

**Srednja Zdravstvena in kozmetična šola Maribor
Trg miloša Zidanška 3
2000 Maribor**

SEMINARSKA NALOGA IZ PREDMETA ŠPORTNA VZOGJA

Tek na dolge proge in osnovna pravila pri košarki

Tek na dolge proge

je tekaška disciplina kjer so teki daljši od 5000 m in krajši od 10000 m

ZAČETEK IN RAZVOJ TEKOV NA KRATKE IN DOLGE PROGE

Hitrost in vzdržljivost sta bila že od nekdanj pojma življenjske moči. Hiter tekač je bil najuspešnejši v vojni in pri lovu. Platon je visoko cenil hiter tek in Ahilu kot hitremu tekaču so pripisovali prav čudežne dosežke. Grki so telesne vaje gojili s skorajda znanstveno natančnostjo in so v hitrem teku videli pravo sredstvo za doseganje svojega ideala – močnega in bistriga človeka. Osnovna merska enota za teke v tistih časih je bila dolžina štadiona ali en štadion, kar ustreza približno 192 m.

Vzdržljiv tekač že od nekdanj pri večini narodov simbolizira sposobnost za življenje. Sedanji maratonski tek je nastal na temelju legende o grškem junaku, ki naj bi leta 490 pr. n. št. po zmagi Atencev nad Perzijci pritekel z Maratona v Atene z novico o zmagi in se mrtev zgrudil. Teki na dolge proge so bili priljubljeni tudi v naslednjih stoletjih, ko so tekli ob najrazličnejših praznikih in slovesnostih. Dolžina maratonskega teka je dolg 42.195m.

Teki so lahko navadni ali čez ovire, po načinu teka se delijo na tekme posameznikov, štafetne in moštvene, po terenu kjer se odvijajo pa na tekme po tekalščih, po cestah in tekme v naravi.

Poznamo različne štarte, pri tekih na dolge proge tekači startajo skupaj v stoječem, oz. rahlo pokrčeni drži telesa.

Med najbolj značilne teke na dolge proge so maratoni, ki potrebujejo dobro kondicijsko in psihično pripravljenost tekmovalca.

Psihično pripravo lahko razdelimo na dva dela; na del pred tekmovanjem in del med samim tekmovanjem. Priprava pred tekmovanjem obsega predvsem pravilen, pozitiven pristop, predvidevanje težav in osredotočenje na elemente, ki jih lahko nadziramo. Med tekmo pa športnik vzdržuje in nadzoruje psihično stanje, v katerem najboljše deluje.

Pred samo tekmo se je potrebno predvsem pravilno motivirati. **Motivacija** je ključnega pomena, če hoče športnik doseči največ, kar je sposoben. Pogosto je motivacija zgolj zunanja oziroma preveč površinska. Športnik odpove, ko ga doletijo težave.

Drugi pomemben dejavnik pred tekmo je **samozavest**. Z močno motivacijo in majhno samozavestjo je lahko športnik pod izjemnim stresom. Ve, da bi rad dosegel dober rezultat, in hkrati misli, da mu ne bo uspelo.

Med tekmo se bo športnik **srečeval s težavami in ovirami** na poti do dobrega rezultata. Zdaj lahko izrabi predtekmovalno pripravo na te težave in takoj uporabi le pripravljene rešitve. V najslabšem primeru se osredotoči na problem in ga tako še pogloblja.

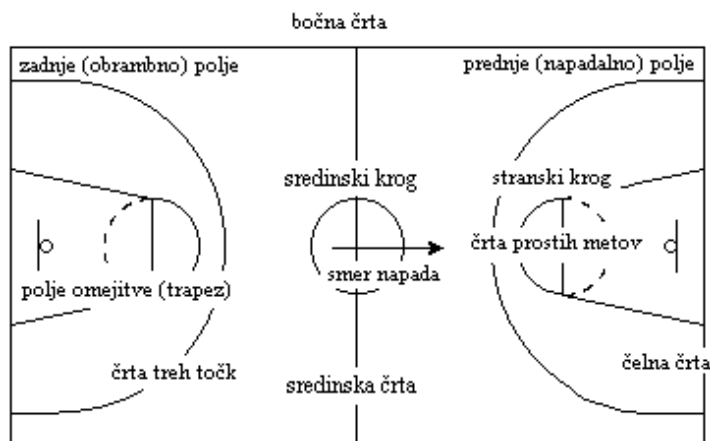
Ena najhujših ovir je pogosto **telesno neugodje**, ki se pojavi ob velikih naporih. Trenirani športniki se ga počasi navadijo in jih ne moti tako kot začetnike. Vedeti je treba, da je naše telo zelo skrben sistem, ki pazi na ravnovesje.

S psihično pripravo na tekmo se bo športnik pred tekmo počutil veliko bolje in bo neobčutljiv za zunanje motnje, saj bo ves čas vedel, na kaj se osredotočiti.

Osnovna pravila pri košarki

Košarko igrata dve moštvi. Moštvo, ki je v napadu, želi preigrati nasprotnika in doseči zadetek. Moštvo, ki se brani, želi preprečiti zadetek in prevzeti vlogo napadalca. Igralci lahko žogo vodijo, kotalijo, podajajo in lovijo, mečejo na koš ali odbijajo v katerikoli smeri skladno s košarkarskimi pravili. Ne smejo jo nositi, voditi z obema rokama hkrati, igrati nanjo s pestjo ali namerno igrati z nogo. Zmagovalec je tisto moštvo, ki je na koncu tekme doseglo več točk.

Mejne črte igrišča so: dve bočni in dve čelni črti. Te črte niso del igrišča. Če gledamo v smeri napada, deli črta treh točk igrišče na polje dveh točk (znotraj polkroga) in polje treh točk (zunaj polkroga). Črta treh točk je del polja dveh točk.



Udeleženci

Moštvo sestavlja 10 igralcev. Pet igralcev je na igrišču, pet pa je namestnikov, ki lahko zamenjajo igralce na igrišču. Predstavnika moštva je kapetan. Moštvo vodi na tekmi vaditelj tako, da daje igralcem nasvete s klopi ali v minutah odmora in menja igralce.

Sodniki

Tekmo sodnika dva sodnika. Pri pouku športne vzgoje lahko tudi en sodnik. Pomagata mu trije pomožni sodniki: zapisnikar, pomočnik zapisnikarja (upravlja s semaforjem), časomerilec.

Čas igranja

Tekma je sestavljena iz dveh polčasov, vsak od njih pa iz dveh četrtin. Vsaka četrtina traja po 10 minut. Vsak podaljšek traja 5 minut. Igrajo jih toliko, dokler eno moštvo ne zmaga. Med prvo in drugo ter tretjo in četrto četrtino ter vsakim podaljškom je odmor dolg dve minuti, med obema polčasoma pa 15 minut.

Prvi del tekme se začne s sodniškim metom v sredinskem krogu. Po en skakalec obeh moštev se postavi z eno nogo ob srednjo črto v svojem obrambnem polju, ostali igralci pa izmenično okoli krožnice. Sodnik vrže žogo navpično navzgor med oba skakalca tako visoko, da je ne more nobeden doseči v skoku. Ko doseže najvišjo točko, ali ko pada navzdol, jo lahko vsak največ dvakrat odbije. Žoge ne smeta uloviti, dokler se ne dotakne enega izmed igralcev ob krožnici ali tal. Ostali igralci lahko stopijo v krog, ko se eden izmed skakalcev dotakne žoge. Če to storijo prej, sodnik dosodi prekršek, žogo pa dobi nasprotno moštvo. Igro nadaljuje s podajo žoge v igrišče z ali izza bočne črte v bližini prekrška. Če so storili prekršek igralci obeh moštev, sodnik ponovi sodniški met.

Držana žoga

Če imata dva ali več igralcev roke tako čvrsto na žogi, da nobeden ne more priti do posesti nad njo brez pretirane grobosti, dosodi sodnik držano žogo. Po njej izvaja sodniški met v najbližjem krogu (po pravilih ULEB, po pravilih FIBA dobi žogo ekipa, ki je na vrsti – pravilo izmenične posesti žoge). Enako ravna, če se žoga zagodzi med obroč in tablo.

Zadetki

Zadetek je dosežen, kadar gre žoga od zgoraj skozi obroč ali ostane v njem. Zadetek iz igre je vreden dve točki (kadar vrže igralec na koš iz polja dveh točk) ali tri točke (kadar vrže igralec na koš iz polja treh točk), iz prostih metov pa eno točko. Po zadetku nadaljuje igro nasprotnik tako, da gre eden izmed igralcev, ki so bili v obrambi, za čelno črto in jo poda soigralcu v igrišče. Če sodnik zadetek razveljavi, nadaljujejo igro nasprotni igralci s podajo z ali izza bočne črte (tam kjer namišljeni podaljšek črte prostih metov seka bočno črto).

Prekrški so kršitve pravil igre, ki se nanašajo na: časovne omejitve (3 sekunde, 5 sekund, 8 sekund in 24 sekund), na mejne črte igrišča, polj omejitve ali krogov in na gibanja z žogo (korakanje, dvojno vodenje, nošena žoga, nepravilno igranje z nogo). Kaznujemo jih z odvzemom žoge. Po prekršku nadaljuje igro nasprotno moštvo tako, da eden izmed igralcev poda žogo v igrišče z ali izza mejne črte (v bližini mesta kjer se je prekršek dogodil), potem ko mu jo sodnik vroči. (*To mora storiti v petih sekundah*). Če med mejno črto in steno ni dovolj prostora, se mora obrambni igralec odmakniti od mejne črte za en meter. Če je bil prekršek storjen v velikem trapezu, podajo žogo z ali izza čelne črte - vendar ne pod tablo, če je bil storjen zunaj velikega trapeza pa z ali izza bočne črte.

Korakanje z žogo

Korakanje z žogo je tesno povezano s stojno nogo. Stojna noga je tista, ki se prva dotakne tal, pri doskoku z žogo ali tista, ki je igralec ni premaknil, ko je sprejel žogo na mestu ali po sonožnem doskoku.

Dvojno vodenje in nošena žoga

Igralec mora med vodenjem potiskati žogo proti tlam z eno roko. Če jo po vodenju prime z obema rokama in ponovno preide v vodenje, ali če vodi žogo z obema rokama hkrati, je to prekršek (dvojno vodenje žoge). Igralec ne sme med vodenjem zajemati žoge od spodaj (nošena žoga).

Napake so kršitve pravil igre, ki so posledica telesnega dotika z nasprotnikom ali nešportnega obnašanja. Kaznujemo jih z odvzemom žoge (nasprotnik vrne žogo igro z ali izza mejne črte v bližini mesta kjer je bila napaka storjena), z dvema prostima metoma, enim ali dvema prostima metoma in žogo s strani. Poznamo osebno, nešportno, tehnično, izključujočo in obojestransko napako (*slednje pri pouku športne vzgoje ne upoštevamo*). Napako lahko naredi obrambni igralec ali napadalec (osebna napaka v napadu). Igralec, ki naredi pet napak, mora zapustiti igrišče.

Osebno napako dobi igralec, ki se je dotikal ali oviral nasprotnika (odrivanje, držanje, udarjanje, spotikanje ali oviranje nasprotnika). Če je igralec, nad katerim je obrambni igralec naredil napako, metal na koš, bo izvajal dva prosta meta, če ni metal na koš, bodo nadaljevali igro s podajo v igrišče z ali izza mejne črte.

Nešportno napako naredi igralec, ki namerno in grobo ovira nasprotnika (pri tem ni igral na žogo). Kazen zanjo sta eden prosti met (če je bil dosežen zadetek), dva ali trije prosti meti (če je metal na koš iz polja dveh ali treh točk) in žoga s strani (z ali izza bočne črte na sredini igrišča). Če igralec ponovi nešportno napako, ga sodnik izključi.

Tehnično napako dobi igralec, ki se neprimerno obnaša in se ni dotikal nasprotnika. Kazen zanjo sta dva prosta meta in žoga s strani (z ali izza bočne črte na sredini igrišča). Če igralec po opozorilu nadaljuje z neprimernim vedenjem, ga lahko sodnik izključi.

Proste mete meče igralec, nad katerim je bila storjena napaka, ko je metal na koš (ko je bil v fazi meta). Izvajalec prostega meta se postavi za črto prostih metov, trije obrambni igralci in dva napadalca pa za poševno črto trapeza v zaporedju; obrambni igralec, napadalec, obrambni igralec. Ostali igralci se postavijo za črto treh točk nad namišljenim podaljškom črte prostih metov. Izvajalec prostega meta ne sme stopiti v trapez, dokler se žoga ne dotakne obroča ali gre skozenj. Če se to zgodi, zadetek ne velja.

Menjave

Igralci se lahko zamenjajo v posameznem delu tekme, ko je igra prekinjena zaradi osebne napake, če je bil prisojen sodniški met, če je njegovo moštvo po prekršku v posesti žoge ali, če menja nasprotno moštvo. Menjavo mora prijaviti igralec, ki gre v igro. Zapisnikar obvesti sodnika o zahtevani menjavi ob prekinitvi, če so izpolnjeni prej omenjeni pogoji. Če se je igralec poškodoval ali dobil peto osebno napako, ga zamenja namestnik.

Minute odmora

V prvi, drugi in tretji četrtini in v vsakem podaljšku lahko vaditelj vzame eno minuto odmora, v četrti četrtini pa dve. To naredi tako, da obvesti zapisnikarja o tem, da želi imeti minuto odmora (minuto odmora prijavi zapisnikarju). Zapisnikar obvesti o tem sodnika ob prvi prekinitvi ali potem, ko je moštvo, ki je zahtevalo minuto odmora prejelo zadetek.

Kdaj je tekma končana

Tekma je končana, po izteku časa v zadnji četrtini ali v podaljšku, ko je eno izmed moštev doseglo večje število točk, kot nasprotnik.

Viri :

Internet : <http://www.tennismindgame.com/psihicna-priprava-vzdrzljivost.html>

: http://sl.wikipedia.org/wiki/Tek_na_dolge_proge

: knjiga Faktopedija