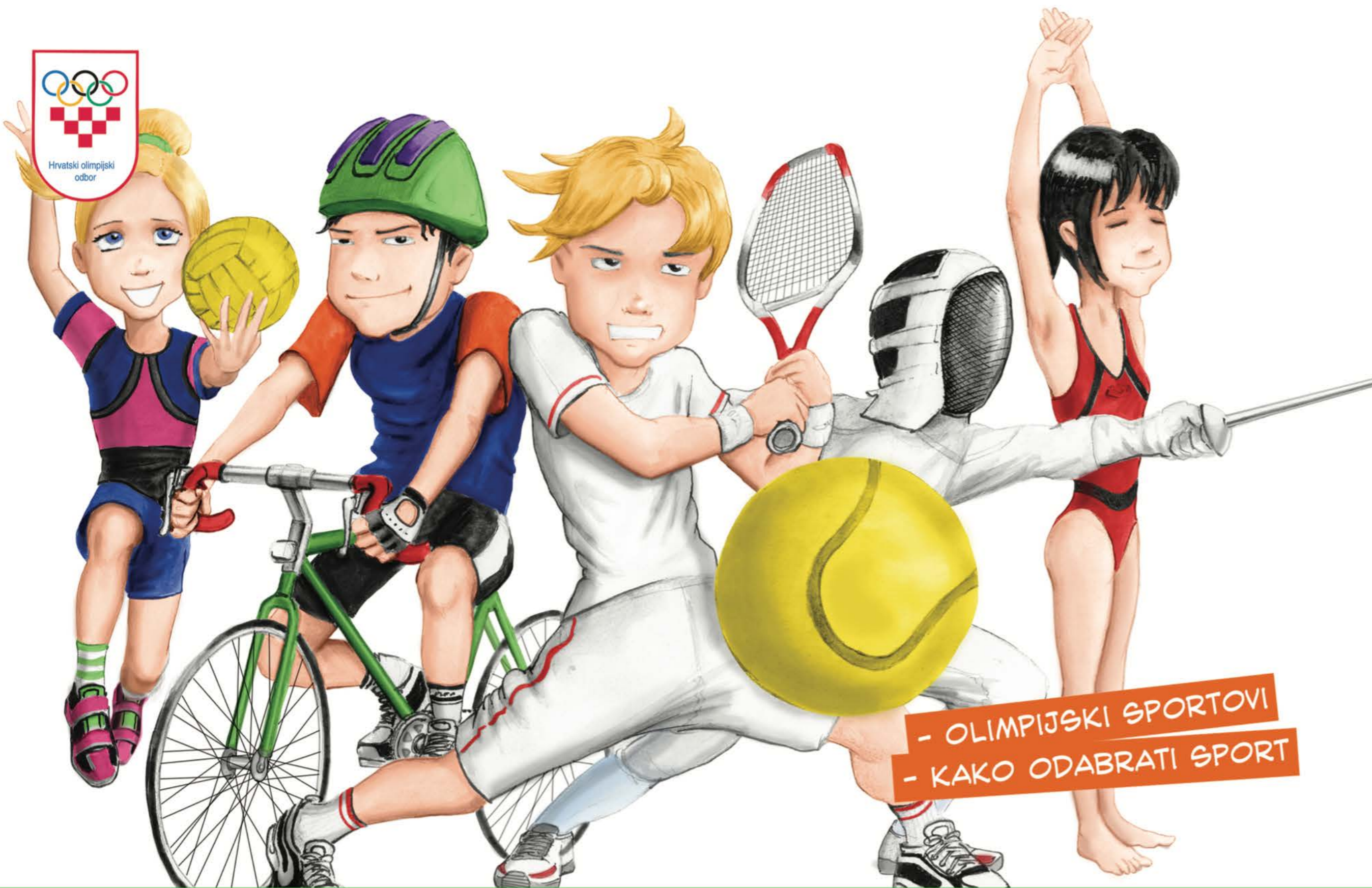


# MALI SPORTAŠI



- OLIMPIJSKI SPORTOVI  
- KAKO ODABRATI SPORT

ODBOJKA

BICIKLIZAM

TENIS

MAČEVANJE

PLIVANJE

# Mali sportaši



Kod doktora

9

Plivanje

14



28

Tenis

38

Mačevanje



Odbojka

50

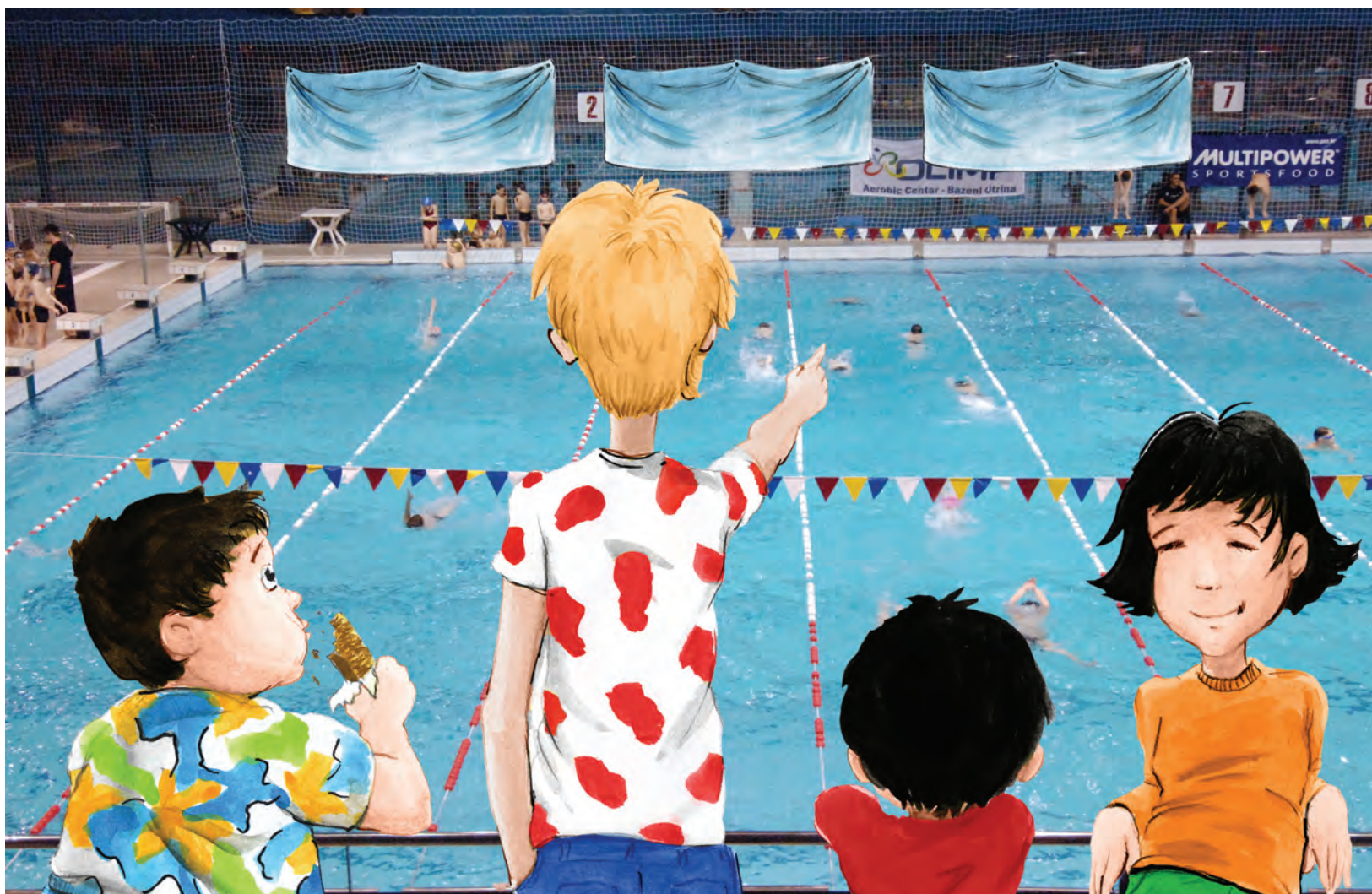


Biciklizam

60

# PLIVANJE

- Hej, pa ovdje je baš dobro... - govorio je Glista svojim prijateljima. - Mislim da bismo se mogli dobro zabaviti.



Za razliku od nekih životinja, primjerice, konja, pasa, krava, slonova, zmija, ili riba, koje znaju plivati od rođenja, čovjek mora naučiti plivati. Samouke životinje mašu nogama u vodi kao da trče, a ribe i slični organizmi repom i perajama, jer ničim drugim i ne mogu mahati. No, kada čovjek pliva, njegovi su pokreti posve drukčiji od onih kada hoda ili trči, a repa nemamo.

Zbog svog načina života čovjek je vrlo rano morao naučiti plivati. Kako je volio živjeti pored rijeke, zbog izobilja hrane i vode za piće, katkad je trebao zaplivati. Preplivavao je rijeku kada je htio uloviti divljač na drugoj strani obale, a nekada je morao zaplivati kada bi rijeka nabujala da se ne bi utopio. Ili je jednostavno morao plivati kad god bi ga netko gurnuo u vodu ili kada bi se sam nekako našao u vodi.

Stari su Grci u Olimpiji imali plivački bazen koji možemo smatrati prvim plivalištem za vježbanje. Rimljani su na to gledali malo drukčije. Oni su više voljeli velika i lijepo uređena kupališta za opuštanje i odmaranje, s toplim kupkama i raznim masažama, bez ikakva vježbanja koje umara. Njihovi vladari natjecali su se u tome tko će podići ljepše i veće kupalište za uživanje, a u sklopu njih i bazene za brćkanje i plivuckanje.

U srednjem vijeku plivališta i kupališta propadaju, a i obične kupaonice postaju prava rijetkost. Ljudi se tada



## Forhend

Forhend je jedan od glavnih i najčešćih udaraca u tenisu. Da bi se dobro izveo, potrebno je prije samog udarca reketom pravilno postaviti cijelo tijelo, od prednje noge i stopala, preko ramena, sve do ruke i reketa, i tako svaki put pri udaranju loptice.

Kad tenisač dobro uvježba ovaj udarac, njime može osvojiti mnogo poena i natjerati protivnika da se jako umori pokušavajući vratiti lopticu. Kako se forhend može izvesti na nekoliko načina, nepredvidljiv je i omiljen među tenisačima.



Poput svih sportova s lopticama, tenis je vrlo zabavan i zanimljiv. Kako bi tijelo bilo u položaju iz kojeg se loptica može najbolje udariti i vratiti u protivnikovo polje, i to baš tamo gdje je protivnik ne očekuje, tenisač mora imati jake noge i biti brz.

Udarac reketom, koji služi kao produžena ruka, mora biti odgovarajući kako loptica ne bi letjela bilo kamo nego baš na željeno mjesto. Kako su ti udarci prilično jaki, a i loptica nije lagana, reket se mora pravilno i čvrsto držati.



## Bekhend

Bekhend je uz forhend najjači napadački udarac. Izvodi se s druge strane tijela u odnosu na forhend, a da bi bio uspješan, potrebno je prije udarca pripremiti cijelo tijelo. Često se pri izvođenju bekhenda tenisač gotovo leđima okrene prema mreži i gleda lopticu preko ramena, čineći pritom veliki zamah, a potom i jak udarac. Da bi udarac bio još jači, neki tenisači bekhend izvode držeći reket objema rukama.

## Rad nogu

Tenisači su brzi i lako pokretljivi poput skočimiševa, zahvaljujući dobru kretanju nogu po terenu imaju dobru ravnotežu i položaj u trenutku udarca. Kad tenisač stoji u osnovnom stavu, noge su mu malo razdvojene, stopala postavljena okomito na mrežu, težina tijela je na prstima, koljena su malo skvrčena, a tijelo nag-nuto naprijed. Takav položaj omogućuje tenisaču da brzo i snažno krene prema loptici, a kad vidi da pada u njegov teren, skokovima poput crne pantere stiže do nje i udara je reketom.

O brzini reakcije, odrazu i početnom pokretu ovisi hoće li lopta biti dobro uhvaćena. U nastavku igre tenisači se terenom kreću malim i brzim koracima, pokušavajući stati tamo gdje očekuju da bi im protivnik mogao uputiti lopticu.



*- Ha, ha, ha...! - smijao se Glista malom tenisaču. - Promašio si cijelu lopticu, ha, ha, ha...*

Gladijatori su ime dobili po oružju zvanom "gladius", što je bio latinski naziv za vrstu kratkoga rimskog mača.

Za križarskih ratova u srednjem vijeku nastao je poseban sloj naoružanih ljudi. Riječ je o vitezovima, za koje ste vjerojatno čuli u pričama i bajkama.

Kada vitezovi nisu bili zaokupljeni ratovanjem, spašavanjem zarobljenih princeza ili pak borbom protiv sedmoglavih zmajeva, vrijeme su kratili natječući se na viteškim turnirima, koji su imali i praktičnu svrhu: služili su za održavanje borbene spremnosti. A bili su i velika zabava za cijeli kraj, pravi praznik! Oko turnirskoga polja uz zvukove fanfara okupljalo se mnoštvo znatiželjnika, trgovaca, žonglera, plesača, svih željnih zabave i igara.

Na turnirima su uvedena i neka pravila: boriti se smjelo na konju ili pješice, oružje je moglo



*Genije i Roman poput pravih mačevaoca, uz malo opreme iz mamine kuhinje, koju knjigu, teniski reket i drveni mač, jurnuli su hrabro jedan na drugoga.*





biti koplje, mač, sjekira ili teški buzdovan. Za zaštitu su služili kaciga, štit te neprobojna košulja. Kasnije su uvedeni puni oklopi, čak i za konje, u bojama i s viteškim grbovima. Zbog oklopa se koristio veliki mač, koji je bio jako težak pa se morao držati objema rukama.

Premda su oklopi bili odlična zaštita od ubojitih udaraca mačem, zbog njihove nezgrapnosti i težine borci su se kretali teško i sporo. Zbog toga su katkad nastajale nezgodne situacije, kad bi, primjerice, vitez morao brzo u zahod.

Pojavom pištolja i pušaka, koje nazivamo vatrenim oružjem, teški su oklopi izgubili smisao. Zrno iz vatrenog oružja probijalo je najdeblje i najčvršće oklope. Španjolski su ih vitezovi prvi skinuli, a teški mač zamijenili lakšim i tanjim zvanim rapir. U borbi su bili okretniji i vještiji, tjelesna snaga više nije bila presudna. Tada nastaju prve knjige o mačevanju, otvaraju se prve dvorane za vježbanje, mačevanje postaje gotovo umjetnost.

Vrlo popularna vrsta mača bila je sablja, preuzeta s istoka zbog praktičnosti za mačevanja na konjima. Koristile su se njome sve vojske svijeta: vojnici na konjima sabljom su sjekli sve pred sobom.

# Odbojka

Stari narodi i drevne kulture bili su vesela duha i voljeli su igre loptom koje podsjećaju na današnju odbojku. A odbojku kakvu danas poznajemo izmislio je Amerikanac G. W. Morgan 1895. godine. Morgan je bio učenik, a kasnije i dobar prijatelj znamenitog Jamesa Naismitha, koji je izmislio košarku.

Uvidio je da se zbog kišovita i ružna vremena, pogotovo u hladnim zimskim mjesecima, smanjuje zanimanje ljudi za sport. I tako je Morgan poput svog učitelja i sam odlučio izmisliti novi sport kako bi se ljudi mogli zabavljati kada god požele.



Dugo je razmišljao kako osmisli-  
ti sport za koji neće trebati puno  
skupe opreme, koji neće biti grub,  
koji će se moći igrati bilo gdje,  
kojim će se moći baviti bilo tko,  
curice i dječaci, stari i mladi, koji  
će pružiti dobru zabavu, a da ne  
bude previše zahtjevan. I kada je  
već pomalo očajan gubio svaku  
nadu, najedanput mu je na um  
pala sjajna ideja!

Odlučio je od omiljenih sportskih  
igara rukometa, nogometa, tenisa  
i košarke uzeti pojedina pravila i  
dijelove igre, dobro ih izmiješati,  
a potom spojiti u potpuno novi  
sport.

Tako je domišljati Amerikanac od  
tenisa uzeo tenisku mrežu i, zami-  
slite, podignuo je na visinu malo  
nižu od dva metra, podijelivši tako  
igrače u dvije ekipe. Od košarke je  
uzeo loptu. Košarkaška lopta bila  
je teška, pa su igrače boljele ruke  
dok su je prebacivali preko mre-  
že, vodili i neograničeno je puta

dobacivali jedan drugome. Vrlo brzo to im je postalo dosadno i bolno. Pa su  
počeli odustajati od nove igre.

Uvidjevši da se igrači počinju jako dosađivati, doslovno zijevati na terenu,  
Morgan je panično počeo razmišljati što učiniti da igra postane zabavnija.

Mislio je i mislio i napokon smislio! Iz teške kožnate košarkaške lopte izva-  
dio je unutrašnju dušicu, ispunjenu zrakom. Nova Morganova lopta bila je  
puno lakša i omogućila je igračima odbijanje lopte u zrak, umjesto dotadaš-  
njeg dosadnog hvatanja i vođenja. Igra je odmah postala zabavnija i nape-  
tija. Ubrzo su se počele proizvoditi lakše lopte, koje su se mogle bezbolno  
odbijati rukama.



*Između igre malo odmora dobro dođe.*



pomoćnim kotačima, koji pomažu djeci da steknu dodatnu sigurnost i vještinu. Skidanje pomoćnih kotača, kada treba prvi put svladati vožnju na dva kotača, pravi je događaj. U sprječavanju padova, koji nisu rijetki u biciklizmu, pomažu roditelji pridržavajući još nesigurne male vozače. U toj fazi biciklističke karijere svoje djece mame i tate trčkarajući za biciklom stječu zavidnu kondiciju. A kad mali biciklisti steknu vještinu i



spretno počnu brže okretati pedale, umorni i zadovoljni roditelji mogu ih sustići još samo pogledom.

Bez bicikla se potom više ne može živjeti. Njime se ide u školu, u trgovinu, na izlet s prijateljima.

## Pedaliranje

Brzina i uspjeh na utrkama, osobito na velikim svjetskim i olimpijskim natjecanjima, ovise o ispravnu položaju tijela vozača na biciklu. On pak ovisi o veličini okvira bicikla, točnije o udaljenosti između sjedala, upravljača i pedala. Veličinu okvira biciklist odabire prema visini, dužini ruku i nogu. Tijekom vožnje je sagnut kako bi postigao što veću brzinu. Pokretanje pedala pritiskom stopala nazivamo pedaliranje. Tim se pokretima pomoću

zupčanika i lanca na njima pokreće stražnji kotač bicikla, koji gura prednji. Da bi biciklist mogao što brže pedalirati, na pedalama su pričvršćene košarice (klipseri) kako stopala ne bi kliznula. Pri zaustavljanju biciklist ne smije zaboraviti izvući stopala iz klipsera, jer će u suprotnom pasti. Najvažniji su pokreti nogu, za čijeg je ujednačenog i brzog rada tijelo potpuno mirno, što omogućuje dugotrajnu vožnju.



*Mrvica se odlučio za ovaj model bicikla.*

Tada počinju prvi biciklistički treninzi. Ona djeca koja bi radije spavala na biciklu nego u krevetu upisuju se u biciklističke klubove. Iako mnogi vrlo rano nauče voziti bicikl, odlazak u biciklističke klubove preporučuje se tek u dobi od sedam do deset godina. Ondje najprije uče o biciklima i ponašanju u vožnji te se navikavaju na redovito treniranje.

Biciklizam je naporan sport koji zahtijeva mnogo rada i upornosti. Biciklisti su jako izdržljivi, imaju snažne noge, a tijelo im je vitko i mišićavo. Za dugotrajnih vožnji na treningu ili utrkama uvijek za bicikl imaju pričvršćenu bočicu s napitkom za osvježenje. Moraju piti tijekom vožnje kako bi odagnali umor. Biciklisti su uvijek na svježem zraku, a treniraju jednako za toplih i hladnih dana, što im tijelo čini snažnijim i otpornijim na dosadne hunjavice i prehlade.