

Baratanje loptom nogama u predškolskoj dobi

Strajnar, Andrea

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:104183>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported / Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-16**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**ANDREA STRAJNAR
DIPLOMSKI RAD**

**BARATANJE LOPTOM NOGAMA U
PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Zagreb, rujan 2020.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Zagreb)**

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: **Andrea Strajnar**

TEMA DIPLOMSKOG RADA: **Baratanje loptom nogama u
predškolskoj dobi**

MENTOR: **doc. dr. sc. Marija Lorger**

Zagreb, rujan 2020.

SADRŽAJ

| | |
|---|----|
| SADRŽAJ | 1 |
| SAŽETAK | 2 |
| SUMMARY | 3 |
| UVOD | 4 |
| 1. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI | 5 |
| 1.1. Morfološke (antropometrijske) karakteristike | 5 |
| 1.2. Funkcionalne sposobnosti | 7 |
| 1.3. Motorika i motoričke sposobnosti | 7 |
| 1.4. Kognitivne sposobnosti | 9 |
| 2. MOTORIČKA ZNANJA | 9 |
| 2.1. Konvencionalna motorička znanja | 9 |
| 2.2. Nekonvencionalna motorička znanja | 10 |
| 2.1.1. Biotička motorička znanja | 10 |
| 3. MOTORIČKO UČENJE | 11 |
| 4. BARATANJE LOPTOM NOGAMA | 13 |
| 4.1. Elementi nogometa | 14 |
| 4.1.1. Vođenje lopte nogom | 14 |
| 4.1.2. Udarac lopte nogom | 16 |
| 4.1.3. Dodavanje lopte nogom | 19 |
| 4.2. Dosadašnja istraživanja tehnike baratanja loptom nogama | 20 |
| 4.3. Igre s loptom | 21 |
| 5. PRIMJER SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE S ELEMENTIMA NOGOMETA | 29 |
| ZAKLJUČAK | 34 |
| LITERATURA | 35 |
| IZJAVA | 39 |

SAŽETAK

Baratanje loptom nogama pripada složenim motoričkim vještinama koje od djeteta zahtijevaju skladnije i svrhovitije povezivanje niza pokreta i motoričkih sposobnosti. U prvom dijelu ovoga rada teorijski su opisana antropološka obilježja djece predškolske dobi koja je važno poznavati i uvažavati kod kreiranja i provođenja kinezioloških sadržaja. Nadalje, objašnjena je i podjela motoričkih znanja te proces formiranja motoričke vještine koja omogućuje skladno izvođenje pojedinog motoričkog gibanja. Drugi dio rada opisuje osnovne elemente nogometa koji se mogu provoditi s djecom predškolske dobi, a oni uključuju vođenje, dodavanje i udarac lopte nogom. S obzirom da je igra dominantna aktivnost djeteta putem koje najlakše uči, u ovome je radu prikazano nekoliko igara s loptom, kao i primjer sata tjelesne i zdravstvene kulture koji je usmjeren na razvoj motoričkih znanja za baratanje loptom nogama te se može provoditi u starijoj dobnoj skupini.

Ranija istraživanja na ovu temu pokazuju da djeca imaju bolje rezultate u vještini baratanja loptom nogama nakon provedenog programa vježbanja te u većini slučajeva postoji i značajna razlika po spolu u korist dječaka. Vještina baratanja loptom također pozitivno djeluje na usavršavanje motoričkih sposobnosti i osobina kod djece, stoga se ovim radom želi potaknuti na veću uključenost navedenih elemenata u rad s djecom predškolske dobi.

Ključne riječi: baratanje loptom; motorička znanja; predškolska dob

SUMMARY

Handling the ball with feet belongs to the complex motor skills that require the child to more harmoniously and purposefully connect a series of movements and motor abilities. The first part of this paper theoretically describes the anthropological characteristics of preschool children, which are important to know and respect when creating and implementing kinesiological content. Furthermore, the division of motor skill learning and the process of forming a motor skill that enables the harmonious performance of an individual motor movement are explained. The second part of the paper describes the basic elements of football that can be played with preschool children and these include dribbling, passing and kicking the ball. Since playing is the dominant activity of the child through which he learns most easily, this paper shows several ball games, as well as an example of a physical education class that focuses on the development of motor knowledge for ball handling and can be conducted with preschool children.

Previous research of this topic shows that children have better results in the skill of handling the ball with their feet after the exercise program, and in most cases there is a significant difference by gender in favor of boys. Also, the skill of handling the ball has a positive effect on improving motor abilities in children, so this paper seeks to encourage greater involvement of these elements in working with preschool children.

Keywords: ball manipulation; motor knowledge; preschool children

UVOD

Jedan od temeljnih preduvjeta za rad s djecom predškolske dobi jest poznavanje karakteristika njihova rasta i razvoja, sposobnosti te osobina (Findak, 1995). Prema Neljak (2009) rast i razvoj dva su procesa koja uzrokuju promjene u antropološkom statusu djeteta. Neljak (2009, str. 10) rast definira kao „*proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa*“, dok se razvoj odnosi na „*proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma*“. Rast i razvoj se također odvijaju pod utjecajem okoline stoga je važno djecu što više poticati na kretanje, odnosno na tjelesnu aktivnost (Findak, 1995).

Dok se s jedne strane događaju promjene u rastu i razvoju djeteta predškolske dobi, istovremeno se odvijaju procesi u razvoju biotičkih motoričkih gibanja (Findak, 1995). S obzirom da se radi o prirodnim oblicima kretanja, djeca ih najprije usvajaju te ona čine temelj za sva ostala motorička znanja (Findak, 1995). Tako se i baratanje loptom postepeno uči i savladava, a uključujući sadržaje s loptom u rad s djecom, potiče se i razvoj motorike i motoričkih sposobnosti. Osim toga, na taj se način grade temelji za razne sportove i aktivnosti djeteta u kasnijoj dobi. Tome u prilog ide istraživanje Barnett i sur. (2008 prema Juzbašić, 2019) koji navode da djeca koja imaju višu razinu manipulacije rekvizitima postaju tjelesno spremniji adolescenti, što upućuje na to da je u rad s djecom predškolske dobi potrebno uključiti više takvih sadržaja. Najjednostavniji i djeci najprirodniji način za to jest kroz igru i zabavu.

1. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Pod pojmom antropoloških obilježja podrazumijevaju se organizirani sustavi motoričkih informacija, sposobnosti te osobina, kao i povezanost između njih (Findak, 1995). To uključuje motoričke, funkcionalne i kognitivne (spoznajne) sposobnosti te morfološke (antropometrijske), konativne (osobine ličnosti) i sociološke karakteristike (Findak, 1995). Kako bi se proces tjelesnog vježbanja mogao sigurno i učinkovito provoditi, važno je da svi koji rade s djecom dobro poznaju njihova antropološka obilježja (Neljak, 2009). Njihovim se poznavanjem može utvrditi na koja se od njih te u kojoj mjeri može utjecati primjenom tjelesnog vježbanja (Sekulić i Metikoš, 2007).

1.1. Morfološke (antropometrijske) karakteristike

Morfološke karakteristike određuju tjelesnu građu čovjeka te tako utječu na procese rasta, diferencijaciju tkiva te realizaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Sekulić i Metikoš, 2007; Pejčić i Trajkovski, 2018). Određene su endogenim (genetskim) i egzogenim (okolinskim) čimbenicima (Pejčić i Trajkovski, 2018). Dječji organizam u predškolskoj dobi karakterizira „plastičnost“, što znači da se relativno lako mijenja pod utjecajem vanjskih pozitivnih, ali i negativnih podražaja (Ivanković, 2006; Findak, 1995, prema Lorger, 2014).

Morfološke promjene ovise o procesu okoštavanja, odnosno o procesu razvoja koštanog tkiva koje započinje u prenatalnoj, a završava u adolescentskoj dobi te se pritom ne odvija ravnomjerno (Neljak, 2009). Kosti i kostur djeteta mekani su jer je u njima puno hrskavičnog tkiva te su zbog toga podložne deformacijama (Findak, 1995). Kod djece starije predškolske dobi (5-6/7 godina) kostur je čvršći i otporniji. Kralježnica je također sklona promjenama zbog čega je potrebno obratiti pažnju na opterećenje prilikom tjelesnog vježbanja (Findak, 1995), kao i pratiti držanje tijela da bi se na vrijeme moglo utjecati na pravilan razvoj kralježnice (Neljak, 2009). Pravilno držanje tijela utječe kako na pravilan rast i razvoj djeteta, tako i na pravilan rad njegovih unutarnjih organa (Findak, 1995). Može se zaključiti da su tjelesno vježbanje,

rast i razvoj kostiju te rad mišića koji ih stimuliraju usko povezani te tako utječu na njihovo cjelokupno formiranje (Neljak, 2009).

Također, morfološke promjene ovise i o „*procesu razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića*“ (Neljak, 2009, str.16). Kako navode Neljak (2009) i Findak (1995), svi se mišići ne razvijaju ravnomjerno već se najprije razvijaju veće mišićne skupine, zatim one manje. Nadalje, u predškolskoj dobi razvijeniji su mišići za stezanje (fleksori) nego mišići za rastezanje (ekstenzori), a s obzirom da se mišići općenito kod djece brzo umaraju potrebno se usmjeriti više na vježbe koje uključuju dinamičan rad mišića umjesto statičan rad (Findak, 1995). Također, potrebno se usmjeriti i na jačanje leđnih i trbušnih mišića važnih za pravilno držanje tijela (Findak, 1995).

Morfološke karakteristike mogu se podijeliti u sljedeće dimenzije (Sekulić i Metikoš, 2007):

Dimenzije tvrdih tkiva:

- 1) Longitudinalna dimenzionalnost kostura koja se odnosi na rast kostiju u duljinu. Najčešće se mjeri tjelesna visina, duljina ruku, nogu, stopala i slično (Pejčić i Trajkovski, 2018).
- 2) Transverzalna dimenzionalnost kostura odnosi se na rast kostiju u širinu. Ovdje se mjeri širina lakta, koljena i slično (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Dimenzije mekih tkiva:

- 3) Dimenzija voluminoznosti tijela koja se odnosi na aktivnu mišićnu masu i opsege tijela. Može se mjeriti tjelesna težina te opsezi različitih dijelova tijela.
- 4) Dimenzija masnog tkiva odnosi se na ukupnu količinu masti u organizmu (potkožno masno tkivo). Kod ove dimenzije mjeri se kožni nabor na nadlaktici, trbuhu i slično (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Dimenzije voluminoznosti i masnog tkiva smatraju se kineziološki promjenjivim morfološkim karakteristikama, dok su u preostale dvije dimenzije promjene nemoguće ili zanemarive (Sekulić i Metikoš, 2007).

1.2. Funkcionalne sposobnosti

Uz proces rasta i razvoja djeteta događa se i razvoj funkcionalnih sposobnosti. Još se nazivaju i kardio-respiratorne sposobnosti ili kardio-respiratorna izdržljivost, a odnose se na „*sposobnosti organizma koje su odgovorne za transport i proizvodnju energije u ljudskom organizmu*“ (Sekulić i Metikoš, 2007, str.127). Pejčić i Trajkovski (2018) ih još definiraju kao sposobnosti uspostavljanja ravnoteže nakon napora. U predškolskoj dobi dišni organi djeteta još nisu u potpunosti razvijeni zbog čega mu otežavaju disanje pa diše plitko i relativno brzo (Findak, 1995). Tako dijete od treće do pete godine u minuti udahne 22 do 24 puta, a od šeste do desete godine 20 do 22 puta, a postupnim razvijanjem dišnog sustava povećava se i dubina disanja (Findak, 1995). Primjenom tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi povoljno se utječe na povećanje vitalnog kapaciteta pluća, ali i na ekonomičniji rad cjelokupnog dišnog sustava (Neljak, 2009).

Rad krvožilnog sustava u predškolskoj dobi dobro je prilagođen zahtjevima organizma u rastu (Findak, 1995). Srce djeteta je veće, a krvne žile mnogo su šire nego u odraslih osoba što omogućuje slobodniju cirkulaciju krvi i dovoljnu opskrbu tkiva krvlju (Findak, 1995). No, to uzrokuje nizak tlak u krvi pa djeca imaju veći broj otkucaja srca u minuti u odnosu na odrasle osobe zbog čega se srčani mišić vrlo brzo zamara, ali se i vrlo brzo smiruje (Neljak, 2009). Zbog toga tijekom provođenja tjelesnog vježbanja s djecom treba provoditi sadržaje kraćeg trajanja, mijenjati sadržaj, odnosno u pravilnim intervalima izmjenjivati rad i odmor (Findak, 1995).

U razdoblju predškolske dobi razvoj ovih sposobnosti ne bi trebalo stavljati u prvi plan jer su one još relativno stabilne, već bi se naglasak prije svega trebao staviti na učenje što više različitih struktura kretanja (Sekulić i Metikoš, 2007), ali to nipošto ne znači da bi ih trebalo zanemariti.

1.3. Motorika i motoričke sposobnosti

Motorika se može definirati kao „*sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima*“ (Starč, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004, str. 15). Također, Findak (1995) pod motoriku smatra sve oblike kretanja kojima se osoba služi prilikom svladavanja prostora. Razvoj motorike odvija se u skladu s razvojnim načelima. Tako se razlikuju dva smjera razvoja

motorike, a to su cefalo-kaudalni te proksimalno-distalni (Neljak, 2009). Cefalo-kaudalni smjer govori da dijete prvo započinje upravljati pokretima glave i vrata, zatim ruku, a tek onda nogu, dok proksimalno-distalni smjer ukazuje da dijete prvo može kontrolirati pokrete od sredine trupa prema ekstremitetima (Neljak, 2009). To znači da će prvo kontrolirati pokrete ruku iz ramena, zatim iz lakta te na kraju šake i prstiju (Starc i sur., 2004). Nadalje, Neljak (2009) navodi da je razvoj motorike uzrokovan procesom mijelinizacije, odnosno sazrijevanjem živčanog tkiva koji započinje u korteksu odmah nakon rođenja djeteta, a završava oko desete godine. Također, Starc i sur. (2004) navode da je do dvije godine djetetova života motorički razvoj povezan s neurološkim stupnjem sazrijevanja, dok kasniji razvoj većinom ovisi o okolinskim uvjetima za vježbanje onih pokreta koji su se već razvili. Ukupna motorička aktivnost djeteta temelji se na filogenetskim, i ontogenetskim obrascima pokreta, gibanja i kretnji (Neljak, 2009). Filogenetski motorički obrasci odnose se na urođene kretnje i gibanja koje se odvijaju bez poduke odrasle osobe. S druge strane, ontogenetski motorički obrasci predstavljaju neurođene motoričke kretnje i gibanja koje se uče od nulte razine (Neljak, 2009).

Sekulić i Metikoš (2007, str. 155) motoričke sposobnosti definiraju kao „sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, odnosno jednostavnih i složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja“. U motoričke sposobnosti ubrajaju se koordinacija, preciznost, brzina, ravnoteža, agilnost, izdržljivost, snaga i fleksibilnost. Svaka od njih regulirana je odgovarajućim mehanizmima središnjeg živčanog sustava koji njome upravljaju (Pejčić i Trajkovski, 2018), a određene su u manjoj ili većoj mjeri nasljednim, ali i okolinskim faktorima (Neljak, 2009). U predškolskoj je dobi od iznimne važnosti uloga odraslih koji će dijete motivirati na kretanje i sudjelovanje u raznim tjelesnim aktivnostima. Potičući dijete na kretanje i vježbanje utječe se i na razvoj motoričkih sposobnosti koje su temelj za razvoj i usavršavanje pojedinih vrsta pokreta, kao i motoričkih vještina (Ramljak, 2018). Razvoj motoričkih sposobnosti odvija se integrirano, a ne pojedinačno (Neljak, 2009). Dakle, razvijanjem jedne motoričke sposobnosti, istovremeno se razvija još barem jedna. Primjerice, kod vježbe u kojoj dijete udara loptu nogom radi se o razvoju i koordinacije i ravnoteže.

1.4. Kognitivne sposobnosti

Kognitivne sposobnosti potrebne su za različite aktivnosti u svakodnevnom životu pa tako i za one motoričke (Pejčić i Trajkovski, 2018). Složenija motorička gibanja, neuobičajeni i precizniji pokreti kod njihovog početnog učenja, kao i ravnopravno korištenje dominantne i nedominantne strane tijela zahtijevaju veći angažman kognitivnih sposobnosti (Pejčić i Trajkovski, 2018). Isto se događa kada dijete usvaja razne načine baratanja loptom nogom, primjerice vođenje lopte, no kad se to motoričko gibanje dovoljno puta ponovi te usvoji, dolazi do automatizacije pokreta pa se samim time smanjuje sudjelovanje kognitivnih sposobnosti.

2. MOTORIČKA ZNANJA

Osim antropoloških obilježja djece važno je spomenuti i motorička znanja. Findak (1995, str. 14) motorička znanja definira kao „*stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama*“. Breslauer i sur. (2014) pod pojmom motoričkih znanja podrazumijevaju formirane algoritme naredbi koje se nalaze u odgovarajućim zonama središnjeg živčanog sustava te omogućavaju ostvarivanje svrhovitih motoričkih struktura gibanja. Pružanje puno različitih motoričkih izazova optimalan je način da se potakne razvoj motoričkih znanja u predškolskoj dobi (Hraski, Lordanić, Crnokić, 2004). Svako već stečeno motoričko znanje u određenoj mjeri olakšava kvalitetnije svladavanje nekog novog motoričkog znanja (Sekulić i Metikoš, 2007). O kvaliteti i kvantiteti motoričkih znanja ovisi i psihosocijalni razvoj djeteta (Hraski, Živčić, Žuljević, 2002).

Prema Sekulić i Metikoš (2007) motorička znanja mogu se podijeliti na:

- 1) Konvencionalna motorička znanja
- 2) Nekonvencionalna motorička znanja

2.1. Konvencionalna motorička znanja

Konvencionalna motorička znanja su znanja određena pravilima po kojima se izvode te se odnose na pojedine sportske discipline i natjecanja (Sekulić i Metikoš,

2007). S obzirom da im je glavni cilj postizanje sportskih rezultata, potrebno je oformiti specifičan sustav organizacijskih, materijalnih i ostalih uvjeta (Pejčić i Trajkovski, 2018).

2.2. Nekonvencionalna motorička znanja

Za razliku od konvencionalnih, nekonvencionalna znanja nisu određena pravilima. Mogu se podijeliti na prirodne oblike kretanja, odnosno biotička motorička znanja te na opća motorička znanja (Sekulić i Metikoš, 2007). Kod djece upravo na usvajanje sadržaja i poboljšanje razine biotičkih motoričkih znanja treba usmjeriti pozornost.

2.1.1. Biotička motorička znanja

Biotička motorička znanja odnose se na prirodne ili spontane oblike kretanja koji se počinju realizirati bez poduke odrasle osobe (Neljak, 2009). Započinju tijekom prve godine djetetova života, a zadržavaju se tijekom cijelog djetinjstva (Šalaj, 2014). Predškolska je dob povoljno vrijeme za usvajanje biotičkih motoričkih znanja (Payne i Isaacs, 2012 prema Šalaj, 2014) te povećanje njihovog optimalnog dosega (Pejčić i Trajkovski, 2018). To su temeljna znanja na koja se kasnije nadograđuju sva ostala motorička znanja te cjeloživotna aktivnost. Prema Šalaj (2014) djeca koja imaju višu razinu znanja iz prirodnih oblika kretanja češće sudjeluju u rekreacijskim i sportskim aktivnostima i u različitim igrama. Prema Breslauer i sur. (2014, str. 26) ona čovjeku omogućuju uspješno:

- Savladavanje prostora: valjanja, puzanja, hodanja i trčanja;
- Savladavanje prepreka: preskoci, naskoci, saskoci, penjanje i provlačenje;
- Savladavanje otpora: dizanje, nošenje, guranja, vučenja, upiranja i višenja;
- Manipulaciju objektima: hvatanja, dodavanja, bacanja, vođenja, žongliranja.

Motorička znanja za savladavanje prostora odnose se na različite načine valjanja, puzanja, hodanja i trčanja kojima se savladava prostor na različitim podlogama, nagibima te u različitim smjerovima (Neljak, 2009). Hodanje i trčanje temeljni su oblici čovjekova kretanja u svakodnevnom životu te sastavni dio gotovo svih igara s loptom o kojima će biti riječ kasnije.

Motorička znanja koja omogućavaju savladavanje prepreka i otpora uče se nakon što se barem na minimalnoj razini ovladalo znanjima koja omogućavaju savladavanje prostora (Sekulić i Metikoš, 2007).

Nadalje, manipulirati se može objektima (predmetima) različitih oblika, dimenzija, težina i broja (Sekulić i Metikoš, 2007). Vježbama manipulacije objektima utječe se na razvoj mišića ruku i ramenog pojasa, trupa, mišića nogu te na razvoj koordinacije, preciznosti, ali i ostalih motoričkih sposobnosti (Sekulić i Metikoš, 2007).

Jedno od motoričkih znanja manipulacije objektima je vođenje, odnosno složeno gibanje koje se može izvoditi rukama ili nogama (Sekulić i Metikoš, 2007). Tijekom vođenja nekog predmeta (najčešće lopte) potrebne su preciznost i koordinacija, kao i usklađenost niza pokreta (Sekulić i Metikoš, 2007). S djecom predškolske dobi vježbe vođenja mogu se provoditi u obliku različitih igara, poligona ili natjecanja.

3. MOTORIČKO UČENJE

Motoričko učenje ili vježbanje odnosi se na proces formiranja motoričke vještine (Horga, 1993 prema Lorger, 2014) koja se definira kao sposobnost izvedbe usvojenih motoričkih gibanja na višoj razini (Findak, 1995). Učinkovitost, brzina, racionalnost, skladnost i točnost izvođenja pokreta neki su od važnih elemenata motoričke vještine (Breslauer i sur., 2014). Izvedba nekog motoričkog zadatka poboljšava se vježbanjem, odnosno ponavljanjem te ovisi o ukupnom motoričkom znanju. Postupno dolazi do usavršavanja motoričke vještine, a svjesna se kontrola motoričkog djelovanja i potrebna koncentracija tijekom izvedbe smanjuju. Prema Barić (2011), kad se pokret usvoji do razine motoričke vještine znači da je došlo do automatiziranog izvođenja motoričkog gibanja, odnosno može se reći da je formiran motorički program. Tako je proces učenja nekog motoričkog znanja podijeljen u pet međusobno povezanih faza (Mahić, 2015):

Prva faza je faza usvajanja koja se odnosi na stvaranje predodžbe o strukturi gibanja te njezino izvođenje na osnovnoj razini. U ovoj fazi odgojitelj prije svega kratko i jasno najavljuje motoričko gibanje koje će uslijediti, a zatim opisuje redosljed njegove izvedbe. Na kraju slijedi demonstracija i, ukoliko je potrebno, objašnjenje motoričkog kretanja.

U drugoj fazi ili fazi početnog usavršavanja nastoji se podići kvaliteta izvođenja temeljnih dijelova motoričkog gibanja i njihove međusobne povezanosti, a ona započinje nakon demonstracije. Ovdje je važno poštivati individualnost svakog djeteta i njihovo shvaćanje pojedinog motoričkog gibanja.

Treća faza ili faza naprednog usavršavanja odnosi se na podizanje ukupne koordiniranosti motoričkog gibanja. S obzirom na mogućnost pogreške u njegovu izvođenju, na odgojitelju je da te pogreške ispravi i to prvo one veće, a onda manje, ali tek nakon završetka izvedbe motoričkog gibanja.

U četvrtoj fazi ili fazi stabilizacije učvršćuje se cjelokupna struktura gibanja koja se prepoznaje po sigurnosti izvođenja njegovih temeljnih dijelova. Njoj su prethodili ponavljanje, uvježbavanje i usavršavanje pojedinog motoričkog gibanja.

Posljednja faza je faza automatizacije kojoj je cilj koordinacijsko učvršćivanje strukture motoričkog gibanja čime ono prelazi u motoričku naviku. Ova razina znanja ne iziskuje preveliku kognitivnu kontrolu.

Motoričke sposobnosti su temelj za razvijanje određenih pokreta te motoričkih vještina (Petz, 1992 prema Lorger, 2014). Osim o motoričkim sposobnostima, proces motoričkog učenja ovisi i o prethodnom motoričkom iskustvu, kognitivnim sposobnostima te konativnim karakteristikama pojedinca (Barić, 2011). S obzirom da je djeci predškolske dobi bitno ono što se događa u određenom trenutku, teško se pri učenju novih motoričkih gibanja može osloniti na motoričko iskustvo (Lorger, 2014). Zbog toga se, prema Barić (2011), motoričko učenje može promatrati kao niz procesa povezanih s vježbanjem tijekom kojih osoba usvaja nove motoričke kompetencije.

Motoričko učenje u predškolskoj dobi treba se temeljiti na onim motoričkim zadacima koji će povoljno utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti te onima koje će dijete moći praktično primijeniti u svakodnevnom životu (Lorger, 2014). Usvajanje motoričkih gibanja povezanih s baratanjem loptom nogama djeci daje više mogućnosti za sudjelovanje u različitim aktivnostima s drugom djecom što pozitivno utječe na njihov razvoj.

4. BARATANJE LOPTOM NOGAMA

Lopta kao jedan od vrlo interesantnih i gotovo nezamjenjivih rekvizita u radu s djecom predškolske dobi, ima mnoge prednosti što se može iskoristiti na razne načine. Lopte mogu biti različitih veličina: male, srednje ili velike, a mogu biti i pune ili šuplje. Uz to, mogu biti izrađene od različitog materijala: gumene, kožne, spužvaste, plastične i slično (Poljšak, 1980). Veličina i materijal lopte koja će se koristiti u radu s djecom ovisi o dobi djece, njihovim mogućnostima i sadržajima za koje se koriste. Vježbe loptom mogu se izvoditi u različitim položajima, pojedinačno, u parovima, u skupinama itd., a manipulirati njome može se rukama ili nogama, ali i ostalim dijelovima tijela (Poljšak, 1980). Lopta se može koristiti u vježbama koje potiču razvoj koordinacije, preciznosti, brzine te snage. Također, baratanje loptom zahtijeva određenu razinu okretnosti, snalažljivosti i spretnosti (Poljšak, 1980). Isto tako, prateći loptu oko se stalno prilagođava što je važno za kasnije učenje i koncentraciju djeteta (Rajović, 2017).

Osim navedenog, vježbe loptom utječu na (Poljšak, 1980):

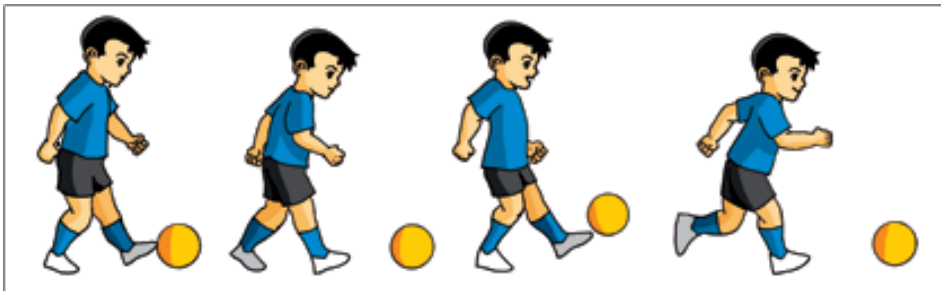
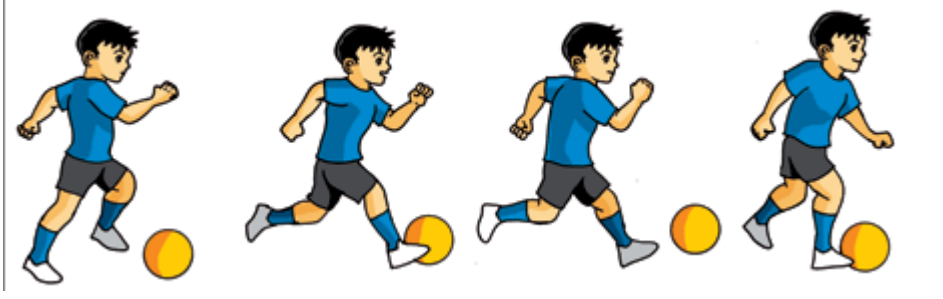
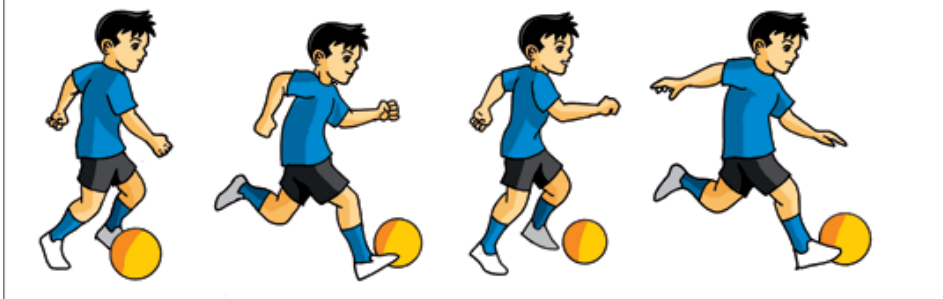
- 1) razvijanje osjećaja za oblik, veličinu, težinu, elastičnost i inerciju lopte;
- 2) pokretljivost zglobova te jačanje i rastezanje mišića;
- 3) razvijanje osjećaja za ravnotežu;
- 4) uvježbavanje i usavršavanje tehnika raznih sportskih igara;
- 5) izoštravanje vida, sluha i kinestetičkog osjećaja.

4.1. Elementi nogometa

Jedan od najpopularnijih sportova s loptom zasigurno je nogomet. Tako se i djeca već od malih nogu zanimaju za ovakvu vrstu aktivnosti. Koliko je nogomet popularan sport može se vidjeti po različitim univerzalnim sportskim školama u kojima je nogomet, u prilagođenoj varijanti, neizostavan dio (Sedlanić i Kodrić, 2010, prema Lorger, 2017). Baratanje loptom nogama svrstava se u složene motoričke vještine, a one podrazumijevaju pokretanje većeg broja udova ili dijelova udova, složeniije kombinacije bazičnih motoričkih vještina te manipulaciju objektom (Barić, 2011). Neki od elemenata nogometa koji se mogu provoditi u radu s djecom predškolske dobi su vođenje lopte, udarci lopte nogom i gađanje te dodavanje i primanje lopte. Sadržaji trebaju biti prožeti različitim igrama radi veće motivacije i interesa djece kako bi se stvorilo pozitivno okruženje za rad (Lorger, 2017).

4.1.1. Vođenje lopte nogom

Vođenje lopte jedno je od osnovnih elemenata tehnike nogometa. Učenje vođenja lopte nogom pripada ontogenetskim oblicima kretnji i gibanja (Findak, 1995 prema Erdelja, 2018), odnosno onim motoričkim kretanjama i gibanjima koje nisu urođene, već se uče od nulte razine (Neljak, 2009). Vođenje je tipičan kineziološki sadržaj (Sekulić i Metikoš, 2007) koji uključuje kontrolu lopte u kretanju. Za uspješno svladavanje kretnji vođenja važna je koordinacija ruku, nogu, cijelog tijela, agilnost tijekom promjene smjera kretanja, brzina izvođenja složenih motoričkih zadataka te dinamička ravnoteža. Dakle, tijekom praćenja i vođenja lopte nogom, potrebno je skladno izvesti niz pokreta (Sekulić i Metikoš, 2007). Tijekom predškolske i školske dobi dijete usvaja pravilno voditi loptu nogom, a razvoj se može podijeliti u nekoliko faza (slika 1).

| | | | |
|-------------|--|--|---|
| 3-5 godina |  | | |
| | <p>Dijete hoda ili trči te udara loptu prstima ili prednjim dijelom stopala.</p> | <p>Loptu uglavnom odguruje daleko od sebe.</p> | <p>Dijete trči za loptom kako bi ju ponovo udarilo u različitim smjerovima.</p> |
| 4-7 godina |  | | |
| | <p>Dijete trči i udara loptu prstima ili unutarnjom stranom stopala.</p> | <p>Lopta nakon udarca ostaje u blizini stopala. Dijete trči za loptom pokušavajući steći kontrolu nad njom.</p> | <p>Pogled je usmjeren prema lopti uz povremeno pogledavanje prema naprijed.</p> |
| 6-10 godina |  | | |
| | <p>Dijete trči kontrolirajući loptu.</p> | <p>Udara loptu naprijed ili bočno s vanjskim/unutarnjim dijelom stopala. Lopta tijekom vođenja ostaje blizu stopala.</p> | <p>Pogled je usmjeren naizmjenično na loptu i prema naprijed.</p> |

Slika 1. Faze razvoja vođenja lopte nogom, preuzeto (Myactivesg, 2016, str. 111)

Lopta se može voditi na razne načine (Juzbašić, 2019) :

- dominantnom/ne dominantnom nogom unutarnjom stranom stopala, vanjskom stranom stopala, prednjom stranom stopala, vršcima prstiju;
- pravocrtno dominantnom/ne dominantnom nogom s pogledom prema naprijed;
- pravocrtno dominantnom/ne dominantnom nogom s pogledom usmjerenim prema tlu;
- dominantnom/ne dominantnom nogom kretanjem unatraške;
- dominantnom/ne dominantnom nogom s promjenom smjera kretanja;
- dominantnom/ ne dominantnom nogom po suženom prostoru;
- bočno dominantnom/ne dominantnom nogom.

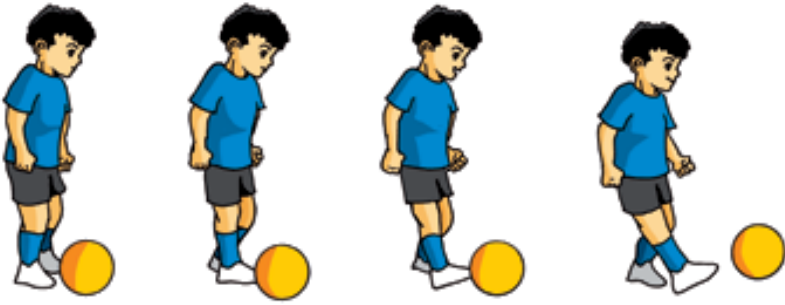
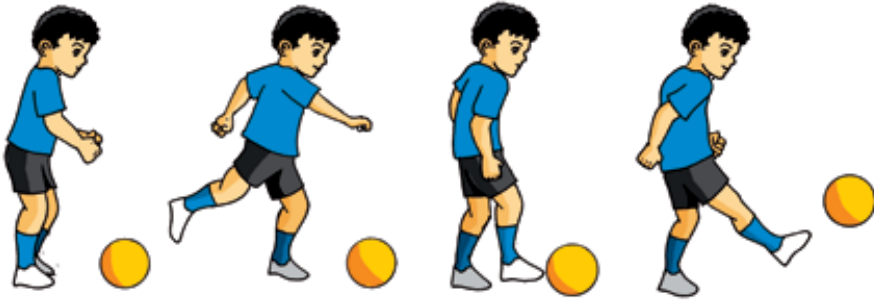
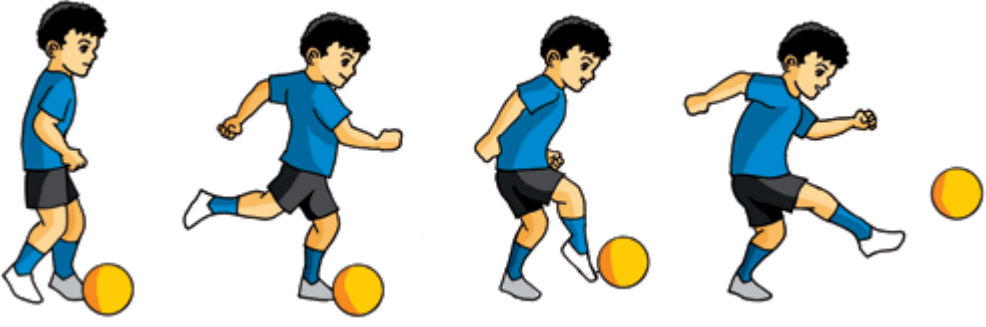
4.1.2. Udarac lopte nogom

Udarac lopte u nogometu zahtijeva uključenost i kontrolu većeg broja mišića (Nunome, Ikegami, Kozakai, Apriantono, Sano, 2006). Matušinskij (2014) objašnjava da kod udarca, sila koja je usmjerena prema lopti dolazi iz noge. Pri tome je potrebno održavati dinamičku ravnotežu jer je težina tijela na jednoj nozi koja se oslanja na tlo, a noga kojom se udara je u zraku.

Nadalje, Matušinskij (2014) navodi da je kod učenja tehnike udarca nogom najprikladnije koristiti sintetičku metodu što pridonosi dinamičnosti i zainteresiranosti djece koja će moći u cijelosti vidjeti i razumjeti strukturu gibanja. Mnogi načini udaranja lopte nogom pripadaju prirodnim oblicima kretanja, a njihovo usvajanje počinje u predškolskoj dobi. Izvođenje i usvajanje tehnike udaranja lopte nogom može se podijeliti u nekoliko faza (slika 2). Također, Matušinskij (2014) navodi da manja djeca najčešće udaraju predmet prstima stopala, a kod takvog udaranja predmet ne može dobiti na udaljenosti. Kako bi to bilo moguće, djeca moraju udariti predmet prednjim dijelom stopala. Autori Gallahue i Ozmun (2006 prema Visagie, 2015) navode da bi udarac lopte nogom trebao biti savladan u dobi od pet do šest godina. Nakon što djeca savladaju osnovnu strukturu gibanja, izvođenje udarca može se mijenjati i oblikovati na razne načine.

Postoje varijante udarca nogom pa tako autori Matušinskij (2014), Stamenković (2014) i Pejčić i Trajkovski (2018) razlikuju:

- Udarac unutarnjom, vanjskom stranom stopala, prednjom stranom stopala, udarac petom;
- Jači/slabiji udarac;
- Lijevom/desnom nogom;
- Udarac lopte kroz obruče ili preko niskih prepreka;
- Gađanje loptom dominantnom/ ne dominantnom nogom u cilj.

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| <p>VRTIČKA DOB (2-4 godine)</p> |  | <p>Tijelo je uspravno u mirovanju, s rukama postavljenim pored ili ispred tijela kako bi se održala ravnoteža.</p> | <p>Noga s kojom se vrši udarac radi zamah prema nazad u pripremnoj fazi.</p> | <p>Prednji zamah je kratak i prestaje nakon što noga dotakne loptu. Loptu udara prstima ili prednjim dijelom stopala.</p> |
| <p>PREDŠKOLSKA DOB (4-7 godina)</p> |  | <p>Tijelo je uspravno s rukama postavljenim pored ili ispred tijela radi održavanja ravnoteže.</p> | <p>Noga s kojom se vrši udarac radi zamah prema nazad u pripremnoj fazi. Noga ostaje savijena prilikom kretanja prema naprijed te se opruža u kontaktu s loptom.</p> | <p>Udarac vrši prstima ili prednjim dijelom stopala.</p> |
| <p>ŠKOLSKA DOB (5-10 godina)</p> |  | <p>Pasivna noga je postavljena pored lopte. Noga s kojom se vrši udarac radi zamah prema nazad s visoko podignutim savijenim koljenom prije nego se vrši zamah prema lopti.</p> | <p>Prilikom kontakta s loptom (dijelom na kojem se nalaze vezice) suprotna ruka u odnosu na udaračku nogu se kreće prema naprijed kako bi se održala ravnoteža za vrijeme udarca.</p> | <p>Nakon udarca, tijelo se blago kreće prema naprijed i radi pretklon.</p> |

Slika 2. Faze razvoja udarca lopte nogom, preuzeto (Matušinskij, 2014, str. 302)

4.1.3. Dodavanje lopte nogom

Još jedan od elemenata nogometa koji se može provoditi u radu s djecom predškolske dobi je dodavanje. To je vještina u kojoj se lopta isporučuje suigraču, zahtijeva preciznost i točnost, a obično se kombinira s primanjem (Al Ardha, Yang, Adhe, Khory, Harianto, Putra, 2017). Dakle jedan igrač dodaje loptu, a drugi ju prima, odnosno zaustavlja najčešće unutarnjom stranom stopala.

Prema Pejčić i Trajkovski (2018) te Stamenković (2014) može se izvoditi:

- Dodavanje u paru u mjestu;
- Dodavanje u paru u kretanju;
- Dodavanje u trojkama;
- Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala.



Slika 3. Dodavanje u dvojkama i trojkama, preuzeto (Rosanda, 2013, str. 25).

4.2. Dosadašnja istraživanja tehnike baratanja loptom nogama

U istraživanju Dubić (2017 prema Erdelja, 2018) ispitana je vještina baratanja nogometnom loptom na uzorku od 25 djece predškolske dobi. Testovi koji su se provodili su: vođenje lopte dominantnom nogom, vođenje lopte oko stalka, vođenje lopte po suženom prostoru te vođenje lopte s promjenom smjera lijevo-desno. Rezultati su pokazali da postoji statistički značajna razlika u vještini baratanja loptom nogom s obzirom na spol.

Erdelja (2018) na uzorku od 61 djeteta starije predškolske dobi analizira učinke procesa motoričkog učenja vođenja lopte nogom. Provjeravana je brzina vođenja lopte nogom pravocrtno, brzina vođenja lopte nogom oko čunjeva te brzina vođenja lopte nogom s promjenom smjera pomoću tri mjerna instrumenta. Istraživanje je provedeno u kontrolnoj i eksperimentalnoj skupini, a djeca su vodila loptu dominantnom nogom, dok se svaki test ponavljao tri puta. Rezultati su pokazali da nakon provedenog programa vježbanja u trajanju od mjesec dana, postoji statistički značajna razlika između inicijalnog i finalnog mjerenja u eksperimentalnoj skupini, kao i razlika na temelju spola u korist dječaka u svim testovima.

U istraživanju Al Ardha i sur. (2017) provjeravane su vještine vođenja, dodavanja i gađanja loptom u gol na uzorku od 28 djece (12 dječaka i 16 djevojčica) u dobi od šest godina. Program je podijeljen na dva održana sata tjelesne i zdravstvene kulture u ukupnom trajanju od 160 minuta. Rezultati inicijalnog testiranja su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika u spolu u kategorijama dodavanja i gađanja u gol, dok u kategoriji vođenja postoji razlika na temelju spola u korist dječaka. Nakon provedenog programa, rezultati završnog testiranja pokazuju statistički značajnu razliku u svim navedenim kategorijama u odnosu na inicijalno testiranje kod oba spola. Ipak, izvedba dječaka u završnom testiranju značajnije je bolja u sve tri kategorije nego izvedba djevojčica.

Loovis i Butterfield (1994 prema Visagie, 2015) provodili su istraživanje na 379 dječaka te 337 djevojčica u dobi od 4 do 14 godina. Cilj je bio utvrditi utjecaj dobi, spola te bavljenja sportom na razvoj udarca nogom. Rezultati su pokazali da dječaci imaju bolje razvijene obrasce udaranja lopte nogom nego djevojčice u osnovnoj školi

(7-13 godina). Kod djece predškolske dobi (4-7 godina) rezultati su pokazali suprotno, odnosno da djevojčice imaju bolje razvijene obrasce udaranja lopte u odnosu na dječake.

Sindik i Barać (1995) osmislili su program malog nogometa za djecu u dobi od 4 do 7 godina. Cilj programa bio je upoznavanje djece sa sadržajem nogometne igre kroz samu igru te poticanje cjelokupnog razvoja svakog djeteta. Program je realiziran u dva dječja vrtića u Zagrebu, a prikazani su rezultati jednoga od njih. U programu je sudjelovalo 12 djece, a provodio se dva puta tjedno po 45 minuta tijekom dva mjeseca. Rezultati su pokazali da su djeca polaznici programa najveći napredak ostvarila u nogometnim elementima: preciznost pogađanja cilja, tehnika i baratanje loptom, dok je nešto manji napredak vidljiv u snazi udarca, brzini slalom trčanja te u efikasnosti napada i originalnosti rješenja.

4.3. Igre s loptom

Djeca su aktivni sudionici u različitim oblicima kretanja i igara te samu tjelesnu aktivnost, kao i igre s lakoćom prihvaćaju (Tkalčić, Horvatin, Kralj, 2000). U sport se najlakše uključuju iz zabave, odnosno putem igre (Borić, Jerković S., Barišić, Jerković M., 2000).

U nastavku slijedi nekoliko primjera igara s loptom koje se mogu provoditi s djecom starije predškolske dobi.

Pravocrtno vođenje lopte

Djeca stoje u koloni. Prvo dijete u koloni ima loptu te ju pravocrtno vodi nogom do čunja koji se nalazi na udaljenosti 4-5 metara. Kad dođe do čunja, zaobiđe ga te vodi loptu pravocrtno nazad i predaje ju sljedećem u koloni te odlazi na njeno začelje.

Varijanta igre:

Kad dijete dođe do čunja/oznake, uzima loptu u ruke te se trčeći vraća nazad i predaje loptu idućem djetetu u ruke te odlazi na začelje kolone.

Vođenje lopte po suženom prostoru

Djeca stoje u dvije nasuprotne kolone i naizmjenično vode loptu nogom pravocrtno po označenom suženom prostoru. Dijete iz jedne kolone vodi loptu do suprotne, predaje ju prvom djetetu u toj koloni te odlazi na njeno začelje (Kalić, Laić, Loriger, 2016).

Vođenje lopte kroz „tunel“

Djeca stoje u koloni, a prvo dijete ima loptu. Zadatak je voditi loptu nogom pravocrtno do „tunela“ (npr. okvir sanduka). Lopta treba proći kroz taj „tunel“, a dijete ga zaobilazi i dočekuje loptu s druge strane i pravocrtno ju vodi nazad. Predaje ju idućem djetetu u koloni te odlazi na njeno začelje.

Vođenje lopte i gađanje u gol

Djeca stoje u koloni i svako dijete ima svoju loptu. Vode ju nogom između čunjeva postavljenih jedan iza drugog (s razmakom od 1 metra između svakog) i kad dođu do zadnjeg čunja, gađaju nogom u gol (npr. između dva čunja). Zatim uzimaju loptu i vode ju nazad pravocrtno do začelja kolone.

Vođenje lopte oko čunjeva

Djeca stoje u koloni. Prvo dijete ima loptu ispred sebe. Vodi ju nogom pravocrtno do prvog čunja te i dalje vodeći loptu napravi krug za 360° oko njega. Zatim nastavlja pravocrtno voditi loptu do drugog čunja te oko njega napravi krug. Vraća se nazad vodeći loptu pravocrtno, predaje ju idućem u koloni te odlazi na njeno začelje.

Vođenje lopte bočno

Djeca stoje u koloni. Ispred njih se nalazi uže postavljeno u liniju (umjesto užeta može se koristiti označena linija u dvorani). Zadatak je voditi loptu bočno do kraja užeta (označenog mjesta) i nazad. Lopta se predaje idućem u koloni i odlazi se na začelje.

Vođenje lopte uz glazbu

Djeca su raspoređena u vrstu te su međusobno odvojeni najmanje 1 metar (ovisno o prostoru, može i više). Svako dijete ima svoju loptu te ju vodi nogom pravocrtno prema suprotnoj strani dvorane sve dok svira glazba. Kad odgojitelj zaustavi glazbu, dijete treba nogom zaustaviti loptu. Kad glazba ponovo krene, dijete nastavlja voditi loptu (Myactivesg, 2016).

Pogodi loptom u zid

Dijete se nalazi na označenom mjestu na udaljenosti od 1,5 metra od zida. Na tlu ispred njega nalazi se lopta. Na zidu je također oznaka na 50-60 cm visine. Zadatak je pogoditi loptom u zid ispod oznake te zaustaviti nogom loptu kad se odbije.

Pogodi loptom u zid uz prethodno vođenje

Dijete se nalazi na označenom mjestu na udaljenosti od 3 metra. Na tlu ispred njega nalazi se lopta. Zadatak je voditi loptu nogom pravocrtno do oznake (1,5 metar), zatim udariti loptu nogom u zid ispod oznake (50-60 cm) te ju zaustaviti nogom kad se odbije.

Vođenje i dodavanje lopte

Djeca stoje u dvije nasuprotne kolone međusobno udaljene tri metra. Prvo dijete iz jedne kolone vodi loptu nogom pravocrtno dva metra (do oznake na podu), zatim se zaustavlja, dodaje loptu prvom djetetu iz suprotne kolone te odlazi na začelje suprotne kolone. Dijete koje je dobilo loptu isto to radi prema suprotnoj strani (Rosanda, 2013).

Dodavanje u paru

Djeca stoje u paru jedan nasuprot drugog na udaljenosti 2-3 metra. Dijete koje ima loptu dodaje ju svom paru unutarnjom stranom stopala. Drugo dijete je zaustavlja nogom te dodaje nazad prvom.

Nogo - slalom

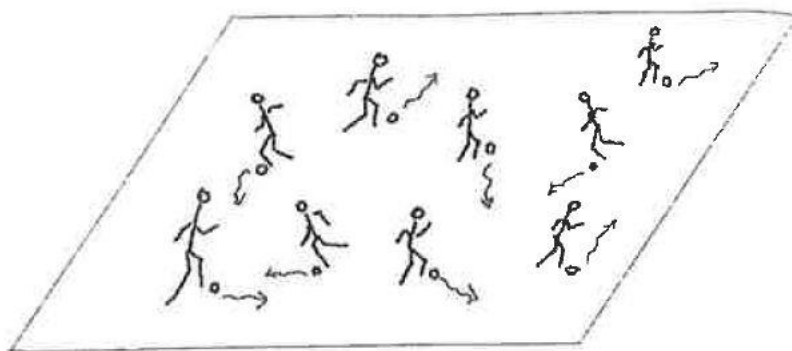
Djeca su podijeljena u nekoliko kolona, ovisno o njihovom broju, prostoru i raspoloživosti rekvizita. Svako dijete ima svoju loptu i na znak odgojitelja dijete koje je prvo u koloni spušta loptu na tlo te ju vodi nogom između čunjeva pokušavajući što uspješnije savladati zadatak. Kad s loptom dođe do označene linije na suprotnoj strani, okreće se (može i ne mora pri tome uzeti loptu u ruke) te ju pravocrtno vodi nazad kroz „tunel“ te odlazi na kraj kolone. Igra se izvodi lijevom i desnom nogom (Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011).

Pogodi „gol“ loptom

Djeca su raspoređena u vrstu te su međusobno odvojeni najmanje 1 metar (ovisno o prostoru, može i više). Svako dijete ima svoju laganu i veličinom primjerenu loptu koja se nalazi na tlu ispred djeteta, a mjesto treba obilježiti trakom ili komadićem papira. Na udaljenosti 3-4 koraka ispred svakog djeteta nalazi se „gol“ (npr. čunj, oblik izrezan od kartona). Djeca na znak odgojitelja pokušavaju udaranjem lopte nogom pogoditi gol ispred sebe. Nakon toga, svako dijete trči po svoju loptu, vraća se na početno mjesto te ponovo gađa gol, ali ovaj put drugom nogom. Odgojitelj ovdje treba voditi računa kojom nogom dijete udara kako ne bi uvijek koristili istu nogu (Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011).

Zamijeni loptu

Djeca vode loptu nogom slobodno unutar označenog prostora u svim pravcima. Na odgojiteljev znak se zaustave, ostave svoju loptu te uzimaju loptu od najbližeg suigrača te nastavljaju vođenje lopte (Lorger, 2017).

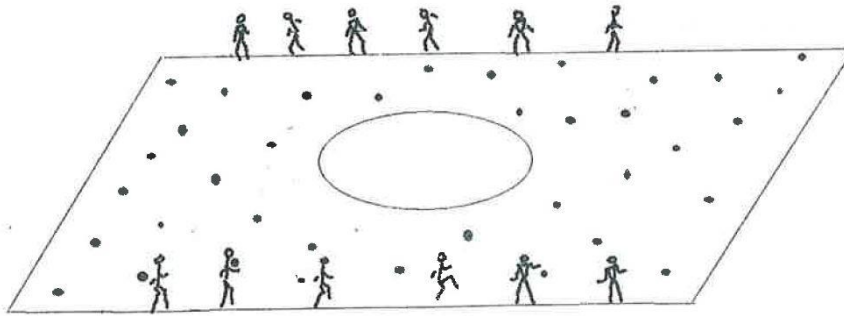


Slika 4. Nogometna igra: „Zamijeni loptu“, preuzeto (Lorger, 2017, str. 152)

Pospremanje lopti

U sredini dvorane obilježen je krug promjera 2-3 metra. Veći broj lopti je nepravilno raspoređen po dvorani oko kruga koji je prazan. Djeca se nalaze na rubu prostora za igru. Na odgojiteljev znak svako dijete trči do jedne lopte i vodi je nogom do kruga u sredini unutar kojeg ostavlja loptu. Svako dijete smije voditi samo jednu loptu odjednom. Igra je završena kad su sve lopte unutar kruga.

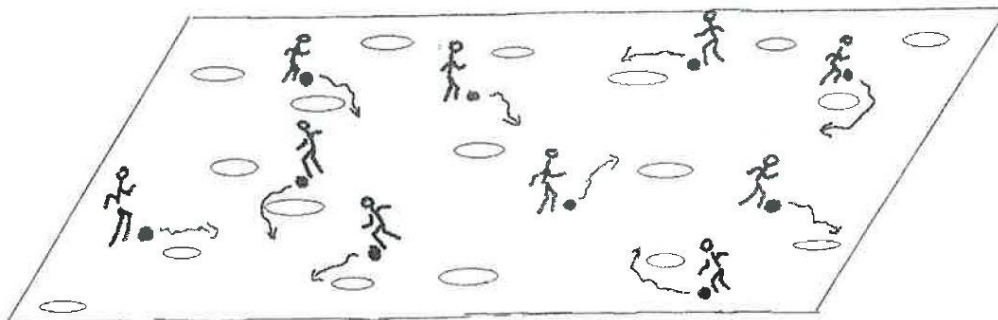
Varijanta igre: Može se postaviti više krugova, a djeca mogu na početku stati svako kraj jedne lopte te na znak krenuti s vođenjem (Lorger, 2017).



Slika 5. Nogometna igra: „Pospremanje lopti“, preuzeto (Lorger, 2017, str. 152)

Ulovi obruč

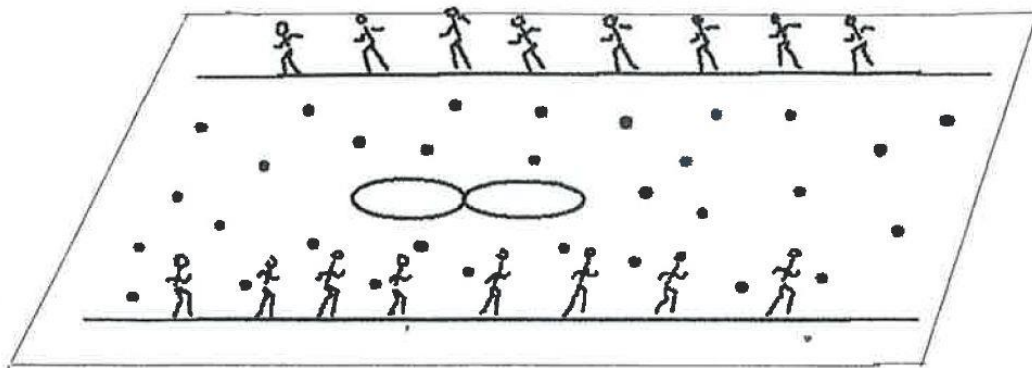
Obruči manjih dimenzija slobodno su raspoređeni po dvorani. Djeca vode loptu između obruča, slobodno u raznim smjerovima. Na znak odgojitelja vode loptu do najbližeg obruča, uhvate loptu između nogu te uskoče u obruč s loptom koju pritom ne ispuštaju. Na idući znak odgojitelja iskoče s loptom izvan obruča te ponovo počinju voditi loptu po dvorani (Lorger, 2017).



Slika 6. Nogometna igra: „Ulovi obruč“, preuzeto (Lorger, 2017, str.152)

Napuni „košare“

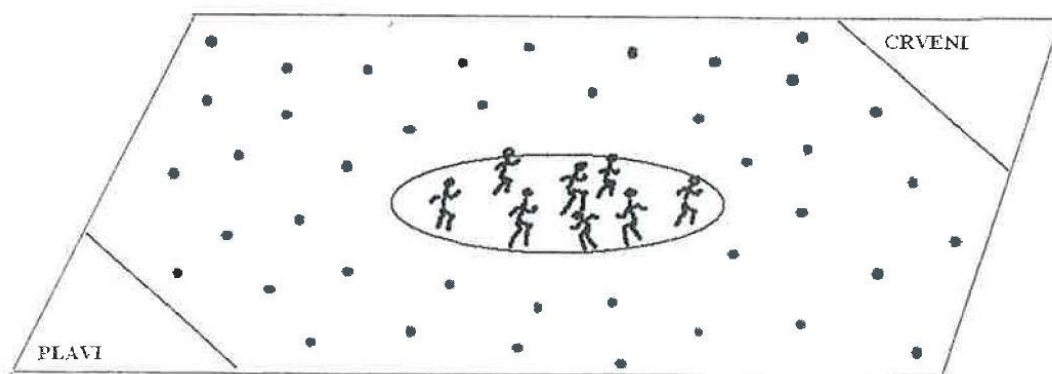
Odredi se veći prostor za igru u obliku kvadrata ili pravokutnika. Na sredini prostora označe se dva kruga („košare“) promjera 2-3 metra koji se nalaze jedan pored drugog u boji ekipa koje se natječu (npr. crveni i plavi). Po prostoru je nepravilno raspoređeno što više lopti, dok „košare“ ostaju prazne. Djeca se nalaze u vrsti na suprotnim stranama. Na odgojiteljev znak svako dijete trči prema jednoj lopti te ju nogom vode do svog kruga, a pri tome svatko može voditi samo jednu loptu. Zadatak je završen kad su sve lopte u „košarama“, a pobjeđuje ekipa s više lopti u svojoj „košari“ (Lorger, 2017).



Slika 7. Nogometna igra: „Napuni košare“, preuzeto (Lorger, 2017, str. 155)

Tko će više

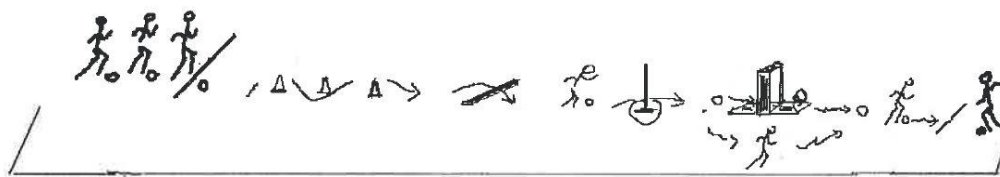
Djeca su raspoređena u dvije ekipe s jednakim brojem igrača. Sva djeca nalaze se u sredini prostora u krugu promjera 4 metra. U suprotnim kutovima označen je prostor (trokut) čija je baza udaljena od kuta 3 metra. Svaka ekipa ima svoj označen kut koji je na početku potpuno prazan. Po prostoru oko kruga i prije suprotnih trokuta neravnomjerno je razmješten što veći broj lopti. Na odgojiteljev znak, djeca trče do lopte i vode ju nogom do svog kuta. Jedno dijete smije voditi samo jednu loptu pa kad ju ostavi u svom kutu, odlazi po sljedeću. Igra je završena kad su sve lopte premještene u jedan ili drugi prostor u kutu. Pobjeđuje ona ekipa s većim brojem lopti u svom kutu. Mogu se primijeniti razne varijante igre (vođenje slobodno, vođenje samo jednom nogom i dr.) (Lorger, 2017).



Slika 8. Nogometna igra: „Tko će više“, preuzeto (Lorger, 2017, str.154)

Obrnuti poligon

Djeca stoje u koloni te svako dijete ima svoju loptu. Na podlozi ispred njih označena je startna linija, a na 2 metra od nje postavljena su tri čunja jedan iza drugoga na međusobnoj udaljenosti 1,5 metar. Dva metra iza zadnjeg čunja nalazi se niska gređica ili daska visine 2 cm, a 2 metra od gređice postavi se stalak. Tri metra iza stakla nalazi se okvir švedskog sanduka koji je postavljen okomito i fiksiran kratkom strunjačom. Tri metra nakon okvira nalazi se linija cilja. Djeca jedan po jedan kreću sa startne linije i vode loptu nogom između čunjeva, zatim preko niske gređice, obilaze u vođenju stalak za 360°. Nastavljaju dalje te laganim šutom prosljede loptu kroz okvir švedskog sanduka, dok istovremeno protrčavaju sa strane i „hvataju“ loptu nogom nakon što prođe okvir te vode loptu sve do linije cilja. Kad svi prođu poligon, linija cilja postaje startna linija te sada izvode poligon obrnutim redoslijedom. Moguće je napraviti nekoliko paralelnih poligona (Lorger, 2017).



Slika 9. Nogometna igra „Obrnuti poligon“, preuzeto (Lorger, 2017, str. 155)

Slijedi nekoliko igara osmišljenih od strane autorice ovoga rada:

Pogodi čunj

Djeca su podijeljena u parove. Stoje jedan nasuprot drugog na udaljenosti od 3 metra. Na polovici između njih, na označenom mjestu (1,5 m) nalazi se čunj (ili npr. prazna boca zapremnine 5 L). Prvo dijete udara loptu nogom pokušavajući pogoditi/srušiti čunj. Dijete koje se nalazi nasuprot zaustavlja loptu nogom te sada ono pokušava pogoditi/srušiti čunj koje prvo dijete u međuvremenu vraća na označeno mjesto.

Tko će bliže

U koloni se nalazi petero djece, svako dijete ima svoju loptu, po mogućnosti različitih boja. Ispred njih nalazi se oznaka koju ne smiju prijeći. Na udaljenosti na 3 metra od oznake nalazi se čunj ili veća lopta. Zadatak je s označene linije nogom udariti svoju loptu tako da ona dođe što bliže čunju ili većoj lopti koja se nalazi ispred njih. Također,

bočno su označene dvije linije na udaljenosti od 1,5 metra izvan kojih lopta ne smije prijeći. Pobjednik je ono dijete čija je lopta najbliža čunju, odnosno većoj lopti, a da je unutar označenih bočnih linija.

Pokupi „mlatić“

Djeca stoje u koloni ili u nekoliko kolona. Svako dijete ima svoju loptu. Pored svake kolone postavljen je обруч, a ispred se nalaze čunjevi postavljeni jedan iza drugog s razmakom od 1 metra između svakog. Kod zadnjeg čunja nalazi se обруч unutar kojeg se nalaze „mlatići“. Njih je u обручу onoliko koliko je djece u koloni. Prvo dijete u koloni vodi loptu nogom između čunjeva. Kad dođe do обруча uzme jedan „mlatić“ u ruku te se s njim vraća prema svojoj koloni i dalje vodeći loptu nogom, ali ovaj put pravocrtno. Ostavlja „mlatić“ u prazan обруч te s loptom odlazi na začelje kolone.

Ostavi loptu u обручу

Djeca su podijeljena u nekoliko kolona. Ispred prvog djeteta u koloni nalazi se обруч (ili oznaka kruga na podu) s loptom. Dijete nogom uzima loptu iz обруча te ju vodi nogom između čunjeva postavljenih jedan iza drugog s razmakom od 1 metra između svakog. Kod zadnjeg čunja nalazi se обруч (ili oznaka na podu) u koji dijete treba ostaviti loptu. Trči nazad pravocrtno bez lopte, „da pet“ idućem u koloni i odlazi na njeno začelje. Zatim iduće dijete trči pravocrtno do обруча, iz njega nogom uzima loptu te ju vodi nazad između čunjeva. Ostavlja ju unutar обруча ispred kolone te odlazi na njeno začelje.

Navedene aktivnosti mogu se izvoditi u različitim varijantama: dominantnom/ne dominantnom nogom; različitim dijelovima stopala; na različitim udaljenostima; mogu biti u obliku natjecanja i slično.

5. PRIMJER SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE S ELEMENTIMA NOGOMETA

Mjesto rada: sportska dvorana

Skupina: starija dobna skupina

Teme:

- 1) Vođenje lopte nogom pravocrtno
- 2) Vođenje lopte nogom bočno
- 3) Gađanje loptom u zid (nogom)

Struktura sata – nastavna jedinica:

1. Uvodni dio: „Blizanci“
2. Pripremni dio: Opće pripremne vježbe s loptom
3. Glavni dio:
 - a) Glavni „A“ dio:
 - Vođenje lopte nogom pravocrtno
 - Vođenje lopte nogom bočno
 - Gađanje loptom u zid (nogom)
 - b) Glavni „B“ dio: „Napuni košare“
4. Završni dio: „Napuši svoj balon“

Sredstva i pomagala:

- Lopte, strunjača, okvir od sanduka, čunjevi, niska gredica, oznake na podu, zidu, CD player

Tijek rada:

1. Uvodni dio sata

„Blizanci“

Djeca su podijeljena u parove te stoje jedan iza drugoga. Svako prvo dijete u paru ima loptu. Kad glazba krene, prvi koji imaju loptu trče slobodno po prostoru, a njihov par mora biti točno iza njih i slijediti ih. Kad glazba stane, parovi se razdvoje na udaljenost

1-2 metra i okrenu jedan prema drugome te izvode određen zadatak. Kad glazba ponovo krene mijenjaju uloge, onaj tko je imao loptu sada je pratitelj te nastavlja trčati. Trčanje u paru izmjenjuje se sa sljedećim zadacima:

Kotrljanje lopte po podu jednom rukom, nekoliko puta jedan drugome; kotrljanje lopte po podu dvjema rukama; dodavanje loptom desnom nogom; dodavanje loptom lijevom nogom.

2. Pripremni dio sata

- 1) Početni položaj: raskoračni stav. Izvodi se čučanj-skok. U čučnju su ruke s loptom u predručenju zgrčenom, a u skoku u uzručenju. Vježba se ponavlja 8 puta.
- 2) Početni položaj: stav raskoračni, ruke su s loptom u predručenju. Izvode se kontrolirani pokreti vratom lijevo-desno. Ponavlja se 5 puta na svaku stranu.
- 3) Početni položaj: stav raskoračni, ruke su u odručenju. Vježba se izvodi tako da se lopta u prebacuje iz jedne ruke u drugu u uzručenju uz istovremeno podizanje na prste. Ponavlja se 8 puta.
- 4) Početni položaj: raskoračni stav, ruke su s loptom u uzručenju. Izvode se otkloni naizmjenično na jednu pa na drugu stranu. Ponavlja se 6 puta na svaku stranu.
- 5) Početni položaj: raskoračni stav, ruke su s loptom u uzručenju. Izvodi se duboki pretklon. Ponavlja se 6 puta.
- 6) Početni položaj: leći na trbuh, ruke su s loptom u uzručenju. Vježba se izvodi tako da se obje ruke istovremeno podižu od tla. Ponavlja se 7 puta.
- 7) Početni položaj: upor sjedeći, lopta je između koljena. Vježba se izvodi tako da se noge privlače prema prsima. Ponavlja se 6 puta.
- 8) Početni položaj: sjedeći s raširenim nogama. Vježba se izvodi tako da se objema rukama lopta kotrlja po podu uz jednu nogu sve do stopala i nazad, a zatim do drugog stopala. Pokreti su kontrolirani, a vježba se ponavlja 5 puta na svaku nogu.
- 9) Početni položaj: stav spojni, ruke su s loptom u priručenju. Odručiti pa uz podizanje noge u skoku prebaciti loptu iz jedne u drugu ruku ispod zgrčene noge. Vježba se ponavlja 7 puta na svaku nogu.

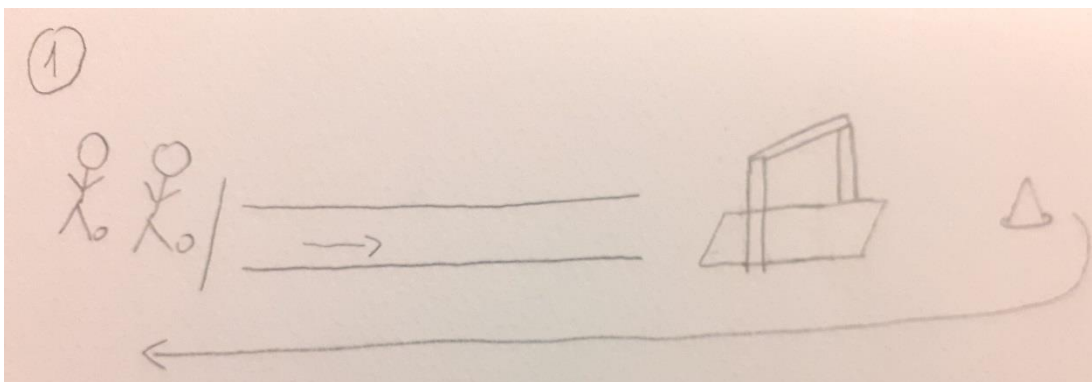
- 10) Početni položaj: raskoračni stav, lopta je između koljena. Izvode se sunožni skokovi u svim smjerovima. Vježba se ponavlja 10 puta.

3. Glavni dio sata

Glavni „A“ dio sata

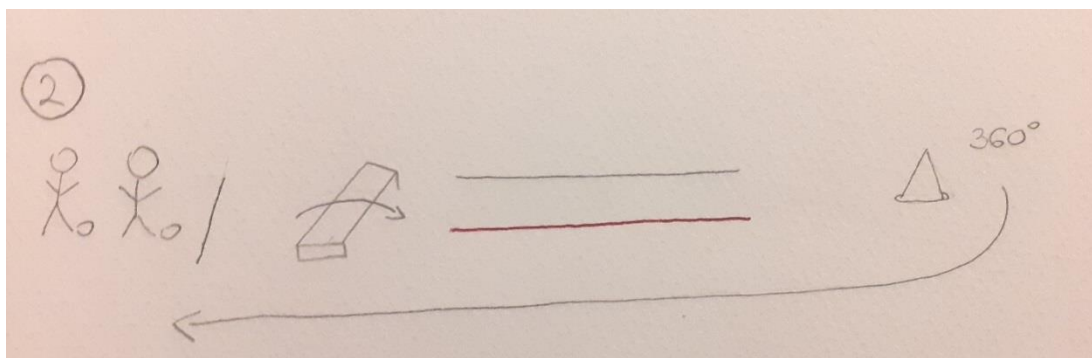
Djeca su podijeljena u tri skupine, a zadaci su raspoređeni na tri radna mjesta.

1. Prva skupina djece stoji u koloni iza označene linije, svako dijete ima svoju loptu. Zadatak je voditi loptu nogom po izboru po suženom prostoru širine 1 metar, zatim laganim šutom proslijediti loptu kroz okvir sanduka (fiksiran strunjačom), dok dijete istovremeno protrčava sa strane i hvata loptu nogom na drugoj strani sanduka. Nastavlja ju voditi do čunja kojeg zaobilazi te se vraća vodeći loptu pravocrtno i odlazi na kraj kolone (slika 10).



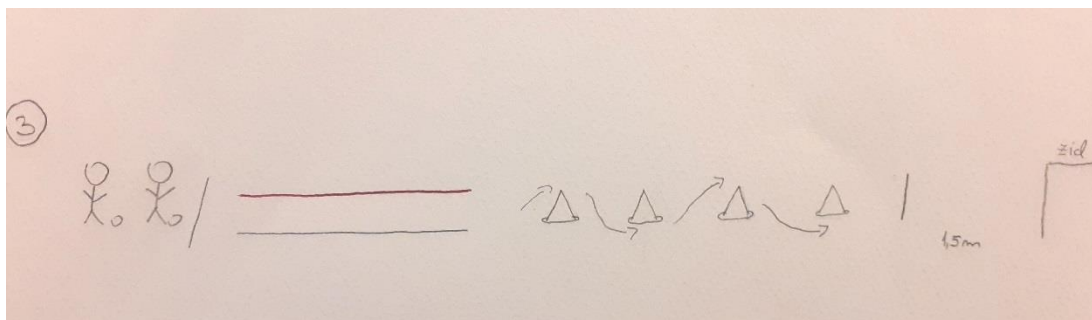
Slika 10. Zadaci na prvom radnom mjestu (Izvor: privatna arhiva autorice)

2. Druga skupina djece također se nalazi u koloni iza označene linije te svako dijete ima svoju loptu. Zadatak je nogom po izboru voditi loptu preko niske gredice ili daske visine 2 cm, bočno voditi loptu desnom nogom na način na se dijete nalazi na bijeloj liniji, a lopta na crvenoj (oznake su takve da dijete zna na koju stranu se treba okrenuti s obzirom da se na trećem radnom mjestu mijenja noga). Na kraju vodi loptu do čunja kojeg obilazi za 360°, uzima loptu u ruke i trči na kraj kolone (slika 11).



Slika 11. Zadaci na drugom radnom mjestu (Izvor: privatna arhiva autorice)

3. Treća skupina djece nalazi se u koloni iza označene linije te svako dijete ima svoju loptu. Zadatak je voditi loptu nogom bočno, ovaj put lijevom nogom, u slalomu voditi loptu između čunjeva te se zaustaviti kod oznake i na udaljenosti od 1,5 metra gađati loptom u zid. Također, na zidu se nalazi oznaka na visini od 50-60 cm, a djeca trebaju gađati ispod te oznake. Nakon toga uzimaju loptu u ruke i trče na kraj kolone (slika 12).



Slika 12. Zadaci na trećem radnom mjestu (Izvor: privatna arhiva autorice)

Glavni „B“ dio sata – „Napuni košare“

Odredi se veći prostor za igru u obliku kvadrata ili pravokutnika. Na sredini prostora označe se dva kruga („košare“) promjera 2-3 metra koji se nalaze jedan pored drugog u boji ekipa koje se natječu (npr. crveni i plavi). Po prostoru je nepravilno raspoređeno što više lopti (neparan broj), dok „košare“ ostaju prazne. Djeca se nalaze u vrsti na suprotnim stranama. Na odgojiteljev znak svako dijete trči prema jednoj lopti te ju nogom vode do svog kruga, a pri tome svatko može voditi samo jednu loptu. Zadatak je završen kad su sve lopte u „košarama“, a pobjeđuje ekipa s više lopti u svojoj „košari“ (Lorger, 2017).

Završni dio sata

„Napuši svoj balon“

Djeca i odgojitelj nalaze se u formaciji kruga. Za početak svi čučnu, zatim se pomalo dižu, šire ruke, odnosno „pušu svoj balon“. Nakon što je balon napuhan, potrebno ga je obojiti. Balon mogu bojiti jednom pa drugom rukom, jednom pa drugom nogom, glavom, stražnjicom, bojama koje djeca predlože. Kad je balon gotov, dolazi osa koja „probuši balon“, on se „ispuše“ te djeca sjednu ili legnu na pod.

ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost od velike je važnosti za djetetov rast i razvoj stoga ju odgojitelji trebaju poticati i provoditi što češće. U kreiranju sadržaja na području tjelesne i zdravstvene kulture za djecu predškolske dobi odgojitelj se može osloniti na upotrebu raznih rekvizita, odnosno predmeta potrebnih za vježbanje. Lopta je vjerojatno jedan od najčešćih zbog toga što pruža brojne mogućnosti upotrebe. Tako se s djecom mogu provoditi razni sadržaji vezani uz elemente nogometa što potiče razvoj njihovih sposobnosti, omogućuje usavršavanje već usvojenih motoričkih znanja te pozitivno utječe na spretnost i koncentraciju. Kroz smislene i planirane, ali djeci zabavne aktivnosti i igre ostvaruju se brojne prednosti te pozitivan učinak na njihov cjelokupan razvoj.

LITERATURA

- Al Ardha, M.A., Yang, C.B., Adhe, K.R., Khory, F.D., Harianto, T., Putra, K.P. (2017). Physical Education Curriculum for Early Childhood: Developing Student's Manipulative Skills in Soccer. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 226-229.
- Barić, R. (2011). Motoričko učenje i poučavanje složenih motoričkih vještina. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić, D. Bok (Ur.), Zbornik radova 9. godišnje međunarodne konferencije „*Kondicijska priprema sportaša*“ (str. 63-75) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
- Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „*Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*“ (str. 406-411). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Borić, B., Jerković, S., Barišić, V., Jerković, M. (2000). Uloga igre u nogometnom treningu djece. U M. Andrijašević (Ur.), Zbornik radova: 9. zagrebački sajam sporta i nautike: znanstveno stručno savjetovanje „*Slobodno vrijeme i igra*“ (str. 127-129). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam.
- Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Koretić, M. (2014). *Osnove kineziologije: priručnik za studente stručnog studija Menadžmenta turizma i sporta*. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu.
- Erdelja, G. (2018). Motoričko učenje vođenja lopte nogom u predškolskoj dobi. (*Diplomski rad*). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
- Hraski, Ž., Lordanić, E., Crnokić, S. (2004). Primjer primjene sadržaja kondicijske pripreme za djecu starije predškolske dobi. U I. Jukić, D. Milanović (Ur.), Zbornik radova 2. godišnje međunarodne konferencije

„Kondicijska priprema sportaša“, (str. 68-72). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

- Hraski, Ž., Živčić, K., Žuljević, N. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rasti i razvoj djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.), Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „*Programiranje rada u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji*“, (str. 242-243). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Juzbašić, M. (2019). Primjena lopte i obruča u radu s djecom predškolske dobi. (*Diplomski rad*). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Kalić, K., Laić, E., Lorger, M. (2016). Primjeri sata učenja novih motoričkih gibanja i sata ponavljanja u predškolskoj dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, V. Wertheimer, D. Knjaz (Ur.), Zbornik radova 14. godišnje međunarodne konferencije „*Kondicijska priprema sportaša*“ (str. 217-219) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
- Lorger, M. (2014). Motoričko učenje u predškolskoj dobi. U I., Prskalo, A., Jurčević-Lozančić, Z., Braičić (Ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno stručnog skupa 14. dani Mate Demarina „*Suvremeni izazovi teorije i prakse odgoja i obrazovanja*“, Topusko (str. 169-176). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Lorger, M. (2017). Sadržaji za obuku i usavršavanje vođenja lopte u nogometu. U I. Jukić, L. Milanović, V. Wertheimer (Ur.), Zbornik radova 15. godišnje međunarodne konferencije „*Kondicijska priprema sportaša*“ (str. 151-155) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
- Mahić, M. (2015). Usvajanje motoričkih znanja kod djece predškolske dobi. (*Završni rad*). Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Matušinski, M. (2014). Kako djecu naučiti udarac nogom? U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, V. Wertheimer (Ur.), Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije „*Kondicijska priprema sportaša*“, (str.

301-305). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

- Myactivesg: Object Control Skills for Kids na adresi <https://www.myactivesg.com/read/2016/11/object-control-skills> (31.7.2020.)
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
- Nunome, H., Ikegami, Y., Kozakai, R., Apriantono, T., Sano, S. (2006). Segmental dynamics of soccer instep kicking with preferred and non-preferred leg. *Journal of Sports Sciences*, 24 (5), 529-541.
- Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
- Poljšak, S. (1980). *Od loptice do pušbola: vežbe i igre loptama u slici i reči*. Beograd: Partizan.
- Rajović, R. (2017). *IQ djeteta briga roditelja*. Split: Harfa.
- Ramljak, A. (2018). Razlike u pojedinim antropološkim obilježjima šestogodišnjaka polaznika sportskog i polaznika redovitog programa vrtića. (*Diplomski rad*). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Rosanda, G. (2013). Primjer formiranja modela nogometne igre. (*Diplomski rad*). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
- Sindik, J., Barać, J. (1995). Realizacija kraćeg programa malog nogometa u dječjem vrtiću. U Vladimir Findak (Ur.), *Zbornik radova: 4. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH* (str. 121-122). Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa RH; Savez pedagoga fizičke kulture Hrvatske; Fakultet za fizičku kulturu.
- Stamenković, I. (2014). Smjernice rada s djecom predškolske dobi – primjer male sportske škole. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, V.

Wertheimer (Ur.), Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“ (str. 327-331). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatska.

- Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga.
- Tkalčić, S., Horvatin, M., Kralj, M. (2000). Usvajanje motoričkih znanja djece predškolske dobi kroz igre i poligone. U M. Andrijašević (Ur.), Zbornik radova: 9. zagrebački sajam sporta i nautike: znanstveno stručno savjetovanje „Slobodno vrijeme i igra“ (str. 73-79). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez; Zagrebački velesajam.
- Visagie, M. (2015). The relationship between object control skills, health-related physical fitness and physical activity in 9-10- year old girls: The NW-CHILD study. (*Dissertation paper*). Potchefstroom: North-West University.
- Šalaj, S. (2014). Važnost prirodnih oblika kretanja. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, V. Wertheimer (Ur.), Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“ (str. 287-290). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

IZJAVA

o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, Andrea Strajnar, student Ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja Učiteljskog fakulteta u Zagrebu, samostalno provela aktivnosti istraživanja literature i napisala diplomski rad na temu: *Baratanje loptom nogama u predškolskoj dobi*.

U Zagrebu, rujan 2020.

Andrea Strajnar
