**PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U SPORTSKIM PROGRAMIMA**

*doc. dr. sc. Maja Horvatin-Fučkar*

Elementarne igre zbog njihove raznovrsnosti, karakteristika, prednosti, važnosti, utjecaja nije jednostavno definirati, no ipak, to su sve one vrste igara koje za primarni cilj imaju razvoj i održanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, primjenom različitih prirodnih oblika kretanja. Elementarne igre za razliku od ostalih vrsta, tipova igara (npr. sportskih igara, društvenih igara, igara učenja i dopunskih – situacijskih igara) nemaju strogo definirana, ustaljena pravila. Pravila i sadržaji koji se u elementarnim igrama primjenjuju su jednostavnijeg karaktera i mogu se prilagođavati s obzirom na čitav niz kriterija, o kojima posebno treba voditi računa prilikom odabira elementarne igre za pojedini sat:

* **dob** igrača – posebno vodeći računa o njihovoj: kronološkoj i biološkoj dobi, razvojnim i senzibilnim fazama;
* **spol**;
* postavljeni i definirani **ciljevi i zadaci** za pojedini sat i/ili dio sata;
* **razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti**;
* **razina i usvojenosti motoričkih znanja** – **prirodnih oblika kretanja**: *savladavanje prostora* (valjanja, *kotrljanja*, puzanja, hodanja, trčanja), *savladavanje prepreka* (*poskoci, skokovi*, preskoci, naskoci, saskoci, *preskakivanja,* penjanja i spuštanja, provlačenja); *savladavanje otpora* (dizanja, nošenja, guranja, vučenja (povlačenja), upiranja, višenja (visovi)); manipulacija rekvizitima (bacanja, hvatanja, dodavanja, vođenja, žongliranja) *(Sekulić, Metikoš, 2007).*
* **raspoloživ prostor** (dvorana, igralište, bazen, klizalište, snijeg, …);
* **materijalne mogućnosti** (rekviziti, sprave, pomagala,…);
* **želje i potrebe** – igru koju su zavoljeli i prihvatili treba ponavljati uzastopce nekoliko dana za redom. Nove igre ne treba često mijenjati jer je za svaku igru potrebno određeno vrijeme dok se igrači s njom upoznaju, dok ju shvate i zavole ili ne prihvate. Naravno izbor željene igre treba odgovarati ciljevima i zadacima koji su predviđeni za taj sat ili dio sata.

U izboru igara posebnu pažnju treba dati izboru i distribuciji sadržaja koji se primjenjuju u pojedinoj igri. Važan je princip postupnosti izborom od jednostavnijih prema složenijima sadržajima, osiguravajući optimalnu izmjenu rada i odmora. Prejednostavni i prelagani sadržaji nedovoljno će igrače motivirati i igra neće zadovoljiti svoji cilj. Kada su sadržaji preteški bilo u motoričkom i/ili intelektualnom aspektu igrači ponovo gube motivaciju, želju i nadu za mogućnošću pobjede nad protivnicima. Nužno je da su sve primjenjive sadržaje u pojedinoj igri svi igrači ***u potpunosti savladali*** kako bi ravnopravno mogli sudjelovati u njihovoj provedbi. Jedino će primjeren izbor sadržaja za najuspješnije i najmanje motorički sposobne igrače omogućiti ravnopravnu borbu u kojoj će svi imati jednake šanse za uspjehom i pobjedom. Pobjednik nužno ne mora biti jedan pojedinac, naprotiv što su igrači mlađi izbor takvog tipa igre najčešće neće biti prihvaćen.

Provođenje raznovrsnih elementarnih igara na dječji organizam imaju izuzetan i gotovo uvijek je pozitivan utjecaj i vrijednost kako: *fiziološki* – svako sudjelovanje u igri pozitivno djeluje na razvoj i djelotvornije funkcioniranje respiratornog i srčano-žilnog sustava, metabolizma, lokomotorni i mišićni sustava; *psihološki –* kroz igru se uči i usmjerava kontrola i samokontrola emocija i doživljaja; *odgojno* – kroz igru u kojoj se izmjenjuju pobjede i porazi uče se: poštovanju, priznajući protivnikov uspjeh, prihvaćanjem poraza razvija se ”sportski duh”; svako ne poštivanje pravila, svaki uzrok sa sobom donosi neku posljedicu, kroz igru uče ”*što se smije a što ne!*”.

Klasifikacija i podjela elementarnih igara je vrlo raznolika ovisno o autorima koji su ih obrađivali (*Vukotić, Kramaršek, 1951, Koritnik, 1978, Nemec, 2009*) na igre razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti (brzine, snage, koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti, preciznosti); na igre koje se primjenjuju različitim godišnjim dobima; na igre definirane prostorom (igralište, u dvorani, u vodi, na bazenu, ...); na igre definiranih rekvizitima i pomagalima (loptama, vijačama, švedskim klupama, ljestvama…); na organizacijski definirane igre (pojedinačne, u parovima, ekipne, štafete,…); na primjenjivost igara različitim dobnim kategorijama i sl.

U ovom radu, nažalost vrlo ukratko podjela elementarnih igara će biti vezana za primjenu elementarnih igara s obzirom na strukturu i karakteristike pojedinog dijela sata.

U izboru igara za **uvodni dio sata** prvenstveno treba zadovoljiti osnovne karakteristike i ciljeve ovog dijela sata, izborom onih igara kojima se postupno podiže intenziteta rada, pripremajući igrače, učenike (organizacijski, fiziološki i emotivno) za osnovni cilj sata i napore koji ih očekuju. Sadržaji koji se primjenjuju u ovim igrama su prvenstveno oni prirodni oblici kretanja kojima se savladavaju prostor i prepreke (hodanjem, trčanjem, poskocima, skokovima, …). Kako bi postupno pripremili igrače nužno je izabrati one igre u kojima su svi igrači podjednako angažirani (lovice, hvatalice, igre poskoka-skokova, provlačenja, preskakivanja,…štafetne igre?!?), izbjegavajući igre na ispadanje. Svaku pogrešku ili poraz (kada su npr. ulovljeni) moguće je riješiti na više načina: zamjenom uloga, dobivanjem bodova ili slova, npr. varijantom igre "slovo na slovo" u kojoj se skupljaju riječ npr. medo, maca, pile i sl.

LOVIMO TREĆEG – igrači su slobodno raspoređeni po prostoru igrališta. Jedan od igrača je *lovac* koji trčećim korakom lovi ostale igrače. Kada dodirne nekog od igrača za bilo koji dio tijela on je uhvaćen i zajedno love trećega. Kada uhvate trećega dijele se u dva para i tako redom. Pobjednik je posljednji ne ulovljen igrač.

ZAGRLJAJ JE SPAS – igrači su slobodno raspoređeni po prostoru igrališta. Jedan od igrača je *lovac* koji ostale igrače lovi trčećim korakom. Igrači se kako ne bi bili uhvaćeni međusobno mogu spasiti zagrljajem (ne duže od 3"). Kada ih igrač dodirom ipak uspije uhvatiti mijenjaju uloge. Pobjednici su igrači koji su najmanje puta bili *lovci* ili svi oni igrači koji nakon predviđenog isteka vremena nisu ulovljeni.

ZALEĐENOG PAUKA – igrači su slobodno raspoređeni po prostoru igrališta u stražnjem pogrčenom uporu četveronoške, *pauci*. Jedan od igrača je *zaleđeni pauk* koji ostale *pauke* pokušava *zalediti* krečući se četveronoške. Kada dodirom *zaledi* nekog od *pauka* on ustane u raskoračni stav, odručenjem. Ostali *pauci* ga mogu *odlediti* provlačeći se kroz njegove noge, uvijek i samo s prednje strane. Pobjednik je onaj *pauk* koji je najmanje puta bio *zaleđen* ili svi nezaleđeni pauci nakon predviđenog isteka vremena.

PREKO MENE – ISPOD MENE – igrači formiraju dva jednako-brojčana krug, gledajući prema centru kruga. Naizmjenično se postave u različite početne položaje na razmak ruku u odručenju npr. ležeći licem prema tlu i u sklonjenom uporu stojećem. Cilj igre je na dati znak jedan od igrača (kojeg odredi voditelj i koji je u uporu stojećem) kreće u smjeru npr. obrnutom od kazaljke na satu koračno preskočiti igrača pored sebe (koji odmah kreće za njim), zatim provlečeći se ispod drugog i tako redom dok ponovo ne dođe do svoga početnog položaja. Pobjednik je onaj krug igrača koji je brže savladao zadatak.

MI SMO BRŽI – je varijanta štafetne igre u kojima su igrači raspoređeni u najmanje dvije jednako-brojčane kolone, držeći se suprotnom rukom za suprotno rame igrača ispred sebe. Na dati znak istovremeno kreću brzim hodanjem do stalka na udaljenosti od 7 – 10 m, kojeg obilaze i vračaju se u početni položaj. Pobjednik je ona kolona koja je brže ne prekidajući lanac završila igru.

U **pripremnom dijelu sata** izbor igara je ograničen, zbog jednog od osnovnih principa svake elementarne igre da mora završiti pobjednikom.

MOGU BOLJE – igrači su raspoređeni u parove licem okrenuti jedan prema drugome, na međusobnoj udaljenosti pruženih ruku u predručenju. Jedan od igrača izvodi proizvoljno vježbe oblikovanja, koje nasuprotni igrač što prije mora pravilno izvesti, imitirati. Za svaki pravilno izveden pokret igrač dobiva jedno slovo, kada od svojih slova složi riječ npr. od četiri slova, mijenjaju uloge. Pobjednik je onaj igrač koji je zadao više zadataka.

NEMAM ZUBE – igrači su u istom početnom položaju kao i u prethodnoj igri. Jedan od igrača izvodi vježbe oblikovanja istovremeno radeći grimase licem. Nasuprotni igrač imitira njegove pokrete pokušavajući se ne nasmijati. Kada se nasmije mijenjaju uloge. Pobjednik je onaj igrač koji je više zadataka izveo "bez zuba", bez osmjeha na licu.

MOGU I JA – igrači formiraju dva manja kruga, licem okrenuti prema centru, na međusobnoj udaljenosti ruku u odručenju. Jedan igrač je voditelj koji zadaje različite zadatke vježbi oblikovanja, u određenom ritmu i brojem ponavljanja. Nakon što je zadao prvi zadatak isti zadatak kreće izvoditi slijedeći igrač s njegove lijeve strane, istovremeno gledajući sljedeći zadatak voditelja. Isto ponavlja i treći igrač i tako redom, dok ne naprave cijeli krug. Pobjednik je ona ekipa koja je s manje pogrešaka završila zadatak.

Izbor elementarnih igara **za glavni B dio sata** gotovo je neograničen. Jedini je uvjet tematska povezanost sa ciljevima i zadacima glavnog A dijela sata. Iz tog razloga, zbog raznovrsnosti i velike širine mogućnosti izbora, a malog prostora elementarne igre za ovaj dio sata neće biti opisane. Posebnu pažnju kod provođenja ovih elementarnih igara treba posvetiti **sigurnosti** jer se od igrača očekuje maksimalna angažiranost u borbi za pobjedom, zbog čega nerijetko dolazi do neželjenih i neočekivanih padova, udaraca, sudara i sl.. Uloga voditelja je zbog toga izuzetna jer: primjerenim izborom sadržaja (samo onih koje su sva djeca u potpunosti savladala); osiguravanjem igrališta; izborom primjerenih rekvizita, sprava i pomagala; podjelom igrača u ravnopravne ekipi; preciznim definiranjem i prilagođavanjem pravila mogućnostima igrača; inzistirajući na dosljednom poštivanju tih pravila i sl. mogu spriječiti ozbiljnije povrede.

Izbor igara za **završni dio sata** zbog svoje specifičnosti u kojem se učenike treba smiriti, dovesti ih približno u stanje kakvo je bilo na početku sata, mogu se kombinirati s onim elementarnim igrama jednostavnih sadržaja koji se izmjenjuju polaganije, te su niskog intenziteta i kraćeg trajanja ili nekom društvenom igrom, kojoj je primarni cilj zabava i stvaranja ugodnog emotivnog raspoloženja, kako bi djeca sa sata otišli sa smiješkom na licu ☺.

MI MOŽEMO DALJE – igrači su podijeljeni u kolone od npr. 5 igrača. Cilj igre je izmjenjujući različite položaje stići dalje. Prvi igrač u koloni je okrenut leđima od smjera kretanja, u raskoračnom stavu držeći loptu u uzručenju, radi duboki pretklon (pruženim nogama) predajući loptu kroz noge drugom igraču koji se postavlja na takvu udaljenost od prvog da ju može uhvatiti u vodoravnom pretklonu, uzručenjem; zatim radi maksimalni zaklon trupa predajući loptu trećem igraču koji se postavlja na takvu udaljenost da može loptu uhvatiti u maksimalnom otklonu, uzručenjem; četvrti igrač uzima loptu u odručenju, u jednonožnom čučnju, odnožno drugom, te kroz usprav prenosi težinu tijela na drugu u čučanj i odručenjem predaje loptu petom igraču koji ju u prednožnom sjedu hvata između stopala, te legne na leđa i sunožno je kroz visoko prednoženje postavlja na tlo iznad glave. Pobjednik je ona ekipa koja je loptu postavila dalje od startne linije.

BRODOLOM – igrači sjede na strunjači, *brodu* u sjedu raznožnom, jedan iza drugoga držeći se za bočni rub strunjače. Na zadani znak počinju se *ljuljati na valovima*, sve jače i jače, dok ih veliki val ne okrene. Pobjednik je npr. onaj *brod* koji je duže odolijevao velikim valovima.

ZNAŠ – NE ZNAŠ – jedan igrač je voditelj igre koji zadaje zadatke ostalim igračima izmjenjujući naredbe: sjedni – legni, čučni – skoči, priruči – uzruči, klekni – stani i sl. Ostali igrači što prije na izgovorenu naredbu trebaju suprotno reagirati npr. kada voditelj kaže uzruči oni trebaju priručiti i sl.. Kada igrač pogriješi ili ispada iz igre ili s voditeljem mijenja ulogu. Pobjednik je igrač koji je napravio najmanje pogrešaka.

PALAC JE MOJI – igrači sjede u parovima licem okrenuti jedan prema drugome, držeći se za ruku prstima slobodnogpalca. Cilj igre je svojim palcem uhvatiti protivnikov palac, ne puštajući ruke. Kada igrač uspije uhvati protivnikov palac i zadrži ga dok ne izbroji do 3, pobijedio je. Pobjednik je onaj igrač kojem je to uspjelo u 3 pokušaja. (*Kineska šaka – Allu′e, 2003*)

**ZAKLJUČAK**

Djeca kroz igru na zabavan i vrlo emotivan način dokazuju svoje sposobnosti i znanja. Igra je u njihovom svijetu simbol vrijednosti u društvu. Kroz igru razvijaju čitav niz osobina i sposobnosti od vještina izvođenja pojedinih pokreta, pažnje, pamćenja, domišljatost, stvaralaštvo, stereotipi gibanja u nadigravanju omogućuju razvoj spretnosti i okretnosti, samopouzdanje, upornost, prijateljstvo, osjećaj pripadnosti, nadmudrivanje, borbenost. Formiraju se crte ličnosti koje će se manifestirati u kasnijem životu. Zbog velikih mogućnosti primjene, gotovo neograničenog broja u izboru i prilagodbi pravila provođenjem elementarnih igara u svakodnevnom radu ne možete pogriješiti.

*”Nemojte se zadovoljiti igrom kako je opisana u knjizi. Uvijek pokušajte otkriti više, nadopunite ju i usavršite u smislu njenog što značajnijeg utjecaja” (Tomić, 1986)*

**LITERATURA**

1. Allu′e, J. M. (2003). Velika knjiga igara. Zagreb: Profil International.
2. Batllori, J., S. Fontán, E. Lozano (2008). Velika knjiga igara 2 – 250 najboljih igara za svaku dob. Zagreb: Profil International.
3. Bellac, B. (2003). Igre u mraku. Zagreb: Profil International – biblioteka Zvrk
4. Günther T. (2007). 1000 zabavnih igara. Zagreb: Mozaik knjiga.
5. Koritnik, m (1978). 2000 igara. Zagreb: Zadružna štampa.
6. Martin l. (2004). Igre od glave do pete. Zagreb: Profil International – biblioteka Zvrk
7. Nemec, P., Nemec, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA.
8. Vukotić, e., j. Kramaršek (1957). Zbirka 600 igara. Zagreb: Školska knjiga.
9. Pauwels c. (2004). Samo moje igre. Zagreb: Profil International – biblioteka Zvrk