

MALI SPORTAŠI



- OLIMPIJSKI SPORTOVI
- KAKO ODABRATI SPORT



KONJIČKI SPORT

STOLNI TENIS

VESLANJE

TAEKWONDO

NOGOMET

Mali sportaši



9

Moderne Olimpijske igre



Veslanje

14

Taekwondo



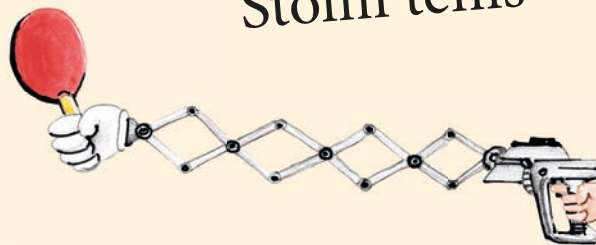
24

36



Konjički sport

Stolni tenis



46



Nogomet

58



Sportsko se veslanje iz Engleske najprije proširilo na SAD i Kanadu, također velike pomorske zemlje, a potom i na ostatak Europe. Osnivaju se veslački klubovi i savezi, a usporedno se razvijaju i usavršavaju gradnja sportskih čamaca i tehnike veslanja. Da bi se postigla što veća brzina, grade se što lakši čamci, pa i po cijenu njihove udobnosti i stabilnosti. Uklanjaju se visoki bokovi i središnja daska za sjedenje, pa čamci postaju znatno niži i uži, a da bi ipak mogli nositi svoje veslače, postaju duži.

Tako je dužina čamca za osam veslača bila oko 20 metara, a širina samo 60 centimetara. Na čamce se pričvršćuju rašlje, za koje su bila vezana vesla kako bi se postigao veći zamah, a time i brzina. I samo veslo prilagođavalo se novim čamcima i tehnici veslanja, postalo je kraće i lakše.

Oxford i Cambridge

U Engleskoj su se veslanjem bavili studenti znamenitih sveučilišta Oxforda i Cambridgea. Redovito su trenirali i međusobno se natjecali. Bila je velika čast biti među najboljim veslačima.

I kad su se već međusobno dovoljno utrkiivali, čak im je postalo malo dosadno, godine 1828. Cambridge je uputio izazov Oxfordu za utrku osmeraca. Oxford kao da je samo to i čekao. Odmah su se dogovorili o organizaciji i počeli pripreme za utrku.

Prva utrka osmeraca održana je 10. srpnja 1829. godine na rijeci Temzi. Dva čamca vodila su bespoštednu utrku, a završila je uvjerljivom pobjedom Oxforda. Bilo je to veliko slavlje oksfordskih studenata.

Druga utrka održana je tek 1836. godine. Taj se put osmerac Cambridgea dobro pripremio i s velikom željom da uzvрати pobjedio. Treća utrka uslijedila je tri godine kasnije. Otad se redovito održava. Čas pobjeđuje osmerac Oxforda, čas Cambridgea.

Danas njihovo nadmetanje prati cijeli svijet.



- Bu! I mi smo tu - veselo su se pokazali Nina i Bobi iza maloga veslača.

Da bi zaveslaj bio još duži, veslači su klupu u čamcu na kojoj su sjedili mazali mašću i lojem, pa im je stražnjica pri veslanju klizila po njoj i omogućavala veći zamah veslom po vodi. Sve je bilo dobro u početku utrke, dok je klupa bila još masna od masti i loja, ali kako je utrka odmicala, masnoća je nestajala, pa se znala poderati i odjeća veslača, pri čemu bi im stradale stražnjice.

Kako bi ublažili bolove, veslači su na gačice postavljali jelenju ili devinu kožu. Snalazili su se na razne načine sve dok 1857. kapetanu New York Nassau Boat Cluba J. S. Bagcocku to nije dojadilo te je napravio male ne sanjke koje su klizile unutar čamca po podmazanim žlijebovima. I današnji se veslači koristeći se tom napravom rado sjećaju dobrog starog Bagcocka.



*Umjesto kormilara,
sjedila je Barbara kao prava dama.*



Ozbiljan učenik taekwondo neće zanemariti ni disciplinu zvanu kyupka. Riječ je o lomljenju predmeta načinjenih od različitih materijala radi provjeravanja snage udaraca. Budući da isprobavanje udaraca na protivniku nije najbolja ideja, jer bi moglo doći do ozbiljnih ozljeda, čak i smrti, u tu se svrhu koriste crjepovi, opeke, daske, dakle, građevinski materijal! Snažni udarci uobičajeni su pri polaganju ispita za viša učenička i majstorska zvanja. Majstoru taekwondo nije nikakav problem udarcem šake ili bridom dlana razbiti dasku debljine nekoliko centimetara. Udarcem noge u skoku mogu razbiti crijep ili dasku na visini i do dva metra.





Dudo je zavidljivo gledao svog velikog brata kako se bori poput pravog majstora borilačkih vještina.

Sogi – stavovi



Stavovi (na korejskom "sogi") su temelj svih pokreta i načina učenja taekwondo. Omogućuju dobro uvježbanom borcu brzu promjenu položaja tijela, iz kojega će moći lakše zadati udarac protivniku i izbjeći njegov napad.

Za vrijeme borbe borci često mijenjaju stavove. U svakom stavu rasporede težinu tijela nastojeći pobijediti protivnika. Stavova ima raznih: "moa-sogi", "ap-gubi", "chuchum-sogi", "dwit-gubi"... , za sve situacije nastale u borbi.

Da bi se zauzeo dobar stav, važni su mekoća i brzina pokreta te mirnoća duha. A kako bi se što bolje kretali, stari majstori taekwondo proučavali su kretanje različitih životinja. Tako je nastao i poznati "beomi sogi", mačji stav.

Stari majstori promatrali su i kretanje tigra, nepobjedivog borca među životinjama. U njegovim pokretima tražili su rješenja za svoje udarce. Jedan od tih majstora, zavidjen tigrovim pokretima, toliko se bio udubio u proučavanje da nije ni primijetio da se malo previše približio toj prekrasnoj i velikoj životinji. A tigar kao tigar, hop! - i njam, njam. Otad su stari majstori radije proučavali gipke pokrete kućnih maca.

Konjički sport poseban je i lijep zato što je spoj čovjeka i konja. Za dobar uspjeh na natjecanju potrebne su dobre sposobnosti i konja i čovjeka te njihovo veliko prijateljstvo.

Još u stara vremena postojala su trkališta za konje koja su se zvala hipodromi. Tako je u starom grčkom gradu Konstantinopolu hipodrom mogao primiti čak 80.000 gledatelja. Tada su bile omiljene utrke bojnih dvokolica sa zapregom s dva ili četiri konja. U vrijeme vitezova omiljene su bile viteške igre, gdje su lijepo ukrašeni konji imali veliku važnost.



Genije i Bobi projurili su pored svojih prijatelja u najnovijem modelu konjo-vozila.

A danas, na Olimpijskim igrama, natjecanje se sastoji od utakmica u dresuri, terenskoga jahanja i preskakanja prepona.

Dresura je uvježbavanje konja kako bi u svakom trenutku razumio i ispunio zahtjeve jahača. Tako konj izvodi razne vrste hoda, okreta, trčanja i slično, pravi konjski ples čovjeka i konja. Terensko jahanje je jahanje izvan ograde s raznim prirodnim i umjetnim preprekama koje konj i jahač moraju prijeći. Preponsko jahanje održava se u posebno pripremljenom prostoru zvanom parkur.



Tu se nalazi određen broj prepona, točno određene visine i širine, koje konj i jahač preskaču po točnom redosljedu.

Da bi se uopće počelo jahati, potrebno je najprije nešto naučiti o konjima.

Konj nije bicikl. On je velik i snažan, nije zloban, ne zna lagati.

U porodici konja tata je konj, mama je kobila, a dijete je ždrijebe. Upotreba snage prema konju nema smisla jer je deset puta jači od najjačeg čovjeka, zato se sprijatelžite s njim.

Traži strpljenje, upornost i puno ljubavi.

Strah je neprijatelj u druženju s konjem. Odmah prepoznaje strah kod čovjeka, a konj zna da ne možeš ništa dobro očekivati od čovjeka koji te se boji. Konj je u prirodi plaša životinja.

I konj može imati loš dan i loše iskustvo. Kad je nervozan ili uplašen, podigne glavu, izbulji oči, raširi nosnice, zabaci uši, pokazuje zube. Budi oprezan!

Zbog svega toga kad prilazite konju, uvijek se javite tihim, prijateljskim glasom, bez naglih trzaja rukama ili tijelom. Preporučuje se potapšati ga i pogladiti nekoliko puta po vratu i prsima. Prije jahanja treba ga očistiti, bolje rečeno istimariti. Za četkanje se



- I konji prije spavanja oblače pidžamu - objašnjava Silvije.



- I konji jako vole kokice - tvrdi Mrvica.



počinju se priređivati i natjecanja. Prvi stolnoteniski turnir održan je u londonskom Royal Aquariumu, današnjem Central Palaceu u Westminsteru.

Stolni tenis isprva se igrao reketima različitih oblika i materijala. I tko zna dokad bi bilo tako da se nije pojavio tajnoviti Englez E. C. Goodesa sa svojim čudnim nepobjedivim reketom. Svi su se čudili tome jer Goodes nije prije bio tako dobar igrač. Jednostavno je došao na izvrsnu ideju, na drveni reket prilijepio je nazupčanu gumu. Takav reket osiguravao mu je neobranjive, čvršće udarce, veću kontrolu pri izvođenju udaraca, veću rotaciju loptice, nepobjedivost i slavu, koja je trajala dok i drugi igrači nisu shvatili tajnu drvenog reketa s gumom i sami počeli igrati takvim reketima. Igra je postajala sve dinamičnija i raširila se sve do daleke Kine i Japana. Počeli su se osnivati stolnoteniski savezi, a ubrzo je osnovan i međunarodni stolnoteniski savez, čija je zadaća bila uskladiti pravila igre u različitim zemljama kako bi se mogla održavati međunarodna natjecanja.





- Kako ne shvaćaš? -ljutio se mali sportaš na Barbaru.
- Ovo je loptica, a ovo reket za stolni tenis!

Pravila igre

Pobjednik u stolnom tenisu je igrač koji prvi osvoji tri seta, a set dobiva onaj igrač koji prvi osvoji dvadeset jedan poen. Ako su igrači podjednake kvalitete, a rezultat je izjednačen, primjerice, dvadeset prema dvadeset, igra se nastavlja sve dok jedan od njih ne postigne prednost od dva poena. Strane stola mijenjaju se nakon svakog seta kako bi uvjeti bili ravnopravni.

Isprva u stolnom tenisu nije bilo ograničenja trajanja jednog seta, pa su tako na svjetskom prvenstvu 1936. godine Poljak A. Ehrlich i Rumunj F. Paneth igrali samo za jedan poen čak dva sata i dvanaest minuta, prebacivši lopticu preko mreže rekordnih devet tisuća puta. Susret Francuza M. Haguenauera i Rumunja Marin-Goldbergera trajao je sedam sati i trideset minuta. Priča se da su neki gledatelji budno prateći let loptice, čas na jednu, čas na drugu stranu, završili u bolnici zbog ukočenih vratova.

Da bi se spriječile takve boljke i povećala atraktivnost igre, uvedeno je vremensko ograničenje od petnaest minuta za jedan set.

Nogometno ludilo brzo se širilo po svijetu. Počeli su se osnivati nogometni klubovi i savezi u Italiji, Danskoj, Švicarskoj, Njemačkoj, Austro-Ugarskoj, Rusiji, a onda je lopta preskočila cijeli ocean i nogomet se počeo igrati u Argentini, Čileu, Urugvaju i Brazilu. Nogometaši cijelog svijeta, ljubitelji čarobne lopte, dogovorili su se i osnovali u Parizu 1904. godine Međunarodnu federaciju nogometnih saveza FIFA sa sjedištem u Zürichu. Na Olimpijskim igrama u Londonu 1908. godine prvi put se igrao nogomet. Olimpijski pobjednik bila je, naravno, reprezentacija Engleske. Vremenom su lakonogi južnoamerički igrači u ritmu njihove omiljene sambe počeli svojim majstorijama

oduševljavati sve one koji su ih gledali i pobjeđivati protivnike.

Da bismo danas bolje razumjeli nogometnu igru, potrebno je znati da je nogomet ekipni sport, što znači da igra jedna ekipa od deset igrača s vratom protiv druge ekipe od deset igrača i vratara. Igra se dijeli u trenutke kad jedna ekipa napada drugu i želi dati gol, a druga ekipa istodobno se brani i ne želi primiti gol i obrnuto. Da ne bi svi trčali za loptom, pravili gužvu i sudarali se, igrači jedne ekipe raspoređeni su po cijelom terenu. Tako u jednoj ekipi imamo navalne, vezne i obrambene igrače.



Velika istraživanja uvaženih nogometnih stručnjaka pokazala su, zamislite, da vezni igrači više vode loptu i trče od obrambenih i navalnih. Navalni igrači izvode najviše driblinga i udaraca na vrata, a obrambeni najčešće oduzimaju loptu i udaraju je glavom.

A od svih igrača u nogometnoj ekipi najviše loptu rukama hvata vratar.

Ha, ha... pa da kad je on jedini i smije hvatati rukom.

Dakle, to smo dobro objasnili!



Dribling

Nogometaša koji vodi loptu prema protivničkom голу često u tome sprječava protivnički igrač. I tada nogometaš s loptom mora s puno spretnosti, lukavosti i vještine nadmudriti protivničkog igrača kako bi uspio proći pored njega i dati gol.

Da bi to uspio, koristi se raznim vrstama driblinga. Kad nogometaš gura nogom loptu u jednu stranu i trči za njom, a protivnički igrač krene na istu stranu prema lopti, skreće loptu nogom u drugu stranu i trči nesmetano prolazeći pored protivničkog igrača.

Kad protivnički igrač ima malo jače raširene noge, a nogometaš mu brzo i točno gurne loptu između njih, te projuri pored njega, i to nazivamo driblingom.

Kad se to dogodi, u šali se igraču kaže: "Da si imao pregaču, to ti se ne bi dogodilo".

Nogometaši se često koriste driblingom koji se zove "bicikl". Izvodi se kad se lopta lagano kreće naprijed ili kad miruje. Nogometaš prvo jednom nogom pravi kružni pokret preko lopte, zatim to isto čini i drugom nogom, tako da protivnički igrač ne zna u koju će stranu krenuti. Ako se to dobro izvede, dribling će biti uspješan i stvorit će se velika šansa za zgoditak.