

MALI SPORTAŠI



- OLIMPIJSKI SPORTOVI
- KAKO ODABRATI SPORT

STRELIČARSTVO

TENIS

DIZANJE UTEGA

HOKEJ NA TRAVI

SINKRONIZIRANO PLIVANJE

Mali sportaši

Za mame
i tate

8



Hokej na travi

14



Streličarstvo

22



32



Sinkronizirano plivanje

Dizanje utega

40



Badminton

48





To se zove udarac.



Mrvica se malo zabunio.



– Uzmi mu lopticu! – bodrila je Nina svog suigrača.

igrači znaju palicama promašiti lopticu i udariti drugog igrača po nozi, pa štitnici dobro dođu. Hokejaši na travi nose posebne cipele s čepovima na potplatima, kao i nogometaši, kako bi se što manje klizali po travi.

Igralište je pravokutno i podijeljeno linijama na četiri dijela. Iz dijela koji se naziva pucački prostor dopušteno je pucanje po vratima.

Kako bi se izbjegle ozljede, zabranjeno je mahati palicama iznad visine ramena i pucati lopticu visoko u zrak kada su protivnički igrači u blizini. Utakmicu vode dva suca, i to tako da za trajanja utakmice ostaju svaki na svojoj polovici igrališta.

Zbog malene lopte, kratke palice i mogućnosti njezina udaranja samo jednom stranom donjeg dijela, potrebno je i puno spretnosti, brzine, izdržljivosti, ali i snalažljivosti. Dok vode lopticu u trčućem pognutom položaju, igrači spretno barataju palicom trudeći se što pravilnije udariti lopticu. Kao u svim ekipnim sportovima s loptom, potrebno je dobro naučiti



Spretan kao srna



Hokejaši na treninzima uvijek bave se spretnošću, snalažljivošću i skokom. To sve čine kako bi mogli što lakše preskočiti palicu, koja im se vrlo često u igri nađe pod nogama.

Prilikom brzog trčanja i vođenja loptice ili pokušaja da je oduzmu od drugog igrača s puno različitih kretnji i promjena, zamaha i udaraca po lopti zaista treba biti spretan da se ne bi zapelo o nečiju palicu i palo. A kada se igraju važne utakmice, svaki je potez važan i svi igrači daju sve od sebe. Zato lakonogi hokejaši i u najvećem žaru igre poput srna preskaču i zaobilaze sve prepreke.

Ako vidite igrače iz iste ekipe koji dobro surađuju, loptu međusobno točno i nesebično dodaju, spretno i neuhvatljivo trče, neustrašivo pucaju na vrata i daju sve od sebe, sigurno ćete na kraju utakmice čuti i njihovu veselu pjesmu: "Pobjeda se slavi na zelenoj travi!"

Streličarstvo

Među deset najvažnijih čovjekovih otkrića, uz pronalazak vatre i kotača, svakako je izum luka i strijele. Možda se to danas i ne čini tako važnim, ali luk i strijela umnogome su bili važni za čovjeka i njegov daljnji razvoj. Prije otkrića luka i strijele lovci su se morali služiti raznim lovačkim vještinama, nečujno se šuljati, vješto prikradati, pa čak maskirati u životinje ili, s mnogo šiba i granja, u grmlje. I sve to ne bi li se približili svojoj omiljenoj lovini: srnama, zečevima ili divljim veprovima. Samo jedan pogrešan pokret ili najmanji šum bio je dovoljan da se plahe i oprezne životinje daju u neuhvatljiv bijeg. Tako su lovci često ostajali kratkih rukava, kako narod kaže kad vas ne prati sreća.



No, uz pomoć luka i strijele, mirnom rukom i dobrim okom, stvari su se izmijenile. Nije se više trebalo šuljati, divljač se lovila s veće udaljenosti, čak i kad je bila u trku, brze i precizne strijele bi je dostizale. Pomoću tog moćnog oružja lovci su lakše lovili divljač i tako prehranjivali obitelj, pa je ostajalo i više vremena za igru i zabavu, što je ljudima oduvijek bilo važno.



Lukom i strijelom koristili su se svi narodi, pa se ne zna točno tko ih je izumio. Vrhovi strijela isprva su bili od životinjskih kostiju, potom od brušenog kamena, pa sve do metalnih šiljaka. Osobito vješti u rukovanju lukom i strijelom bili su stari Perzijanci, mongolski narodi, Turci, Japanci. O Indijancima da i ne govorimo.

Ljudi su vrlo brzo to oružje počeli primjenjivati i u ratovima, a dobri strijelci uživali su velik ugled u vojnim redovima jer su nanosili velike gubitke protivnicima.



Nina je bila oduševljena: – Ovdje je odlično za igru, on je Robin Hood, a ja Mariana.

Sinkronizirano plivanje

Da biste lakše razumjeli što je to sinkronizirano plivanje, prisjetite se baleta. Jer balet i sinkronizirano plivanje vrlo su slični. Usto, vjerojatno ste na jezeru promatrali labudove kako plivaju šireći krila i uvijajući vratove. E, kada biste spojili to šepurenje labudova i ples balerina, koje ih oponašaju uz pratnju prekrasne glazbe, dobili biste najljepšu baletnu predstavu na svijetu, Labuđe jezero.



– Rekli su da je to balet na vodi – skakutala je Barbara.

I još samo te prekrasne balerine lijepih pokreta treba gurnuti u vodu. Kad počnu plivati, gracioznim pokretima, počinje pravi balet na vodi ili sport koji zovemo sinkronizirano plivanje. Jednostavno, zar ne?

Sinkronizirano plivanje kombinacija je sportsko-ritmičke gimnastike, plivanja, baleta i plesa u vodi. Korijen su mu u staroj Grčkoj i Rimu, gdje su se umjetničke figure u vodi izvodile prije velikih sportskih igara



– Idemo svi skupa.



i proslava. I zato su ga u moderno doba, kada je bavljenje sportovima postalo jako popularno, nazivali umjetničkim plivanjem.

Prvo prvenstvo u umjetničkom plivanju održano je 1892. godine u Engleskoj, a potom 1930. godine i u Francuskoj, Belgiji, Nizozemskoj, Kanadi i Njemačkoj, ali pod nazivom vodeni balet. Skupina plivačica u Chicagu je 1934. godine izvela i pravu plivačku predstavu. U Americi je takvo plivanje ubrzo postalo vrlo popularno, pa već 1941. postaje sportska disciplina, s točno propisanim pravilima natjecanja. Plivačice su plivajući i brčkajući se u bazenima uživale u novom sportu izvodeći nevjerojatne figure kao da stoje na vodi. Taj balet na vodi isticao je njihovu ljepotu, a figure i pokreti gledatelje su ostavljali bez daha. Popularnosti toga sporta tada je pridonio nezaboravni film „Bal na vodi“ s prekrasnom



Dizanje utega



Da bi čovjek uspio podići teški predmet s tla uvis, iznad glave, i načas ga, pruženih ruku i nogu, tako zadržati, potrebna mu je sva snaga mišića. Samo uz velike napore i nadljudsku snagu teški predmeti mogu se tako podići, a rijetkima to polazi za rukom.

Dizači utega svakodnevno na treninzima dižu velik teret. Zadivljuje lakoća kojom to čine, poput pravih malih ručnih dizalica, hop gore, hop dolje. Kada bi netko zbrojio koliko dizač prebaci kilograma utega preko svojih ruku, ispalo bi da je na jednom treningu podigao slona ili manji autobus. Ponavljajući iste pokrete, digni, spusti, dizači utega troše veliku energiju, ali ujedno osnažuju tijelo. Ljudi su oduvijek voljeli isticati svoju snagu. Kršni i snažni momci bili su jako cijenjeni, pogotovo kad je preživljavanje ovisilo o snazi vlastitih mišića. Ljudi su morali loviti životinje da bi se prehranili ili se boriti sa zvijerima, da one ne bi pojele njih, pa sve do međusobnih golorukih okršaja ili ratovanja hladnim oružjem. Snaga je imala veliku važnost za svakog muškarca.

Muškarci su voljeli pokazati ili međusobno odmjeravati svoju snagu na raznim skupovima. Stara Grčka obilovala je legendama o nevjerojatnoj snazi svojih junaka. Jedna takva legenda kaže da je šesterostruki olimpijski pobjednik u hrvanju, Milon iz Krotona, poznat po izvanrednoj snazi, mogao podići vola i na ramenima ga pronijeti kroz olimpijski stadion. A o snazi znamenitoga Herculesa ne treba ni govoriti.

Iako su atlete koji su podizali teške predmete bili cijenjeni u staroj Grčkoj, ta disciplina nije bila u programu antičkih Olimpijskih igara. I u srednjem vijeku muškarci su se u raznim prigodama natjecali tko će podići što veći teret.

Privlačili su pritom i pažnju djevojaka, koje, mora se priznati, snaga tih momaka nije ostavljala ravnodušnima. U Njemačkoj i Švicarskoj bila su popularna natjecanja cehovskih majstora i kalfi, koji su se nadmetali u podizanju mlinskog kamena i bačava punih piva. Kako su ta nadmetanja privlačila velik broj znatiželjnika, dovitljivi vlasnici cirkusa došli su na dobru ideju: pronalazili su najsnažnije ljude koji bi pod cirkuskim šatorom, nakon nastupa veselih klaunova i vješte hodačice po žici, a prije krotitelja lavova, tigrova i crnih pantera, podizali velike tere-te. Za to su nagrađivani bučnim pljeskom zadivljene publike i dobrom zaradom.





Bobi je dobar sakupljač ovih pernatih loptica...



... a Genije žongler.

Svaki igrač nastoji osvojiti poen snažno reketom udarivši lopticu, tako da odleprša preko mreže i padne u protivnikovo polje prije nego je on uspije vratiti natrag. Zato valja znalački i precizno udariti lopticu reketom, ali ne i ostati zbunjen kad je protivnik uspije vratiti natrag, jer igra nije gotova. Brzim pokretima, poput divljeg zeca, treba doći u poziciju iz koje će se preciznim udarcem reketa loptica što bolje vratiti u

protivničko polje. To se ponavlja sve dok jedan od igrača ne uputi loptu tako da mu je protivnik ne uspije vratiti ili je uputi izvan označenog terena. Iako je teren relativno malen, natjecateljski badminton zahtijeva snagu i izdržljivost jer u jednom meču igrač pretrči i do četiri kilometra. Mečevi se igraju pojedinačno i u parovima, a parovi mogu biti i mješoviti.

