanja potpune psiho-socijalne i sportske zrelosti.

Treneri koji rade sa decom i mladima se često vrednuju prema:

- ❖ broju dece koja kontinuirano ostaju u sportu,
- ❖ broju dece koja su stasala za seniorsku kategoriju i

²²⁴ Prema: Bačanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

❖ broju dece koja su postala standardni prvotimci ili reprezentativci.

Da se radi o izuzetno teškom poslu, koji karakterišu mukotrpan rad i ogromna količina ljubavi i predanosti, govori i činjenica da se njegovi rezultati ne mogu videti dugi niz godina, nakon čega se tek blago naziru. Tek kada mladi sportisti pređu u stariju kategoriju, počinje da se uviđa u kojoj meri ih je prethodni trener pripremio za viši nivo i da li je bio posvećen formiranju kvalitetnog podmlatka. Tako, *često treneri dece ostaju bez zahvalnosti onih kojima su se potpuno posvetili i njihovih roditelja, pa čak i bez priznanja kluba u kojem rade, dok zasluge skoro uvek pripadaju trenerima starijih kategorija ili seniorskog tima.* Zato, ne bi bilo z gorega da kolege koje preuzimaju ovu grupaciju ukažu zahvalnost trenerima mladih kategorija, jer šalju decu spremnu za dalje oblikovanje i nadograđivanje trenutnog znanja iz odabrane sportaske grane ili igre. Takođe, nije slučajno rečeno da deca zaslužuju najbolje i najstručnije trenere, jer rad sa početnicima je posebno težak i složen koncept i zahteva stručnost, posvećenost, dalekovidost, povezanost, odgovarajući pristup, pedagošku osvešćenost, strpljene, iskustvo i mnoge druge karakteristike koje imaju samo najbolji. Da bi dugo opstao u mladim kategorijama, trener mora da se konstantno usavršava i podiže svoju kreativnost, ne bi li osmislio trening za decu kao igru i zabavu. Velika je šteta što na domaćoj sportskoj sceni vlada mišljenje da sa početnicima može raditi bilo ko doklegod je to neko ko se ranije bavio odabranom sportskom aktivnošću, te da taj posao ne zahteva velika znanja i stručnost, što se pokazalo kao neopevana zabluda. Vremenom se u naćunjoj sferi došlo da zaključka da se potcenjivanjem trenera koji se bavi decom zapravo potcenjuju i mladi sportisti, jer je svima poznato da *dobar seniorski tim ne može nastati i opstati osim ako nema jako jezgro*, a ono se uvek sastoji iz kvalitetnog omladinskog sporta i perspektivnog podmlatka.

Pošto trener nije samo stručnjak u svom poslu, nego je istovremeno i vaspitać koji usmerava sportiste na pravi put, on treba da poseduje karakteristike poput *posvećenosti, istrajnosti, disciplinovanosti, obrazovanosti, komunikativnosti, hrabrosti, spremnosti na rizike i izazove*, kao i *na uspehe i neuspehe, prijateljske nastrojenosti, autoriteta, samouverenosti, visokog samopouzdanja, snalažljivosti, kreativnosti, tolerantnosti, strpljenja, sposobnosti kontrolisanja emocija i bezgranićne upornosti*. Osim toga, mora biti dovoljno analitićan i pedantan da analizira svaki detalj koji uoći tokom treninga i domišljat i posvećen u pronalasku rešenja kada se pojavi problem. *Bez entuzijazma nijedan rezultat kvalitetnog edukovanja dece ne opstaje.* Ma koliko trenerski posao bio težak i naporan, on je istovremeno nemerljivo lep i ispunjen sprećom i zadovoljstvom kada se vidi razdragano lice deteta i uoći ostvareni napredak. Pored uobićajenih zadataka, trener brine i o zdravlju dece i ima uticaja na formiranje njihove lićnosti. Prosto je pravilo da sportisti, posebno oni mlađeg uzrasta, poveravaju neke privatne stvari treneru koje roditeljima ne govore, što je znak da vlada veliko poverenje izmeću njih. Nije novost da se deca identifikuju sa trenerom, da ga tretiraju kao drugog roditelja, prijatelja, idola. Ako je *primer najbolji prekor*, onda treneri moraju imati na umu da su *stalno skenirani od strane svih koji su u njihovoj blizini* i da deca, kada dođu kući, često reprodukuju ono što su doživeli na treningu ili u svlaćionici na naćin kako su oni to videli. Često se dešava i da mlađa deca imitiraju svog trenera, njegovo ponašanje, izgled, govor, odgovornost, pa zato trener mora biti vaspitan, uredan i odmeren, *jer su deca njegov odraz u ogledalu*. Čak su i psiholozi dokazali da deca i mladi najlakše uće opservacijom ponašanja modela, koji u ovom slućaju mogu najćešće da budu roditelj ili trener, ali i sportski idoli ili zvezde, kao i njihovi vršnjaci (saigraći, drugovi i drugarice iz škole i okruženja i dr.). Dućnost svih ućesnika u sportu (od trenera do sportskih radnika), a posebno stručnjaka koji se bave unaprećdenjem sportske nauke i prakse, jeste da sport stave u slućbu dece, a ne da deca budu u slućbi sporta. Zato je neophodno da dete dobije školanog trenera, koji će:

- ❖ trenaćne i takmićarske aktivnosti uskladiti sa nivoom njihove sposobnosti,
- ❖ umeti da kreira pozitivnu atmosferu za ućenje i drućenje,

- ❖ biti dobar pedagog, vaspitavati ga, učiti fer-pleju, poštovanju drugih, toleranciji i timskom radu.

TRENER MLADIH SPORTISTA

U·L·O·G·A

- **učitelj** → njegova vaspitno-obrazovna aktivnost je izuzetno složenog karaktera
- **odrasla osoba** → odgovorna za razvoj sposobnosti dece (pozitivan ili negativan uticaj), ali i za pružanje zaštite, podrške i pomoći u kritičnim (životnim) situacijama
- **izuzetni stručnjak, sposoban za sve i primernih crta ličnosti** → ima dugotrajan i važan uticaj na mlade u razvoju, koje pored sportskih veština, uči i vaspitanju, vodi u formiranju njihovog karaktera sve do postizanja psiho-socijalne i sportske zrelosti
- **model/uzor za identifikaciju** → ličnim ponašanjem treba da bude primer za sportiste (neagresivno ponašanje, tolerantnost, hrabrost, posvećenost, etičnost, razumevanje)
- **veliko oko** → vidi sve u vezi sa trenažnim procesom, ali i van njega
- **treće oko** → predviđa događaje, napredak i domet pojedinih nadarenih igrača, jer je vizionar²²⁵
- **psiholog** → zna svakog pojedinca i njegove mogućnosti, najbolji način ophođenja prema njemu, ali i kako da ga motiviše
- **pravedni sudija** → veličina svakog trenera jeste u tome da bude isti prema svima, a svoju privrženost nekom detetu nikad ne ispoljava javno, jer bi to negativno uticalo na ostatak tima
- **zaljubljenik u svoj posao** → mora biti zadovoljan svojim pozivom i neizmerno ga voleti
- **alocentrik** → za razliku od mnogih sportskih talenata koji su okrenuti isključivo sebi i sopstvenim potrebama i željama (egocentrizam), trenerski talenat je posvećen drugima (alicentrizam) i maksimalno daje svoje znanje kako bi im pomogao da se izgrade u kvalitetnog sportistu i ličnost („Svaki takmičarski talenat je okrenut prema sebi, dok je trenerski talenat uvek okrenut prema drugima“²²⁶)

F·U·N·K·C·I·J·A

- izrađivanje plana i programa
- vođenje treninga i priprema
- organizovanje takmičenja
- saradnja sa roditeljima (roditeljski, otvorena vrata)
- razne aktivnosti van sezone i tokom nje (socijalne i sportske prirode)
- dobar deo aktivnosti poput finansiranja kluba, zdravstvenih kontrola, mera sigurnosti na treningu i takmičenjima, nabavke opreme i rekvizita → iako treba da ih obavljaju službe u klubu koje su za to zadužene, kada je domaći sport u pitanju, često teret njihovog rešavanja pada na trenera, koji je prinuđen da se pored stručnih i pedagoških obaveza bavi i pitanjima organizacione prirode

Z·N·A·N·J·A

- ✓ uzrasne karakteristike dece sa kojom se trenira
- ✓ procesi telesnog razvoja, kao i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- ✓ principi psiho-socijalnog razvoja i sazrevanja (intelektualne sposobnosti, faze adolescencije, crte ličnosti itd.)

²²⁵ Za više informacija: Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

²²⁶ Ibid.

- ✓ osobenosti psihofizičkog razvoja dece sa kojom se radi, potencirajući na njihovim fizičkim, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima, ali na senzibilnim fazama ili kritičnim periodima za razvoj sportskih sposobnosti
- ✓ način određivanja biološke starosti dece i njenog odnosa sa hronološkom

S·T·A·V·O·V·I

- * uspeh ne mora da znači samo pobeđu
- * neuspeh nije isto što i izgubiti utakmicu
- * uspeh predstavlja svaku borbu za pobeđu i ulaganje maksimalnog napora
- * ako se igrači maksimalno zalažu u borbi i napreduju, oni se ne smeju tretirati gubitnicima
- * protivnik se uvek i bez izuzetka mora poštovati, jer zahvaljujući njemu i otporu koji pruža i naša ekipa napreduje i ima priliku da pokaže šta zna
- * pobeđa nije sve, jer je važno uživanje u takmičenju, bavljenju sportom, kao i mogućnost razvijanja veština, sposobnosti i sticanja neprevaziđenih iskustava

Sportsko takmičenje može postati uzrok stresa, nezadovoljstva i gubitka sigurnosti, ukoliko je dete konstantno izloženo *imperativu pobeđe* od strane trenera ili roditelja. Kako je ranije pomenuto, deca se već na samom početku uče da ulaze u sport zbog takmičenja i krajnjeg cilja - radosti pobeđe, pa to može potpuno narušiti generalni cilj u radu sa mladim igračima. Nažalost, često se dešava da zbog izgubljenih utakmica roditelji pre vremena prebacuju talentovanu decu u druge klubove koji imaju više uspeha. Tada deca pod uticajem roditelja pokorno napuštaju svoju ekipu i trenera i odlaze ne shvatajući da će većina njih u drugom klubu sedeti na klupi. Dok bi u svojoj ekipi imali sigurno mesto i polako stasavali stičući iskustvo kroz mnogo utakmica, u drugoj ekipi su nepoznati, pridošlice i nezanimljivi - pa se moraju iznova boriti za mesto u okruženju koje je već uspostavilo svoju dinamiku, koje ima druga pravila i navike i koje će ga uvek gledati kao nekog „sa strane“. Ovakve detetove pozicije roditelji nisu svesni, kao ni toga koliko gube odlaskom od prvog trenera. Nije redak slučaj da sa odlaskom jednog deteta za njim krenu i njegovi drugovi, čime se slabi ekipa, narušavaju procesi timizacije i doprinosi smenjivanju trenera, kome očigledno vreme nije išlo na ruku, kao ni sastav roditelja. Upravo ovakvi primeri i pređašnja iskustva navode trenere da uporno nameću imperativ pobeđe, ne razmišljajući preterano o drugim faktorima koji utiču na nezadovoljstvo deteta i roditelja. S druge strane, roditelji koji odvedu svoje dete u drugi klub i traže njegovo obavezno nastupanje u prvoj postavi, moraju biti svesni činjenice da pored neophodnog talenta njihovo dete mora pokazati prihvatanje i primenu drugačijih navika, koje su postavljene u kodeksu svakog ozbiljnijeg kluba (pa se bilo koji oblici razmaženosti, zbog kojih su uostalom i napustili prethodni klub, ovde neće ni najmanje tolerisati bez obzira na količinu talenta koje dete poseduje).

Pošto svaki trener mora biti spreman na žrtve, koje su neophodne za mir i uspešnost u stvaranju karaktera timске celine, tom prilikom treba da obrati pažnju na:

- ❖ nagrađivanje upornosti, želje, napretka i truda bez obzira na postignute rezultate;
- ❖ uticanje na međusobno poštovanje, drugarstvo, saradnju i povezanost između igrača;
- ❖ davanje pravog primera, čime postaje uzor svojim igračima;
- ❖ izbegavanje pravljenja razlika između dece i vidnog isticanja pojedinaca u bilo kom kontekstu;

- ❖ pružanje mogućnosti svakom detetu koje je zainteresovano da igra u bilo kojoj postavi, jer je važno da se oseća kao sastavni deo grupe;
- ❖ učenje igrača da preuzmu ličnu odgovornost unutar grupe, a ne da prebacuju krivicu na druge;
- ❖ prilagođavanje treninga i takmičenja mogućnostima igrača, te da izbegavaju šablonski rad, bez razmišljanja, prevelikog angažovanja i po nekim ranije ustaljenim pravilima;
- ❖ poznavanje mogućnosti svakog deteta ponaosob i njegovih potencijala, a da postavljanje ciljeva bude realno i odgovarajuće za njihov nivo, jer stavljanje igrača u situacije koje oni mogu da reše i da njima vladaju, u velikoj meri stimuliše njihov učinak na treningu, čime se podstiče dalja želja za treniranjem.

Kada su u pitanju nagrađivanje i kažnjavanje, radi se o dva podjednako važna postupka za učenje. Mada su mnogi naučnici postavljali pitanje da li kažnjavanje postiže isti efekat kao nagrađivanje, koje ubrzava učenje, vremenom se zaključilo da ono ipak može imati i neke neželjene posledice. Istina je da mnogi sportski stručnjaci pribegavaju kažnjavanju i na taj način indirektno pokazuju svoju nemoć nad igračem, čije ponašanje treba da bude sankcionisano. Zato reč *kazna*, kao sredstvo pretnje, treba da se što manje koristi u govoru i to samo u slučajevima kada je krajnje sredstvo za netolerantna, ugrožavajuća, ometajuća po grupu i opasna ponašanja koja se moraju odmah zaustaviti. Osim toga, trener nikada ne sme sebe dovesti u situaciju da nema više nijedan argument, niti potez kojim bi ispravio nepromišljenost igrača, nego mora da trpi njega i njegovu neposlušnost, samo zato što nije predvideo šta sve može da se desi i blagovremeno pronašao adekvatno pedagoško rešenje.

U zavisnosti od uzrasta sportista primenjuju se određene *kaznene mere*, poput lišavanja nečeg pozitivnog, nečeg do čega je sportisti veoma stalo, jer je osnovno pravilo da se kažnjava ponašanje, a ne osoba. Uvek treba predočiti mladima kakva ponašanja podležu kaznama i kakve su kazne predviđene, pa ih koristiti samo onda kada je to stvarno neophodno. Ne treba koristiti fizičke kazne u vidu trčanja oko sale, sklekova, trbušnjaka i sličnog, a dovoljne kazne detetu mogu biti i trenerovo nezadovoljstvo, kritika, dodeljivanje lične greške, kartona ili isključenje iz igre. Ako se trener odluči da kazni igrača, obavezno mora da mu kaže razlog, kako bi kazna imala svoju pedagošku svrhu i pružila mogućnost detetu da neželjeno ponašanje više ne ponovi. S druge strane, *nagrade* treba da budu u skladu sa potrebama sportista. Nagrađuje se uloženi trud i napor, a ne samo rezultat, kao i adekvatno socijalno ponašanje, uspešni potezi i korektna ponašanja. Nagrada detetu može biti pohvalna reč trenera sama po sebi, jer je to pokazatelj da treneru primetio njegovo ponašanje i da mu je stalo do sportiste i njegovog napredovanja. Konačno, trener nikada ne treba da potcenjuje trud svojih sportista, čak ni onda kada nije ostvaren očekivan rezultat. Niti sme kažnjavati zbog učinjenih grešaka u igri, konstantno pridikovati, plašiti igrača i izazivati im osećanje krivice. Posebno je važno ne izlagati decu neprijatnostima pred drugima, ne kritikovati ih sarkastičnim i omalovažavajućim tonom²²⁷.

U svojoj knjizi pod nazivom „Vaspitavanje dece“ I. Kant naglašava sledeće²²⁸: „Kazne koje se vrše iz gneva imaju pogrešno dejstvo. Deca u njima vide samo posledicu jednog efekta, a sebe kao predmet efekta nekog drugog (čoveka). Uopšte kazne se moraju vršiti vrlo oprezno, kako bi deca uvidela da je krajnji cilj kažnjavanja samo njihovo popravljanje. Ako se fizičke kazne često ponavljaju stvaraju tvrdoglavca, a ako

²²⁷ Prema: Nemec, P. i Nemec, V. (2014). *Primenjena antropomotorika [skripta]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Alfa Univerziteta.

²²⁸ Kant, I. (1991). *Vaspitavanje dece*. Beograd: Bata.

roditelji kažnjavaju decu zbog jogunstva, čine ih još jogunastijom. Nisu to najgori ljudi koji su uporni i oni često popuste kada im se nešto lepo predoči“.

16.4. Odnos trener - roditelj

Pozitivni i dobronamerni roditelji, koji sport shvataju kao kvalitetno vaspitno sredstvo, vrlo dobro znaju da su osim njih samih i treneri mladih sportista osnovni izvor za učenje i modelovanje dečjeg ponašanja - kako na terenu, tako i u drugim životnim situacijama. Kada se dete pojavi u klubu prvi put, najbezbolniji način da se treneru olakša upoznavanje sa njim jeste da ga roditelj kroz jedan detaljan razgovor informiše o trenutnim mogućnostima, željama i osobinama svoga deteta. Kroz ovakav, po mogućstvu iskren razgovor, trener uglavnom dobija informaciju o detetovom stavu i odnosu prema sportskoj aktivnosti i klubu. Zainteresovanost roditelja za klub i napredak deteta zavisi umnogome i od njihove komunikacije sa trenerima, ali trener mora biti spreman i na oprečne stavove pojedinih roditelja. Postoje roditelji koji nisu pronašli zajednički jezik sa trenerom, jer im u nekom momentu nije dozvoljeno da rade stvari na koje su navikili u svom okruženju. Može se desiti da se roditelj ponaša nekorektno ili nekontrolisano u trenucima kada misli da njegovo dete od trenera ne dobija dovoljno pažnje ili šansu kakvu zaslužuje, te da bude zamoljen da napusti trening ili utakmicu. U takvim situacijama pojedini roditelji počnu da rovale i smišljaju kako da doskoče treneru, nesvesni da na taj način štete i sopstvenom detetu. Najčešći problemi nastaju pri necivilizovanom ponašanju roditelja na takmičenjima (tuče, svađe, neukusno navijanje), što je veoma neprijatno za dete kod kog se stvaraju razne traume, pa je često napuštanje sporta usled pojave stida. Roditelji moraju biti svesni da je sport ono za šta njihovo dete živi, a da mu je veliki motiv da se pred njima pokaže u najlepšem svetlu, pa da ga gledaju, raduju se svakom njegovom uspešno izvedenom pokušaju i da kulturno navijaju bez obzira na konačni ishod.

Neretko su odnosi između trenera i roditelja prožeti obostranim predrasudama i nerazumevanjem, optužbama, negativnim emocijama i krutim stavovima²²⁹. Neočekivano često se od trenera mogu čuti konstatacije i izjave da su deca dobra, ali su roditelji ti koji izazivaju probleme i da je rešenje u tome da im se potpuno zabrani pristup sportskim dešavanjima, ali treba imati na umu da postoje i izuzeci. U jednom intervjuu naš veliki vaterpolo reprezentativac Danilo Ikodinović je izjavio kako je njegov otac pre više od dvadeset godine pratio svaki njegov trening, što je danas praktično nezamislivo. Bio je veoma zahtevan, insistirao je da Danilo uvek pruži svoj maksimum i bio veoma kritičan, a obrazloženje za ovakav pristup i kasnije uspešno ostvarenje svakako leži u činjenici da je vaspitanje tadašnje dece bilo potpuno drugačije od današnjeg, kao i posvećenost i prioriteti roditelja.

Dobra saradnja sa roditeljima podrazumeva:

- ❖ međusobnu komunikaciju;
- ❖ razmenu informacija;
- ❖ uključivanje roditelja u aktivnosti kluba;
- ❖ obezbeđivanje njihove podrške;
- ❖ pravilno razumevanje ciljeva i zadataka dečjeg i omladinskog sporta.

²²⁹ Za više informacija: Bačanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

Da bi komunikacija sa roditeljima uvek bila uspešna:

- ✓ nikad ne treba razgovarati o detetu za vreme treninga/takmičenja ili u prisustvu samog deteta (najbolje je svoje mišljenje izložiti tokom roditeljskih sastanaka ili na otvorenim vratima);
- ✓ nikad ne treba pred grupom roditelja komentarisati sposobnosti i perspektivnu nekog deteta, niti ga upoređivati sa drugima, jer upravo oko ovih tema izbijaju načešći sukobi između trenera i roditelja;
- ✓ uvek treba strpljivo saslušati nezadovoljne roditelje, ali im pri tom treba dati do znanja da je trenerova reč poslednja;
- ✓ saopštiti i delima pokazati da će trener učiniti sve za dobrobit baš svakog deteta, ali i roditelji moraju biti realni i svesni da nijedan trener ne može zadovoljiti svu decu istovremeno i da će uvek biti neko ko će smatrati da je zapostavljen ili oštećen u pojedinim situacijama.

Na osnovu loših iskustava iz prakse, zaključeno je da prisustvo roditelja na treningu nije preporučljivo iz više razloga:

1. Često se dešava da roditelji dobacuju ili „savetuju“ trenera ili dete, čime se umanjuje dečje samopouzdanje → usled straha da će uvrediti roditelja ako ga ne posluša, igrač ostaje rastrzan između njegovih smernica i onih koje dobija od trenera, uz sve veći osećaj treme i straha od neuspeha, ali i reakcije ove dve strane;
2. Detetova koncentracija postaje poljuljana, pa se ne može dovoljno usredsrediti na trening, jer veću pažnju obraća na roditelja i njegovu reakciju nakon izvođenja, nego na uspešno ispunjenje zadatka koje ima;
3. U ovakvim situacijama, trener ne gubi samo kontrolu nad detetom, već i sopstveni autoritet, što kod njega počinje da izaziva otpor prema detetovim roditeljima.

Zbog svega gorenavedenog, treba dozvoliti roditelju da prisustvuje treningu samo pri prvom dolasku deteta u klub, kako bi se uverio da je dete u pravim rukama i da se sa decom radi kvalitetno. Osmeh i zadovoljstvo deteta posle treninga su dovoljan znak da ono pripada toj sredini, te nema potrebe da se roditelj više pojavljuje na treningu, jer će na taj način doprineti bržem osamostaljivanju deteta i lakšem sticanju sopstvenih životnih iskustava. Ukoliko, pak, roditelj posle izvesnog vremena treniranja poželi da vidi kako dete napreduje, naravno da će trener izaći u susret toj želji. U svakom slučaju, postoje i utakmice, kada za to bude pravo vreme, na koje roditelji mogu doći i to ne samo da vide napredak, već i da dobronamerno podrže i bodre svoje dete i da sa njim podele ovo novo iskustvo. Ako je dete ozbiljno i vredno u vežbanju, ima motiv da se „dokaže“ i veliku želju da pokaže roditeljima šta je sve naučilo, na treneru je da ponekad pozove roditelja da prisustvuje treningu. Ne samo da je ovo poseban podstrek za dete, već je i nagrada za njegovo uzorno treniranje i ponašanje. U slučaju kada se dete teško odvaja od roditelja (zbog razmaženosti ili prevelike vezanosti za njih), ali mu se treninzi dopadaju i želi da im prisustvuje, trener treba sam da proceni koje mere da preduzme za postepeno udaljavanje roditelja iz sale - npr. postupno smanjivanje vremena prisutnosti roditelja na treningu, njihovo čekanje u hodniku tokom celog treninga ili otvaranje vrata pred kraj treninga da ga dete vidi i dr.

Pošto su roditelji nezaobilazni činilac dečjeg sporta čiji je doprinos razvoju i iskustvu deteta ogroman, treneri moraju biti dovoljno stručno edukovani i upućeni u adekvatan pristup za ostvarenje kvalitetne komunikacije sa njima, kako bi ih na pravi način uključili u proces, dobili njihovu široku podršku i tako potpuno stabilizovali „sportski trougao“. Ne treba zaboraviti da su saradnja roditelja i trenera prioritet, jer su posledice njihovog uticaja na psiho-socijalni razvoj i ponašanje mladih sportista od presudnog značaja.

Ukoliko su saradnja i komunikacija sa roditeljima uspešne i kvalitetne, sve teče svojim tokom - roditelji potpuno veruju u rad trenera, što doprinosi još većoj motivisanosti dece, podstičaju i dobroj atmosferi, a treneri imaju slobodu i prostor da se potpuno posvete svom poslu i dobrobiti svih učesnika ovog trougla.

16.5. Odnos trener - dete

Između sportiste i trenera se stvara posebna, čvrsta emotivna povezanost kroz svakodnevni kontakt i zajedničkog proživljavanje kako dobrih, tako i loših trenutaka. Kao što je već rečeno, u ovoj fazi života trener ima ogroman uticaj na mlade sportiste, čak u nekim situacijama i veći od samih roditelja. On je njihova *potpora, uzor, mentor, podrška* u svakom trenutku života, posebno u situacijama kada su sportisti odvojeni od kuće. Treba napomenuti da nije nimalo lako, a ni jednostavno, voditi brigu o grupi mladih života i u jednom trenutku biti im sve, jer je svako dete priča za sebe koju trener mora znati do tančina. Tako svaki mladi sportista želi da:

- ❖ učestvuje u sportskim takmičenjima;
- ❖ ima stručnog trenera;
- ❖ trenira u uslovima prilagođenim za njegov uzrast;
- ❖ se bavi izabranom sportskom aktivnošću srećno i bezbedno u zdravoj okolini.

Snaga i motiv trenera mladih leže u velikoj želji za *uspehom na poslu, za stalnim napretkom u struci* i za *prepoznatljivošću*, koja se može postići plasiranjem što većeg broja njegovih igrača u profesionalni sport preko čijeg uspeha i popularnosti će se čuti i za njega kao stručnjaka koji ih je otkrio i izgradio. Pošto većina dece sportom počinje da se bavi iz ljubavi i uživanja, treneri svojim pristupom i načinom rada sa njima treba da se potrude da tako i ostane. Zato je potrebno ispuniti nekoliko zadataka:

- ❖ stvoriti prijatnu i zadovoljavajuću atmosferu;
- ❖ dati im na znanje da imaju pravo na sopstveno mišljenje, ali da moraju prihvatiti pravila koja važe za sve sportiste u timu;
- ❖ biti popustljiv onda kada se oceni da je to neophodno za dobrobit celog tima, a onda i pojedinca;
- ❖ ponekad na treningu dozvoliti da biraju neku od ponuđenih vežbi koje imaju isti zadatak, cilj i svrhu;
- ❖ proceniti kada i zbog čega treba dati jasna objašnjenja za izvršenje zadataka, a kada ne - sve u interesu sportista i njihovog psihofizičkog napretka;
- ❖ pomno pratiti reakcije sportista na neka ograničenja i pravila i voditi računa o tome da ne utiču negativno na njihovu motivaciju;
- ❖ imati razumevanja ako se nešto pokaže kao teško ili dosadno za sportiste, te im strpljivo objasniti kako je to neophodno uvežbati da bi dalje napredovali;
- ❖ kroz situacione treninge i prijateljske utakmice osposobiti sportiste da samostalno donose odluke, preuzimaju inicijativu i budu kreativni u realizaciji određenih zadataka postavljenih od strane trenera → ne može se očekivati da igrači na zvaničnoj utakmici samoinicijativno sprovedu zamisli u

delo ili reše novonastale probleme, ukoliko im nije pružena mogućnost da tako nešto uvežbaju na treningu;

- ❖ podržati potrebu sportista za autonomijom (npr. biranje vrste treninga od nekoliko ponuđenih ili iznošenje sopstvenog mišljenja u vezi sa nekim problemom), ali da on to ne zloupotrebljava, već da koristi u zajedničke svrhe u saradnji sa trenerom;
- ❖ pružiti mogućnost i potencirati na otvorenoj komunikaciji, jer kada je uspešno ostvarena olakšava situaciju za obe strane koje se mogu bolje razumeti i uvideti problem, ukoliko on postoji → imati na umu da, u slučaju nedostatka komunikacije, može da se stvori prepreka u vidu povlačenja pojedinaca u sebe i njihovog teškog uklapanja u timsku sredinu;
- ❖ ne dozvoliti sebi da se ikad preti sportisti preuzimanjem mera fizičke sile, bez obzira na to da li se i kakav konfliktni slučaj desio između njega i trenera;
- ❖ izbegavati korišćenje kazni u vidu oduzimanja privilegija ili materijalnih dobara i nikako ne pribegavati uskraćivanju ljubavi i poštovanja, jer to može proizvesti ozbiljne kontraefekte;
- ❖ biti oprezan prilikom deljenja nagrada, jer ako se sportisti budu nagrađivali vrednim nagradama (npr. trofejima, novcem, privilegijama i sl.) za aktivnosti koje su im zabavne i u kojima uživaju, može doći do preranog stvaranja motiva za zaradom i novcem, a interes svakog mladog sportiste u razvoju nikako ne treba da bude materijalne prirode → jasno je da se ovaj momenat u sportu ne može izbeći, ali se bar može prolongirati, pa trener treba da insistira na tome da su nagrade u periodu igračkog stasavanja, pre svega, pokazatelj napretka i da nisu važne za lične interese sportiste;
- ❖ podsticati sportiste da se zalažu za ostvarivanje sopstvenih ciljeva, a da napredak vrednuju na osnovu postavljenih ličnih standarada i da se nikako ne porede sa drugima, jer to može izazvati pad samopouzdanja, samopoštovanja i, konačno, motivacije.

Svaki sportista je individua za sebe sa specifičnim osobinama, potrebama i osećanjima, pa je neophodno dobro ih upoznati i prilagoditi im se do određene mere, što se može ostvariti jedino nakon što se uoče njihova ponašanja nastala pod uticajem sredine u kojoj se dete razvijalo. Pošto okruženje budi i podstiče karakterne osobine i stečene navike, trener mora biti spreman na to da će nailaziti na decu punu motiva i elana za vredno i uspešno treniranje, kao i na decu čudnog ponašanja koje vodi ka simptomatičnim oblicima ispoljavanja (npr. u vidu otpora deteta, razmaženosti, agresivnosti, nemirnosti, nedisciplinovanosti, anksioznosti). Prepoznatljiva su po neobičnom, neočekivanom ili neprilagođenom ponašaju u situacijama koje dovode do sukoba sa okolinom, ali i po nestabilnom ponašanju i konstantnom strahu od neuspeha. Trener ne bi trebao nikako da odustane od takve dece u trenažnom procesu, jer im je on u tom periodu najpotrebniji.

17. SELEKCIJA U SPORTU

Za rešavanje tehničko-taktičkih i strateško-operativnih zadataka u sklopu sportskog treninga, motoričke sposobnosti imaju značajnu ulogu, kako u dijagnostičko-prognostičkom smislu, tako i u procesima selekcije. *Za svako obučavanje važi princip da je dobro početi što ranije.* Međutim, u tome postoje biološka, razvojna ograničenja ispoljena u psihofizičkim karakteristikama različitih uzrasta deteta. Kada su u pitanju sportske igre, često se početak vežbanja oslanja na period pojavljivanja percepcije predmeta koji se kreće prema igraču ili od njega (npr. kretanje lopte u sagitalnoj ravni). Iako su naučnici stali da se ni kod nadarenih ova vrsta percepcije ne javlja pre sedme godine života i da se sa obučavanjem treba započeti u osmoj godini, iskustvo i praktični rad sa decom su pokazali da postoje šestogodišnjaci koji nemaju nikakav problem sa prihvatanjem lopte koja doleće. Takođe, stručnjaci su ustanovili da je kod dece koja imaju strah od lopte koja leti ka njima ili nesigurnost prilikom njenog hvatanja najbolje početi sa *dodavanjem lopte kotrljanjem po zemlji*, čime dete dobija mogućnost da razvija perceptivnost i koordinaciju u njenom blagovremenom prihvatanju, ali i razbija strah od brzine i putanje prilaska lopte. Zato je za adekvatno usmeravanje i obučavanje dece najvažniji postupak njihovog uspešnog selektiranja. Najzastupljenija su sledeća tri pristupa u sportskom selektiranju:

- ❖ prirodna,
- ❖ laboratorijska i
- ❖ ekspertska selekcija.

17.1. Prirodna selekcija

Za selekciju koja se zasniva na principu velikog broja dece, odnosno prelaska kvantiteta u kvalitet, potrebno je na mnogim mestima započeti sa vežbanjem, obučavanjem i usavršavanjem, da bi se vremenom izvršilo izdvajanje onih najboljih, koji se svrstavaju u nove grupe, gde nastavljaju da vežbaju. Tako se dosadašnja selekcija zasnivala na stručnom i budnom oku trenera, koji je nastojao da pronađe najbolje ili, pak, da izbegne netalemtovane i neperspektivne²³⁰. Tako su prva obučavanja obično započinjala u osnovnim školama, tokom vanškolskih aktivnosti, u sklopu školskih sekcija, u školama sporta, na otvorenim igralištima. Danas klubovi imaju posebno angažovane ljude koji obilaze mesta gde deca treniraju i na osnovnu sopstvene procene biraju decu koju odvođe u svoj klub na dalje obučavanje ili usavršavanje. Na ovakav način se selekcija vrši odokativnim procenjivanjem, a uglavnom na osnovu uspešnosti u nadigravanju, što ne pretpostavlja visoku stručnost, jer je specifična uspešnost izuzetno uočljiva. Od izabrane dece okupljene u nekom klubu vrši se dalja selekcija i samo oni najbolji prelaze da treniraju u prvom timu²³¹. Ovakva vrsta selekcije naziva se *prirodnom selekcijom*.

Kao što se može videti iz priloženog, prirodna selekcija se temelji na zakonitosti da je *kvalitet uslovljen kvantitetom*. Međutim, mnogi veliki klubovi, koji su zahtevali visok nivo selektivnosti, nemaju pozitivno iskustvo sa ovakvim načinom selektiranja, jer se često ispostavljalo da nakon izvršene prirodne selekcije i ulaganja nekoliko godina u obučavanje deteta ono nije ispunjavalo klupske kriterijume i očekivanja. Samim tim se nameće zaključak da ulazak u sportski vrh zahteva veoma visok nivo selektivnost, koji se ne može ostvariti samo prirodnom selekcijom u školama sporta.

²³⁰ Tomić, D. (1989). *Teorija sporta*. Beograd: Naučna knjiga.

²³¹ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

Osnovni nedostatak prirodne selekcije leži u činjenici da se nikad ne zna da li će se u jednoj široj sredini pojaviti visoko talentovana deca ili ne, dakle oslanja se na puki slučaj. Dalje, ako se dete po prvi put upoznaje sa nekom sportskom aktivnošću u školi, obučavanja se vrše sporo, u oskudnim uslovima i traju relativno dugo (četiri do šest godina). Ukoliko se tek nakon toga vrši odabir, deca u ruke visoko stručnim trenerima dolaze prilično kasno. Pri tome, promena sredine i nametnuta potreba za prilagođavanjem ostavljaju trag nesigurnosti i ponekad usporavaju dalji napredak. Sve to doprinosi da se putem prirodne selekcije ne postižu zadovoljavajući rezultati, onakvi kakve je moguće ostvariti na drugačiji način.

Dakle, neophodnost organizovanja širokog obučavanja, koje zahteva velika ulaganja i rad na masovnosti bez garancije za pojavu kvaliteta²³², i dobijanje relativno obučених sportista, čiji je naglašeno usporan i zakasneli napredak obeležen potpunim nedostatkom takmičarskog isustva na višem nivou - karakteristični su rezultati ovakve vrste selekcije. S obzirom na činjenicu da ne pruža mogućnost visokog nivoa selektivnosti usled celog niza nedostataka, prirodna selekcija mladih smatra se prevaziđenom.

17.2. Laboratorijska selekcija

Laboratorijska selekcija počiva na principu široke teritorijalne pokrivenosti i velikog broja ispitivanja među kojima se traga za talentovanim sportistima. Kada je ova vrsta selekcije u pitanju, početak obučavanja tehnike se vezuje za perceptivni razvoj i završetak procesa lateralizovanost, jer mogućnost stvaranja ili formiranja novih motoričkih stereotipa dovodi do racionalnog obučavanja dece. Pošto prebrzo ubacivanje dece u edukativne procese ostavlja veliki prostor i za usvajanje grešaka u tehnici, potrebno je što više koristiti elementarne igre za dete koje rano uđe u sport, jer mu one pružaju mogućnost da, uz raskošnost primene motoričkih sposobnosti, upoznaje i osnovne elemente sportske aktivnosti koju je odabralo.

Osnova sa koje se pristupa laboratorijskoj selekciji jeste cilj same selekcije, što podrazumeva precizno određivanje nivoa selektivnosti. Kako postoji izuzetno velika gradacija, taj nivo može biti veoma različit - od najnižeg stepena takmičenja do učešća u reprezentovanju užeg područja ili zemlje (države). Nesreća je što sport sam po sebi predstavlja put ka vrhu, pa se zato vremenom javljaju sve veće i veće ambicije - obično na kraju mnogo veće, nego što su bile na početku kada je planirana i vršena selekcija. Valjalo bi da se očekivanja stvaraju na osnovu dobijenih stručnih prognoza, što je preko laboratorijske selekcije sasvim moguće. Čest je slučaj da sa većim zahtevima rastu i očekivanja od laboratorijske selekcije, pa je nekad potrebno proširiti i samo istraživanje. Međutim, ne sme se zaboraviti ni efekat slučajnosti, što znači da se ponekad dogodi da se na ograničenom području (npr. u jednom gradu ili čak jednom selu) pojavi određen broj veoma nadarenih sportista. Ovo se ne događa tako učestalo, ali se događa. Laboratorijska selekcija, a naročito ona koja pretenduje na evropski ili svetski vrh, pretpostavlja široka i obuhvatna istraživanja, što zahteva relativno *velika sredstva*. Ali kasnije u radu sa visoko selektiranom grupom, odnosno sa malim brojem odabranih, *troškovi se naglašeno smanjuju*, a mogu se i *potpuno nadomestiti i isplatiti kada ovi igrači postanu vrhunski*. Potrebno je naglasiti i to da se laboratorijska selekcija ne protivi masovnom sportu, baš naprotiv - ona, kao paradigma i mogući uzor za identifikaciju, zagovara i zapravo pomaže masovnost. Ipak, valja imati na umu da se masovni i visoko selekcionisani sport međusobno sve više razlikuju po mnogim karakteristikama, a posebno po prvoj selekciji²³³.

²³² Ibid.

²³³ Ibid.

Laboratorijska selekcija se zasniva na *proveri, na testiranju potencijalnih mogućnosti budućih sportista*. Pod time se podrazumeva *analiza prihofizičkih svojstava koja su relevantna za uspešno nadigravanje*. Dakle, u laboratorijskoj selekciji se ne vrše procene na osnovu uspešnosti u nadigravanju, što je primarno u prirodnoj selekciji, već se istražuje kvalitet „sportskog koda“ ili „klice“²³⁴, „semena“, odnosno „zlatne žice“²³⁵, koju dete nosi u sebi i koja će potencijalno dati neverovatne plodove, ukoliko dete bude imalo odgovarajućeg trenera.

Treba već na početku naglasiti da *preciznost prognoze laboratorijske selekcije zavisi od broja ispitivanih varijabli - psihofizičkih osobina relevantnih za uspešnost nadigravanja*. Pored telesnih karakteristika i motoričkih sposobnosti, naročito su važna ona svojstva koja spadaju u domen ličnosti. Uopšteno rečeno, detaljna laboratorijska selekcija širokim spektarom odgovarajućih testova i različitih metoda može obuhvatiti veći broj područja kao što su *antropometrija, tipologija telesnih naslednih osobina, psihološke karakteritike (karakteristike ličnosti), socijalni potencijali (relevantni u procesima timizacije), prihofizičke komponente, kao što su brzina, prilagodljivost, mogući nivo motivacije, sposobnosti podnošenja osujećenja, napora, bola itd.*

Kada se radi o antropomotoričkim varijablama laboratorijske selekcije, prvi korak predstavlja postavljanje ciljeva testiranja, odnosno predviđanje nivoa postignuća budućih sportista - odabranika za testiranje. Na primer, cilj može biti da se odaberu igrači koji će činiti reprezentativnu selekciju sa pretenzijama ka samom svetskom vrhu. Tada se npr. odlučuje za najmanji broj faktora (varijabli), koji bi mogli pružiti prilično dobru i pouzdanu orijentaciju (selekciju) za početak obučavanja i usavršavanja, pa iako se radi o relativno malom broju, među njima će se naći oni faktori koji se smatraju najrelevantnijim za uspešno nadigravanje u sportu. Konačna telesna visina bi mogla da bude presudna za selekciju sportista predisponiranih za najviši rang takmičenja npr. u odbojci, košarci i dr.

Kako bi **prognoziranje konačne telesne visine po Bejlju** bilo što tačnije, neophodno je, pre svega, precizno izmeriti trenutnu visinu ispitanika, a onda pristupiti izračunavanju pomoću sledeće formule:

$$\text{konačna telesna visina} = \frac{\text{sadašnja telesna visina} \times 100}{\text{faktor korelacije}}$$

Za **faktor korelacije** se uzimaju u obzir dečaci do navršanih 18 godina starosti, a kod devojčica do 16 godina i može se naći u *tabeli 12*.

²³⁴ Ibid.

²³⁵ Tomić, D. (1989). *Teorija sporta*. Beograd: Naučna knjiga.

FAKTOR KORELACIJE										
uzrast:	0,6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
DEVOJČICE	39,8	44,8	52,2	57	61,5	66	71	74	77,5	81
DEČACI	37	42	48,6	53	57,8	61,7	65,5	69,3	72	75
uzrast:	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
DEVOJČICE	84	87,2	91,2	95,5	98	99	99,8/100*	—	—	
DEČACI	78,1	81	83,8	91,5	95,5	97,7/98,8*	98,8/99,6*	99,6/100*	—	

*vrednosti koje su se pojavile u skorije vreme sa novim tendencijama rasta omladine

Tabela 12. Faktor korelacije za formulu izračunavanja konačne visine

Ukoliko se, na primer, želi izračunati konačna telesna visina desetogodišnjeg dečaka čija je trenutna visina 155cm, onda postupak treba da glasiti ovako:

$$KTV = \frac{155\text{cm} \times 100}{78,1} = 198\text{cm}$$

Pošto rezultat predviđa da će dečak sa navršениh 18 godina imati 198 cm, može se zaključiti da se uklapa u selekcionu kriterijume.

Osim pomenute formule po Bejliju, postoji još nekoliko prognoza konačnog rasta. Prema **Sergyenku**, formula za izračunavanje konačne telesne visine je:

$$KTV \text{ dečaka} = \frac{(\text{telesna visina oca} + \text{telesna visina majke} \times 1.08)}{2}$$

$$KTV \text{ devojčica} = \frac{(\text{telesna visina oca} \times 0.923 + \text{telesna visina majke})}{2}$$

Garn i Rohman daju dva metoda izračunavanja.

I metod:

$$KTV \text{ dečaka} = 74.324 + 0.30393 \times (TV_{\text{oca}} + TV_{\text{majke}})$$

$$\text{KTV devojčica} = 59.477 + 0.31181 \times (\text{TVoca} + \text{TV majke})$$

II metod:

$$\text{KTV dečaka} = \frac{76.77684 - 0.456506 \times \text{GOD} + 0.082058 \times \text{TV} + 0.552913 \times (\text{TVoca} + \text{TVmajke})}{2}$$

$$\text{KTV devojčica} = \frac{58.8923 - 0.40759 \times \text{GOD} + 0.092327 \times \text{TV} + 0.575394 \times (\text{TVoca} + \text{TVmajke})}{2}$$

17.3. Ekspertska procena (eks-test)

Eks-test jednako pripada i laboratorijskoj i prirodnoj selekciji, a smatra se pomoćnim sredstvom u nedostatku uslova ili laboratorijskih istraživanja. Definisan je kao mogućnost izbora budućih sportista putem jednostavnih metoda i testiranja, koje mogu da prepoznaju, koriste i ocene samo eksperti iz određene sportske grane. Ova vrsta selekcije se ne može porediti sa laboratorijskom, jer dobijeni rezultati ne pružaju preciznu mogućnost konkretnog izbora, već se smatraju isključivo ishodom *iskustvenog metoda*²³⁶. Da bi bila uspešno i pravilno izvedena, u ekspertskoj selekciji treba da učestvuje *barem pet vrhunskih poznavalaca sportske grane* za koju se vrši izbor²³⁷ i uvek treba težiti pronalasku stručnjaka iz sredine u kojoj se vrši procena. Osim što ova vrsta selekcije daje neverovatne rezultate, ima prednost i u materijalnom i u vremenskom smislu u odnosu na prethodne dve.

Konačan izbor selektiranja se vrši nakon završenih zadataka u kojima ispitanici izvode određene motorne radnje i to na osnovu dobijenih rezultata i procene eksperata predstavljene u vidu preciznog ocenjivanja. Motorne radnje koje se testiraju kod ispitanika nemaju nikakve dodirne tačke ni sa jednom sportskom granom ili tehnikom, pa se eks-test može tretirati kao kreativna veština koja u velikoj meri pomaže u selektiranju mladih sportista²³⁸. Slobodno se može reći da su predmet ovog istraživanja motoričke sposobnosti u nekoliko aspekata: 1) *funkcionalno ispoljavanje* kao posledica genetičkog delovanja, celokupne i specijalne motorike; 2) *organizacioni nivo* koji ukazuje na prirodu njihovog sklopa i 3) *progresivni sistem* koji prati promene u ispoljavanju određene motorike.

Danas postoje istraživanja koja su pokazala da kada se uporede rezultati dobijeni ekspertskom analizom sa onim iz laboratorijske selekcije, dolazi do izuzetno malih odstupanja, čime se došlo do valorizovanja eks-testa. Ipak, da bi bio primenljiv i stručno sproveden, uvek treba imati na umu da je neophodno pronaći eksperte iz konkretne oblasti za koju se testira, da motorne radnje nikad nisu iste u procesima sprovođenja ekspertske procene i da se one mogu utrenirati u sportskom testiranju, što inače nije dozvoljeno. Konačno,

²³⁶ Nemec, P. (2006). Primena eks-testa u sportskom praksisu. *Crnogorska sportska akademija „Sport Mont“*, časopis br. 10-11. (str. 71)

²³⁷ Ibid.

²³⁸ Drobniak, D. i Nemec, P. (2010). *Upravljanje procesima laboratorijske selekcije u stvaranju i vođenju vrhunskih odbojkaša*. Podgorica: Odbojkaški Savez Crne Gore.

ekspertskom procenom je danas moguće unapred selektirati decu i omladinu sa predispozicijom, koja u svrsi sopstvenog stasavanja i sazrevanja ima za cilj podizanje nivoa kulture ponašanja i postizanje sportskog vaspitanja.

17.4. Rani perfekcionizam vs. talenti vs. sportski mutanti

Kada se govori o ranom (individualnom) perfekcionizmu u sportu misli se na specifičnosti genetske prirode (tzv. „klice“), koja se počinje eksponirati kod dece u veoma ranom uzrastu. Takva deca pokazuju izražen talenat i zrelost u svojim sposobnostima za razliku od većine svojih vršnjaka. Cilj je blagovremeno otkrivanje ove klice i pronalazak mogućnosti korišćenja specifične motorike deteta. Adekvatna primena ranog individualnog perfekcionizma će donekle ublažiti preterano ubrzani ulazak dece u profesionalna takmičenja.



Sa pojavom talentovanog deteta, nekako kao po režiranom scenariju, roditelji i treneri dobijaju ogromnu želju da ubrzaju i povećaju postojeći potencijal kroz stalno traganje za „najboljim programima“ treniranja. Kao da potpuno zaborave da se radi o detetu koje još uvek uživa u igri i jednostavnim takmičenjima. I nekako postaje uobičajena praksa da se baš takva deca naprasno nađu *podvrgnuta programima treninga namenjenim za odrasle osobe*, jer se smatraju „malim odraslim ljudima“ jedinstvenim u različitim fizičkim sposobnostima zahvaljujući kojima vidno odskakuju od ostalih vršnjaka. Zato je od izrazite važnosti da osobe koje rade sa njima budu dobro upućene u sve faze njihovih telesnih, emocionalnih i kognitivnih promena, te na osnovu tih znanja da planiraju najadekvatnije treninge. Međutim, u velikoj želji da se postignu brzi rezultati, treneri često izlažu decu intenzivnim treninzima, a da ih pre toga nisu pripremili za tako složen proces. Stoga, prerano uključivanje deteta u jednu sportsku granu ili igru sa ozbiljnim ambicijama, kada ono za to još nije telesno i psihološki spremno, često se završava posledicama kao što su:

- ❖ poremećaju skladnog telesnog razvoja i biološke ravnoteže;
- ❖ jednostran razvoj mišića i funkcija organa;
- ❖ pretreniranost i nestručno doziranje opterećenja, koji često dovode do teških povreda;
- ❖ popuštanje mentalnog zdravlja dece, jer je u ovakvoj vrsti treninga i napornih takmičenja stalno prisutan stres;
- ❖ manjak prijatelja van sportskih aktivnosti, usled izuzetno učestalog i intenzivnog treniranja i nedostatka slobodnog vremena.



Sve to može negativno uticati na motivaciju dece, posebno ako je program treniranja nedovoljno kreativan, dosadan ili, pak, prenaporan, jer bez obzira na to što su talenovani, ovi sportisti su ipak samo deca koja samo žele da se igraju i uživaju u svom bezbrižnom detinjstvu. Kako je već rečeno, većina mladih sportista odustaje od sporta pre nego što nastupi telesna i fiziološka zrelost, a sada postaje jasno i zašto se to dešava. Velika je šteta što ima mnogo onih koji nikad ne doznaju koliki se sportski potencijal u njima krio i šta su sve mogli da postignu. Konačno, ne treba zaboraviti da je uspeh na bilo kom području (kada se ispune svi uslovi, ispoštuju sva pravila i sklope svi komadići mozaika) obično rezultat planiranog i napornog rada. Svi uspešni sportisti su utrenirani

pojedinci koji se ističu u određenoj telesnoj aktivnosti i slede dobro osmišljen dugoročan program treninga tokom trenažnog procesa koji vodi do savršenstva u izvođenju zadataka.

S druge strane, ne treba zaboraviti da ima i one dece koja savršenstvo u izvođenju zadataka postižu na jedan potpuno prirodan i nesvakidašnji način - spontano. Oni se u oblasti sporta smatraju genijalcima ili, još češće sportskim mutantima. Radi se o deci koja nisu samo talentovana, nego su „rođena naučena“. Drugim rečima, pokazuju toliki nivo zrelosti i iskustva u izvođenju zadataka sa kojima se sreću po prvi put da je prosto neverovatno da neko u



njihovom uzrastu i sa takvim mentalnim sklopom može tako nešto uopšte da pojmi, a kamoli izvede. Za razliku od talentovane dece, oni svoj potencijal ne moraju da razvijaju, jer je on već pozitivnom greškom prirode razvijen. Brzo uče, lako pamte, ne zaboravljaju, poseduju smirenost uma i zrelost pokreta, a onda vremenom počinju da daju sopstveni pečat u tehničko-taktičkom izvođenju. Ne mogu se opteretiti treninzima i takmičenjima, jer oni prosto žive i dišu za ono čime se bave i u tome se oseća smirenost. Pravi treneri za ovakvu decu su oni koji su u stanju da, pre svega, prepoznaju i prihvate genijalnost ne sputavajući je sopstvenim ograničenjima. Zatim je njihov zadatak da svojom kreativnošću otvaraju nove horizonte i slobodno puste dete da se širi i osvaja nova znanja. I, konačno, *da imaju poverenja u dete da će u svakom trenutku znati da pronade adekvatno rešenje, jer njegovo prirodno iskustvo to dozvoljava.*

TIMSKI

DUH

18. ELEMENTI TIMIZACIJE

18.1. Karakteristike ekipe

Atmosfera i anegdote doživljene u ekipi se pamte zauvek, a stečena prijateljstva mogu potrajati i ceo život, jer igrači postaju kao jedna porodica, koja zajedno proživljava mnoge lepe, ali i ružne stvari. Pošto ekipa predstavlja skup različitih ličnosti i temperamenata, različitog vaspitanja i motiva, izuzetno je težak i zahtevan zadatak trenera koji treba da sastavi tim sa zajedničkim ciljevima i dobrom komunikacijom i održi ga uprkos svim mogućim poteškoćama. Ukoliko su treninzi kvalitetni, a sportska grupa dobro organizovana i jedinstvena u međusobnim odnosima ispunjenim poštovanjem, empatijom, ljubavlju, drugarstvom, poverenjem i razumevanjem, onda se može govoriti o dobro formiranom timu njegovoj svetloj budućnosti.

U ekipi su svi jednaki, bez uočljivih razlika, pa se svakome pruža jednaka prilika da pronađe, zasluži i zauzme svoje mesto u timu. Za formiranje zdrave atmosfere u ekipi veliku ulogu igra trener, ali i kapiten tima, za šta je potreban dug i strpljiv rad. Nikako ne treba zaboraviti da dobrim odnosima u ekipi doprinosi u velikoj meri i atmosfera na treningu. Pozitivna, radna i stabilna atmosfera je poželjna i prisutnija je kod složne ekipe, nego kod one u kojoj vladaju ljubomora, zavist i nespportski duh. Za ovakvu atmosferu u ekipi je zadužen onaj igrač koji je uvek pozitivan, nasmejan, spreman na šalu i oko koga se okupljaju ostali radi dobrog raspoloženja. Kod mladih uzrasnih kategorija treba biti na oprezu jer je česta tendencija okupljanja, formiranja i izdvajanja manjih grupa zbog druženja van treninga, pronalaska istih interesa i ciljeva, koji se neretko ispoljavaju u vidu rivaliteta i svađe sa ostalim igračima u ekipi. U takvim situacijama trener mora odmah reagovati, bez razmišljanja takve grupe istog trenutka rastaviti i vredno raditi na tome da se od samog početka formira samo jedna grupa, u kojoj će svi biti jednaki i svakodnevno aktivno doprinositi dobroj atmosferi i kvalitetnom treniranju.

Pored toga, *uspešnost ekipe u velikoj meri zavisi i od organizacije, strukture i funkcionisanja kluba, jer klub sa dobrim organizacionim sistemom, stiče i dobar imidž.* Jasno definisana i određena pravila, kojih se svako mora pridržavati i gde se tačno zna šta je čiji zadatak, značajan su faktor za razvoj i održanje discipline jedne sportske ekipe - i to ne samo za mlađe kategorije, nego i u vrhunskom sportu.

Dobra komunikacija unutar ekipe je jedna od najbitnijih stavki za ostvarenje rezultata i skladnog tima. Istina je da pojedinac, ma koliko bio kvalitetan i važan za tim, ne može sam da ostvari uspeh, već samo uz pomoć i u saradnji sa ostalim igračima. Kroz komunikaciju se jača poverenje, rešavaju konflikti, dostiže uzajamno razumevanje i postižu dogovori. Poželjna je i dobra komunikacija tima i van igrališta, jer pozitivno utiče na njihovo zbližavanje - omogućava bolje upoznavanje i čvršće vezivanje, ali doprinosi i boljoj atmosferi na treningu i takmičenju. Pored verbalnog komuniciranja (usmenog i pisanog), postoji i neverbalni aspekt komuniciranja između igrača, tokom kog koriste osmišljene simbole i dogovorene znakove kako bi preneli poruku koji razumeju samo oni unutar ekipe (npr. odbojkaški dizač ugovorenim znacima pokazuje iza leđa koju će akciju izvesti nakon uspešnog prijema).

S druge strane, *podržavanje igrača bodrenjem i ovacijama, čime se podiže njihovo samopouzdanje i motivacija, lep su primer komunikacije publike sa ekipom.* Mada se dešava da ovaj vid komunikacije ne deluje kod svakog igrača na isti način, jer nekom ova vrsta podrške utiče na smanjenje koncentracije i usredsređenosti, oni sportisti kojima to prija često znaju da uzvrate publici i zahvale joj se podizanjem ruku, aplauzom ili osvajanjem poena. *Mlađe kategorije se sa publikom i njenim značajem treba da se upoznaju već na treningu* i to kroz podršku svog trenera, trenerskog štaba, igrača koji navijaju jedni za druge, a kasnije i na turnirima gde dolaze u dodir sa bodrenjem navijača, prijatelja i rodbine. Da bi se deca navikla na publiku i buku koju ona može da napravi, potrebno je na određenim, situacionim

treninzima stvoriti takvu atmosferu i blagovremeno se uhvatiti u koštac sa problemima i negativnim uticajem koji bi mogla da prouzrokuje.

18.2. Motivacija

Motivisanost za mladog sportistu predstavlja glavni pokretač, koji se manifestuje u vidu želje pojedinca da napreduje i uspe u sportu. Ipak, treba imati na umu da je motivacija individualna stvar, te da različiti motivi pokreću svakog sportistu pojedinačno. Analiziranjem mnogobrojnih situacija, svaki trener može da utvrdi koji se motivi kod pojedinaca najčešće javljaju i podstiču ih na akciju, kako bi ih iskoristio u situacijama kada igrač poklekne i izbugi inspiraciju. Takođe, motivacija predstavlja jedan od najznačajnijih komponenata za postizanje dobre atmosfere na treningu, a od kreativnosti trenera i sveukupnog nivoa želje tima zavisi da li će se kvalitetno odvijati trening i dobiti željeni rezultat. Pošto je motivisanost usko povezana sa emocijama, dešava se da kod neraspoloženih ili tužnih sportista bude slabije izražena, pa se onda oni i brže zamaraју čime učinak postaje manji od očekivanog. Skup nivoa motivacije i emocije rezultira *aktivacijom*²³⁹ - emocionalnim stanjem koje prati motivacioni tok. Visok nivo aktivacije nastaje kao posledica izuzetno jake želje za uspehom, čime se povećava i nivo tenzije, odnosno uzbuđenja koji nastaje iz sukoba između ove želje sa željom za postizanje cilja uz strepnju da se taj cilj možda ne može ostvariti.

Učestvovanje na sportskim takmičenjima zadovoljava različite motive pojedinca, kao što su motiv za druženjem, zabavom, dokazivanjem, uspehom, kao i za takmičenjem sa drugima, ali i sa samim sobom. Pošto je u životu i sportu jedan od najrasprostranjenijih motiva motiv za druženjem, naučnici ga smatraju urođenim, ali ujedno naglašavaju da na motivisanost deteta utiče i stav roditelja - usmerenje i pristup prilikom njegovog iskazivanja. Dalje, kod vrhunskih sportista je izraženiji *motiv postignuća*, nego kod ostale populacije. Za ovaj motiv je neretko usko vezan *pojam agresivnosti*, koja se može ispoljiti na pozitivan način u vidu borbenosti, dominacije, hrabrosti i požrtvovanosti. Ipak, jedan od najznačajnijih problema u sportu je *kako motivisati sportistu za podnošenje napora i ulaganje što većeg truda*.

Kada su u pitanju deca i mladi sportisti, rad na motivisanosti može da doprinese boljem i bržem napretku u razvijanju veće želje za uspehom, ali i njihove celokupne ličnosti. Ne treba zaboraviti da je, pored želje takmičara za dostignućima, prisutna i tendencija ka *rivalizaciji*. Ovi motivi su uzajamno povezani i različitog su intenziteta. Neki sportsko rivalstvo definišu kao sredstvo za postizanje pobeде, jer smatraju da takmičar postiže rezultat jedino zahvaljujući motivu da bude bolji od protivnika toliko da to rezultira pobeđivanjem. U tom slučaju, uloga protivnika deluje kao pokretačka sila za poboljšanje rezultata. Postoje takmičari koji su veoma motivisani za postizanje sve boljih dostignuća, s tim da svoje rezultate ne vezuju sa nivoom dostignuća drugih takmičara, ne zauzimaju rivalski stav, čak ne žele da se nadmeću u rezultatima sa drugima.

Najviši stepen motivacije kod vrhunskih sportista može da se ostvari preko saradnje *trenera i psihologa*, koji mora da u dovoljnoj meri upozna sport, pravila, ambijent i druge komponente sportske klime i utiče na sportistu ili sportiste sa kojima treba raditi. Od trenera se očekuje da dovoljno proširi svoja znanja iz psihologije sporta, kao i iz nekih drugih naučnih oblasti (anatomije, biologije, sociologije i fiziologije), da bi u razgovoru o određenim problemima sa psihologom komunicirao stručnom terminologijom. U saradnji trenera i psihologa najčešće nastaju problemi i nesporazumi kada je

²³⁹ Za više informacija: Lazarević, Lj. (2003). *Psihološka priprema sportista*. Beograd: Viša škola za sportske trenere.

potrebno teorijske postavke psihologa pretočiti u praktična ostvarenja, jer je jedno izneti primere i principe teorije, a sasvim drugo prilagoditi se određenoj ličnosti i njegovim životnim i sportskim okolnostima.

Sigurno je da stepen motivacije u velikoj meri zavisi od *ličnosti* koju treba motivisati. Iz sportske prakse su poznati mnogi treneri koji poseduju sposobnost „visoko frekventnog sprovodnika“²⁴⁰, odnosno prenošenja motivacije na svoje sportiste najčešće kroz direktan kontakt sa njima. Ovaj kontakt može biti raznovrstan - od verbalnog do kontakta pogledom. Ukoliko se sportisti govori šta treba uraditi, obavezno se mora obratiti pažnja na to kako se poruka prenosi i kojim tonom. Pokretačko, energično kazivanje, koje je izrečeno jasno i jednostavno i praćenom adekvatnim pogledom - može doneti čuda kada je inspirisanje i motivisanje sportista u pitanju. Ovakav govor najčešće prate otvorene, blistave oči trenera, uprtog pogleda u daljinu gde vidi ostvarenje, lica sigurnog i spokojnog, kojem se veruje i koje se ne želi razočarati. Iako se to ne događa na redovnom nivou, jer su neophodni određeni uslovi da bi se u trenutku podudario veći broj faktora za uspešno sprovođenje, govori se o nadarenosti ili prirodnim sposobnostima koje najčešće sami treneri koriste instiktivno i ne moraju ih lično prepoznati. Međutim, iskusnom posmatraču njihove postupke i njih same nije teško uočiti. Većina detalja koja čini sposobnost visoko frekventnog sprovodnika može se u manjoj ili većoj meri vežbanjem usvojiti.

Ispitivanjima sportskih psihologa, tokom kojih su se utvrđivali nivoi lične i sportske motivacije, došlo se do zaključka da se među vrhunskim sportistima veoma retko susreću pojedinci koji imaju nizak stepen sportske motivacije, ali je zato znatno češća i veća razika u stepenu lične. Pošto se radi o veoma specifičnoj i različitoj vrsti motivacije za svakog pojedinca, psiholozi su imali zadatak da pomenute raznolikosti otkriju i verifikuju, dok su treneri mogli da ih intuitivno naslute. Neretko su dolazili do zaključka da podsvesna motivacija sportista može biti u direktnoj vezi sa nekim telesnim nedostatkom. Veliki je broj vrhunski sportista koji su, usled naglašenih fizičkih mana i kompleksa inferiornosti, procesom kompenzacije postali uspešne i stabilne ličnosti - npr. dvostruka olimpijska pobednica u atletici Vilma Rudolf (prebolela polimielitis kao dete), šampion u bacanju kladiva Harold Konoli (leva ruka za 10cm kraća od desne), olimpijska pobednica na 100m Gejl Devers (zračenjem uništena tiroidna žlezda) i brazilski fudbaler Manuel Fransisko dos Santos - Graniča, koji je zahvaljujući vidno kraćoj nozi izvodio ubedljivu varku. S druge strane, među vrhunskim sportistima, kao i među omladinom, ima onih koji pokazuju pojedine psihičke manjkavosti uglavnom ispoljene na podsvesnom nivou. Najčešće se uočavaju preko mehanizama kojima se „rešavaju“ kompleksi inferiornosti, pa je moguće ostvariti veoma visok stepen sportske motivacije korišćenjem psiholoških mehanizama kompenzacije i natkompenzacije.

Psihološkom pripremom, ali i korišćenjem raznih modela treninga poput situacionog, autogenog i drugih oblika, nastoji se stvoriti *specifična energija* kojom se sportisti mogu suprotstaviti većini poteškoća - vernih pratilaca vrhunska takmičenja - među kojima su najčešća *iznenađenja*. Poznato je da sve što dolazi iznenadno deluje znatno jače, posebno na podsvesne mehanizme ispoljavanja. Emocije nakon proživljene iznenadne situacije obično su veoma burne. Ma koliko čudno zvučalo, emocije radosti ispoljene na sportskim takmičenjima spadaju u nepotrebna, neekonomična, nesvršishodna i nepoželjna ponašanja, jer radost ispoljena u toku takmičenja predstavlja ventil nepotrebnog i privremenog *pražnjenja*, čime se gubi ili barem znatno smanjuje energija usmerena na ostvarenje zacrtanih ciljeva. U većini slučajeva sportisti, kao ni njihovi treneri, toga nisu svesni. Ukoliko se ova pojava zapazi kod pojedinih sportista u ekipi, treba je identifikovati i adresirati kao *pokazatelj nedovoljne motivisanosti i neekonomičnog ispoljavanja mogućnost samog sportiste*. Ipak, emocionalna ispoljavanja u toku takmičenja sve više uzimaju maha, jer se pojavljuju kao manir grupnog reagovanja na trenutne uspehe u pojedinim

²⁴⁰ Za više informacija: Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA. (str. 14)

akcijama. Interesantno je pomenuti da se intenzivnije pojavljuje baš kod nacija za koje nije karakteristično radovanje i značajnije ispoljavanje emocija u „normalnim“ situacijama, kao što su Azijati, Skandinavci, Rusi itd. Za njih, kao i za njihove mlade, karakteristična je bila poslovična ozbiljnost, profesionalnost, upornost i marljivost.

Tokom vremena, ispoljavanje emocija radosti poprimilo je i negativne nijanse u vidu ispoljavanja prkosa, vređanja protivnika, omalovažavanja sudija, pa i publike. Nažalost, takvi obrasci ponašanja su ubrzo prihvaćeni i danas se čak neguju u trenažnom procesu još od pionirskog uzrasta. Često se već kod mladih sportista mogu zapaziti veoma burna emocionalna ispoljavanja u vidu „eksplozije“ radosti, ali i kao njihova suprotnost, jer u gotovo svim sportskim sredinama ovakva ispoljavanja postaju sve više prihvaćena i ustaljena. Pravi primer za ovo zapaženje su fudbalska igrališta, na kojima su ovakva ponašanja ne samo uobičajena i raširena, nego su čak obavezna i očekivana od strane publike. U takvom okruženju, ispoljavanje radosti neretko podseća na kratke pozorišne scene. Održavanje kontakta sa gledalištem, obraćanje pogledom, podsticanje na navijanje i agresivno ponašanje, gestikulacije razne vrste sa neizostavnom podignutom pesnicom posle uspešnog poteza - sve ovo znači i radost i prkos, jer tu podignutu pesnicu ne vide samo gledaoci i navijači, nego i protivnici. Već sutra se može očekivati da situacija bude obrnuta. Ta pesnica pogađa tananu prefinjenost sportskog srca, viteštvo svakog pravog sportiste, ali i svakog trenera, koji zna da je mahanje pesnicom znak nedovoljne motivisanosti i izostanka sportske etike²⁴¹.

Prema postavkama krajnje motivisanosti, sportista treba da se *što ekonomičnije emocionalno ispoljava pre, uoči i za vreme samog takmičenja*. Posle takmičenja mu obično nedostaju energija i želja za samopotvrđivanjem, jer on je to ostvario već u toku nadetanja. Onda ostaje otvoreno pitanje - kada se zapravo sportisti raduju svojim uspesima, na koje je jedini pravi odgovor - nikad! Sportisti, naročito oni vrhunski, toliko ulažu u svoje rezultate da su svesni njihove vrednosti i, zato, da prkose - nemaju kome! *Sport je aktivnost ljudske nadgradnje, u kojoj su svi ravnopravni*. Neka tako i ostane! Na sreću, još uvek postoje sportske aktivnosti i sportisti kod kojih vladaju ovakvi stavovi i kod kojih će tako i ostati. Uglavnom su to oni koji uspevaju da ostvare krajnju moguću sportsku motivisanost. Tipičan primer su sportisti koji se bave aktivnošću u kojoj postoji realna opasnost od povređivanja i za koje trenutak slabljenja pažnje može biti veoma koban, kao što je slučaj kod vrhunskih gimnastičara i gimnastičarki, ali i džudista, koji se pre i posle borbe obavezno zahvaljuju protivniku što im je svojim pružanjem otpora pružio mogućnost da pokažu svoje znanje i motivisanost da pobeđu. Kod ovih sportista se retko kada primećuje bilo kakva reakcija, bez obzira na to da li je u pitanju pobeđa ili poraz. *Njihovi obrasci ponašanja pre, za vreme i posle takmičenja mogu poslužiti za primer, jer nose etičke, moralne i intelektualne kodekse*.

Konačno, među vrhunskim sportistima ima i onih koji su sposobni da sami od sebe ostvare krajnje domete mogućeg stepena sportske motivacije. Jedan od takvih je i sportista koji je, posle obaranja svetskog rekorda, na pitanje kako se oseća odgovorio sledećim rečima: „Ne mogu mnogo reći o svojim osećanjima. Znam samo da osećam potrebu da se odmorim“²⁴². Ova izjava veoma jasno govori o enormno visokom stepenu sportske motivacije.

²⁴¹ Ibid.

²⁴² Ibid. (str. 17)

18.3. Klimat i uslovi za njegovo stvaranje

Ukoliko je unutar tima ostvarena dobra komunikacija, uspešna saradnja među igračima, sa trenerom i upravom, može se, uz ostale unutrašnje i spoljašnje uticaje, stvoriti dobra atmosfera, a samim tim postići i željeni rezultati. Prisustvo dobre atmosfere na treningu može doprineti boljoj koncentraciji i produktivnijem treningu.

Klimat ili atmosfera među igračima od velike je važnosti za tim i ceo klub, a njegov doprinos leži u periodu pre, za vreme i posle treninga ili utakmice, što može imati presudni uticaj na ukupni rezultat. Atmosfera u klubu, bila ona dobra ili loša, svakodnevno je prisutna, pa treba prebroditi mnoge negativne faktore koji utiču na psihičko stanje dece, da bi se došlo do onog pravog, poželjnog klimata. Pošto je svaki igrač priča za sebe, na svakog od njih utiču različiti faktori - ono što nekome odgovara, drugom ne prija, pa zato trener mora upoznati svakog pojedinačno, prilagoditi treniranje njegovom psihološkom stanju, željama i, naravno, mogućnostima. Dobar i uspešan posao trener obavi kada uspe da dovede decu u situaciju da su motivisani i imaju potrebu da sami stvaraju najbolju moguću atmosferu. Tako ih treba naučiti da samo dobro raspoloženje, složnost i pozitivna atmosfera doprinose uspehu jednog tima.



Dok stvaranje atmosfere uz pomoć publike utiče podsticajno na jednog igrača i doprinosi uspešnosti u njegovom ispoljavanju stečenog znanja, na drugog može imati potpuno drugačiji, pa čak i negativni efekat. Podrška i navijanje publike mu mogu odvući pažnju, izazvati strah od neuspešnih poteza ili neodlučnost u izvođenju bitnih poteza, podstaći ga na sebičnost i nekolegijalnost usled silne želje da bude uspešan i dođe do izražaja. Da bi trener sprečio ovakve negativne efekte u periodu formiranja ličnosti, neophodno je da redovno izlaže svoje sportiste situacijama u kojima mogu da ponavljaju dobre i poželjne postupke, jačaju samopouzdanje i karakter, suočavaju se sa teškoćama i preprekama, humanizuju se i na vreme stiču navike zrele ličnosti. Uvek treba imati na umu da je svakoj osobi koja se bavi sportom, bez obzira na uzrast, potrebna lepa reč, ohrabrenje, podrška, podsticaj, motiv u teškim trenutcima, a to će kod pravog trenera igrači uvek naći.

Kada se susretne sa novom ekipom, prvo na šta trener treba da obrati pažnju jeste sastav grupe sa akcentom na njihovo porodično vaspitanje koje ima najveći uticaj na formiranje ličnosti deteta, jer od ponašanja okoline sa kojom dete živi zavisi i to kako će se ono ponašati. Kvalitetno vaspitanje deteta je odlična podloga za zrelo formiranje ličnosti, stvaranje jakog karaktera i odlučnosti, što je neophodno za uspešno ispoljavanje kako u sportu, tako i u životu. Dosadašnja iskustva su pokazala da su deca koja odrastaju u zdravoj, kulturnoj porodici vedrijeg duha, doprinose dobroj atmosferi i pozitivno utiču na ostalu decu. Za one druge, sport ima ulogu vaspitača, uči ih disciplini, redu i radu, tako da se na treningu pokušavaju nadoknaditi roditeljski propusti, naravno, u zavisnosti od količine angažovanja i volje trenera.

Kod početnika je veoma važno od samog početka stvarati naviku održavanja dobre atmosfere ne samo na treningu, nego i u svlačionici. Pošto su početnici skloni podsticanju velike komunikacije u svlačionici, *treba obratiti pažnju da se to opušteno raspoloženje i prevelika priča ne prenesu na igralište i na celi trening.* Zato trener mora naglasiti deci da je **već samim ulaskom u svlačionicu za njih počeo trening**, kako bi spremni, koncentrisani i ozbiljni ušli u prostor za vežbanje i odmah počeli sa izvršavanjem zadataka. Povratak igrača u svlačionicu takođe može biti propraćen delom atmosfere sa treninga, pa se i taj trenutak treba iskoristiti za određeni vaspitni uticaj.

Pošto deca brzo gube koncentraciju i pažnju, potrebno je da treninzi budu što raznovrsniji, kreativniji i zabavniji, kako bi se održala pozitivna atmosfera i motivisanost. Za uspešan trening je veoma bitan:

- jasan cilj treniranja, koji će svi razumeti;
- raspored i redosled vežbi koje se planiraju i izvode;
- način na koji će se deci te vežbe objasniti → kroz demonstraciju, razgovor ili imitiranje;
- dobra, planska organizacija, kreativnost i efikasnost → direktno zavise od trenerovog umeća, znanja i veštine;
- prostor za individualizaciju → pojedincima je omogućen nesmetan rad u savladavanju prepreka i prevazilaženju sopstvenih nedostataka;
- uvid u napredovanje izrazito motivisane dece i njihovu razliku u odnosu na manje motivisanu decu.

U zavisnosti od toga kakvi su treninzi, takva će biti i atmosfera na njemu, ali i samo raspoložljivje dece. Neretko se dešava da deca napuštaju određeni klub ili sportsku aktivnosti baš zbog jednoličnosti treninga, njihove monotonije i dosadne atmosfere. Prema tome, trening i način na koji se on održava jeste veoma bitna kartika za stvaranje dobre atmosfere. Kada trener *predočava ili demonstrira vežbu*, objašnjenja moraju biti:

- kratka i jasna → što manje da se priča;
- podsticajna → da navedu sportistu da sam misli;
- dostižna → da dete samostalno dođe do rešenja, kako bi uvek bilo aktivno i prisutno na treningu.

Preporučuje se u radu sa mlađim uzrastima povremena demonstracija vežbe od strane samih učesnika, jer to doprinosi njihovoj ozbiljnosti i većoj fokusiranosti na korektno izvođenje, kako bi se više istakli i kasnije bili nagrađeni aplauzom ili pohvalom od strane trenera. Time se podstiče želja za dokazivanjem, a kod nekih dolazi i do razbijanja treme i sticanja samopouzdanja. Posle zadavanja zadataka, trenerova obaveza je da kontroliše, ispravlja, savetuje sportiste uz stručne sugestije. On je tu da stvori red, nadgleda rad i insistira na disciplini tima. Kada dobro upozna svoje sportsite kroz raznovrsne situacije, znaće kako da ih usmeri, za šta da ih pohvali, na koji način da ih motiviše, pa i kad da ih kritikuje. Razgovor i dobra komunikacija između trenera i sportista pruža mogućnost za lakšu i bolju saradnju, dok je briga o odnosima između igrača na igralištu i van njega takođe deo trenerovog posla - on je tu da pomogne da se reše nesuglasice i da vlada harmonija, blagostanje i pozitivna atmosfera.

Svaki novi trening treba iskoristiti za stvaranje sve veće motivisanosti sportiste i podsticanje želje za što boljim radom, te je ponekad poželjno ubaciti *muziku*, jednu *šalu* ili neku *razonodu*, kako bi se poboljšalo raspoloženje igrača i sama atmosfera na treningu, jer su svi sportisti, a posebno mladi početnici, vedrog duha, spremni na šalu i smeh. Za svaki uspeh ili neuspeh zaslužna je sveukupna organizacija, ceo tim i trener, ali bez obzira na ishod, uvek će glavnu odgovornost nositi trener. Trener koji burno reaguje na neuspeh celog tima ili pojedinca stvara kontraefekat i ružnu sliku o njemu, a kod igrača strah i nemoć koje ranije nije bilo. Zarad uspeha i stvaranja dobre, pozitivne sportske atmosfere, potrebno je da trener bude autoritativan, uzoran vođa kog će sa puno poverenja slediti igrači. Sportisti prema treneru treba da osećaju poštovanje, poverenje, slobodu za ostvarenje dobre saradnje. Pošto se u današnje vreme sport veoma brzo

razvija, trenerov zadatak je da ide u korak sa vremenom, a, ako to njegove mogućnosti dozvoljavaju, čak i ispred vremena. ***Biti trener i raditi sa decom je najodgovorniji, ali i najteži posao.***

18.4. Uticaj slobodnog vremena

Način korišćenja slobodnog vremena van trenažnog procesa utiče i na kasniju atmosferu na samom treningu. Ukoliko se ono provodi u sedenju za kompjuterom, konzumiranju nezdrave ishrane i izbegavanju fizičke aktivnosti, svakako će stanje igrača po povratku na trening uticati na ishod treniranja i lošu atmosferu u timu. Smanjena aktivnost neminovno dovodi do viška kilograma i pojave tromosti, koja može doprineti povređivanju, a onda i pauzi i neminovnom nazadovanju. Kada su deca u pitanju, često se dešava da zaborave pravila ponašanja kluba ako nisu redovno dolazila na treninge, pa se teško uklapaju, a propratne kritike smanjuju njihovo samopouzdanje. Čest je slučaj i dece mlađeg uzrasta koja na trening dolaze povređena ili sa nedovoljno zalečenim povredama zadobijenih prilikom upražnjavanja igre u slobodnom vremenu (npr. voženjem rolera, klizanjem, voženjem skejta ili bicikla), što dosta otežava treniranje.

Ono što treba naglasiti roditeljima, čija su deca redovna u vežbanju, jeste da su osnovne funkcije slobodnog vremena svakako odmor i relaksacija. Neophodno je da se organizam dovoljno opusti i oporavi, kako bi bio spreman za sledeće trenažne izazove. Ova potreba se neretko zanemaruje u slučajevima kada početnici u nekoj sportskoj aktivnosti uporedo idu na još dve do tri dodatne vannastavne aktivnosti, odnosno u muzičku školu, na časove jezika ili treninge neke drugo sportske igre ili grane. Zbog prevelike aktivnosti i opterećenosti deteta, može se desiti da ono u stvari i nema slobodnog vremena, pa je neminovno da će doći do povećanog zamora, koji može da se odrazi na zdravlje, ali i na neuspešno izvođenje elemenata i veština u kojima je ono inače dobro napredovalo. Pojava *zamora* je upozorenje organizmu da treba da se odbrani od preterane funkcionalne iscrpljenosti, a ti znaci se ispoljavaju na sledeći način: pojava mučnine, dehidracija, povećano znojenje, osećanje iscrpljenosti, konstantna upala mišića, tromost pokreta ničim izazvana, saplitanje i nemogućnost kontrolisanja sopstvenih pokreta. Potpuni odmor u vidu spavanja i fizičkog opuštanja, čitanja knjiga, igranja društvenih igara, upražnjavanja rekreativne aktivnosti siguran su lek protiv zamora. Konstantno prisustvo umora dovodi do smanjenja motivisanosti, pojave bezvoljnosti, bežanja od problema i zadataka, otaljavanja treninga, gubitka želje i nedostatka dobre atmosfere. Bavljenje sportom doprinosi celokupnom zdravstvenom stanju, te je poželjno da sportisti (posebno mlađih uzrasta) upražnjavaju neke druge sportske aktivnosti u slobodno vreme kako bi se relaksirali, lepše i bolje razvili i funkcionisali. Korisno iskorišćeno slobodno vreme pozitivno utiče na organizam i doprinosi lakšem prilagođavanju sportskim obavezama.

Slobodno vreme postaje poseban problem na kolektivnim pripremama, tokom kojih su u dužem vremenskom periodu igrači okupljeni na jednom mestu. Pored vežbanja i pasivnog odmora, potrebno je uvrstiti i aktivan odmor koji među sportistima poprima oblike umerenog rada. Pri tome naročito treba voditi računa o sklonostima pojedinaca, jer olakšavajuću okolnost predstavljaju hobiji pojedinaca ili njihove težnje ka ličnom usavršavanju (npr. učenje stranih jezika, čitanje, muziciranje itd.), kao i razne društvene igre, druženja sa decom, zajednički odlasci u bioskop, pozorišta, kulturne institucije. Tom prilikom se praktikovanje hazardnih igara nikako ne preporučuje.

Najčešće se postavlja pitanje kako sportisti provode slobodno vreme pred takmičenje. Mnogi se mogu naći u neprilici, naročito ako se ovaj period pretvori u neorganizovano vreme dosade i neaktivnosti. Oni koji imaju slična iskustva znaju koliko je iscrpljujuće i „teško“ slobodno vreme bez aktivnosti i nekog sadržaja, jer se u tom neispunjenom vremenu najčešće razmišlja o takmičenju, što predstavlja nepotreban utrošak energije koji je mnogo veći nego što se pretpostavlja. U pitanju je psihičko opterećenje koje može

dovesti u stanje nesposobnosti ispoljavanja pravih mogućnosti. Ovakva stanja su izražena posebno kod introvertnih sportista. S druge strane, ništa nije bolji slučaj sportista koji vreme pred takmičenje provode u neozbiljnim aktivnostima, koje ne samo mogu da dovedu rezultat u pitanje, nego i njihovo zdravlje. Izlasci u noćni provod, ostajanje do kasno nauštrb preko potrebnog sna, konzumiranje nezdrave i nedovoljno nutritivne hrane, mogu uticati na stanje tela sportiste i sprečiti ga da na takmičenju dâ svoj maksimum i, čak, rezultirati ozbiljnom povredom.

Iskusvo trenera posebno dolazi do izražaja noć uoči takmičenja, koja može biti veoma nemirna za pojedince u ekipi. U takvim slučajevima, treneri primenjuju tretman koji spada u domen *sugestije*. Evo dva primera koji to najbolje pokazuju²⁴³:

„Igrali smo u gostima. Ishod te utakmice je trebalo da odluči ko će biti drugi u ukupnom plasmanu. Obilazio sam sobe igrača. U poslednjoj sobi našao sam svog odličnog beka kako u mraku sedi na krevetu. Sedi i razmišlja o predstojećoj utakmici. ‘Bolje bi bilo da spavaš. Doneću ti nešto što će te uspavati’. Doneo sam mu čašu vode u kojoj je bilo razmućeno malo šećera. Navratio sam posle desetak minuta. On je spavao dubokim snom.“

„Te noći obuze me razmišljanje o sutrašnjem takmičenju. Novine su pisale da sam favorit i da se očekuje lepa trka. Šta ako mi ponestane snage? Moja razmišljanja je prekinuo dolazak trenera. Odškrinuo je vrata i rekao: ‘Rano ujutro imamo naporan trening. Odmori se dobro. Doći ću da te probudim’. I zaista, došao je da me probudi, jer je bilo već 7 časova i samo tri sata do trke. Kada sam ga upitao kada će biti trening, nasmejao se. Toga dana sam oborio državni rekord.“

18.5. Psihološka priprema igrača

Uopšte uzevši, svaki trenažni proces prate razne prepreke koje mogu da dovedu do pojave osećanja ugroženosti, strepnje, napetosti i uzbuđenja. Da bi u takvim trenucima neizvesnosti ili pritiska bio uspešan, sportista mora naučiti da ostane staložen i da stavi pod kontrolu svoja emocionalna stanja. Teške situacije u kojima se sportisti često nalaze (pogotovo na takmičenjima) dovode ih u specifična psihološka stanja koja mogu biti značajni faktori (ne)uspeha u sportu. Mnogi talentovani sportisti ne dostižu nivo za koji su predodređeni ili veoma retko demonstriraju svoj talenat upravo zbog pojavljivanja psiholoških smetnji u vidu *straha od neuspeha* ili, čak, *straha od uspeha*, koje se prepliću u težnji za rezultatom i ne uspevaju se iskontrolisati usled izostavljanja odgovarajućeg psihološkog rada koji zahteva vrhunski sport. *Konstantna orijentacija na postignuće* obeležena je stalno prisutnom željom za takmičenjem, postizanjem uspeha, pobeđivanjem, obaranjem svojih ili tuđih rezultata i *istovremenom strepnjom* da se taj uspeh neće moći postići, što za posledicu ima sportistu emocionalno nestabilnog, nervoznog, bez samopouzdanja i vremenom potpuno *anksioznog*. Jednom rečju, anksioznost predstavlja *osećanje koje je rezultat neizvesnosti ishoda zbog cilja i želje kojoj se teži*²⁴⁴. Zato je sa sportistima od samog početka treniranja potrebno raditi na *psihološkoj pripremi*, ne bi li se sprečila ili umanjila anksioznost i izbegli neželjeni efekti poput negativnog uticaja na ostale igrače, unošenja nervoze i strepnje u ekipu, ali i konfliktnih situacija, što može doprineti *negativnom toku i ishodu takmičenja i lošoj atmosferi u timu*. Zato se mora raditi na umanjenju anksioznosti kod sportiste od strane sportskog psihologa i trenera, kako ga ona ne bi sputavala u ispoljavanju naučenog. Da bi se uopšte moglo početi sa psihološkom pripremom, neophodno

²⁴³ Prema: Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA. (str. 20)

²⁴⁴ Lazarević, Lj. (2003). *Psihološka priprema sportista*. Beograd: Viša škola za sportske trenere.

je, pre svega, da trener izuzetno dobro poznaje ličnost svakog deteta koje trenira, kao i njegovo psihološko stanje. Važni pokazatelji psihološkog statusa deteta su sledeći:

1. **temperament** → ne sme da bude opravdanje za detetovo neodgovorno ili neprihvatljivo ponašanje;
2. **samokontrola** → kako smirenost ima nemerljivog udela u ostvarenju rezultata, neophodno je da sportista zna da sam sebe iskontroliše u određenim stresnim i teškim situacijama, da se „isključiti“ prilikom ometajućih faktora (npr. pogrešne odluke sudije, glasne i uvredljive publike, provokacija protivnika, loših vremenskih uslova i dr.) i da svoje ponašanje prilagodi okolnostima, jer gubitkom samokontrole slabi i koordinacija neophodna za pravilno i uspešno izvođenje tehnike;
3. **pažnja** → veoma važan faktor u oblasti sporta, jer je uključen u sve psihičke procese (npr. opažanje, pamćenje, mišljenje itd.), a predstavlja voljnu, mentalnu usmerenost koja se ispoljava u vidu usredsređenja, odnosno usmeravanja svesti na određene elemente ili dešavanja;
4. **koncentracija** → deo pažnje koji je dugotrajnije usmeren na aktivnosti u određenom pravcu;
5. **dominacija** → iako u zdravim količinama predstavlja borbenost, snažnu volju za uspehom/pobedom i težnju da se do poslednjeg trenutka ulaže maksimalni napor²⁴⁵, ovaj oblik ponašanja sportista najčešće je prisutan u vidu ispoljavanja ponosa, sklonosti ka hvalisanju, stavljanja svoje ličnosti u „prvi plan“, opisivanja sopstvenog uspeha kao najvećeg i, konačno, samopotvrđivanja punog sarkazma, koji može da poprimi karakteristike verbalne agresivnosti;
6. **samopouzdanje** → verovanje u sebe i svoje sposobnosti, koje doprinosi lakšem izvođenju tehničko-taktičkih zamisli, sprovođenju celokupnog treninga i postizanju vrhunskih rezultata, jer ovakvi sportisti podstiču stvaranje samopouzdanja i kod ostalih zahvaljujući njihovoj odlučnosti, upornosti, odsustvu strepnje, nemogućnosti da se isprovociraju i spremnosti da preuzmu odgovornost, inicijativu i rizik u delikatnim situacijama.

Pošto je održavanje pažnje kod mladih uzrasta prilično zahtevno, poželjno je da treninzi budu što raznovrsniji i zabavniji, u čemu su veoma efikasne *elementarne igre*. Ne samo da doprinose razbijanju monotonije, nego se uz njih stvara bolja atmosfera na treningu, pa se lakše zadržava potrebna koncentracija. Osim toga, još jedno odlično, a u praksi oprobano sredstvo je korišćenje *pantomime* odnosno *govora šaretom*, jer se njime ne zadržava samo pažnja dece, već se uspešno suzbija i simptomatično ponašanje²⁴⁶. Nekontrolisano ili nevasпитano ponašanje se može ublažiti upravo pantomimom, jer se u trenutku njenog korišćenja dete susreće sa neobičnom situacijom koja privlači njegovu pažnju, tera ga da se koncentriše, razmišlja i trudi, čime se automatski fokus pomera sa njegovih unutrašnjih stanja na zadatak postavljen od strane trenera, što dovodi do početka kontrolisanog usmeravanja ponašanja ka pronalasku rešenja. Naravno da su u ovom slučaju od presudnog značaja znanje trenera, njegova želja, posvećenost, kreativnost i domišljatost, jer stvaranje pozitivne atmosfere nije nimalo lak zadatak.

Kada je u pitanju samopouzdanje, uvek treba imati na umu da mlađe kategorije karakterišu česte svađe, rasprave i međusobni komentari na račun izvođenja tehnike, pa trener mora uvek biti spreman da odreaguje i u tim situacijama zaštititi decu koja su ugrožena. Najbolji pristup je da na njima pokaže sledeću vežbu, koji oni znaju dobro da izvedu, jer će ih na taj način uzvisti. Naravno, tom prilikom je neophodno

²⁴⁵ Ibid.

²⁴⁶ Za više informacija: Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

da treneri dobro poznaju svoje sportiste kako bi znali pred koga mogu da postave određene zahteve i da li su oni u mogućnosti da na njih odgovore. Nakon toga, obavezno treba da usledi pohvala, ne bi li polako sticali samopouzdanje i pronašli svoje mesto u grupi. Istina je da *podrška* u znatnoj meri doprinosi stvaranju dobre atmosfere na treningu, a dete oseća da prenosi pozitivno ponašanje, gleda sa entuzijazmom na zadatke i želi da što pre savlada nove elemente. Podrška u deci budi veći motiv za radom i trudom, a samim tim dolazi do poboljšanja klimata na treningu, koji je neophodan za uspešno i pravilno savladavanje novih elemenata.

Osim toga, prisutnost dominacije kod protivničkog tima može izazvati nesigurnost pojedinih igrača, stvoriti strah od neuspeha i poraza, ali i stalno prisutnu nepotrebnu brigu, tremu i inhibiranost. Samopouzdanje osobe lako i uspešno izlaze na kraj sa neumesnim i malicioznim komentarima, jer mogu konkretno, stalno i domišljato da odgovore na njih, pa dolazi do povlačenja onog koji provocira i vrlo brzo do rešavanja problema. Međutim, oni koji imaju manjak samopouzdanja u ovakvim situacijama ostaju povređeni, povlače se u sebe i dobijaju osećaj straha za svako naredno izvođenje tehnike, pa trener mora reagovati na pravi način i pedagoškim pristupom ne dozvoliti detetu da ustukne i izgubi veru u samog sebe. Zato je on tu da spreči reakciju okruženja ili roditelja na napravljenu grešku ili pretrpljeni poraz, kako dete ne bi takmičenje doživljavalo kao frustraciju i svakog sledećeg puta osećalo strepnju zbog mogućeg ponavljanja eventualnog neuspeha. Uz pomoć trenera, saigrača i porodice dete će uvideti svoju vrednost i polako sticati samopouzdanje.

Nikad ne treba zaboraviti da trener koji radi sa mladima, bilo da je u pitanju grupa talentovanih ili dece iz škole sporta, ima ogromnu odgovornost u ovoj oblasti vaspitnog procesa. Ukoliko želi da pozitivno utiče, neophodno je da bude maksimalno posvećen grupi i svakom pojedincu u njoj, uvek imajući na umu da su to deca/tinejdžeri koji su u procesu građenja sopstvene ličnosti. Oni imaju prava i sopstvene potrebe, a zadatak trenera je da ih upozna, prihvati i poštuje, nikako se ne odnoseći prema njima sa omaložavanjem. *Trener je centar svega u timu, deca ga neprestano gledaju, prate i proučavaju, usvajaju njegov način ponašanja i emotivnih reakcija, tako da on mora uvek biti raspoložen, pozitivan, dobronameran i spreman za rad. Osim toga, kao vrhunski pedagog i stručnjak, dužan je da u svakom momentu, sa mnogo razumevanja i znanja, pomogne svojim sportistima - kako u savlađivanju određenih zadataka, tako i u prevazilaženju sopstvenih slabosti i kriznih trenutaka, ali i da deluje prevetivno (kroz psihološku pripremu), kako ne bi došlo do mogućih negativnih posledica.*

19. ULOGE U TIMU I VRSTE TRENERA

Biti trener mladih sportista zahteva veoma složenu, izazovnu i stručnu pedagošku aktivnost, kao i dobro poznavanje svojih igrača. U jednom dobro uštimovanom i organizovanom timu može da bude veći ili manji broj *uloga igrača*²⁴⁷:

	ULOGA	OPIS
1.	kapiten tima	vođa i mozak tima, spona između trenera i igrača
2.	motor tima	pokretač tima, motiviše i nikad „ne pada“
3.	najjača karika tima	zlatna rezerva, nikad ne greši, u kriznim situacijama se njemu okreću
4.	duhovni vođa tima	pamti rođendane svih u ekipi, pravi atmosferu
5.	savest tima	kao veliki brat, podseća na ono što se treba ili ne sme raditi
6.	„zujavac“	svuda je, samo nije tamo gde treba
7.	„grešni jarac“	uvek kriv i često preuzima krivicu drugih
8.	„graktač“	stalno skreće pažnju na sebe, a kada to ne radi, onda dobija loptu
9.	večiti pesimista	u svemu vidi negativno, drži ekipu na zemlji
10.	večiti optimista	u svemu vidi pozitivno, vraća nadu u ekipu
11.	prednjak	predvodi ekipu gde god se ide
12.	zadnjak	na začelju, proverava da nešto nije ostalo i da su svi tu

Brojni faktori su uključeni u razvoj sportiste i njegovo sazrevanje. Pored svih psihofizičkih aspekata, jedan od ključnih faktora na putu ka ostvarenju ciljeva predstavlja i *sportsko vaspitanje*, koje se formira preko stečene discipline, posvećenosti i neprestanog usmeravanja. Svaki trener ima svoj način sportskog vaspitavanja - jedni postižu željeni cilj kroz postavljenje zadataka i njihovo uspešno rešavanje i ispunjavanje, dok drugi nameću svoj autoritet, čije konstantno protažiranje može stvoriti kontraefekat kod vežbača, pa se dešava da takvi igrači tokom karijere retko kada stižu do ostvarenja sopstvenog sna i postizanja vrhunskih rezultata. Tako postoje razni stilovi treniranja²⁴⁸:

- * **komandni stil treniranja** → karakterističan uglavnom za trenere početnike, koji oponašaju tuđe stilove treniranja, a igrači se pokoravaju i ništa ne pitaju, pa često dolazi do gubitka motivacije i pojavljivanje nezainteresovanosti;
- * **baby-sitter stil** → javlja se kod nestručnih, neodgovornih i lenjih trenera, koji žele da trening prođe uz njihovo minimalno angažovanje - ono se neretko završava davanjem lopte deci da se „lepo igraju“;
- * **kooperativni stil** → odlikuje trenere koji obezbeđuju strukturu i pravila, dok odluke donose sportisti u dogovoru sa trenerom, pa su pristini komunikacija, odgovornost, motivacija, međusobna saradnja igrača, kreativnost i samostalnost.

Što se tiče profesionalnog sporta, zanimljiv pristup u analizi vrsta trenera izneo je u jednom svom intervjuu istaknuti košarkaški trener Duško Vujošević²⁴⁹: „*Postoje tri vrste trenera - oni koji stvaraju, oni koji koriste i oni koji ruše*“. Međutim, za potrebe ovog udžbenika će se uzeti podele vrsta trenera i vrsta

²⁴⁷ Prema: Tomić, D. i Nemeć, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

²⁴⁸ Prema: Baćanac, Lj. i Radovanović, I. (2005). *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski fakultet.

²⁴⁹ Prema: <http://teleks.info/vesti/kosarka/aba-liga/dule-vujosevic-surovo-iskren-postoje-tri-vrste-trenera-trinkijeri-nije-onaj-koji-stvara-derbi-je-svetinja-koja-se-cuva-vest-4104> [pristupljeno dana: 03.10.2020.]

igrača od dva autora, koje će pokazati koliko je izuzetno složen zadatak i proces stvaranja timske celine. Dok je podela trenera D. Tomića realna, interesantna i inovativna, manjka u pristupu, jer u prvi plan stavlja trenera u odnosu na ekipu i izdiže ga iznad tima (posebno kad se radi o nazivu „genijalac“), što nikako ne bi trebalo da se desi. Trener je tu zbog ekipe i najvažniji je uspeh celog tima, a ne isticanje bilo kog pojedinca, pa čak ni trenera. Zato podela prema P. Nemecu pruža mogućnost lakše kompozicije svih tipova igrača i pronalazak sopstvene, trenerske uloge u stvaranju tima, jer lako uspostavlja hijerarhijske odnose bez nametanja bilo čijeg autoriteta u ostvarenju primernih zadataka strateške orijentacije. Osnovna namera ove vrste podele je *ući u proces optimalizacije, koja ima za cilj sjedinjavanje i igrača i trenera u jednu celinu, kao i prilagođavanje treninga svakom pojedincu ponaosob unutar timske celine.*

PODELA TRENERA	
Prema D. Tomiću ²⁵⁰	Prema P. Nemecu ²⁵¹
1. Trener zanatlija → najčešće bivši igrač, koji sada trenira druge onako kako je njega trenirao njegov trener ili jednostavno kopira tuđe treninge bez sopstvene inovativnosti; 2. Talentovani trener → prilagođava treninge znanju i mogućnostima vežbača; 3. Trener genijalac → svojim kreacijama obogaćuje stil igranja pojedinih talentovanih ekipa i igrača.	1. Reproduktivci → treneri koji su jedino u stanju da rade kako im je rečeno od nekog drugog ili reprodukuju tuđe, bez ikakvog odstupanja ili sopstvenog pečata; 2. Produktivci → stvaraju sopstvene treninge na osnovu prethodnog iskustva, ali često lutaju usled nemogućnosti da ih prilagode potrebama ili situacijama; 3. Kreativci → na osnovu mogućnosti sopstvene ekipe osmišljava inovativne pristupe u treniranju s ciljem da se svaki igrač ukomponije u celinu.
PODELA IGRAČA	
Prema D. Tomiću ²⁵²	Prema P. Nemec ²⁵³
1. Lovac u mutnom → igrač koji uvek izbegava zadatke i trudi se da se provuče; 2. Ratnik → uvek spreman na borbu; 3. Zver → ne zna da izgubi, tj. nikad nije spreman da izgubi pa daje sebe celog u nadmetanju.	1. Igrač rekreativac → radi šta hoće, kada hoće, koliko i gde hoće; 2. Amater → entuzijasta, zaljubljenik u sportsku aktivnost kojom se bavi; 3. Profesionalac → radi sve neophodno (bez izuzetka), a ništa suvišno.

Tabela 13. Podela trenera i igrača prema D. Tomiću i P. Nemecu

²⁵⁰ Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

²⁵¹ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

²⁵² Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

²⁵³ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

**TRENAŽNA
TEHNOLOGIJA**

20. TRENAŽNI PROCESI

Prema opštoj definiciji, *tehnologija primenjuje naučne principe za razvoj i pripremu alata i mašina materijala i procesa koji mogu pomoći u rešavanju konkretnih problema*²⁵⁴ ili, jednostavnije, *tehnologija predstavlja nauku o veštinama i zanatima*. Kada je sport u pitanju, tehnologija se može tretirati kao *aktuelno stanje ljudske sposobnosti kombinovanja materije da bi se napravili poželjni proizvodi*²⁵⁵. Iz svega rečenog proizilazi da sportska trenažna tehnologija podrazumeva **nauku o veštini i zanatu koji se zove trening**.

Klasična trenažna tehnologija je praksa proistekla iz prethodnog iskustva u cilju pripreme sportista za ostvarenje optimalnih rezultata pomoću proverenih principa u treningu i dotadašnjeg interdisciplinarnog akumuliranog saznanja. Sportski trening podrazumeva celokupnu pripremu sportiste za postizanje što boljih rezultata, a ostvaruje se uz kvalitetan plan i program za usavršavanje pojedinih disciplina (tehnike). Pošto je trening taj koji pruža potpunu mogućnost za ostvarenje sebi zadatih ciljeva²⁵⁶, adekvatnom trenažnom tehnologijom i programiranjem trenažnog procesa moguće je postepeno pripremati mlade sportiste na ono što ih čeka u budućem sportskom životu, što će umnogome doprineti razvoju sportske kulture.

20.1. Metode telesnog vežbanja

Dok metode predstavlja način rada i primene konkretnog oblika motoričke aktivnosti, metodičnost pruža mogućnost predviđanja najefikasnijeg puta za realizaciju zadataka²⁵⁷. Sve metode su povezane i međusobno se dopunjuju. Da bi se u radu na telesnom razvoju i sportskom vaspitanju dece što uspešnije ostvarili postavljeni zadaci, mogu se koristiti sledeće metode:

- 1) **metoda posmatranja i pokazivanja;**
- 2) **metoda žive reči;**
- 3) **metoda dečjeg izražavanja (igra i dramatizacija).**

Metode **posmatranja i pokazivanja** i **žive reči** veoma su važne na početku edukacije, jer se sastoje iz objašnjavanja, razgovora, analiza, naredbi itd. Druga metoda definiše *komunikacijski odnos na relaciji trener-sportista*, pa je komplementarna sa prvom zahvaljujući objašnjenjima onih detalja koje dete senzomotornim putem ne može odmah uočiti. Ipak, uvek treba imati na umu da preterano objašnjavanje može imati kontraindikacije, pa težiti razumljivim, kratkim i podsticajnim rečima. Ako trener ima zapovednički stav sa početnicima, trebalo bi ga ublažiti i prilagoditi, sve dok ga deca ne upoznaju dovoljno i ne steknu u njega toliko poverenje da im njegovo komandno ponašanje neće smetati. S druge strane, metoda **dečjeg izražavanja kroz igru i dramatizaciju** veoma je specifična i primenjuje se za različite uzraste u svim vaspitno-obrazovnim aktivnostima. Najkarakterističniji pristup je **metoda igre**, koja se tretira kao izuzetno važno sredstvo vaspitavanja, iako se uvek nameće delikatno pitanje - *kako detetu pokazati ili prezentovati ono što mora da uradi*. Tom prilikom se mogu koristiti različite tehnike, pa je važno proceniti koja od njih najviše odgovara u datom trenutku, mada još veća odgovornost leži u *otkrivanju količine umeća deteta da svojom motorikom savlada postavljeni zadatak*.

²⁵⁴ Prema: Vujaklija, M. (1966). *Leksikon stranih reči i izraza*. Beograd: Prosveta.

²⁵⁵ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

²⁵⁶ Ibid.

²⁵⁷ Prema: Ibid.

Svaki trener mladih mora biti dobar stručnjak i metodičar, te za prezentovanje zadataka koje dete treba realizovati treba da koristi:

I **metodu sugestivne demonstracije;**

II **metodu postavljanja motoričkih zadataka;**

III **verbalno-kompenzatornu metodu.**

Metoda **sugestivne demonstracije** se bazira na percepciji i odlučnosti da se savlada postavljeni zadatak, a suština leži u težnji da dete od malih nogu počne sa korišćenjem sopstvenih mogućnosti. Neki stručnjaci ovu metodu nazivaju i metodom *pokazivanja i promatranja*, ali se ona smatra nedovoljno osmišljenom, jer nije stavljen akcenat na navođenje deteta u pronalaženju rešenja. U njoj, postavljanjem prioriternih radnji dete samo dobija vizuelnu sliku onoga što treba da radi, što ne ostavlja trajni trag, pa znanja najčešće nisu usvojena, već samo trenutna. S druge strane, kada je u pitanju *sugestivna demonstracija*, dete je oponaša u samostalnom traženju rešenja, što ovu metodu čini izuzetno kvalitetnom i dobrom za razvijanje individualnih karakteristika deteta, jer svako može pronalaci drugo rešenje i na drugačiji načine. Osim toga, ona može biti odlična dopuna **verbalnoj** metodi, u formama i trenucima kada deca žele da ovladaju nekom aktivnošću koja se ne može dovoljno jasno objasniti, nego se mora steći jasna slika kroz navođenje konkretnim radnjama koje dete treba da uradi. Značaj ovakvog rešavanja zadatka ima još veći uticaj kada dete pređe na *funkcionalno učenje motorike*, gde se istovremeno obavljaju postavljeni zadaci uz druge motoričke radnje koje iziskuju rešavanje tih zadataka. Trener mladih uvek mora znati šta želi da postigne korišćenjem ove metode, da uvek ima rešenje za novonastalu ili problematičnu situaciju i da njegova sugestivna moć ima jednostavnu postavku za uzrast sa kojim radi. *Nakon uspešnog završetka jedne vežbe, sledeća treba da bude za nijansu teža*. Metod sugestivne demonstracije se preporučuje kod dece do desete godine, a poželjno ga je kombinovati sa drugim metodama i odrediti u koliko meri ga treba koristiti.

Sa pedagoškog aspekta najpreporučljivija je metoda **postavljanja motoričkih zadataka**, zato što određene funkcije poprimaju svojstvo disciplinovanog ispunjavanja postavljenog cilja. Postavka zadatka ili više zadataka mora biti u skladu sa biološkim uzrastom deteta, kao i mogućnostima njegovog motoričkog intelekta i učenim potencijalom, ne bi li došlo do rešenja zadatka. Pošto se ova metoda primenjuje nakon oformljavanja lokomotornog aparata, ona ima za cilj *stvaranje motoričkog stereotipa koji ostavlja trag i usvajanje znanja koje je stabilno i dugotrajno*. Zato je najprikladnija za decu do desete godine, jer usvajanjem motoričkog stereotipa u tom uzrastu ostaje kao trajna osnova za nadogradnju u usavršavanju budućeg sportiste. Smatra se da nije isplativa sa ekonomskog gledišta, jer dugo traje. Postoje tri modifikovana oblika ove metode:

- ❖ oponašanje → učenje po modelu;
- ❖ ilustracija → samostalno realizovanje događaja kroz motoričke izraze;
- ❖ dramatizacija → pričanje se izražava pokretom.

Verbalno-kompenzatorna metoda sadrži kratko opisivanje i upoznavanje sa zadatkom. Primenjuje se kod složenijih motornih radnji u situacijama kada se mogu efikasno koristiti prethodne metode. Kroz nju se realizuje opisivanje kretanja i detalja, kao i skretanje pažnje na ispravno izvođenje, ali izlaganje mora biti koncizno, razumljivo, terminološki ispravno, slikovito i emocionalno, sa naglaskom na onome što je bitno. Tom prilikom se mora u objašnjavanju biti kratak, da dete ne izgubi interesovanje, i koristiti jezik razumljiv detetu, uz obaveznu kasniju proveru da li mu je jasno šta je rečeno. U slučaju da je prevelika galama ili je prisutan žamor dece, treba im narediti da sednu na pod bez priče - podređeni položaj

usmerava dečju pažnju na trenera, koji daje upute za vežbu. Kada se pojave greške u vežbanju, o njima se ne govori, već se analizira njihov uzrok.

20.2. Važnost usvajanja pravilne tehnike

Tehnika (*starogrč. τέχνη, ἡ* - veština, umeće) predstavlja skup metoda i procesa koji se primenjuju u nekom radu²⁵⁸. Ona je primarna u svim sportskim aktivnostima, pa nije neobično što se najviše vremena na treningu odvajaju za njeno usvajanje. Jedna od njenih ključnih definicija je **oblikovano motoričko pamćenje**²⁵⁹. Iako se ne može tačno reći kada je najpovoljniji period za učenje tehnike, jer je nezaobilazna i ključna za trenazni proces, izuzetno je važno da se od malih nogu sa decom radi na njenom postepenom usvajanju. *Na samom početku treniranja treba insistirati na učenju i usvajanju osnovne tehnike na koju će se u kasnijem periodu oslanjati sve složeniji elementi*, jer tehničko oblikovanje nikad ne prestaje - ma koliko iskusan, sportista stalno treba da nadograđuje svoju tehniku. Važno je zapamtiti da:

- ✓ Pre početka obučavanja tehnike, neophodno je prilagoditi sprave i rekvizite prema uzrastu, karakteristikama i mogućnostima dece koja vežbaju (npr. manje i lakše lopte / reketi, niže mreže / koševi / stativne itd.). Ako bi se kao nekad koristili rekviziti i sprave za odrasle, deca ne bi mogla da izvedu pravilnu tehniku usled nejakosti i nedovoljne telesne visine, pa bi pored nepravilnog usvajanja došlo i do njihovog povređivanja i stvaranja raznih deformiteta;
- ✓ U prvim danima rada sa početnicima treneri moraju, pre svega, otkloniti strah od okruženja, lopte ili drugih rekvizita i igre (u slučaju sportske igre);
- ✓ Vežbanje zavisi od čitavog niza vežbi, kod kojih je svaka zavisna od prethodne i na svaku se nadovezuje sledeća. Usvajanjem motoričkog stereotipa kod dece početnika, stvara se mogućnost za bržu dalju nadgradnju u starijim kategorijama, pa zahvaljujući ovakvom načinu obuke treneri manje vremena provode u ispravljanju tehničkih nedostataka vežbača kada dospeju u stariju grupaciju;
- ✓ Nije preporučljivo da se svakog treninga daju nove vežbe, jer se onda deci ne ostavlja prostor za usvajanje motoričkog stereotipa. Produktivnije je i efikasnije da se vrši nadgradnja vežbe i da se postepeno otežava u zavisnosti od ostvarenog napretka učenja same tehnike;
- ✓ Čak i ako učenje ide uzlaznom putanjom, nikako ne treba zaboraviti da se obnove vežbe koje su urađene na prethodnim treninzima.
- ✓ Uporedo sa obukom tehnike se kod dece mora potencirati na borbenom duhu, kao i na želji za igrom, takmičenjem, treniranjem, druženjem itd., što se postiže kroz raznovrsne elementarne igre koje razvijaju motivaciju dece da se udube u određenu aktivnost, potpuno joj se posvete i vremenom je zavole;
- ✓ U svakom segmentu treninga, pa čak i onda kada se usložnjavaju vežbe, treba iskoristiti priliku da se deca polako uvode u vežbanje taktike;
- ✓ Da trening tehnike kod mlađih uzrasta ne bi bio monoton, neophodno je stvoriti dobru atmosferu i timski duh, pa se preporučuju elementarne igre za timizaciju, socijalizaciju, klimu, takmičarski duh uz motoričke sposobnosti;

²⁵⁸ Prema: Klajn, I. i Šipka, M. (2007). *Veliki rečnik stranih reči i izraza*. Novi Sad: Prometej.

²⁵⁹ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

- ✓ Pošto deca najbolje uče kroz igru, treba im često davati da se nadigravaju (smanjiti dimenzije igrališta, visinu koša/mreže/golova, ublažiti postojeća pravila itd.). Ali, trener mora paziti da se ne zanesu previše u igri, jer *kada je nadigravanje u prvom planu deca počinju da narušavaju tehniku koju su do tad naučili*. Zato, u ovom delu treninga igra treba da traje veoma kratko, taman toliko da se razbije monotonija vežbanja i povrate raspoloženje i radna atmosfera, a pred kraj se daje kao nagrada za vredno i disciplinovano vežbanje;
- ✓ Trener nikako ne sme da zaboravi da svako dete poseduje određene sposobnosti i mogućnosti, te da *ne postoje univerzalna pravila i posebne metode koje se koriste pri edukaciji tehnike*. Zato se nekada mogu učiti elementi u celini ili u olakšanim uslovima po potrebi, a trenerov zadatak je da dobro proceni i poznaje mogućnosti svojih vežbača.

20.3. Edukativni procesi i principi

Edukativni procesi imaju izuzetno kompleksnu strukturu i od presudnog su značaja za uspešno sprovođenje trenažne tehnologije. U sledećem prikazu navode se nivoi edukativnih procesa zajedno sa njihovim kratkim objašnjenjima i osnovnim obeležjima.



Početnici u sportu su najčešće deca mlađeg uzrasta koji zahtevaju posebnu pažnju. Zato je u radu sa njima neophodno stručno poznavanje i adekvatno primenjivanje osnovnih principa metodike, odnosno poštovanje postupnosti u načinu primene određenih vežbi. Metodički principi su ključni za pravilno i bezbolno usvajanje tehnike i treba ih se pridržavati bez obzira na uzrast i nivo znanja vežbača.

	Metodički principi:	Objašnjenje:
1.	UDALJENOST VEŽBAČA	što je udaljenost između vežbača veća, veća je i mogućnost pravljenja greške tokom vežbanja tehnike
2.	PONAVLJANJE VEŽBI	od broja ispravnog ponavljanja vežbe zavisi uspešnost i brzina usvajanja motoričkog stereotipa
3.	PRILAGODLJIVOST SPRAVA I REKVIZITA	korišćenje sprava/rekvizita treba da bude prilagođeno (visinom, težinom, strukturom) uzrastu i mogućnostima vežbača
4.	SVRSISHODNOST VEŽBE	svaka vežba koja se zadaje mora imati svoju svrhu i namenu
5.	PRINCIP CELINA	trening se deli na zaokružene celine u kojima treba poštovati princip serija i ponavljanja
6.	IZBEGAVANJE GREŠAKA	posebno je važno u početku obučavanja, kako ne bi došlo do usvajanja pogrešne tehnike, ali treba imati na umu i da dete počinje da greši sa prvim znacima zamora ili dosade
7.	VEŽBE, A NE REČI	što trener više priča, to se veći kontraefekat pojavljuje kod dece, jer su sve manje usredsređena na usvajanje materije, pa su zato dobro prilagođene vežbe najbolji način za usvajanje motoričkog stereotipa

Tabela 14. Metodički principi u edukaciji

20.4. Tipovi igrača po brzini učenja

Deca koja ...		
1.	BRZO UČE I BRZO ZABORAVLJAJU	neophodno stalno obnavljanje tehnike, jer sporo usvajaju motorički stereotip
2.	SPORO UČE I SPORO ZABORAVLJAJU	povremeno obnavljati tehniku
3.	SPORO UČE I BRZO ZABORAVLJAJU	težak rad zahvaljujući kom trener stiče iskustvo u pedagoško-obrazovnom procesu
4.	BRZO UČE, STEGNIRAJU ILI NAZADUJU, PA SE VRATE U FAZU PONOVOG UČENJA I NEŠTO SPORIJE NAPREDOVANJA	imati strpljenja u fazi nazadovanja, jer će se sve to nadomestiti kad „prokinu“
5.	BRZO UČE I SPORO ZABORAVLJAJU	talenti - rođeni sa velikim iskustvom
6.	NAUČENA SE RODE I PAMTE INOVACIJE	tzv. genijalci, sportski mutanti ili „pozitivna greška prirode“

Tabela 15. Tipovi igrača po brzini učenja

21. VEŽBANJE VS. TRENING

21.1. Vežbanje

Još kao novorođenče dete pokazuje određen repertoar refleksnih odgovora na izvesne oblike draženja. U toku sazrevanja i psihofizičkog razvoja ovaj repertoar postaje sve bogatiji, ispunjen uglavnom urođenim i unapred determinisanim ponašanjima koja čine bazu za kasnija, složenija prilagođavanja. Male instrumentalne veštine, koje nastaju asociranjem pokreta tela ili njegovih delova sa vizuelnim i taktilnim znacima, ostavljaju mogućnost uspostavljanja **dinamičkog stereotipa** u njegovim osnovnim, najjednostavnijim oblicima ponašanja poput *hvatanja, bacanja ili manipulisanja predmetima*. Stvaranje ove vrste stereotipa neophodno je i za *integraciju složenijih pokreta lokomocije sa mnoštvom čulnih podataka*, a vrši se kroz *učenje* u toku dugog niza godina ranog detinjstva.

S druge strane, postavlja se pitanje da li bi se to učenje moglo nazvati vežbanjem, odnosno treniranjem, što implicira na terminološki problem koji postoji već duži niz godina u vidu *definisanja samih pojmova vežbanja i treninga*²⁶⁰. Pre svega bi trebalo ustanoviti u kojoj meri zapravo postoji srodnost između ova dva pojma, jer ih većina sportskih stručnjaka potpuno poistovećuje. Zato je neophodno krenuti od pitanja šta se u stvari želi postići vežbanjem i šta se podrazumeva pod tim pojmom, a tek onda ustanoviti njegovu korelativnu vezu sa pojmom treninga.

Tokom vežbanja dolazi do ponavljanja određene motoričke veštine koje dovodi do usvajanja motoričkog stereotipa i to bez tačno određenog opterećenja ili dužine trajanja aktivnosti. Važno je samo da *pauza bude dovoljna za oporavak, a da ne ugrozi prethodno naučenu veštinu*. Autori ovog udžbenika su stava da je **vežbanje sastavni deo treninga**, odnosno da se ta dva pojma nikako ne mogu poistovetiti. Vežbanje predstavlja **osnovno sredstvo za stvaranje motoričkog pamćenja usled ponavljanja izabrane tehnike**,

²⁶⁰ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

a da bi ovu funkciju ispunilo adekvatno i uspešno, neophodno je utvrditi broj ponavljanja i stvrstati ga u *serije*, između kojih postoji *pauza*. **Od dužine trajanja pauze zavisi o kojoj je vrsti vežbanja reč.**

Vežbanjem se postiže sposobnost koordinacije mentalne i fizičke aktivnosti tokom korišćenja nekog rekvizita ili sprave. Pošto *uspešnost uvežbavanja određene tehnike ili veštine zavisi od čitavog niza vežbi, gde je svaki deo zavisn od prethodnog i utiče na sledeći*, sticanje motoričkog stereotipa može da se realizuje na dva načina:

1. primenom iste vežbe na različitim nivoima tehnike ili
2. primenom različitih vežbi na raznim nivoima tehnike.

Motoričko pamćenje je uslovljeno stvaranjem motornog puta, koji se može formirati u²⁶¹:

- ❖ **zatvorenom motoričkom stereotipu** → uslovi vežbanja i izvođenja tehnike se ne menjaju (npr. slobodno bacanje u košarci, izvođenje penala ili kornera u fudbalu, sedmerca u rukometu, servisa u odbojci ili tenisu);
- ❖ **otvorenom motoričkom stereotipu** → uslovi izvođenja tehnike se menjaju (npr. svi ostali elementi tehničkog izvođenja, koji se koriste zavisno od situacije u igri ili takmičenju).

21.2. Definicije i vrste treninga

Postoji nekoliko vrsta definicija treninga na osnovu kojih se može dobiti slika o tome šta on predstavlja:

- ✓ Trening je ukupna priprema sportiste u cilju postizanja što boljih sportskih dostignuća.
- ✓ Trening je planski proces pripreme sportista za predviđena ostvarenja u cilju usavršavanja pojedinih disciplina i tehnike na najvišem mogućem nivou.
- ✓ Trening je dovođenje do fizičke efikasnosti ili podučavanje nekog / samog sebe nekoj specijalnoj veštini.
- ✓ Trening znači biti u procesu za ostvarenje sebi zadatih ciljeva.
- ✓ Trening je uspešan samo ako se na takmičenju ostvaruju željeni rezultati (koji ne moraju biti pobeda ili osvajanje prvog mesta), jer on sam sebi nije cilj, već mu je svrha, kao i uspešno ostvarenje dobre (timske) igre.

Konačno, ako se poznaju osnovni principi treniranja i vežbanja, može se doći do zaključka da je **trening plansko i precizno određeno opterećivanje sportiste u toku vežbanja**²⁶², koji je njegov sastavni deo, a u cilju razvijanja psihofizičkih sposobnosti, usvajanja elemenata taktičkog nadigravanja ili prihvatanja timske strategije.



Pošto je za postizanje rezultata u sportu neophodno planiranje i programiranje sportske forme, svaki stručnjak mora znati kojom se vrstom treninga postižu zacrtani ciljevi. Tako se vrste treninga dele na dve grupe i to na osnovu *fizičkog opterećenja*, odnosno broja treninga, i na osnovu *specifičnosti treninga*.

²⁶¹ Ibid.

²⁶² Ibid.

- I Vrste treninga prema fizičkom opterećenju i broju treninga (sa loptom ili bez nje):
- **kvantitativni metod treninga** → više treninga u jednoj vremenskoj jedinici (2-3 *treninga dnevno*);
 - **kvalitativni metod treninga** → racionalizacija treninga i vežbi u toku treninga, odnosno maksimalno korišćenje vremena sa efikasnim vežbama (*smanjen broj treninga, povećan kvalitet*);
 - **optimalni metod treninga** → primena određene vrste treninga prilagođene za svakog pojedinca individualno u sklopu celog tima (*vežbanje onoliko koliko je neophodno za ostvarenje maksimalnih rezultata*).
- II Vrste treninga prema specifičnosti (sa loptom):
- **situacioni trening** → simuliranje realnih situacija koje se dešavaju u toku utakmica, ali sa mogućnošću uigravanja taktike;
 - **nadsituacioni trening** → nerealne, otežane, pa čak i nemoguće situacije, koje služe kao osnova za sprovođenje treninga spremnosti na sve, odnosno *treninga bez iznenađenja*;
 - **invanzivni metod treninga** → prinudni metod za izvlačenje maksimuma u jednom segmentu treninga, a u cilju unapređenja nivoa usvojenog znanja kod igrača;
 - **kondicioni trening** → podrazumeva fizičku, psihološku, sociološku i svu drugu pripremu neophodnu za postizanje željenih ostvarenja sportista i trenera.

22. SUBLIMATIVNI TRENINZI I NJIHOV SPORTSKI ZNAČAJ

U svetu sporta je poznato da *nije dovoljan samo talenat* da bi neko postao vrhunski sportista, jer na krajnji ishod ima uticaj niz propratnih faktora (npr. razna iskušenja, izazovi, stresne situacije i dr.), koji mogu odrediti celokupni razvoj ličnosti i karaktera sportiste. Mnoga istraživanja su ustanovila da na ispoljavanje krajnjih dometa u sportu zapravo najviše utiču *vaspitanje, razvijena samokontrola i disciplina sportiste ili tima*. Prema tome, samo će vaspitan i disciplinovan sportista ispoljiti svoje kvalitete upravo onda kada je to potrebno.

Danas je sve očiglednije da deca nemaju dovoljno kućnog vaspitanja, a kamoli sportskog. Zato je u trenažnom procesu neophodno obratiti pažnju na razvijanje sportskog vaspitanja kod svakog deteta, ne bi li ono steklo osobine neophodne za stvaranje kvalitetnog sportiste i ličnosti. U cilju regulacije ponašanja mladih i uvođenja neophodne discipline, trener se suočava sa izazovom kanalisanja postojeće negativne energije i njenog usmeravanja na izvršenje trenažnih zadataka. Sve loše osobine treba svesti na minimum i težiti ka što redem pravljenju grešaka, kako bi se dovelo do lakšeg prilagođavanja deteta okolini, bržeg usvojanja pravilne tehnike i maksimalnog ublažavanja navika napravnog ispoljavanja negativnih reakcija. Rad sa decom i mladima je veoma složen i komplikovan proces baš zbog velikog broja različitih tipova ličnosti i širokog dijapazona stečenih navika i ustaljenih načina njihovog ispoljavanja. Svako poseduje određene i samo njemu svojstvene crte ličnosti, sposobnosti i osobine, koje trener mora ukomponovati u sportsku celinu i stvoriti tim.

Dalje, postoje određene osobine koje izdvajaju osobe koje se bave sportom od onih koji se njime ne bave. Neke od njih²⁶³ su *emocionalna stabilnost, integrativne funkcije, samosvest, samokontrola, dominacija, socijabilnost, mentalna oštrina i orijentacija na dostignuće*. Pošto su one od presudnog značaja za

²⁶³ Za više informacija: Ibid. (str. 90)

ostvarenje uspeha, neophodno je da ih treneri još na početku identifikuju i ustanove najadekvatnije načine njihovog razvoja kod svojih sportista, a na osnovu potencijala koje već poseduju.

Osim toga, svako ekstremno ponašanje u sportu dovodi do prevelike slobode i samovolje, koje sport kao pojava apsolutno ne priznaje, niti prihvata, pa one ne mogu dugo opstati u njemu. Zbog toga su i nastali **sublimativni treninzi kao odgovor na negativno ispoljavanje energije**. *Kanalisanjem i pravilnim usmeravanjem ovakve energije dolazi do razvoja sportskog vaspitanja, a samim tim i do direktnog uticanja na sportski rezultat*²⁶⁴. Prostor za njihovu primenu se otvorio u želji da se kod sportista u sklopu sportskog vaspitanja i fer-pleja razvijaju duhovnost i osećanja prema svima iz njihovog okruženja. Međutim, treba imati na umu da problemi i izazovi na koje deca nailaze u svojoj porodici, školi, društvu ili okolini mogu otežavati prihvatanje zahteva proisteklih iz sublimativnih treninga, a koji imaju za cilj pozitivan uticaj na ponašanje mladih. Prednost sublimativnih treninga leži u činjenici da se mogu primeniti u svim onim situacijama koje su bitne za njegov pravilni (sportski) razvoj. Zato se i smatra da je sportsko vaspitanje jedan od ključnih faktora u ostvarenju rezultata. Određeni zadaci koji se na treningu i van njih zadaju sportistima, utiču na njihovo pozitivno ispoljavanje i formiranje primerne sportske ličnosti. Tako se uticaj sublimativnih treninga najbolje vidi kada *trener nije prisutan, jer se ponašanje sportista, bez obzira na situaciju, ne menja*. Neophodno je poznavati i koristiti one sublimativne treninge koji se poistovećuju sa kodeksom ponašanja u celokupnoj profesionalnoj opredeljenosti.

Iz dosadašnjeg teksta je jasno da sublimativni treninzi kao posebna vrsta treninga prvenstveno utiču na **sticanje sportskog vaspitanja i usklađivanje individualnih potreba i osobina sa timskim, a u svrši postizanja zajedničkih ciljeva**²⁶⁵.

Svaka vrsta sublimativnih treninga u sebi sadrži određene postupke i principe kojima se utiče na razvoj mladih sportista, ali svi oni imaju zajedničke zadatke u vidu:

- ❖ kanalisanja negativne energije i simptomatičnog ponašanja uz njihovo usmeravanja na rešavanje konstruktivnih zadataka;
- ❖ sprovođenja procesa sportskog vaspitavanja sa svođenjem negativnih reakcija na minimum, a uz razvijanje fer-pleja, humanosti i osećaja za druge;
- ❖ lakšeg usvajanja pravilne tehnike uz smanjenje mogućnosti za pravljenje grešaka;
- ❖ uvođenja funkcionalnog motoričkog učenja koje je od presudnog značaja za uspešnost ovih procesa;
- ❖ otkrivanja novih mogućnosti igrača kroz iskorišćavanje njihovih potencijala usled fizičkog ili mentalnog opterećenja;
- ❖ sticanja discipline i samokontrole;
- ❖ stvaranja prvenstveno zdravog i sposobnog čoveka, pa tek onda vrhunskog sportiste.

Postoji više vrsta sublimativnih treninga²⁶⁶ i svaki od njih se može sprovesti na timskom i individualnom nivou, kao i na različitim uzrasnim kategorijama sa određenim modifikacijama:

²⁶⁴ Nemec, P., Nemec, V., Grković, V. i Nemec, M. (2015). Sublimativni treninzi kao novi metod u sportskom vaspitanju dece. *XI Međunarodna konferencija „Menadžment, sport, olimpiizam“ (zbornik)*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa. (str. 72)

²⁶⁵ Ibid.

1. Trening uslovljavanja
2. Trening stimulacije
3. Trening navođenja
4. Trening usredsređenja
5. Trening timizacije
6. Trening kontigviteta
7. Trening Ketmana
8. Trening intuicije
9. Trening predviđanja
10. Trening instinkta
11. Trening inspiracije



22.1. Trening uslovljavanja

Trening uslovljavanja predstavlja bazu za sprovođenje svih ostalih vrsta sublimativnih treninga, kao i značajan podsticaj za pravilan razvoj mladih sportista sve više sklonih ka ispoljavanju razmaženosti, samovolje i nekontrolisanosti u sportu, koje se često tužno završavaju. Iako se ova vrsta treninga prevashodno koristi za razbijanje razmaženosti, može poslužiti i za razvijanje spremnosti na žrtvu, podnošćenje osujećenja i iskušenja, kao i usmeravanje igrača u ispoljavanju istrajnosti u zadatim obavezama. Na taj način se stvara pomenuti „super-čovjek“, koji je, između ostalog, uvek spreman na sve.

Da bi trening uslovljavanja dao pozitivne rezultate, prvi zadatak trenera je da sastavi **kodeks ponašanja u okviru tima i trenažnog procesa** i upozna sve igrače sa njim. Ovaj kodeks je nezaobilazni pravilnik, od kog se ne odstupa ni za koga i ni po koju cenu, a podrazumeva *individualno prilagođavanje ličnih navika svakog sportiste* uputstvima koje kodeks nalaže. Ovo prilagođavanje se može desiti na sledeće načine:

- ❖ poštovanjem određenog načina odevanja, ishrane i treniranja, u koje spadaju i zacrtani principi i rituali (npr. tokom priprema zajednički dolasci na obedovanje u određenoj odeći i čekanje da svi sednu za sto pre početka jela);
- ❖ usklađivanjem ličnog ponašanja sa onim što je kodeksom propisano;
- ❖ prihvatanjem kolektivnog duha tima uz izbegavanje nekontrolisane želje za sopstvenim isticanjem;
- ❖ razvijanjem osećaja pripadnosti timu bez žrtvovanja vlastite individualnosti;
- ❖ svesnom kontrolom vlastitih izjava pred javnošću, a u skladu sa interesima tima i dr.

²⁶⁶ Prema: Ibid.

Kodeks ponašanja kluba je propisan i za dečji uzrast uz nezaobilazna prilagođavanja uzrastu i potrebama, jer je neophodan za uspešno sprovođenje sportskog vaspitanja. Ukoliko se, pak, pojavi dete koje ne poštuje pravila, treba mu sa *čvrstim stavom i preciznim objašnjenjem dati adekvatan zadatak* u sklopu treninga uslovljavanja i kasnije **obavezno proveriti da li je zadatak pravilno izvršen**. Poslednji korak *provere je od presudnog značaja* za svrsishodnost treninga uslovljavanja, kao i dobijanje pozitivnih rezultata u uspešnom sportskom vaspitavanju dece i poštovanju kodeksa kluba.

Treneri moraju biti spremni i na to da su u poslednje vreme sve češći oni roditelji koji ne razumeju ovu vrstu pristupa. Kako je sve učestaliji život bez poštovanja bilo kakvih pravila i ograničenja, postoje roditelji kojima nije jasan neopopustljiv stav trenerskog kadra, kada su u pitanju principi i rituali propisani kodeksom (npr. obavezno donošenje presvlake, kape i šala, članske karte i klupske sveske; jedenje voće posle treninga; dolazak na trening devojčica sa urednom sređenom kosom ili skraćivanje kose dečaka kako se ne bi izdvajali od drugih sportski podšišanih drugova itd.). Tom prilikom treba ljubazno upoznati roditelja sa kodeksom ponašanja naglasivši da se toga pridržavaju sva deca, pa da ne bi bilo dobro da se njihovo izdvajanje bilo kom negativnom obliku, a sa detetom na treningu vršiti postupak prilagođavanja individualnih navika klupskim propisima.

Ukoliko se radi o detetu koje zaboravlja npr. voćku, u prvom navratu mu se treba dati zadatak da u svesku ispiše desetak puta rečenicu da mora nositi voćku na trening. U slučaju da prilikom provere trener ustanovi da dete nije obavilo zadatak, jer je zaboravilo (što se često dešava), onda mu se na treningu uskraćuje ono što mu je veoma drago - da se igra ili da vežba sa osobom do koje mu je veoma stalo - *ali se to nijednog trenutka ne naglašava*. Važan trenutak je onaj kada dete samo shvata da su ova uskraćivanja nastala zbog nepridržavanja pravila i nepoštovanja kodeksa kluba. Kada dete ispravi grešku, *ne treba ga odmah nagrađivati*, već to činiti u pravom trenutku i u umerenim „dozama“. Na taj način se razvijaju poslušnost, osećaj odgovornosti i poštovanje pravila u svakom trenutku. Drugi učestali primer je dolazak na trening sa neurednom frizurom usled redovnog zaboravljanja gumice za kosu. Opomena trenera uslovljava snalaženje u datoj situaciji i npr. pozajmljivanje gumice/šnala od drugarica, čime se razvija kolegijalnost, pripadnost i timski duh. Ukoliko se pak ne snađe ili ne potruži da reši problem, onda se ovoj devojčici ne pruža mogućnost aktivnog učestvovanja na treningu, već joj se daje zadatak u vidu skupljanja lopti ili pomaganja treneru. Ako se tom prilikom pojave znaci durenja, negodovanja i bojkotovanja, trener može da je pošalje da sedne na klupu dok ostali rade ono što ona najviše voli, jer nije razmišljala o treningu i došla je nespremna na njega, što ujedno može biti opomena i za ostalu decu. Pošto *nikako ne treba praktikovati duže sedenje na klupi*, jer je to poraz za pedagoga - nedostatak adekvatnog rešenja za održavanje discipline i reda na treningu - trener joj može pozajmiti rezervnu gumicu (koju uvek drži uz prvu pomoć i druga pomoćna sredstva za trening) *uz upozorenje da joj se to više ne sme dešavati i da mora vratiti gumicu na kraju treninga uz zahvaljivanje na pozajmici*. Na taj način dete stiče poverenje u trenera i oseća obavezu da ga sledeći put ispoštuje izbegavanjem pravljenja istih grešaka ponovo. Čak se može desiti da se razvije tolika odgovornost deteta da od tad uvek nosi dve gumice - jednu za sebe i drugu da pozajmi nekoj drugarici ukoliko se desi da je ova slučajno zaboravi.

22.2. Trening stimulacije

Trening stimulacije je *presudan u radu sa mladim i neiskusnim igračima, posebno kada su u pitanju stvaranje njihovog samopouzdanja, motivisanosti i želje za postizanjem uspeha*. Osnovni cilj ove vrste sublimativnih treninga jeste da se kod samog sportiste izazove inicijativa u preuzimanju odgovornosti i prvog koraka ka rešenju, kao i istrajnost u izvršenju započete aktivnosti bez obzira na prepreke i teškoće.

U uspešnom ispoljavanju inicijative sportiste posebno je važno razvijanje sposobnosti prepoznavanja adekvatnog trenutka za delovanje u datoj situaciji i to pre sugerisanja saigrača i zahteva trenera. Za što bolje rezultate u ovoj nameri potrebno je uložiti vreme u sticanje znanja i, naravno, takmičarskog iskustva.

Pošto je svaki igrač jedinka za sebe, glavni zadatak trenera je da ga dobro upozna i prosudi na koji način ga je najbolje stimulirati - tj. koji pristup, motiv ili podstrek igraču odgovara u različitim situacijama. Trening stimulacije se u radu sa mladim igračima koristi u prilikama kada se žele razviti:

- ❖ samopouzdanje i vera u mogućnost ostvarenja zacrtanog cilja;
- ❖ kreativnost u različitim situacijama igre;
- ❖ odlučnost kreatora igre u pronalasku rešenja;
- ❖ sposobnost nadvladavanja kriznih situacija;
- ❖ načini adekvatnog reagovanja na ponašanje publike, sudija, protivničkog tima i trenera;
- ❖ svest o sopstvenoj perspektivi i motiv u postizanju daljeg ličnog napredovanja.

Sprovođenje ove vrste treninga iziskuje dodatno naprezanje trenera u cilju *oblikovanja i jačanja psihološkog stanja igrača u trenucima koji odlučuju ishod jednog sportskog događaja*. Nakon načinjene greške igrača, veoma je važno sprečiti njegovo obeshrabrivanje i gubljenje samopouzdanja, pa je bodrenje i podstrek na dalji trud od strane trenera (uz izbegavanje grdnje zbog učinjenog) izuzetno dobrodošlo i delotvorno. S druge strane, nakon efikasno realizovane situacije, treba obratiti posebnu pažnju na to da ne dođe do pada koncentracije i opuštanja igrača usled uživanja u sopstvenom uspehu i zadovoljenja želje za dokazivanjem. Zato je neophodno da se situacionim treningom uvežbavaju sve navedene mogućnosti, kako bi se igrači navikli na događaje koji slede i podsvesno izvodili uigrane akcije kada se u igri za to ukaže prilika²⁶⁷.

22.3. Trening navođenja

Trening navođenja podrazumeva usmeravanje igrača na realizaciju optimalnih tehničko- taktičkih zadataka, čime se postiže maksimalna kompatibilnost igrača u toku igre i njihova lakša međusobna komunikacija (verbalna i neverbalna). Može se sprovesti od strane glavnog ili pomoćnog trenera, saigrača, igrača sa razvijenim osećajem za osmišljavanje igre, statističara i stručnog štaba. Krajnji stepen ovakvog treninga je *uspešno timsko navođenje*, za koje je potrebno vreme i izrazita posvećenost u istraivanju sprovođenja timske orijentacije. Navođenje nije stalno, niti kontinuirano, već treba da stupi na scenu u odlučujućim situacijama i prelomnim trenucima, kada na treningu ili utakmici ponestaje pažnje i ideja - tada presudnu ulogu ima trener davanjem izričitih i decidiranih zadataka²⁶⁸.

U radu sa mladima, *trening navođenja služi da putem vežbi dete samo dođe do očekivanog zaključka i rešenja*, čime nalazi svoj put u misaonom procesu i postiže određeni nivo kontigviteta sa trenerom i saigračima. Naravno, za početak je neophodno da trener prilagodi vežbu ili zadatak prema mogućnostima deteta, kako bi ono na bezbolan način pronašlo rešenje i prihvatilo ovaj način treniranja. Održavanje

²⁶⁷ Nemec, P., Nemec, V., Grković, V. i Nemec, M. (2015). Sublimativni treninzi kao novi metod u sportskom vaspitanju dece. *XI Međunarodna konferencija „Menadžment, sport, olimpiizam“ (zbornik)*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa. (str. 72)

²⁶⁸ Ibid.

motivacije deteta za bavljenje još zahtevnijim zadacima i hvatanje u koštac sa njima pruža mu mogućnost da se lakše snalazi u budućim nepredviđenim situacijama koje sport i život nose sa sobom.

22.4. Trening usredsređenja

U zavisnosti od angažovanosti trenera i želje sportiste, može se značajno uticati na razvoj usredsređenosti, jer je nivo ove prirodne sposobnosti za svakog pojedinca drugačiji. Ona je kod mladih znatno slabija, kako po intenzitetu, tako i po dužini trajanja. *Trening usredsređenja stvara zaokupljenost, kako bi se utrenirali koncentracija i samokontrola, koja je već navedena kao jedna od nezaobilaznih karakteristika u stvaranju uspešnog sportiste i čoveka.*

U sportu su karakteristične dve vrste usredsređenja – na proces i na akciju. Prva vrsta podrazumeva usredsređenje na nadigravanje ili trening u toku celog njegovog ispoljavanja i nju karakteriše dugotrajno ispoljavanje niskog inteziteta, tokom kog se izbegavaju uticaji auditivnih i vizuelnih nadražaja izvan okvira igrališta ili prostora za trening. Ovakav se vid usredsređenosti treba razvijati još kod početnika i to insistiranjem da budu potpuno fokusirani na ono što rade uz izričito odsustvo pričanja, popravljanja opreme ili bilo kakvih sporednih aktivnosti koje im odvlače pažnju. Vremenom sportisti postaju toliko intenzivno koncentrisani na trening da sve životne obaveze van terena i razmišljanja o njima uspevaju da „ostave sa strane“ dokle god su u procesu rada.

Usredsređenost na proces uslovljava *usredsređenost na akciju, koja ima veliki značaj za uspešno nadigravanje*. Usredsređenost na akciju podrazumeva lak i brz utrošak psihičke energije, koja se teško akumulira, a njenu bazu predstavlja upravo usredsređenost na proces. *Tokom učestvovanja ili neučestvovanja u akciji, dolazi do naglog podizanja nivoa usredsređenosti, a onda i do naglog pada, čime se stvara mogućnost za njegovo ponovno podizanje u kratkom vremenskom periodu u zavisnosti od situacije i, naravno, utreniranosti sportiste*²⁶⁹. Maksimalna usredsređenost je neophodna kod sportskih igara u kojima je izraženo složen proces praćenja kretanja protivnika i lopte, pa bilo koje izvođenje akcije u napadu zahteva veliko angažovanje i koncentraciju svakog igrača. S obzirom na brzo trošenje energije, uvek treba voditi računa o sposobnostima igrača i pravovremeno vršiti izmene, jer je poznato da čovek nije u stanju da se u dužem vremenskom periodu fokusira na određen proces ili objekat, posebno ako nije bio podvrgavan *specifičnom vežbanju* koje bi ga za to pripremio.

Trening usredsređenja treba da je konstantno prisutan od perioda sportskih početaka, pa sve do vrhunskog majstorstva, i to u vidu razvijanja mnogostrukih karakteristika i specifičnosti prilagođavanja u mnogobrojnim situacijama nadigravanja²⁷⁰.

22.5. Trening timizacije

Ukoliko se radi o timskoj sportskoj igri, *trening timizacije podrazumeva proces stvaranja tima, koji poput diplomatske misije razvija svest o pripadnosti, ulogama i odgovornostima koje ona sama po sebi nosi*. U radu sa decom proces timizacije je od presudnog značaja za stvaranje svesti o pripadanju timu i svom

²⁶⁹ Nemec, P., Nemec, V., Grković, V. i Nemec, M. (2015). Sublimativni treninzi kao novi metod u sportskom vaspitanju dece. *XI Međunarodna konferencija „Menadžment, sport, olimpirizam“ (zbornik)*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

²⁷⁰ Za više informacija: Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

mestu u njemu, za poštovanje timskog kodeksa i odgovornosti svoje uloge, kao i za buđenje empatije i osećaja za druge u cilju razvijanja humanih karakteristika mladih sportiste.

Proces timizacije prisutan je već na samom početku, ali i na kraju treninga - u vidu postavljanja dece u vrstu i sprovođenja pozdrava ranije određenog od strane kapitena, a u dogovoru sa njegovim timom. Trener može podržati i prijateljsko nadmetanje kada je u pitanju stvaranje kreativnih pozdrava, čime se potencira na razvijanju maštovitosti - kako igrača, tako i njega samog²⁷¹.

Izrazita specifičnost timizacije je visok nivo komunikacije u timu, koji može biti toliko jedinstven da je često enigma za širu okolinu. Takav vid komunikacije se naziva **timski kod**, a načini i nivo njegove primenljivosti zavise isključivo od onih koji ga saopštavaju i prihvataju, odnosno od samih pripadnika tima. Upućivanje i prihvatanje znakova (tzv. signalizacija) obavlja se usput, neprimetno, ležerno i za kratko vreme (npr. jednom izgovorenim rečju ili gestom ruke), a očekuje se da ima snagu bezuslovnog navođenja za hitra ispoljavanja, zbog čega zahteva spremnost i onoga ko saopštava i onog ko prihvata signal. Komuniciranje među igračima je uslovljeno mnogobrojnim faktorima, poput poznavanja učesnika u komunikaciji, njihove spremnosti za saradnju, kreativnosti, intuitivnosti i sl. Jednom rečju, uslovljeno je intelektualnom dominacijom, koja je u stanju da prevaziđe sve prepreke, pa i one koje mogu nastati iz ličnih nesporazuma, nestrpljenja ili netrpeljivosti²⁷². To je kamen temeljac ne samo kodiranja, nego i celokupnog timskog nadigravanja, pa što se više trenira, timska komunikacija biva sve manje nametljiva i приметna, a pri tome mnogo efikasnija i brže ostvarljiva.

Ne treba zaboraviti da timizacija predstavlja stratešku orijentaciju u selekciji igrača i stvaranju timske filozofije igre. Upravo prema filozofiji igre se određuju i potrebni tipovi igrača, pa se iz tog razloga ne uzima odjednom celi tim, nego se igrači postepeno uklapaju u stratešku orijentaciju. U trendu spotskih igara je u poslednje vreme proces timizacije dobio primat, naročito kada je u pitanju sprovođenje timske taktike²⁷³, jer se uočavanjem timske moći spoznaje i sopstvena, a samim tim se može ustanoviti i nivo umeća protivnika. Uzimanjem svega ovoga u obzir, igrači dobijaju mogućnost da lakše uoče i sprovedu najbolja taktička rešenja. Nova saznanja ukazuju na to da često dobro uigrane ekipe idu ka improvizaciji timske taktike, što može biti mač sa dve oštrice. Upravo se u prevelikom samopouzdanju i opuštenoj timskoj zaigranosti dešavaju previdi taktičkih zamisli koju je spremio protivnik, pa često bude kasno kada se one prepoznaju. Zato od samog početka nadmudrivanje sa protivnikom mora imati efikasnu timsku orijentaciju, kako se ne bi došlo u bezizlaznu, „bumerang“ situaciju.

Ipak, kada je rad sa decom u pitanju *treninzi timizacije imaju neverovatne benefite za njihovo sportsko vaspitanje*. Ne samo da dete upoznaje timski kodeks, nego i prilagođava svoje ponašanje propisanim pravilima. Ono shvata da nije centar sveta i da treba da razmišlja i o drugima, pa počinje da podređuje svoje potrebe zarad dobrobiti tima. Pored toga, uči se boljoj komunikaciji, ali je podstaknuto i da grozničavo razmišlja i donosi logičke zaključke u trenicima kada nije sigurno šta određena signalizacija znači. Upoznaje osnove taktike, pa počinje samo da širi vidike i stiče kreativnost u pronalasku rešenja. Dakle, ne samo da se socijalizuje, nego stvara poverenje i počinje da se oslanja na druge onda kad mu je teško. I konačno, spoznaje šta je to lojalnost timu i potpuna posvećenost sportskoj aktivnosti.

²⁷¹ Nemec, P., Nemec, V., Grković, V. i Nemec, M. (2015). Sublimativni treninzi kao novi metod u sportskom vaspitanju dece. *XI Međunarodna konferencija „Menadžment, sport, olimpizam“ (zbornik)*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

²⁷² Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

²⁷³ Nemec, M., Nemec, P., Nemec, V. & Brezić, G. (2016). Η προπονητική τεχνολογία και ο ρόλος της στη δημιουργία του brand της αθλητικής διπλωματίας / The training technology and its part in making the brand of sport diplomacy. *2nd International Congress of Sport Sciences*. Thessaloniki (Greece): Aristotle University & Research Results Dissemination Center (KEDEA).

22.6. Trening misaonog kontigviteta

Trening misaonog kontigviteta podrazumeva uspostavljanje one vrste komunikativne dodirljivosti, koja u procesu stvaranja i usavršavanja tima može biti od presudnog značaja za ostvarenje najviših dometa. Ona ne podrazumeva samo misaonu komunikaciju između igrača, već i sa trenerom, stručnim štabom, sudijama, sa protivničkim igračima (u vidu tehničko-taktičkog nadmudrivanja), kao i sa publikom koja može biti i emotivno obojena. Ovo je najviši stepen sporazumevanja i shvatanja u jednom procesu koji za protivnika ostaje neprimetan.

Ipak, dva osnovna oblika kontigviteta su - dodirljivost sa sopstvenim igračima i dodirljivost sa protivničkim preko elemenata tehnike nadigravanja, čija primenljivost zavisi od brzine i uspešnosti uslovnog refleksnog ispoljavanja igrača. Drugim rečima, *u trenucima nadigravanja sa protivnikom igrač nema dovoljno vremena za misaoni proces i logičko zaključivanje, već podsvesnim, instiktivnim prepoznavanjem znakova dolazi u dodirljivost sa namerama protivnika i refleksno reaguje na te zamisli.* Ovakva spretnost refleksnog reagovanja i ispoljavanja igrača se u tehničkom smislu može trenirati na dva načina:

- * samostalnim izvođenjem → igrač individualno ili uz pomoć nekog pomagala / sprave uvežbava izvođenje nekog tehničko-taktičkog elementa;
- * važbanjem u paru → partner u tom trenutku može predstavljati mesto sa kog se lopta očekuje i na koje se upućuje, ali i protivnika čije namere treba pričitati i refleksno reagovati na njih.

Pošto se *misaoni kontigvit* dešava najčešće u tri vremenske odrednice - *pre, za vreme i posle nadigravanja* - tokom svake od njih se može ispoljiti u raznovrsnim oblicima (npr. strategije), koji *podrazumevaju i obuhvataju dimenzije taktičkog, motivacionog, ličnog i timskog kontigviteta*. Njegov sastavni deo može predstavljati i neverbalna komunikacija, koja podrazumeva *pretežno namerno komuniciranje jedne osobe sa drugom pokretima telom, načinom držanja, gestovima, pogledom ili izražavanjem emocija, stavova i raspoloženja određenom bojom glasa*. U sportu ona najčešće nalazi mesto u relaciji trener-kapiten, trener-igrač ili igrač-igrač, kada je *dovoljno samo da se pogledaju i da znaju šta dalje treba raditi*. Ova vrsta komunikacije se drugačije naziva „šaret“ ili „govor šaretom“²⁷⁴ i ona se uvežbava na treninzima misaonog kontigviteta.

Neverbalna komunikacija svakako treba da bude što prisutnija na treninzima, jer kada trener mnogo priča može očekivati da će i igrači dosta pričati, a posebno onda kada je to nepotrebno ili čak nepoželjno. Samim tim, razgovor će ih omesti u koncentrisanju na rad, čime se otežava stvaranje poželjne radne atmosfere na treningu, pa se neverbalni vid komunikacije toplo preporučuje u svim uzrastima i situacijama.

U radu sa decom treba odmah krenuti sa govorom šaretom i postepeno napredovati ka prvim oblicima misaonog kontigviteta. Ovakva vrsta komunikacije za decu ima višestruke prednosti:

- ✓ u početnoj fazi učenja znakova i gestova → *dete razvija svoju maštu, širi perspektivu, intenzivira logičko razmišljanje u cilju izvođenja zaključka* šta određeni signal znači, odnosno šta trener traži od njega; drugim rečima - navikava se da samostalno razmišlja i pronalazi rešenja, čak i u onim situacijama kada oseća pritisak i nesigurnost zbog moguće greške;

²⁷⁴ Prema: Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

- ✓ u fazi kada je već upoznato za signalima → dete se uči da bez priče ispunjava zadatke, čime se prevazilaze razmaženost i neposlušnost, pa oseća samopouzdanje i zadovoljstvo jer je prepoznalo signale i adekvatno na njih odreagovalo;
- ✓ u fazi kada je potpuno prihvatilo značenje znakova → dete počinje i *samo da komunicira sa trenerom i drugim učesnicima šaretom*, jer to postaje uobičajeni način, pa dobija na brzini razmišljanja i reagovanja; pošto bi verbalna komunikacija oduzimala puno vremena u objašnjenjima, zahvaljujući neverbalnoj dete uči da istog trenutka, hitro, ažurno i bespogovorno ispunji zadatak koji je dobilo, čime se ujedno i *jača poverenje u svog trenera i igrače*;
- ✓ u fazi takmičenja → dete uživa u ovom internom kodu komuniciranja, koje ne razume niko izvan njegove ekipe, čime se oseća privilegovanim i posebnim što pripada tom kolektivu; osim toga, polako dolazi do buđenja misaonog kontigviteta, jer je *poznavanje igrača i trenera sad na toliko visokom nivou da se mogu razumeti i „pogledom“*.

22.7. Trening Ketmana²⁷⁵

Ova vrsta sublimativnog treninga omogućava i timskim i individualnim sportistima da ostanu mirni i staloženi čak i kada uoče nepravdu, spoznaju da su oštećeni, pa i onda kada svi drugi reaguju, a ne mogu ništa da promene. Jednom rečju, **Ketman je nadržavanje nepoželjnih situacija**.

Izgradnja sportskog Ketmana nije ni malo jednostavna. Trening podrazumeva spremanje igrača za abregovanje²⁷⁶ slučajnih ili namernih propusta od strane sudija, trenera, predsednika/vlasnika kluba, publike ili saigrača, koji mogu da osujete postizanje postavljenih ciljeva. Tačnije, ovaj metod podrazumeva treniranje igrača da svesno podnese osujećenje i bude dovoljno mentalno jak da istraje do kraja u svom nastojanju, bez obzira na spoljne okolnosti u kojima se nalazi. Trenerov zadatak je da stvori nepravedne i stresne situacije u kojima će navoditi mladog sportistu da ih prevaziđe bez bilo kakvih posledica, čime će se stvoriti „smireni um“ i ojačati njegova ličnost, psiha i samokontrola. Dobru bazu za trening Ketmana može predstavljati i sprovođenje autogenog treninga, o kom će kasnije biti reči, jer se zahvaljujući njemu sportista može u velikoj meri očuvati od psihičkih stresova i svesno kontrolisati svoja delovanja.

Trening Ketmana se može primenjivati u radu sa decom, ali uvek uz objašnjenja, kako bi shvatila da je to samo trening koji će jednog dana u nekoj nepravednoj situaciji postati njihova stvarnost. Najbolji način za uvođenje ove vrste sublimativnih treninga jeste dovođenje deteta u situaciju da se mora ponašati da je nešto „belo“, dok zna da je to zapravo „crno“²⁷⁷. Drugim rečima, da prihvati odluku sudije ili trenera, dok joj se u sebi „suprotstavlja“, da ispolji naklonost, dok čuva deo otpora za nanetu nepravdu ili omašku, da zna, a izigrava „neznalicu“, da nastoji da nadmudri protivnika, svesno da i on želi da nadigra itd. Jedan od pristupa u pripremi dece za nadržavanje nepoželjnih situacija i istovremenog pojačavanja povezanosti sa grupom jeste princip da se na treningu individualne greške ispoljavaju preko timskog iskupljivanja (jedan pogreši – celi tim ispašta). Iako ovaj pristup u početku može izgledati kontradiktoran, jer će se u deci stvarati otpor, optuživanje i zameranje usmereno ka drugu koji je pogrešio, on vremenom postaje izuzetno

²⁷⁵ **Ketman** – pojam muslimanskog Istoka proizašao iz uverenja da onaj koji poznaje istinu ne treba da izlaže sebe i svoj dignitet zavisti i zasljepljenosti onih koji su u zabludi i koji će u njoj ostati. „Ketman je slepac čije su oči ispunjene svetlošću. On se izdiže iznad nastale situacije gde nedovoljno inteligentni ne primećuju da bivaju nemoćni i da potencijalna zver biva razoružana.“

²⁷⁶ **Abregovanje** – prevazilaženje (nepravedno) stresnih situacija bez posledica po mentalni i emocionalni sistem.

²⁷⁷ Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

delotvoran. Postiže se, pre svega, proces abregovanja, gde dete uči da lako i bez posledica podnosi rad i u trenucima kada nije „krivo“, ali se pojačava i timski duh - ne samo u vidu zajedničkog iskupljivanja za napravljenu grešku, nego i u komunikaciji, podsticanju i međusobnom usmeravanju da do te greške ne dođe ponovo. Drugim rečima, može biti i izuzetno efikasan način sprovođenja sportskog vaspitanja kod dece sa simptomatičnim ponašanjem.

22.8. Trening intuicije

U sportskom nadmetanju su česte iznenadne situacije u kojima igrači nemaju dovoljno vremena za racionalnu analizu. Obično u tom trenutku ne postoje ustaljena pravila ili tačne smernice za njihovo delovanje, a informacije koje imaju su nepotpune, dvosmislene ili promenljive. Zato igrači neretko bivaju prinuđeni da u datom trenutku, a na osnovu raspoloživih (nedovoljnih ili nejasnih) podataka, predvide budući događaj. *Razvijanjem predosećaja, odnosno naslućivanja, trener osposobljava mladog sportistu da se ne koristi samo poznatim čulima, već i onim koja su do tad bila zapostavljena.*

Iskusni igrač se često oslanja na sopstvenu intuiciju, koja putem neposrednog opažanja, podsvesnog shvatanja i spoznaje može doneti adekvatno rešenje za situaciju u kojoj se našao. Pošto se proces intuitivnog odlučivanja dobrim delom odvija na nesvesnom nivou, možda je najbolje opisati intuiciju kao *spособnost pravljenja najboljeg izbora među više alternativa zahvaljujući bogatom unutrašnjem „rezervoaru“ nagomilanog iskustva i neprekidnog višegodišnjeg usavršavanja.*

Da bi se trenirala intuicija, igrač se tokom treninga mora *dovesti u nepredviđene situacije u kojima nema mnogo vremena za racionalno zaključivanje, već samo za prosto delovanje na osnovu unutrašnjih poriva, motoričkih sposobnosti i ranije stečene tehnike.* Trening intuicije može se sprovesti jedino u nadsituacionom treniranju i to kroz situacije u kojima se igrači susreću sa do sada nepoznatim problemima (npr. igra dvema loptama). Kako se proces racionalnog donošenja odluka oslanja na logiku i analizu svih mogućih opcija u cilju formiranja kriterijuma za procenu očekivanih rezultata, on postaje inferioran u odnosu na intuitivno reagovanje kada se u nestabilnom i nepoznatom okruženju igrač ne može potpuno osloniti na dostupne činjenice i predvideti konačni ishod. Zato je *neprekidno usavršavanje uslov za uspešno razvijanje intuicije.* Donošenje pravih odluka u situacijama kada je neophodno brzo reagovati predstavlja sposobnost najkvalitetnijih igrača i lidera u timu, pa se može zaključiti da *intuicija predstavlja rezultat znanja i kompetentnosti.*

Kada su u pitanju mlađe uzrasne kategorije, trening intuicije je teže sprovesti, osim ako se to ne uradi putem elementarnih igara i prilagođeno uzrastu i mogućnostima učesnika. Akcenat treba da bude na istovremenom razvijanju više psihofizičkih sposobnosti u jednoj akciji (npr. neposrednog opažanja, uviđanja, doživljavanja stvarnosti, razvijanja čula, pronalaženje adekvatnih rešenja u novonastalim situacijama i dr. uz fizičko angažovanje deteta). Na taj način se dete priprema da u budućnosti nesvesno prima informacije i nadražaje iz okoline, koji će odlično poslužiti za javljanje intuicije.

22.9. Trening predviđanja

Predviđanje predstavlja postupak anticipacije i procenjivanja budućih događaja na temelju trenutno raspoloživih informacija. Tako ono podrazumeva, za razliku od intuicije, svesno i racionalno korišćenje svih stečenih znanja i iskustava u cilju prepoznavanja mogućeg ishoda trenutne situacije i adekvatnog reagovanja za pronalaženje što boljeg rešenja. Moć predviđanja se razvija održavanjem situacionih treninga tokom kojih se *igrači dovode u one situacije u kojima prepoznaju najverovatniji mogući ishod.*

Kada su deca u pitanju, predviđanje je isuviše složen misaoni proces da bi se od njih tražio. Međutim, potrebno je već u ranom uzrasnom periodu početi sa razvijanjem moždanih sinapsi putem funkcionalnog učenja, zahvaljujući kojem dolazi do lakšeg povezivanja pojmova, a kasnije i pojavljivanja logičkog razmišljanja i predviđanja. Zato se na treningu treba raditi na multifunkcionalnosti aktivnosti (npr. tokom uvežbavanja elemenata tehnike treba davati zadatke iz tablice sabiranja i oduzimanja i tražiti tačne odgovore uz precizno dodavanje lopte). Zadatkom da reaguje na dva različita polja delovanja, dete stiče širinu u misaonom procesu, čime se povećava mogućnost logičkog razmišljanja i brzina motoričkog delovanja.

22.10. Trening instikta

*Treningom instikta se razvijaju zapažanje i „unutrašnje“ prepoznavanje mogućeg ili nadolazećeg problema, koji mladom sportisti pružaju mogućnost da u budućnosti predviđa i adekvatno reaguje na predstojeće probleme ili izazove*²⁷⁸. Ipak, tokom ove vrste treninga se pred trenera postavlja najvažniji zadatak u vidu toga kako da se probude ili umire instinkti i potrebe, impulsi i osećanja. Za regulaciju psihičkog stanja najbolji je **autogeni trening**, koji se u sportskoj praksi vrlo često koristi za postizanje opuštenosti, odmora, regulisanje startne groznice ili smanjenje emocionalne napetosti, odnosno za očuvanje sportiste od psihičkih stresova. Autogeni trening predstavlja oblik autohipnoze ili samohipnoze, u čijoj se osnovi nalaze aktivna sugestija i koncentracija. Predstavlja veoma kompleksnu metodu koja može imati opuštajući ili aktivacijski efekat u zavisnosti od situacije u kojoj se primenjuje. Veoma važni elementi ovog vida treninga su *mašta i vizualizacija*, odnosno *spособnost kreiranja slika željenog u mislima, kao i verovanje u sopstvene sposobnosti u cilju njegovog ostvarenja*. Autogeni trening se sastoji od serije mentalnih vežbi koje su usmerene na izazivanje osećanja opuštenosti²⁷⁹. Ipak treba imati na umu da i pored velike delotvornosti i mogućnosti uticaja na stanje psihe, autogenim treningom nije moguće uticati u značajnijoj meri na promene ličnosti.

Prednost ovakvog pristupa prilikom treniranja instikta leži u činjenici da sportista uspeva da smiri svoju napetost i stres, čime dolazi u dodir sa samim sobom i otvara put za čula zaboravljena usred prevelike „buke“. Tada po prvi put može biti svestan instikta i poruke koju on šalje, pa pravovremeno reagovati na nju. U trenucima kada je sportista u stresu, umoran, napet ili razdraživ, teško da može da bude svestan bilo čega osim svojih grozničavih i često negativnih misli. Zato mora dostići smiraj i opuštenost pre nego što dođe u situaciju da bude vođen svojim instiktima. Kod dece se autogeni trening može vežbati na *mentalnom nivou u vidu uživanja u samoj aktivnosti i vesele vizualizacije*.

22.11. Trening inspiracije

Inspiracija pripada stvaralačkom razmišljanju, tokom kojeg se spontano i neočekivano dolazi do rešenja jednog, do tada, nerešivog problema. U situacijama nadigravanja gde je teško pronaći adekvatno i efektivno rešenje, inspiracija je od presudnog značaja i ispoljava se u motorici sportiste. Neretko na inspiraciju utiču i drugi akteri, a ne samo igrač u procesu razmišljanja o problemu, jer se često tek nakon akcije protivnika može naći lucidno rešenje za nadigravanje. Zato je neophodno prepoznati situacije u

²⁷⁸ Nemec, M., Nemec, P., Nemec, V. i Andropoulou, M. (2016). Uloga sublimativnih treninga u stvaranju brenda sportske diplomatije. *XII Međunarodna konferencija „Menadžment, sport, olimpiizam“ [zbornik]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Alfa univerziteta.

²⁷⁹ Bačanac, Lj. (2014). *Elementi psihologije sporta*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

kojima će inspirativna rešenja doći do izražaja i, upotrebom inovacione tehnike, trenirati njihovo što brže i lakše prevazilaženje.

Da bi se trening inspiracije sproveo u radu sa decom, potrebno je vreme i određena pripremljenost. Deca se na treningu dovode u situacije koje nemaju instant rešenje, nego navode na dublje razmišljanje. Zatim dobijaju zadatak da rešenje pronađu kod kuće i zapišu ga u svoju sportsku svesku, kako bi se na sledećem treningu sva rešenja zajednički razmatrala i sproveda. *Na taj način se sportisti od malih nogu navikavaju na funkcionalno učenje, tačnije na to da logičkim putem dolaze do adekvatnih i inovativnih rešenja*²⁸⁰.

²⁸⁰ Nemec, M., Nemec, P., Nemec, V. & Brezić, G. (2016). Η προπονητική τεχνολογία και ο ρόλος της στη δημιουργία του brand της αθλητικής διπλωματίας / The training technology and its part in making the brand of sport diplomacy. *2nd International Congress of Sport Sciences*. Thessaloniki (Greece): Aristotle University & Research Results Dissemination Center (KEDEA).

TAKMIČARSKE IGRE

I

MINI SPORT

23. TAKMIČARSKE IGRE

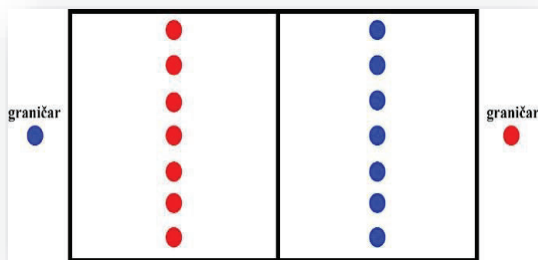
Danas je manifestacija „Sportske igre mladih“²⁸¹ jedno od najvećih sportskih dešavanja za decu i omladinu na ovim prostorima, čiji je osnovni cilj promocija zdravog načina života i prijateljstva. Osnovcima i srednjoškolcima iz Srbije, Bosne i Hercegovine i Hrvatske je omogućeno besplatno takmičenje u deset sportskih disciplina i to u malom fudbalu, odbojci na pesku, uličnom basketu, rukometu, odbojci, tenisu, igri između dve vatre, stonom tenisu, atletici i šahu. Iako se radi o rekreativno-amaterskom sportu, takmičenja su organizovana na profesionalnom nivou, a više od 1.700.000 učesnika tokom svih godina postojanja je kroz druženje i takmičenje promovisalo sportske aktivnosti nasprav negativnih uticaja današnjice. Neki od osnovnih postulata ove manifestacije su razumevanje, prijateljstvo, poštovanje različitosti, solidarnost i fair-play, a njen cilj leži u razvijanju društvenih vrednosti kako bi se podnelo breme i izazovi svakodnevice u vidu negativnog trenda nasilja, droge i drugih propratnih pojava. Danas su „Sportske igre mladih“ prepoznate i priznate od strane Međunarodnog olimpijskog komiteta, čime su postale najveća manifestacija amaterskog sporta u Evropi.

Zahvaljujući ovoj vrsti manifestacija, pojedine elementarne igre postaju takmičarske i predstavljaju neverovatno efektivan uvod i pripremu dece za svet sporta i zvaničnih nadmetanja. Jedna od najzahvalnijih i najsadržajnijih igara je svakako igra **graničari**, koja svojom raznolikošću dozvoljava da se osmisle nebrojane varijante pravila i zadataka. Pošto je atraktivna i ispunjena neospornim takmičarskim duhom, deca je sa radošću i zadovoljstvom upražnjavaju. Neke od varijanti *graničara* su igre **između dve vatre**, **između četiri vatre** (u jednom ili dva polja, sa spašavanjem ili bez njega) i dr. Ova igra je pogodna za bilo koji prostor i može se igrati u svakom slobodnom trenutku, bilo da se radi o velikim odmorima, časovima fizičkog vaspitanja, treninzima, turnirima, manifestacijama ili izletima. Može se reći da je *preteča svih sportskih igara*, jer u sebi sadrži prepoznatljive pokrete njihovih osnovnih tehničkih i taktičkih elemenata. Iz tog razloga će u daljim poglavljima biti prikazano nekoliko varijanti ove igre veoma značajne za sportski razvoj deteta.

23.1 Između dve vatre

Igra **između dve vatre** je veoma popularna u školama i deca je sa velikim zadovoljstvom igraju. Iako postoji čitav niz varijanti ove igre (posebno u pravilima), suština igre se nalazi u *izbegavanju lopte kojom igrači jednog tima gađaju igrače suprotnog*. Prvi zapis o dečjoj igri pod nazivom **izbegni loptu** ili **između dve vatre** datira još iz davne 1905. godine.

Dve ekipe odmeravaju snage u brzini i snalažljivosti na igralištu pravougaonog oblika (najčešće se koristi odbojkaško igralište, rukometno ili tenisko modifikovano tako da se popreko obeleži i podeli na više igrališta). Ako u igri učestvuje osam igrača jedne ekipe, onda se sedam njih nalazi u svojoj polovini igrališta, dok se osmi (tzv. graničar) nalazi iza osnovne linije igrališta na suprotnoj strani. Protivnička ekipa se nalazi u drugoj polovini igrališta, između suparničkog graničara i njegove ekipe, koji predstavljaju tzv. dve vatre. Graničar se nalazi na suprotnoj osnovnoj liniji.



²⁸¹ Za više informacija: www.igremladih.co.rs/bs/o-nama/o-sportskim-igrama-mladih

Cilj je da igrači i graničari rukom bacaju loptu sa namerom da pogode nekog iz suparničke ekipe, a da takođe izbegnu iste namere protivnika kada dođu u posed lopte. Može se igrati na ispadanje - kada protivnička ekipa pogodi igrača, on izlazi iz igrališta i priključuje se graničaru, kako bi mu pomogao u nadigravanju. Meč se odvija sve dok se ne pogodi i poslednji igrač u protivničkom polju. Ako se nadmeće bez ispadanja, svaki pogodak se računa kao poen, pa se tada igra na vreme ili do određenog broja poena.



Igra započinje tako što graničar ekipe koja je dobila žreb upućuje loptu u igru. Protivnici se smeju gađati tek nakon dva dodavanja sa svojim saigračima, odnosno tzv. „prebacivanja lopte“ ili „prebacivanje“. Tokom *dodavanja* se lopta upućuje saigračima prelazići prostor igrališta iznad dohvata protivničkih igrača, a *neuspelo dodavanje* je kada lopta dođe u posed protivnika, koji takođe moraju ostvariti dva uspešna dodavanja da bi mogli da gađaju protivnika.



Kada se ova igra primenjuje u školama i klubovima, prilagođavaju se i pravila u zavisnosti od sastava i broja dece, kao i uslova za igru. Tako postoji potpuna sloboda u izmišljanju pravila, čime igra dobija na raznovrsnosti, kreativnosti i sprečavanju monotonije, pa je nemoguće zasititi je se lako. Na primer, ako je manji broj dece u pitanju, pa ne mogu da se formiraju dve protivničke ekipe, jedna od varijanti je da se izaberu dva graničara, odnosno dva kapiteni, koji će gađati grupu pojedinaca, koji se nalaze u prostoru između njih. Pošto ova igra ne zahteva određene dimenzije igrališta, sve što je potrebno jeste pronaći dovoljno prostora na kome se mogu obeležiti linije iza kojih stoje kapiteni.



Još neka od pravila koja se mogu koristiti:

- ✚ pobjednik je onaj igrač koji je poslednji pogoden;
- ✚ uhvaćena lopta je „život“, koji služi kao spas u slučaju da igrač bude pogoden ili kao poklon saigraču koji je pogoden, ne bi li se spasao i ostao u igralištu → time se razvijaju nesebičnost, deljenje, socijalizacija, drugarstvo itd.;
- ✚ ne igra se na izbacivanje, ni na poene, nego je pobjednik onaj koji prvi uhvati određen broj lopti, s tim da svaki pogodak oduzima jedan „život“;
- ✚ igra se na određeno vreme, pa se na kraju sabiraju pobjede svakog pojedinca da bi se našao najuspešniji, a mogu se nadmetati u tome ko je najmanje puta pogoden ili je najviše lopti uhvatio;
- ✚ ne postoje stalni graničari, već kada pogodi nekog, menjaju se uloge, pa je pobjednik onaj ko je najmanje puta bio u ulozi graničara;

- ✚ igra uz pomoć dve ili više lopti → cilj je da se ubrza ritam igre, dinamičnije je i veselije, a razvijaju se spretnost, okretnost, prostorna i vizuelna percepcija;
- ✚ ako se igra na izbacivanje, u gađanju pomažu i učestvuju ostali, pa kad pogode sve učesnike, graničari ulaze „u vatru“ → izbegava se pasivnost pogođenih igrača.

U jednoj školi u Rijeci (Hrvatska) su na igralište gde se igralo između dve vatre slučajno dospele dve lopte različitih boja, pa su se deca dosetila da ih upotrebe obe. Tako se ritam igre ubrzao, a samim tim su se i uslovi njenog sprovođenja promenili, pa su se stvorila nova i prilagođavala stara pravila:

- * lopte moraju biti drugačijih, uočljivih boja;
- * sude dve osobe, jer svaka prati kretanje po jedne lopte;
- * ako dete ima u posedu loptu, a pogodi ga druga - ne izlazi iz igre;
- * lopta se može zadržati u rukama samo pet sekundi;
- * dozvoljeno je jednog učesnika napasti obema loptama istovremeno;
- * kada graničar ulazi u igru, dobija obe lopte i ima dva života;
- * učesnik koji je uhvatio loptu mora u najkraćem roku odabrati svog igrača koga će spasiti, jer u suprotnom gubi život;
- * dozvoljeno je dodavanje lopti između saigrača, kako bi se realizovao napad;
- * u slučaju da se igra bez izbacivanja i na vreme, a računa se ukupan broj uhvaćenih loptu, onda svaka boja nosi određen broj poena - sudije vode računa o osvojenim poenima, kao i učesnici.

SPORTSKE IGRE MLADIH - TAKMIČARSKA PRAVILA ²⁸²	
1.	Igra se loptom obima 16cm - 25cm ili 25cm - 28cm , koja je mekana i sunderasta
2.	Dimenzija igrališta za mladi uzrast je 16m x 7m, a za stariji 18m x 8 m → podloga može biti bilo kog materijala
3.	Ekipa može prijaviti najviše 9, a najmanje 8 igrača (uzrasne kategorije definisane pravilnikom takmičenja)
4.	U igri može učestvovati 8 igrača → sedam u polju i jedan kapiten/graničar/vatra (ekipa mora biti sastavljena od dečaka i devojčica u razmeri 3:5, 4:4 ili 5:3 - minimum je da bude tri deteta istog pola)
5.	Postoji najviše jedna izmena , koja ulazi u igru kada njegova ekipa poseduje loptu → izmena se vrši pod kontrolom sudije i, ako je zamenski igrač dečak, ne može menjati devojčicu, jer će se poremetiti razmeru igrača
6.	Ekipa koja ne može ispuniti razmeru dečaka i devojčica u drugom i trećem setu, gubi taj set → ako ne može ispuniti propozicije za učešće još od prvog seta, gubi celu utakmicu
7.	Ako je u jednom setu kapiten dečak, u drugom mora da bude devojčica, a u trećem dečak ili devojčica (sme da se promeni samo između setova) → kapiten se nalazi u slobodnoj zoni sa suprotne strane, iza osnovne linije, tako da se protivnička ekipa nalazi između njega i njegove ekipe, tj. „između dve vatre“

²⁸² Za više informacija: <https://www.igremladih.co.rs/bs/takmicenje/pravilnik>

8.	Cilj igre je neodbranljivo pogoditi loptom igrača protivničke ekipe u njihovom polju , a što umešnije izbeći iste namere protivnika → bacanje lopte mora da se izvede rukom, a pogodak da bude vidljiv
9.	Poljima protivnika se smatraju sva polja koja se nalaze izvan vlastitog polja → npr. polje iza poprečne i ona iza bočnih linija
10.	Utakmica se igra u dva dobijena seta do 15 poena → pri nerešenom rezultatu (1:1 u setovima), igra se treći set isto do 15 poena i ekipa koja u njemu pobeđi je pobednik cele utakmice ²⁸³
11.	Pre početka, sudija obavlja žreb za posed lopte uz prisustvo vođe i kapitena ekipa i igra počinje napadom ekipe koja je osvoji, a drugi set napadom ekipe koja je izgubila žreb → za treći set se ponovo žreba
12.	Poen se osvaja: – kada je igrač protivničke ekipe pogođen i, nakon toga, lopta dodirne tlo, – kada igrač protivničke ekipe uhvati loptu, ali je odmah nakon toga ispusti i ona padne na tlo (smatra se da je pogođen), – ukoliko lopta u jednom letu pogodi više igrača i padne na tlo, ekipa dobija onoliko poena koliko je igrača pogođeno ovom prilikom Poen se ne osvaja: – ukoliko neko od igrača bilo koje ekipe uhvati loptu pre nego što padne na tlo, smatra se da je pogođeni igrač spašen
13.	Nakon postignutog poena, igru nastavlja igrač koji je pogođen
14.	U vlastitom polju su izmicanje i pomaganje pri izmicanju , tj. povlačenje saigrača za dres dozvoljeni
15.	Za svaki od prekršaja poput prestupa, izlaska iz igrališta ili dodira sa protivničkim igračem dosuđuje se gubitak lopte ili poen za protivničku ekipu
16.	Prestupom se ne smatra kada igrač samo zgazi neku dod liniju, ali je prestup načinjen kada igrač celim stopalom dotakne tlo van svog polja za igru ili kada, prilikom gađanja protivničkog igrača, izvodi skok-šut i u letu doskoči u protivničko polje
17.	Gubitak lopte se dosuđuje: – ukoliko igrač prilikom gađanja napravi prestup ili izađe iz svog polja – ako igrač izađe iz svog polja da bi izbegao da bude pogođen Lopta se ne gubi: * ako se igrač nalazi u svom polju, a uhvati loptu koja je u vazduhu van njegovog polja ili u protivničkom polju
18.	Igrač koji ima loptu mora njom izvršiti napad , tj. gađati protivničke igrače ili dodatli loptu kapitenu („vatri“), i ne sme je dodavati igraču unutar svog polja → u slučaju povrede ovog pravila, lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi
19.	Pasivni napad se dosuđuje ako jedna ekipa predugo prebacuje loptu od kapitena do igrača u polju, a ne gađa protivnike → sudija prvo diže ruku kao znak upozorenja za pasivnu igru i tada ekipa ima pravo na samo jedno dodavanje pre gađanja protivničkih igrača
20.	Lopta odbijena od zid ili neki spoljni faktor i uđe nazad u igru vraća se kapitenu

²⁸³ U zavisnosti od vrste takmičenja (gradsko, državno ili međunarдно) i broja takmičarskih ekipa, organizator ima pravo promene maksimalnog broja poena po setu i ukupnog broja setova.

PREDLOG DOPUNE PRAVILIMA

- * **Trajanje seta da bude deset minuta** → pobjednik seta je ona ekipa koja prva osvoji 15 poena ili koja nakon isteka vremena ima veći broj poena; u slučaju nerešenog rezultata posle 10 minuta, set dobija ekipa koja prva osvoji sledeći poen
- * **Treći set samo u slučaju izjednačenog rezultata i u trajanju od maksimalno pet minuta** → pobeđuje ona ekipa koja izbacila celu postavu protivničke ekipe ili koja nakon isteka vremena ima veći broj igrača u svom polju; ako se desi da nakon 5 minuta obe ekipe imaju isti broj igrača, pobeđuje ekipa koja prva pogodi protivničkog igrača
- * **Neograničen broj izmena tokom utakmice** → vrši se uz odobrenje sudije u vreme prekida igre
- * **Suđenje dvojice sudija** → prvi dosuđuje poene, a ostale odluke ravnopravno donose obe sudije; osim njih, potreban je i jedan zapisničar, koji ujedno meri i vreme
- * **Postojanje žutog i crvenog kartona** → za teži prekršaj (npr. gruba igra) ili nesportsko ponašanje dosuđuje se žuti, a za drugi žuti istom igraču se dodeljuje crveni karton koji znači isključenje do kraja utakmice
- * **Uvođenje bodovanja rezultata** → pobjeda rezultatom 2:0 nosi tri boda, pobjeda sa 2:1 dva boda, dok poraz rezultatom 1:2 donosi jedan bod, a nula bodova se dobija za poraz sa 0:2
- * **Određivanje pobjednika takmičenja** → ekipa sa najvećim brojem bodova; ukoliko se desi da dve ekipe imaju isti broj bodova onda se organizuje međusobni susret za prvo mesto ili odlučuje set razlika / broj pogodaka po setovima

23.2. Dodžbol

Danas je veoma popularna igra koja umnogome podseća na između dve vatre i sigurno je inspirisana njome, a zove se **dodžbol** (engl. *dodgeball* - izmicanje/izbegavanje lopte). Na Zapadu je pored dece i odraslih rekreativaca uveliko propagiraju i



profesionalni sportisti, dok je posebno popularna na časovima fizičkog vaspitanja



američke dece. Osim toga, rasprostranjen je i neformalni dodžbol, sa mnogo varijacija igre, ali svaka od njih uključuje nadmetanje dva tima koja pokušavaju da bacanjem lopti pogode protivnike i izbace ih iz igre, dok istovremeno nastoje da izbegnu loptu kojom su njih gađali igrači suparničke ekipe. Igra počinje

ređanjem (uglavno) šest lopti na središnju liniju - po tri levo i desno od centra igrališta, a igrači moraju postaviti barem jednu nogu na završnu, tj. čeonu liniju. Na znak sudije, svi igrači trče ka centru, ne bi li oteli što više lopti od protivnika i počeli što pre sa gađanjem. U Kini postoji slična igra izuzetno popularna u osnovnim školama, u kojoj se umesto lopte koristi mala, okrugla kesa ispunjena peskom, jer ju je teže uhvatiti. Zahvaljujući njoj je u Japanu svojevremeno napravljena igrice pod nazivom „Super Dodge Ball“.



OSNOVNA PRAVILA DODŽBOLA²⁸⁴

1. **Broj lopti** koje se koriste u igri može da bude **od 3 do 10**²⁸⁵ → dolaze u obzir samo mekane lopte
2. **Igralište dimenzija 15m x 9m** → može bilo koje, samo da je pravougaonog oblika i da ga linija na centru deli na dva jednaka dela
3. **Linija za napad** je udaljena 3m od centra, a **linija za upozorenja** se nalazi na 30cm od završne linije
4. **Ekipe ima 6-10 igrača**, a ponekad i više → **minimalan broj igrača** na igralištu je **četiri**
5. **Cilj igre** je pogoditi sve igrače protivničke ekipe, a **pobednik** je ona ekipa koja izbaci kompletnu suparničku ekipu sa igrališta
6. Ukoliko igrač ne uspe da uhvati loptu kojom je gađan, već ona **ispadne ili mu pak dodirne bilo koji deo tela** → on je **pogoden i treba da napusti teren**
7. **Zabranjeno je gađanje u lice** → sudija procenjuje da li je postojala namera ili je bilo slučajno i na osnovu toga donosi odluku o mogućem kažnjavanju
8. **Gađanje se može vršiti samo sa linije za napad**, koja se ne sme nagaziti, niti preći → svaki prelazak na protivničku stranu igrališta se kažnjava
9. **Utakmica se sastoji iz tri seta, od kojih svaki traje po 15 min** → tim koji pogodi sve igrače protivničke ekipe, proglašava se pobednikom tog seta i dobija poen, a konačni pobednik je ona ekipa koja ima na kraju najviše poena

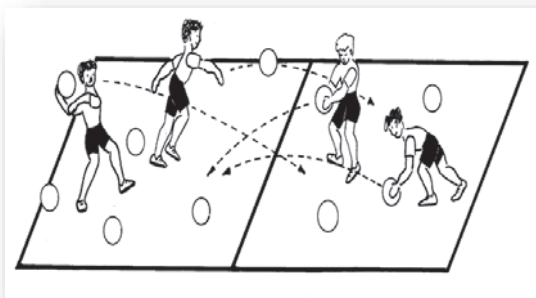
²⁸⁴ Za više informacija: www.igremkladih.ba/bs/sportovi/izmedju-dvije-vatre

²⁸⁵ Izuzeci se prave u slučaju kada je igralište manjih dimenzija nego obično ili učestvuje previše ljudi - koristi se manje lopti.

Neke od elementarnih igara²⁸⁶ koje mogu odlično poslužiti kao priprema za dodžbol jesu **otimanje lopte** i **bitka**. U prvoj se učesnici podele u dve ekipe, tako da svako ima para u suprotnoj ekipi. Nakon što se lopte poređaju po središnjoj liniji, igrači sedaju okrenuti leđima na udaljenosti od jednog metra od linije. Na dati znak se okreću, dolaze do lopte i otimaju se oko nje, a onaj koji osvoji loptu gađa svog protivnika, koji svakako pokušava da mu pobegne. Ekipa sa više pogodaka pobeđuje ili dobija poene. Jedna od varijanti je da, ako učesnik pri bežanju uspe da uhvati loptu kojom je gađan, ima pravo da gađa protivnika koji sada mora da beži. Ili, da se npr. startuje sa čeonu linije odbojkaškog igrališta, pa da se trči do linije od 3 metra, koja treba da se dodirne, nakon čega se opet trči do startne. Pošto što se i ona dodirne, učesnici tek tad dobijaju pravo da otrče po loptu na središnjoj liniji i da se bore za nju.



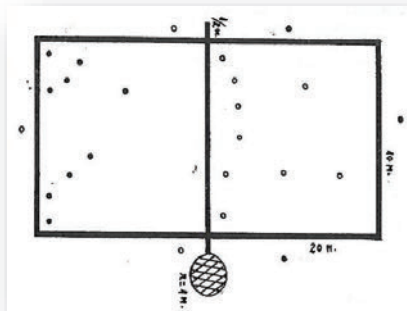
Druga igra se može sprovesti na igralištu pravougaonog oblika koje je podeljeno na dva jednaka dela, jer se učesnici dele u dve ekipe, u kojoj svako ima po jednu lakšu loptu. Na znak, svi počinju da bacaju lopte u protivničko polje, ali tako da svaki učesnik može baciti samo jednu loptu u datom trenutku. Svrha je izbaciti iz sopstvenog polja što više lopti sve do trenutka dobijanja znaka za prestanak, jer je pobeđnik ona ekipa u čijem polju se izbroji manje lopti. Neke od varijanti koje se mogu primeniti jesu da se lopte kotrljaju jednom rukom ili obema rukama u suprotno polje, da se lopte protivnika gađaju svojom loptom, kako bi se što više udaljile od granične linije i, konačno, da se gađaju protivnici, pa da sudije broje ukupan broj pogođenih učesnika uz broj lopti u polju ekipe.



²⁸⁶ Prema: Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEA.

23.3. Između četiri vatre

Igra *između četiri vatre* je u prošlom veku bila veoma popularna kod dece osnovnoškolskog uzrasta i to sa mnogim varijantama u njoj interpretaciji i pravilima. Pošto je mnogo sadržajnije u odnosu na igru *između dve vatre*, treba težiti unifikaciji pravila ove elementarne igre u svim krajevima zemlje, ne bi li se mogla organizovati takmičenja širih razmera (npr. odeljenska, školska, opštinska, gradska itd.). *Između četiri vatre se nalazi na prelazu iz takmičarskih ka sportskim igrama, jer u sebi sadrži mnoge njihove elemente i karakteristike definisane pravilima igre.* Najlepše od svega, može se upražnjavati od najmlađeg školskog uzrasta, preko starijeg, pa sve do vrhunskih sportista, naravno - uz povećanje igrališta, promene načina bacanja lopte i drugih prilagođavanja uzrastu.



Ostale prednosti igre leže u tome što je karakteriše *bogat sadržaj kretanja i manipulacija sa loptom*, pa se deca preko nje upoznaju sa osnovnim pokretima i elementima sportskih igara. Tako, ona može biti uvertira, *priprema dece za odabir neke od sportskih igara* i omogućiti lakše stupanje deteta u procese edukacije izabrane sportske aktivnosti. Osim toga, izuzetno je pogodna za *socijalizaciju dečje ličnosti*, jer se po prvi put organizuju u timsku celinu, teže saradnji zbog zajedničkog cilja, pa se javljaju i *različite uloge i zadaci*. Jedna od takvih uloga je kapitenova, koju odlikuje velika odgovornost, a dete koje će vršiti ovu ulogu biraju sami igrači ili vaspitač/trener. Konačno, pošto shvataju da su *deo tima*, daju svoj maksimum zarad zajedničkog uspeha, čime se otvara mogućnost za kasnije *stvaranje interesovanja za timске sportske igre*. Ne treba zaboraviti da se pravila igre mogu prilagoditi tako da deca kroz nju stiču osnovne tehnike rukometa, košarke, fudbala i odbojke.

Za razliku od dve vatre, u ovoj igri postoje četiri koje čine tri graničara (jedan na čeonj i dva na bočnim linijama) i igrači unutar polja. Pogođeni igrači biraju kod kog graničara će da stanu i dobijaju pravo da gađaju odatle - preporučuje se da budu ravnomerno raspoređeni, da bi svi imali priliku da učestvuju. Međutim, iskustvo je pokazalo da se može iskoristiti varijanta igre između dve vatre na polovini odbojkaškog igrališta, kako bi se deca pripremila i lakše shvatila ovu igru. Ne samo da će ovaj pristup pomoći deci da shvate igru, nego će olakšati trenerima dalju edukaciju. U početku treba da se odrede dva graničara koja se postave npr. iza bočnih linija polovine odbojkaškog igrališta, a između njih su učesnici koji izbegavaju ili hvataju upućene lopte. Prvi pogođeni odlazi na čeonu liniju kao treći graničar i sa tog mesta se dodaje ili gađa kada dobije loptu. Zatim drugi pogođeni odlazi iza srednje linije igrališta, čime se dobijaju „četiri vatre“. Ostali izbačeni igrači se raspoređuju i aktivno učestvuju u gađanju i dodavanju. Pravila se izmišljaju u zavisnosti od toga šta se želi postići igrom, pa se tako mogu uključiti dve ili tri lopte kada se potencira na razvijanju spretnosti, okretnosti, percepciji, nadmudrivanju i življor atmosferi. Nakon što se savlada ova verzija igre, neosetno se prelazi na drugi deo igrališta, formiraju se dve ekipe i deca bezbolno prihvataju novu igru bez velikih nedoumica i prepreka, a uz konkretna objašnjenja dodatnih pravila.

PRAVILA IGRE IZMEĐU ČETIRI VATRE ²⁸⁷	
1.	Igra se loptom težine 150g - 250g , koja nije preterano naduvana → dolaze u obzir odbojkaška ili bilo koja od kože/plastike
2.	Za igranje se koriste dva pravougaonika dimenzija 10m x 10m²⁸⁸ ili odbojkaško igralište (pravougaonici spojeni srednjom linijom koja se najmanje po 0,5m nastavlja van igrališta ²⁸⁹ , a ono je omeđeno linijom širine 5cm) → može biti travnato/peskovito, na utabanoj zemlji/asfaltu/betonu ili u sali
3.	Ekipa je sastavljena od 12 igrača i 4 rezervna → trojica od njih su graničari, a u ekipi u terenu je kapiten i samo on se može obratiti sudiji ili protivničkom kapitenu uz prethodno <u>dizanje ruke uvis</u>
4.	Graničari (vatre) se nalaze oko protivničkog dela igrališta i to svaki na po jednoj stani, dok četvrtu predstavljaju saigrači sa kapitenom u svom delu igrališta
5.	Pre početka igre, kapiteni učestvuju u žrebu sa strane igrališta → igra počinje podbacivanjem lopte na sredini igrališta (kao u košarci), a za nju se bore, tj. skaču po jedan odabran igrač iz svake ekipe ²⁹⁰ s ciljem da je uhvate ili potisnu prema svojim igračima, koji imaju pravo da odmah gađaju protivničkog igrača
6.	Gađanje je dozvoljeno posle bilo kog dodavanja , ali igrači iste ekipe i graničari se između sebe mogu dodavati loptom najviše tri puta , nakon čega igrač mora da gađa protivnike - u suprotnom gube loptu, koja se dodeljuje kapitenu suparničke ekipe
7.	Igrač je pogođen ako ga je lopta udarila u <u>bilo koji deo tela i onda pala na tlo</u> → izlazi iz igre i pridružuje se graničarima, pa i on dobija pravo da gađa
8.	Ako lopta pogodi igrača, a neko od saigrača odbijenu loptu uhvati pre nego što padne na tlo, <u>pogodak ne važi</u> → „spasen mu je život“
9.	Ako lopta pogodi dvojicu igrača pre nego što padne na tlo, <u>pogodak za drugog ne važi</u> , jer se smatra da je drugi dodir bio njegov pokušaj da pogođenom „spasi život“
10.	Ako neko uhvati loptu , ekipa je „zaradila život“, koji može da se upotrebi za „spas“ saigrača koji je pogođen i vrati ga u igru → ako nema takvih, igrač koji je zaradio život ga čuva za sebe i ima pravo da, ukoliko u toku igre neko bude pogođen, svoj život dâ njemu
11.	Kada neka devojčica uhvati loptu uz grudi , <u>lopta se dodeljuje protivniku</u> → to je kazna za nepropisan način hvatanja, koji je zabranjen da bi se izbeglo povređivanje tog dela tela
12.	Igrači u polju ne mogu da uzmu loptu sa tla van igrališta niti da hvataju i gađaju izvan svog prostora ili kada nagaze bilo koju liniju → isto tako, igrači van igrališta ne mogu uzeti loptu koja je u polju
13.	Igrači koji su van polja, ne smeju prelaziti na protivničku stranu izvan igrališta → smatra se prekoračenjem produžene srednje linije
14.	Kada se lopta otkotrlja daleko od igrališta, igrač koji je prvi dotakne (bez obzira na čijoj je strani igrališta) osvaja loptu za svoju ekipu → zabranjeno je otimanje oko lopte
15.	Nakon što su svi igrači iz polja pogođeni, u igru ulaze sva tri graničara i sudija njima dodeljuje loptu → u trenutku kada ulaze u igru graničari protivničke ekipe, lopta ostaje u posedu onih koji su je imali pre prekida igre
16.	Sudija daje znak za igru onda kada svi graničari uđu u igralište → u slučaju da to ne uradi,

²⁸⁷ Prema: Tomić, D. (1972). *Između četiri vatre*. Beograd: Partizan.

²⁸⁸ Ako se igralište improvizuje, može se obeležiti kredom, kamenčićima, kanapom, vijačama, trakama i sl.

²⁸⁹ Preporuka je da se linija produži, kako bi kretanje igrača bilo što slobodnije.

²⁹⁰ Oni koji su se borili za loptu ne mogu biti građani „prvom loptom“.

	kapiten ima pravo da mu skrene pažnju
17.	Ekipa koja izgubi i poslednjeg graničara je pobeđena
18.	Utakmica se završava kad jedna ekipa pobeđi dva puta , tj. u dva seta → rezultat može biti 2:0 ili 2:1)
19.	Posle svakog odigranog seta, menjaju se strane igrališta → u trećem setu se strane menjaju tek kada iz jedne ekipe ispadne šest igrača iz igre

VARIJANTE PRAVILA

- * Kada svi igrači jedne ekipe budu pogođeni, u igralište **ulazi samo prvi graničar** koji dobija loptu od sudije (ostaje pravilo da kad u polje uđe protivnički graničar lopta pripada onoj ekipi kod koje je bila pre zaustavljanja igre) → drugi ulazi tek onda kada je prvi pogođen, a treći kad pogode drugog; pobeđena je ekipa koja izgubi i poslednjeg graničara (svoje „živote“ čuva za sebe)
- * U slučaju da se održava turnir sa većim brojem ekipa, vreme se može racionalnije iskoristiti tako što se igra u dva dobijena seta, ali sa **brojanjem preostalih igrača u polju**

SUDIJA I SUDIJSKI ZNACI	
Sudija sa pištaljkom se nalazi neposredno iza produžene srednje linije i koristi sledeće znakove:	
POGOĐEN IGRAČ	ruka podignuta uvis
IGRAČ KOJI NAPUŠTA IGRU	drugom rukom pokazuje na igrača koji je pogođen, odnosno koji treba da napusti igru
DODELJIVANJE LOPTE EKIPI	ruka usmerena ka delu igrališta te ekipe
NAGAŽENA LINIJA	pokazivanje rukom uzduž linije ili na mesto gde je linija nagažena, pa na igrača koji ju je nagazio
SUDIJA TRAŽI LOPTU	dlan na grudima (u slučaju ulaska graničara, prekida igre zbog prekršaja itd.)

Hvatanje i zaustavljanje lopte

- ✚ Lopta se može hvatati na mnogo načina, a u zavisnosti situacije - položaja igrača koji hvata, njegove spretnosti, visine na kojoj lopta leti; postoji više načina hvatanja, a najčešći su:
 1. košarkaški stil → dlanovima ispruženih ruku (palčevi se dodiruju), koje se zajedno sa loptom kreću ka telu prihvatajući je konačno u blizini tela, tj. iznad pojasa, direktno na telu ili neposredno pored njega,
 2. golmanski stil → prihvatanje izuzetno brze lopte, koja doleće prema igraču u visini pojasa ili nešto više/nije (i tom prilikom se palčevi dodiruju),
 3. hvatanje uz grudi → ne preporučuje se devojkicama, čak je u nekim slučajevima zabranjen,
 4. hvatanje niskih lopti → hvata se obema rukama prilikom gađanja u noge;
- ✚ Decu treba naučiti da **odbiju loptu uvis**, ako je već ne mogu uhvatiti, jer će na taj način omogućiti saigraču da je uhvati i time ih spasi → treba koristiti razne predvežbe za ovakve situacije, a ujedno je i prilika da se upoznaju sa osnovnim elementima npr. odbijanja lopte iz odbojke;
- ✚ Pošto se najteže hvata lopta kojom se igrač gađa u noge, ova vrsta napada se najčešće primenjuje; pa u takvim situacijama lopta često posle gađanja igrača dotiče tlo i saigrači mogu da je zadrže u posedu jedino odbijanjem nogama ili nekim drugim delom telom → neophodno je na treninzima primeniti vežbe za izbegavanje i zadržavanje lopti, a to mogu biti npr. prepoznatljive vežbe za golmana u rukometu ili fudbalu.

Bacanje - dodavanje i gađanje loptom

- ✚ **Bacanje** se, kao neizbežni deo nadigravanja, koristi uglavnom iz dva razloga → kada se lopta želi dodati saigraču (dodavanje) i kada se želi pogoditi protivnički igrač (gađanje);
- ✚ **Dodavanje** se najčešće izvodi jednom rukom (u visini ramena, iznad glave, odozdo ili o tlo), ali se sreću i varijante obema rukama (iznad glave, u visini grudbi, odozdo ili o tlo), a može se desiti da se ne prave nepotrebni pokreti kada se dodaje na kraćem odstojanju, već se baca iz položaja u kom je uhvaćena;
- ✚ Kada je **gađanje** u pitanju, mada postoji veći broj načina za njegovo izvođenje u zavisnosti od situacije u igri, igrači najčešće koriste jedan od dva gorenavedena načina dodavanja → moraju se brzo izvoditi, u trenutku kada se dobije lopta, jer ako se igrač namešta ili predugo zauzima položaj premeštajući loptu iz ruke u ruku, protivnički igrači mogu da iskoriste priliku i umaknu za nekoliko koraka, što može značajno umanjiti mogućnost postizanja pogotka;
- ✚ Iako je najtičniji način gađanja *jednom rukom*, koji koriste samo igrači sa jakim rukama i ramenim pojasom (pa čak mogu da se prizemlje dlanovima posle bacanja lopte - elementi iz rukometa koji se metodskim postupkom obučavanja mogu pripremiti na treningu, čime će se sprečiti povređivanje), oni koji nemaju dovoljno snage ni umešto se često snalaze bacanjem lopte *sa strane*, poput diska, jer ovakve lopte mogu biti neprijatne, neprecizne i protivnici ih teže hvataju.

²⁹¹ Za više informacija: Tomić, D. (1972). *Između četiri vatre*. Beograd: Partizan.

P·O·D·E·L·A U·L·O·G·A U I·G·R·I

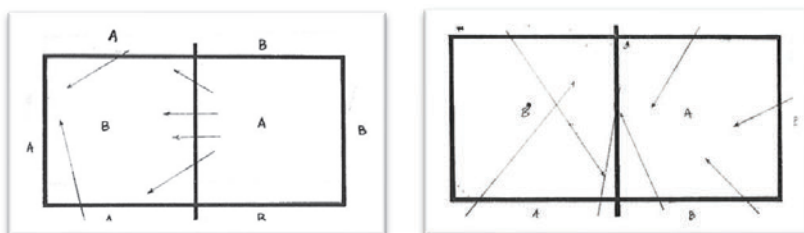
1. oni koji *dobro hvataju lopte*
2. oni koji *uspešno izbegavaju lopte* (vižljavi i nešto niži igrači)
3. oni koji *precizno gađaju* (zauzimaju mesto oko srednje linije)
4. oni koji *podjednako uspešno izvode sve delove* → graničari
5. onaj koji *poseduje smisao za vođenje* i koji *uživa najveći ugled* → kapiten
6. kada se ekipe spremaju za veća takmičenja - potrebna je taktika na višem nivou pa se određuje mesto i uloga svakog igrača u polju, a naročito van njega → najpogodnije mesto za gađanje je uz srednju liniju, pa tu treba da se nalaze *najbolji strelci*, a odmah pored njih *najbolji hvatači* itd., dok se oko igrališta raspoređuju igrači ne samo po broju nego i po sposobnostima koje poseduju.

T·A·K·T·I·K·A

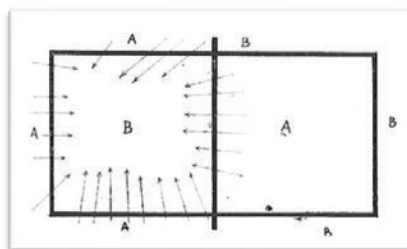
- ✚ Treba naglasiti deci da uspešnost nadigravanja zavisi od primene tehnike, odnosno određenog stepena taktike koji se može sprovesti i pored najosnovnijeg tehničkog nivoa, jer se njih dve istovremeno razvijaju, podupirući jedna drugu;
- ✚ Neophodno je decu naučiti da svako gađanje ne mora i ne može da donese pogodak, a da je u najvećem broju slučajeva posledica brzopletog i neveštog gađanja gubitak lopte koja donosi mogućnost da sam igrač ili negov saigrač budu pogođeni i da zato treba gađati mesta i u pravcu koji će omogućiti da lopta, i ako ne pogodi cilj, dospe u ruke saigrača i graničara, a ne protivničkoj ekipi (slika 35);
- ✚ Na početku, kada ih je samo tri, graničari se nalaze udaljeni od srednje linije, jer su njihovi saigračii raspoređeni iza nje i poželjno je da oni što više gađaju (lopta ostaje dugo u posedu jedne ekipe), a kasnije, kako se broj graničara povećava (ispali iz igre), tada se povećava i broj pravaca i mogućnosti za gađanje, uz određenu opreznost i uigranu akciju (slika 36) - zadatak je da graničari što više gađaju tad i to posebno oni koji su bliže srednjoj liniji, kako lopta ne bi prešla kod protivničkih graničara, dok pružaju mogućnost saigračima u polju da predahnu i izbegnu da budu pogođeni
- ✚ Najracionalnije je gađati protivnika u noge, a ako je u neposrednoj blizini ili je posrnuo, nema potrebe da se gađa suviše snažno, jer se tad obično maši - ne treba gađati po svaku cenu, već onda kada se pojavi šansa za pogodak i mogućnost da u slučaju promašaja lopta ostane u posedu iste ekipe;
- ✚ Treće bacanje ne mora uvek da bude gađanje - može se gađati iz prvog ili drugog pokušaja, ako se ukaže dobra prilika, a ako pak situacija naloži tako da se mora gađati dok su svi igrači daleko, onda se gađa onaj igrač koji se nalazi u poziciji teškoj za hvatanje ili zaustavljanje lopte;
- ✚ Deca treba da znaju da se za hvatanje lopte čeka prilika - ako je malo igrača ostalo u polju, onda treba izbegavati hvatanje i težiti tome da ne budu pogođeni, dok za sve ostalo čekati povoljan trenutak, a ako se pak nađu neposredno ispred protivnika koji gađa, onda se svom snagom treba usredsrediti na hvatanje ili uspešno odbijanje lopte uvis.

M·O·G·U·Ć·E V·A·R·I·J·A·N·T·E U N·A·D·I·G·R·A·V·A·N·J·U

- ✚ svako ko uhvati loptu mora da gađa, ne sme je dodavati drugom, a prilikom gađanja ne sme gaziti linije igrališta;
- ✚ kada u jednoj ekipi ostanu samo dva učesnika u polju, ulaze graničari kao pojačanje;
- ✚ hvatanje lopte daje pravo da se u polje vrati jedan od pogodenih igrača, kog bira kapiten ili nastavnik, ako je takmičenje višeg ranga - ako nema pogodenih, uhvaćena lopta ne važi;
- ✚ ako se pak igra na sabiranje svih lopti koje se uhvate, onda kada neko bude pogoden ne napušta polje, jer je dobio „život“, nakon čega se oduzima jedna uhvaćena lopta - tom prilikom je ekipa koja prva stigne do zadatog broja uhvaćenih lopti pobednik;
- ✚ igranje na vreme (4 x 5min ili 2 x 10min), pa se posle isteka vremena broji koliko je igrača ostalo u polju, što donosi određeni broj poena - nakon toga se menjaju strane i igra kreće iz početka, a sabiranjem poena iz svih delova igre se proglašava pobednik - pošto se može desiti nerešen rezultat, tom prilikom se ovakva situacija može rešiti borbom graničara na ispadanje ili vreme (ko više lopta uhvati ili ko je manje puta pogoden) ili jednostavnim produžetkom na 5min, tokom kog igru nastavljaju oni učesnici koji su se zatekli u polju;
- ✚ igra na vreme treba da se koristi u turnirskom sistemu takmičenja, kada učestvuje više ekipa, jer se onda može znati koliko će trajati utakmica i zakaziti više njih po rasporedu;
- ✚ može se igrati sa dve lopte u igri, jer se time postiže veća dinamika, koncentracija, snalažljivost i dolazi do izražaja kolegijalnost između učesnika.



Slika 35. Početak igre - poželjni pravci gađanja (levo) i nepoželjni pravci gađanja (desno)



Slika 36. Poželjni pravci tokom igre - smanjeni broj igrača u polju i povećen graničara

24. MINI SPORT

Mini sportske igre su prilagođene mladima u sportu, kako bi pravilno i svestrano razvijali svoj organizam.

S obzirom na činjenicu da se organizam dece i omladine umnogome razlikuje od odraslih, jasno je zašto se standardne sportske igre moraju prilagođavati njihovim mogućnostima i potrebama. Kako bi mladi takmičari mogli pravilno i što bolje pokazati svoje sposobnosti, njihovom uzrastu se moraju prilagoditi pravila, sprave i rekviziti, ne bi

li se izbegle posledice u vidu deformiteta, povreda, prevelikog opterećenja ili kvarenja dečje tehnike. Pored toga, smanjuju se veličine igrališta, broj igrača, kao i visine koševa/golova/mreža. Od izuzetne je važnosti pružiti mogućnost mladima da maksimalno uživaju u sportskim aktivnostima po svom izboru na bezbolan i bezbedan način.



24.1. Mini basket

Još davnih pedesetih godina prošlog veka u Americi se došlo do zaključka da je krajnje vreme da se košarka prilagodi deci, jer je bilo vrlo teško i po zdravlje i razvoj dece riskantno da igraju loptom broj 7 i upućuju je na obruč visine 3,05m. Tako se pojavila potreba da se igralište, rekviziti, sprave i pravila igre prilagode uzrastu dece i njihovim mogućnostima, pa su stvoreni osnovni preduslovi da mališani mini loptama i na mini koševima uče i izvode skoro sve ono što izvode i odrasli košarkaši. Mini basket je sportska igra čija su pravila i principi različiti u odnosu na kategoriju učesnika, ali je cilj uvek isti - da to u početku bude igra zabave i zadovoljstva za mlađe uzraste. Svako dete izražava ogromno oduševljenje kada baš njegova lopta prođe kroz koš bez ikakvih teškoća, što je moguće jer su koševi na odgovarajućoj visini. Upravo je to trenutak kada dete počinje voleti košarku, jer mu je pristupačna i, kako ne nailazi ni na kakve



prepreke, njegovo samopouzdanje raste. Bitno je naglasiti da je za vreme utakmice minutaža učestvovanja u igri za svako dete jednaka. Osim toga, deca se od samog početka uče da takmičenje ne bi bilo isto bez kolektiva, čime se postiže socijalizacija, timizacija, ali i formira pojedinac i njegova ličnost. Ono na šta treba posebno obratiti pažnju jeste podatak da se *učenje košarkaških elemenata odvija isključivo putem dečje igre*²⁹², a tek onda kada dete završi program mini basketu i zavoli košarku kreće trenažni proces gde se ono suočava sa drugim, životnim ciljevima.

Mini basket može da se uči već u predškolskom uzrastu, a za to su *najpogodnija i jedna od osnovnih formi rada upravo elementarne igre*. Pogodne su za usvajanje novih kretnji, tehnike, procese timizacije, pa zauzimaju vodeće mesto u razvijanju deteta. U držanju časa mini basketu za decu predškolskog uzrasta,

²⁹² Za više informacija: Georgievski, R. (2007). *Mini basket*. Beograd: Mini basket udruženje Srbije.

sačinjene su sledeće grupe prema godištu²⁹³ - prvu grupu čine deca uzrasta do 3 godine, drugu deca od 4 godine, dok su u trećoj petogodišnjaci i šestogodišnjaci. Elementarne igre su uvek prilagođene uzrastu i sposobnostima dece, a pomažu usavršavanju koordinacije, ravnoteže i orijentacije u prostoru. Osim toga, pomažu učenju pravila mini basketu i skoro uvek su zabavnog karaktera (npr. hvatalice i grupne igre), ali ima i onih takmičarskog tipa (poput štafeta i timskih igara). U ovom uzrastu čas ili trening traju najviše 45 minuta, a održavaju se najmanje tri puta nedeljno i za dečake i za devojčice.



Kada je u pitanju pravilno sprovođenje elementarnih igara tokom časa ili treninga mini basketu, predlažu se sledeće smernice²⁹⁴:

- ✓ neophodno je dobro poznavanje morfoloških i motoričkih karakteristika ovog uzrasta, pa pravilno dozirati intenzitet vežbanja;
- ✓ potencirati na razvijanju oblika kretanja poput hodanja, trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja, puzanja;
- ✓ davati raznovrsne vežbe i igre, jer su deca nestrpljiva i teško održavaju koncentraciju;
- ✓ praviti česte, ali kratke pauze - brzo se zamaraju (što dovodi do gubljenja interesa za vežbanja), ali se brzo i oporavljaju;
- ✓ nikako ne narušavati polet prisutan kod dece - izbegavati česte komentare, komande, objašnjenja, zaustavljanja, ispravljanja i naglašavanje grešaka;
- ✓ naučiti decu pravilnom disanju prilikom vežbanja, jer je važno da ne zadržavaju dah i da pretežno dišu kroz nos, a ne stalno na usta;
- ✓ terati ih da istraju u pravilnom držanju tela i jačati ga kroz razne igre, te opterećenje ravnomerno raspoređivati na sve delove tela i podsticati raznoliko kretanje ekstremiteta.

Za uzrast od 3 do 6 godina mini basket predstavlja period spontane igre, tokom kog se od košarkaških sprava i rekvizita koriste:

- ✚ **teleskop koš** (teleskop konstrukcija) → koš konstrukcija bez table sastavljena od obruča sa mrežom, koji je vezan za konstrukciju preko dva metalna kruga oslonjena na stub - visina se podešava prema uzrasnoj kategoriji (može biti 2,60m, 2,10m, 1,60m itd.);
- ✚ **minibasket koševi na kačenje** → visina prema uzrasnoj kategoriji može biti 2,40m ili 2,20m;
- ✚ **lopta za minibasket broj 3 ili 4;**
- ✚ drugi korisni rekviziti i pomagala, u zavisnosti od kreativnosti i namera vaspitača ili trenera;



²⁹³ Prema: Georgievski, R. (2007). *Mini basket*. Beograd: Mini basket udruženje Srbije.

²⁹⁴ Ibid.

✚ vežbanje se može održavati u bilo kom prostoru, jer ne zahteva određene dimenzije, ali je najpoželjnije da bude na otvorenom prostoru kad god je to moguće.

Kada je u pitanju mini basket za mlađi školski uzrast, nije neophodno žuriti sa edukacijom košarkaške tehnike, već je osnovna težnja u tome da se deca što više igraju i zabavljaju, pa da posle aktivnosti budu srećna, zadovoljna i motivisana da dođu na sledeći trening. *Onda kada dete stupi u grupu i shvati da se mora podvrgnuti određenim pravilima i normama ponašanja dolazi do polakog prelaska iz sveta igre u svet sporta.*

Igranjem mini basket deca prvo uče da *funkcionišu kao tim*, što se postiže zadavanjem posebnih zadataka. Jedan od njih je igra „pet na pet“ u kojoj se samo dodaje lopta (bez vođenja) i realizuje koš. Pored sličnih vežbi, uska međusobna saradnja i stvaranje timskog duha između dece se može postići i raznim grupnim, timskim i štafetnim igrama. U ovom uzrastu je izuzetno važno *razvijanje lične odgovornosti unutar grupe*, pa se zato svaki igrač na samom početku uči odbrani „čovек na čoveka“, tokom čega postaje odgovoran u



obavljanju zadatka sa saznanjem da ceo tim zavisi od njega. Konačno, zadatak trenera je *stvaranje pozitivne atmosfere kod dece*, gde uspešno izvršenje određenih zadataka treba deci da predstavlja zadovoljstvo i razlog za sreću. Osim toga, nikako ne treba zaboraviti na *prilagođavanje lopte i visine koševa* uzrastu dece. Deca od 7 do 10 godina koriste *loptu broj 5* i *koševe visine od 2,10m do 2,60m*, oni koji su napunili 10 godina nastavljaju sa *istom loptom*, ali na *košu do 3,05m*, posle 11. godine *visina koša ostaje ista*, ali se prelazi na *loptu broj 7*.

U početku decu treba obučavati jedan po jedan element, da bi se kasnije prešlo na kombinovanje po principu „od lakšeg ka težem“. Ubrzo nakon toga treba preći na igru „jedan na jedan“, što predstavlja uvod u prvo mini takmičenje, pa se usložnjava igranjem „dva na dva“, sve dok se ne stigne na konačni broj pet. Tokom predvežbi treba koristiti različite kombinacije poput šutiranja i vođenja - dodavanja i vođenja - šutiranja i dodavanja itd. Postoje osnovni principi kojima se deca uče i prilagođavaju kroz igru²⁹⁵:

1. Pobjeda se osvaja postizanjem više koševa od protivnika → dakle, mora se ŠUTIRATI;
2. Ne može se uvek igrati sam, već treba sarađivati sa igračima koji su uspjeli da se oslobode protivnika → dakle, mora se DODAVATI;
3. Pošto se ne sme hodati ili trčati sa loptom u rukama, nego se ona mora udarati o pod jednom rukom → dakle, mora se VODITI;
4. Protivnik se mora sprečiti da postigne koš da bi se pobedilo → dakle, svoja lopta i svoj koš se moraju BRANITI.

²⁹⁵ Prema: Georgievski, R. (2007). *Mini basket*. Beograd: Mini basket udruženje Srbije.

PRAVILA TAKMIČENJA U MINI BASKETU	
UZRAST I POL	dečaci i devojčice mlađi od 10 godina
CILJ IGRE	- ubaciti loptu u protivnički koš - sprečiti protivnički tim da osvoji loptu i postigne koš - poštovati pravila igre
IGRALIŠTE	28m x 15m // 26m x 14m // 24m x 13m // 22m x 12m // 20m x 10m pravougaona ravna tvrda površina
LINIJE	za slobodno bacanje udaljena 4m od košarkaške table, postoji linija za 3 poena
KOŠEVI	2,60m iznad tla (sastoji se od obruča i mreže) dimenzije table: 1,20m x 0,90m
LOPTA	obima 68cm - 73cm, težine 450gr - 500gr (od kože, gume ili sintetičkog materijala)
EKIPA	15 igrača - 5 na igralištu i 10 zamena svaki igrač mora da igra u jednom od perioda, osim ako je povređen/diskvalifikovan/zamenjen zbog pet ličnih grešaka i svaki mora da sedi na klupi u dva perioda, osim u vanrednim situacijama
TRAJANJE UTAKMICE	utakmica: 2 poluvremena x 20min + odmor 10 min, svako poluvreme: 2 perioda x 10min + 2min između njih u drugom poluvremenu ekipe menjaju strane
TEHNIČKA OPREMA	sat za merenje vremena, zapisnik i semafor za praćenje rezultata, tablice sa brojevima od 1 do 5 za lične greške, zvučna sirena
SLUŽBENA LICA	dvojica sudija, zapisničar i merilac vremena, koji kontroliše vreme za igru i zaustavlja sat pri svakom prekidu igre i po nalogu sudije
POČETAK UTAKMICE	sudija podbacuje loptu između dva protivnička igrača u krugu na sredini terena - ako se neko ne pridržava pravila, lopta se dodeljuje protivničkoj ekipi koja je ubacuje u igru sa pozicije van igrališta, a ukoliko je obostrano kršenje pravila, dosuđuje se „mrtva lopta“
BODOVANJE	- pogodak iz igre: 2 poena - slobodno bacanje: 1 poen - pogodak izvan linije 6,25m: 3 poena u slučaju nerešenog rezultata, ne igra se produžetak
VOĐENJE LOPTE	dozvoljeno je da se dodaje, šutira ili dribla u bilo kom pravcu u okviru pravila igre
LOPTA VAN IGRALIŠTA	kada dotakne igrača, tlo ili bilo koji drugi objekat izvan igrališta, dodeljuje se protivničkoj ekipi koja je ubacuje sa strane
PREKRŠAJ	trčanje sa loptom u rukama, nameran dodir lopte stopalom ili nogom, namerno šutiranje lopte nogom ili udaranje pesnicom

Mini basket na travi podstiče druženje i opuštenost i predstavlja igru u kojoj pobeda nije samoj sebi cilj. Mogu da ga igraju deca od 5 do 10 godina i tom prilikom se koristi se teleskop na podešavanje visine 2,60m // 2,10m // 1,6 m, a lopte broj 3 i 5. Jednostavna su pravila igra, a rekviziti prilagodljivi za sve uzrasne kategorije. Podloga je ravna travnata površina obeležena trakama ili krečnim prahom na dimenzijama 10m x 10m. Osim toga, nacrtana su dva koncentrična kruga prečnika 4m i 8m, a u sredini se nalazi jedna teleskopska konstrukcija. Tim je sačinjen od 12 igrača, od kojih je 3 na igralištu (igra se „tri na tri“). Prvo poluvreme je sastavljeno od 4/4, tako da jedna traje 5 minuta bez zaustavljanja vremena, dok je pauza između četvrtina 2 minuta. U svakoj četvrtini nastupa nova troja pa unapred predviđenom redu. U drugom poluvremenu, trener ima pravo da izmeni sastav trojki i redosled njihovog nastupanja, ali svi moraju igrati pojednako. Dakle, utakmica ukupno traje 40 minuta (2 x 20min) sa 10 minuta odmora u poluvremenu. Oba tima se zagrevaju istovremeno, a žrebom



se odlučuje ko započne napad. Tokom utakmice zakucavanje nije dozvoljeno. Nakon postignutog koša, lopta menja posed, a posle svake promene posedovanja lopta, ona mora da se vrati iza spoljašnjeg kruga (8m). Postignuti koševi se boduju na sledeći način: unutar prvog kruga nosi 1 poen, a unutar drugog kruga 2 poena. U slučaju da se ne postigne koš, igra se nastavlja. Pre upućivanja lopte na koš, najmanje dva igrača iz ekipe moraju primiti loptu. Svaki faul povlači jedno slobodno bacanje sa pozicije na kojoj je napravljen, ako je unutar prvog kruga dobija se jedno bacanje, a za drugi krug - dva. Tom prilikom se u krugu nalazi samo izvođač bacanja, dok su ostali izvan kako bi ugravili priliku da uhvate lopte, ako se odbije o obruč. U slučaju „mrtve lopte“ umesto podbacivanja, lopta se dosuđuje timu koji je bio u odbrani. Nakon svakog auta, lopta se ubacuje izvan drugog kruga. Hvatanje za stub konstrukcije podrazumeva kaznu u vidu oduzimanja jednog poena. Ako je rezultat nerešen, ne igra se produžetak.

FIBA PRAVILA MINI BASKETA ²⁹⁶	
UZRAST I POL	dečaci i devojčice od 11 godina i mlađe
IGRALIŠTE	28m x 15m // 26m x 14m // 12m x 7m može biti promenljivih dimenzija u zavisnosti od objekta, bitno da se igra na ravnoj, tvdnoj površini bez prepreka
LINIJE	širine 5cm i jasno vidljive, linija slobodnog bacanja je udaljena 4m od table - ne postoji polje, ni linija za 3 poena
KOŠEVI	visine 3,05m za decu uzrasta 10-11 godina, a za mlađe visine 2,60m ²⁹⁷ table su postavljene na noseće konstrukcije, a koševe čine obručevi i mrežice
LOPTA	za decu od 9 do 11 godina - veličina 5 (obima 66cm - 73cm i težine između 450gr i 500gr), a za mlađe od 9 godina - veličina 3 (obima 55cm - 58cm i težine između 310gr i 330 gr)

²⁹⁶ Primenjuju se kod ekipa koje igraju mini basket na takmičarskom ili naprednom nivou. (prema: <https://lige.kss.rs/wp-content/uploads/2018/10/07-POSEBNA-Pravila-U11U10-MINIBASKET.pdf>)

²⁹⁷ Moguće je imati i niže koševe za veoma mladu decu.

EKIPA	10 igrača - 5 na igralištu i 5 zamena u toku igre mogu biti zamenjeni igrači svaka ekipa ima kapitena i trenera
TRAJANJE UTAKMICE	utakmica: 2 poluvremena x 20min + odmor 10 min , svako poluvreme: 2 perioda x 10min + 2min između njih u drugom poluvremenu ekipe menjaju strane
TEHNIČKA OPREMA	sat za igru, zvanični zapisnik, oznake sa brojevima od 1 do 5 (broj grešaka igrača), glasan zvučni uređaj
BODOVANJE	- pogodak iz igre: 2 poena - slobodno bacanje: 1 poen - u slučaju nerešenog rezultata, ne igra se produžetak
OSTALO	- nema odobrenih tajm-auta - zonska odbrana je zabranjena - nakon bilo kog pogotka, protivnici izvode loptu u roku od 5 sekundi sa bilo kog mesta na čeonj liniji igrališta ili iza nje - ekipe menjaju strane u drugom poluvremenu - svi igrači moraju igrati u toku dva perioda, osim onih koji su povređeni, diskvalifikovani ili načinili pet ličnih grešaka

DOPUNA PRAVILA KOŠARKAŠKOG SAVEZA SRBIJE²⁹⁸

- * Pravo nastupa na utakmici ima najviše 12 igrača ili igračica - ukoliko ekipa ima manje od 10, gubi službenim rezultatom, ali se preporučuje da se ipak odigra nezvanična utakmica
- * Utakmica se igra 4 x 8min, produžetak 3min, odmor između drugog i trećeg perioda traje od 5 do 10min, dok su ostali po 2min
- * U kategoriji U11/U10 prvu četvrtinu igra prva, a drugu druga petorka ekipe, dok u trećoj i četvrtoj nastupaju oni igrači/igračice koje izabere trener, bez obzira na to ko je i kad igrao → u prvoj „mrtvoj lopti“ nakon isteka prva 4min prve i druge četvrtine se daje znak za tehnički tajm-aut i izmenu igrača sa zapisničkog stola i tada se vrši izmena prve petorke drugom
- * Izmene su u trećoj i četvrtoj četvrtini dozvoljene bez ograničenja, dok se u prve dve igrači mogu menjati samo u slučaju povrede, pet ličnih grešaka ili isključena → igrač koji je ušao kao zamena u prvoj četvrtini ima pravo da igra u drugoj u sklopu osnovne postavke, dok onaj ko je bio u prvoj postavi na početku, ima pravo da uđe kao zamena u drugoj četvrtini
- * Napad traje 35s, prevođenje lopta iz zadnjeg u prednje polje 19s, a drugi napad 14s // nakon prva 4min svake četvrtine dodeljuje se obavezni, tehnički tajm-aut u trajanju od 1min

²⁹⁸Prema: <https://lige.kss.rs/wp-content/uploads/2018/10/07-POSEBNA-Pravila-U11U10-MINIBASKET.pdf>

Postoji jedna specifična i zanimljiva igra za *dečake i devojčice mlađe od 10 godina*, koja je zasnovana na pravilima mini košarke. Igra se „*pet na pet*“, *loptom broj 5* i u njoj je cilj takođe da se ubaci lopta u protivnički koš, a da se pritom spreči protivnik da se domogne lopte i organizuje uspešan napad. Ta igra se zove **košarkica** i razlikuje se u tome što su umesto reketa postavljana dva koncentrična kruga nacrtana oko teleskop konstrukcije, koja je stabilno fiksirana, zaštićena i udaljena 6m od čeonice linije. Prvi krug je prečnika 4m, dok je drugi 8m.



PRAVILA KOŠARKICE	
IGRALIŠTE	26m x 14m // 24m x 13m // 22m x 12m // 20m x 10m
LINIJE	širine 5mm jasno obeležene i vidljive
EKIPA	15 igrača - 5 na igralištu i 10 zamena jedna petorka igra bez izmena u jednoj četvrtini samo su u četvrtoj četvrtini dozvoljenje izmene igrača
TRAJANJE UTAKMICE	utakmica: 2 poluvremena x 10min + odmor 5 min svako poluvreme: 2 perioda x 5min + 2min između njih
TAJM-AUT	jedan za svaku četvrtinu
TEHNIČKA OPREMA I SLUŽBENA LICA	2 teleskom konstrukcije i semafor 2 sudije, zapisničar i merilac vremena
POČETAK UTAKMICE	podbacivanje lopte
POGODAK	kada lopta iz igre uđe u koš sa gornje strane igra se nastavlja kada odbrambeni igrač uhvati loptu posle koša i odmah je doda za organizovanje napada (nema dodavanja sa strane)
BODOVANJE	- pogodak iz igre unutar prvog kruga: 1 poen - pogodak unutar drugog kruga: 2 poena - pogodak van drugog kruga: 3 poena - slobodno bacanje iz prvog kruga: 1 poen - slobodno bacanje iz drugog: 2 poena *pravo na dva pokušaja tokom slobodnog bacanja
„MRTVA LOPTA“	umesto podbacivanja, lopta se dodeljuje ekipi koja je u odbrani, tj. ubacuje se sa mesta gde je prekršaj napravljen
PREKRŠAJ	isti kao u pravilima mini basketu u slučaju namernog faula se može birati krug iz kojeg će se šutirati slobodno bacanje
NEREŠEN REZULTAT	šutiranje svih 15 igrača slobodnih bacanja iz prvog kruga ako i tad bude nerešen rezultat, igra se završava i dele se bodovi

24.2. Mini rukomet



Naziv *mini rukomet* se u Srbiji prvi put pojavljuje tek sredinom 2007. godine. Radi se o jednoj potpuno novoj formi srpskog rukometa namenjenoj prevashodno deci uzrasta od 6 do 12 godina, mada se njom mogu baviti i stariji igrači oba pola i bez ograničenja. Evropska rukometna federacija (EHF) je zvanično promovisala projekat „Mini rukomet“ 1994. godine, dok je u nekim zemljama ta forma igre bila prisutna i ranije.

PRAVILA TAKMIČENJA U MINI RUKOMETU²⁹⁹

IGRALIŠTE	20m x 15m (dužina: 20 - 24 m, a širina: 13 - 16 m)
GOLOVI	2,4m x 1,7m (rukometni sa smanjenom visinom: 3m x 1,7m)
GOLMANOV PROSTOR	polukrug poluprečnika 5m sa centrom na sredini gol linije
TRAJANJE UTAKMICE	igra: 2 x 12min (2 x 10min, 2 x 8min, 1 x 15min) ³⁰⁰ poluvreme: 5 min
TAJM-AUT I ISKLJUČENJA	svaka ekipa ima pravo na po jedan tajm-aut (30s) po poluvremenu 2 min (umesto isključenog ulazi rezervni igrač)
LOPTA	veličina 0, obima 48cm (od 44 do 48cm) ³⁰¹
EKIPA	10 - 14 igrača ³⁰² (mogu mešovite ekipe dečaka i devojčica)
SPORTSKA OPREMA	oprema iste boje (dres i šorts), koja se razlikuje od opreme protivnika - dozvoljena je upotreba „markera“
POČETNO BACANJE	na početku prvog i drugog poluvremena; nakon postignutog gola (golman ga izvodi iz svog prostora)
DOZVOLJENO	- koristiti šake i ruke za blokiranje i oduzimanje lopte - ometati telom protivnika bez lopte

²⁹⁹ Za više informacija: https://rss.org.rs/files/22/PRAVILA_MINI_RSS.pdf

³⁰⁰ U zavisnosti od uzrasta i vrste takmičenja može i kraće trajanje igre.

³⁰¹ Za mlađe uzrasne kategorije mogu i manje dimenzije, a lopta mora biti meka i ne suviše teška, kako bi se lako kontrolisala pri vođenju, hvatanju i dodavanju.

³⁰² Ekipa nikako ne bi trebalo da ima manje od osam igrača, a utakmica počinje sa četiri igrača i jednim golmanom. Izmene se vrše po međunarodnim pravilima rukometne igre - igrač koji izlazi mora prethodno napustiti igralište kako bi njegova zamenja ušla. Kod najmlađih uzrasnih kategorija se nepravilna izmena ne kažnjava, dok se kasnije pravovremeno primenjuje u cilju edukacije budućih rukometaša.

	- kontrolisati kretanje protivnika povijenim rukama u situaciji kada stoji napram njega
ZABRANJENO	- povlačenje i izbijanje lopte protivniku iz ruke - hvatanje i držanje tela ili dresa protivnika - guranje, naletanje i naskakivanje na protivnika
OPOMENA	- ekipe moraju primenjivati individualnu odbranu (presing) tokom trajanja utakmice - u spurotnom sudija izriče opomenu - golman se može kretati samo na sopstvenoj polovini i ne sme prelaziti srednju liniju igrališta
NAJSTROŽA KAZNA	sedmerac - izvodi se sa udaljenosti 5,5m od gol linije
SLOBODNO BACANJE	izvodi se najmanje sa 2m od golmanovog prostora
POZDRAVLJANJE EKIPA	obavezno pre i posle utakmice

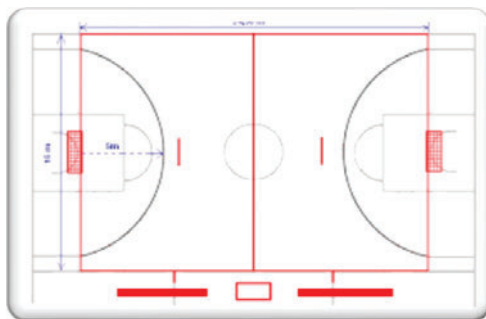
Rukometni savez Srbije je 2009. godine je započeo promociju sa namerom da motiviše mlade na veću fizičku aktivnosti, a da decu podstakne da kroz igru uče elemente tehnike i taktike ove sportske aktivnosti. *Takmičarski uspeh ne sme biti cilj igre, već animacija, razvoj specifičnog motoričkog iskustva i timskog duha, kao i sticanje osnovnih načela fer-pleja.* Pravila mini rukometa su jednostavna i oslanjaju se na međunarodna pravila rukometne igre, ali je preporučljivo da budu dopunjena od strane organizatora takmičenja u zavisnosti od uslova i potreba određenih uzrasnih kategorija.



Danas, u okruženju postoji više modifikovanih modela mini rukometa sa njegovim osnovnim karakteristikama preporučenih od strane EHF, a prilagođenih domaćim uslovima i potrebama. Tako je autor prvog tzv. „Srpskog modela mini rukometa“ prof. dr Branko Gardašević dao i osnovna metodska uputstva zajedno sa preporukama za njihovu praktičnu primenu³⁰³:

- ✚ Pravila igre su ista koa za standardni rukomet, ali se primenjuju nešto „liberalnije“ u zavisnosti od uzrasta igrača → početnicima treba tolerisati greške kako bi se igra odvijala sa što manje prekida, ali je neophodno da sudija toleriše propuste podjednako za obe strane (npr. priznaće se gol koji je postignut posle uspešne akcije, čak iako je strelac „nezatno“ nagazio liniju golmanovog prostora ili napravio „korak više“) → vremenom se kriterijum suđenja podiže;
- ✚ Dovoljan je jedan sudija → u školskim uslovima to može biti nastavnik, a njegova uloga nije isključivo sudijska, već tokom igre treba i da savetuje igrače s namerom da prave što manje grešaka;
- ✚ Najdostupnije igralište za mini rukomet jeste košarkaško igralište (slika 37) skraćeno na dimenzije 23m x 15m na kom košarkaška linija za tri poena postale linija gomanovog prostora;

³⁰³ Gardašević, B. (2012). *Razvoj rukometa u Srbiji*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.



Slika 37. Prikaz košarkaškog igrališta koje se može koristiti za mini rukomet

- ✚ U slučaju da se raspolože kraćim igralištem, linija golmanovog prostora se može improvizovati uz pomoć široke bele samolepljive trake, koja se po potrebi lako skida, bitno da je poluprečnik 5m;
- ✚ Poželjno je takmičenja organizovati na dva ili tri paralelna igrališta (slika 38), kada za to postoje uslovi (npr. u velikoj hali), jer to pozitivno utiče na ukupnu atmosferu, a i pruža mogućnost bržeg odvijanja turnira;

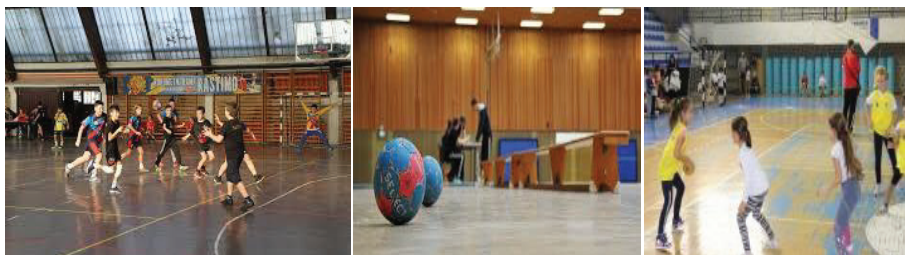


Slika 38. Održavanje takmičenja na igralištima popreko okrenutim u hali

- ✚ Ekipu čini pet igrača, od kojih je jedan golman, a timovi mogu imati mešoviti sastav;
- ✚ Veličina lopte je prilagođena uzrastu igrača - najčešće je to veličina 0 ili 1;
- ✚ U zavisnosti od uzrasta igrača, treba koristiti i golove manje od standardnih → ukoliko ih nema, mogu se koristiti i strunjače ili neka druga pomoćna sredstva;
- ✚ Treba primenjivati odbranu „čovjek na čoveka“ iz više razloga, ali pre svega zato što utiče najpovoljnije na razvoj ključnih individualnih sposobnosti dece;
- ✚ Igra jedne postave treba da se odvija u intervalima od desetak minuta, s obzirom na visok intenzitet napora zbog primene „presinga“ → zatim se vrši zamena kompletnih timova, čime sva deca dobijaju priliku da učestvuju u igri.



Moto pod kojim treba da se realizuju sve aktivnosti u sklopu mini rukometa, a posebno one koje se tiču dece mađeg školskog uzrasta najbolje objašnjava sledeća smernica³⁰⁴: „*Ne tražiti od njih da igraju rukomet, već im omogućiti da se igraju rukometa!*“. Iako u Rukometnom savezu Srbije nije dugo bio prepoznat interes promocije mini rukometa, ova (relativno nova) forma igre konačno postaje prihvaćena, pa se sve češće organizuju razne akcije, manifestacije i festivali na kojima se deci pruža mogućnost da se upoznaju sa ovom sportskom igrom.



Slika 39. Festivali iz mini rukometa

³⁰⁴ Prema: Gardašević, B. (2012). *Razvoj rukometa u Srbiji*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

24.3. Mini odbojka

Odbojka se smatra veoma složenom i teškom sportskom igrom, pa deci koja žele da je savladaju predstoji veoma dug period upornog rada i truda. Pošto u današnje vreme deca vrlo rano kreću sa treniranjem odbojke, stručnjaci treba da budu veoma obazrivi u edukaciji, pa se preporučuje upoznavanje sa ovom aktivnošću preko *elementarnih igara, druženja i zabave*. Na taj način im se ova sportska igra može približiti na zanimljiv i rasterećujući način. U daljem toku vežbanja treba prilagođavati edukativne procese uzrastu i sposobnostima dece, a onda i pristupiti igranju mini odbojke, koja predstavlja adekvatan ulaz na takmičarska vrata ove interesantne i lepe igre.



PRAVILA TAKMIČENJA U MINI ODBOJKI ³⁰⁵	
UZRAST I POL	dečaci i devojčice od 9 do 13 godina
CILJ IGRE	- prebaciti loptu preko mreže - postići poen dodirnom lopte protivničkog polja - sprečiti suparničku ekipu u istim namerama
IGRALIŠTE	12m x 6m pravougaona površina mrežom podeljena na pola
MREŽA	visine 2m u zavisnosti od uzrasta može da se kreće od 190cm do 210cm visine
EKIPA	8 igrača - 4 na igralištu i 4 zamene igra se bez određenih pozicija igrača, ali je početnom postavom označen redosled rotacije igrača na igralištu koji se izvodi po ustaljenim odbojkaškim pravilima
SERVIS	izvodi se isključivo servis odozdo, odnosno tzv. „školski“ servis
TRAJANJE UTAKMICE	igra se u 2 dobijena seta ekipa dobija set kada osvoji 21 poen (minimum 2 poena razlike - npr. 21:19 ili 22:20) po potrebi se igra treći set do 15 poena (isto na razliku)
OSTALO	- organizator obezbeđuje lopte za igru - svaka ekipa donosi sopstvene lopte za zagrevanje - neophodna je legitimacija i važeći lekarski pregled da bi igrač mogao da nastupi na utakmici



Pravila mini odbojke su raznovrsna i ona se u različitim varijantama sprovodi u skoro svim zemljama sveta. Negde je igraju deca od 7 do 12 godina starosti u mešovitim ekipama koje čini maksimalno osam igrača u različitim kombinacijama:

³⁰⁵ Za više informacija: www.osb.org.rs

- ✚ dva igrača nastupaju u igralištu, dok je šest u zameni;
- ✚ tri su na igralištu, a pet u zameni;
- ✚ dok su četiri igrača na klupi, četiri igra;
- ✚ na igralištu širine od 4,5m do 6m i dužine od 9m do 12m, koje deli mreža na dva jednaka polja za igru;
- ✚ uz dodatke u vidu pravila određenih propozicijama takmičenja (npr. ne sme se prva lopta igrati prstima itd.)



Nekada se u Srbiji igrala mini odbojka koju su činila tri igrača na igralištu i ona je predstavljala prvi korak početnika ka igri i takmičenju. Danas je drugačije, iako još uvek postoje zemlje koje su zadržale ovaj način postave igrača. Između ostalih, to su Slovenija i Hrvatska, koje organizuju interesantne vikend turnire u mini odbojci, čije će propozicije biti navedene u daljem tekstu.

IGRALIŠTE	na jednom odbojkaškom igralištu se nalaze dva za mini odbojku dimenzija 4,5m x 6m
MREŽA	visine 210 cm mora imati odbojkaške antene
EKIPA	najmanje 6, a najviše 12 igrača uvek su bar 3 igrača u igri - stoje u zoni 1 (nazad desno), zoni 2 (napred na mreži) i zoni 3 (nazad levo) početnom postavom je označen redosled rotacije na igralištu igračići se upisuju u zapisnik utakmice
IZMENE	po jedna puna za svaki set u drugom setu mogu igrati samo oni igračići koji nisu nastupili u prvom i tada ima pravo na izmenu igračićem koji takođe nije igrao u prvom setu, dok u trećem mogu igrati svi igračići
TAJM-AUT	po jedan za svaki set
SERVIS	školski (donji) servis iz zone 1 u slučaju upotrebe drugačijeg servisa, dosuđuje se greška i dodeljuju poen i servis protivničkog ekipi
PRIJEM SERVISA	obavezno odigrati najmanje dva odbijanja prilikom prijema servisa ako lopta pređe mrežu posle prvog odbijanja, poen i servis se dodeljuju protivničkoj ekipi
TRAJANJE UTAKMICE	igra se u tri seta po 15 poena dobija se po 1 bod za svaki osvojeni set
OSTALO	- svi igračići su napadač - blok može da izvodi samo igračić zone 2 - prva lopta može da se prebaci ako se u pitanju akcija iznad visine mreže (npr. blok protivničkog napada, smeć prve lopte iz igre itd.)

24.4. Mini fudbal



Godine 2001. održano je prvo, jedinstveno fudbalsko takmičenje pod nazivom Mini Maxi liga³⁰⁶ namenjeno najmlađim učesnicima. Pravo nastupa imali su dečaci i devojčice uzrasta od 4 do 12 godina, a organizaciju događaja podržala je Dečja fudbalska asocijacija (DFA) sa namerom da ovo takmičenje vremenom postane deo svake lokalne zajednice u Srbiji, ali i u regionu Jugoistočne Evrope.

Odlukom Odbora DFA doneta su sledeća pravila za Mini Maxi ligu:

- ✚ Sve utakmice se igraju po modifikovanim pravilima za mali fudbal;
- ✚ Sva takmičenja se održavaju na odgovarajućim terenima sa veštačkom podlogom i martinelom;
- ✚ Igralište je pravougaonog oblika, dužine od 25m do najviše 40m, a širine od 10 do 25m (u zavisnosti od uzrasta igrača);
- ✚ Obeležava se jasnim linijama - *linije vrata* (gol-aut linije) i *centar igrališta* su u obliku kruga prečnika 3m od tačke centra, *kazneni prostor* je obeležen na svakom kraju igrališta, *korner* je ucrtan u svakom uglu i obeležen četvrtinom kruga prečnika 25cm, dok se *tačka za kazneni udarac* nalazi na 6m udaljenosti od središnje tačke na gol-liniji;
- ✚ Igra se loptom veličine 3 i 4.



Slika 40. Utakmica mini fudbala za decu

³⁰⁶ Za više informacija: www.mini-maxi.org

MINI FUDBAL	U-6	U-7	U-8
IGRALIŠTE	20 x 12 m	25 x 15 m	32 x 18 m (rukometni teren)
GOLOVI	1,20 x 1 m	2 x 1,70 m	3 x 2 m (rukometni golovi)
IGRAČI NA IGRALIŠTU	3+1	4+1	5+1
IZMENE	„leteće“ ³⁰⁷ i neograničene	neograničene	neograničene
TRAJANJE UTAKMICE	15 min	2 x 15 min	2 x 15 min ³⁰⁸
POLUVREME	1 x 1 min ³⁰⁹	2 min	2 min
IZVOĐENJE AUTA	nema auta ni kornera	nogom ³¹⁰	nogom ³¹¹
OSTALA PRAVILA	kazneni prostor obeležen	/	ista kao kod U-7 ³¹²

MINI FUDBAL	U-9	U-10	U-11	U-12
IGRALIŠTE	35 x 22 m	40 x 25 m	40 x 25 m	igralište za odrasle
GOLOVI	5 x 2 m	5 x 2m	5 x 2m	5 x 2m
IGRAČI NA IGRALIŠTU	6+1	7+1	8+1	10 +1
IZMENE	neograničene	neograničene	neograničene	broj ograničen
TRAJANJE UTAKMICE	2 x 15min	2 x 20min	2 x 20min	2 x 35min
POLUVREME	2 min	5min	5min	5min
IZVOĐENJE AUTA	nogom	rukama korner iz ugla	rukama korner iz ugla	rukama korner iz ugla
OSTALA PRAVILA	ista kao kod U-8	* pravilo ofsajda * golman bez ograničenja degažira loptu u teren * crveni i žuti karton	ista kao u U-10	ista kao za pionire, kadete, omladince

³⁰⁷ Prilikom izmene nema zaustavljanja igre, već trener dizanjem ruke obaveštava sudiju o promeni igrača (isti igrač može više puta ulaziti u igru).

³⁰⁸ Od ovog uzrasta pa nadalje, uvodi se mogućnost produžetka trajanja igre u vidu fer-plej vremena od 5 minuta. Ako se da gol u ovom periodu, on ne utiče na krajnji rezultat.

³⁰⁹ U pitanju je jedan tajm-aut u toku trajanja utakmice od 15 minuta, jer nema poluvremena. Ukoliko se radi o turnirskom sistemu, razmak između svake utakmice je 15 do 30 minuta.

³¹⁰ Ukoliko se igra u zatvorenom prostoru, nema auta, već organizuje napad ona ekipa koja prihvati odbijenu loptu o zid ili martinelu.

³¹¹ Protivnički igrač mora biti udaljen najmanje 3 m od izvođača auta, a lopta se izbacuje malo iza aut linije, nikako se ne izvodi iz igrališta.

³¹² Svako izvođenje nakon prekida igre mora da bude iz stanja mirovanja. Ako se dosudi gol-aut, loptu ubacuje bilo koji igrač (najčešće golman) sa ivice kaznenog prostora. U situaciji kada nije gol-aut, a golman uhvati loptu u kaznenom prostoru, može je degažirati samo do polovine igrališta. Ukoliko je niko od njegovih igrača ne dotakne dok pada na protivničku polovinu, sudija dosuđuje loptu drugoj ekipi.



U septembru 2005. godine, na stadionu FK „IM Rakovica“, odigrane su utakmice prvog kola Fair Play League (FPL)³¹³, dečjeg fudbalskog takmičenja na otvorenom organizovanog pod okriljem Fudbalskog saveza Srbije. Već nakon četiri takmičarske sezone, postala najmasovnija liga za decu na otvorenim terenima u Srbiji, pa je od tada ovo takmičenje uvršćeno u zvaničan kalendar fudbalskih aktivnosti. Fair Play League predstavlja sinonim za takmičenje u kome sportski rezultat nije najvažniji cilj, već afirmacija fer-plej ponašanja i formiranja, pre svega, dobrih i kvalitetnih ljudi. U daljem tekstu će biti predstavljena neka od najosnovnijih pravila ove

organizacije mini fudbala:

- ✚ Teren je prekriven prirodnom ili veštačkom travom;
- ✚ Igralište je obeleženo vidljivim linijama - duže, granične linije se nazivaju uzdužnim, a kraće poprečnim;
- ✚ U mlađim uzrasnim kategorijama (od 6 do 8 godina) mogu se koristiti i martinele za obeležavanje;
- ✚ Broj rezervnih igrača je neograničen, kao i broj „letećih“ izmena - zamenjeni igrač se može ponovo vratiti u igru menjajući nekog drugog;
- ✚ Obeležena je površina duž uzdužne linije sa koje igrač treba da napusti igralište ili da uđe u njega u momentu kada se vrši svaka zamena;
- ✚ Ako je igrač prijavljen za nastup u jednoj ekipi, nema pravo da nastupa za neku drugu u istoj kategoriji i neophodna je legitimacija za ostvarivanje prava nastupa;
- ✚ Sudija ima pravo da upozori igrače na greške koje su napravili ili da im, u krajnjem slučaju, dozvoli ispravljanje propusta, a u interesu njihove edukacije;
- ✚ Organizator zadržava pravo produžavanja trajanja utakmice uvođenjem fer-plej vremena.

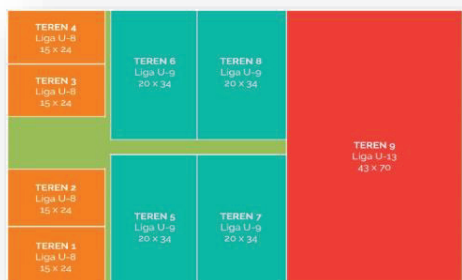
	Igralište		Kazneni prostor		Kazneni udarac ³¹⁴	Dimenzije gola
	dužina	širina	dužina	širina		
U-6	15-20 m	8-10 m	polukrug r=2m		3m	1,2 x 0,8m
U-7	20-25 m	10-15 m	polukrug r=2m		4m	1,2 x 0,8m
U-8	25-35 m	15-20 m	polukrug r=2m		5m	2 x 1,5m
U-9	35-45 m	20-25 m	5m	12m	6m	3 x 2 m
U-10	45-55 m	25-30 m	6m	15m	7m	5 x 2m
U-11	55-60 m	30-35 m	6m	15m	9m	5 x 2m
U-12	60-65 m	40-45 m	6m	15m	9m	5 x 2m
U-13	65-75 m	40-45 m	6m	15m	9m	5 x 2m

³¹³ Za više informacija: <http://fairplayleague.com/o-nama/>

³¹⁴ Predstavljena je udaljenost jasno obeležene tačke od linije gola.

	Broj igrača	Trajanje utakmice	Poluvreme	Aut	Pravilo ofsajda	Lopta
U-6	4	1x10 min	/	nogom	/	broj 3
U-7	4	1x10 min	/	nogom ³¹⁵	/	broj 3
U-8	5 (4+1)	1x10-15 min	/	nogom	/	broj 4
U-9	6 (5+1)	2x15min	5 min	nogom	/	broj 4
U-10	7 (6+1)	2x15min	5 min	rukom	/	broj 4
U-11	8 (7+1)	2x25min	5 min	rukom	x	broj 5
U-12	9 (8+1)	2x25min	5 min	rukom	x	broj 5
U-13	9 (8+1)	2x25min	5 min	rukom	x	broj 5

U Fair Play League postoji nekoliko varijanti raspoređivanja igrališta na seniorkom terenu u zavisnosti od uzrasta dece i broja ekipa koja se takmiče.



**najveće igralište za U-13
igrališta srednje veličine za U-9
najmanja za U-8**

**najveće igralište za U-13
igralište srednje veličine za U-12
najmanja za U-9**



**najveće igralište za U-13
manja igrališta za U-11**

**veća igrališta za U-11
manja igrališta za U-10**

³¹⁵ U uzrastu od 7. do 9. godine aut se izvodi nogom, pod uslovom da se lopta od prvog kontakta kreće po igralištu, ili rukom po pravilima FPL.

24.5. Mini vaterpolo

Tehnički uslovi i obaveze svih tamičara definisani su Pravilnikom o vaterpolo takmičenjima VSS³¹⁶:

- ✚ Temperatura vode mora biti između 22 i 27°C;
- ✚ Sve ekipe moraju imati svoj komplet vaterpolo kapica za utakmice, u suprotnom sledi kazna;
- ✚ Linija od 5 metara se pomera na 4 metra, pa nakon prekršaja van te linije, nije dozvoljen šut na gol. Svako dosuđeno kazneno bacanje se izvodi sa linije od 4 metra - četverac → za žene i muškarce uzrasta 11, 12 i 13. godina, dok se za 15-godišnjake i starije linija vraća na 5 metara;
- ✚ Dozvoljena je mešovita ekipa u kategoriji uzrasta 11 godina i svi igrači, uključujući i rezervnog golmana, moraju ulaziti u igru u toku utakmice;
- ✚ Pravo je isključenog igrača, odnosno njegove zamene da odmah uđe u igru čim isključeni igrač dođe do zone za ulazak u igru (nema vremenskog isključenja);
- ✚ Treneri imaju prave da za vreme utakmice ustaju sa klupe i kreću se do linije od 4 metra za žene i do linije od 2 metra za muškarce od svoje klupe, kada je njihova ekipa u posedu lopte;
- ✚ Nesportsko, nasilno i nepristojno ponašanje aktera utakmice (uključujući vređanje na rasnoj, nacionalnoj i verskoj osnovi), kao i publike na samom bazenu se najoštrije sankcionišu i kažnjavaju.



UZRAST	POL	DIMENZIJE	GOLOVI	LOPTE	BROJ IGRAČA	ČETVRTINA I PAUZA
11 godina	m	20 x 16 m	2,15 x 0,74 m	mini15	13 + 2	5 min + 2 min
	ž	16 x 12 m	2,15 x 0,74 m	mini 17	13 + 2	5 min + 2 min
12 godina	m	20 x 16 m	2,15 x 0,74 m	mini15	13 + 2	6 min + 2 min
	ž	20 x 16 m	2,15 x 0,74 m	mini 17	13 + 2	6 min + 2 min
13 godina	m	24 x 16 m	2,70 x 0,80 m	junior 15	13 + 2	7 min + 2 min
	ž	20 x 16 m	2,15 x 0,74 m	mini 15	13 + 2	6 min + 2 min
15 godina	m	30 x 20 m	3,00 x 0,90 m	senior15	13 + 2	7 min + 2 min
	ž	25 x 20 m	3,00 x 0,90 m	junior 15	13 + 2	7 min + 2 min
17 godina	m	30 x 20 m	3,00 x 0,90 m	senior15	13 + 2	7 min + 2 min
	ž	25 x 20 m	3,00 x 0,90 m	junior 15	13 + 2	8 min + 2 min
19 godina	m	30 x 20 m	3,00 x 0,90 m	senior15	13 + 2	7 min + 2 min
	ž	25 x 20 m	3,00 x 0,90 m	junior 15	13 + 2	8 min + 2 min

³¹⁶ Dostupno na: <https://www.waterpoloserbia.org/index.php?id=17>

ZAKLJUČAK

Ukoliko bi se želeo izvesti generalni zaključak o razvoju deteta, njegovih sposobnosti, sticanju karaktera, načinu shvatanja budućeg života i važnosti igre i sporta, moglo bi se konstatovati da:

- ❖ Dečje igre su potreba duše i mašte u kojoj se zadovoljava i jedno i drugo sa svrhom uspostavljanja ravnoteže u pobuđivanju energije i njenom očuvanju; zato uvek treba težiti redovnoj upotrebi elementarnih igara, najpribližnijih realnoj situaciji sportske grane ili igre u kojoj se primenjuju.
- ❖ Snalažljivost se razvija kroz igru, jer su njeni zahtevi delikatni i imaju za cilj pronalaženja rešenja u kratkom vremenu i donošenje odluka što je izuzetno korisno. Sagledavanje urađenog je analiza koja daje posledicu donešene odluke ili pohvalu koja nesme da predugo traje.
- ❖ Upotrebljiva odlučnost proizvodi samopouzdanje kod dece, kao i mogućnost samostalnog pronalaska rešenja u teškim situacijama.
- ❖ Svako vežbanje sa rekvizitom ili bez njega može da doprinese generalnom psihofizičkom boljitku.
- ❖ Spretnost sa rekvizitom i sticanje veštine se mogu razviti do neslučenih razmera, ali onda to treba približiti upotrebnoj svrsi vežbanja i treniranja, dok razvoj okretnosti (bez rekvizita) predstavlja vežbanje sopstvenim telom u prostoru i vremenu, zahvaljujući kom se stiču određene sposobnosti koje pomažu u funkcionisanju kako mladog naraštaja, tako i starijeg.
- ❖ Neophodno je razlikovati vežbanje, u kom broj ponavljanja nije definisan, niti programiran, i treniranje, gde je usklađenost broja ponavljanja svrstan u serije programirane na osnovu testiranih pokazatelja koje dovode do zadovoljenja potreba svakog uzrasta.
- ❖ Treba uspostaviti optimalne potrebe vežbanja sa težinskim opterećenjem posle razvojnog doba, kako ne bi došlo do prebrze istrošenosti tela, a onda potrebe situacione realnosti treniranja prestanu da budu u skladu sa zahtevima igre.



❖ Učestvovanjem u sportu mladi se uče timskom radu, samodisciplini, istrajnosti i odgovornosti. Zatim, razvijaju veštine savladavanja različitih problema uz toleranciju i liderstvo, kao i poštovanja autoriteta, poboljšavaju radnih navika, jačanja karaktera, ali i stiču samopoštovanje i samopouzdanje.

❖ Kroz bavljenje sportom deca imaju šansu da napreduju, jer on podstiče odgovorno socijalno ponašanje, bolji školski uspeh, usvajanje moralnih vrednosti i navika zdravog življenja.

❖ Sport za mlade predstavlja izvanrednu vaspitnu aktivnost koja može znatno ulepšati njihovo odrastanje, ali ih pripremiti i za životne uloge i odgovornosti koje ih čekaju u odraslom dobu.

Adler, A. (1958). *Poznavanje čoveka*. Beograd: Kosmos.

Аркин, Е. А. (1935). *Ребёнок и его игрушка в условиях первобытной культуры*. Москва: Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей.

Baćanac, Lj. (2014). *Elementi psihologije sporta*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

Baćanac, Lj., Lazarević, Lj. i Arunović, D. (1994). Karakteristike motivacije mladih jugoslovenskih sportista za bavljenje sportom. *Fizička kultura*, br. 48. (str. 203-211)

Baćanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Priručnik za roditelje mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

Baćanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2011). *Psihološke osnove treniranja mladih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport.

Baćanac, Lj., Petrović, N. i Manojlović, N. (2009). *Stepen i oblici nasilja u sportu Srbije* [Interna publikacija]. Beograd: Ministarstvo za omladinu i sport.

Baćanac, Lj. i Radovanović, I. (2005). *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski fakultet.

Baćanac, Lj., Radović, M. & Vesković, A. (2007). Specificities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. *Serbian Journal of Sports Sciences*, No. 1/2007. (pp. 21-28)

Baly, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long term athlete development*. USA: Human Kinetics.

Bihalji-Merin, O., Blagojević, B., Davidović, R., Jerotić, V. et. al. [ur.] (1986). *Mala enciklopedija*. Beograd: Prosveta.

Biler, Š., Smiter, F., Ričardson, S. i Bredšo, F. (1962). *Problemi detinjstva i učitelj*. Titograd: Grafički zavod.

Bojanin, S. (1985). *Neuropsihologija razvojnog doba i opšti reedukativni metod*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Bompa, T. (2009). *Periodizacija: Teorija i metodologija treninga*. Zagreb: Gopal.

Bompa, T. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Brakus, R. (2003). *Razvojne disleksije i disgrafije*. Beograd: Zadužbina Andrejević.

Bruner, M.W., Boardley, I. & Côté, J. (2014). Social identity and prosocial and antisocial behavior in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, No. 15(1). (pp. 56-64)

Bulonj, I. P. (1984). *Olimpijski duh Pjera de Kubertena*. Beograd: Narodna knjiga.

Chevalier, J. i Gheerbrant, A. (1983). *Rečnik simbola*. Zagreb: Nakladni Zavod MH.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice to play in the development of sport expertise. In: Eklund, R. & Tenenbaum, G. [Eds.] (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd edition). Hoboken, NJ: Wiley. (pp. 184–202)

Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2008). Play, practice, and athlete development. *Developing Sport Expertise: Researchers and Coaches put Theory into Practice*. (pp. 17-28)

Crnokić, S. (2011). Opće koordinacijske vježbe u treningu djece 6-10 godina starosti. *Kondicijska priprema sportaša [zbornik radova]*, br. 9. (str. 105-114)

Ćordić, A. i Bojanin, S. (1992). *Opšta defektološka dijagnostika*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Dangi, T. & Witt, P. A. (2016). Why Children/Youth Drop Out of Sports? *Sequor Youth Development Initiative*, No. 46.

De Knop, P., Engström, L.M. & Skirstad, B. (1996). *Worldwide Trends in Youth Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Diamond, M. i Hopson, J. (2006). *Čarobno drveće uma: Kako razvijati inteligenciju, kreativnost i zdrave emocije vašeg djeteta od rođenja do adolescencije*. Lekenik: Ostvarenje.

Drobnjak, D. i Nemec, P. (2010). *Upravljanje procesima labaratorijske selekcije u stvaranju i vođenju vrhunskih odbojkaša*. Podgorica: Odbojkaški Savez Crne Gore.

Deaner, R. O., Geary, D. C., Puts, D. A., Ham, S. A. et al. (2012). A sex difference in the predisposition for physical competition: Males play sports much more than females even in the contemporary U.S. *PLoS ONE*, No. 7.

Eljkonjin, D. B. (1981). *Psihologija dečje igre*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Eljkonjin, D. B. (1972). Simbolizam i njegova funkcija u igri djece. *Predškolsko dete*, Br. 2-3. (str. 137-144)

Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and dropout reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian sport studies forum*, No. 2. (pp. 19-43)

Erikson, H. (1971). Igra, rad i razvoj. *Predškolsko dete*, br. 2.

Fleishman, A. E. (1975). Struktura i merenje fizičkih sposobnosti. *Fizička kultura*, br. 4.

Gadžić, A. (2019). *Teorija i metodika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

Gardašević, B. (2012). *Razvoj rukometa u Srbiji*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Georgievski, R. (2007). *Mini basket*. Beograd: Mini basket udruženje Srbije.

Golubović, Š. i Vučićević, G. (2005). Razvojno neurološke karakteristike dece sa tikom. *Aktuelnosti iz neurologije, psihijatrije i graničnih područja*, br. 13. (str. 46-49)

Govedarica, T. i Bojanin, S. (1989). *Opšta reedukacija psihomotorike*. Beograd: Institut za mentalno zdravlje.

Guillet, E., Sarrazin, P., Carpenter, P.J., Trouilloud, D. & Cury, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. *International Journal of Psychology*, No. 37(2). (pp. 92–104)

Huizinga, J. (1992). *Homo ludens*. Zagreb: Naprijed.

Harwood, C. G. & Knight, C. J. (2009). Understanding parental stressors: an investigation of British tennis-parents. *Journal of Sports Sciences*, No. 27(4). (pp. 339-351)

Havelka, N. i Lazarević, Lj. (2011). *Psihologija menadžmenta u sportu*. Beograd: Visoka sportska i zdravstvena škola.

Hirtz, P. [Ed.] (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: vielseitig-variationsreich-ungewohnt*. Berlin: Volk und Wissen.

Ignjatović, A. i Marković, Ž. (2016). Značaj i uloga elementarnih igara u realizaciji fizičkih aktivnosti u predškolskim ustanovama. *Naučni skup „Savremeno pedagoško vaspitanje i obrazovanje: Izazovi i dileme“ [zbornik radova]*. Jagodina: Fakultet pedagoških nauka Univerziteta u Kragujevcu.

Ivanković, A. (1973). *Fizički odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.

Ivić, I. i Damjanović, K. (1983). *Vaspitanje dece ranog uzrasta*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Jekić, S. i Golubović, D. (2006). Razvoj dečjih igračaka kroz istoriju. *Konferencija „Tehničko (Tehnološko) obrazovanje u Srbiji“ (13-16. april 2006.)*. Čačak: Tehnički fakultet. (str. 89-101)

Jovanović, A. (2007). *Integralnost dečjeg razvoja kroz igru [skripta]*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

Kajoa, R. (1979). *Igre i ljudi*. Beograd: Nolit.

Kamenov, E. (1989). *Intelektualno vaspitanje kroz igru*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Kamenov, E. (1983). *Metodika vaspitno-obrazovnog rada sa predškoskom decom: za IV godinu pedagoške akademije*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Kant, I. (1991). *Vaspitavanje dece*. Beograd: Bata.

Карабанова, О. А. (1997). *Игра в коррекции психического развития ребёнка*. Москва: Российское педагогическое агентство.

Kohl, H. W. & Cook, H. D. [ed.] (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Washington DC: National Academies Press.

Koković, D. (2000). *Sociologija sporta*. Beograd: Sportska akademija.

Korovljev, D., Mikalački, M. i Čokorilo, N. (2011). Razlike u motoričkim sposobnostima za energetske regulaciju kod predškolske dece sa različitim lateralizovanošću gornjih ekstremiteta. *Glasnik Antropološkog društva Srbije*, br. 46. (str. 421-427)

- Lazarević, Lj. (2003). *Psihološka priprema sportista*. Beograd: Viša škola za sportske trenere.
- Lipton, B. H. (2014). *Biologija verovanja: dokaz o nadmoći uma nad materijom*. Beograd: Leo Commerce.
- Majer - Hauzer, M. (2012). *Samostalna deca su srećnija: pedagoški metod Marije Montessori*. Beograd: Laguna.
- Malacko, J. i Rađo, I. (2004). *Teorija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- Malešević, D. (2008). *Olimpijske igre*. Beograd-Zemun: IP JRJ.
- Marjanović, A. (1977). Povezivanje predškolskog i osnovnoškolskog obrazovanja. *Predškolsko dete*, br. 1. (str. 03-15)
- Marković, M., Šain, M., Kovačević, I. et. al. (2002). *Korak po korak 2*. Beograd: Kreativni centar.
- Martens, R. (1977). *The sport competition anxiety test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martin, D. (1982). *Grundlagen der Trainingslehre (I und II)*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Medouz, S. i Kešdan, A. (2000). *Kako pomoći deci da uče*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Milanović, I. & Radisavljević-Janić, S. (2011). Elementary school pupils' involvement in sports in Serbia. *Proceedings book of 6th FIEP european congress: Physical Education in the 21st century - Pupils' competencies*. (pp. 63-79)
- Milošević, M. i Čolović, M. (2019). *Razvojna i pedagoška psihologija sa primenom u sportu i fizičkom vaspitanju*. Beograd: Univerzitet Singidunum.
- Mitić, D., Radisavljević - Janić, S., Milanović, I., Pantelić, S. et al. (2010). *Angažovanost u rekreaciji građana Republike Srbije*. Beograd: Ministarstvo omladine i sporta republike Srbije.
- Mladenović, M. (2016). *Sportska motivacija*. Beograd: Zadužbina Andrejević.
- Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D.A., Moutão, J. et al. (2017). Determinants and Reasons for Dropout in Swimming - Systematic Review. *Sports*, No. 50(5). (pp. 1–13)
- Montessori, M. (2003). *Upijajući um*. Beograd: DN Centar.
- National Scientific Council on the Developing Child (2010). *Early experience can alter gene expression and affect long-term development [working paper 10]*. Cambridge: Harvard University.
- National Scientific Council on the Developing Child (2007). *The science of early childhood development: Closing the gap between what we know and what we do*. Cambridge: Harvard University.
- Nedeljković, D. (2010). Deca, mediji i trošenje budžeta slobodnog vremena. *Medijski dijalozi*, br. 4. (str. 339-354)
- Nemec, M., Nemec, P., Bačanac, Lj. i Nemec, V. (2015) Stvaranje brenda sportske diplomatije. *Prva međunarodna konferencija u oblasti sporta, nauke, edukacije i razvoja - InSSED 2015 [zbornik]*. Vlašić - Travnik: Edukacijski fakultet Univerziteta u Travniku i Olimpijski komitet Bosne i Hercegovine.

Nemec, M., Nemec, P., Nemec, V. i Andropoulou, M. (2016). Uloga sublimativnih treninga u stvaranju brenda sportske diplomatije. *XII Međunarodna konferencija „Menadžment, sport, olimpizam“ [zbornik]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

Nemec, M., Nemec, P., Nemec, V. & Brezić, G. (2016). Η προπονητική τεχνολογία και ο ρόλος της στη δημιουργία του brand της αθλητικής διπλωματίας / The training technology and its part in making the brand of sport diplomacy. *2nd International Congress of Sport Sciences*. Thessaloniki (Greece): Aristotle University & Research Results Dissemination Center (KEDEA).

Nemec, P. (2006). Primena eks-testa u sportskom praksisu. *Crnogorska sportska akademija „Sport Mont“, časopis br. 10-11*.

Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena - drugo izdanje*. Beograd: IDEEA.

Nemec, P. i Nemec, V. (2014). *Primenjena antropomotorika [skripta]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Alfa Univerziteta.

Nemec, P., Nemec, V., Grković, V. i Nemec, M. (2015). Sublimativni treninzi kao novi metod u sportskom vaspitanju dece. *XI Međunarodna konferencija „Menadžment, sport, olimpizam“ (zbornik)*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

Nemec, V. (2014). *Dečje igre [skripta]*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

Nemec, V. (2019). *Fizičko vežbanje dece sa smetnjama u razvoju i invaliditetom*. Beograd: Univerzitet Singidunum.

Nemec, V. i Nemec, P. (2006). Elementarne igre - sredstvo za ostvarenje ciljeva u školi odbojke. *II Međunarodna konferencija „Menadžment u sportu“ [zbornik radova]*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta „Braća Karić“. (str. 400-403)

Nišavić, M. (1964). *Igre u fizičkoj kulturi*. Beograd: Sportska knjiga.

Ovuka, M. i Nemec, V. (2016). *Autizam - vežbom do spoznaje*. Beograd: Balkanski kulturni centar.

Πασχαλούδης, Ν. Α. (2008). *Τότε που παίζαμε [2^η έκδοση]*. Θεσσαλονίκη: Ιδιωτική έκδοση.

Piasecki, E. (1916). *Zabawy i gry ruchowe dzieci i młodzieży, ze źródeł dziejowych i ludoznawczych przeważnie rodzinnych i z tradycji ustnej*. Kijów: ada Zjazdów Pol. Tow. Pomocy Ofiarom Wojny.

Pijaž, Ž. i Inhelder, B. (1978). *Intelektualni razvoj deteta: izabrani radovi*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Popadić, D. (1990). Ispitivanje uzora i idola. U: Havleka, N. et al. [ur.] *Efeki osnovnog školovanja*. Beograd: Institut za psihologiju.

Radislavljević-Janić, S., Milanović, I. i Lazarević, D. (2012). Fizička aktivnost adolescenata: uzrasne i polne razlike. *Nastava i vaspitanje, god. 61, br. 1*. (str. 183-194)

Radović, M., Bačanac, Lj. i Vesković, A. (2005). Uloga porodice u sportskoj aktivnosti dece. *Fizička kultura, br. 59*. (str. 9-16)

Rajković, Ž., Marković, M., Miletić, V. i Milanović, I. (2016). *Praktikum iz predmeta Teorija i metodika elementarnih igara*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

Rajović, R. (2016). *Efekti NTC programa vežbanja na razvoj motorike kod dece predškolskog uzrasta [doktorska disertacija]*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Rajović, R. (2011). *Kako uspešno razvijati IQ deteta kroz igru*. Novi Sad: Smart production doo.

Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M. et al. (2004). Physical activity levels and patterns of 9 and 15-year-old European Children. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, No. 36. (pp. 86-92)

Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, No. 32. (pp. 963-975)

Samardžić, S. (2010). Srbija zemlja sporta. Od sjaja medalja do strategija sporta. *Četvrti kongres medicine sporta i sportskih nauka Srbije (zbornik)*. Beograd: Udruženje za medicinu sporta Srbije. (str. 89–95)

Smiljanić - Čolanović, V. i Toličić, I. (1974). *Dečja psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Smiljanić, V. (1991). *Razvojna psihologija*. Beograd: Društvo psihologa Srbije.

Smoll, F. L. (1986). *Introduction to Coaching: Communicating with Parents*. Ottawa: Coaching Association of Canada.

Smoll, F.L., Magill, R.A. & Ash, M.J. (1988). *Children in Sport*. Champaign, Illionis: Human Kinetics Books.

Sol Alvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J.L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sports Psychology* 6(2), June 2012. (pp. 166-179)

Stepanović, I., Babić, D. i Krnjaić, Z. (2009). Ispitivanje uzora i idola srednjoškolaca u Srbiji. *Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja*, br. 2. (str. 401-417)

Šekeljić, G. (2006). Teorijske i metodičke osnove za rad sa decom predškolskog uzrasta iz fizičkog vaspitanja. *Zbornik radova - Univerzitet u Kragujevcu*, br. 7/2006. (str. 326-327)

Šekeljić, G. (2006). *Zbirka 150 igara sa elementima košarke*. Užice: Učiteljski fakultet.

Šekeljić, G. i Stamatović, M. (2006). Efikasnost i postignuća u nastavi fizičkog vaspitanja u okvirima najnovijih reformi. *Sport mont*, br. 10-11. (str. 556-568)

Šiler, F. (1967). *O lepom*. Beograd: Kultura.

Šiljak, V. (2007). *Istorija sporta*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta Alfa.

Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, No. 32. (pp. 1617-1622)

Tomić, D. (1972). *Između četiri vatre*. Beograd: Partizan.

Tomić, D. (1969). *Prevaspitavanje igrom*. Beograd: Fizička kultura.

Tomić, D. (1989). *Teorija sporta*. Beograd: Naučna knjiga.

Tomić, D. (1991). *Vaspitanje igrom*. Beograd: SIA.

Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

Trbojević, J. (2018). *Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta u adolescenciji [doktorska disertacija]*. Novi sad: Filozofski fakultet - odsek za psihologiju.

Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S. et al. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. No. 34. (pp. 350-355)

Urgen, S. i Petrović, D. (2015). Komentar izveštaja: Analiza učestvovanja učenika i učenica osnovnih i srednjih škola na školskim takmičenjima u Republici Srbiji. Beograd: Ministarstvo omladine i sporta i Savez za školski sport Srbije. (str. 1–14)

Vella, S. A., Cliff, D. P. & Okley, A. D. (2014). Socio–ecological predictors of participation and dropout in organised sports during childhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11:62. (doi:10.1186/1479–5868–11–62)

Венгер, Л. А. (1973). *Педагогика способностей: брошюра*. Москва: Знание.

Vermeylen, G. (1941). *Psihologija dečaka i mladića*. Beograd: Geca Kon.

Vigotski, L. S. (1996). *Sabrana dela: Dečja psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Višnjić, D., Janković, A. i Miletić, K. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Vučičević, N. (2005). *Beleške jednog psihologa*. Beograd: Osnovna škola „Svetozar Marković“.

Vujaklija, M. (1966). *Leksikon stranih reči i izraza*. Beograd: Prosveta.

Williams, R. (1979). *Iznenađujuća veza između umetnosti i učenja*. Beograd: Pregled.

Wuerth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, No. 5. (pp. 21-33)

Zaciorski, M. (1979). *Fizička svojstva sportiste*. Beograd: Partizan.

Zotović, M. i Petrović J. (2010). Isti ili drugačiji-slobodno vreme mladih u Vojvodini i u svetu. *Zbornik Matice srpske za društvene nauke*, br. 130. (str. 73-88)

Živanović, N., Randelović, N. i Živković, I. (2000). *Prilog epistemologiji fizičke kulture*. Niš: Panoptikum.

IZVORI SLIKA

- Slika 1 <http://www.novaenergija.net/tag/koriscenje-kompiutera/>
- Slika 2 <https://pino-toys.rs/kako-su-rasle-drvene-igracke-pino-toys-vam-prica>
- Slika 3 <https://pino-toys.rs/kako-su-rasle-drvene-igracke-pino-toys-vam-prica>
- Slika 4 https://sr.wikipedia.org/sr-ec/istorija_igračaka/
- Slika 5 bibliografija i <https://sr.wikipedia.org/sr-el/%D0%A7%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0>
- Slika 6 bibliografija i lična arhiva
- Slika 7 <https://bestofquest.ru/bs/kukly/the-history-of-the-appearance-of-dolls-the-project-history-of-the-creation-of-dolls>, bibliografija, lična arhiva i <https://srednjeskole.edukacija.rs/zanimljivosti/nove-barbike-potpuno-drugacijeg-izgleda>
- Slika 8 <https://pino-toys.rs/kako-su-rasle-drvene-igracke-pino-toys-vam-prica>
- Slika 9 <https://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%88%D0%BE-%D1%98%D0%BE> i <https://discount.sales2021.net/category?name=jo%20jo%20igra%C4%8Dka>
- Slika 10 <https://tuzlanski.ba/zanimljivosti/fidget-spinner-postoji-vec-4-000-godina> i <https://www.gitimo.hr/fidget-spinner-metalan-ljubicasti-p-7751.html>
- Slika 11 bibliografija i <https://parkotek.co.rs/2016/05/04/dizajn-opreme-za-decija-igralista>
- Slika 12 <https://soccerooza.wordpress.com/2013/11/16/istorija-razvoja-fudbala-u-svetu> i http://www.chinadaily.com.cn/culture/2014-06/13/content_17588937_3.htm
- Slika 13 <http://blog.namyata.com/history-of-yoga> i
- Slika 14 <https://www.facebook.com/HladnoOruzje/photos/pcb.1343646592414791/1343645285748255/?type=3&theater> i bibliografija
- Slika 15 <https://valerijab.pgsri.hr/rad/asirska-umjetnost> i bibliografija
- Slika 16 <https://repozitorij.hrstud.unizg.hr/islandora/object/hrstud%3A1119/datastream/PDF/view>
- Slika 17 <https://afrikhepri.org/bs/pronalazak-rvanja-i-borila%C4%8Dkih-ve%C5%A1tina-u-Africi/>, <https://repozitorij.hrstud.unizg.hr/islandora/object/hrstud%3A1119/datastream/PDF/view> i <https://www.rts.rs/page/sport/sr/story/2676/istorija-fudbala/2737062/igra-nasih-zivota-ko-je-izmislio-loptu-a-ko-ju-je-umalo-zauvek-izgubio.html>
- Slika 18 <https://www.starapovijest.eu/lov-i-ribolov-u-starom-egiptu> i <https://www.nationalgeographic.rs/vesti/14966-tajna-omiljene-drustvene-igre-starih-egipcana.html>
- Slika 19 <https://coppershop.ru/hr/zdorove/armiya-spartancev-armiya-sparty.html> i <https://aktivni.metropolitan.si/odnosi-in-seks/kaj-pomeni-spartanska-vzgoja>
- Slika 20 <https://www.pinterest.es/pin/289567451015104344> i <https://www.ancient.eu/article/123/the-women-of-sparta-athletic-educated-and-outspoke>
- Slika 21 <https://sr.wikipedia.org/sr-el/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%98%D1%83%D0%BC>
- Slika 22 <https://www.unpolishedhistory.com/articles/pankration>, <https://impulsportal.net/index.php/zanimljivosti/svastara/9738-istorija-antickih-olimpijskih-igara>, <http://www.avantartmagazin.com/olimpijske-igre-duha-i-tela> i <https://dzabaletan.com/hartmanovo-shvatanje-prednjeg-plana-i-pozadine-u-umetnickim-delima>

- Slika 23 <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CE%AF%CF%83%CE%BA%CF%85%CF%81%CE%BF%CF%82>
- Slika 24 <https://www.znanje.org/i/i21/01iv02/01iv0226/slike%20zevs.htm> i <https://skolski.ba/gdje-su-odrzane-prve-olimpijske-igre/52838>
- Slika 25 <http://www.mojagrcka.com/kako-su-nastale-olimpijske-igre-kratak-osvrt-na-istoriju-prestiznog-takmicenja/> i <https://www.vijesti.me/sport/ostali-sportovi/428826/dan-kada-je-ispisana-istorija-sporta>
- Slika 26 <https://mozdanakora.wordpress.com/nervne-celije/> i https://www.bionet-skola.com/w/Nervni_sistem_%C4%8Doveka
- Slika 27 <https://www.slideshare.net/natasasimonovic/nervni-sistem-uvod>
- Slika 28 bibliografija
- Slika 29 <https://www.google.com/search?q=štafetne+igre+za+djecu>
- Slika 30 lična arhiva
- Slika 31 bibliografija
- Slika 32 bibliografija
- Slika 33 <https://www.serbiahoop.com/sr/rana-specijalizacija/>
- Slika 34 <https://pokretzaokret.rs/sport-za-decu/skolica-sporta-za-decu-od-4-do-6-godina>
- Slika 35 bibliografija
- Slika 36 bibliografija
- Slika 37 <https://hr.shoponline2020.net/category?name=dimenzije%20rukometnog%20terena>
- Slika 38 <https://boom93.com/arhiva/info-arhiva/sport-arhiva/mini-rukomet-turnir-u-hali-sportova-u-pozarevcu> i <https://www.google.com/search?xsrf=ALeKk02MyOtjFhlNRSI-AU06rAXdRajbsA:1618043765127&source=univ&tbm=isch&q=sportjunior.rs/pocinje-novi-ciklus-mini-rukometne-lige&sa=X&ved=2ahUKEwjDtOfeovPvAhVs-joKHfkFBSEQjJkEegQIAhAB&biw=1366&bih=626#imgsrc=7XGXneidZsX1tM>
- Slika 39 https://www.rsv.co.rs/slike_galerijalist.php?showmaster=galerija&fk_id=1577, <https://sportjunior.rs/tag/mini-rukomet> i <https://rscs.rs/category/mini-rukomet/>
- Slika 40 lična arhiva/bibliografija
- Slika 41 lična arhiva/bibliografija
- Slika 42 lična arhiva/bibliografija
- Slika 43 lična arhiva/bibliografija
- Slika 44 lična arhiva/bibliografija
- Slika 45 lična arhiva/bibliografija
- Slika 46 lična arhiva/bibliografija
- Slika 47 lična arhiva/bibliografija
- Slika 48 lična arhiva/bibliografija
- Slika 49 lična arhiva/bibliografija
- Slika 50 lična arhiva
- Slika 51 <https://kinesiology101.com/product-category/testing-equipment> i <https://visionexercisephysiology.com.au/vision-sports-science-performance-testing-cameron-weber-aes>
- Slika 52 <https://supertrening.si/trening-odrive>
- Slika 53 lična arhiva/bibliografija

- Slika 54 lična arhiva/bibliografija
Slika 55 lična arhiva/bibliografija
Slika 56 lična arhiva/bibliografija
Slika 57 lična arhiva/bibliografija
Slika 58 bibliografija i <https://www.flickr.com/photos/pokretzaokret/9251685414>
Slika 59 bibliografija
Slika 60 lična arhiva i <http://skolskisportsrbije.weebly.com/20192020.html>

PRILOG 1: ELEMENTARNE IGRE ZA RAZVIJANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI



Elementarne igre imaju veliku vrednost u sistemu fizičke kulture, jer spadaju u grupu pedagoških igara i predstavljaju osnovni oblik fizičkog vaspitanja u mladim uzrastima³¹⁷. Ove igre prvenstveno zadovoljavaju dečju potrebu za kretanjem, primenom različitih vrsta prirodnih oblika kretanja. Naočigled jednostavna problematika sadrži brojne segmente od kojih zavisi uspešnost organizacije igre³¹⁸, a s obzorom na zahteve igre, može se konstatovati da je težina njene organizacije upravo u jednostavnosti postavki. Pružaju mogućnost ispunjenja široke palete raznovrsnih ciljeva bez velikih prilagođavanja novih postavki, što je karakteristično i neophodno za sve sportske igre.

Treba napomenuti da svaki zadatak ima svrhu u vaspitavanju putem igre. Očigledno je da igra poseduje neograničeni značaj za stasavanje deteta, koje zahvaljujući njoj poprima drugačiju filozofiju razmišljanja, ali se i lakše suočava sa životnim izazovima i brže donosi odluke u odnosu na svoje vršnjake koji se nisu igrali u dovoljnoj meri. Ako je igra i život, onda se dete može smatrati detetom sve dok se igra. Problem može nastati ako se dete igra više nego što je potrebno, pa se njegova puerilnost može platiti veoma skupo. Zato je tu pedagog, kao mera određivanja neophodne količine igre, a igra postaje sredstvo pripreme i upozorenja deteta na opasnosti, koje ih mogu očekivati tokom odraslog života. Stoga, dete koje se ne igra ne može ni da predviđa, jer nije bilo u prilici da putem igre kreira, stvara i proživi dalji tok i razvoj igre.

Osnovni didaktički savet je da se treba pridržavati opšte poznatih metodičkih principa i pravila u vidu *primerenosti sadržaja mogućnostima uzrasta, sistematičnosti i postupnosti*, kao i *naučnosti*. Najbolje je krenuti od poznatog ka nepoznatom, od jednostavnog ka složenom, od lakšeg ka težem i tada objašnjavati nepoznato poznatim, te naučiti sebe i druge vrednostima i prednostima igre³¹⁹.

Ako je cilj svakog trenera da dete zavoli određenu sportsku granu ili igru, onda je njegovo najjače sredstvo igra i radost koju ona donosi. Zbog potpune slobode i vedrog raspoloženja³²⁰ koje osećaju zahvaljujući primeni elementarnih igara, ali i razvijanja takmičarskog duha kroz fino protkana pravila koja ne opterećuju, deci se pruža mogućnost da kroz igru podstaknu i izraze svoju maštu, inventivnost i borbenost. Dovoljno je da treneri prožmu igru nekim elementom tehnike i ne vrše nikakve korekcije da ne bi narušavali zanos igre. *Cilj je da deca kroz igru i radost zavole određenu sportsku aktivnost, polako se upoznaju sa osnovnom tehnikom, a onda i da poželevaju da se uključe u trenajni proces.*

³¹⁷ Ignjatović, A. i Marković, Ž. (2016). Značaj i uloga elementarnih igara u realizaciji fizičkih aktivnosti u predškolskim ustanovama. *Naučni skup „Savremeno pedagoško vaspitanje i obrazovanje: Izazovi i dileme“ [zbornik radova]*. Jagodina: Fakultet pedagoških nauka Univerziteta u Kragujevcu.

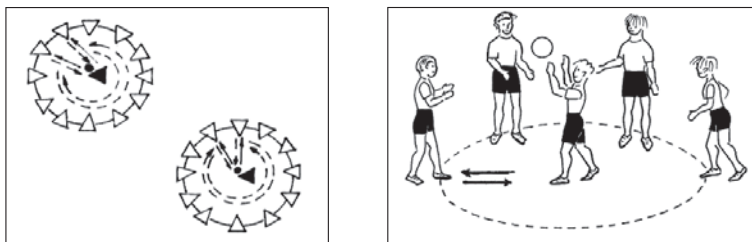
³¹⁸ Za više informacija: Rajković, Ž., Marković, M., Miletić, V. i Milanović, I. (2016). *Praktikum iz predmeta Teorija i metodika elementarnih igara*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

³¹⁹ Prema: Šekeljić, G. (2006). *Zbirka 150 igara sa elementima košarke*. Užice: Učiteljski fakultet. (str. 9)

³²⁰ Za više informacija: Višnjić, D., Janković, A. i Miletić, K. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

1. IGRE U KRUGU

Svaka ekipa formira po jedan krug, u čijoj se sredini nalazi učesnik koji ima loptu. Na određeni znak, on dodaje loptu jednom saigraču, koji mu je vraća na isti način, a zatim sledećem i tako dok se ne završi ceo krug. Pobednik je ona ekipa koja najbrže i bez greške izvrši zadatak. Lopta može da se dodaje jednom ili obema rukama, prstima ili čekićem, rukometnim ili košarkaškim dodavanjem, nogom ili iz skoka, o tlo, odozgo, odozdo, bočno itd.



Slika 41. Igre u krugu

Varijante:

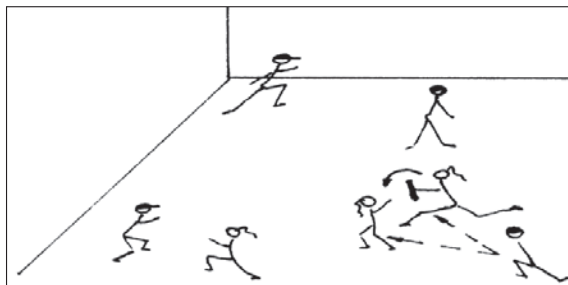
- dvojica u centru kruga sa po jednom loptom stoje leđa o leđa → na znak svaki dodaje početnom učesniku loptu i redom na svoju desnu stranu, kako bi se ubrzala igra i sprečilo dugo čekanje lopte;
- dodavanje lopte u suprotnu stranu;
- dodavanje u jednu stranu, a onda u suprotnu;
- posle dodavanja lopte na zadati način, promena mesta igrača u sredini sa nekim iz kruga, koji kada primi bačenu loptu, vodi je ili odbija na određen način dok ne stigne do centra, a onda dodaje sledećem sa desne strane prvog koji je bio u centru kruga;
- podele se brojevi svakom u ekipi (učesnici treba da znaju imena svih svojih saigrača i njihove brojeve), pa na prozivku broja od strane sudije, onaj koji je u sredini menja mesto sa onim čiji je broj izrečen i to izvršavajući određen zadatak;
- korišćenjem više lopti.

Svrha igre:

- * **Upoznavanje dece sa raznim vrstama dodavanja i vođenja lopte.**

2. SPAS PALICOM

Jedan od učesnika u ruci drži palicu za štafetu i beži od onog koji je određen da juri. Kad se učesnik sa palicom nađe u opasnosti da bude uhvaćen, spas je da je preda drugome, tako da onaj koji juri mora da hvata novog posednika palice. Onaj koji bude uhvaćen (dodirnut) dok drži palicu u ruci, preuzima ulogu hvatača, a palicu predaje igraču koji se dobrovoljno javi.



Slika 42. Spas palicom

Varijante:

- primanje palice ispruženom rukom iza leđa;
- onaj koji drži palicu (ili drugi rekvizit - loptu, maramicu, peteljku) ne sme trčati više od pet koraka, pa ako ne ispuni zadatak, postaje hvatač
- hvatač juri onog ko nema rekvizit u rukama, a spas je samo ako mu neko ko ga ima blagovremeno priđe i doda;
- spas su dva ili više rekvizita, u zavisnosti od broja učesnika i veličine igrališta;
- sa brojem rekvizita se povećava i broj hvatača.

Svrha igre:

- * **Upoznavanje dece sa razmenom štafete iz atletike.**
- * **Percepcija u dodavanju rekvizita (lopte) u odbojci, košarci, rukometu, vaterpolu, ali i vežbanje preciznosti.**
- * **Razvija je timizacije i saradnje u ekipi.**

3. POMOĆ

Jedan učesnik po sali juri ostale, čiji je jedini spas da ih za ruku uhvati saigrač. Kada se uhvate za ruku mogu samo da se nađu u paru, što znači da treći ne može da se pridruži. Tako onaj koji je dodirnut, preuzima ulogu hvatača.

Ova hvatalica je dobra predvežba za igru *treći čovek beži*, koja je veoma dobro prihvaćena pri zagrevanju starijih grupa sportista. Za njeno izvođenje je neophodna koncentracija, pregled igre i prostora, spretnost i brzo razmišljanje, a uz to zna da bude i zabavna kada se steknu uslovi da počne faza nadmudrivanja. Dakle, igra počinje kao prethodna i spas je ako se dvoje uhvati za ruke. Međutim, ako im pritrči neko koga

jure, on traži spas hvatajući za ruku bilo kog u paru. To je znak da onaj krajnji, treći, mora da se odvoji i da beži. Međutim, ovaj učesnik ima pravo na jedan mudar potez - da razdvoji ruku od svog partnera i odmah ga ponovo uhvati, što znači da onaj koji se pre nekoliko trenutaka uhvatio sada postaje treći i mora da beži. Naravno, sudija ne govori o takvoj mogućnosti već čeka da se neko doseti, jer se tako razvijaju snalažljivost i razmišljanje. Ako se to ne desi, onda ih treba *postepeno navoditi na takav potez*, kako bi samostalno došli do rešenja. Takva vrsta nadmudrivanja može da bude zabavna i da stvori dobru atmosferu među učesnicima.

Svrha igre:

- * **Razvijanje percepcije, spretnosti i taktiziranja.**

4. KORNJAČE

Svi učesnici hodaju četvoronoške imitirajući kornjače, dok jedan od učesnika juri u istom položaju i pokušava da ih uhvati. Spas je da se kornjača okrene na leđa, a ruke i noge joj budu u vazduhu. Onog trenutka kada igrač koji juri dodirne rukom ili nogom neku od kornjača uloge se menjaju.

Varijante:

- hvatač se trudi da za određeno vreme, npr. broji se do 15, dotakne što veći broj učesnika - tada spas ne postoji, već se oni koji su uhvaćeni okreću na leđa i vežbaju trbušnu muskulaturu, dok hvatač juri ostale (kad vreme istekne, broje se oni koji su u ležećem položaju);
- povećava se teren po kom se juri, a onda i broj hvatača.

Svrha igre:

- * **Kvalitetno zagrevanje skoro svih grupa mišića, koje zahteva dosta snage.**

5. NINDŽA KORNJAČA

Specifičnost ove igre leži u vežbanju snage, ali bez tegova, pa je primenljiva za borilačke veštine. Takmiče se protivnici tako što je jedan u ležećem položaju na stomaku, dok drugi u klečećem položaju, pored njega, pokušava da ga okrene na leđa. Prvi pruža otpor na sve moguće načine, a pri isteku vremena menjaju se uloge. Pobjednik je onaj koji osvoji više poena. Može da se organizuje i ekipno takmičenje.

Varijanta:

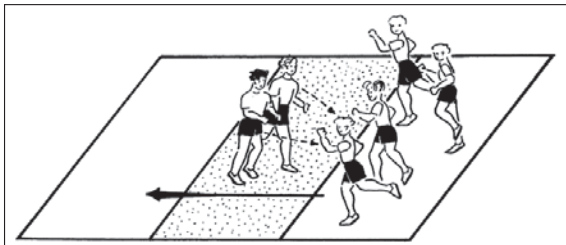
- protivnika, koji se nalazi na leđima, treba okrenuti na stomak, a on se može braniti samo na dozvoljene načine, kako ne bi došlo do obostranih povreda.

Svrha igre:

- * **Osim što može poslužiti kao zagrevanje, pruža mogućnost vežbanja borilačkih tehnika u parteru.**

6. ČIK ME IZBEGNI!

Učesnici su raspoređeni u dve naspramne vrste koje se nalaze na čeonim linijama odbojkaškog igrališta. Dva učesnika su postavljena na sredinu između tih vrsta (tačnije, na srednjoj liniji igrališta). Učesnici u isto vreme iz svojih vrsta pretrčavaju sa jednog kraja na drugi, a ova dvojica u sredini pokušavaju da ih uhvate. Uхваćeni igrač menja ulogu sa onim koji ga je uhvatio.



Slika 43. Čik me izbegni

Varijanta:

- ista pozicija, samo jedan hvatač ima mogućnost da se kreće u prostoru do 3m odbojkaškog igrališta sa obe strane (zona napada) i onda, pri svakom pokušaju pretrčavanja na suprotnu stranu, učesnik koga uhvati postaje hvatač i zajedno sa njim ostaje u pomenutom prostoru, čime se povećava njihov broj → zanimljiva je situacija u kojoj je sve teže da preostali igrači prođu usled velikog broja hvatača, pa tada pribegavaju raznim fintama tela u blizini linije od 3m kako bi zavarali hvatače i pobjegli im na suprotnu stranu. U takvim situacijama izводе se pokreti slični fintama u sportskim igrama sa loptom (fudbal, ragbi, rukomet, košarka);
- kada su u pitanje mlađe kategorije, koje se ne snalaze u igri ili imaju strah, treba je uprostiti tako što će cela grupa startovati samo sa jedne strane, pa kad steknu sigurnost mogu se podeliti u dve naspramne ekipe.

Svrha igre:

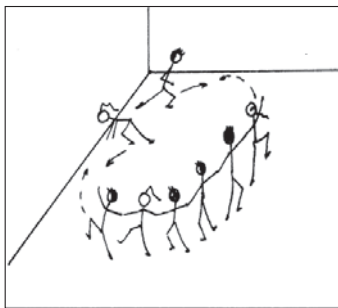
- * **Individualna taktika i snalažljivost dolaze do izražaja.**

7. LANAC

Veoma popularna igra među svim godištim. Izvodi se tako što se dva učesnika drže za ruke i jure ostale, koji se slobodno kreću po obeleženom prostoru. Nakon što dotaknu nekog, ovaj postaje uhvaćeni, hvata se za ruke sa njima, pa i sam postaje hvatač. Svaki sledeći uhvaćeni uključuje se u formiranje lanca hvatača, koji se sve više povećava. Svi uhvaćeni ulaze u sredinu lanca, a dva početna hvatača se uvek nalaze na krajevima lanca, jer samo oni mogu dodirivati učesnike koji beže, dok se ostali u lancu moraju čvrsto držati za ruke i prilagođavati jedni drugima u kretanju. U slučaju da lanac pukne, dodirivanje koje je učinjeno u tom trenutku ne važi. Učesnik koji ostane poslednji da nije uhvaćen se proglašava pobednikom.

Svrha ove igre je mnogostruka. Osim što se deca zabavljaju i takmiče, oni se uče i taktici. Kroz igru shvataju da bez jedinstva ne mogu pobediti, pa postaju svesni da se prvo svi moraju dogovoriti koga će

juriti, a ne da svako krene na svoju stranu, jer tada sasvim sigurno dolazi do raskidanja lanca. Takođe, kada onaj koga jure pobegne njima iza leđa, odnosno iza lanca, potrebno je dosta vremena da se lanac postavi u poziciju povoljnu za hvatanje. Zato ih treba naučiti da na komandu vođe, npr. „hop!“ razdvoje ruke, brzo i jedinstveno se okrenu za 180°, ponovo uhvate za ruke i hitro nastave da jure onog koji je tada u neizvesnoj poziciji. S druge strane, razvija se snalažljivost i kod onih koji beže, jer imaju zadatak da nađu rešenje kako da izbegnu dodir krajnjih iz lanca. Jedan od načina je da se provuku ispod ruku na sredini lanca, jer ih samo krajnji mogu dodirnuti i tako im dođu iza leđa.



Slika 44. Lanac

Varijanta:

- raskidanje lanca na parove da bi nastavili da jure i formiraju nove lance do određenog broja igrača, nakon čega se opet raskidaju - tako igra dobija na dinamici, a i otežava se onima koji beže, pa moraju da pokažu svoju snalažljivost i brzo razmišljanje;
- u slučaju da se deca slabo snalaze, da sporo teče hvatanje i stvaranje velikog lanca u osnovnoj verziji, može se smanjiti igralište ili odmah odreagovati raskidanjem lanca na više delova.

Svrha igre:

- * **Taktiziranje i timski rad u vidu dogovora dolaze u prvi plan, dok se kod dece koju jure razvijaju okretnost, snalažljivost i individualna domišljatost.**

8. PROZIVKA

Učesnike treba podeliti u dve ekipe od kojih svaka ima svoj naziv u vidu broja, boje ili neke vočke. Na prvu prozivku npr. „jedan!“, ekipa se tim imenom počinje da juri drugu u okviru igrališta. Na drugi znak „dva!“, menjaju se uloge, pa druga ekipa počinje da juri prvu. Učesnici koje uhvate, prelaze na stranu protivnika, čime se njihova ekipa povećava, a samim tim i mogućnost lakšeg hvatanja suparnika. Nastavlja se neizvesna prozivka, jer se nikad ne zna koja će ekipa biti prvo prozvana. Pobjednik je ona ekipa koja uspe da uhvati sve protivnike. Ukoliko se želi otežati igra, onaj koji proziva može nekoliko puta uzastopno prozvati istu ekipu, tako da učesnici moraju biti izuzetno koncentrisani. Pošto moraju često menjati pravac kretanja i uloge, ujedno se vežbaju i kretanja kao u situacijama na utakmicama. Ipak, otežavanje varijanti se daje samo onda kada je trener dovoljno upoznat sa sposobnostima i mogućnostima svakog pojedinca kojeg trenira.

Varijante:

- svako ima para iz suprotne ekipe, koji se jure međusobno i naizmenično, u zavisnosti od prozivke, pa glasno broje svoje poene koje osvoje pri hvatanju - na kraju prozivke onaj koji je u paru više poena skupio donosi poen svojoj ekipi i na kraju se sabiraju svi poeni, pa pobednik postaje ekipa koja ih ima više;
- parovi su u sedećem, ležećem ili u nekom drugom položaju u zavisnosti od toga koja se grupa mišića želi vežbati, pa se prilikom prozivke brzo ustaje i kreće u hvatanje ili bežanje - u toku bežanja sudija ima pravo da naglo prozove drugu ekipu, gde se manjaju uloge, a odmah nakon toga opet da prozove prvu;
- na znak, „lezi!“, „sedi!“ ili „čučni!“ učesnici moraju zauzeti taj položaj tamo gde se zateknu, zatvaraju oči i u tišini očekuju sledeću prozivku;
- ukoliko se želi vežbati **kondicija**, može se povećati prostor za igru i brže prozivati;
- za vežbanje **koncentracije, percepcije, usredsređenosti, spretnosti u izbegavanju sudara sa drugima**, treba smanjiti prostor za igru.

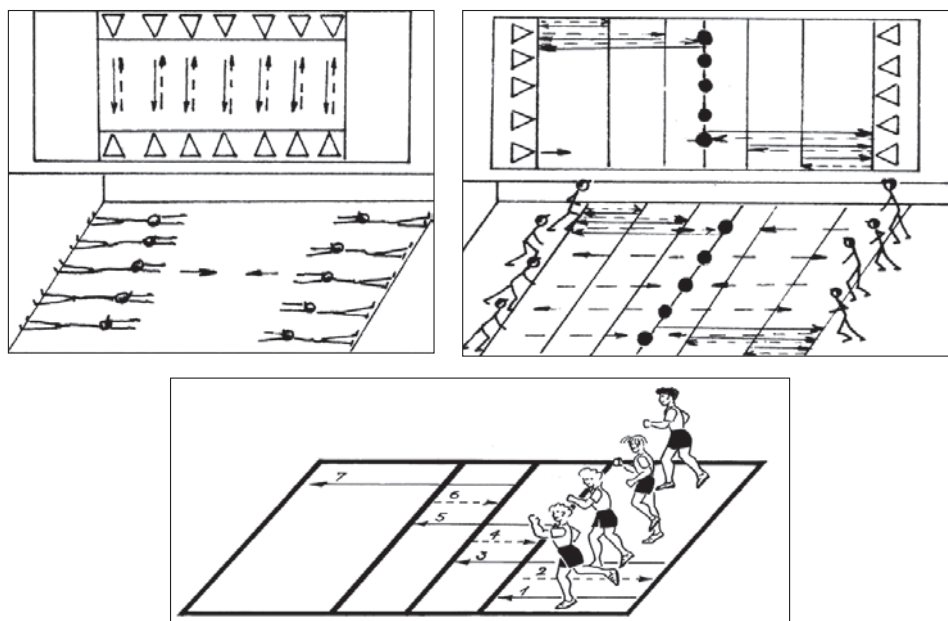
Svrha igre:

- * **Pored vežbanja kretnji sa naglim zaustavljanjem i promenama pravca, spretnost i domišljatost u bežanju i hvatanju, mogu se vežbati i koncentracija, percepcija, usredsređenost i kondicija.**

9. PROMENA MESTA

U igri učestvuju dve ekipe, koje se nalaze na startnoj liniji. Sa strane stoji sudija, koji daje znak kada igra treba da počne. Na taj znak obe ekipe kreću i menjaju mesta. Cilj je što pre stići na stranu druge ekipe, jer je pobednik ona ekipa čiji učesnici prvi stignu i zauzmu startnu poziciju. Pozicije učesnika mogu biti iz čučnja, seda, ležećeg položaja, a može se napraviti i pojedinačno takmičenje. Ovom prilikom treba, pre svega, skrenuti pažnju deci da tokom mimoilaženja ne sme doći do direktnog sudara sa učesnicima suprotne ekipe i naučiti ih da u trenutku susretanja izbegnu jedni druge, tako što će napraviti zasuk gornjim delom tela, okrenuti jedni drugima licem, i odmah zatim nastaviti da normalno trče do cilja.

Igra se može otežati, ako se takmiči na celom odbojkaškom igralištu po dužini. Tada je start sa čeonih linija i iz unapred određenog položaja se na znak kreće sa trčanjem i ispunjenjem zadatka - npr. dodirnuti liniju od 3m, vratiti se i dodirnuti čeonu, a onda trčati na suprotnu stranu i paziti da se ne sudari sa protivnikom, što trener stalno i glasno napominje, nakon čega se zauzima pravilan položaj na cilju iza čeonu linije.



Slika 45. Promena mesta sa varijantama

Varijante:

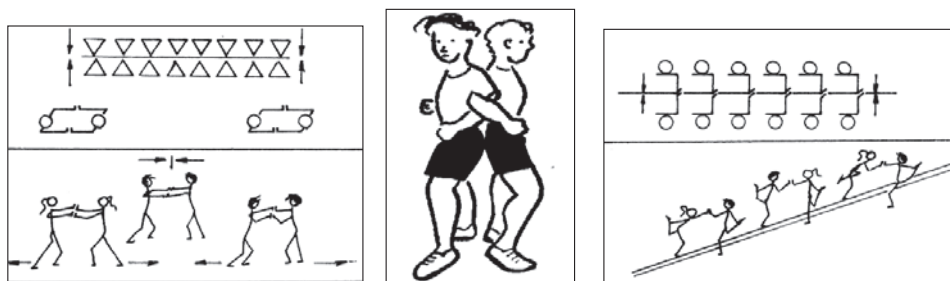
- četvoronožno kretanje unapred ili unazad;
- prvo rade određen broj vežbi za trbušnu ili leđnu muskulaturu, pa na određen znak ustaju i prelaze u trčanje;
- iz ležećeg položaja na stomaku kretanje bez pomoći nogu, odnosno samo rukama, do određene linije, a onda trčećim korakom do cilja - zahteva određeni nivo fizičke spremnosti i zrelosti, jer je veoma teška varijanta;
- ukoliko se žele proveriti **pamćenje** i **koncentracija** kod dece, mogu se koristiti raznobojne linije igrališta sportskih igara za zadavanje zadatka → startuje se sa čeonu linije odbojkaškog igrališta i zahtev je da dlanom ili stopalom dodirnu prvo npr. crvenu liniju, zatim se vraćaju do čeonu linije koju treba da dodirnu, pa trče do plave linije, dotiču je i vraćaju se do starta;
- kada je vreme za otežavanje prethodne varijante, nakon kombinacije crvena linija - čeonu - plava - čeonu, uvodi se dodirivanje linije od 3m, pa odlazak do plave, zatim do srednje i onda nazad do čeonu → pobednik je ekipa ili pojedinac koji pravilno izvrši zadatak ili se broje poeni;
- može se uvesti i opcija da nakon prethodne linije ne trče natrag do svoje čeonu linije, nego da završe na suprotnoj, protivnikovoj startnoj liniji;
- lopte se poredaju na srednjoj liniji, pa kad završe zadatak moraju doći do njih i onaj koji je prvi uhvati gađa protivnika, koji pokušava da pobjegne nazad do startne linije - u slučaju da pogodi dobija 2 poena, ako promaši samo 1, a kada protivnik uhvati loptu obojica dobijaju po 1 poen, pa se na kraju svi sabiraju i proglašava pobednik.

Svrha igre:

- * **Kondicioniranje i zabavno takmičenje;**
- * **Otežavanjem zadatka se vežbaju pažnja, koncentracija i pamćenje kod dece;**
- * **Postizanje discipline u izvršenju zadataka i poslušnost, koja će se ispoljiti u kasnijem sportskom ili životnom periodu.**

10. PETLIČI

Dva učesnika se nalaze u iskoraku okrenuti jedan prema drugom, dok ih deli linija. Cilj je pomeriti protivnika iz položaja gurajući ga rukama. Moguće je i izmicanje – varanje. Sabiraju se poeni.



Slika 46. Igra ravnoteže sa varijantama

Varijante:

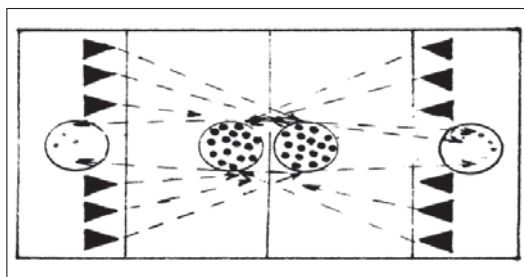
- guranje na jednoj nozi;
- odgurivanje dlanovima sa poskakivanjem na jednoj nozi (levoj, desnoj ili naizmenično);
- nadvlačenje jednom rukom ili obema preko linije;
- guranje preko linija iz položaja leđa o leđa;
- guranje leđima u sedećem položaju.

Svrha igre:

- * **Razvijanje koncentracije, ravnoteže, nadmudrivanja i snage.**

11. SKUPLJAČI

Potrebno je podeliti učesnike u dve jednake grupe, koje su udaljene jedna od druge 10-15m. Ispred svake grupe je krug / polukrug od centra košarkaškog igrališta / segment švedskog sanduka i sl. i u njemu se nalaze lopte, kojih mora biti više nego učesnika u grupi. Na dati znak, učesnici trče prema mestu gde su lopte protivničke ekipe i pokušavaju odatle da uzmu po loptu i prenesu je u svoj prostor iza linije. Pobjednik je ekipa koja po isteku vremena u svom prostoru ima više lopti ili ona koja je prva prenela sve lopte u svoj posed. Obavezno paziti da se učesnici ne sudaraju u zanosu izvršenja zadatka.



Slika 47. Skupljači

Varijante:

- na znak, učesnici trče do centra i iz bližeg kruga uzimaju po loptu i odnese je iza protivničke linije, a potom se vraćaju po nove iz istog kruga, sve dok ne prenesu sve lopte u protivnički prostor;
- ako se nadoveže na prethodnu varijantu - lopte se nalaze iza linija odakle ekipe startuju, a takmičenje se nastavlja tako što sa ovog novog mesta treba da se prenesu do suparničke linije → pošto se zalihe stalno dopunjuju zbog donošenja lopti od protivničke strane, pobednik je ona ekipa koja će na dati znak imati manje lopti iza linije, a igrači koji su se u trenutku zaustavljanja zatekli sa loptom u blizini protivničke linije nikako ne smeju da je spuste i ne priznaje im se poen - **deca se time uče da poštuju pravila i podnose sankcije**;
- vođenje lopte jednom ili drugom rukom, nogom, kotrljanje, ali sa smanjenim rastojanjem.

Svrha igre:

- * **Razvoj kondicije, spretnosti i percepcije.**

12. OTARASI SE LOPTE

Pozicija takmičara je ista kao u prethodnoj igri, s tim što su lopte razbacane po odbojkaškom igralištu. Za početak igre, svako poseduje po jednu loptu u svom delu igrališta. Na znak se lopte proizvoljno bacaju iz svog dela igrališta, a da se pritom ne sme prestatiti srednja linija, niti uzeti lopta iz protivničkog dela. Cilj je da se lopte što dalje i u što većem broju upute u protivnički deo. Na znak ili odbrojanje, ekipe moraju prestati sa slanjem lopti, kako bi se izbrojalo ko ima manje lopti u svom prostoru i proglasio pobednik.

Varijante:

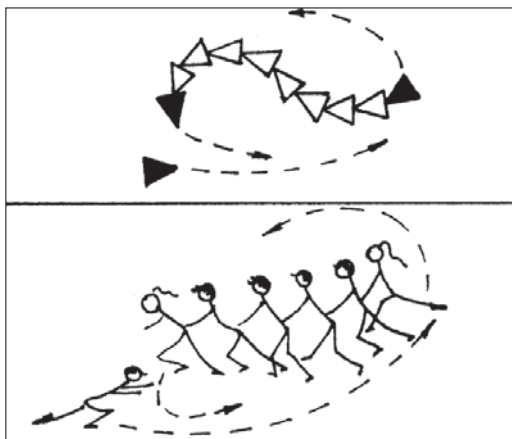
- obema rukama iznad glave ili u visini grudi se lopta upućuje u suprotni deo ili se gađaju protivničke lopte, kako bi ih što više ostalo kod suparnika - **ujedno se uče elementi košarkaške tehnike**;
- lopta se upućuje ili se gađaju protivničke lopte jednom rukom - **rukometni način bacanja**;
- kotrljanje lopte jednom rukom odozdo uz zamah ruke s ciljem da se lopta uputi u protivnički prostor ili da se gađaju njihove lopte - **imitacija pokreta ruke pri izvođenju servisa u odbojci**.

Svrha igre:

- * **Razvijanje preciznosti, percepcije i nadmudrivanja.**

13. KVOČKA I JASTREB

Jedan od učesnika predstavlja jastreba, a drugi kvočku, dok su ostali učesnici pilići, koji treba da se postave u red iza kvočke, držeći se za ramena ili oko pasa. Jastreb nastoji da uhvati neko pile, a kvočka ih brani raširenim krilima, odnosno rukama i ima pravo da odgurne jastreba, ako joj se približi. Pilići slede svaki kvočkin pokret ne puštajući ruke tj. ne prekidajući lanac. Ukoliko jastreb uspe da dodirne neko pile, a pri tome ne dodirne kvočku, menjaju se uloge ili se biraju novi učesnici. Poželjno je da u grupi ne bude više od osam učesnika.



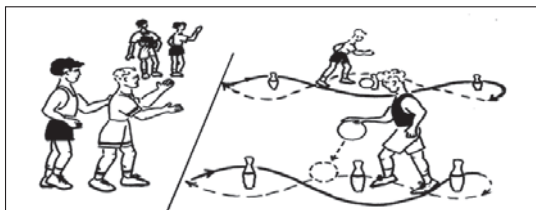
Slika 48. Kvočka i jastreb

Svrha igre:

- * **Pored toga što sve tri uloge imaju različitu vrstu opterećenja, mogu se vežbati i elementi zonske odbrane kako u košarci, tako i u rukometu.**

14. NAIZMENIČNI SLALOM

Učesnici su podeljeni u dve kolone. Ispred svake kolone se nalaze tri čunja na međusobnoj udaljenosti od 1m. Prvi čunj je 5m udaljen od učesnika na čelu kolone. Njegov zadatak je da vodi loptu između čunjeva samo levom nogom, a u povratku samo desnom nogom, da je dovede do linije i preda sledećem učesniku, koji je zatim vodi na košarkaški način - do zaokreta levom, a u povratku desnom rukom. U slučaju rušenja čunja, isti učesnik ga podiže i nastavlja igru s tog mesta. Pobjednik je ekipa koja prva završi igru i to prema postavljenim pravilima.



Slika 49. Naizmenični slalom

Varijante:

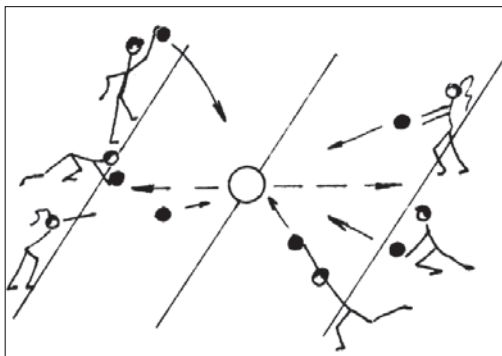
- može se otežati odbijanjem lopte na različite načine ili zadati izvođenje elemenata tehnike samo iz jedne sportske igre;
- u slučaju većeg broja učesnika, jednu ekipu rasporediti u dve naspramne kolone, pa prvi koji startuje se ne vraća svojoj koloni, nego loptu predaje saigraču na čelu naspravne kolone, a onda odlazi na začelje te kolone - isto radi takmičar koji je primio loptu.

Svrha igre:

- * **Razvijanje spretnosti i koordinacije uz vežbanje osnovnih elemenata tehnike različitih sportskih igara.**

15. LOPTA PUTUJE

Dve ekipe stoje na čeonu liniji odbojkaškog igrališta sa 5 do 6 lopti u rukama. Na znak, svi gađaju na proizvoljan način loptu druge boje, koja se nalazi u centru. Kada ta lopta iz sredine pređe čeonu liniju protivničke ekipe, ona gubi poen. Ne sme se prestatiti linija od tri metra, niti biti u tom prostoru kada se vrši gađanje. Dozvoljeno je samo da se uđe kako bi se uzela lopta, tj. municija i odmah se vratiti u prostor iz kog se može gađati. Igra se do određenog broja poena.



Slika 50. Lopta putuje

Varijante:

- gađanje jačom rukom, slabijom, obema, odozgo, odozdo, sa grudi, kotrppljanjem lopte, nogom - levom ili desnom;
- gađaju se dve ili tri lopte, a ko prvi otkotrlja jednu od lopti preko čeone linije protivnika dobija poen.

Svrha igre:

- * **Razvijanje percepcije, preciznosti i početak taktiziranja.**

PRILOG 2: TESTIRANJE U SPORTU

• SIS TEST

Pored nezobilazne smelosti, za uspešno nadigravanje u sportu neophodna je prirodna, urođena spretnost i okretnost. S obzirom na činjenicu da se procena specifične spretnosti ne može testirati u laboratorijskoj selekciji, neophodno je izvršiti procenu „opšte spretnosti“. Kao pokazatelj dečje spretnosti se iz dugogodišnje prakse izdvojila „vežba“³²¹, koja može, između ostalog, u značajnoj meri poslužiti za testiranje smelosti prilikom prvog susreta sa njom, odnosno nivoa strepnje i anksioznosti ispitanika.

Opis testa. Da bi se uspešno izveo SIS test, neophodno je pratiti sledeće korake:

- ❖ ispitanik je u uspravnom stavu sa paralelno postavljenim stopalima u širini kukova;
- ❖ drži loptu obema rukama iza leđa, koju treba da izbacivanjem iz šaka uvis prebaci preko glave (obema rukama istovremeno);
- ❖ zadatak je da, nakon izbacivanja, loptu uhvati obema rukama ispred sebe, a da se pri tom ne pomeri sa mesta, ne podigne i ne pomeri glavu, pa čak ni oči nagore, u susret doletanju lopte - treba samo mirno da gleda ispred sebe;
- ❖ kada loptu prebaci preko glave, ruke su u visini grudi i čekaju da lopta padne u šake (nikako se ne pomeraju prema lopti);
- ❖ vežba se ponavlja pet puta;
- ❖ ispitivač stoji ispred ispitanika, posmatra ga i uočava kako se prilagođava izvođenju vežbe - da li pokazuje određen stepen napretka iz pokušaja u pokušaj ili vežbu izvodi nasumice (po principu „slučajnosti“);
- ❖ posebna pažnja se usmerava na predeo lica oko očiju i na oči, jer se u tom delu ispoljava nivo anksioznosti, strepnje, „grčevitosti“, straha, iznenađenja, nesigurnosti ili odlučnosti.

Uslovi. Uvežbani demonstrator pokazuje vežbu pred grupom ispitanika. Onda ponavlja još nekoliko puta namerno praveći greške, tokom kojih trener/ispitivač ukazuje na neispravnost izvođenja. Na primer, u jednom ponavljanju podigne glavu prilikom prelaska lopte, pa trener onda kaže da to nije dozvoljeno. Tokom drugog prebaci loptu preko ramena umesto preko glave ili izbaci loptu samo jednom rukom itd. Nakon što bude jasno ispitanicima šta se treba raditi, a šta ne - pristupa se testiranju. U ekstremnim slučajevima (npr. deca manjeg uzrasta, velika trema i zbunjenost) može se dozvoliti jedan pokušaj kao proba, pre nego što se počne sa zvaničnih pet ponavljanja. Tokom testiranja, trener sedi ispred ispitanika i procenjuje sastavne elemente vežbe i uspešnost izvođenja. Tom prilikom posebno obraća pažnju na *brzinu pokreta, silinu zamaha, stepen učestvovanja pojedinih delova tela u pokretu prebacivanja lopte, amplitudu*

³²¹ Drobniak, D. i Nemec, P. (2010). *Upravljanje procesima laboratorijske selekcije u stvaranju i vođenju vrhunskih odbojkaša*. Podgorica: Odbojkaški Savez Crne Gore.

pokreta (nije dobro ako se lopta predugo, ali ni prekratko zadržava u šakama), *putanju kretanja lopte* (ne treba da bude ni previše visoka, ali ni suviše niska ili kratka - najbolje je oko jednog metra iznad glave), *pokrete tela koji treba da su usaglašeni sa pokretima ruku i šaka* (spuštanje u počučanj i podizanje iz počučnja), kao i na *facijalnu ekspresiju deteta tokom testiranja* (da li se vidi strah u očima, žmuri i skluplja ramena kad lopta treba da pređe preko glave, pravi grimase ili pokušava da krajičkom oka zvirne gde je lopta itd.).

Ocenjivanje. Pomenuti test je veoma značajan za trenera, jer mu omogućava uočavanje određenog motoričkog i psihičkog limita u vežbanju za svakog testiranog pojedinca. Da bi se izvršila stručna procena tokom primenjivanja SIS testa, neophodno je da se ustanove standardi ocenjivanja i njihovi nivoi:

- ✓ *izuzetno koordinisani* (5) → uspešno izvođenje svih pet pokušaja;
- ✓ *veoma dobro koordinisani* (4) → izrazito brzo prilagođavanje, jer je greška napravljena samo u prvom pokušaju, dok su ostali izvedeni sa sve većom umešnošću;
- ✓ *dobra koordinacija* (3) → uspešan u tri pokušaja, pri čemu se mešaju uspešni i neuspešni pokušaji;
- ✓ *nedovoljna koordinisanost* (2) → slaba prilagodljivost, uspešnost samo u jednom pokušaju;
- ✓ *slaba koordinisanost* (1) → neuspešnost u svih pet pokušaja.

Pored nabrojanih gradacija ispoljavanja koordinacionih sposobnosti, u praksi je moguće sačiniti veći broj nivoa, koje karakteriše veći broj pojedinosti i finesa. Jedna od njih za utvrđivanje standarda ocenjivanja i njihovog nivoa može biti sledeća:

- ✓ *nivo jedan* (1) → usled prevelikog straha od udarca lopte, ispitanik ne ispunjava zadatak;
- ✓ *nivo dva* (2) → izražen je manji strah ili diskoordiniranost u prihvatanju lopte;
- ✓ *nivo tri* (3) → adekvatno prihvatanje lopte, ali sa nedozvoljenim pomeranjem očiju ili ruku;
- ✓ *nivo četiri* (4) → adekvatno prihvatanje lopte se nedozvoljenom korekcijom ruku, ali bez pomeranja očiju;
- ✓ *slaba koordinisanost* (1) → adekvatno prihvatanje lopte bez ikakve korekcije.

Dodatak. Za pouzdanu i potpunu analizu ličnosti, u sportu se primenjuje *psihološki test ličnosti (Cattell's 16PF)* koji sprovodi stručnjak, odnosno psiholog. Uz njegovu pomoć, budućem treneru će biti jasno o kakvoj ličnosti se radi, što je od izrazitog značaja, jer ga upućuje na potrebu stvaranja određenog limita u vežbanju i na određene postupke u odnosu na svakog pojedinca. Na osnovu razgovora sa psihologom o svakom pojedincu, trener može da sačini izvesne zabeleške i stekne jasniju sliku o svojim igračima.

• TESTIRANJE SKOČNOSTI

Skočnost predstavlja veoma značajno ispoljavanje u mnogim sportskim aktivnostima, a u nekim je gotovo mera uspešnosti. U velikoj meri zavisi od koordinacije i eksplozivne snage opružaća nogu i tela. Međutim, njene početne vrednosti daju prednost urođenim predispozicijama u odnosu na motoričke sposobnosti koje je uslovljavaju, pa je procena skočnosti kod početnika i u selekciji mladih³²² veoma značajna. Redovno merenje i kontrolisanje su nužni ukoliko se želi pratiti njeno poboljšanje, a to se u praksi najčešće postiže korišćenjem Abalakovljevog testa i metoda Sardženta (slika 51). Dok je prvi adekvatniji za merenje skočnosti, drugi metod je daleko primenljiviji kada se radi o dohvatnim visinama igrača (npr. dohvatna visina u skoku iz mesta obema rukama, dohvatna visina jednom rukom iz mesta ili iz zaleta). Iako su poznate i višebrojne modifikacije ovih testova pristupačne široj stručnoj populaciji, u ovom udžbeniku će se zadržati na osnovnim oblicima.



Slika 51. Abalakovljev test (levo) i Sardžent metod (desno)

Pостоje i mnogi drugi metodi merenja skočnosti u laboratorijskim uslovim, poput merenja pomoću tenziometrijske platforme (slika 52) ili uz pomoć različitih vrsta elektronskih uređaja. Većina ovakvih metoda nije dostupna široj sportskoj praksi.



Slika 52. Tenziometrijska platforma

³²² Za više informacija: Tomić, D. i Nemec, P. (2012). *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: SIA.

Abalakovljev test. Najpodesnija varijanta ovog testa predstavlja patent Branislava Mišića iz Beograda (slika 53), koji se sastoji od komada žice savijenog tako da kroz nju može da se provuče centimetarska traka, čiji se jedan kraj zašije s prednje strane pojasa od tkanine ili kaiša, a komad od žice se selotejp trakom pričvrsti za pod. Čitav pribor za testiranje može da stane u džep i zato je izuzetno funkcionalan, za razliku od prvobitnog pribora koji je bio veoma težak i komplikovan za prenošenje.



Slika 53. *Abalakovljev test (patent)*

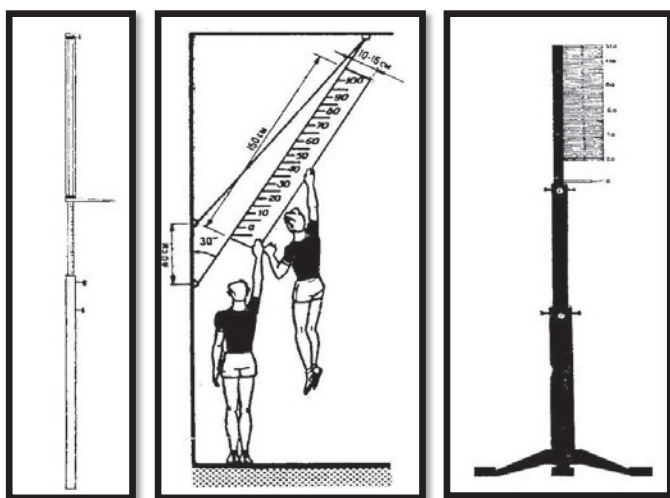
Proces testiranja započinje pripremom ispitanika (slika 54). Ispitaniku se dozvoljava da izvrši dva probna skoka, a zatim se pristupa testiranju tokom kog se izvode pet ispravnih skokova. Posebnu pažnju treba obratiti na mesto doskoka ispitanika, koje treba da bude na mestu odakle je i ostvaren skočni impuls, odnosno odakle je ispitanik skočio. Ukoliko se pokaže da ispitanik ne skače isključivo uvis, nego i udalj - skok je nevažeci. Merilac prstom pridržava centimetarsku traku za pod i meri razdaljinu između struka i poda, koju čita zapisničaru, nakon čega daje znak ispitaniku da može da skoči. U trenutku kada treba da se izvrši skok, merilac naglo sklanja ruku sa trake, koju je ispitanik pri skoku povukao iz „kućice“ od žice. Posle izvedenog skoka se čita rezultat sa trake. Razlika između krajnjeg (u skoku) i početnog (u miru) rezultata predstavlja ukupni rezultat odraza.



Slika 54. *Pripremanje ispitanika i početno merenje*

Sardžentov metod. Patent dr Draga Tomića pod nazivom **Dratom štap** (slika 55a) predstavlja jednu od najčešće korišćenih modifikacija Sardžentovog testa za merenje skočnosti i dohvatne visine i to zbog njegove jednostavne konstrukcije, mogućnosti rukovanja bez teškoća, prilagodljivosti za sve uzraste i uslove, preciznih i pouzdanih rezultata i relativno niske cene.

Dratom štap se sastoji od okruglog ili četvrtastog stalka i iz dva ili više delova koji se iz praktičnih razloga spajaju u jednu celinu - s obzirom veoma velike dohvatne visine koje se mere u odbojci, košarci i rukometu. Na stalak su nameštena dva klizeća prstena sa pločicom kojom se pričvršćuje merna (centimetarska) traka. Donji prsten ima nastavak u obliku lamele za uzimanje mere dohvatne visine jedne ili obe šake sa tla. Kada ispitanik podigne ruku/ruke i maksimalno je/ih ispruži, lamela se podese tako da se ostvari blag dodir sa srednjim prstom. Tada lamela predstavlja nultu tačku skočnosti i meru dohvatne visine sa tla. Ispitanik zatim skače uvis pored stalka u nastojanju da dohvati što više mesto na mernoj traci. Običaj je da se prsti ispitanika namažu magnezijumom, ne bi li ostavio trag na mestu dodira, ili se iz blizine posmatra koji deo trake će dotaći, kako bi se pročitala njegova skočnost. Dohvatna visina se dobija ako se ovoj vrednosti doda visina na kojoj je postavljena lamela, što je moguće jer je i stalak od dva metra označen u centimetrima (slika 55b). Posle izvršena tri pravilna skoka, ispitanik u intervalu od tri do osam sekundi izvodi još pet skokova ne žureći i na kraju se uzima najbolji rezultat. Ako se stručno i precizno vrši testiranje, rezultati merenja skočnosti dobijeni Abalakovljevim i oni dobijeni Sardžentovim testom gotovo su identični.



Slika 55. Dratom štap (levo), modifikovani Sardžent test (sredina) i Sardžent test (desno)

Da bi merenje skočnosti bilo što primenljivije za praksu, preporučuje se da se skočnost i dohvatna visina mere u što realnijim uslovima karakterisitim za sportsku aktivnost kojom se ispitanik bavi (npr. u odbojci merenje treba vršiti kod mreže - Dratom štap se nalazi sa jedne strane, a ispitanik sa druge i nikako ne sme doći do doticanja mreže prilikom skoka). Ukoliko se želi utvrdi maksimalna skočnost, obično se testira posle zagrevanja u vidu tri do pet skokova tokom kojih se ispitanik trudi da dâ svoj maksimum. Tada se računa najuspešniji skok. Treba napomenuti da se ona računa samo kod početnika i takmičara nižeg ranga, jer je kod iskustnijih (naročito onih u višim rangovima takmičenja) potrebno utvrditi i njihovu izdržljivost u skokovima, što znači ispoljavanje skočnosti u dužem uzastopnom nizu, pa ovako dobijena vrednost ima višestruko značenje i veću primenljivost u nadigravanju.

Obično se meri u uzastopnom nizu od 16 do 22 skokova, a sama dužina niza zavisi od pripremljenosti ispitanika. Najčešće se dozvoljava skakanje ispitanika sve dok njegovi skokovi ne počnu da bivaju znatno manjih vrednosti i tada se uzimaju u obzir skokovi izvršeni pre znatnog pada njihovih vrednosti. Skočnost se izračunava prema formuli:

$$SK = \frac{Z - (a + b)}{U - 2} - 5 \text{ (blok) ili } - 12 \text{ (smeč)}$$

Z = ukupan zbir vrednosti svih skokova; (a+b) = najniži i najviši skok;

U = ukupan broj skokova od kog se oduzimaju najgori i najuspešniji skok .

Prilikom procene skočnosti se ne treba oslanjati samo na postignute rezultate. Može se desiti da dete ima slabu tehniku skakanja ili da ne ume da se ispolji u skočnom impulsu, a da potencijali ipak postoje. Karakteristično je za mnoge da ne znaju kako da koriste reaktivno prenošenje zamaha ruku u potrebnoj meri, što u značajnoj meri smanjuje vrednost skočnosti. Taj nedostatak se može nadoknaditi vežbanjem. Za procenu skočnosti u njenom daljem razvoju, potrebno je i iskusno oko i dar opažanja skrivenih potencijala. Ipak, neiskusnom treneru se savetuje da se osloni na rezultate, procenjujući njihove vrednosti unutar testirane grupe.

• TESTIRANJE SPRETNOSTI PRSTIJU I ŠAKA

Spretnost prstiju povezana je sa spretnošću šaka, koja je veoma bitna za ispoljavanje tehnike nadigravanja u sportu, pa nije neobično što se posvećuje pažnja ovakvoj vrsti testiranja. Za uspešno testiranje spretnosti prstiju preporučuju se dva instrumenta - **O’Konorov i Modeov deksteriometar**.

O’Konorov deksteriometar. Ovaj instrument čini drvena ploča sa performansama (rupicama) klasičnih dimenzija. Metalni „ekserčići“ su smešteni u udubljeni deo ploče i bliži su ruci kojom se ubacuju u performacije. Najčešće se isunjavaju tri uzdužna reda, tako što se u svaki otvor ubaci po tri „ekserčića“, koje je prethodno ispitanik uzeo prstima jedne ruke, bez pomoći druge. Tokom testiranja šaka neaktivne ruke mora da pridržava ploču (slika 56), a testiraju se obe šake. U praksi se često dešavalo da desnoruki ispitanici postignu nešto bolje rezultate levom rukom. Stručnjaci su razloge za ovakve rezultate pronalazili ili u tzv. iskustvenom transferu ili u slabijem mišićnom tonusu manje opterećene šake.



Slika 56. Testiranje spretnosti prstiju pomoću O’Konorovog deksteriometra

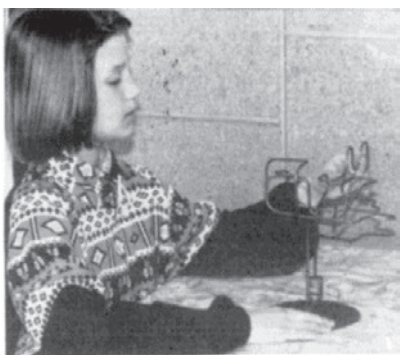
Prilikom testiranja treba voditi računa o *položaju ispitanika*, koji može biti od presudnog značaja - važna je visina podloge na kojoj se nalazi deksteriometar, visina stolice na kojoj sedi ispitivač, kao i veličina površine predviđene za oslonac ruku prilikom testiranja itd. Neophodno je obezbediti *identične uslove* za sve ispitanike, kako bi testiranje bilo validno. Osim toga, nije preporučljivo poređenje rezultata iz različitih testiranja, a naročito ne onih rezultata koji su dobijeni na testovima sprovedenim u različitim uslovima.

Tokom testiranja pored ispitanika ne treba da se nalaze drugi učesnici, a merioci vremena treba da budu nenametljivo prisutni. Njihova dužnost je da kontrolišu da li ispitanik postupa prema pravilima testiranja, tj. da li se služi drugom rukom, da li skida neaktivnu ruku sa ploče ili čini bilo šta za postizanje boljih rezultata, a što je izvan regularnosti testiranja. Procena rezultata se vrši na osnovu rezultata unutar testirane grupe. Iako su moguće i procene rezultata pomoću ranijih iskustava, treba im pristupiti sa velikom dozom opreznosti.

Modeov deksteriometar. Iako je uobičajeno korišćenje Modeovog deksteriometra standardne proizvodnje (slika 57a) za testiranje, danas se u praksi pojavljuju i različite priručne varijante, ali uvek

treba biti oprezan prilikom odabira. I na ovom deksterimetru se vrši testiranje obe šake - *uvek prvo nedominantne, pa zatim one spretnije* (u najvećem broju slučajeva prvo se testira leva, pa onda desna ruka). Za uspešno testiranje i realnu procenu rezultata, od izuzetne je važnosti pravilni i standardni položaj ispitanika - da sedi na udobnoj stolici odgovarajuće visine, da se deksterimetar nalazi na podlozi sa dovoljno mesta za ležerno držanje laktova, kao i da je visina podloge neznatno ispod laktova, što se postiže podizanjem i spuštanjem visine sedalne površine stolice.

Pre znaka za start ispitanik drži obe ruke na pločici deksterimetra - jednu sa jedne strane, a drugu sa druge. Dozvoljava mu se jedna proba pre početka testiranje. Nakon toga, na znak merioca vremena, ispitanik pokreće pločicu sa starta i vodeći je šakom koja se testira sve do cilja, pušta je da padne na podlogu. Kada poslednja, peta pločica (ne računajući jednu probnu) padne na podlogu, testiranje te ruke je završeno i može se preći na sledeću. Neophodno je zapamtiti da se deksterimetar mora okrenuti obrnuto kada se vrši testiranje druge ruke, kako bi sada startno mesto bilo nadohvat suprotne šake (slika 57b).



Slika 57. Testiranje spretnosti Modevim deksterimetrom (levo) i testiranje desne šake - obrnuti položaj (desno)

Procena rezultata se vrši isključivo u okviru grupe koja je testirana. Pred celom grupom se pre početka treba izvršiti demonstracija načina testiranja, pri čemu se naglašavaju potrebni detalji. Treba izbegavati poređenje rezultata iz više različitih testiranja izvršenih u kratkom vremenskom roku..

• TESTIRANJE BRZINSKE REAKCIJE I AGILNOSTI

Taping rukom. Vršiti se uz pomoć daske dimenzija 140cm x 30cm, na koju su zalepljene okrugle drvene ploče prečnika 20cm i debljine do 5mm, pri čemu su centri ploča udaljeni 61cm od ispitanika (slika 58a). Test se izvodi na školskoj klupi, uz štopericu za merenje brzine njegovog izvođenja.

Opis testa. Daska za taping se postavlja na školsku klupu prilagođenu ispitaniku po visini, što znači da radna ploča treba da bude u nivou dna njegove grudne kosti. Zatim, on treba da sedne na stolicu, podvuče noge pod klupu i cela stopala stavi na tlo. Slabija ruka se stavlja na sredinu daske, a jača, odnosno ona kojom će raditi test, se stavlja u dalji krug, preko slabije (slika 58b). Na dati znak, ispitanik se trudi da naizmenično dodiruje krugove što je brže moguće. Ispitivač, koji sedi sa druge strane stola naspram testiranog, nakon isteka 15 sekundi daje komandu „stop“. Ocenjivanje se vrši na osnovu broja pravilno izvedenih naizmeničnih dodira krugova u vremenu od 15 sekundi. Računaju se samo ispravni dodiri i jednog i drugog kruga na dasci za taping, što predstavlja jedan ciklus.



Slika 58. Taping test rukom

Taping nogom. Ovaj test se izvodi pomoću drvene konstrukcije koja se sastoji od postolja - pravougaone daske dimenzija 40cm x 60cm x 2cm - i pregrade - daske dimenzija 10cm x 60cm x 2cm. Pregrada je pričvršćena po sredini između dužih stranica postolja (slika 59). Pored toga, potrebni su stolica i štoperica za validno izvođenje ovog testa.

Opis testa. Ispitanik sedi na prednjem delu stolice ne naslanjajući se leđima na naslon, sa rukama na struku. Konstrukcija za taping je postavljena ispred stolice, tako da svojom užom stranom upire u desnu nogaru stolice, dok zadnju stranu tog užeg dela konstrukcije ispitivač fiksira stopalom. Važno je da se ispitivač nalazi ispred testiranog na udaljenosti koja mu omogućava da jednim stopalom učvrsti pozivlju postolja, kako se ono tokom testiranja ne bi pomeralo. Ispitanik zatim postavlja levu nogu na tlo pored konstrukcije za taping, a desnu nogu na postolje sa leve strane pregrade. Što je brže moguće, na zadati znak, prebacuje desnu nogu s jedne strane pregrade na drugu, dodirujući postolje prednjim delom stopala ili celim stopalom. Zadatak je završen po isteku 15 sekundi i komande „stop“.

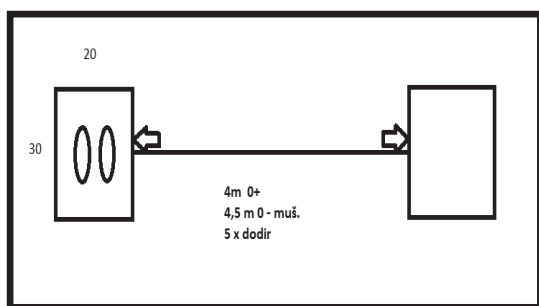


Slika 59. Taping nogom

Japan test. Od početka je važno naglasiti da je test za merenje agilnosti veoma osetljiv na vrstu podloge i vrstu patika koje nose ispitanici. Tako se na tlu sa većim koeficijentom trenja i u patikama koje se ne klizaju postižu bolji rezultati. Stoga se ne preporučuje međusobno poređenje rezultata koji su postignuti na različitim vrstama podloga, pa ga treba koristiti za procenu agilnosti unutar jedne merene grupe.

Opis testa. Japan test se izvodi tako što se obeleži jedna prava linija, koja je za žene dužine 4m, a za muškarce 4,5m. Na njenom početku i na kraju se nacrtaju po jedan pravougaonik dimenzija 30cm x 20cm (slika 60). Ispitanik treba da stane u levi pravougaonik i da se iz uspravnog položaja na znak za start što brže kreće do desnog pravougaonika, koji dodiruje prstima, a zatim se vraća do levog i isto to radi u njemu. Ova radnja se ponavlja pet puta, tako što se odlazak i povratak računaju kao jedno ponavljanje, a kada ispitanik peti put dotakne levi pravougaonik zaustavlja se štoperica i očitava se rezultat u sekundama i desetinkama. Ukoliko se želi testirati specifična agilnost npr. za fudbalere, onda se dodirivanje unutar pravougaonika vrši stopalom, za sve ostale sportske igre u kojima je dominantno korišćenje gornjih ekstremiteta, ostaje dodirivanje prstima šake.

Uslovi. Nije dozvoljeno da se test uvežbava ili proba. Neposredno pre testiranja se celoj grupi demonstrira test u celini, odnosno sa svih pet ponavljanja. Neophodno je da merilac vremena glasno izgovori jedan, nakon što ispitanik dodirne oba pravougaonika u prvom ponavljanju, i da to ponavlja sve do kraja testa. Ako se dogodi da ispitanik napravi neku grešku, npr. ne dotakne unutrašnjost pravougaonika ili ranije startuje, testiranje treba da se ponoviti posle najmanje 10 minuta.



Slika 60. Grafički prikaz Japan testa (levo) i izvođenje Japan testa (desno)

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

796-053.2/.6(075.8)
796.11(075.8)

НЕМЕЦ, Предраг, 1954-

Деље игре и спорт / Predrag Nemec, Vesna Nemec. - 1. izd. - Beograd :
Univerzitet Singidunum, 2021 (Beograd : Birograf). - 284 str. : ilustr. ;
24 cm

Na vrhu nasl. str.: Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu. -
Tiraž 300. - Bibliografija: str. 253-259.

ISBN 978-86-7912-754-9

1. Немец, Весна, 1961- [аутор]

а) Физичко васпитање - Деца б) Спорт - Деца с) Дечје игре

COBISS.SR-ID 38863369

© 2021.

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove publikacije ne može biti reprodukovan u bilo kom vidu i putem bilo kog medija, u delovima ili celini bez prethodne pismene saglasnosti izdavača.



Predrag Nemec
Vesna Nemec

DEČJE IGRE I SPORT



Za ovo delo se slobodno može tvrditi da je više od udžbenika i da nikako ne predstavlja samo još jednu u nizu knjiga o igri kao fenomenu ljudskog postojanja. Ona je značajno kulturno dobro u oblasti fizičkog vaspitanja i sporta, ali i obrazovnog sistema zemlje, koja nije namenjena samo studentima i nastavnicima, već i roditeljima i široj čitalačkoj javnosti. Iako ranije često zapostavljan i pogrešno interpretiran, proces vaspitavanja igrom je ovde stručno i detaljno opisan, što je udžbeniku dalo snagu, a čitaocu motiv i znanje da igru pravilno primeni u pedagoškom i sportskom radu sa decom potencirajući na njenoj važnosti u obrazovanju i sazrevanju svakog pojedinca. Jasno je da ne postoji nijedna nastavna oblast, a ni školski predmet, u kojem se igra ne može adekvatno i kreativno primeniti. S druge strane, ova knjiga nedvosmisleno govori da igra i dečji sport imaju svoje jasno vidljive, unutrašnje benefite, koji se ogledaju u oslobađanju nakupljene energije bez opasnosti od (samo)destrukcije, socijalizaciji, pozitivnoj identifikaciji, ali i sticanju znanja, razvijanju stavova, veština, vrednosti i pozitivnih emocija kod deteta. Tako se može zaključiti da igra i dečji sport, koji predstavlja logičan sled procesa pravilnog vaspitanja igrom, ne samo da doprinose življenju, nego i podražavanjem svakodnevne uče i pripremaju pojedinca za život u društvu razvijajući njegove sposobnosti i potencijale do visina koje retko koja druga ljudska delatnost može dokučiti. Zato se ozbiljnost života ne može ni shvatiti, ni podneti, ukoliko čovek zaboravi da se igra, a upravo ova knjiga čuva igru od zaborava i postavlja je na mesto koje joj po prirodi pripada – u centar sveta svakog deteta, odnosno homo ludens-a. Konačno, uvek se treba setiti reči čuvenog Lj. Ršumovića: „Decu nikad ne treba prekidati u igri, jer su baš tada najslobodnija!“

Dr Miroslav Marković