



Антонио Трпковски

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за II (втора) година
гимназиско образование



ARS
studio

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

Автор:

Антонио Трпковски

Рецензенти:

проф. д-р Славица Новачевска

проф. д-р Милан Наумовски

Руска Андреска

Лектор: Билјана Ивановска

Стручна редакција: Слободанчо Ристески

Уредник: Ели Василевска Илиевска

Компјутерска обработка, илустрации, корица и дизајн:

Крсто Глигорјадис – АРС СТУДИО

Графичко и техничко уредување: Владимир Младеновски – АРС СТУДИО

Печати: Полиестердеј, ул. Сефедин Нуредини бр. 10, Индустриска зона Визбегово, 1000 Скопје

Тираж: 3 500

Место и година на издавање: Скопје, 2026 година

Издавач: АРС СТУДИО, ул. Максим Горки бр. 31а-2, 1000 Скопје

© АРС СТУДИО Скопје, 2026

Сите права се задржани. Ниту еден дел од оваа книга не може да биде препечатен или умножен или искористен во каква било форма или на какви било електронски, механички или други начини што сега се познати или ќе бидат во иднина, во кои спаѓаат и фотокопирањето и снимањето, или во кој било систем за зачувување и поврат на информации, без писмена дозвола од издавачите.

Со Одлука за одобрување и употреба на учебник по наставниот предмет Спорт и спортски активности за II (втора) година гимназиско образование бр. 26-700/1 од 5.6.2026 година донесена од Националната комисија за учебници.

CIP - Каталогизација во публикација

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

796(075.3)

ТРПКОВСКИ, Антонио

Спорт и спортски активности за II (втора) година гимназиско образование / [автор Антонио Трпковски]. - Скопје : Арс студио, 2026. -

133 стр. : илустр. ; 29 см

Библиографија: стр. 132-133

ISBN 978-608-239-534-0

COBISS.MK-ID 69140485



СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ

за II (втора) година
гимназиско образование

ARCS STUDIO

Содржина

Вовед.....	6
Основни подрачја	
Физички развој, моторички и функционални способности	
Физички развој, моторички и функционални способности	12
Моторички способности	12
Функционални способности – аеробна и анаеробна издржливост	16
Вежби за обликување на телото	17
Поделба на вежбите за обликување	18
Вежби за загревање	19
Вежби за јакнење на целото тело	20
Вежби за истегнување	21
Индивидуални спортови	
Атлетика	24
Натпревари	25
Техники на трчање	29
Брзо трчање	31
Низок старт	31
Истрајно трчање	32
Висок старт	33
Штафетно трчање	34
Скокови во височина – техника „стредел“ и техника „фосбери флоп“	35
Техника „стредел“	36
Техника „фосбери флоп“	37
Скокови во далечина	38
Фрлање ѓуле	39
Школска (странична) техника	40
Рационална техника	40
Гимнастика	42
Гимнастички елементи	45
1. Колут напред	45
2. Колут назад	45
3. Свеќа	46
4. Мост	46
5. Челна вага	47
6. Премет настрана – „свезда“	47
7. Стој на раце	48
8. Рамнотезни положби (греда)	49
9. Висови	50
10. Нишање нанапред и наназад на алки	51
11. Нишање во склонет вис на вратило и двовисински разбој	52
12. Нишање од положба на потпор на разбој	52
13. Нишање од положба на упор на разбој	53
14. Раменски стој од седење со раширени нозе (разбој)	54
15. Прескок преку јарец – техники со раширени нозе и згрчено	54
Тимски спортови	
Ракомет	60
Правила на играта	60
Ракометен терен	60
Примање, додавање и водење на топка	62
Удари на гол	65
Напад во ракомет	66
Одбрана во ракомет	67
Голман – техника	68

Кошарка	69
Кошаркарски терен	71
Правила на играта.....	71
Основен кошаркарски став	72
Држење, примање, додавање и водење на топка.....	73
Шут на кош	75
Скок-шут.....	76
Хорог – шут на кош преку глава.....	76
Кошаркарски двочекор	77
Застанување со топка и пивотирање	77
Групна тактика во напад	78
Контранапад	79
Екипна одбрана и одбрана човек на човек во кошарка.....	80
Одбојка	81
Одбојкарски терен	83
Правила на играта.....	83
Основни одбојкарски ставови	84
Одбивање на топката со прсти и подлактица	85
Сервирање	86
Смечување	87
Блокирање	89
Тактика во организација на напад.....	91
Тактика во контранапад.....	92
Тактика во одбрана.....	93
Фудбал	95
Правила на играта.....	96
Фудбалски терен.....	96
Фудбалски тим.....	97
Водење на топка	98
Примање на топка.....	99
Удари на топка.....	100
Групна тактика во напад	102
Групна тактика во одбрана.....	103
Изборни подрачја	
Фитнес и здравје	
Аеробик	108
Фитнес.....	110
Пилатес.....	112
Тимски и индивидуални спортови	
Футсал	116
Кошарка 3x3	118
Пинг-понг.....	120
Бадминтон.....	122
Тенис.....	124
Ритмички и танцови структури	
Народни ора	128
Класични танци	129
Модерни танци	130
Ритам.....	131
Користена литература	132

Вовед

Физичкото образование претставува составен и исклучително значаен дел од воспитно-образовниот процес. Преку системски организирани физички активности тоа придонесува за правилен физички раст и развој, унапредување на здравјето, развој на моторичките способности, како и за јакнење на менталните и моралните особини на личноста. Покрај тоа, физичкото образование има важна улога во развивањето на социјалните вредности, навиките за здрав живот и гради позитивен однос кон физичката активност. Неговата основна цел е хармоничен и сестран развој на човекот, односно создавање здрава, активна и целосно оформена личност. Преку игра, спорт, вежби, танци и гимнастика учениците ги изучуваат важните животни карактеристики, како тимска работа, соработка, дисциплина и самоувереност. Овие карактеристики го поддржуваат нивниот личен развој и ги учат како да станат одговорни членови на општеството.

Кога станува збор за спорт, тоа се организирани физички активности или натпревари што следат специфични правила и бараат поседување одредени вештини, тренинг и напор. Спортот поттикнува тимска работа, дисциплина, стратегија и фер игра.

Спортските активности претставуваат организирани и системски форми на физичка активност што се реализираат во рамките на одреден спорт, со цел развој на моторичките, функционалните, когнитивните и социо-емоционалните способности на поединецот. Тие ги опфаќаат тренажните процеси, натпреварувачките содржини и рекреативните форми на вежбање, насочени кон постигнување повисоко ниво на физичка подготвеност и спортски достигнувања.

Во таа смисла, физичкото образование, спортот и спортските активности претставуваат меѓусебно поврзани и комплементарни категории што имаат заедничка цел – унапредување на здравјето и обезбедување хармоничен развој на личноста.

Физичкото образование претставува темел врз кој се изградени основните двигателни знаења, вештини и навики, како и вредностите поврзани со дисциплината, соработката, одговорноста и почитувањето на правилата. Врз оваа основа се надоврзува спортот како организирана и институционализирана форма на физичката активност, која преку систематски тренинг и натпреварувања овозможува понатамошен развој и примена на стекнатите компетенции. Спортските активности, од друга страна, претставуваат практична форма на реализација на спортот, преку која поединецот континуирано ги усовршува своите моторички, функционални и психосоцијални способности. Оттука, физичкото образование, спортот и спортските активности претставуваат неразделно поврзани компоненти на единствен процес, чија крајна цел е унапредување на здравјето, развивање на физичките потенцијали и формирање целосно изградена и општествено одговорна личност.

Резултати од учењето

Ученикот ќе биде способен:

- да планира и да применува разновидни вежби и активности за обликување на телото и унапредување на физичкиот, моторичкиот и функционалниот развој во согласност со сопствените способности, потреби и нивото на физичка подготвеност;
- самостојно да ги следи и да ги анализира промените на своите физички способности како резултат на редовната физичка активност;
- да разбира и активно да применува здрави навики поврзани со физичката активност, исхраната и одморот, препознавајќи ја нивната важност за здравјето и квалитетот на животот.

Ученикот ќе развива:

- одговорен однос кон безбедноста при изведба на физичките активности.
- позитивен и одговорен однос кон редовната физичка активност.

Кога станува збор за значењето на физичката активност, особено се издвојуваат неколку нејзини клучни карактеристики и придобивки:

- Ги поддржува правилниот раст и развој;
- Одржува добро здравје, кондиција, држење на телото и идеална телесна тежина;
- Придонесува за заштита од појава на одредени заболувања и позитивно влијае врз одржувањето и унапредувањето на здравјето (на пр., висок крвен притисок, срцеви и респираторни заболувања, остеопороза, дијабетес и др.);
- Ги зајакнува коските, мускулите и ефикасноста на системите на телото;
- Ги обезбедува знаења за физичките вежби, правилната исхрана, балансираната исхрана и функциите на човековото тело;
- Ги подобрува способностите за мислење, емоционална контрола и квалитетот на социјалниот живот;
- Го подобрува квалитетот на животот, релаксацијата и спиењето;
- Ги поттикнува интернационалната интеграција и меѓународното разбирање;
- Овозможува стекнување вештини за спречување и правилно справување со повреди и
- Придонесува за развивање навики и вештини за подобрување на квалитетот и правилно користење на слободното време.

Придобивки од физичкото образование:

- Физичкиот развој придонесува за подобрување на целокупната физичка кондиција и зајакнување на системите на човековото тело. Тој овозможува зајакнување на мускулниот, коскениот, кардиоваскуларниот и респираторниот систем, како и подобрување на здравјето, издржливоста и општата физичка подготвеност на човекот;
- Менталниот развој – придонесува за подобрување на концентрацијата, вниманието, меморијата и способноста за носење одлуки. Го намалува стресот и позитивно влијае врз психичкото здравје и самодисциплината. Менталниот развој ги гради размислувањето, резонирањето и интерпретативните способности.
- Социјалниот развој – овозможува стекнување вештини за комуникација, соработка и почитување на другите. Преку спортските и групните активности се развиваат тимскиот дух, одговорноста, чувството на припадност и создавањето нови пријателства;
- Емоционалниот развој – помага во градење самодоверба, емоционална стабилност, контрола на емоциите, намалување на анксиозноста и создавање на позитивно расположение.

Основни подрачја

- Физички развој, моторички и функционални способности
- Индивидуални спортови
 - Атлетика
 - Гимнастика
- Тимски спортови
 - Ракомет
 - Кошарка
 - Одбојка
 - Фудбал

ARS

STUDIO

STUDIO





ARS STUDIO

Физички
развој,
моторички и
функционални
способности

ARS STUDIO



ARS STUDIO

Физички развој, моторички и функционални способности

Кога станува збор за физичкиот развој, се мисли на целокупниот развој на човековиот организам, пред сè развивајќи ги моторичките и функционалните способности. Физичкиот развој е тесно поврзан со сите природни облици на движење, како: лазење, одење, трчање, качување, скокање, влечење, туркање, фрлање и фаќање. Откако човекот ќе ги совлада основните облици на движење, започнуваат да се развиваат и другите моторички и функционални способности.

Физичкото образование е тесно поврзано со физичкиот развој затоа што преку структурирана работа (вежби) има за цел целосна развиеност на учениците како во нивниот ментален склоп, така и во нивните физички вештини, моторички и функционални способности.

Моторички способности

Моторичките способности се латентни (скриени) способности на човекот што се манифестираат преку движењето и овозможуваат успешно извршување различни моторички активности. Овие способности ги поседува секој човек, но на различни рамништа што зависат од:

- полот,
- возраста,
- гените,
- нивото на тренираност итн.

Моторичките способности се поделени на:

- основни и
- специфични.

Во теоријата на спортот и физичкото образование, како основни моторички способности се издвојуваат: силата, брзината, издржливоста, координацијата, флексибилноста, рамнотежата и прецизноста.

1. **Силата** е моторичка способност што се манифестира преку способноста на нервно-мускулниот систем да генерира мускулна напнатост за совладување, задржување или спротивставување на внатрешни и надворешни отпори.

Според начинот на дејствување, силата може да биде:

- статичка,
- репетитивна и
- експлозивна.

Според тополошки критериум, поделена е на:

- сила на раце и рамениот појас,
- сила на трупот и
- сила на нозете и карличниот појас.

Во рамките на силата како моторичка способност се прави разлика помеѓу апсолутна (максимална) и релативна сила. Апсолутната сила претставува најголема сила што поединецот може да ја развие при максимална мускулна контракција, додека релативната сила го претставува односот помеѓу максималната сила и телесната маса на поединецот.

2. **Брзината** е моторичка способност на човекот да изврши едно или повеќе движења, односно да помине определено растојание, за најкратко можно време.

Според видот на моторното дејство, брзината се класифицира на:

- брзина на поединечно движење – способност за изведување на едно движење со максимална брзина и
- брзина на повторувачки (чести) движења – способност за изведување низа исти или слични движења со максимална фреквенција во единица време.

Според тополошкиот критериум, брзината се класифицира на:

- брзина на движењата на горните екстремитети (рацете),
- брзина на движењата на долните екстремитети (нозете) и
- брзина на движење на целото тело.

3. **Координацијата** е моторичка способност за правилно усогласување и контролирање на движењата на различни делови на телото со цел ефикасно, прецизно и рационално извршување на моторичките задачи.

Координацијата е комплексна моторичка способност. Таа е поделена на:

- координација на рацете,
- координација на нозете,
- координација на целото тело,
- вештина,
- подвижност,
- агилност,
- брзина на промена на правецот на движење,
- општа статичка координација,
- општа динамичка координација,
- фина и груба координација на телото,
- темпо,
- ритам итн.

4. Флексибилноста е моторичка способност што овозможува изведување на движења со максимален или оптимален опсег во еден или повеќе зглобови, а зависи од нивната анатомска градба, еластичноста на мускулите, тетивите и лигаментите, како и од функционалната состојба на нервно-мускулниот систем.

Во зависност од силата што учествува при изведување на движењето, може да биде

- активна (од внатрешните сили на телото) и
- пасивна (предизвикана од надворешна сила).

Во зависност од начинот на работа, може да биде

- статичка и
- динамичка.

Според тополошкиот критериум, се дели на:

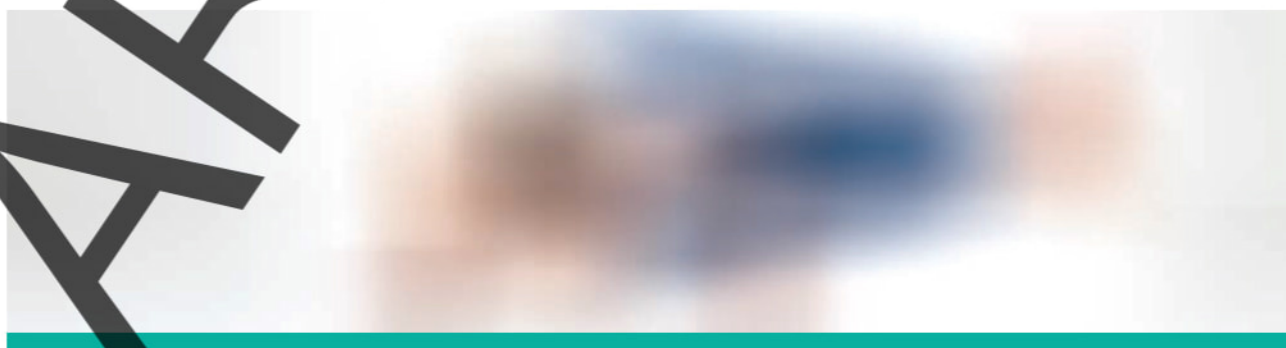
- флексибилност во рацете и во рамениот појас,
- флексибилност во трупот и
- флексибилност во карличниот појас и нозете.



5. Рамнотежата е моторичка способност да се воспостави и да се одржи урамнотежен став или положба, во место или во движење. Во латентниот простор се разликуваат:

- статичка,
- динамичка и
- рамнотежа при балансирање со предмети.

Исто така, има и дефинирани фактори на рамнотежа со отворени и рамнотежа со затворени очи. Рамнотежата е многу важна за одржување на кој било став на телото. Рамнотежата се намалува кога ќе се оддалечи центарот на телото од основата, а се намалува и при намалување на површината на потпирање.



6. **Издржливоста** е моторичка способност што ја карактеризира истрајност во работата или спротивставување на заморот. Според повеќето автори, издржливоста е функционална способност. Според кислородната потрошувачка, постојат аеробна и анаеробна издржливост. Според работата во која треба да се манифестира, може да биде: издржливост при активности за сила, издржливост при активности за брзина, издржливост при активности со средна должина на траење, како и издржливост при активности со кратко траење.



7. **Прецизността** е моторичка способност за точно насочени и дозирани движења. Кај прецизността се дефинирани два фактора: прецизност во гаѓање и прецизност во целење.



Основните моторички способности ги поседува секој човек, на различно ниво. Овие способности се генетски предодредени, меѓутоа со структурирана работа на некои од нив може да се влијае за нивно подобрување. Како пример можат да се земат брзината, на која не може значително да се влијае, меѓутоа силата, издржливоста и други, кои не се толку многу генетски предодредени, со тренинг можат да се подобрат. Но, без разлика на генетската предиспозиција, моторичките способности не се развиваат без квалитетен и постојан тренинг.

За разлика од основните моторички способности, коишто можат да бидат генетски предиспонирани и со тренинг и физичка активност да се усовршуваат, специфичните моторички способности се стекнуваат и се усовршуваат преку континуирано вежбање, тренинг и практична примена на движењата карактеристични за одредена спортска или физичка активност.

Функционални способности – аеробна и анаеробна издржливост

Функционалните способности претставуваат капацитети на организмот кои овозможуваат извршување различни физички активности и оптоварувања. Тие се однесуваат на способноста на кардиоваскуларниот, респираторниот и метаболичкиот систем да обезбедат енергија и кислород за работа на телото. Функционалните способности ги опфаќаат издржливоста, работата на срцето, капацитетот на белите дробови и способноста за брзо закрепнување по напор.

Функционалниот развој претставува процес на подобрување и унапредување на функционалните способности преку редовна физичка активност, тренинг и здрав начин на живот. Тој подразбира постепено зголемување на ефикасноста на органските системи, подобрување на издржливоста, намалување на заморот и зголемување на општата работна способност на организмот.

Аеробна издржливост е способност на организмот подолг временски период да изведува физичка активност со умерен интензитет, при што енергијата се обезбедува со користење на кислород. Аеробната издржливост е способност на телото да работи подолг временски период без брзо заморување, со помош на кислород. (На пр., трчање на подолги дистанци, пливање, возење велосипед и сл.) Во текот на аеробни вежби крвта која е испумпана од срцето кон мускулите е богата со кислород и им помага да ги претворат масните и јаглениите хидрати во енергија. Ваквите вежби се долготрајни, како: одење, трчање, велосипедизам, пливање и слично. Аеробните вежби се препорачува да се практикуваат поради многу здравствени ефекти, како намалување на ризик од срцеви болести, мозочни удари, дијабетес тип 2, деменција итн.

Анаеробната издржливост е способност на организмот да изведува физичка активност со висок интензитет во краток временски период, при што енергијата се обезбедува без доволна употреба на кислород. Таа се активира кога побарувачката за енергија е поголема од количеството кислород што телото може да го обезбеди во моментот, па затоа се користат енергетски резерви од мускулите. (На пр., спринтерско трчање, брзи скокови, кревање тегови и кратки, но интензивни спортски активности). Анаеробната издржливост, всушност, е способност на телото да изведува краткотрајна, но многу интензивна активност без доволно присуство на кислород.

Вежби за обликување на телото

Вежбите за обликување на телото се систем од физички активности насочени кон развој, зајакнување и оформување на мускулатурата, подобрување на движењата, држењето на телото и зголемување на општата физичка способност. Тие се насочени кон различни мускулни групи и имаат за цел да ги подобрат мускулната сила, издржливоста, координацијата и естетскиот изглед на телото. Тие се претходно испланирани и структурирани во врска со секоја тема на обработка на часот и секој час започнува со вежбите за обликување на телото.

Во минатото, вежбите за обликување се сметале за едноставни движења со релативно едноставна структура. Меѓутоа, со развојот на методиката на физичкото образование и спортот, нивната содржина и структура значително се усовршени. Преку примена на различни наставни методи, како и употреба на разновидни реквизити и справи, вежбите за обликување станале покомплексни и поефикасни. Со тоа се овозможува разновидно влијание врз организмот, подобрување на моторичките способности и поефикасно постигнување на целите на физичкото вежбање.

Вежбите за обликување имаат различни цели што се поделени во неколку категории, како:

- Обезбедување оптимални механички и физиолошки услови за функционирање на локомоторниот апарат;
- Спречување повреди;
- Одржување на општата психофизичка состојба и правилно држење на телото;
- Компензација – да се активираат помал број активни мускулни групи и
- Постигнување кумулативен (свкупен) ефект на вежбите за обликување.

Вежбите за обликување најчесто се реализираат во воведниот дел од часот по физичко образование, со цел постепена подготовка на организмот за престојните физички активности и создавање оптимални услови за работа во главниот дел од часот. Нивните задачи се поделени во две основни категории:

- Биолошко-антрополошки задачи и
- Воспитно-образовни задачи.

Биолошко-антрополошките задачи се однесуваат на активирање и подготовка на локомоторниот и кардиореспираторниот систем, како и на развојот на моторичките способности. Во групата биолошко-антрополошки задачи спаѓаат: загревање, зголемување на движењето на зглобовите и мускулите, оптимизирање на мускулниот тонус, релаксација и олабавување.

Воспитно-образовните задачи се насочени кон формирање правилни двигателни навики, развивање дисциплина, одговорност и работни навики, како и поттикнување позитивен однос кон физичкото вежбање.



Поделба на вежбите за обликување

Според влијанието на локомоторниот систем на човекот:

- Вежби за јакнење;
- Вежби за истегнување и
- Вежби за олабавување.

Според местото на телото што го активираат:

- Вежби за раменскиот појас и рацете;
- Вежби за трупот и
- Вежби за карличниот појас и нозете.

Според бројот на вежбачи, се делат на:

- Поединечни вежби;
- Вежби во парови и
- Вежби во групи.

Во зависност од тоа дали се користат направи и реквизити, можат да бидат:

- Вежби без направи и реквизити;
- Вежби со реквизити и
- Вежби на направи.

Според динамиката на вежбање:

- Вежби во место;
- Вежби во движење и
- Комбинирани вежби.



ARCS

Вежбите за обликување можат да се изведуваат:

- Фронтално – сите вежбачи прават иста вежба;
- Во парови – со помош на партнер;
- Во групи – три и повеќе вежбачи и
- Индивидуално – секој вежбач прави различна вежба.

Според мнозинството автори, при одредување на обемот на оптоварување на вежбите за обликување треба да се прават 8 – 10 вежби со 6 – 12 повторувања. Одморот помеѓу вежбите зависи од повеќе фактори, како, на пример, целта на главниот дел на часот, увежбаноста и нивото на моторичките способности на учениците, редоследот на вежбите итн.

Вежби за загревање

- 10 повторувања од секоја вежба

ARCS

Вежби за јакнење на целото тело

- 3 серии – 10 – 12 повторувања

ARCS STUDIO

Вежби за истегнување

- Секоја положба се задржува од 20 до 30 секунди.

ПРАШАЊА

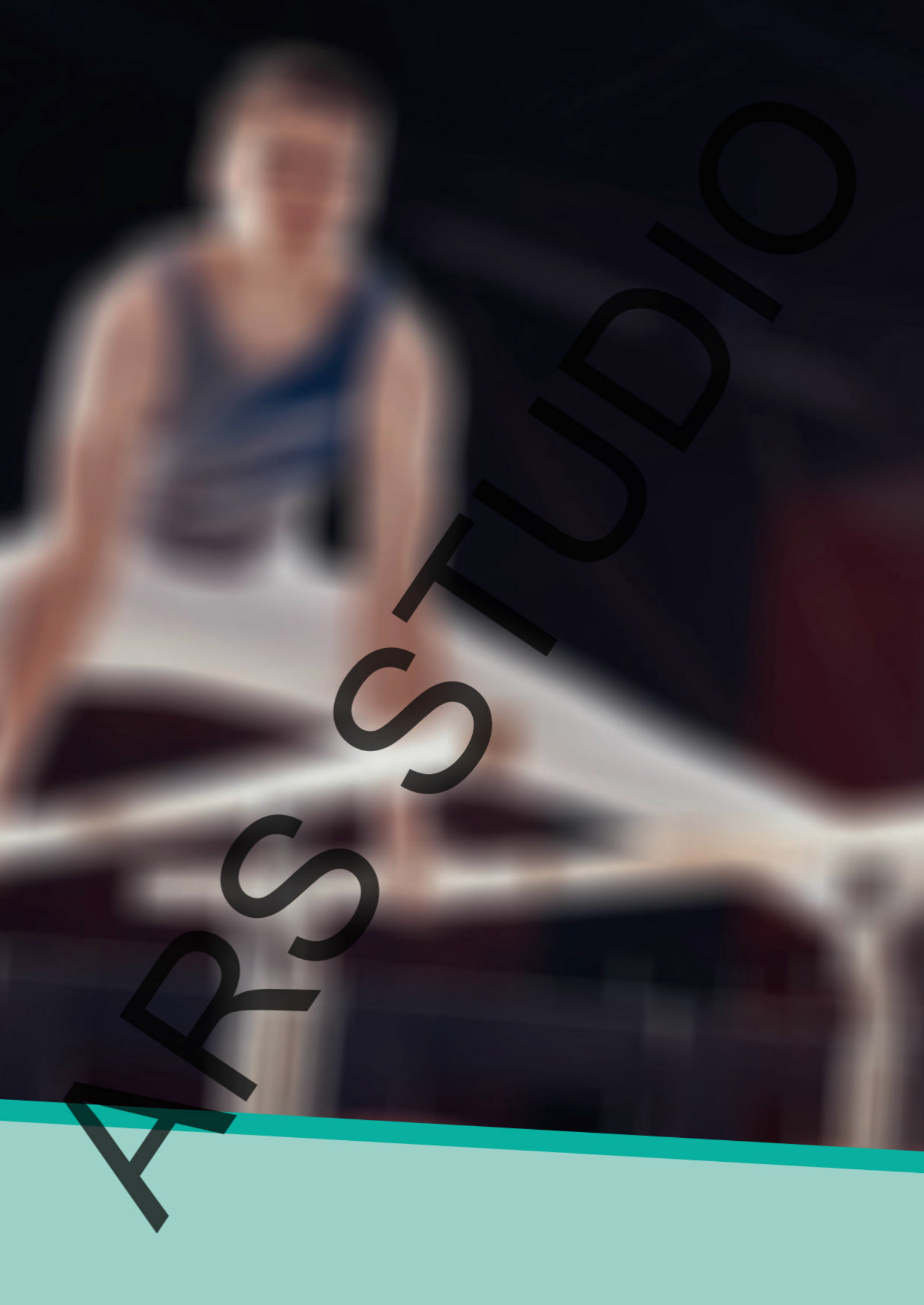
1. Што претставува физичкиот развој и со кои природни облици на движење е поврзан?
2. Каква е врска помеѓу физичкото образование и физичкиот развој?
3. Кои фактори влијаат на нивото на моторичките способности кај човекот?
4. Како се дели силата според начинот на дејствување и според тополошкиот критериум?
5. Што претставува брзината и кои нејзини поделби се споменати во текстот?
6. Што е координација и кои видови координација се наведени?
7. Од што зависи флексибилноста и кои се нејзините видови според начинот на работа?
8. Која е разликата меѓу аеробна и анаеробна издржливост?
9. Кои се задачите на вежбите за обликување поделени на биолошко-антрополошки задачи?
10. Според кои критериуми се врши поделбата на вежбите за обликување?

Индивидуални спортови

- Атлетика
- Гимнастика

ARS STUDIO





ARCS STUDIO

Атлетика

Атлетиката вклучува натпревари во трчање, одење, скокање и фрлање. Во Соединетите Американски Држави е позната како „track and field“, а во другите држави е позната како „athletics“ и кај нас „атлетика“. Атлетиката често се нарекува и кралица на спортовите бидејќи ги развива брзината, силата, издржливоста, координацијата и експлозивноста.

Атлетиката е еден од најстарите организирани спортови. Нејзините елементи се базираат на основните човекови движења (одење, трчање, скокање и фрлање), кои првично служеле за опстанок, лов и одбрана, а подоцна прераснале во организирани натпревари.

Почетоците на атлетските активности се поврзуваат со старите цивилизации, како Египет и Азија, каде што физичките вежби биле дел од воената и секојдневната подготовка. Атлетиката како организиран спорт своите корени ги има во Античка Грција, каде што била составен дел од античките олимписки игри. Првите забележани олимписки игри се одржале во 776 година пр. н. е. во Олимпија, а најстарата атлетска дисциплина била трката на кратка патека („стадион“). На нив можеле да учествуваат само слободни мажи Грци и на нив не смееле да учествуваат робови, странци и жени. Жените во тој период можеле да се натпреваруваат само на херајските игри, кои биле единствена форма на женски спорт во античко време.

Со текот на времето биле воведени и други дисциплини, како трчања на различни растојанија, скокови и фрлања.

Современата атлетика започнала да се развива во текот на XIX век, во Велика Британија (Обединето Кралство), каде што се одржуваат првите организирани атлетски натпревари и се поставуваат основите на дисциплините и правилата.

Денес атлетиката се смета за основен и најмасовен спорт.

Модерната атлетика започнала да се развива во почетокот на XIX век.

Во 1825 година се организирани првите аматерски игри во Англија, а во 1896 година, кога се обновиле олимписките игри, атлетиката станала интернационален спорт.

Во атлетиката одредени дисциплини користат своја специфична опрема. Секој спортист поседува специфични „лесни“ патики што му даваат заштита и прилепување на подлогата. Други дисциплини користат и опрема, како стартни блокови, пречки, стапови за скокање и алатки за фрлачките дисциплини. Во одредени дисциплини во атлетиката најбитен фактор е прецизно мерење на времето за одредување на победниците и рекордите. Трките започнуваат со истрел, а победник е оној што прв ќе ја помине целната линија со телото. Во натпреварите во скок во висина и скок со стап, атлетичарите завршуваат по три неуспешни обиди на конкретна висина. Сите мерки во атлетиката се метрички.



Натпревари

Атлетските стадиони се повеќенаменски спортски објекти, проектирани за одржување атлетски дисциплини и други спортски активности. Тие се состојат од атлетска патека и внатрешен простор (терен). Атлетската патека претставува овална кружна патека со должина од 400 метри, која служи како стандардна основа за одржување на тркачките дисциплини. Внатрешниот дел на стадионот е проектиран за реализација на дисциплините во скокови и фрлања, при што неговите димензии овозможуваат и поставување стандардно фудбалско игралиште со димензии 68 x 105 метри. Натпреварувачките дисциплини на атлетскиот стадион се распоредени рамномерно во сите негови делови, со што се избегнува метеж и се овозможува непречено следење на сите натпревари од страна на гледачите.

- 
1. Фудбалски терен
 2. Атлетска патека
 3. Трискок
 4. Скок во вода
 5. Фрлање копје
 6. Фрлање диск и кладиво
 7. Фрлање диск
 8. Скок со стап
 9. Фрлање гуле
 10. Скок во висина
 11. Целна линија

Во атлетиката секој настан има своја специфична опрема, приспособена на дисциплината и условите на изведба.

- Секој спортист користи „лесни“ патики (спринтерки со шилци) што овозможуваат по добро прилепување, стабилност и заштита од повреди.
- Во спринтерските дисциплини се користат стартни блокови за побрз и поексплозивен старт.
- Во дисциплините со пречки се користат пречки со стандардизирана висина и растојание.

- За скок со стап се користат флексибилни стапови (од стаклопластика или јаглеродни влакна) и заштитни душеци за безбедно приземјување.
- Кај скок во далечина и трискок се користи отскочна штица и песочна јама.
- Во фрлачките дисциплини се користат ѓуле, диск, копје и кладиво, со прецизно утврдена тежина и форма.
- Атлетичарите користат и спортска облека од лесни материјали, како и дополнителна опрема (компресивни чорапи, ленти за пот).
- Најбитен фактор во атлетиката е прецизното мерење на времето, кое се врши со електронски системи и фотофиниш камери.
- Трките започнуваат со стартен сигнал (пиштол или електронски сигнал), а победник е оној што прв ќе ја помине целната линија со телото.
- Во одредени дисциплини важи правилото за три неуспешни обиди (скок во висина и скок со стап).
- Сите мерења во атлетиката се вршат во метрички систем со висока прецизност.

Мажите во атлетиката се натпреваруваат во 25 натпреварувачки дисциплини, додека жените имаат помалку. Натпреварувачките дисциплини вклучуваат низа настани во трчање, скокање и фрлачки дисциплини.

Во атлетиката се разликуваат три главни групи на трчање:

- кратки патеки: 100 m, 200 m и 400 m (400 m се смета за продолжен спринт);
- средни патеки: 800 m и 1500 m и
- долги патеки: 5000 m, 10 000 m и маратон (42 195 m).

Покрај овие, постојат и уште две специфични групи на трчање, кои се издвојуваат поради нивните карактеристики:

- трчање со пречки:
 - 100 m (жени)
 - 110 m (мажи)
 - 400 m со пречки
 - 3000 m стилчејс (со водени и суви пречки) и
- штафетни трки:
 - 4 x 100 m
 - 4 x 400 m.

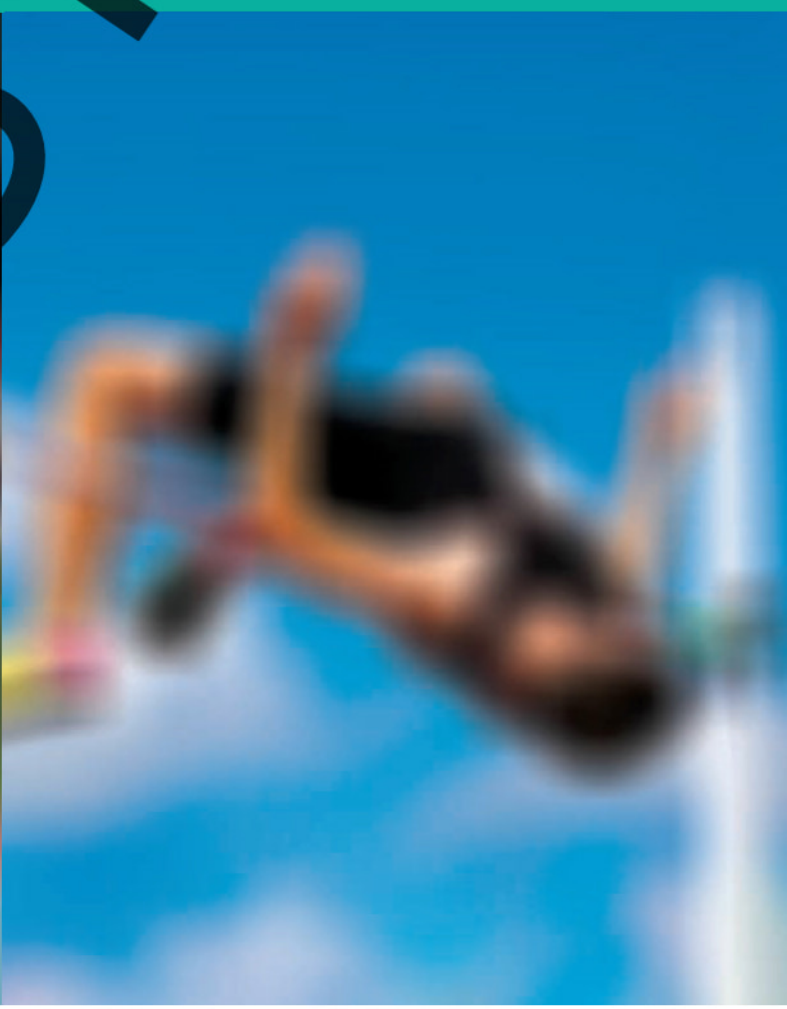
Трките во одење се случуваат на 50 000 m за мажи и 20 000 m за жени.

Секоја од овие групи има различни физички барања, како што се брзина, издржливост и техника, што ги прави уникатни во атлетиката.

Теренските натпревари вклучуваат:

- Скокови – скок во далечина, скок во височина, трискок и скок со стап;
- Фрлачки дисциплини – фрлање копје, диск, кладиво и ѓуле
- Мажите се натпреваруваат во десетобој, а жените во седмобој.

AR'S STUDIO



Техники на трчање

Трчањето претставува циклична локомоторна активност, при која движењата се повторуваат во последователни циклуси. Еден циклус на трчање се состои од два чекора, кои се идентични по својата структура, а се разликуваат единствено според ногата што ја изведува движењето. Во секој чекор на трчањето се разликуваат две основни фази:

- Потпорна фаза, во која стапалото е во контакт со подлогата и
- Беспотпорна (летечка) фаза, во која ниту едно стапало не е во контакт со подлогата.

Потпорната фаза започнува со контактот на стапалото со подлогата и завршува со оттурнувањето од неа. Во оваа фаза се одвиваат амортизацијата, стабилизацијата и создавањето на одразната сила за следниот чекор. Беспотпорната (летечка) фаза започнува по оттурнувањето од подлогата и трае до повторниот контакт на стапалото со подлогата, при што телото се движи без контакт со подлогата.

Техниката на трчање е подобра тогаш кога фазата на амортизација е пократка или со поставување на стапалото поблиску до тежиштето на телото.

Беспотпорната фаза започнува со одразот од подлогата до допирот на другата нога. Наречена е и фаза на лет бидејќи ниеден дел од телото не ја допира подлогата. Оваа фаза е поделена на два дела: заден и преден замав.

Движењето на телото во оваа фаза е под влијание на претходно создадена сила, а движењето на нозете, рацете и трупот мора да се усогласени за да можат да се одржат рамнотежата и ефикасноста.

При трчањето тежиштето на телото се движи горе-долу со осцилации од 4 до 6 cm. Највисока точка се постигнува во фазата на лет, а најниска кога телото е над потпорната нога.

Со правилна техника и тренинг тркачите можат да постигнат подобра координација, поголема брзина и поефикасно движење.



1. Брзо трчање

2. Истрајно трчање

Добра техника на трчање започнува со правилна положба на телото. Тркачот треба:

1. Да стои исправено;
2. Колковите да му се подигнати, горниот дел од телото да му биде во продолжение на колковите, главата во природна положба со поглед нанапред;
3. Рацете да му бидат олабавени покрај телото во агол од 90°;
4. Дланките лесно затворени и палците нагоре и
5. Телото да има благ наклон нанапред за тежината да биде на предниот дел на стапалата.

При трчање нозете и рацете работат заедно. Рацете се движат напред и назад покрај телото, дланките достигнуваат висина речиси до средината на градите напред и малку зад колковите назад. Коленото се свиткува и се движи напред, стапалото се поставува под телото, се оттурнува со предниот дел од стапалото од земјата, а се подигнува петата назад.

Кога сите овие движења се усогласени, трчањето станува полесно, поефикасно и побрзо.

Тркачките дисциплини започнуваат со еден од двата вида на старт: низок и висок старт.



Брзо трчање

Брзото трчање или спринтерското трчање се изведува со т.н. „кружна“ техника чие име потекнува од движењето на нозете во одделни фази, како и движењето во целина.

При преден замав ногата е во фаза без потпор, свиткана во коленото се подигнува до хоризонтална положба на бутот, потколеницата започнува движење нанапред при што треба да дофати поголем простор поради високо подигнатото колено. Гледано од страна, ногата опишува кружна линија.

При брзото трчање во фаза на потпор тркачот се потпира на предниот дел од стапалото, при преден замав го подига високо коленото, рацете прават движења со голем опсег, а трупот се наведнува благо нанапред. Ефикасноста на движењето на замавната нога при трчање зависи од тоа колку брзо се движи ногата и како е распоредена нејзината тежина во однос на колкот. Ова движење се нарекува вртежно движење (кинетички момент).

Замавнатата нога може да се замисли како нишало. Кога ногата се свиткува во коленото, таа станува „пократка“, па затоа може да се движи побрзо и полесно.

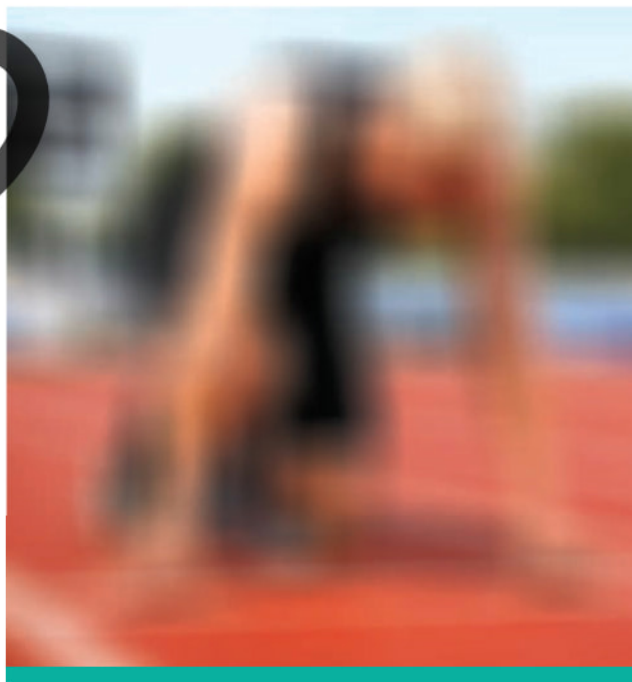
- Свиткување на ногата во коленото → овозможува побрзо движење.
- Поблиско тежиште до колкот → полесно замавнување.
- Побрз замав → поефикасно трчање.
- Овој начин на трчање троши повеќе енергија, па затоа најчесто се користи во спринт дисциплини, каде што се трча кратко, но многу брзо.

Низок старт

Нискиот старт се применува во спринтерските дисциплини, каде што потребно е постигнување максимално забрзување во најкраток можен временски период. Тој се изведува со помош на стартни блокови, кои обезбедуваат стабилна потпора и овозможуваат поефикасно оттурнување при стартот. Правилното изведување на нискиот старт придонесува за подобро забрзување и подобри резултати во трките на кратки патеки.

Нискиот старт се изведува по три последователни стартни команди.

1. „На вашите места“ – се клекнува на стартната линија, рацете се поставуваат зад стартната линија во ширина на рамената, се потпираат на дланките, кои се поставуваат со палците внатре и прстите надвор, стартната нога се поставува свиткана во коленото напред пред колковите, а задната нога се поставува со коленото на земја под колковите и се потпира на прстите.



2. „Подгответе се“ – при оваа команда тркачот ја подига карлицата над нивото на рамената, го исправува коленото на задната нога, ја распределува телесната тежина помеѓу горните екстремитети и предната нога и воспоставува оптимална положба за експлозивен старт.
3. „Старт“ – по звучниот сигнал следува експлозивна контракција на мускулатурата на долните екстремитети, силно оттурнување од стартните блокови и премин во фазата на почетно забрзување.

Спринтерското трчање се карактеризира со максимална брзина на движење, висока фреквенција и оптимална должина на чекорот. Телото е благо наведено нанапред, главата се наоѓа во продолжение на трупот, а движењата на горните и долните екстремитети се кординирани и ритмични. Рацете се движат енергично во насока напред-назад, со свиткување во лактите под агол од приближно 90 степени, додека нозете се движат со експлозивно оттурнување од подлогата со краткотраен контакт на стапалото со подлогата.



Истрајно трчање

Трчањето на средни и долги растојанија е слично со спринтерското трчање, но се разликува по времетраењето на фазите, како и по должината и фреквенцијата на чекорите. Ова трчање се изведува со т.н. „клатечка“ техника, која го добила името по движењето на потколеницата, која изгледа како нишало.

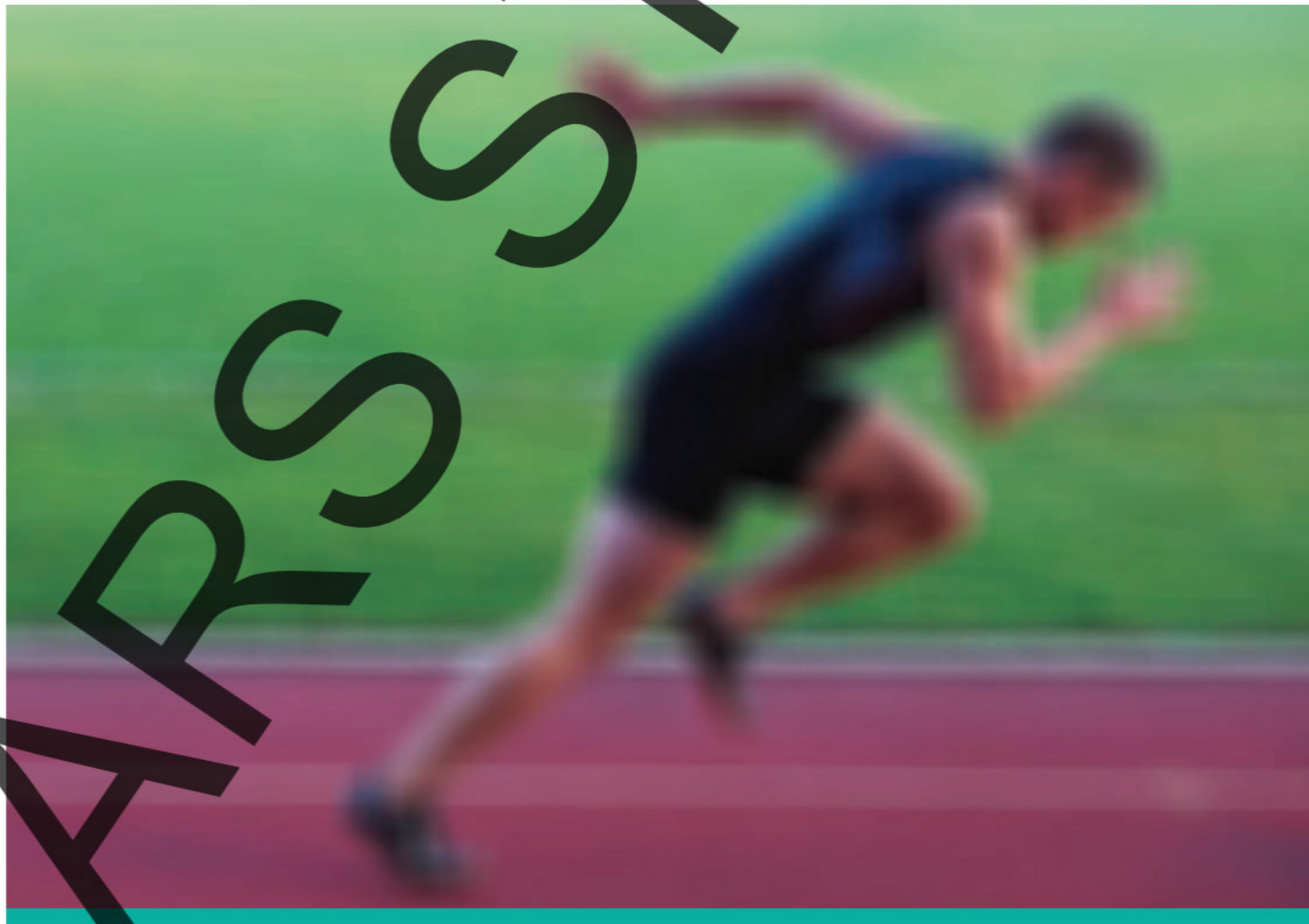
При истрајното трчање коленото при замавот не се подига толку високо, а бутот не достигнува хоризонтална положба. Потколеницата има изразено движење напред, а по оттурнување од подлогата се движи наназад, зад телото. Тежиштето на телото е пониско отколку кај спринтот, контактот со подлогата е преку целото стапало, не само преку предниот дел. Рациете се движат со помал опсег, а телото е помалку наведено нанапред.

Кај ваквите трки има помала потрошувачка на енергија, а успехот зависи од рационално користење на енергијата. Колку е подобра техниката на трчање, толку поефикасно се користат енергетските ресурси, особено при одржување или зголемување на брзината, како и во завршницата на трката, каде што, и покрај заморот, темпото треба да се забрза.

Висок старт

Високиот старт се применува во трките на средни и долги патеки, како и во дисциплините на спортско одење. За разлика од нискиот старт, тој се изведува без стартни блокови и овозможува брзо и ефикасно започнување на трката. Според правилата на Светската атлетска федерација, високиот старт се изведува по две стартни команди.

1. **„На вашите места“** – тркачот по оваа команда зазема стартна положба зад стартната линија, при што едната нога е поставена пред другата, телото е благо наведено нанапред со погледот према напред, а телесната тежина е рамномерно распределена за да се овозможи брза реакција на стартниот сигнал.
2. **„Старт“** – задната нога тргнува напред со коленото, предната рака се движи назад, се прави силно оттурнување со предниот дел на посилната нога, а раката замавнува наназад, се останува ниско и се започнува со ритмичко трчање.



Штафетно трчање

Штафетното трчање претставува атлетска дисциплина во која тим од четворица натпреварувачи последователно совладува однапред определена патека, при што секој натпреварувач ја пренесува штафетната палка на следниот член од тимот. Оваа дисциплина бара високо ниво на брзина, координација, синхронизација и техничка подготвеност, бидејќи конечниот резултат зависи не само од индивидуалните способности на натпреварувачите, туку и од правилното и навременото примопредавање на штафетната палка.

Примопредавањето на штафетната палка се изведува во рамките на означената зона и се предава од рака во рака. Доколку палката падне, натпреварувачот што ја испуштил е должен сам да ја подигне, без да ги попречува останатите натпреварувачи. Победник е тимот што прв ќе ја пренесе штафетната палка преку целната линија, при целосно почитување на правилата на натпреварувањето.

Тренерот треба да одреди кои спортисти се добри во примање на палката, кои во предавање и кои се најдобри спринтери. Со ова тие можат да ги постават тркачите на добри места за да може да се постигне најдобриот резултат. Првиот тркач мора да има добар старт и само ја предава палката, вториот и третиот тркач ја примаат и ја предаваат палката, а четвртиот само ја прима палката, но мора брзо да ја заврши трката.

- Палката се држи за еден крај, а прстите треба да бидат обвиткани околу неа со палецот од горе.
- Се идентификуваат 20 m каде што треба да се предаде палката.
- Водечката нога се поставува напред, а слободната рака назад.
- Која рака се употребува зависи од видот на предавање на штафетата кој се користи.

Има основна и напредна размена на палката. При основна размена тркачот што ја носи палката ја држи во десната рака, а оној што ја прима ја презема со левата рака, а потоа ја префрла во десната. Кај напредна размена не се менуваат рацете при примањето на палката.

Размена одоздола нагоре („Up-sweep“) размена е техника на предавање на штафетна палка при која палката се движи од долу нагоре во раката на следниот тркач, кој ја има поставено раката назад со дланката нагоре, формирајќи превртено „V“ со палецот и прстите.

Размена одозгора надолу е техника на штафетно предавање на палката одозгора надолу („Down-sweep“) и претставува начин на размена при кој тркачот што ја предава палката ја насочува од горната страна кон дланката на примачот. Примачот ја поставува раката зад телото со дланката свртена нагоре во форма на „V“ со палецот во насока на телото. Во моментот на размената палката се внесува во дланката со движење одозгора надолу, што овозможува сигурен контакт и стабилно прифаќање на палката. Оваа техника бара високо ниво на координација, прецизно темпирање и усогласеност помеѓу двајцата тркачи, со

цел размената да се изврши без намалување на брзината и во рамките на пропишаната зона за размена. Поради својата сигурност и ефикасност, техниката одозгора надолу е една од најчесто применуваните техники во современите штафетни трки.

Палката е изработена од дрво или алуминиум, со должина од 28 до 30 cm, дијаметар од 12 до 13 cm, тежина околу 50 g. Трките започнуваат со низок старт од стартни блокови, при што палката смее, но рацете на стартните тркачи не смеат да ја преминуваат стартната линија. Тркачите што ја примаат палката започнуваат со трчање во исправена положба. Примачите на палката имаат 10 m зона за забрзување, но размената на палката може да се направи само во зоната за размена која е 20 m долга.

Скокови во височина – техника „стредел“ и техника „фосбери флоп“

Модерниот скок во височина се појавува како детска дисциплина во Германија во XVIII век. Подоцна се развива како дисциплина во Англија, а во XIX век веќе станува официјална атлетска дисциплина на првите современи олимписки игри. Скокот во височина доживеал големи промени од неговата појава до денес. Техниките се менувале од „ножици“, потоа „вестерн рол“, потоа „стредел“ и на крај се појавува техниката „фосбери флоп“.

Техниката „стредел“ била доминантна сè додека Дик Фосбери не го извел скокот во височина свртен со грбот кон летвата, поставил нов олимписки рекорд и скокот го добил името по него. Најчесто применувана техника во скокот во височина е техниката „фосбери флоп“, која поради својата биомеханичка ефикасност овозможува постигнување на поголеми височини и денес таа претставува стандардна техника во современото натпреварувачко скокање во височина.

Целта на скокот во височина е со одреден залет и отскок од една нога да се прескокне летвата поставена на одредена височина без таа да се собори. Атлетичарите имаат право на три обиди на одредена висина. Доколку тие се неуспешни, се дисквалификуваат. Откако сите ќе прескокнат успешно одредена височина, летвата се подига нагоре. Имаат право да одберат одредена височина да не ја прескокнуваат, а да скокаат на следната. Победник е оној што ќе ја прескокне летвата на најголемата височина. Доколку има изедначување, се рангираат според бројот на најмалку неуспешни обиди, а на повторно изедначување се прави дополнителен скок да се одреди победникот. Големите натпревари имаат квалификации и финале.

Без оглед на применетата техника, скокот во височина се состои од 4 основни фази: залет, одраз, лет и доскок.

1. **Залет** – претставува почетна фаза во која скокачот развива оптимална брзина и создава услови за ефикасен одраз.
2. **Одраз** – претставува фаза во која со силно оттурнување од одразната нога хоризонталната брзина се претвора во вертикално движење.
3. **Лет** – претставува фаза во која скокачот го преминува просторот над летвата со движења карактеристични за применетата техника.
4. **Доскок** – претставува завршна фаза во која скокачот безбедно се приземјува на душекот.

Техника „стредел“

Техниката „стредел“ е една од класичните техники во скокот во височина, која се одликува со специфичен начин на изведување.

Залетот се изведува праволиниски под агол од 25–35° во однос на летвата и најчесто се состои од 7–9 чекори. Се изведува со постепено зголемување на брзината, изразено подигнување на надколениците и активна работа на рацете. Последните чекори обезбедуваат правилно поставување на отскокната нога и премин во вертикално движење. Отскокот се изведува со ногата што се наоѓа подалеку од летвата, при што замавнатата нога енергично се движи нагоре и напред, а рацете со замав создаваат вертикален потисок. Во фазата на лет, телото се ротира така што преку летвата најнапред преминува замавнатата нога, потоа карлицата и трупот, а на крајот отскокната нога. Телото е поставено со лицето свртено кон подлогата. Доскокот се изведува на замавнатата нога, со амортизација за безбедно завршување.

Техника „фосбери флоп“



Техниката „фосбери флоп“ е современа и најраспространета техника во скокот во височина, која се одликува со специфичен начин на изведување на залетот, отскокот и преминувањето преку летвата со грбот свртен кон подлогата. Залетот се изведува по закривена патека и најчесто се состои од 8 до 12 чекори, при што има праволиниски и криволиниски дел. Во почетниот дел се развива потребната брзина, а во завршниот дел постепеното намалување на радиусот на кривината создава услови за отскок. Последните чекори се изведуваат со променет ритам, скратување на чекорите и зголемена фреквенција, со контролирана промена на положбата на телото за правилно поставување на отскочната нога.

При отскок телото се навалува наназад, а стапалото на отскочната нога е речиси исправено и се поставува цврсто на предниот надворешен дел, од што зависат рамнотежата и ротацијата на телото. Оваа фаза се дели на два дела – фаза на амортизација и фаза на активен отскок. При амортизацијата отскочната нога минимално се свиткува, телото се спушта надолу, но треба да остане високо. Во фазата на активен отскок отскочната нога се исправа во колкот, коленото и глуждот, а телото се потиснува нагоре. Рацете и слободната нога прават силен замав да ги помогнат отскокот и одржувањето на рамнотежата. Движењето мора да биде брзо и експлозивно.

За време на скокот во височина се изведуваат контролирани движења, а телото ротира околу вертикална и предно-задна оска. Фазата на лет е поделена на три дела – одраз, поминување на летвата и доскок. Одразот зависи од брзината на залетот. Телото се движи нагоре и напред, а со движење на рацете се помагаат рамнотежата и подигнувањето на телото. Раката од страна на неодразната нога прва ја поминува летвата. При поминување на летвата – главата се носи назад, а грбот и колковите се истегнуваат. Во оваа фаза телото се ротира со грбот кон летвата, колковите се подигаат, а нозете остануваат ниско. Позицијата изгледа речиси како мост. Во овој дел мора да се внимава колковите и нозете да ја поминат летвата без да ја допираат. Откако ќе се помине летвата, главата се подигнува со брадата кон градите. Потоа следува доскок на горниот дел од грбот, а рацете се поставуваат покрај телото.

Скокови во далечина

Скокот во далечина е атлетска дисциплина чија техника се реализира преку четири меѓусебно поврзани фази: залет, отскок, лет и доскок. Нивната правилна изведба овозможува оптимално искористување на хоризонталната брзина и постигнување на максимална должина на скокот. При залетот атлетичарот трча по патека која е долга околу 40 m. Брзината постепено ја зголемува, а најголемата брзина ја достигнува во последните чекори. При последните два чекора скокачот го спушта телото како подготовка за одраз, но ја задржува брзината. Во фазата на одраз ногата се поставува рамно на отскочната штица и се оттурнува нагоре и напред. Следна е фазата на лет во која скокачот користи различни движења во воздухот за да одржи рамнотежа и контрола над телото. Последната фаза е доскокот при која нозете се испружуваат напред и скокачот слетува во песокот. Особено внимание се посветува падот да не биде наназад бидејќи тоа би ја намалило далечината на скокот.

Згрчената техника е една од основните техники во скок во далечина, која се карактеризира со заземање згрчена положба на телото во фазата на лет. По одразот скокачот ги свиткува нозете во колената и колковите и ги приближува кон трупот, при што телото добива компактна положба. Ваквата поставеност овозможува подобра контрола на движењето, одржување на рамнотежата и намалување на непожелните ротации на телото во воздухот. Рацете активно учествуваат во одржувањето на стабилноста и координацијата на движењата. Во завршниот дел од летот скокачот ги испружува нозете нанапред, а трупот го наведнува кон нив за да се постигне што подолго приземјување и поефикасно доскокнување. Згрчената техника е релативно едноставна за усвојување и често се применува во почетната обука по атлетика и наставата по спорт и спортски активности.

Увината (висечка) техника во скок во далечина претставува техника на изведување на скокот при која натпреварувачот/скокачот, по фазата на одраз, настојува да заземе издолжена и релаксирана положба на телото во воздухот. Во текот на летот, рацете се подигнати нагоре додека нозете се испружени и благо спуштени, создавајќи впечаток дека скокачот „виси“ во воздухот. Со оваа положба се намалува предвременото ротирање на телото нанапред кое природно настанува по одразот, што овозможува подобро одржување на рамнотежата и поповолна подготовка за приземјување. Во завршниот дел од летот скокачот ги придвижува нозете нанапред и ги испружува кон местото на доскок, додека трупот се наведнува напред за да се постигне што поголема должина на скокот. Висечката техника овозможува подобра контрола на телото во воздухот, поефикасно искористување на должината на летот и постигнување поголеми резултати во споредба со згрчената техника. Поради тоа таа претставува важен чекор во усовршувањето на техниката на скок во далечина и често се применува кај понапредни скокачи.

Фрлање ѓуле

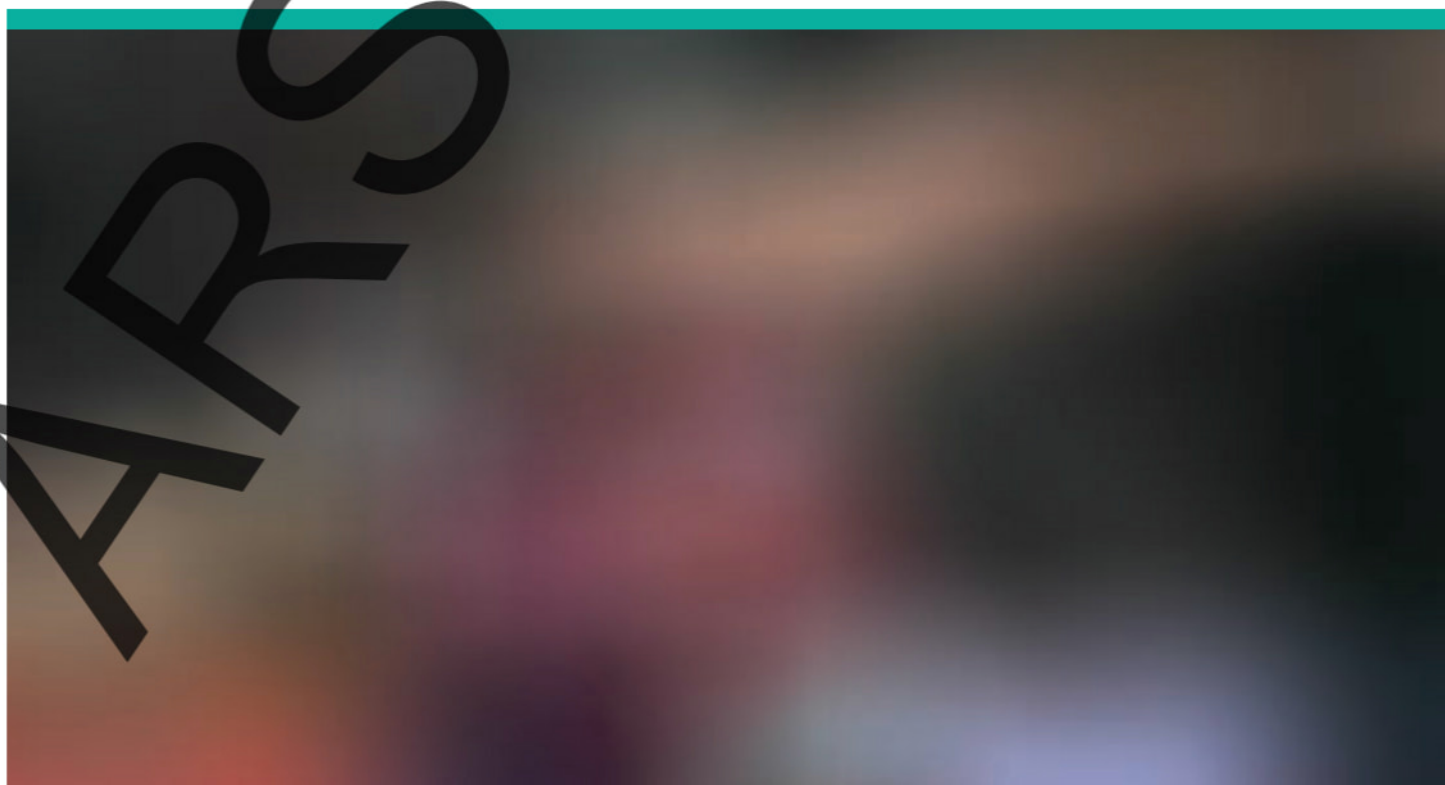
Фрлањето ѓуле е атлетска дисциплина во која спортистите, всушност, „туркаат“ ѓуле од рамото со една рака колку што е можно подалеку. При исфрлањето ѓулето не смее во ниеден момент да падне под брадата.

Овој спорт започнал од древните времиња кога луѓето се натпреварувале во фрлање камења во далечина. Со тек на време камењата биле заменети со метални ѓудиња. Тежината на ѓулето зависи од видот на натпреварот, а на олимписките игри мажите фрлаат ѓуле од 7,26 kg, а жените од 4 kg.

Ѓулето се исфрла од кружен прстен со ширина нешто повеќе од 2 m. Спортистот мора да остане во кругот сè додека ѓулето не падне, инаку фрлањето е неважечко. За да го „турнат“ ѓулето што подалеку, спортистите треба да имаат добра сила, рамнотежа и техника.

Во фрлањето на ѓуле се применуваат три техники:

1. Школска (странична) техника;
2. Рационална техника и
3. Ротациска техника. Оваа техника се изведува со ротација (вртење) во кругот и ја користат врвните атлетичари за постигнување поголеми далечини.



Школска (странична) техника

Наједноставната техника на фрлање ѓуле е школската техника, која уште се нарекува и странична. Оваа техника најчесто се користи во наставата по Спорт и спортски активности бидејќи е лесна за совладување и овозможува правилно усвојување на основните елементи на фрлањето.

Школската техника се изведува од страничен став, при што ѓулето се оттурнува од вратот со испружување на нозете, ротација на трупот и притисок на раката, при што ѓулето се оттурнува, а не се фрла.

Рационална техника

Техниката за фрлање ѓуле се состои од четири фази: подготовка, лизгање, исфрлање и завршница (закрепнување).

Ѓулето се држи со прстите блиску еден до друг и палецот лесно потпрен на ѓулето. Се прицврстува до вратот, под вилицата и покрај увото, а дланката го поддржува ѓулето одзади.

Во подготовката фрлачот застанува на задниот дел од кругот, со грбот свртен кон насоката на фрлање. Телото се наведува напред, рамнотежата е на една нога. Тоа е потпорната нога која е свиткана, а слободната нога замавнува наназад и се прибира зад неа.

Во фазата на лизгање телото се движи наназад, тежината се пренесува од предниот дел на десното стапало кон петата. Рамената остануваат свртени кон задниот дел на кругот, левата нога се движи кон стоп-таблата. Десното стапало се движи кон средината на кругот, а до него се поставува левото стапало.

При исфрлањето десното стапало и колковите се вртат напред. Тежината на телото се пренесува на левата нога, левата страна се стабилизира, десната рака го потиснува ѓулето напред. Ѓулето се фрла во моментот кога нозете и трупот се исправени.

Во последната фаза стапалата ги менуваат позициите да се избегне престап. Телото се врти кон кругот, колената се виткаат и се одржува рамнотежата.

ПРАШАЊА

1. Кои натпревари ги вклучува атлетиката и како се нарекува во САД?
2. Кои се најстарите цивилизации за кои се верува дека практикувале атлетика?
3. Кога започнале старите олимписки игри и кој можел да учествува на нив?
4. Кога започнала да се развива модерната атлетика и во која земја?
5. Кои се основните видови атлетски патеки и натпревари што можат да се одржуваат во внатрешниот дел на стадионот?
6. Колку дисциплини имаат мажите во атлетиката и кои се основните видови тркачки дисциплини?
7. Кои се разликите во техниката на трчање кај спринтерите и кај тркачите на долги патеки?
8. Кои се трите команди при нискиот старт и што треба да направи тркачот при секоја од нив?
9. Кои се разликите меѓу техниките „стредел“ и „фосбери флоп“ во скок во височина?
10. Која е целта на скокот во далечина и кои се петте фази на неговото изведување?

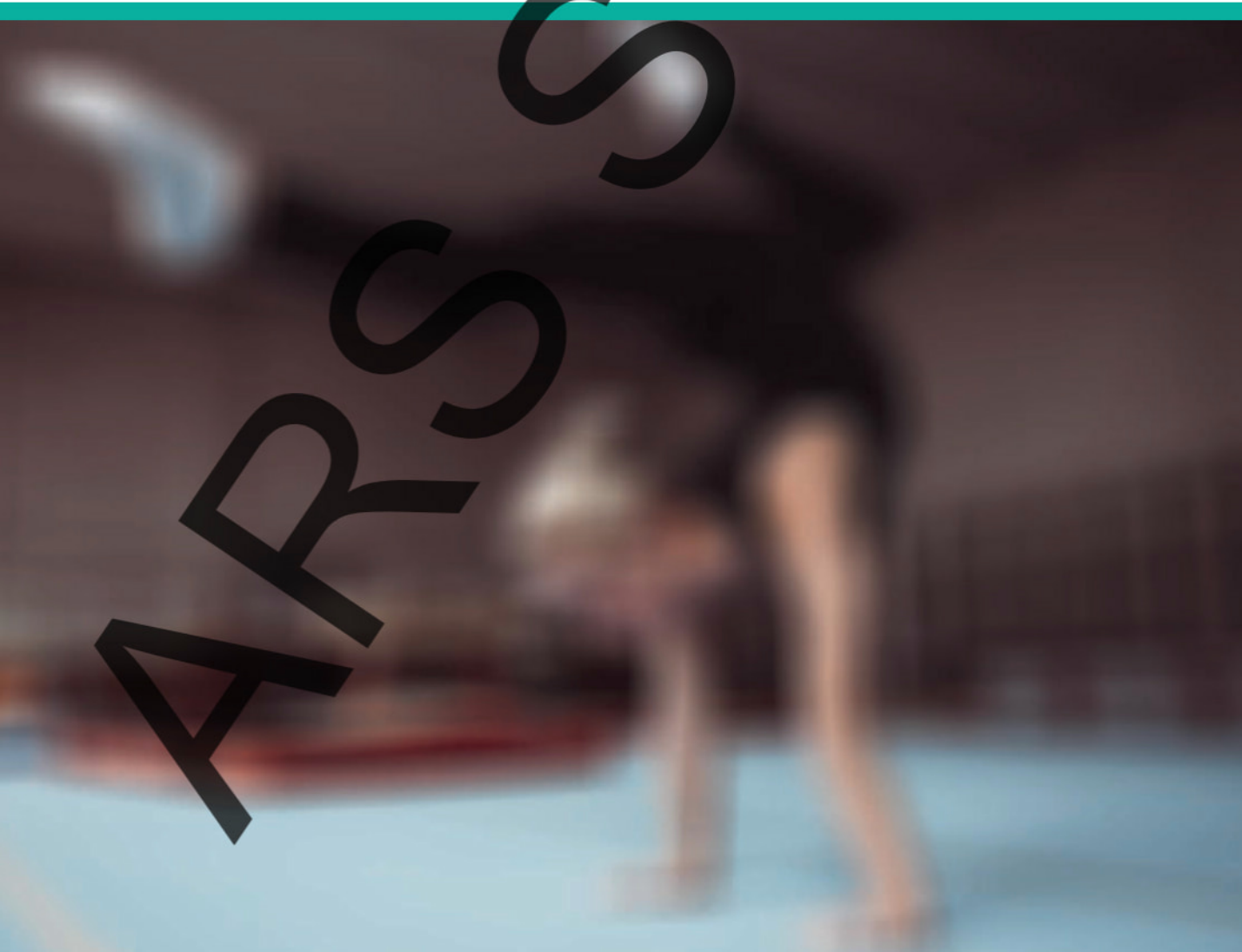
Гимнастика

Гимнастиката претставува организирана спортска активност која вклучува разновидни движења и елементи насочени кон подобрување на моторичките способности, естетиката на движењето и усовршувањето на телесната контрола. Гимнастиката е спортска дисциплина во која преку различни вежби се развиваат силата, флексибилноста, координацијата, прецизноста и контролата на движењата што се изведуваат со или без реквизити.

Во античкиот свет биле познати, главно, превртувањето и различните форми на прескокнување. Како доказ можат да се земат египетските хиероглифи што покажуваат изведување мостови и други акробатски движења.

Постои фреска во палатата на Кносос во Крит каде што е исцртан човек кој прескокнува преку јуришен бик. Во Кина превртувањето било употребувано како уметничка форма. Превртувањето и гимнастиката постепено се развивале низ многу култури и историски периоди. Активностите се развивале природно бидејќи не се ширеле од едно место на друго. Во средновековна Европа превртувањето било практикувано од акробати и танчари, а со текот на времето станале дел од циркусот.

Во XVIII век Жан-Жак Русо започнал да ги шири идеите за промена во образованието каде што децата треба да се развиваат и физички и ментално. Педагогот Јохан Кристоф Фридрих Гутс Мутс помогнал да се оформи современата гимнастика и ја поделил на природна и вештачка гимнастика.





Природната гимнастика се фокусирала на здравјето и физичката подготвеност и имала влијание на активности како аеробик, а **вештачката** била насочена кон вештина и убавина и била основа на современата уметничка гимнастика. Пер Хенрик Линг од Шведска создал систем на вежби за подобрување на здравјето и довел до развој на калистениката која влијаела на партерните вежби во гимнастиката.

Фридрих Лудвиг Јан се смета за „татко на гимнастиката“. Основал гимнастички клубови и вовел справи што се користат до ден-денес. Ова движење било забрането од политички причини, но, сепак, следбениците на Јан ја пренеле гимнастиката сè до Соединетите Американски Држави.

Гимнастиката станала меѓународен спорт до крајот на XIX век, а во модерните олимписки игри е вклучена во 1896 година.

Гимнастиката претставува една од основните спортски дисциплини која има значајно влијание врз севкупниот психофизички развој на човекот. Со примена на разновидни гимнастички вежби и елементи се овозможува хармоничен развој на организмот, при што се унапредуваат моторичките способности, како што се силата, флексибилноста, координацијата, рамнотежата, брзината и агилноста. Истовремено, гимнастиката придонесува за правилен развој на мускулно-скелетниот систем, подобрување на телесното држење и зголемување на функционалните способности на организмот.

Покрај физичкиот развој, гимнастиката има значајно влијание и врз психолошкиот и когнитивниот развој на вежбачите. Редовното вежбање ја подобрува концентрацијата, вниманието, прецизноста, просторната ориентација и способноста за контрола на движењата. Совладувањето на нови гимнастички елементи придонесува за развој на самовербата, самопочитувањето и емоционалната стабилност. Гимнастиката има изразена воспитно-образовна функција. Преку систематскиот тренажен процес кај вежбачите се развиваат дисциплина, истрајност, одговорност, самоконтрола и работни навики. Воедно, се поттикнуваат соработката, меѓусебната доверба и почитувањето на правилата, особено при работа во парови и групи. Поради своето сеопфатно влијание врз физичкиот, функционалниот, психолошкиот и социјалниот развој, гимнастиката претставува важна содржина во физичкото образование и е еден од темелите за успешно усвојување на сложени моторички вештини.

Постојат повеќе поделби во гимнастиката, но според официјалната класификација на Интернационалната гимнастичка федерација (International Gymnastics Federation) признаени се следните гимнастички дисциплини: уметничка гимнастика, ритмичка гимнастика, акробатска гимнастика, аеробна гимнастика, гимнастика на трамболина, паркур и гимнастика за сите.

Најраспространета и најпопуларна гимнастичка дисциплина е уметничката гимнастика (спортска гимнастика). Таа е поделена на машка и женска конкуренција при што натпреварувачите изведуваат вежби на различни гимнастички справи. Во машката уметничка гимнастика натпреварите се одржуваат на шест справи: партер, коњ со рачки, алки (карики), прескок, разбој и вратило. Во женската уметничка гимнастика натпреварувањето се одвива на четири справи: прескок, двовисински разбој, греда и партер.

На овие гимнастички справи натпреварувачите изведуваат вежби составени од повеќе гимнастички елементи, поврзани во логична и континуирана целина. Изведбата се оценува од страна на судискиот панел, кој ги вреднува тежината на елементите, техничката изведба, прецизноста, стабилноста, контролата на движењата, како и почитувањето на правилата за натпреварување. Конечната оценка се формира врз основа на тежината на изведената вежба и квалитетот на нејзината реализација.



Гимнастички елементи

1. Колут напред



Почетната положба на колут напред ќе биде згрчена, рацете се поставуваат во близина на стапалата, главата и градите се приближуваат кон натколениците. Оттука тежината се пренесува на рацете, се оттурнува со стапалата, главата се спушта целосно надолу и се започнува со ротација на телото нанапред, при што рацете благо се задржуваат за колената. Кога ќе се помине вериткалата, колковите и нозете започнуваат да се отвораат и се замавнува со трупот напред за да може вежбачот да се исправи до потпор клечејќи.

2. Колут назад



Од исправена почетна положба нозете се згрчуваат, телото се спушта наназад и кон подлогата, рацете се движат нагоре до хоризонтала. Оттука рацете се виткаат во лактите, дланките се вртат наназад и се поставуваат покрај ушите на подлогата, главата се витка кон градите. Со згрчени нозе се прави мал замав наназад и се започнува со ротација на телото на грбот. Кога нозете ќе ја поминат вертикалата, со синхронизирано движење на нозете и потиснување со рацете и рамената се прави оттурнување наназад и нагоре. При потиснувањето рацете се исправаат, нозете поминуваат преку телото и се поставуваат со стапалата на подлогата. Кога ќе се заврши движењето, вежбачот се исправа на своите нозе.

3. Свеќа

Од седечка згрчена положба вежбачот се ротира наназад. Се запира на грбот, со затегнување на абдоменалните мускули, се подигаат нозете нагоре исправени во вертикала, рацете со дланките се поставуваат на грбот за придржување, главата е речиси потпрена на градите.

Оваа положба се задржува неколку секунди. Потоа се тргаат рацете, се спушта телото надолу. Со синхронизирано движење на целото тело вежбачот се исправа до стоечка положба.

4. Мост

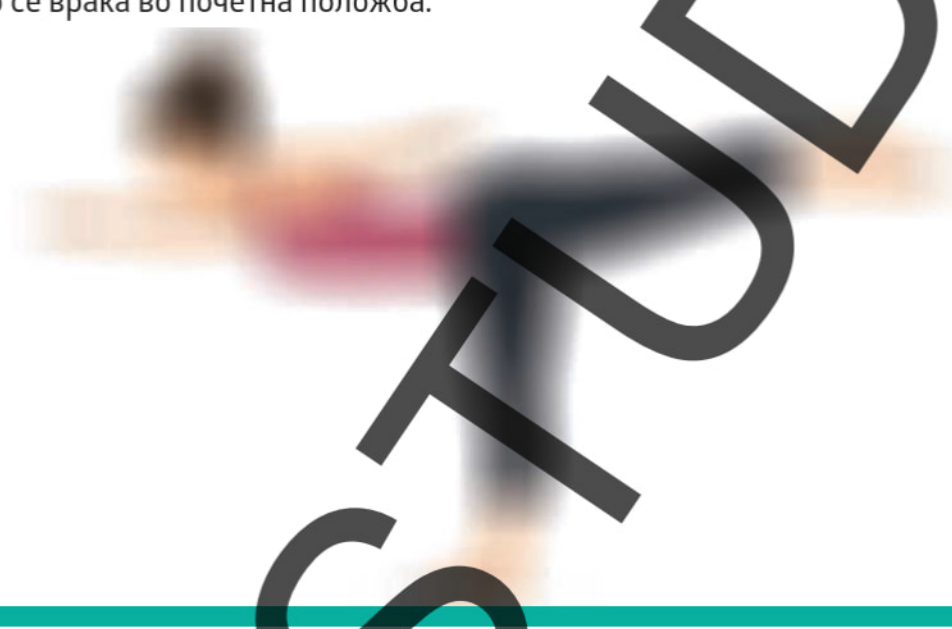
Почетната положба е лежење на грб, при што рацете се поставуваат покрај главата со дланките на подлогата, а нозете се свиткуваат во колената и се поставуваат цврсто на подлогата. Потоа, истовремено од рацете и нозете, телото се подига во свиена положба наназад, формирајќи лак во форма на мост. При изведбата, рацете и нозете се целосно испружени, а телесната тежина рамномерно се распределува помеѓу дланките и стапалата. Овој елемент бара добра подвижност на рбетниот столб, флексибилност во раменскиот појас и стабилност во мускулатурата на трупот.

Оваа положба се задржува неколку секунди, а потоа вежбачот се враќа во почетната положба.



5. Челна вага

Од положба стоење со рацете до телото, вежбачот прави чекор напред со балансирачката нога. Таа се поставува на цело стапало, исправена во коленото, цврсто на подлогата. Телото се наклонува нанапред до хоризонтала, рацете се поставуваат странично во одрачување под агол од приближно 90° во однос на трупот, целосно испружени во лактите и во висина на рамениците, со што придонесуваат за одржување на рамнотежата и стабилноста при изведување на елементот. Во исто време замавната нога се крева наназад, исправена. Доколку вежбачот е понапреден и флексибилен, ногата се подига речиси до положба на шпага. Доколку вежбачот е почетник, треба да ја подигне ногата малку повисоко од хоризонтала. Во оваа положба се одржува рамнотежа неколку секунди, а потоа контролирано телото се враќа во почетна положба.



6. Премет настрана – „свезда“



Преметот настрана (свезда) претставува основен акробатски елемент при кој телото се движи во странична рамнина преку наизменично потпирање на дланките и стапалата, изведувајќи целосна ротација околу надолжната оска.

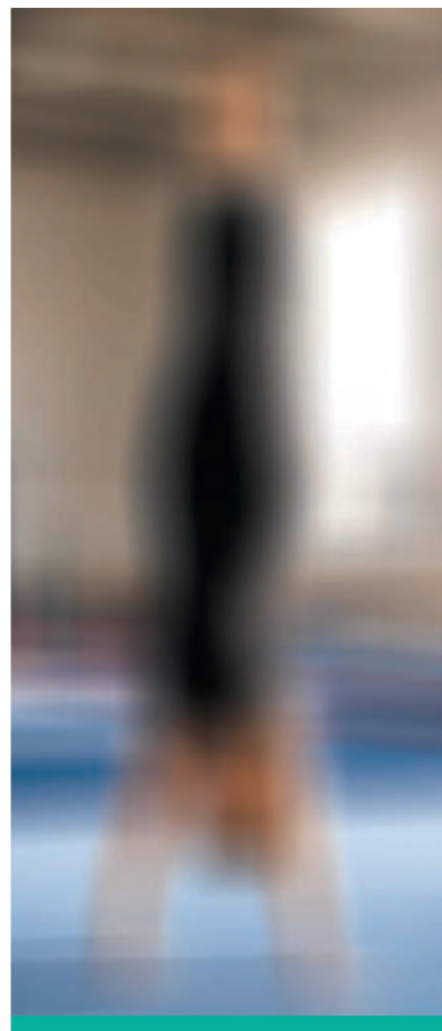
Движењето започнува од стоечка положба со исчекор на замавнатата нога и подигање на рацете нагоре. По иницијалниот замав, трупот се наведнува странично, а дланките последователно се поставуваат на подлогата во продолжение на линијата на движењето, приближно во ширина на рамениците.

Во фазата на потпирање, нозете се целосно испружени и широко разделени, при што во моментот на вертикалната положба телото формира права линија со рацете и трупот. Телесната тежина се пренесува последователно од првата кон втората дланка, а ротацијата се изведува контролирано, со одржување на правилно порамнување на телото. Елементот завршува со последователно приземјување на стапалата, при што прво се поставува замавнатата, а потоа потпорната нога. При приземјувањето колената може да бидат благо свиткани за амортизација, а телото се исправува во стоечка положба.

7. Стој на раце

Елементот стој на раце се започнува од положба стоење со рацете испружени нагоре покрај главата. Се прави замав напред и нагоре со отскочната нога која се подига исправена до положба на 90° во колкот. За тоа време замавната нога стои исправена и одржува рамнотежа. Кога ќе се спушти и ќе се постави стапалото на отскочната нога на подлогата, телото заедно со рацете испружени започнуваат да се спуштаат надолу, сè додека не се постават двете дланки со раширени прсти цврсто на подлогата. Во тој момент се прави замав со ногата напред и нагоре, а тежината на телото се пренесува на рацете и рамената. Кога ќе стигне замавната нога во вертикала, ѝ се придружува и отскочната нога. Стојот на раце се задржува во вертикална положба, а за тоа е потребно да се активираат сите мускули на телото. По задржувањето од неколку секунди, отскочната нога прва се спушта на подлогата со стапалото, потоа замавната и се подига трупот заедно со рацете до првобитната положба стоење.

Овој елемент може да се поврзе со колут напред, при што, наместо да се спуштаат нозете назад, се продолжува со ротација напред. За да се постигне тоа, рацете треба да се свиткаат во лактите, главата се движи кон градите, вежбачот се ротира прво со испружени нозе на грб, а потоа ги свиткува нозете за да го заврши елементот колут напред. Потоа треба да се исправи на нозе од колут напред.



8. Рамнотежни положби (грета)

Рамнотежните положби имаат значајна примена во различни гимнастички дисциплини и на повеќе гимнастички справи. Тие се користат како самостојни елементи, како преодни позиции меѓу акробатски елементи или како составен дел од гимнастичките вежби.

Во уметничката (спортската) гимнастика најчесто се применуваат на гретата, каде што претставуваат задолжителни елементи за оджување на стабилноста и демонстрација на рамнотежа, како и на партерот, каде што се изведуваат како дел од акробатските и кореографските состави.

Одржувањето на рамнотежна положба на грета претставува сложена моторичка задача која бара синхронизирана активација на повеќе мускулни групи, со цел да се обезбеди стабилност на телото и континуирана контрола на неговата положба. Поради малата потпорна површина на гретата, неопходно е постојано да се одржува рамнотежата преку прецизна регулација на тежиштето на телото во однос на потпорната површина и да се совлада дејството на силата на гравитацијата, која континуирано го привлекува телото кон подлогата. Најчесто се среќаваат следните положби:

- Пасе – слободната нога е свиткана, стапалото е поставено на коленото од потпорната нога;
- Арабеска – слободната нога е испружена наназад, со истовремено благо наведнување на трупот нанапред за одржување на рамнотежа;
- Предна рамнотежа – слободната нога е подигната и испружена нанапред, додека телото останува контролирано и стабилно;
- Странична рамнотежа – слободната нога се подига странично, со задржување на исправена положба на телото.

9. Висови

Висовите се една од основните вежби што се рефлектираат на преостанатите вежби што се изведуваат на разбој, двовисински разбој, алки (карики) и вратило. Висовите можат да се поделат на: вис исправено, вис склопено и вис назад.

Висот право е основен, кој влијае многу на изведувањето на елементите. При овој вис телото треба да биде во мирување, статичко, се држи со рацете за алките, мускулите на раменскиот појас треба да бидат истегнати, а, исто така, и мускулите на нозете. Главата е надолу, а мускулите на предната и на задната страна на трупот се активни.

Кај висот склопено рацете се испружени до главата и се држат со дланките за алките. Нозете се исправени и се поставени паралелно хоризонтално со подлогата. Колковите се подигнати малку повисоко од рамената. Мускулите на предниот дел од трупот, раменскиот појас, рацете и нозете се сите активни. Како и при правиот, така и при задржување на висот во склопена положба телото треба да биде во мирување.

Кај задниот вис нозете исправени треба да ја поминат вертикалата. Рацете се испружени, дланките фатени за алките. Нозете се подигнуваат нагоре, а откако ќе ја поминат вертикалата, се спуштаат наназад и долу. Се активираат мускулите на раменскиот појас и трупот за да спречи превртување во рамената. Во оваа положба се задржува телото во мирување.

Овие висови се статички вежби кои, во зависност од направите кои се на располагање, можат да се пробуваат на рипстоли, вратило, алки, двовисински или едновисински разбој.



10. Нишање нанапред и наназад на алки

При нишањето на алки, телото на вежбачот изведува осцилаторно движење во вертикална рамнина. Опсегот на движењето постепено се зголемува преку координирано подигање и спуштање на телото при преминот од нишање нанапред во нишање наназад и обратно.

● Нишање нанапред

Нишањето нанапред може да започне од положба на вис или од највисоката точка на нишањето наназад. Доколку движењето започнува од вис, најпрво се изведува замав со нозете наназад, при што телото се испружува и добива форма слична на превртена буква „С“.

Од нишање наназад, движењето продолжува со замав на нозете нанапред и нагоре. Телото останува исправено сè до достигнување на вертикалната положба. По преминувањето на вертикалата, нозете краткотрајно се задржуваат по агол од приближно 45 степени, додека телото продолжува да се движи нагоре и нанапред. Истовремено се активира мускулатурата на рацете и рамениот појас, која придонесува за подигнување на телото и зголемување на опсегот на нишањето. Рацете можат благо да се свиткаат во зглобовите на лактите, при што круговите на алките се оттурнуваат наназад, овозможувајќи поефикасно изведување на движењето.

● Нишање наназад

Нишањето наназад претставува продолжение на нишањето нанапред. Од највисоката точка на нишањето нанапред, телото започнува движење наназад и надолу под дејство на гравитацијата. При преминот низ вертикалната положба се изведува активен замав со нозете наназад, при што телото се испружува и постепено добива форма на благо вдлабната крива. Со координирана работа на мускулатурата на трупот, рацете и рамениот појас се овозможува зголемување на опсегот на движењето и подигнување на телото кон највисоката точка на нишањето наназад. Во оваа фаза телото е максимално испружено, а движењето создава услови за непречен премин во следното нишање нанапред.

11. Нишање во склонет вис на вратило и двовисински разбој

Од мала оддалеченост од вратилото вежбачот (ученикот) треба да направи мал потскок нагоре и нанапред и со натфат прави контакт со притката.

Рацете се испружени во лактите, мускулите на трупот се активираат, колковите се подигаат нагоре и нозете се испружени. Како што започнува телото да се движи нанапред, се прави благ лак со телото при што нозете исправени прават замав наназад.

Пред телото да ја помине вертикалата, нозете испружени замавнуваат нанапред и нагоре, остануваат во мала склопеност во колковите.

Кога ќе стигне до највисоката точка на нишање, рацете се паралелни со подот, рамената во линија со вратилото, нозете се подигнуваат нагоре со стапалата повисоко од висината на вратилото. Целото тело треба да изгледа како да е истегнато.

При враќање наназад или нишање назад, треба да се активираат мускулите на трупот што ќе го задржат телото во склонетата положба. Се користи силата на гравитацијата за да се врати вежбачот до почетната положба, по фаќањето на притката. Оттука се повторува целата метода на нишање. Дланките во текот на нишањето остануваат „прилепени“ на притката и благо ротираат околу неа.

12. Нишање од положба на потпор на разбој

Движењето на телото на нишање во потпор е речиси идентично како нишањето во вис склонето на вратило. По совладувањето на таа техника, машките ученици можат да пробаат нишање во потпор на разбој.

Со мало потскокнување, ученикот треба да се постави во положба на потпор. Рацете се поставуваат на внатрешниот дел од надлактицата на притките, лактите се свиткани и дланките се во фаќање на притките.

Телото ротира околу оската на рамениот појас. Се користи висината која се добива од потскокот и силата на Земјината тежа, телото останува исправено (минимално склонето во колковите) сè до вертикала.



Кога ќе пристигне во вертикала, се прави замав со исправени нозе наназад, за да се кренат нозете исправени нагоре и нанапред.

Тоа е последната положба од нишањето напред, каде што телото завршува свиткано во колковите, нозете се испружени горе со стапалата високо, потпора се прави на горниот дел од внатрешната страна на надлактицата.

Од нишање напред, ученикот преминува во нишање назад, при што нозете исправени се спуштаат наназад, телото е исправено.

Откако ќе стигне до вертикала, колковите треба да заземат склонета положба, се прави притисок со рацете и дланките на притките за да можат да се подигнат во нишање назад. За да се изведува овој вид нишање, треба да се зајакнат мускулите на рацете и раменскиот појас.

13. Нишање од положба на упор на разбој

Овој вид нишање е малку посложен од нишањето во потпор.

Телото на вежбачот со точка на ротација во рамената е едно нишало, рацете до зглобот на дланката се потпора или потпорно нишало со точка на ротација во зглобот на дланката.

Овие две нишала се движат во спротивен правец, а мора да бидат усогласени.

Телото при почетната положба е исправено, тежината е пренесена на раменскиот појас, главата, рацете и рамената се наоѓаат пред вертикалата.

Телото започнува движење нанапред, користејќи ја силата на гравитација.

Пред да стигне телото во вертикала, се прави мал лак со нозете наназад, а потоа се прави и замав нанапред. Нозете се подигаат повисоко од рамената, околу 45° од хоризонталата, колковите се малку склонети, рацете и рамената минимално се враќаат наназад.

Во последната положба рацете треба да бидат на околу 90° од телото. Оваа техника се вика нишање напред. За да се направи движењето наназад, нишање наназад, се користи гравитациската сила да се вратат нозете испружени наназад.

Кога ќе стигне до вертикала, нозете прават замав наназад, колковите се во склонета положба.

По поминување на вертикалата, рацете и рамената се движат нанапред. Во завршната положба на нишање наназад рацете и рамената се понапред од вертикалата, а телото е испружено со високо задножување.



14. Раменски стој од седење со раширени нозе (разбој)

Почетната положба е со раширени нозе зад раце. Се активираат мускулите во колковите и нозете за да се задржи телото над притките, а рацете се преместуваат напред помеѓу нозете. Колковите и нозете се подигнуваат нагоре, телото се движи напред и долу, рацете се шират кај лактите, а надлактиците се поставуваат на притките.

Се активираат мускулите на рацете и рамената, кои претставуваат потпорна површина што нема да дозволи телото да пропадне помеѓу притките. Главата е подигната нагоре, погледот е кон земјата. Нозете и колковите се исправени во вертикала горе.

За да се врати вежбачот во првобитната положба, потребно е да направи притисок со дланките и рацете на притките. Го свиткува телото во колковите, нозете се исправени и се шират. Кога ќе дојдат во контакт со притките, се притиска со дланките и се испружуваат рацете за да се подигне телото во почетна положба.

15. Прескок преку јарец – техники со раширени нозе и згчено

Прескоците имаат 7 фази: залет, подготовка за одраз со споени нозе, одраз со споени нозе, прв лет, одраз со рацете, втор лет, доскок.

Залетот кон прескокот се прави со затрчување. Секој вежбач го приспособува својот залет оптимално за добар одраз на отскочната штица и натскок на прескокот со раце.

При подготовката за одраз со споени нозе на штицата, последниот чекор пред штицата е малку подолг, при што се прави замав со едната нога нагоре и напред, одраз од одразната нога која ѝ се приклучува на замавната и се скокнува со двете нозе споени на отскочната штица. Рацете се подготвуваат за замав напред.

Откако стапалата ќе ја допрат отскочната штица, се прави одраз нагоре и напред. При одразот рацете од позиција до телото се замавнуваат напред и нагоре, а запираат во хоризонтала.

По одразот следува фазата на прв лет кога телото е благо свиткано во карличниот зглоб и во добра состојба да се активираат мускулите што ќе ги изведуваат движењата со нозете.

При фазата на одраз со рацете, рацете се поставуваат на „јарецот“. Оттурнувањето со рацете се извршува пред да стигне телото во вертикала.

При вториот лет телото ротира во насока на одразот со рацете.

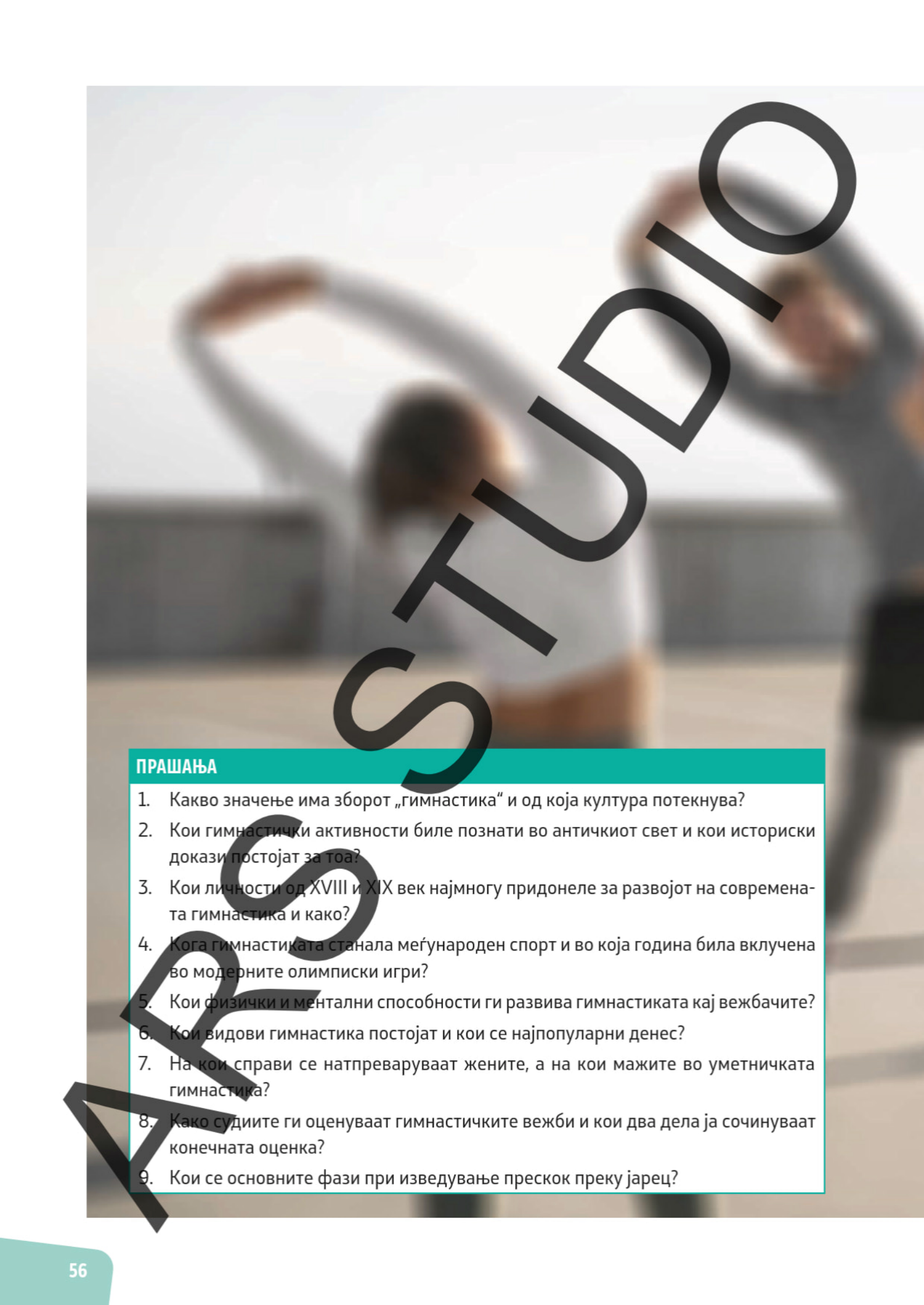
Во фазата на доскок, поради инертното ротирање на телото напред, се активираат мускулите на трупот и нозете што треба да бидат малку свиткани и да се направи амортизација со мускулите во колкот, коленото и скочниот зглоб. Рацете при доскокот се напред пред телото исправени во хоризонтална положба и помагаат за да се избалансира телото.

● Прескокнување со раширени нозе

При изведување прескокнување со техника со раширени нозе, по одразот со нозете и поставувањето на рацете на „јарецот“, нозете треба да се исправени и се шират во колковите. Се прави одразот со рацете, а колковите се подигнуваат нагоре и напред да може телото да го прескокне целосно „јарецот“. При фазата на вториот лет нозете се спојуваат, рацете се движат напред, а потоа се доскокнува на полусвиткани нозе.

● Прескокнување згрчено

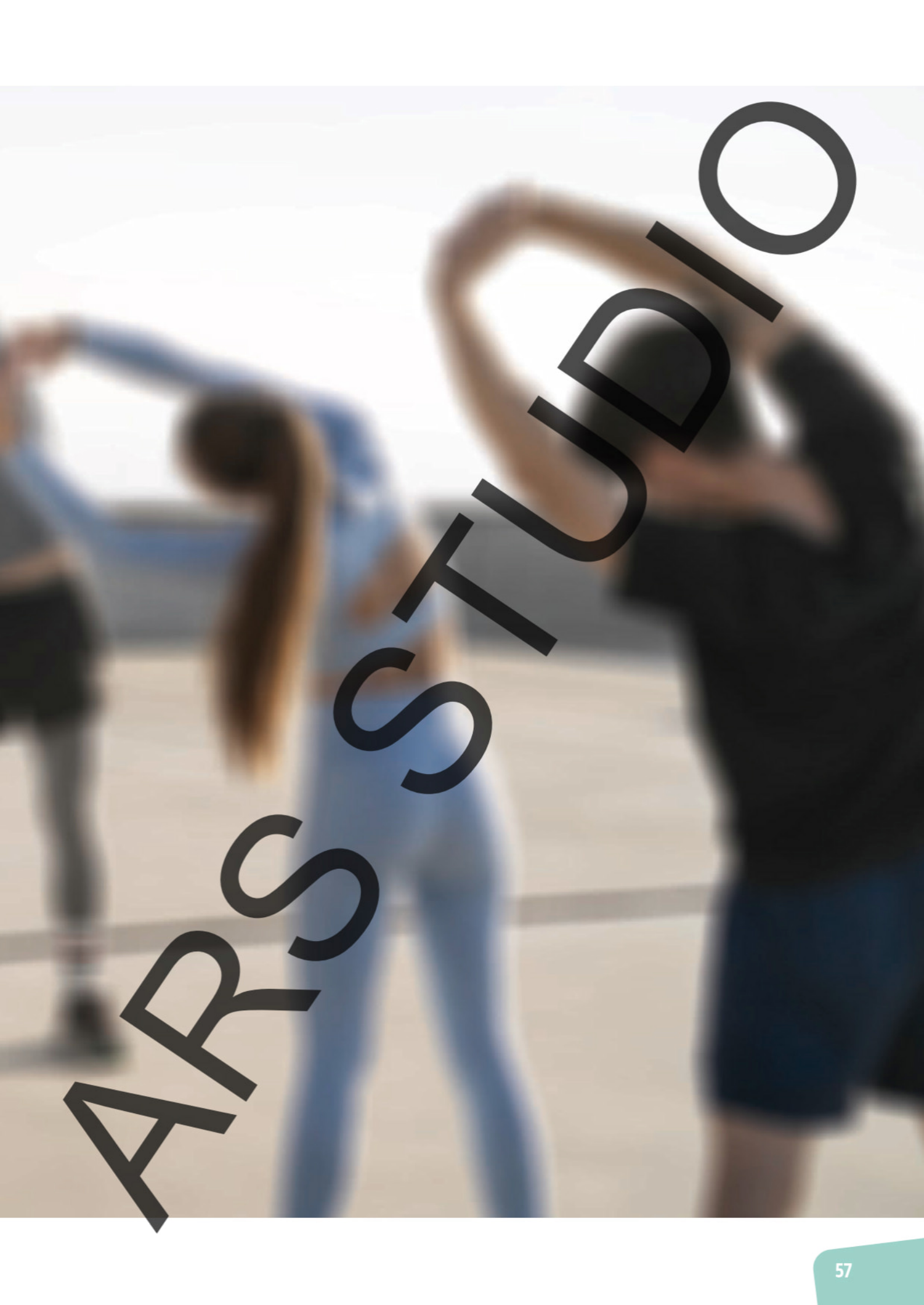
Додека, пак, кај техниката згрчено, откако ќе се постават рацете на „јарецот“, потребно е нозете да се свиткаат во колената и колковите, при што телото се наоѓа во згрчена положба. Се прави одразот со рацете, нозете згрчени поминуваат помеѓу нив. Потоа, во фазата на втор лет, нозете благо се испружуваат и следува фазата на доскок на благо свиткани нозе.



ПРАШАЊА

1. Какво значење има зборот „гимнастика“ и од која култура потекнува?
2. Кои гимнастички активности биле познати во античкиот свет и кои историски докази постојат за тоа?
3. Кои личности од XVIII и XIX век најмногу придонеле за развојот на современата гимнастика и како?
4. Кога гимнастиката станала меѓународен спорт и во која година била вклучена во модерните олимписки игри?
5. Кои физички и ментални способности ги развива гимнастиката кај вежбачите?
6. Кои видови гимнастика постојат и кои се најпопуларни денес?
7. На кои справи се натпреваруваат жените, а на кои мажите во уметничката гимнастика?
8. Како судиите ги оценуваат гимнастичките вежби и кои два дела ја сочинуваат конечната оценка?
9. Кои се основните фази при изведување прескок преку јарец?

ARS STUDIO

A blurred background image showing several people in a dance or fitness studio. In the foreground, a person with long brown hair is wearing a light blue long-sleeved top and light blue leggings, performing a dance move with one arm raised. To their right, another person in a black t-shirt and dark blue shorts is also in a similar pose. The background is out of focus, showing other people and a bright, airy studio environment.

Тимски спортови

- Ракомет
- Кошарка
- Одбојка
- Фудбал

ARCS

STUDIO





ARSENAL

Ракомет

Ракометот претставува сложена и динамична екипна спортска игра во која две екипи, составени од по седум играчи, се натпреваруваат со цел, преку техничко-тактички дејства, топката да ја внесат во противничкиот гол и да постигнат поголем број голови од противникот. Ракометот е спортска дисциплина која се карактеризира со висок интензитет на движење, брзи промени на позициите и постојана соработка меѓу играчите. Во играта се применуваат различни моторички способности како брзина, сила, издржливост, координација, прецизност и реакција.

Во Данска ракометот станал формална игра на отворено во 1800-тите години, а тимовите биле составени од 11 играчи. Набргу се популаризирал и ракометот во затворен простор, се стандардизирале правилата и се претворил во натпреварувачка игра.

На Олимписките игри во Берлин во 1936 година, за првпат бил вклучен ракометот на отворен простор како олимписка дисциплина. По овој настап, ракометот бил отстранет од олимписката програма. На Олимписките игри во Минхен во 1972 година, официјално бил воведен ракометот во затворен простор, при што натпреварите се играле со екипи составени од по седум играчи. Оттогаш, ракометот е редовен дел од програмата на Олимписките игри, а од 1976 година во олимписката програма се вклучени и натпреварите во женска конкуренција.

Светското првенство во ракомет, организирано од Меѓународната федерација за ракомет (IHF), започнува во 1938 година. Тоа е еден од најпрестижните турнири во овој спорт, а на него учествуваат тимови од целиот свет, како и континентите како Азија, Африка и Америка.

Во Македонија ракометот бил пренесен од страна на Соколската организација. Елементите од ракометот за првпат биле демонстрирани на 23 септември 1948 година во Скопје. Таа година е формиран и Ракометниот клуб „Работнички“, кој успешно се натпреварувал во тогашната Сојузна лига. Битолскиот ракометен клуб „Пелистер“ е прва македонска екипа која се натпреварувала на меѓународни натпревари. Во 1993 година Меѓународната ракометна федерација го прима како член Ракометниот сојуз на Македонија и македонските екипи се здобиваат со право да учествуваат на куповите што ги организира IHF.

Правила на играта

Ракометен терен



Ракометот се игра во сала, на правоаголен терен долг 40 m и широк 20 m. Составен е од два голмански простора и поле за игра. Подолгите линии се аут-линии, а пократките, попречните линии, се гол-аут линии. Безбедносниот простор околу игралиштето е 1 m покрај аут-линиите и 2 m зад гол-аут линиите. Головите се прицврстени на крајните линии во средишниот дел, високи се 2 m и долги 3 m. Зоната на голот е обележана со линијата на 6 m – 3 m паралелни линии со гол-линиите и две четвртини од кругот се со радиус од 6 m поврзани со гол-линиите. Голманската гранична линија е обележана на 4 m од гол-линијата со линија од 15 cm. Линијата за изведување на пенали е обележана на 7 m со права линија од 1 m паралелно со линијата на голот.

Исто така, линијата за слободно шутирање на 9 m е обележана со полукруг, со испрекинати линии во големина од 15 cm. На средината на теренот е обележана и централната линија, како и центарот на игралиштето кој е круг со дијаметар од 4 m од каде што се започнува ракометниот натпревар.

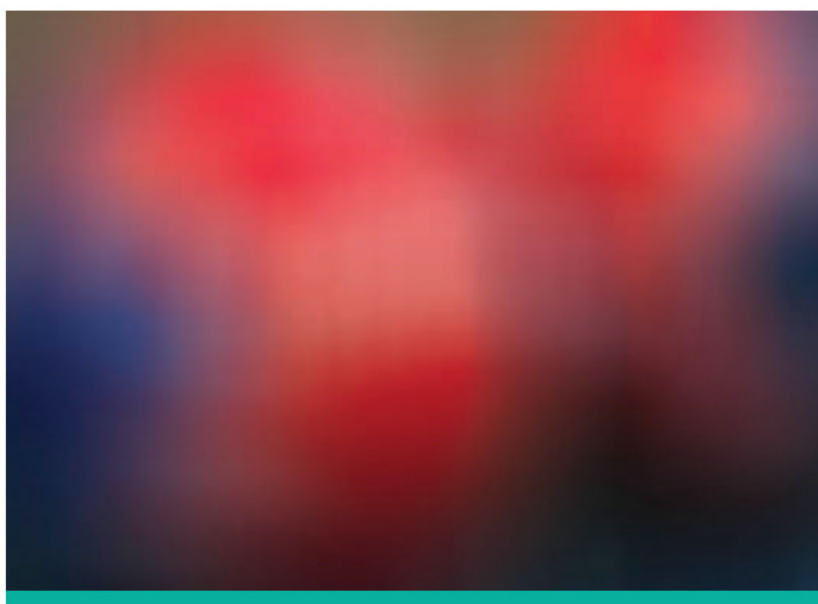
Ракометниот натпревар трае 60 минути, има 2 полувремиња по 30 минути со 10-минутна пауза помеѓу двете полувремиња. При нерешен резултат се играат 2 продолженија по 5 минути со одмор од 1 минута. При повторен нерешен резултат се играат повторно уште 2 продолженија по 5 минути со 1-минутна пауза помеѓу двете продолженија. Како последен начин за добивање победник се користат пенали, каде што можат да учествуваат само играчи што не биле казнети со две минути или дисквалификација. Се шутираат 5 пенали, а можат да шутираат и голмани.

Играат две екипи што се составени од по 14 играчи, но само 7 играчи (6 играчи + 1 голман) играат на терен. Позициите на играчите во ракометот се: среден бек, лев и десен бек, лево и десно крило, пикер и голман. Замените се прават во текот на играта без запирање на времето. Доколку се случи погрешна замена, се казнува со 2 минути исклучување на играч од екипата од која е направена грешката, а топката преминува кај спротивната екипа.

Топката се допира со раце, глава, тело, натколеници и колена, доколку биде допрена со делот од нозете под колената се досудува грешка. Топката се држи максимум 3 секунди.

При напад, играчот смее да направи три чекора со топка во рацете, а потоа треба да подаде, шутира или да направи дриблинг.

Доколку не го направи тоа, се досудуваат „чекори“ и топката оди кај противничкиот тим. Топката не смее да биде задржувана намерно или ненамерно без да се прави обид за напад или шут на противничкиот гол. Доколку тоа биде забележано од страна на судиите, треба да дадат знак за пасивна игра, а по 6 додавања без шут на гол топката се одзема и се доделува на противничката екипа.



Физички контакт е дозволен доколку е фер и во рамките на правилата. Противничкиот играч може да се блокира напред, но не и да се држи, турка или удира. Прекршоците во зависност од видот на фаулот се: слободен удар, пенал, жолт или црвен картон, исклучување од две минути. Доколку некој играч има три исклучувања по две минути, на третото добива црвен картон и е дисквалификуван од игра.

Голот важи кога топката целосно ја поминува гол-линијата и нема прекршок при постигнувањето на голот. Топката треба да биде шутирана пред да стапне играчот во голманскиот простор, во спротивно се досудува престап и голот не е важечки.

При одбрана играчите треба да блокираат шутови на гол, да пресекуваат додавања при што најчесто се случува контранапад, како и нарушување на нападот, но сето тоа да биде во склоп на фер игра и по правила.

Натпреварот го судат двајца судии со еднакви овластувања. Ним им помагаат записничар и мерач на време. Натпреварот има еден делегат што е одговорен за техничката организација, безбедноста и администрацијата пред, за време и по натпреварот.

Се игра со топка која е сферична, направена од кожа или синтетички материјал. Во зависност од полот и возраста, таа треба да има различна големина. Постари од 16 години играат со големина III која е 58 – 60 cm во обем и 425 – 475 g тешка. Сениорки и кадетки постари од 14 години, како и млади категории од 12 до 16 години играат со големина II која е 54 – 56 cm во обем и 325 – 375 g тешка. Пионерки од 8 до 14 години и пионери од 8 до 12 години играат со големина која е 50 – 52 cm во обем и 290 – 330 g тешка.

Примање, додавање и водење на топка

Топката се прима во двете дланки, кои се отворени, во прстите со палците блиску еден до друг. Рацете се во висина на градите, свиткани во лактите и во правец на топката која доаѓа. Едната нога прави мал чекор напред, а со телото се прави благ наклон кон топката. Кога ќе стигне топката во дланките, рацете прават амортизација наназад за да не дојде до повреда. Доколку топката треба да се прими во движење при игра, играчот тргнува со чекор до два кон топката, при што спонтано продолжува со додавање, шут на гол или дриблинг.

Додавањето на топката се прави така што се подига едната рака малку свиткана во лактот горе над главата. Дланката со топката е свртена во правецот во кој треба да се исфрли топката. Се прави замав со раката наназад во раменскиот зглоб, а потоа замав напред и исфрлање на топката кога раката ќе ја помине вертикалата. Нозете го следат движењето на топката при што се прави исчекор со спротивната нога од раката која додава, телото се ротира малку наназад и кон страната на која се прави замав со телото, а тежината на телото е на задната нога. Во моментот на исфрлање на топката телото се движи напред и се ротира од инерцијата од исфрлањето на топката, а тежината на телото е на предната нога.





Исто така, постои и странично додавање на топката, каде што играчот е свртен настрана и ја додава топката од лактот кон играчот до него. Се прави чекор напред со ногата на страната на која се додава топката, телото не се ротира, раката која додава се подига во рамото, свиткана во лактот со топката во дланката. За да се исфрли топката, се испружува раката, пред да дојде во потполно испружување, топката се исфрла од дланката.

Постојат и други видови додавање на топката, како:

- додавање од колк – се користи за брзо додавање
- суспендирано додавање – во лет
- додавање со пронација – со користење ротација во зглобот на дланката
- ниско додавање – топката е во низок лет итн.

Кога додавањето се прави во движење, потребно е да се исфрли топката малку понапред од играчот кој треба да ја прими топката. При додавање во трчање се исфрла на чекор пред играчот за да може да ја дофати и да го продолжи движењето напред или кон голот.

Водењето на топката се прави со топкање со една рака во место или во движење (одење или трчање). Раката е исправена пред телото, дланката е свртена кон подот надолу, се потиснува топката кон подлогата.

Откако ќе се одбие од подлогата, треба да се прифати со дланката повторно. Топката треба да се води пред телото. Доколку играчот ја фати топката со двете раце, има право да направи три чекори, а потоа треба да ја подаде, да шутира на гол или да направи дриблинг.





Удари на гол

Ударите на гол го вклучуваат целото тело – раце, рамена, труп, колкови, нозе.

Скок-шут – откако ќе се прими топката, телото се поставува во позиција малку странично кон голот. Се прави експлозивен скок од отскочната нога нагоре и нанапред. Ударната рака, доколку е десната, се подига нагоре и наназад, се прави замав со благо свиткан лакт, топката е свртена во дланката кон голот. Левата рака се исправа нанапред во правец на голот, свиткана во лактот. Десната нога со свиткано колено се крева нагоре и прави удар наназад во лет. Во највисоката точка е потребно да се искористи целата експлозивност на телото. Десната рака замавнува нанапред, телото ротира нанапред и во лево од инерцијата на ударот. Откако раката ќе ја помине вертикалата, топката треба да се исфрли кон голот со најголема сила од раката.

Доколку се изведува скок-шут од тричекор, од водење на топката или од додавање во напад, откако ќе ја фати топката, играчот треба да направи три чекори со топката во раце. Доколку се шутира со десната рака, трите чекори започнуваат со лева нога (лева-десна-лева), при што на последниот чекор се прави отскокот. Во спротивно, доколку се шутира со левата рака, трите чекори се прават десна-лева-десна нога и по последниот чекор треба да се изведе отскокот од десна нога. Овие шутови се особено силни и експлозивни.

Удар со „шасе-чекор“ – методот за изведба на овој удар е ист како додавањето топка од рамо со една рака. Играчот се движи бочно кон голот, нозете се „префрлаат“ една преку друга. Може да се направи со тричекор каде што при последниот чекор играчот ја исфрла топката, т. е. шутира на гол со максимална сила и експлозивност. Исто така, може да се изведе од еден чекор, каде што играчот, откако ќе ја прими топката, шутира на гол.

Удар кон гол од колкот – по зачекорување со едната, другата се спушта ниско, двете нозе се свиткани во колената. Телото се наведнува кон раката со која ќе се шутира. Таа рака се движи ниско или во висина на коленото на ногата покрај која поминува. Откако ќе помине пред коленото, се исфрла топката од раката, а во зглобот на дланката и прстите се прави дополнителен удар кој изгледа како камшик.

Удар на гол со паѓање – по примање на топката, се изведува скок со испружени нозе, телото прави залет на страната на раката која шутира и започнува со паѓање нанапред. Играчот треба да го процени падот нанапред и да ја исфрли топката пред да допре на подлогата. Падот е нанапред или странично (од крилна позиција). При изведување пенал, исто така, може да се направи удар со паѓање нанапред, каде што по изведување на ударот играчот паѓа нанапред.

Напад во ракомет

Нападот започнува со освојување на топката, а завршува со погодок или губење на топката и нејзино предавање на спротивната екипа. Нападот се дели на четири фази:

1. **Прва фаза** – контранапад – брзо преминување од одбрана во напад, при што тимот ја изненадува противничката екипа. Топката брзо се пренесува помеѓу играчите со едно додавање и трчање. Најчесто се изведува преку крилните позиции или центарот за поголема шанса за поен пред поставување на одбраната. Противничките играчи се поминуваат со брзина и со финти.
2. **Втора фаза** – полуконтра – при нереализирана контра, двајца или повеќе играчи соработуваат во брз напад со кратки додавања на топката и трчање. Играчите што ја презеле топката треба да реагираат колку што е можно побрзо пред противничката екипа целосно да ја намести одбраната пред да постигнат поен.

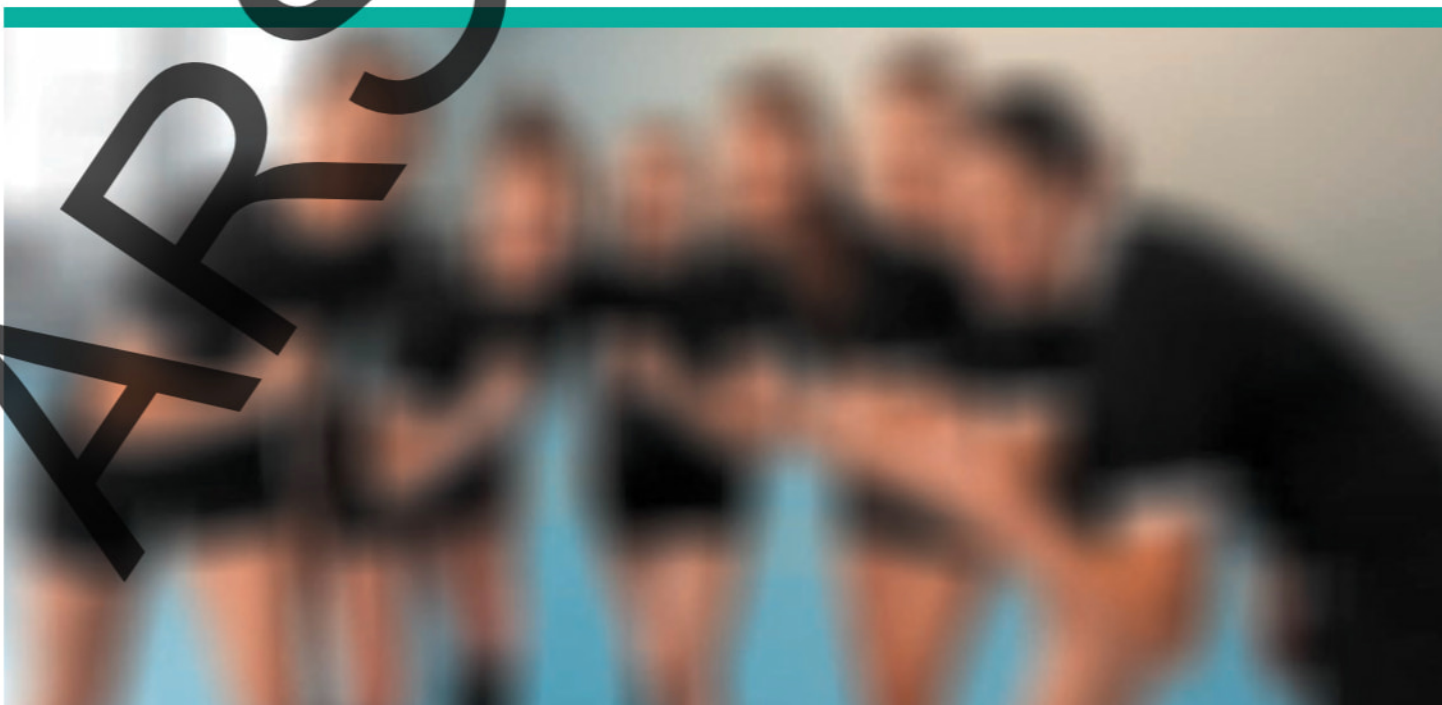
3. **Трета фаза** – организиран напад – при неостварена полуконтра, играчите започнуваат со организиран напад. Во оваа фаза топката се додава помеѓу играчите, се воочуваат слабите точки на противничката екипа, се изведуваат финти да се направи простор за завршница со постигнат поен.
4. **Четврта фаза** – системски напад – кога сите играчи во екипата ги заземаат своите позиции, со употреба на тактички и технички организирани колективни дејства, екипата треба да направи простор за постигнување поен.

Одбрана во ракомет

Во ракометот постојат два основни одбранбени става: паралелен и дијагонал одбранбен став. Кај паралелниот став тежината на телото е еднакво распоредена на стапалата, рацете се раширени, подигнати и малку свиткани во лактовите, стапалата се поставени малку пошироко од рамената, колената се благо свиткани, а телото е исправено. Кај дијагоналниот став нозете се поставени дијагонално, тежината е повеќе на задната нога, телото е исправено, едната рака е горе да ја покрива топката, другата рака е во висина на градите, подигната и благо свиткана во лактот.

Одбраната во ракометот е поделена на четири фази:

1. **Прва фаза** – враќање во одбрана – во зависност од тоа дали враќањето во одбрана се прави по постигнат гол или по загубена топка, така се условува и брзината на враќање на играчите. Во оваа фаза се следи и движењето на противникот за да може да се интервенира и при трчањето назад.
2. **Втора фаза** – привремена зона – доколку сите играчи не се вратени истовремено во одбрана, т. е. некои задоцнуваат, првите играчи што пристигнале се поставуваат на централните позиции во одбрана, а другите на крилните позиции.
3. **Трета фаза** – организаторска – откако сите играчи ќе се постават на одбранбената линија, потребно е секој играч да ја заземе својата позиција во одбрана, а организирањето го прават играчите двајца по двајца.
4. **Четврта фаза** – системска одбрана – сите играчи треба да бидат технички, тактички и психички подготвени за одбрана од нападот на противниците. Тие треба добро да соработуваат и да ги почитуваат нормите и принципите на одбраната.



Голман – техника

Голманот е подеднакво важен како и секој друг играч во полето. Неговите елементи на работа, освен основните како додавање и примање топки, се надополнети со специфични, како:

1. **Основен став** – сличен став како одбранбениот, за одбрана на удари од централните позиции се поставува на 1 до 2 m од гол-линијата, за одбрана од крилните позиции се поставува на крајот покрај стативите.
2. **Движење на голот** – со чекори во лево и десно голманот се движи по гол-линијата следејќи ги топката и одбраната.
3. **Фаќање на топките** – се користи истата техника за фаќање топка како и сите играчи.
4. **Одбивање на топките** – со раце ги одбива топките шутирани од близина, како и во повисоките агли на голот, а со нозе оние што се упатени кон долните агли на голот.

ПРАШАЊА

1. Од каде потекнуваат античките корени на ракометот и какви игри се играле таму?
2. Во кои европски земји започнал да се развива ракометот во XIX век?
3. Кога ракометот за првпат бил вклучен во програмата на олимписките игри и дали се играл на отворен или затворен простор?
4. Во која година ракометот прераснал во спорт што се игра во затворен простор (спортски сали)?
5. Кога е организирано првото Светско првенство во ракомет и која организација го раководи?
6. Кога биле првпат демонстрирани елементите на ракомет во Македонија и кој бил првиот македонски ракометен клуб?
7. Кои се димензиите на ракометниот терен и колкави треба да бидат головите?
8. Колку играчи има една екипа, колку играат на терен и кои се основните позиции?
9. Што претставува пасивна игра и кога судијата ја досудува?
10. Кои се четирите фази на напад во ракомет и што ги одликува?

Кошарка

Кошарката е екипен спорт во кој две екипи се натпреваруваат со цел преку додавање, водење и шутирање на топката да постигнат поени со внесување на топката во противничкиот кош.

Кошарката е создадена во Соединетите Американски Држави. Кошаркарската игра ја креирал Џејмс Најсмит на 21 декември 1891 година. Тој бил професор по физичко образование во тренинг школата на YMCA во Спрингфилд, Масачусетс.

Во 1898 година била формирана првата професионална лига. Во 1936 година била вклучена на олимписките игри, а по Втората светска војна била проширена и на меѓународно ниво.

Во 1949 година била создадена Националната кошаркарска асоцијација (NBA), со што се зацврстила важноста на кошарката во американската култура.

Во почетоците бројот на играчи бил од пет до девет во зависност од големината на салата во која се играло. Салите биле често нерамни и со пречки.

Во 1897 година правилата официјално го утврдиле бројот од пет играчи во тим. Најсмит и неколку од првите играчи биле Канаѓани. Така Канада била првата земја надвор од САД што ја прифатила кошарката. Потоа се проширила и во Франција, Англија, Австралија, Кина и Јапонија.

Во 1903 година се донесени правила за прави гранични линии.

Опремата и условите за игра се менувале со текот на времето. Во 1893 година компанијата Narragansett Machinery од Провиденс, Род Ајленд, започнала да продава железен обрач со мрежа што била затворена на дното.

За да се извади топката по постигнат кош, се користела скала. Подоцна се користел столб или синџир прикачен на долниот дел од мрежата. До 1912–1913 година се воведуваат мрежи што се отворени на дното.

Во 1894 година е создадена првата официјална кошаркарска топка која била поголема од фудбалската, имала врвки и била полесна. Во сезоната 1948-49 е воведена обликувана кошаркарска топка без врвки.

Системот на бодови бил променет како што се развивала играта.

Во сезоната 1895–96 вредноста на кош од игра била намалена од три на два поена, а слободното фрлање било намалено од три на еден поен.

Во Македонија кошарката ја донел Трајко Кошевалиски, кој бил на првата презентација на кошарката како спорт во Марибор во 1932 година. Оттаму тој ја донел и првата кошаркарска топка. По враќањето ги обучувал локалните „Соколи“ кои биле спортски друштва што постоеле во Македонија.

На 27 август 1933 година било организирано првото кошаркарско натпреварување, во училиштето „Ванчо Прке“ во Штип, на импровизирано игралиште, со рачно изработени кошови и мрежи. На овој натпревар играле две екипи – црвена и црна, а судија бил Кошевалиски.

Во 1945 година првата селекција на македонски кошаркари настапила на меѓурегионални натпревар во Суботица, а повеќето играчи биле од Штип. Следната година во Скопје е одржано и првото официјално првенство на Македонија во кошарка.

Кошаркарската федерација на Македонија била формирана во 1950 година како дел од Кошаркарската федерација на Југославија. Како независна држава, КФМ станала дел од ФИБА на 23 мај 1993.



Кошаркарски терен

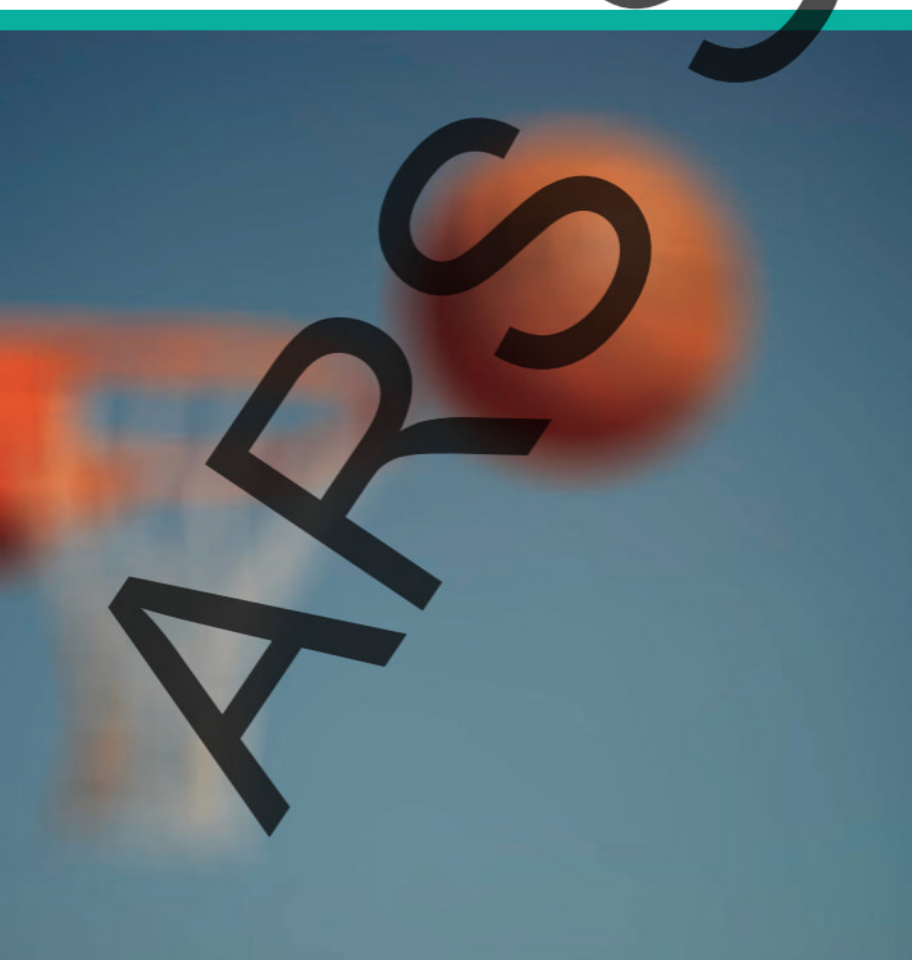
Правила на играта

Кошаркарскиот терен е долг 28 m и широк 15 m. Околу теренот има област од 2 m каде што се наоѓа делот за судиите. Со тоа целиот терен е минимум 32 m долг и 19 m широк. Линиите треба да имаат димензија од 5 cm и

се во бела или во друга контрастна боја. Крајните линии и страничните линии не се дел од теренот. Централната линија е обележана на средината на теренот и е продолжена за 0,15 m од страна на страничните линии. Централниот круг има радиус од 1,80 m и е обележан на средината на централната линија. Линијата за слободни фрлања е обележана на 5,80 m паралелно од крајните линии. Линијата за 3 поени е обележана на 6,75 m мерено точно од местото на подот под центарот на кошот. Полукругот без фаул во напад е обележан на 1,30 m од местото на подот под центарот на кошот.

Кошот е поставен на средината на крајните линии. Кошот е поставен на висина од 3.05 m на табла која е 1,85 m долга и 1,05 m широка. Малиот правоаголник има димензии 59 cm должина и 45 cm ширина. На долниот дел е поставен обрачот кој има дијаметар од 45 cm.

Кошаркарската топка за мажи е со големина 7, која има обем 74,9 до 78 cm и тежина од 567 до 650 g. За жените топката е со големина 6, обем од 72,4 до 73,7 cm и тежина од 510 до 567 g.



Кошаркарскиот натпревар се игра во четири четвртини што траат по 10 минути. Помеѓу четвртините има кратки паузи од 2 минути, само помеѓу втората и третата четвртина има пауза од 15 минути, а при нерешен резултат се игра продолжение од 5 минути.

Играат два тима што имаат по 12 играчи од кои 5 играат на терен. Бројот на измени не е ограничен, но тие мора да се направат во момент кога времето е застанато. Целта е што повеќе пати да се уфрли топката во противничкиот кош. Секое уфрлање на топката во кошот е поен. Кошовите од игра носат по два поена, кош пред линијата за три поени носи три поени, а слободно фрлање носи еден поен. Доколку има недозволен физички контакт или прекршување на правилата, се досудува фаул. Во зависност од ситуацијата противничкиот тим добива две слободни фрлања и добива топка или право на изведување топка. По пет лични фаули следува дисквалификација на играчот.

Правило 3 секунди – играчите од напад не смеат да се задржат подолго од 3 секунди во рекетот, а напаѓачките и одбранбените играчи не смеат да се задржат во полукругот под кошот повеќе од 3 секунди.

Правило 8 секунди – при изведување топка во игра од под кош, таа мора да биде пренесена за 8 секунди на противничката половина.

Правило 24 секунди – времето за напад е 24 секунди.

Вратена топка – доколку играч преминал на противничката половина, не смее да ја врати или да се врати со топката во својата половина.

Во играта има тројца судии, од кои најдобро рангирааниот е прв судија. На записничка маса има записничар, мерач на време, мерач на 24 секунди и помошник записничар. Делегатот/контролор е оној што ја сноси одговорноста за условите и организацијата на играта. Играта има разновидни движења на целото тело, особено рацете и нозете, како што се додавање, водење, одземање и шутирање на топката. Играчите постојано ги менуваат позициите и соработуваат во индивидуални и тимски акции. Кошарката сама по себе бара високо ниво на концентрација, брзо размислување и координација. Таа е една од најсложените и најдинамични спортски игри.

Основен кошаркарски став

Во зависност од положбата на рамената во однос на стапалата, постојат дијагонален и паралелен став.

Кај паралелниот став нозете се поставуваат пошироко од рамената, тежината на телото е подеднакво распоредена на двете стапала, колената се благо свиткани, телото е исправено, но малку навалено напред. Главата е исправена со погледот напред. Рацете, доколку се користат во одбрана, се раширени во рамената и благо свиткани во лактите. А доколку се користат при напад, рацете се во позиција за подготовка за примање на топката.

Кај дијагоналниот став стапалата се поставени дијагонално, тежината на телото е распоредена на двете стапала. Колената се благо свиткани. Телото е исправено, но благо наклонето напред. Главата е исправена со погледот напред. Рацете се поставени едната косо горе, другата косо долу, благо свиткани во лактите. Доколку се користат во напад, рацете се подготвуваат за прием на топката.

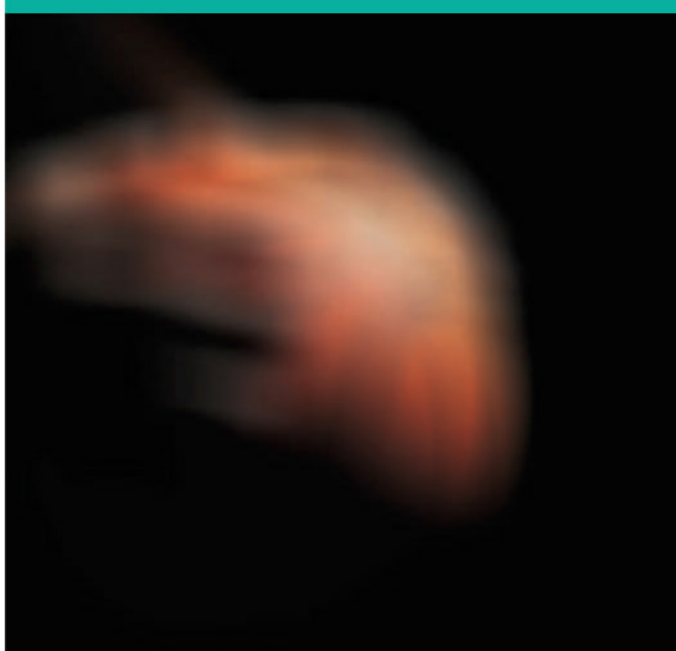


Држење, примање, додавање и водење на топка

Топката се држи со две раце во висина на градите и во близина на телото. Дланките се поставуваат од страна, малку на задната страна и под топката. Прстите се раширени, а палците насочени еден кон друг. Рацете и прстите не треба да поминуваат кон предната страна на топката. Од држењето на топката најмногу зависи ефикасно додавање, шут или водење на топката.

Примањето на топката најдобро е да се направи со две раце. Рацие се поставуваат пред телото, во правец на доаѓањето на топката и благо свиткани во лактите. Палците се поставуваат еден кон друг, прстите се свртени нагоре. Високите топки се примаат со прстите насочени нагоре, а ниски топки се примаат со прстите насочени надолу. Топката се прима прво со врвовите на прстите, кои од исправање се повлекуваат наназад. Во тој момент рацие се свиткуваат во лактите и надлактиците се приближуваат кон телото. При примањето на топката играчот треба да се движи кон топката.

Доколку се прави примање на топката со една рака, тоа најчесто се прави во игра и во дијагонален став. Едната рака се поставува кон правецот на топката, прстите се раширени и дланката е во правец на топката. Раката се повлекува назад по контактот на топката со прстите. А потоа може да се прифати и со другата рака.

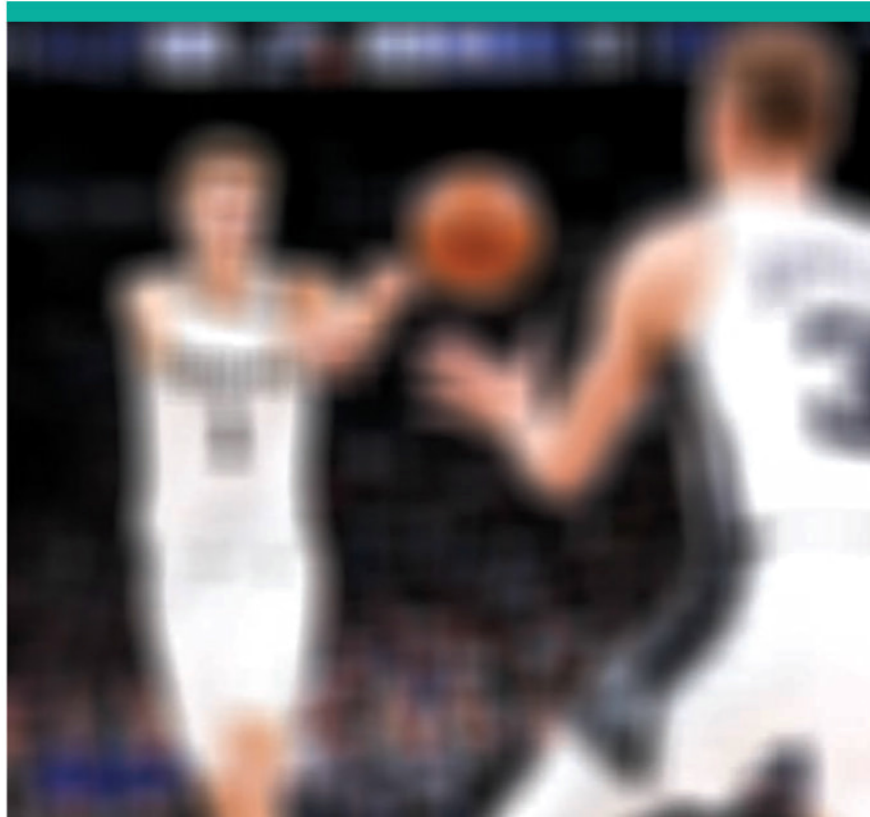




Додавањето на топката треба да биде прецизно, благовремено, топката треба да има правилна траекторија на движење и правилна ротација. Има повеќе видови додавања во кошарката. Основната поделба е додавање со две раце и додавање со една рака. Кај додавањето со две раце се разликуваат: додавање во висина на рамената, додавање во висина на градите, додавање во висина на колковите, додавање со две раце од подот. Кај додавањето со една рака, исто така, постојат: додавање со една рака во висина на рамената, „хорог“, додавање со една рака од подот, додавање со една рака зад телото.

Додавањето на топката со две раце од гради се смета како основно додавање и најпотребувано во кошарката. Од паралелен став се прави исчекорување со едната нога напред, истовремено телото се наклонува благо напред. Топката се држи прво во дланките со прстите раширени од страна и палците свртени еден кон друг, рацете се свиткани во лактите и блиску до телото. Оттука рацете се испружуваат нанапред, се прави исфрлање на топката од дланките, а последниот контакт со топката го имаат прстите, кои го даваат и правецот на топката. По додавањето на топката телото повторно е подготвено за реакција.

Водењето на топката се прави во дијагонален став, погледот е насочен кон играта. Топката се води со едната рака, која е свиткана во лактот. Насоката на топката ја даваат подлактицата, дланката и прстите што ја удираат топката од подот. Најважно за водењето на топката е зглобот на раката и прстите на дланката да бидат олабавени и флексибилни. Слободната рака е покрај телото, а при приближување на противнички играч се подига и благо се свиткува во лактот за да се заштити топката. Топката се води покрај телото и малку напред. Играчот не смее да чекори со топката без водење.



Шут на кош

Основна поделба на шутот на кош е: шут со две раце и шут со една рака.

Според движењето, шутот на кош се дели на: шут на кош од место, шут на кош во движење и шут на кош со скок.

Шутот на кош може да се изведе по: индиректен пат, од табла и со директен шут во кош.

Според правецот на шутирање се дели на: шутирање од страна – лева или десна и шутирање од централна позиција – право на кош.

Според тоа од која висина се шутира топката: шутирање од горе, шутирање зад главата, одбојкарски шут и шутирање со забивање.

Шут на кош со една рака се изведува од основните ставови во кошарката. Нозете треба да бидат поставени во ширина на рамената, доколку се шутира со десната рака, десната нога ќе биде поставена малку понапред, а ако шутот се изведува со левата рака, обратно. Колената се благо свиткани, колковите исто така, телото е благо наклонето напред. Главата е исправена, погледот е насочен кон целта (кошот). Рацете ја примаат топката и се поставуваат на топката во позиција за шут. Ударната рака е на задниот дел на топката, прстите се раширени, лактот на таа рака е свиткан под топката. Другата рака прави баланс на топката со раширени прсти. Оваа рака прва се одлепува од топката при шут за да се избегне ротација на топката. Топката се подига нагоре со двете раце, а целта (кошот) се гледа помеѓу рацете.

Се користи силата од испружувањето на колената, колковите, рацете за да се исфрли топката кон кошот. Во моментот на шутирање рацете се испружуваат напред и нагоре, топката се шутира со прстите на ударната рака, зглобот на дланката треба да биде олабавен на крајот од шутот.



Скок-шут

Скок-шут се изведува по водење на топката, по примање на топката и од место. Најчесто пред шутирањето со скок се прави наскок на двете нозе. При наскокот колената и колковите се благо збиени, телото е малку напред, топката е во дланките, главата е во продолжение на трупот со поглед кон кошот. По наскокот, следува силен отскок со испружување на колената, колковите, отскочните зглобови на стапалата, а во тој момент топката се крева горе со рацете. Држењето на топката е исто како кај основниот шут со двете раце. Едната е раката за исфрлање, другата е за балансирање. Подигањето на топката се изведува до моментот кога телото ја постигнува највисоката точка во скокот. Во тој момент со едната рака се исфрла топката кон кошот, а другата рака се спушта надолу. Доскокот би требало да биде речиси на истото место од каде што се направил отскокот.

Хорог – шут на кош преку глава

Овој шут се изведува од водење или по примање на топката. Играчот е поставен под агол од 90° , при што се шутира директно во кошот или под агол каде што ќе ја користи таблата при шут. Хорог од водење или по прием на топката се изведува со воспоставување визуелен контакт со кошот преку спротивното рамо од раката со која се шутира. По прифаќањето на топката со две раце, таа се носи во страна, во хоризонтала во висина на рамото на раката со која се шутира. Се изведуваат двочекор и отскок. Коленото од замавната нога свиткано се подига горе, раката со која ќе се исфрла топката ја носи топката до вертикала.

Потоа се изведува исфрлањето на топката, дланката е зад топката и со свиткување во рачниот зглоб се исфрла топката со прстите, а дланката останува да го следи правецот на топката.

Доколку се изведува од место, играчот може да направи пивотирање држејќи ја топката со двете раце. Потоа е потребно да се воспостави визуелен контакт со кошот, се прави отскок и исфрлање на топката. Слободната рака при шут ја заштитува топката блокирајќи го противникот, а при доскок служи за балансирање.



Кошаркарски двочекор

Играчите во кошарката имаат право да направат максимум два чекора со топка во рацете без водење. Доколку се прави двочекор по примање на топката, играчот прави два чекора од кои првиот е получекор. Доколку шутира со десна рака, чекорите се прават получекор со десна, потоа чекор со лева, а обратно за шут со лева рака – чекорите се прават получекор со лева, потоа чекор со десна нога.

Првиот чекор се изведува како получекор бидејќи топката се прима пред да се постави ногата на подот. Потоа играчот одлучува дали ќе додаде или ќе шутира на кош.

При изведба на кошаркарски двочекор од водење на топка, играчот ја фаќа топката со две раце при последниот чекор со левата нога.

Потоа изведува два чекора десна-лева нога и потоа одлучува дали ќе ја додаде или ќе шутира на кош. Обратно, при шут со лева рака, топката се фаќа во рацете при последен чекор со десната нога, прави два чекора лева-десна нога и потоа додава или шутира на кош.

Доколку се изведува двочекор со шут на кош, тоа се прави во највисоката точка од отскокот кога раката се наоѓа најблиску до кошот. Топката се исфрла од дланката со прстите, лактот се испружува, а рачниот зглоб и прстите се свиткуваат.

Застанување со топка и пивотирање

Застанувањето со топка може да биде дијагонално и паралелно. По примање на топката играчот може да застане во дијагонален став, каде што едната нога е во дијагонален исчекор. А кај паралелното застанување играчот застанува со паралелни стапала. И во двата случаја колената и колковите се благо свиткани, телото е во продолжение на колковите, главата исправена со поглед кон играта, топката е во рацете близу до телото со цел да се заштити од противникот.

По застанување може да се направи пивотирање со топката во раце, при што играчот се врти околу едната нога. Пивотирањето се прави на предниот дел од стапалото. Од дијагонален став се прави на исчекорената нога напред. При паралелен став може да се избере околу која нога ќе се прави пивотирањето. Пивотирањето може да се направи напред или нанапред.



Доколку играчот прави водење на топката по пивотирање, топката мора да ја напушти раката пред да се подигне пивотирачкото стапало од подлогата. Доколку се прави скок-шут по пивотирањето, топката мора да се исфрли од рацете/раката пред стапалата да го допрат подот.

Групна тактика во напад

Во нападот играта најчесто се темели на тактички комбинации меѓу два-тројца играчи, преку кои се развиваат тактичкото мислење, дисциплината и колективната игра. За успешна реализација е потребна прецизна просторна и временска усогласеност и приспособување на конкретната ситуација, бидејќи изведувањето комбинации без тактичка процена претставува грешка.

Со современите кошаркарски правила и скратеното време за напад, најчести се комбинациите 2:2 (*pick and roll, give and go, back door*) и 3:3, кои претставуваат основа на екипната тактика во напад. Во овие соработки блокадата има клучна улога како основен начин на соработка меѓу двајца или тројца играчи, овозможувајќи ослободување на играчот со топка, забавување или промена на патеката на одбранбениот играч и создавање услови за пробив или шут.

Блокадите се изведуваат со стабилна положба на телото, правилна поставеност на нозете и соодветно растојание од противникот, по што следува навремено отворање кон кошот или топката. Според начинот на изведба и положбата на играчите, блокадите се делат на:

- Блокади на играч во место, со или без топка.
- Блокади на играч во движење, со или без топка (пресретнувачки и спроведувачки).
- Предни, задни и бочни блокади, според местоположбата.
- Спротивни блокади, поставени на спротивната страна од топката.
- Единечни и двојни блокади, според бројот на играчи.
- Последователни (верижни) блокади, кога се изведуваат повеќе блокади една по друга.
- Блокада проследена со напад, при која играчот по блокадата активно продолжува кон кошот или кон позиција за шут.

Меѓу најчестите облици на соработка е „додај и втрчај“, каде што играчот по додавањето веднаш се движи кон кошот или зад одбраната со цел повторно да ја прими топката. „Додај и оди на врачување“ подразбира втрчување кон кошот по додавањето, а доколку не дојде до прием, играчот се враќа кон соиграчот за повторно вклучување во нападот, често во комбинација со кратка блокада. Кај соработката „додај и постави блок“ играчот по додавањето поставува блокада за играчот со топка, по што се отвора кон кошот или кон позиција за шут.

За успешна примена на овие соработки е неопходна правилна техника на поставување блокади, добра синхронизација и навремено донесување одлуки, со цел да се избегнат лични грешки и неуспешни напаѓачки акции.

Контранапад

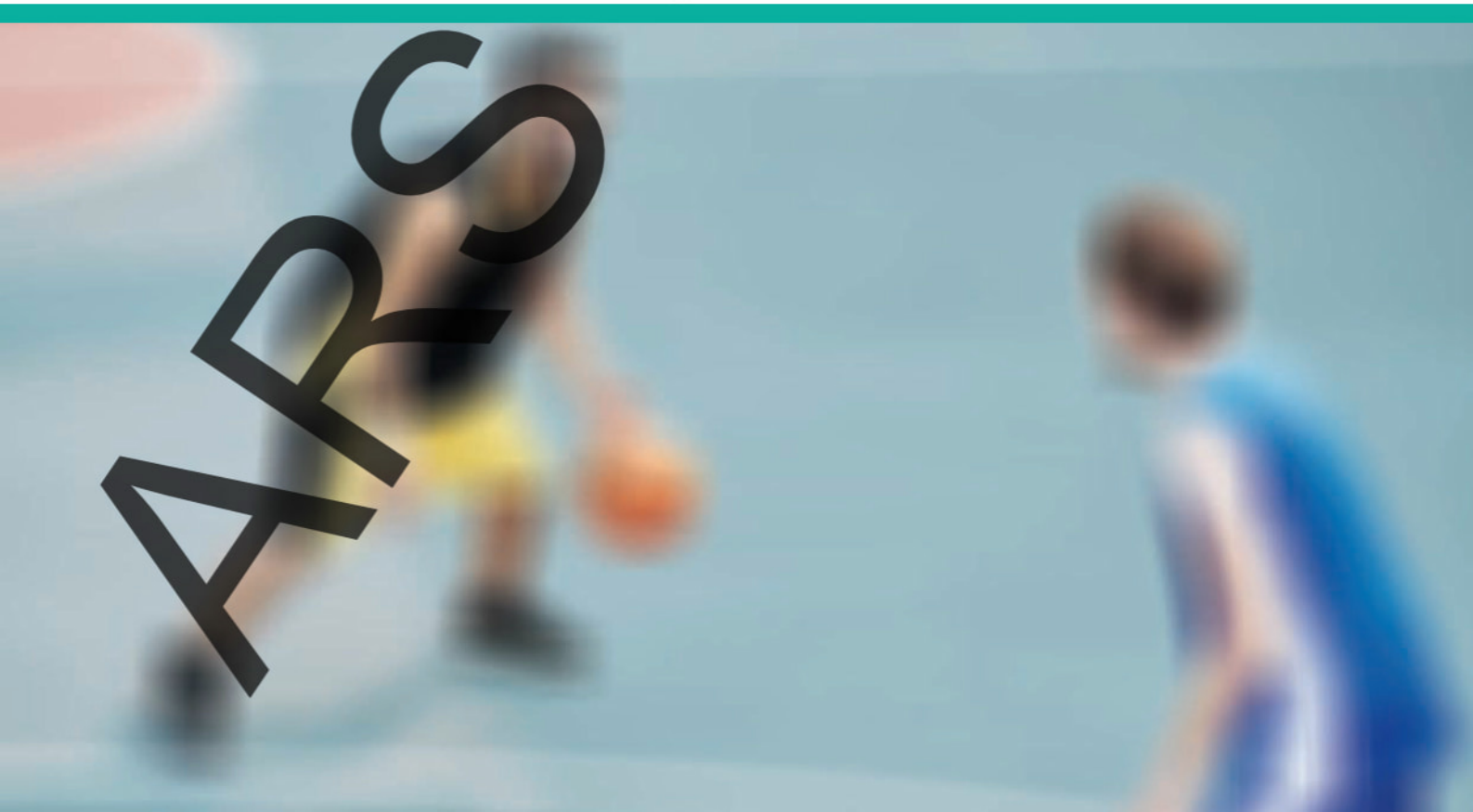
Кошарката е динамична спортска игра исполнета со брзи и атрактивни акции, скокови и прецизни шутуви, што ја прави многу популарна меѓу гледачите. Значаен придонес за ова има контранападот, кој со својата брзина и ефикасност ја прави играта поинтересна и повозбудлива.

Контранападот е еден од најефикасните начини за постигнување кош и се состои од три меѓусебно поврзани фази. Неговото успешно изведување бара добра техника во додавање, водење, шутирање, добро чувство за промена на ритам и брзина и движење, брзо размислување и правилна соработка меѓу играчите.

1. Првата фаза започнува во одбрана и вклучува заградување на противничките играчи по шут, како и освојување на топката со скок. По освојувањето на топката, играчите веднаш се демаркираат за прием на првото додавање. Целта на оваа фаза е сигурно да се освои топката и брзо да се започне контранападот без одлагање.
2. Втората фаза е фазата на развивање на контранападот. Таа започнува со првото додавање или дриблинг и трае додека топката не се пренесе во противничката половина. Во оваа фаза играчите се движат брзо и организирано во свои коридори: крилните играчи по страните на теренот, а централните играчи низ средината. Со брзо движење и точни додавања се создава бројна предност и поволна позиција за напад.
3. Третата фаза е завршната фаза, во која следува реализацијата на нападот. Во зависност од ситуацијата и бројот на одбранбени играчи, контранападот може да заврши со директен продор кон кошот, шут од различно растојание или додавање до слободен соиграч. Во оваа фаза доаѓаат до израз техниката, одлучноста и креативноста на играчите. Важно е играчите да бидат правилно распоредени и да не се групираат на едно место, со цел да се овозможи успешна реализација.

Контранападот трае кратко, најчесто од една до пет секунди, и е најефикасен кога се изведува брзо, прецизно и организирано.

ARCS



Екипна одбрана и одбрана човек на човек во кошарка

Екипната одбрана има големо значење во кошарката и претставува основа за успешна игра. Таа се заснова на соработка, дисциплина и добра комуникација меѓу сите играчи на теренот. Кога одбраната е добро организирана, противникот потешко постигнува лесни поени, а екипата има подобра контрола врз играта.

Во кошарката постојат неколку основни видови одбрана: одбрана човек на човек, зонска одбрана и зонски пресинг. Најосновен вид е одбраната човек на човек, каде што секој играч има задача да го чува својот директен противник. Со правилен одбранбен став, постојано движење и притисок врз нападот се намалуваат можностите за организиран напад и лесно поентирање. Овој тип одбрана бара добра физичка подготвеност, брзина и концентрација, па затоа често се користи при работа со млади кошаркари за совладување на основните одбранбени принципи.

Зонската одбрана се разликува по тоа што секој играч брани одреден дел од теренот, а не конкретен противник. Играчите се ориентирани кон топката и се движат во зависност од нејзиното движење. Со широко или високо подигнати раце се попречуваат додавањата и шотовите кон кошот. Распоредот на играчите зависи од нивните физички способности, при што повисоките играчи се поставуваат поблиску до кошот, а побрзите во предниот дел на зоната. Целта на зонската одбрана е да се спречи продирањето кон кошот и да се намали ефикасноста на нападот.

Зонскиот пресинг е поагресивен вид одбрана и се користи кога екипата сака да изврши силен притисок врз противникот. Тој може да се применува на целото игралиште или на одредени негови делови. Со постојан притисок врз играчот со топка и добро покривање на другите играчи, се отежнуваат водењето и додавањето на топката. Најчесто се користи за изненадување и дезорганизација на противникот, а по пренесувањето на топката во нападната половина, одбраната често преминува во друг вид одбрана.

ПРАШАЊА

1. Кој ја создал кошарката и кога е изведена првата кошаркарска игра?
2. Кога и каде е формирана првата професионална кошаркарска лига?
3. Кој ја донел кошарката во Македонија и каде е организирано првото натпреварување?
4. Кои се димензиите на кошаркарскиот терен и колку е оддалечена линијата за три поени од кошот?
5. Колку играчи се наоѓаат на терен во еден тим за време на натпревар и колку трае една четвртина?
6. Објасни го правилото „24 секунди“ во кошарката!
7. Кои се основните разлики меѓу додавање со две раце и додавање со една рака?
8. Што претставува кошаркарскиот двочекор и како се изведува при шут со десна рака?
9. Која е главната разлика меѓу екипна одбрана човек на човек и зонска одбрана?
10. Кои се трите фази на контранападот и што се случува во секоја од нив?

Одбојка

Одбојката е екипен спорт во кој две екипи, разделени со мрежа се натпреваруваат со цел топката да ја префрлат во противничкото поле и да освојат поен. Во одбојката се применуваат различни технички елементи како сервирање, додавање, смечување и блокирање.

Одбојката била создадена во 1895 година од американскиот педагог Вилијам Џорџ Морган, директор по физичко образование во YMCA во Холиок, Масачусетс. Првично играта ја нарекол минтонет, но името набргу било променето во одбојка откако професор од колеџот Спрингфилд забележал дека топката постојано се одбива преку мрежата. Првите официјални правила на Морган биле објавени во 1897 година во Официјалниот прирачник на атлетската лига на YMCA.

Спортот брзо стекнал популарност во училиштата, на игралиштата и во редовите на американската армија, што придонело за негово ширење надвор од Соединетите Американски Држави. Во 1916 година YMCA и NCAA објавиле заеднички правила, а во 1922 година бил одржан првиот национален турнир во одбојка во САД, во Њујорк. Во 1928 година била основана Одбојкарската асоцијација на Соединетите Американски Држави, денес позната како USA Volleyball, како официјално национално управно тело.

Одбојката била пренесена во Европа за време на Првата светска војна од страна на американски војници. Со зголемувањето на меѓународниот интерес, во 1947 година во Париз била основана Меѓународната одбојкарска федерација (FIVB), која подоцна, во 1984 година, го преселила своето седиште во Лозана, Швајцарија.

Меѓународните натпревари започнале уште во 1913 година на далекоисточните игри во Манила. Првите официјални светски првенства се одржале во 1949 година за мажи и во 1952 година за мажи и жени, со што биле стандардизирани правилата на играта. Одбојката достигнала голем успех во 1964 година кога официјално била вклучена во олимписките игри за мажи и жени на Олимписките игри во Токио, што значително ја зголемило нејзината популарност во светот.

ARS



Во средината на XX век советските репрезентации доминирале на меѓународната сцена, додека женската репрезентација на Јапонија привлечла светско внимание со освојувањето на златниот медал на Олимписките игри во 1964 година, како и на неколку светски првенства. Подоцна женската репрезентација на Куба се појавила како една од најсилните екипи во светот.

Одбојката била вклучена во Панамериканските игри во 1955 година, каде што држави како Бразил, Куба, Мексико, Канада и Соединетите Американски Држави традиционално биле меѓу најдобрите. Во Азија, Кина, Јапонија и Кореја постојано се меѓу водечките земји во овој спорт.

Одбојката на плажа започнала во Калифорнија во 1930-тите години и добила официјално признание по првиот турнир одржан на плажата Вил Роџерс во 1948 година. Подоцна спортот продолжил да се развива и стекнал меѓународен натпреварувачки статус во 1986 година. Одбојката на плажа станала олимписки спорт во 1996 година на Олимписките игри во Атланта. Меѓу најпознатите американски одбојкари на плажа се Карч Кирали, Мисти Меј-Трејнор и Кери Волш Џенингс.

Во Македонија за првпат одбојката била играна во 1918 година од страна на француските војници. Од 1930 до 1941 година биле организирани првенства за друштвата од Соколската организација, жупите и на ССКЈ. Првите клубови се оформуваат во 1948 година. Во 1946 година во Битола е одржано првото републичко првенство. Во 1950 година е формиран Одбојкарскиот сојуз на Македонија, кој во 2002 година е преименуван во Федерација.

Одбојкарски терен

Правила на играта

Одбојкарскиот терен е правоаголен со должина од 18 m и ширина од 9 m. Слободната зона околу игралиштето треба да биде минимум 3 m. А висината на просторот над игралиштето треба да биде 7 m. Линиите се обележани со бела боја и широки се 5 cm. На средината на теренот се наоѓа централната линија. На 3 m од централната линија е обележана нападната линија и тоа ја претставува предната зона. Зоната за сервис е зад завршната линија. На средината на теренот над централната линија е поставена мрежата. Висината на мрежата за мажи е 2,43 m, а за жени 2,24 m. Таа е широка 1 m и долга 9,50 – 10 m, црна боја и квадратите се 10x10 cm. Лентата на горниот дел е бела со ширина од 7 cm. Столбовите се поставени на половина до еден метар од страничните линии и се високи 2,55 m.



Топката е сферична со тежина од 260 до 280 g и опсег од 65 до 67 cm. Направена е од синтетичка или вистинска кожа, светла или комбинација на бои.

Тимот во одбојкарските натпревари е составен од 12 играчи плус тренерскиот тим. Од нив 6 играчи се на терен. Основен состав на екипата се: еден техничар, двајца примачи на сервис, двајца средни блокери и еден коректор.

Целта на играта е испраќање на топката преку мрежата на спротивната страна за да се спушти на земја, а противничкиот тим треба да го спречи тоа. Тимот има право на три удари за да ја врати топката во противничкото поле. Топката се испраќа во игра со сервис преку мрежата. Оној тим што добива поен ја добива топката и сервира, а играчите ротираат за една позиција напред во правец на стрелките на часовникот. Играчите што се во предната зона можат да „напаѓаат“ од предната зона, а играчите од втората линија можат да „напаѓаат“ само зад нападната линија. Доколку топката биде забиена надвор од противничкото поле, тоа се смета за аут. Играчите што се во предната зона се единствените што можат да блокираат противнички смечев.

Се играат 5 сета. Победник на сетот е тимот што прв ќе стигне до 25 поени со минимум 2 разлика. Победник е оној тим што ќе освои 3 сета. Доколку резултатот е 2-2, последниот сет се игра до 15 поени со минимум 2 поена разлика. Тимовите имаат право на 2 тајмаути и 6 измени во тек на еден сет, при што замената на либерото не се брои.

Тимот од судии што го судат натпреварот е прв и втор судија, судија за предизвик (challenge), резервен судија, записничар и четири (двајца) линиски судии.

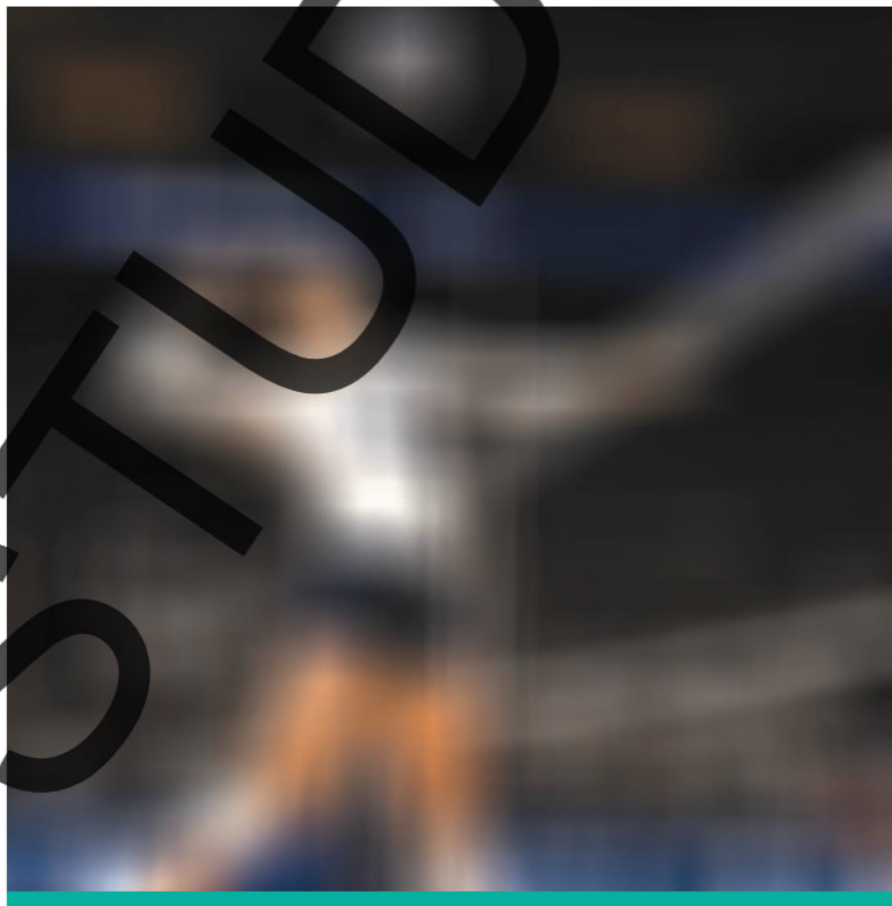
Основни одбојкарски ставови

Според положбата на стапалата, одбојкарскиот став може да биде паралелен и дијагонален, а според тежиштето на телото висок, среден и низок став.

Среден одбојкарски став – стапалата се поставуваат паралелно едно до друго малку пошироко од ширината на рамената, нозете се благо свиткани, исто така и колковите. Телото е малку свиткано нанапред, тежината на телото е на предниот дел на стапалата. Доколку овој став се изведува во паралелен став, тежината е еднакво распоредена на двете нозе, а при дијагонален став тежината ќе биде повеќе на предното стапало. Главата е во продолжение на трупот, со поглед насочен кон топката. При прием на топка рацете можат да се постават во висина на главата, градите или колковите. Овој став се смета како почетен за изведување на сите елементи во одбојката.

Висок одбојкарски став – стапалата се поставуваат исто како и кај средниот одбојкарски став. Разликата е во свиеноста на нозете. Во овој став нозете се поисправени, а тежиштето на телото е подигнато горе. Горниот дел од телото е поисправен, главата во продолжение на телото, погледот кон топката. Рацете се поставуваат најчесто во висина на главата, бидејќи овој став најчесто се користи при играта на мрежа (блокирање и смечување).

Низок одбојкарски став – положбата на стапалата и тежината на телото е иста како и кај средниот и високиот одбојкарски став. Тежиштето на телото е пониско. Колената се значително свиткани, горниот дел од телото е наклонет нанапред. Рацете се испружени и спуштени покрај телото со што се добива можност за брза реакција во сите правци. Овој став има важна примена за одбрана на ниски, брзи и силно смечувани топки.



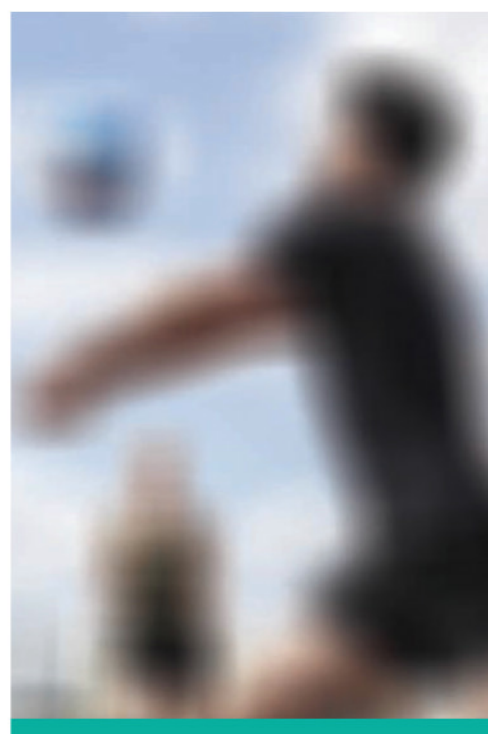
Одбивање на топката со прсти и подлактица

Додавањето на топката со прсти е основно додавање во одбојката. Тоа има повеќе форми на изведување: додавање на топката со прсти напред, во страна, преку глава, во скок и со една рака.

Најосновно е додавање со прсти нанапред. Се изведува во сите ставови во зависност од висината на топката. Во почетната фаза се зазема еден од одбранбените ставови, нозете и рамената треба да се завртени кон топката. Рацете се подигнати нагоре, свиткани во лактите, дланките се поставени на 15 до 20 cm пред лицето. Прстите се отворени, палците се свртени еден кон друг. Во следната фаза се прави прием на топката со прстите и нејзината амортизација. Ударот со прстите треба да биде мек. Во последната фаза рацете се испружуваат во лактите, дланките се завртени нанапред во правец на додавање на топката и по ист пат се враќаат во почетна положба. Висината на топката која треба да биде одбиена се одредува со висината на заземениот став.

Додавањето на топката со подлактици најчесто се користи при примање сервис или во играта во одбрана. И кај овој начин на одбивање на топката се разликува: додавање на топката со подлактици напред, на страна, преку глава и над глава.

За прием на сервис овој елемент се изведува во среден одбојкарски став, а при одбрана или во игра за ниски и брзи топки во низок одбојкарски став. Рацете се поставуваат испружени пред телото, дланките се поставуваат свртени нагоре преклопени една врз друга, палците треба да бидат паралелни еден со друг, подлактиците се поставуваат паралелно свртени нагоре. Во моментот на удар телото се движи ритмично. Се започнува со испружување во скочните зглобови и колената, лесно исправување на трупот, а за да се одбие топката, рамената се подигнуваат малку нагоре, рацете се испружуваат максимално. Топката се одбива со долниот дел од подлактиците. Топката се следи со рацете по одбивањето сè до хоризонтала, а потоа се враќаат во нормална положба.



Сервирање

Сервирањето претставува почетен технички елемент со кој се започнува натпреварот, секој сет и секоја наредна акција во одбојкарската игра. Неговата основна цел е да се отежни приемот на топката од страна на противничката екипа, со што се создаваат услови за полесно освојување на поен или за директно поентирање доколку противничката екипа не успее успешно да го реализира приемот на сервисот. Според положбата на телото сервисот може да биде фронтален (кон мрежата) и бочен (во страна). Според висината на ударната рака може да биде долен и горен сервис.

Според видот на ударот со раката може да биде сервис со концентричен удар и сервис со ексцентричен удар. Кај сервисот при изведбата се разликува почетна положба, потфрлање на топката, удар по топката и завршна фаза.

Долен сервис – во почетната положба стапалата се поставени дијагонално и нормално на основната линија, нозете се благо свиткани, трупот е наклонет нанапред, главата е во продолжение на трупот со поглед нанапред. Раката што ја држи топката е свртена со дланката нагоре, свиткана во лактот, во висина на колковите, а другата рака е исто така свиткана во лактот поставена на топката. Оттука телото прави наклон нанапред, раката што била поставена на топката прави замав нанапред и нагоре, колената се свиткуваат повеќе, тежината се пренесува повеќе на предното стапало, а задното се подигнува на прсти. Следува мало потфрлање на топката пред телото. Раката што го прави замавот наназад и нагоре сега се движи напред и горе кон топката, телото и колената полека се исправаат. Во моментот кога раката ја удира топката – со долниот дел на подлактицата, телото и нозете се исправени, нозете се спојуваат, а раката го следи ударот до хоризонтала. По сервирањето играчот треба брзо да се врати во игра.

Тенис-сервис со ротација – серверот се поставува странично од основната линија, стапалата се поставуваат дијагонално, паралелно со основната линија, нозете се благо свиткани во колената, телото е исправено, главата во продолжение со поглед нанапред, едната рака е свиткана во лактот со дланката нагоре, ја држи топката во висина на колковите, а другата рака е горе свиткана во лактот со дланката во висина на главата свртена нанапред. Оттука топката се потфрла на 20 до 30 cm пред главата. Тежината се пренесува на

задното стапало, со раката која е назад, се прави замав наназад и надолу, а телото прави благ заклон. Во третата фаза предното стапало се врти нанапред, тежината се пренесува на предното стапало, раката што замавнува се движи кон топката и полака се испружува, телото се движи нанапред. Раката што ја потфрла топката е цело време до телото. Во моментот на удар дланката е стегната и прстите се споени. По удирање, раката се движи нанапред, телото благо се свиткува нанапред. По сервирање, серверот се враќа на својата позиција во игра.

Смечување

Смечот е динамично движење на удар на топката преку мрежата во противничкото поле со цел да се надигра одбраната и да се освои лесен поен. Смечувањето се дели на 4 фази: залет, отскок, удар на топка и доскок.

Прва фаза – Залет – се изведува со два до три чекори, а започнува пред топката да стигне во рацете на техничарот. Бројот на чекори се одредува според оддалеченоста на играчот од мрежата (играчите од предната зона) или од линијата за напад (играчите од задната зона). При залетот рацете се движат слободно покрај телото, трупот е малку наклонет нанапред. При последниот чекор рацете започнуваат со подготовка за отскок, т. е. започнуваат со замавот назад. Доколку се смечува со десна рака – залетот со два чекора се изведува со десна-лева, а доколку се прави залет од три чекори – лева-десна-лева. При смечување со левата рака залетот се прави обратно. Чекорите во залетот се прават од пократки кон подолги и од побавни кон побрзи. Причината за тоа е што последниот чекор најмногу се одразува на отскокот.

Втора фаза – отскок – најдобро е при отскокот стапалата да се постават паралелно, а телото под одреден агол со мрежата или спротивното стапало и рамото од ударната рака. Во почетокот на отскокот стапалата се малку понапред од телото, рацете прават замав од назад напред и нагоре. Колената се исправаат додека се прави скокот, а во фазата на лет се повторно свиткани. Додека е телото во воздух, се прави ротација на трупот со што ударната рака е свиткана во лактот и прави замав наназад и надолу, а другата рака е исправена пред телото. Телото изгледа како лак.

Трета фаза – удар по топката – оваа фаза започнува од последната фаза на отскокот. Од тој момент ударната рака започнува движење нанапред и нагоре кон топката и се испружува, трупот започнува движење нанапред, ногата од страната на ударната рака е благо свиткана и останува долу, а другата е повеќе свиткана и останува погоре. Во моментот на удар се употребува максимална сила. Топката се удира со дланката косо и долу во противничкото поле. По ударот раката малку свиткана во лактот се движи надолу за да не ја допре мрежата.

Четврта фаза – доскок – доскокот се прави на две стапала, со свиткани колена за да се направи добра амортизација. При доскокот тежината на телото е на предниот дел од стапалата.





Блокирање

Блокирањето е првата фаза на одбраната која има за цел да го неутрализира нападот на противникот. Техниката за изведување на блокирањето се дели на 6 фази: почетна положба, движење, избор на место за отскок, избор на момент за отскок, положба на рацете во момент на блокирање и доскок.

Почетна положба – одбојкарот е поставен фронтално кон мрежата, во висок одбојкарски став, рацете се свиткани во лактите со дланките свртени кон мрежата, во висина на рамената.

Движење – во зависност од растојанието кое треба да се помине, движењето на мрежа играчот го прави со странични чекори, вкрстени чекори или со трчање. Страничните и вкрстените чекори се употребуваат за помали растојанија и се изведуваат фронтално, додека за поголемо растојание се употребува трчање по кое играчот се врти и се поставува во почетната положба. Последниот чекор е стопирачки со цел скокот за блокирање да се направи во висина.

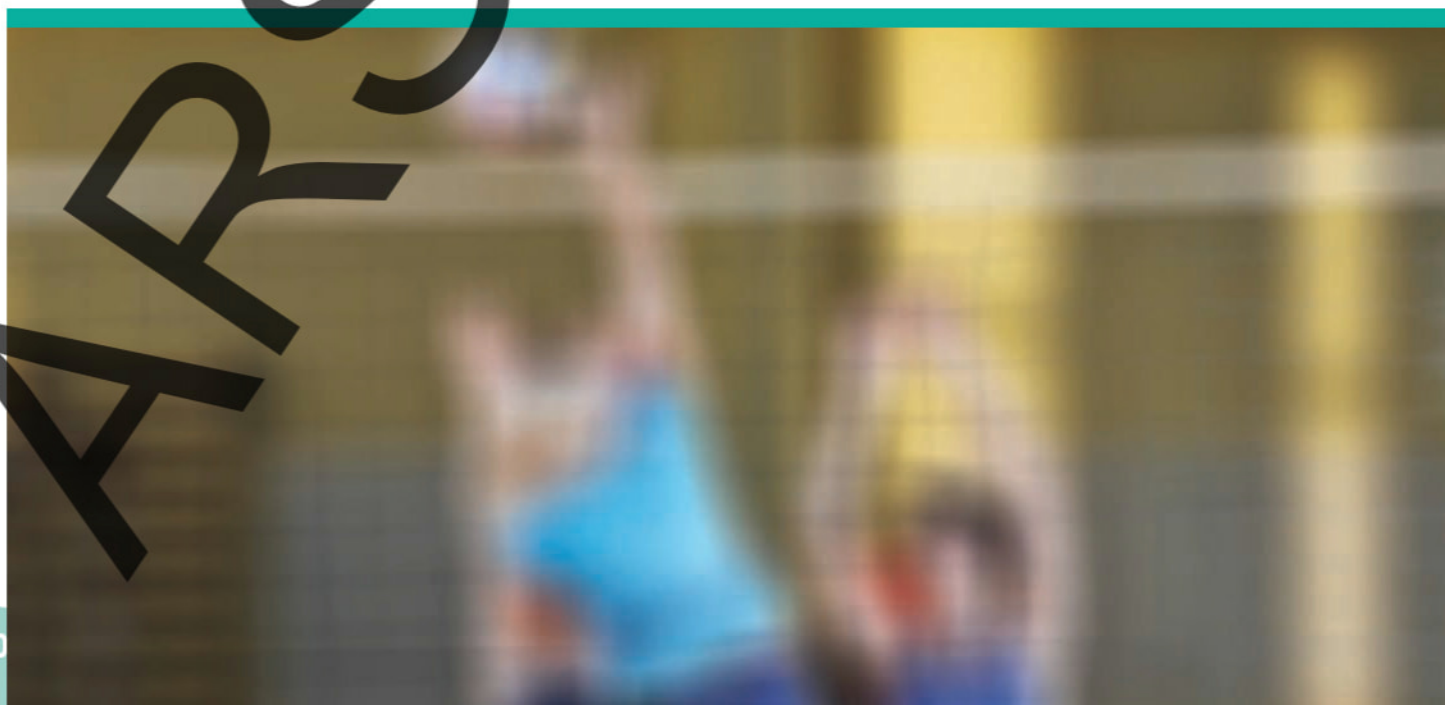
Избор на местото за отскок – ова место зависи од местото на смечување. Блокот се поставува на страната на која се прави смечувањето. За да се направи добар избор на место за отскок, треба добро да се следи играта на противничката екипа. Во одредени ситуации играч од друга зона скокнува и прави лажен удар, а потоа прави отскок оној играч што ќе го направи смечувањето. Затоа блокот не се поставува предвремено, но и реакцијата за стигнување до местото за формирање блок треба да биде брза и прецизна.

Избор на моментот за отскок – отскокот за блок се прави со силен и експлозивен скок нагоре со испружување на рацете нагоре и над мрежата. При блокирање на средни и високи топки, моментот на отскок е со мало задоцнување пред највисоката точка на отскок на смечерот од спротивната страна. Причината за тоа е што, доколку се формира блок над мрежата во почетокот на отскокот на смечерот, во моментот на удар блокерите веќе ќе бидат долу под мрежата и не претставуваат опасност. При блокирање на брзи и пониски топки, отскокот на блокот се прави истовремено со отскокот на смечерот.



Положба на рацете во моментот на блокирање – при отскокот рацете со мал замав од долу нагоре се свиткуваат во лактите со цел да не се допре мрежата. Потоа продолжуваат со испружување нагоре, дланките се завртени кон противничкото поле и прстите раширени, а двата палца се свртени еден кон друг. Во моментот на отскокот рацете се горе над мрежата, малку наклонети кон противничкото поле, за да бидат до топката. Главата е помеѓу рацете со поглед кон топката. Основниот блокер (поблиску до местото на напад) ја поставува едната рака нормално кон топката, а другата е свртена во дланката за да покрие поголем простор. Крајниот блокер (помошен блокер – подалеку од местото на напад) ги поставува двете раце нормално кон топката. Поставеноста на дланките зависи и од тоа дали се работи за единечен, двоен или троен блок.

Доскок – во моментот кога играчот започнува да се движи надолу, рацете брзо се повлекуваат наназад за да не ја допрат мрежата. Доскокот се прави на предниот дел на стапалата со свиткани колена за добра амортизација. Доскокот го прави играчот завртен кон својот дел од полето за да биде подготвен за нова акција.



Тактика во организација на напад

Прва задача пред организацијата на нападот е добар прием на топка од сервис. Со тоа се неутрализира противникот и се оневозможува да освои директен поен. Основна задача на приемот на сервис е да се додаде топката до примарната зона од каде што започнува втората фаза на нападот, или до секундарната зона од каде техничарот ги додава топките до напаѓачите. Организатори на втората фаза на напад се техничарите. Во зависност од системот на напад, екипата треба да има минимум еден квалитетен техничар во игра. Техничарите треба прецизно и благовремено да ги додаваат топките кон напаѓачите. За успешно спроведување на тактиката техничарот треба да заземе правилна положба при додавање од примарната зона, контактот со топката да го изведува на повисока точка отколку кај другите одбојкари и да биде благовремено поставен под топката. Во зависност од начинот на додавање на топката техничарот може да употребува одредени тактички решенија, како:

1. Во зависност од концептот на играта, можностите на напаѓачите, како и од противничките блокери, да организираат напад со брзи или бавни топки;
2. Да додава топки на различно растојание во должина на мрежата – додавање на големо растојание (преку една зона), на средно растојание (во соседната зона) и на кратко растојание (во истата зона);
3. Да ја додава топката на различна висина и
4. Да биде способен да ги дезинформира блокерите со различен начин на додавање, место на додавање, како и одбојкарот кого ќе го проигра.

За да може техничарот да направи добра организација на играта, треба во секој момент да ја има предвид противничката игра, како и противничките играчи, да има предвид каде се најслабите блокери од противничката екипа, како и да го знае распоредот на неговата екипа за да знае кој е во најповолна позиција за напад и каква топка да им додаде.

Тактичките варијанти во игра ќе зависат од системите за игра во напад, бројот на техничари, бројот на примачи на сервиси и бројот на напаѓачите. Основно за сите тактички варијанти, како и основна цел на нападот е да се надигра противничкиот блок.

Со сите промени што се случуваат во одбојката се цели во играта да има што повеќе напаѓачки играчи. Поради тоа, во организацијата на напад се вклучуваат напаѓачи од задната линија, зоната на одбрана, посебно кога техничарот е напред во предната зона.

Организацијата на нападот зависи од зрелоста, квалитетот, искуството и физичката подготвеност на техничарот. Клучна е добра комуникација на техничарот со напаѓачите. Играчите користат своја сигнализација со прсти, броеви, зборови и сл. како начин на комуникација за да го организираат нападот што подобро.

Тактика во контранапад

По успешна одбрана, екипата организира контранапад. Со оваа фаза екипите освојуваат најмногу поени. За да биде успешен контранападот, разиграноста на екипата е од клучно значење. Контранападот се разликува според положбата на техничарот – дали е во предната или во задната линија. Кога техничарот се наоѓа во зоната на напад, во тој случај по прием топката се додава напред и техничарот може да го организира нападот. Ако техничарот е во одбранбената зона, треба по најкраток пат техничарот да се движи до примарната зона за додавање. Ако топката е во зоната на напад, тројцата напаѓачи ја додаваат топката кон техничарот, а доколку е во одбранбениот простор, тоа го прават двајцата играчи од одбраната. Доколку прв прием на топката направи техничарот, тогаш либерото би требало да ја преземе одговорноста за организација на играта или средниот играч од напаѓачите.

Контранападот може да биде направен со фиксен метод и со променлив метод. Кај фиксниот метод системот на организација кај сите ротации е ист (автоматизиран). При проблеми на непрецизно додавање топка во примарна зона се користи променливиот метод каде што играчите се приспособуваат и без систем ги организираат акциите.

За успешен контранапад најидеално е играчите брзо да ја заземат својата почетна положба за изведба на напад по примен сервис. По блокирање, играчите со извлекување со чекори ги заземаат своите положби. Тие мораат да ја следат топката од првиот до нејзиниот последен контакт.



Тактика во одбрана

Како прва фаза од одбраната се смета блокирањето. Меѓутоа, со промените настанати во одбојката, поставувањето на рацете во воздушниот простор на противникот, активниот блок, всушност, се користи како форма на контранапад. Со блокот се цели да се затвори поголем простор над мрежата.

Блокирањето го прават играчите од предната зона. Блокот може да биде индивидуален (со еден играч), со два играча (двоен блок) и со три играчи (троен блок). Поставувањето на блокот зависи од тактиката на напад на противничката екипа. На пример, доколку противникот игра напад преку средината на игралиштето, блокерите се поставуваат потесно еден до друг. Доколку напаѓаат преку краевите, се поставуваат пошироко. За да се постави добар блок, блокерите треба да ја следат противничката игра од моментот каде што е примен сервисот, на кој начин е примен сервисот (висина на топка и сл.), каде што е упатена топката по прием, од каде техничарот го започнува нападот, од каде што се смечува топката и начинот на смечување. Блокот може да се постави како подвижен и зонски.

При подвижен блок рацете се испружуваат над мрежата во оној момент кога смечерот е во фаза на удар, со тоа што се менува правецот на поставување на рацете или поминување на рацете во воздушниот противнички простор за да се изненади смечерот.

Зонски блок е оној каде што секој блокер има одредена зона која треба да ја покрие со дланките, но, сепак, може да си помагаат едни на други и во случаи кога не би ја покривале нивната зона.

Одбраната од поле е втора фаза.

Одбраната во поле е одговорна да ги одбрани сите оние топки што блокот ќе ги пропушти. При одбрана од противничкиот удар топката ја насочува во примарната зона за да се организира контранапад. И во оваа фаза играчите ги немаат секогаш заземено своите „идеални“ позиции, па затоа треба да се направи специјализација и запазување на местата што играчите ќе ги заземат во текот на играта.



ПРАШАЊА

1. Кој ја создал одбојката и под кое првично име била позната играта?
2. Кога и каде бил одржан првиот национален турнир во одбојка во САД?
3. Кога е основана Меѓународната одбојкарска федерација (FIVB) и каде денес се наоѓа нејзиното седиште?
4. Кои држави доминирале во светската одбојка во средината на XX век и кои женски репрезентации биле особено успешни?
5. Кои се димензиите на одбојкарскиот терен и колкава е висината на мрежата за мажи и за жени?
6. Колку играчи има еден тим, колку се на терен и како функционира ротацијата?
7. Објаснете ги разликите меѓу средниот, високиот и нискиот одбојкарски став!
8. Кои се фазите на смечувањето и што се случува во секоја од нив?

Фудбал

Фудбалот е екипен спорт во кој две екипи од по еднаесет играчи се натпреваруваат со цел со нозе и други дозволени делови од телото да ја внесат топката во противничкиот гол. Тој претставува една од најпопуларните спортски игри во светот и кај нас и се карактеризира со постојано движење, тактичка организација и тимска соработка.

Фудбалот има многу долга историја која започнува пред илјадници години. Едни од најраните познати игри со топка се играле во Мезоамерика пред повеќе од 3000 години, кај култури како Ацтеките. Во Кина, во III и II век пр. н. е., се играла игра наречена цуџу, која вклучувала удирање на топката со нозе и се смета за еден од првите облици на фудбал. Слични игри со топка постоеле и во Античка Грција и во Рим, каде што главно служеле за вежбање и забава.

Современиот фудбал започнал да се развива во Англија во XII век. Во тоа време игрите се играле по улици и ливади, со многу учесници и речиси без правила. Често биле груби и опасни, па затоа понекогаш биле и забранувани. И покрај тоа, фудбалот продолжил да се игра и со текот на времето станал популарен во англиските јавни училишта.

Во XIX век различни училишта развиле различни правила. Во училиштето Рагби било дозволено играчите да ја носат топката со раце, додека во Итон се играло исклучиво со нозе. Важен момент се случил во 1863 година кога во Лондон била основана Фудбалската асоцијација (FA). Тогаш биле утврдени заеднички правила и официјално се разделиле фудбалот и рагбито.

Во втората половина на XIX век фудбалот станал многу популарен меѓу работничката класа. Во 1885 година бил легализиран професионалниот фудбал, а во 1888 година била формирана Англиската фудбалска лига. Натпревари како FA-купот, кој првпат се одиграл во 1871 година, како и првиот меѓународен натпревар меѓу Англија и Шкотска во 1872 година, значително ја зголемиле популарноста на спортот.

Фудбалот станал дел од олимписките игри во 1908 година кога бил вклучен како официјален спорт. Сè до првото Светско првенство во 1930 година олимпискиот турнир бил најважното меѓународно натпреварување. Во 1904 година била основана ФИФА, организацијата што и денес го раководи светскиот фудбал.

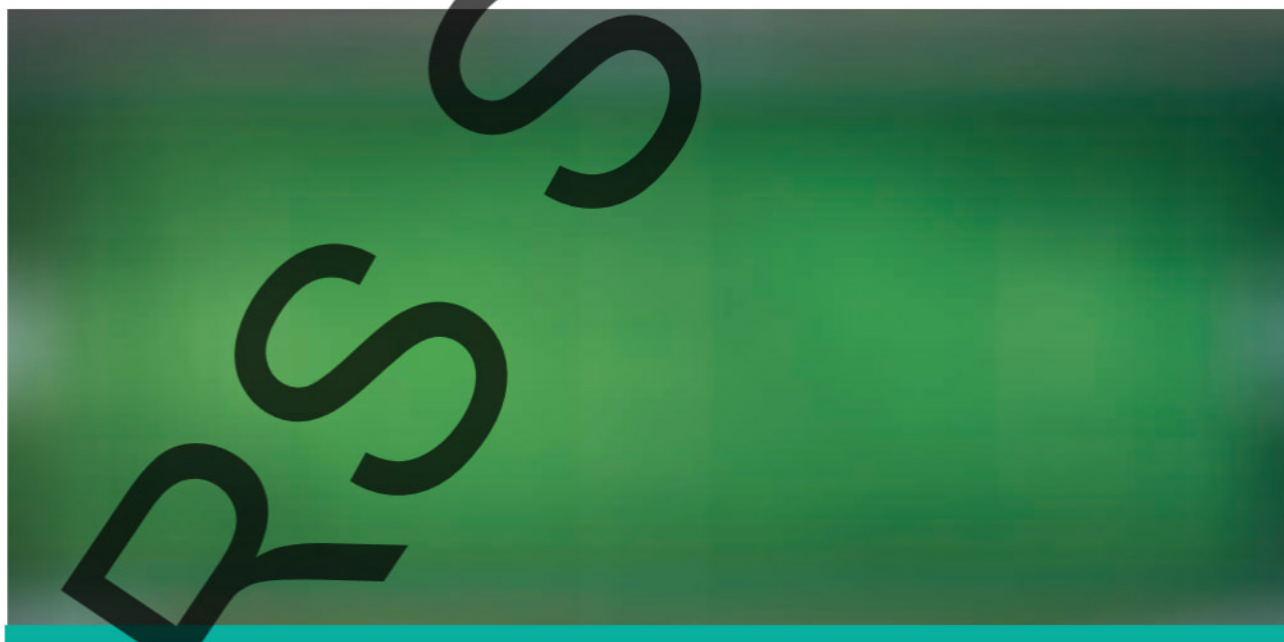


Организиранiot фудбал во Македонија се развива во повоенiot период како резултат на пошироки општествено-институционални процеси на спортската систематизација и нормативна регулација. Сепак, раните фудбалски активности во земјата се забележуваат и во периодот пред формалната институционализација, при што во 1919 година е одигран еден од првите документирани натпревари на територијата на Македонија помеѓу англиската војска и младински тим од Скопје. Посојат и податоци за рано формирање и неформално делување на фудбалски клубови во почетокот на XX век, кои претставуваат претходница за подоцнежните организирани спортски структури. Фудбалскиот клуб Вардар од Скопје е основан во 1947 година и претставува еден од клучните спортски субјекти во историскиот и спортскиот развој на македонскиот фудбал.

Во 1949 година се конституира Фудбалскиот сојуз на Македонија како надлежна спортска институција за организација, координација и управување со фудбалската дејност во рамките на југословенскиот спортски систем. По државното осамостојување во 1992 година, се реализира институционална трансформација на националниот фудбалски систем во правец на автономно и самостојно функционирање, а од 1994 година Фудбалската федерација на Македонија е интегрирана како полноправна членка во меѓународните фудбалски организации FIFA и UEFA. Во 2003 година Фудбалскиот сојуз на Македонија е преименуван во Фудбалска федерација на Македонија – ФФМ.

Правила на играта

Фудбалски терен



Фудбалскиот терен е правоаголен. Должината треба да биде минимум 90 m и максимум 120 m. Најголемата широчина е 90 m, а најмалата е 45 m. Теренот е обележан со бели линии што не смеат да бидат пошироки од 12 cm. Долгите линии се нарекуваат надолжни, а пократките попречни. Средината на теренот е обележана со линија, а центарот со круг со радиус со дијаметар 9,15 m. На средината на попречните линии се поставени стативите што го составуваат голот. Ширината на голот е 7,32 m, висината е 2,44 m. Стативите се

бели, освен во лоши временски услови, кога се црвено-бели или црно-бели. Голманскиот простор е обележан со прави линии под агол од 90° со попречната линија на 5,5 m мерено од внатрешната страна на стативата. Тие две линии се, исто така, поврзани со права линија. Казнениот простор е, исто така, обележан со прави линии што се на 90° во однос на попречната линија, на 16,5 m мерено од внатрешната страна на стативата. Тие се поврзани со права линија, паралелна на попречната линија и на должина од 11 m. На средината на оваа линија е обележано и местото за изведување пенали. Ова место е опишано со просторен лак со радиус 9,15 m на надворешната страна на линијата.

Топката е тркалезна, изработена од кожа или од друг материјал што ќе биде одобрен за изработка на топките. Дијаметарот на топката не смее да биде помал од 68 cm ни поголем од 71 cm. Тежината не смее да биде полесна од 396 g ни потешка од 453 g.

Фудбалски тим

Фудбалскиот тим го сочинуваат најмногу 11 играчи, од кои еден има улога на голман. Позициите на играчите се голман, одбранбени играчи се: централен дефанзивен, лев и десен бек, крилен бек, во средниот ред: дефанзивен играч од среден ред, централен играч од среден ред, офанзивен играч од среден ред, лево крило и десно крило и во напад: напаѓач/шпиц и втор напаѓач. Тимот има право на 3 замени во текот на еден натпревар, кои мора да бидат евидентирани кај судијата пред почетокот на натпреварот. Играчот не смее да влезе во игра сè додека другиот не излезе од играта. Играчот влегува преку средишната линија.

Натпреварот се игра во две полувремиња по 45 минути, со паузи помеѓу нив од 15 минути. Целта е да се постигне гол со погодок со шут во голот на противникот.

Правото на прв почетен посед на топката се одредува со фрлање паричка пред започнување на натпреварот. Победничкиот тим има право да избере посед или страна на теренот. Во второто полувреме тимовите ги заменуваат страните. Натпреварот и второто полувреме започнуваат од центарот, а и по секој постигнат гол топката се изведува од центарот.



Водење на топка

Во текот на еден натпревар играчот најголемиот дел од времето го поминува во водење на топката. Водењето на топката е технички елемент при кој играчот ја контролира и ја придвижува топката по теренот. Водењето може да биде право или со промена на правецот, побрзо или побавно, во зависност од ситуацијата на теренот.

Играчот ја води топката кога нема слободен соиграч за додавање, кога се изнесува топката од одбраната, кога сака да ја прикрие својата следна акција или кога се обидува да помине противник. Тој мора да има постојана контрола врз топката и да не ја оттурнува предалеку. Главата треба да биде подигната за да може играчот да ја следи играта околу себе, а топката ја контролира со периферниот вид.

Водењето на топката се користи на тренинг, при загревање, развој на брзина со топката и подготовка за удар или центаршут. При натпреварувањето водењето треба да е умерено и со јасна цел.

Топката може да се води со стапалата, натколеницата или главата. Најчесто користено е водењето со стапало. Најбитно е да има ритмично движење, правилно префрлање на тежината, како и да не се употребуваат многу меѓучекори додека се води топката, при промена на правец и запирање на топката.

Посебни форми на водење на топката во фудбалот се „тркалање“ и „жонглирање“. Се изведува со стапалото во постојан контакт со топката и најчесто се користи при финтирање. „Жонглирањето“ е повеќекратно удирање на топката во воздух со различни делови од телото и служи за подобрување на техниката и чувството за топката.

Примање на топка

За разлика од минатото, кога примањето на топката се правело со цел топката да се запре, во денешно време со промените во фудбалската игра топката најчесто се прима во движење, со цел играта да се продолжи без запирање во водењето на топката, за да се додаде или да се направи удар кон гол. Топката може да се прима со нога, stomak, гради или глава, во зависност од ситуацијата во играта. Најчесто се изведува со внатрешната страна на стапалото, со горниот дел од стапалото (рисот), со надворешната страна на стапалото, со ѓонот, со потколеницата или со натколеницата.

Со внатрешната страна на стапалото топката најчесто се прима кога се движи по земја. За изведба на ова примање на топката, потпорната нога е благо свиткана во коленото, а ногата со која се прима топката е свртена со внатрешната страна кон топката. Двете стапала формираат агол од приближно 90° . Непосредно пред допирот, ногата која треба да ја прими топката се повлекува наназад и ја ублажува нејзината брзина. Телото е благо наклонето нанапред доколку играчот продолжува со движење во правец на топката. Доколку движењето треба да се продолжи во спротивен правец, телото се наведнува наназад, а по примањето се ротира и се продолжува во посакуваниот правец. Доколку пак се продолжува со движење во лево или во десно, телото се навалува кон потпорната нога и топката се повлекува на таа страна.



Со горниот дел на стапалото топката се прима кога паѓа вертикално од воздух или по параболична траекторија. Целта на овој начин на примање на топката е намалување на брзината на топката и задржување на нејзината контрола. Во моментот на примање на топката, ногата која ја прима топката се движи кон неа уште пред да дојдат во контакт за да ја ублажи нејзината брзина. По допирот ногата продолжува да се движи во насока во која се движела топката, за да ја изедначи брзината на топката и на ногата. На овој начин играчот добива контрола врз топката.

Примањето на топката со фот се користи кога топката се движи по земја, а поретко кога се работи за топки со параболична траекторија или топки што паѓаат вертикално од воздух. Во моментот на примање на топката нејзиното движење се забавува или целосно се запира. За правилно изведување, стапалото и подлогата треба да формираат агол од приближно 45° . Телото треба да биде благо наведено назад, а веднаш потоа нагло се наведува напред.



Удари на топка

Основен технички елемент во фудбалот се ударите по топка. Се користат кога топката се враќа во игра, при додавање или при шут на гол. Техниката на удари по топката се изучува кога: топката мирува и играчот удира од место, топката мирува и играчот удира од движење, топката се движи, а играчот стои во место и кога топката и играчот се во движење.

Ударот со внатрешниот дел на стапалото се користи за кратки додавања поради тоа што е многу прецизен, но не и силен. При овој удар потпорната нога е покрај топката на 10 до 15 cm. Ногата со која се изведува ударот е благо свиткана во коленото, двете стапала формираат агол од приближно 90° , стапалото на ударната нога е паралелно со земјата. Рацете се опуштени и благо свиткани во лактите. Положбата на телото зависи од тоа дали ударот да биде по земја или низ воздух. Овој тип удирање на топката се користи кога топката мирува, кога е во движење, при одбивање од подлогата или кога доаѓа од воздух.

Ударот со внатрешната страна на горниот дел на стапалото е еден од најсилните и најпрецизни удари во фудбалот. Се користи за кратки и дијагонални додавања, центаршути, слободни удари и удари од агол. Потпорната нога е благо свиткана во коленото, се поставува покрај и малку зад топката, телото е наклонето кон ногата. Ногата што удира е свиткана во коленото, силата ја создава со активирање на мускулите на колкот и потколеницата. Рациите помагаат во рамнотежата и се движат во спротивен правец од ударот за стабилност. Патека на топката зависи од положбата на стапалото, точката на контакт и аголот на движење на играчот кон топката (вообичаено $45 - 90^\circ$ во однос на целта).



Ударот со горниот дел на стапалото се користи за додавање на сите растојанија, удари кон гол од далечина и слободни удари. Потпорната нога се поставува на 10 до 15 cm од топката, на прсти, а ударната нога минува над земјата. Телото е наклонето нанапред, рацете благо свиткани во лактите за нормална координација при удирањето. Доколку ударот е изведен правилно, топката треба да се движи ниско или полувисоко.

Ударот со пета е најслаб, но многу прецизен. Овој удар се користи за измамување на противник, за додавање назад, за пренесување топка преку или под играч. Се изведува од земја или од воздух. За удар на ногата со пета е потребно да се постави ногата пред топката и да се направи замав назад.

Групна тактика во напад

Групна тактика во напад се однесува на ситуации каде што играат 2:2 или 3:3. Играчите без топка се движат да се ослободат од противникот, да создадат простор за соиграчот со топка, да направат двоен пас или лажен двоен пас или да ја примат топката. Играчите со топка можат да ја подадат топката или да ја водат со цел да го измамаат противникот и потоа да направат двоен пас. Доколку нивото на движење е кон слободен простор, тоа е со цел да се освои поголем простор или време за тимот. Доколку во ваквите тактички елементи учествуваат тројца играчи, има повеќе опции, како: додавање на топката на различни страни, играње кратко или долго додавање или комбинација со третиот играч. За успешна изведба на сите комбинации потребна е добра синхронизација во простор и време.



Групна тактика во одбрана

Групна тактика во одбрана се однесува на ситуации каде што одбраната е во броен однос како 2:1, 2:2, 3:2 или 3:3. Одбранбените играчи го покриваат противникот и просторот според одредена ситуација на теренот. Ако противникот со топка се наоѓа на поголемо растојание, одбраната го чува просторот. Ако противникот со топка се движи индивидуално, еден играч го чува противникот, друг играч го чува просторот. Ако нападот има повеќе играчи, одбраната прави комбинирање на играчи и простор, да спречуваат додавање и водење на топката, да го забават нападот со враќање на преостанатите играчи во одбрана. Ако напаѓачот се ослободи, најблискиот играч го напаѓа, а другите одбранбени играчи се приспособуваат да ги покријат напаѓачите, а најмалку опасниот се остава слободен.

ПРАШАЊА

1. Кои се најраните форми на игри со топка што се сметаат за претходници на фудбалот и каде биле играни?
2. Како се разликувале правилата меѓу различните англиски училишта во XIX век, како Рагби и Итон?
3. Кој значаен настан се случил во 1863 година и зошто е важен за развојот на современиот фудбал?
4. Кои настани во XIX век најмногу придонеле за масовното ширење на фудбалот во Англија?
5. Кога фудбалот станал официјален олимписки спорт и која организација била основана во 1904 година?
6. Кој е првиот регистриран фудбалски клуб во Македонија и кога е одигран првиот официјален натпревар на нејзина територија?
7. Какви се правилата за димензиите на фудбалската топка во однос на тежината и дијаметарот?
8. Како се определува во која насока еден тим ќе напаѓа на почетокот на натпреварот и како започнува играта по постигнат гол?
9. Објасни ја техниката на примање на топката со внатрешната страна на стапалото!
10. Кои се клучните разлики помеѓу групна тактика во напад и групна тактика во одбрана?

Изборни подрачја

- Фитнес и здравје
 - Аеробик
 - Фитнес
 - Пилатес
- Тимски и индивидуални спортови
 - Футсал
 - Кошарка 3x3
 - Пинг-понг
 - Бадминтон
 - Тенис
- Ритмички и танцови структури
 - Народни ора
 - Класични танци
 - Модерни танци
 - Ритам

ARCS

STUDIO

ARS STUDIO

Фитнес и здравје

- Аеробик
- Фитнес
- Пилатес

ARS STUDIO





ARS STUDIO



Аеробикот претставува систем на физичко вежбање кој се заснова на континуирани ритмички движења со умерен до висок интензитет, проследени со музика. Како форма на структурирана физичка активност, тој се базира на аеробни енергетски процеси, при што примарна цел е подобрување на кардиореспираторната издржливост, функционалниот капацитет на локомоторниот систем, координацијата и мускулниот тонус. Терминот „аеробик“ потекнува од изразот „аеробен метаболизам“ што се однесува на користење на кислородот од страна на телото за да ги задоволи енергетските потреби за време на вежбањето. Аеробикот како систем на физичко вежбање се појавува во втората половина на XX век, како резултат на потребата за унапредување на кардиореспираторната издржливост и општата физичка подготвеност. Неговите научни основи ги поставува американскиот лекар д-р Кенет Купер, кој во 1960 година го воведува терминот „аеробен тренинг“ и ја нагласува важноста на континуирана физичка активност со умерен интензитет. Во 1968 година ја издал книгата „Аеробик“ каде што го објаснува терминот аеробик, како и бенефициите од аеробните вежби. Бенефиции од аеробикот се: зголемена потрошувачка на кислород, подобрување на циркулацијата, зголемување на тонусот на мускулите и крвните садови, побогата капиларна мрежа, смалување на прекумерна тежина, поголема толеранција на стрес, подобар сон и психолошка положба.

Аеробикот може да се изведува во сала, на плажа, во парк. Може да се изведува со направи или без направи. Се состои од различни вежби со голем број повторувања, брзо темпо и соодветна музика. А кога би се зборувало за негативните страни на аеробикот, тоа што не се води сметка за возраста, полот, како и физичката подготвеност на вежбачите.

Во степ-аеробикот се користи степ-платформа, која има правоаголна форма со приспособлива висина, а се користи за изведување движења базирани на степ. Овие движења варираат од качување и слегување до покомплексни кореографии, комбинирани со подигнување на колената, удари или изведување на исчекори. Некои основни типови степ движења се:

1. **Основен степ** – се качува на платформата со едната нога, па со другата и спуштањето е исто, едната нога па другата.
2. **V-степ** – се качува со едната нога дијагонално на платформата, а потоа и другата формирајќи „V“ со нозете
3. **Преку платформата** – се качува на платформата од едната, а слегува од другата страна.
4. **Lunge-степ** – се качува со едната нога, се изведува исчекор пред да се спушти назад.
5. **Подигнување на колената** – се качува со една нога, а се подигнува спротивното колено кон градите пред спуштање назад.

Во 1960 година Џеки Соресон ги претставила часовите со „танцување како вежба“ каде што се комбинираат танцови движења со музика како кардиоваскуларна активност. Во денешно време како форма на „dance aerobics“ се познати: зумба, хип-хоп аеробик, џазерсајз, степ-аеробик, кардиотанц, балет-аеробик, Боливуд-аеробик.

Во аеробикот, исто така, се вклучува и HIIT (high intensity interval training) или високофреквентен интервален тренинг. Може да се подели на две категории:

- **SIT (sprint interval training)** – 3 до 5 интервали на кратки, максимално интензивни вежби, следени од подолги периоди на одмор (20 до 30 секунди работа и 3 до 5 минути одмор). Овој вид тренинг треба да го користат добро кондиционирани лица без здравствени проблеми.
- **HIIT (high interval training)** – работни периоди од 30 секунди до 3 минути, со интензитет од 80 до 100% од максималниот пулс и пократки периоди на одмор. Одморите траат исто како и работните периоди, а со тек на време може одморот да се скратува. Овој вид тренирање е за просечни посетители на сали за вежбање.

Според многу истражувања, HIIT е начин на вежбање што ги подобрува метаболизмот и кардиоваскуларниот фитнес.

- **High Low Fitness** е тренинг што комбинира традиционални, нискоударни аеробни движења со посилни вежби за сила, создавајќи балансиран фитнес-план. Со овој метод централниот нервен систем се оптоварува наизменично и максимално се стимулираат различни биолошки системи со доволно време за закрепнување. Овој вид тренирање е динамичен микс од кардио и тонирање.

ПРАШАЊА

1. Што претставува аеробикот и како терминот е поврзан со аеробниот метаболизам?
2. Кои се најзначајните здравствени бенефити од практикување аеробик?
3. Која е улогата на степ-платформата во аеробикот и наведете два типа на основни степ движења.
4. По што се разликуваат SIT и HIIT-тренинзите во рамките на HIIT-методот?
5. Кои видови „dance aerobics“ се развиле од 1960 година до денес?

Фитнесот претставува систем на планирана и структурирана физичка активност чија основна цел е подобрување и одржување на општата физичка подготвеност, здравствената состојба и функционалните способности на човекот. Тој опфаќа комбинација од аеробни и анаеробни вежби насочени кон развој на кардиореспираторната издржливост, мускулната сила, издржливост, флексибилност и телесна композиција. Во поширока смисла, фитнесот претставува интегрален пристап кон унапредување на психофизичката благосостојба, превенција од хипо-

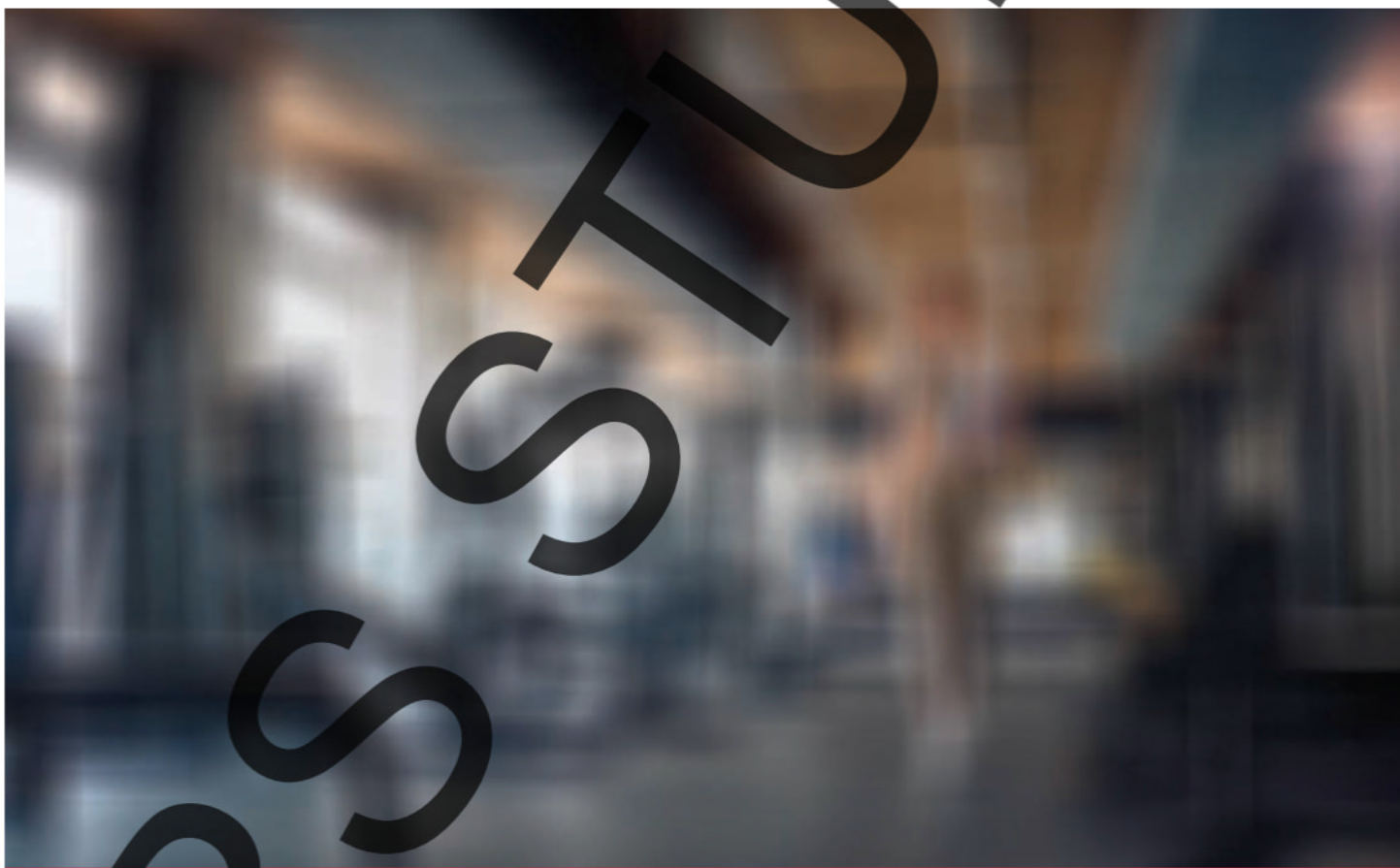
кинетички заболувања и подобрување на квалитетот на животот преку редовна физичка активност. Тренингот за сила вклучува користење мускулни групи за да се изврши специфична задача, како подигање тежина или клекнување. Со ваквите тренинзи се подобрува флексибилноста и се намалува ризикот од повреди и падови. Основните видови тренинг за сила вклучуваат: мускулна хипертрофија (зголемување на мускулната маса со умерени до тешки тежини), мускулна издржливост (се зголемува временската издржливост на мускулите со лесни тежини или тежината на телото), циркуларен тренинг (изведба на различни вежби со мали паузи), максимална сила (минимални повторувања со големи тежини), експлозивна моќ (комбинација на брзина и сила за подобра издржливост и експлозивност). Тренингот се работи со различни реквизити како што се: сопствена тежина, тежини во вид на тегови, шипка, машини, кабли, отпорни ластиси – мали и големи со различна отпорност, висечка опрема, како јажиња, TRX и сл. Физичкиот фитнес претставува состојба на добро функционирање на организмот која се постигнува со редовна физичка активност. Тој донесува за подобрување на кардиоваскуларното здравје, мускулната сила и издржливост, како и за подобро ментално здравје и намален ризик од хронични заболувања, со што го зголемува квалитетот на животот.

При започнување со тренирање фитнес треба да се започне со основните вежби, а притоа да се научи правилна техничка изведба на вежбите без тежина, пред сè. Откако ќе се совладаат техничките изведби, може да се започне со користење отпор, иако, доколку се работи за човек кој тежи 50 kg, неговата основна тежина за работа е 50 kg. На почетокот се работат 1 – 3 серии со повторувања од 8 до 15. На пример, доколку целта е да се направат 15 повторувања и последните три повторувања се прелесни, треба да се избере малку поголема тежина, а обратно, доколку се претешки, тогаш тежината се намалува. Треба да се избегнува претренирање поради појава на ДОМС (delayed onset of muscle soreness) или задоцнета болка во мускулите. Таа се појавува од 24 до 72 часа по тренинг. Не мора да се тренира секојдневно. Во зависност од физичката подготвеност, на некои луѓе им е доволно да тренираат 3 пати неделно, некои повеќе пати, но секогаш треба да постојат денови што ќе се користат за одмор.

Најдобро е да се тренира според однапред изработена програма, која ја подготвува експерт за фитнес-тренинг. Таквата програма треба да се менува во одредени временски интервали, во зависност од целите и напредокот на вежбачот. За да се постигне напредок во тренингот, неопходно е постепено и контролирано зголемување на оптоварувањето (тежините) од недела во недела. Тежинскиот тренинг секогаш се започнува со онаа вежба која е најкомплексна и која има најмалку серии со најголема тежина за да се направи кога вежбачот е најодморен и така се избегнуваат повреди.

Тренингот би требало да се започне со загревање во кој може да се користи и динамично истегнување. Загревањето на телото, исто така, може да се направи со користење полесна тежина на специфичната вежба која ќе се изработува. На пример, доколку треба да се прави „bench press“ 3 серии, 8 повторувања со 50 kg, вежбачот ќе се загрее со истата вежба, 2 серии, но со помала тежина и 8 повторувања на секоја серија.

Препорачливо е тренингот да се заврши со истегнување.



ПРАШАЊА

1. Кои се основните видови тренинг за сила и што развива секој од нив?
2. Кои реквизити најчесто се користат во фитнес-тренингот?
3. Како треба да започне почетник со тренинг во фитнес и зошто е важна правилната техничка изведба?
4. Што претставува ДОМС и зошто е важно да се избегнува претренирање?
5. Зошто е препорачливо фитнес-програмата да се менува на секои 4 – 6 недели?

Пилатесот претставува современ систем на психофизички вежби кој, преку контролирани, прецизни и координирани движења, комбинирани со правилна техника на дишење, придонесува за развој и зајакнување на мускулатурата, подобрување на држењето на телото, флексибилноста, рамнотежата и целокупната физичка и ментална состојба на човекот.

Пилатесот е создаден од Џозеф Пилатес, кој бил и самиот boleжливо дете. Бил да проучува јога, боречки вештини, зен-медитација, како и антички грчки и римски форми на физички тренинг. Најпрво го користел терапевтски, со цел рехабилитација на пациентите во болницата каде што работел. Тој им прикачувал пружини на болничките кревети за да им овозможи поддршка за движење, а лекарите го забележале побрзото закрепнување. Во 1923 година го пренел во САД како уникатен систем на физичко и ментално тренирање.

Основата на пилатесот се 50 едноставни повторливи вежби, кои се адаптираат од ниско до високо интензивни со цел да се подобрат мускулната сила, издржливоста, флексибилноста, рамнотежата и држењето на телото. Основни принципи на пилатесот се: правилно дишење, цервикална усогласеност, стабилизација на ребрата и лопатките, подвижност на карлицата и активирање на длабокиот абдоменален мускул. Пилатесот се фокусира на ефикасна активација на мускулите и изведба на вежбите. Може да се изведува на земја, на подлога или на специјализиран „кревет“ наречен реформер. На подлога се користи сопствената тежина како отпор, а на реформерот има подвижна платформа и пружини за создавање променлив отпор. Пилатесот нуди повеќе здравствени придобивки, како што се: подобра флексибилност, зацврстување и зголемен тонус на сите мускули на телото, особено на трансверзалниот абдоменален мускул, стабилизација на 'рбетот, подобро држење на телото, помош во рехабилитација и мускулен дисбаланс, подобра координација, првенција од повреди, зголемен капацитет на белите дробови и подобра циркулација, поголема концентрација и свесност, поефикасно справување со стрес и релаксација, како и многу други придобивки што се добиваат со редовно практикување на пилатес-вежбите.





ПРАШАЊА

1. Кој го создал пилатесот и како првично се користел овој метод?
2. Кои се основните цели и принципи на пилатес-вежбањето?
3. Каква е разликата меѓу пилатес на подлога и пилатес на реформер?
4. Кои мускули најмногу се активираат кај пилатесот и зошто е важен *transversus abdominis*?
5. Наведете најмалку три здравствени придобивки од редовно практикување пилатес!

Тимски и индивидуални спортови

- Футсал
- Кошарка 3x3
- Пинг-понг
- Бадминтон
- Тенис

ARS STUDIO



ARS STUDIO



Футсал е форма на мал фудбал во сала каде што играта се одвива меѓу две екипи по пет играчи на теренот, со можност за чести измени и играње со помала но потврда и помалку одбојна топка од онаа во класичниот фудбал. Играчите мора да поседуваат добра техника и реакции поради играта на исклучително мал простор. Футсалот е професионален спорт, официјално признаен од ФИФА, со интернационални и меѓународни натпревари.

Футсалот потекнува од Јужна Америка, при што неговиот развој започнува во 1930-тите години во Уругвај и Бразил како адаптирана форма на фудбал за игра во затворен простор. Неговото создавање се поврзува со Хуан Карлос Серијани, кој во Уругвај, во рамките на УМСА во Монтевидео ја осмислил играта со цел да овозможи практикување фудбал во ограничен простор, комбинирајќи елементи од различни спортови. Во 1989 година е организирано првото Светско првенство од страна на ФИФА. Во 1996 е вклучен и во програмата на УЕФА.

Играчите што играат постојано се движат низ теренот. Секој има основна улога. Некои играчи се нарекуваат универзални бидејќи играат на повеќе места. Голманот брани во шеснаесетникот, но учествува во играта многу повеќе отколку во класичниот фудбал, често додавајќи со брзи и прецизни фрлања. Одбранбениот играч е последен пред голманот и помага во градење напади. Крилата се најкреативни играчи, важни и во напад и во одбрана. Пивотот е „истурен“ играч кој постигнува голови и ја задржува топката за да им овозможи на соиграчите да се приклучат. Тој е универзален играч кој покрива повеќе улоги на теренот.

Теренот за футсал е правоаголен и обележан со јасно видливи линии од 8 см. Според правилата на ФИФА, должината на теренот изнесува од 25 до 42 m, а ширината од 16 до 25 m за меѓународни натпревари. Теренот е обележан со јасни линии. Пенал-областа се формира со линии и четврт-крugови со радиус 6 m, а пенал-точките се на 6 и 10 m од голот. Теренот е поделен на половина со средишна линија и центарот со круг со радиус од 3 m. Головите се широки 3 m и високи 2 m. Замени се вршат во означени зони пред клупите, по 5 m по должината на линијата.

Тимовите се составени од 14 играчи. Само петмина се во игра, од кои еден е голманот. Измените се неограничени и се прават во движење. Натпреварот трае 20 минути, а часовникот запира секој пат кога топката е надвор од игра. Во секое полувреме тимовите имаат право на еден тајмаут од 1 минута. Во завршни УЕФА-фази, при израмнет резултат, се играат две продолженија по 5 минути, а потоа следува изведување пенали од 6 m, со пет удари за секоја екипа. Доколку се направат 5 прекршоци, секој нареден прекршок носи шутирање пенал од 10 m. Бројот на прекршоци се ресетира само пред второто полувреме. Црвен картон се добива по добиени два жолти, а тимот на играчот кој е казнет игра две минути со играч помалку, освен доколку прими гол. Голманот може да излезе од својот простор, но не смее да ја игра топката на својата половина доколку не ја има допрено друг играч или додека не помине на другата страна. Изведување топка од аут, слободен удар, корнер и голмански фрлања мора да се изведат во рок од 12 секунди, во спротивно следува индиректен слободен удар. Не смее да се постигнува гол директно од аут. Натпреварот го водат четворица судии: двајца покрај теренот, трет судија кај записничката маса и судија – мерач на време.



ПРАШАЊА

1. Колку играчи има една футсал-екипа и колку од нив истовремено настапуваат на теренот за време на натпреварот?
2. Кој го осмислил футсалот и од кои спортови ги комбинирал правилата?
3. Кои се основните улоги на играчите во футсал (одбранбен играч, крилен играч, пивот, универзален играч)?
4. Кои се стандардните димензии на футсал-теренот за домашни и за меѓународни натпревари?
5. Кога се изведува удар од 10 m и како функционираат казните и исклучувањата во футсал?



3x3-кошарката се смета за еден од најпопуларните урбани спортови во современиот спортски систем. Првото нејзино официјално појавување е во 2010 година на летните младински олимписки игри. Подоцна, оваа дисциплина е вклучена во олимписката програма на Летните олимписки игри во Токио 2020, а продолжува и на Олимписките игри во Париз 2024 година, како и на светските купови и официјалните турнеи организирани од ФИБА. За играње на 3x3-кошарка потребни се само еден кош, половина кошаркарски терен и вкупно шест играчи (по три во секоја екипа). Натпреварите се играат на отворено и во затворени спортски сали, што придонесува за нејзината голема достапност и популарност. На официјалните натпревари се користи кошаркарска топка со големина 6, која има иста тежина како стандардната топка, со цел да се овозможи побрза и подинамична игра.

Во 3x3-кошарката, секој тим се состои од три играчи на теренот и еден играч за замена. Замените се вршат при прекин на играта, а за да бидат валидни, играчите треба да остварат физички контакт (најчесто со допирање на дланките) во просторот предвиден за замени.

Натпреварот започнува со предавање на топката од одбранбениот на напаѓачкиот тим („check-ball“). По секоја промена на поседот, екипата што преминува во напад мора да ја изнесе топката надвор од линијата за два поена пред да може да постигне кош.

Натпреварот трае 10 минути чиста игра. Победник е тимот што прв ќе постигне 21 поен или ќе има повеќе поени по истекот на времето. Кош постигнат внатре од линијата за два поена вреди 1 поен, а кош постигнат зад неа вреди 2 поена. По секој постигнат кош, играта продолжува без прекин, а екипата што примила кош го започнува нападот од под својот кош. Времето за напад е ограничено на 12 секунди, што придонесува за брз и динамичен тек на играта.

На напаѓачкиот играч не му е дозволено да игра со грб свртен кон кошот во ограничениот простор подолго од 3 секунди. Доколку го прекрши ова правило, топката преминува во посед на противничката екипа. Доколку по истекот на регуларните 10 минути резултатот е нерешен, се игра продолжение без временско ограничување. Победник е тимот што прв ќе стекне предност од 2 поена.

ПРАШАЊА

1. Кога 3x3-кошарката се појавила првпат како официјален спорт?
2. Кои услови се потребни за да се игра 3x3-кошарка?
3. Колку играчи има еден тим и како се изведува официјална замена во текот на натпреварот?
4. Колку трае нападот и колку поени носат шутите однатре и однадвор?
5. Како се определува победникот по истекот на 10 минути и што се случува ако резултатот е нерешен?





Пинг-понг е игра помеѓу двајца или четворица играчи, која се игра на специјална маса со мали рекети и лесно топче. Целта е топчето да се испрати преку мрежата за противникот да не може успешно да го врати.

Сè до 1922 година бил познат како „пинг-понг“, а тогаш го добил официјалното име „table tennis“ (тенис на маса). Во 1950-те години станал популарен спорт во Азија. Во 1980 година е одржано првото светско првенство во Кина, а во 1988 година за првпат се појави како спорт на летните олимписки игри.

Пинг-понгот се игра на правоаголна маса со димензии 2,74 x 1,53 m. Изработена е од лесонит и е поделена на две половини. Обложена е со темна мат боја, околу работ има 2 cm широка линија што го обележува просторот за игра. На средината на масата е поставена мрежа што ја дели масата на две еднакви половини и која е висока 15,25 cm закачена на два столба што се прикачени на масата. Пинг-понгот се игра со рекет – „палка“ која е долга 17 cm и широка 15 cm. Изработен од дрво и обложен со две гумени површини – црвена и црна – кои им овозможуваат на играчите да создаваат или да спречуваат ротација на топчето. Топчето е шупливо, изработено од пластика, со дијаметар од 40 mm и маса од 2,7 g. Најчесто е бело или портокалово во зависност од бојата на подлогата и условите за игра.

Мечот започнува со фрлање паричка од страна на судијата. Победникот избира да сервира, да прима сервис или од која страна да игра на масата.

Играчот кој сервира топчето го држи во отворена дланка, го фрла нагоре и го удира, при што топчето треба да отскокне на неговата страна, а потоа ќе премине преку мрежата кај противникот. Во поединечни натпревари сервисот може да оди во која било страна, а кај двојките мора да е дијагонално од десна страна на серверот. Примачот го удира топчето откако ќе отскокне на неговата половина.

Поен се освојува доколку противникот не успее да го врати топчето по сервис, ако промаши или не го погоди правилно. При удар во мрежа доколку топчето не ја помине, при излетано топче надвор од масата, при удар во телото на играч противникот добива поен. Во двојки соиграчите се менуваат при секој удар, исто така и при сервис.

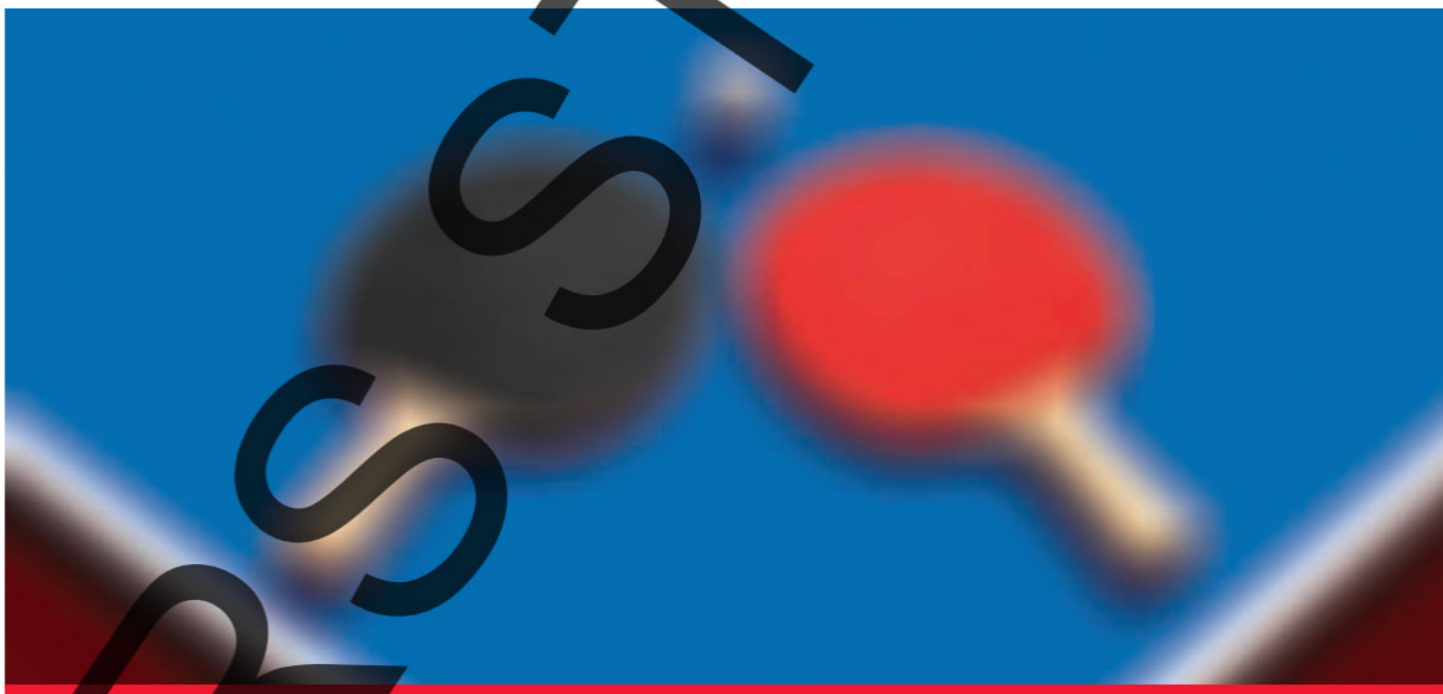
Победник е играчот кој прв постигнува 11 поена. Секој играч сервира два пати по ред. При резултат 10 : 10, потребно е да се постигне разлика од два поена за да се добие победник.

Меч се добива со освоени повеќе партии чиј број зависи од видот на натпреварот. Кај поединечните натпревари се игра до четири победи од седум партии, а во двојки три победи од пет партии.

Најчесто користени удари во пинг-понг се:

- Топспин – офанзивен удар, играчот ја лизга палката под топчето под агол од 45° со што тоа добива силна ротација и по скокот станува потешко за враќање.
- Блок – дефанзивен удар, играчот стои рамно пред масата и ја држи палката со отворена површина и го враќа топчето директно назад
- Чоп – дефанзивен удар, играчот стои подалеку од масата и ја движи палката надолу под агол од 45°, удирајќи ја долната страна на топчето, може да се изведе со форхенд или бекхенд.

Со менување на брзината и аголот играчите создаваат повеќе видови удари.



ПРАШАЊА

1. Што претставува пинг-понгот и која е неговата главна цел?
2. Кои се димензиите на масата за пинг-понг и колку е висока мрежата?
3. Како правилно се изведува сервис во пинг-понг?
4. Кога играч освојува поен во пинг-понг?
5. Кои се трите најчесто користени удари во пинг-понг и каква е нивната намена?



Бадминтон е спорт во кој двајца или четворица играчи удираат бадминтонска пердувка (шатлкок) преку мрежа со лесни рекети, обидувајќи се да го приземјат во противничкото поле. Овој спорт бара брзина, прецизност и издржливост.

Во 1992 година е вметнат во програмата на олимписките игри.

Теренот е долг 13,41 m и широк 5,18 m при поединечна игра, а за двојки се зголемува на 6,1 m. Поделен е на два дела со средна линија. На средината има мрежа која е висока 1,55 m на краевите и 1,52 m во средината. Сервисот мора да ја помине кратката сервис-линија на 1,98 m од мрежата. Кај двојките има дополнителна линија за сервис на 0,76 m пред задната линија.

Пердувката е специфична „топка“ што е изработена од пердуви што се прикачени на гумена основа и има конусна форма. Таа има 16 пердуви, долга е 62 – 70 mm и тежи 4,74 – 5,55 g. Дијаметарот на кругот што го формираат пердувите е 58 – 62 mm, а основата на која се прикачени е широка 25 – 28 mm.

Натпреварите се играат во три гема. Првиот што стигнува до 21 поен го добива гемот. Ако резултатот е 20 : 20, потребно е да се направи разлика од два поена за победа. Ако се добие резултат од 29 : 29, победник е оној што ќе добие прв 30. Страни се менуваат по првиот гем, како и по вториот ако се игра трет гем. А во третиот гем се менуваат страни кога се достигнуваат 11 поени.

Поен се освојува ако пердувката падне во противничкиот дел од теренот, вклучувајќи ги и линиите. Поен се губи доколку пердувката помине под мрежата, удри во неа или излезе надвор од игралиштето, како и ако некој удирач ја удри двапати. Замав преку мрежа е дозволен, но при нејзин допир со тело или рекет се губи поен.

При сервис пердувката мора да се удри под висина на половината. Сервисот се изведува дијагонално во сервисното поле на противникот, а играчите мора да стојат мирно додека не се изведе сервисот.

При парен број поени играчот сервира од десната страна, а при непарен – од левата страна. Сè додека освојува поени сервира истиот играч. Во двојки, серверот почнува од десната страна и продолжува да сервира, менувајќи ги страните со соиграчот сè додека тимот освојува поени. При освојување поен од противничката страна, сервисот преминува кај спротивниот играч или тим.



ПРАШАЊА

1. Што е бадминтон и што е целта на играчите во овој спорт?
2. Кои се димензиите на теренот за поединечна игра и како се менуваат кај двојки?
3. Како е изработена пердувката и кои се нејзините главни димензии?
4. Како се освојува поен во бадминтон и во кои ситуации се губи поен?
5. Како се изведува сервисот и која е разликата помеѓу парен и непарен број поени при сервирање?

Тенисот претставува олимписки спорт и рекетна спортска дисциплина во која двајца играчи (поединечна конкуренција) или две двојки играчи (двојна конкуренција) се натпреваруваат на правоаголно игралиште поделено со мрежа. Основната цел е топчето да се упати во противничкото поле во согласност со правилата на играта, при што противникот нема да може правилно да го врати. Како спорт што обединува техничка прецизност, тактичка зрелост, физичка подготвеност и психолошка стабилност, тенисот се вбројува меѓу најкомплексните и најпопуларни спортови во светот.

Потеклото на современиот тенис е поврзано со средновековната француска игра „jeu de paume“, која со текот на времето претрпела значителни промени во правилата и опремата. Современата форма на тенисот се развила во Англија во втората половина на XIX век, кога биле стандардизирани правилата, димензиите на теренот и натпреварувачката организација. Современиот тенис започнал да се развива во 1874 година кога мајорот Волтер Клоптон Вингфилд го патентирал и го претставил спортот познат како тенис на тревна подлога. Истовремено, тој ги објавил и првите пишани правила на играта, со што биле поставени темелите на современиот тенис.

Тенисот е еден од спортовите што биле дел од програмата на првите современи олимписки игри одржани во Атина во 1896 година. По привремено исклучување од олимписката програма во периодот од 1928 до 1984 година, повторно е вклучен како официјален олимписки спорт на Олимписките игри во Сеул во 1988 година, каде што останува застапен до денес. Современиот тенис се игра според правилата утврдени и регулирани од Меѓународната тениска федерација (International Tennis Federation), која е надлежна за стандардизација на правилата, натпреварувачките услови и организацијата на тениските натпревари на меѓународно ниво.

Покрај тоа што се игра на олимписките игри, поголеми тениски турнири се четирите гранд-слем турнири (Grand Slam Tournaments): Вимблдон и отворените првенства на Австралија, САД и Франција (Роланд Гарос).

Вимблдон се игра на тревна подлога, Роланд Гарос се игра на земја, а другите два се играат на тврда подлога.

Тениското игралиште е правоаголник со димензии 23,8 x 8,2 m кога играат поединци, а за двојки димензиите се 23,8 x 11,0 m. Теренот е поделен на половина. Таму е поставена мрежата која е висока 0,91 m, на потпорни столбови кои се високи 1,1 m и оддалечени од линиите на 0,91 m. Се игра со тениско топче што е изработено од ткаенина. Бојата треба да му биде жолта или бела. Дијаметарот на топчето е од 6,35 до 7,14 cm и тешко е од 56 до 59,4 g. Поради тоа што омекнуваат во тек на игра, топчињата редовно се менуваат. Рекетот со кој се игра може да има максимална должина од 73,7 cm и ширина од 31,75 m.



Тенискиот натпревар започнува со сервис, кој го изведува играчот што го добил правото на почетен удар по претходно извршено жребување (фрлање паричка или вртење рекет). Играчите го менуваат правото на сервис по завршувањето на секој гем, додека страните на теренот ги менуваат по секој непарен број гемови. Сервисот се изведува зад основната линија, почнувајќи од десната страна на теренот, при што топчето мора дијагонално да биде упатено во соодветното сервисно поле на противникот. Доколку при сервисот топчето ја допре мрежата, а сепак падне во правилното сервисно поле, се досудува „лет“ и сервисот се повторува. Играчот има право на два обиди за правилно изведување на сервисот. Поен освојува играчот што успешно ќе ја заврши размената на удари во своја корист. При враќањето на сервисот топчето мора претходно да отскокне од подлогата, додека во текот на играта на секој играч му е дозволено топчето да го удри по едно негово одбивање од теренот.

Поените во тенис се бројат по специфичен систем во рамките на еден гем: 0 („love“), 15, 30, 40 и гем. При резултат 40:40 се воспоставува „дус“, по што играчот мора да освои два последователни поена за да го добие гемот. Освоените гемови формираат сет, а сетовите го одредуваат конечниот победник на натпреварот. Гемовите ги сочинуваат сетовите, сетовите го прават мечот. Сет се добива со 6 гема и разлика од најмалку два. Бројот на сетови зависи од натпреварувањето кое се игра. Доколку мечот се игра на 3 сета, потребно е едниот играч да освои два за победа. А доколку се игра на 5 сета, потребни се минимум 3 сета за победа. Доколку резултатот е 6:6, во повеќето случаи се игра тај-брејк за да се одлучи победникот на сетот.

Шесте основни удари во тенисот се: сервис, бекхенд, форхенд, бекхенд волеј, форхенд волеј и смеч.



ПРАШАЊА

1. Колку играчи можат да играат тенис и кои се форматите на игра?
2. Кој е официјално сметан за пронаоѓач на современиот тенис и во која година е претставена играта?
3. Кои се четирите гренд-слем турнири и на каква подлога се игра секој од нив?
4. Колку треба да има разлика во поени за да се добие гем и колку поени се потребни најмалку?
5. Кои се шесте основни удари во тенисот и кој од нив е технички најсложен?

Ритмички и танцови структури

- Народни ора
- Класични танци
- Модерни танци
- Ритам

ARS STUDIO

ARS STUDIO



Народните ора се дел од културното наследство на еден народ и претставуваат организирани движења на група луѓе што преку ритам, чекори и фигури ги изразуваат својата традиција, обичаите, емоциите и колективниот идентитет. Тие се пренесуваат од генерација на генерација и имаат значајна улога во зачувувањето на народната култура и традиција.

Народните ора се многубројни и различни, а нивните имиња често доаѓаат од имиња на места, луѓе, животни, занаети или од начинот на играње. Се играат за време на верски и државни празници, на свадби и други собири, најчесто на сретсело, пред цркви, училишта или дома.

Играчите во орото можат да бидат држени за раце, рамена или појаси. Ората можат да бидат отворени или затворени и најчесто се движат надесно, а поретко налево. Сите играат исто, освен првиот и последниот, кои можат да прават посебни чекори.

Се игра со музичка придружба од народни инструменти како гајда, тапан, зурла, кавал и други. Во градовите се свират и чалгии со виолина, кларинет, ут и дајре.

Ората имаат различни движења: свртување, клекнување, потскокнување, трусање и многу други, а честопати ритамот преминува од бавен во брз.

Музиката на македонските ора се карактеризира со употреба на асиметрични (нерамномерни) ритмички тактови, меѓу кои најзастапени се $7/8$, $9/8$, $11/8$, $7/16$ и $13/16$. Овие ритми се типични за балканската музичка традиција и придонесуваат за специфичната динамика и изразеност на ората. Покрај нив, се среќаваат и симетрични тактови како $2/4$ и $4/4$, особено во поедноставни или современи форми на изведба.

Постојат повеќе поделби на народните ора. Како прва поделба може да биде според половата структура на учесниците во орото: машки, женски и мешани ора.

Според регионот од каде што потекнуваат: западни, југозападни, јужни, северни и источни. Најпознати македонски ора се: Правото, Пајдушкото, Елено моме и Чупурлика. Ората се дел од нашата традиција и се пренесуваат од генерација на генерација. Играорците носат народни носии од местото што го претставуваат и со гордост ја претставуваат Македонија во светот.

Класичните танци се традиционални и строго структурирани танцови форми што се базираат на точно утврдена техника, правила и позиции на телото, со цел постигнување на висока естетика, прецизност и контролирана изведба. Тие претставуваат уметнички форми на движење на телото во ритам и музика, преку кои се изразуваат емоции, идеи и естетски вредности со различен степен на техничка структура, слобода и стил на изведба. Тука спаѓаат класичниот балет, дворските танци и академските сценски танци.

Стандардните танци се дел од спортските танци кои се изведуваат во пар (партнерски танци) со строго определена техника, држење и движења, најчесто во затворена танцова позиција. Петте стандардни танци се валцер, танго, бавен валцер или англиски валцер, фокстрот и квикстеп.

Модерните танци се современи танцови форми што се развиле како спротивност на класичниот танц, со поголема слобода во движењето, индивидуален израз и користење различни стилови, ритми и техники.

Стандардни танци, како валцер, фокстрот и танго потекнуваат од Европа и се карактеристични по својата елеганција, мазни движења и блиска поставеност на партнерите. Модерните танци потекнуваат од Латинска Америка и Карибите и се карактеризираат по живи ритми, изразени движења со колковите и брза игра со нозете. Класичните танци се појавуваат во Европа во периодот на ренесансата. Во тој период танците биле дел од дворскиот живот и се користеле за покажување култура и добри манири. Валцерот се појавил во XVIII век, а подоцна се развил фокстрот како нов стил кој бил инспириран од регтајм и џез, а потоа и тангото, кое од Аргентина се проширило низ целиот свет.

Во групата стандардни танци се вбројуваат:

- Валцер: Елегантен танц со мазни движења и ритам во три четвртини.
- Фокстрот: Смиртен танц со комбинација од бавни и брзи чекори, лесен, елегантен и континуиран танц.
- Танго: Страстен танц со остри движења, блиска поставеност и сложена игра со нозете.
- Брз валцер (Виенски): Забрзана верзија на валцерот со брзи вртења.
- Квикстеп: Брз, динамичен и весел танц со скокливи и енергични движења.

Со совладување на техниките на овие танци се постигнуваат елеганција и самоувереност на подиумот.

Модерни танци

Модерните танци потекнуваат од Латинска Америка и Карибите и се карактеризираат по живи ритми, изразени движења со колковите и брза игра со нозете. За разлика од класичните танци, модерните танци (латинотанци) се поврзани со африканските, европските и домородните култури од Латинска Америка и Карибите. Румбата потекнува од Куба и има силно африканско влијание. Самбата од Бразил претставува спој на африканските и португалските традиции. Ча-ча-ча се појавува во 1950-те како кубанско-американска комбинација, а салса е инспирирана од жанровите сон кубано и мамбо.

Модерните танци (латино танци) ги вбројуваат:

- Румба: Нежен, романтичен танц со изразени движења на колковите и карактеристичен кубански ритам.
- Ча-ча-ча: Игрив танц со триделни чекори, брзи колкови и синкопиран ритам.
- Самба: Енергичен танц со нишање и отскокнување, инспириран од бразилскиот карневал.
- Пасодобле: Драматичен танц што наликува на движења од шпанска борба со бикови, со марширачки чекори и пози инспирирани од матадорите.
- Џајв: Брз, весел танц со удари и брзи, лесни движења.

Ритамот претставува основен елемент на музиката што го организира текот на звуците и паузите во временски уредена целина. Тој се заснова на редовно или променливо повторување на траењето на тоновите, како и на распределба на акцентите со што се создава чувство на движење, стабилност или динамика во музичкото дело. Ритамот е тесно поврзан со метричката структура и претставува темел врз кој се градат мелодијата и хармонијата, овозможувајќи кохерентност и изразност во музичката уметност.

Ритамот и музикалноста претставуваат основни елементи на секој успешен танцов настап. Тие им помагаат на танчарите да се поврзат со музиката, да ги претворат едноставните движења во уметност и да го задржат вниманието на публиката.

Ритамот е правилен распоред на звуци и удари во музиката. Тој се чувствува како постојан пулс што се следи при слушање музика. Во танцот ритамот служи како водич што им помага на движењата да бидат усогласени со музиката.

Препознавањето на ритамот започнува со броење на ударите. Најголем дел од музиката е создадена во такт 4/4, што значи дека секој такт содржи четири удари: „1 – 2 – 3 – 4“

Разбирањето на оваа структура им овозможува на танчарите полесно да ги координираат своите движења со музиката.

Начини за развивање чувство за ритам:

- слушање различни видови музика,
- тапкање или плескање во ритам,
- следење на ударите на тапаните и мелодијата и
- изведување едноставни танцови чекори во согласност со музиката.

За разлика од ритамот, музикалноста претставува способност на поединецот да ја восприема, да ја разбира и да ја изведува музиката на чувствителен и на уметнички начин. Таа опфаќа развиено чувство за ритам, мелодија, тонска висина и динамика, како и способност за емоционално доживување и интерпретација на музичките содржини. Музикалноста се развива преку систематско слушање, пеење, свирење и активно учество во музичките активности.

Кога ритамот и музикалноста се комбинираат, танцот станува поизразен, поприроден и поуметнички. Благодарейќи на нив, танцот не е само низа од чекори туку претставува уметничко и емоционално изразување.

ПРАШАЊА

1. Како се делат народните ора според половата структура на учесниците?
2. Како се вика првиот играч во орото, а како последниот?
3. Кои народни инструменти најчесто се користат како придружба на орото?
4. Наброј две најпознати македонски народни ора?
5. Од каде потекнуваат класичните танци?
6. Кои се главните карактеристики на валцерот?
7. Од каде потекнува самбата и што ја карактеризира?
8. Што е карактеристично за ча-ча-ча?
9. Што претставува ритамот во музиката и танцот?
10. На кои начини може да се развива чувството за ритам?

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

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

ARS STUDIO