

# SPORT

ZA 30 SEKUNDI

PROFESOR DŽON BRUER

ILUSTROVAO TOM VULI  
KONSULTANT: DR DŽESIKA HIL



Preveo  
Goran Skrobonja

■ Laguna ■

# Sadržaj

O ovoj knjizi 6

## **O SPORTU 8**

Rečnik 10

Koliko je sport star? 12

Zašto se ljudi bave sportom? 14

Sport za svakoga 16

Sport budućnosti 18

## **NAUKA O SPORTU 20**

Rečnik 22

Aerobna energija 24

Anaerobna energija 26

Snaga mišića 28

Telesna temperatura 30

## **OLIMPIJSKE IGRE 32**

Rečnik 34

Antičke Olimpijske igre 36

Moderne Olimpijske igre 38

Zimske olimpijske igre 40

Paraolimpijske igre 42

Neobični sportovi 44

## **EKIPNI SPORTOVI SA LOPTOM 46**

Rečnik 48

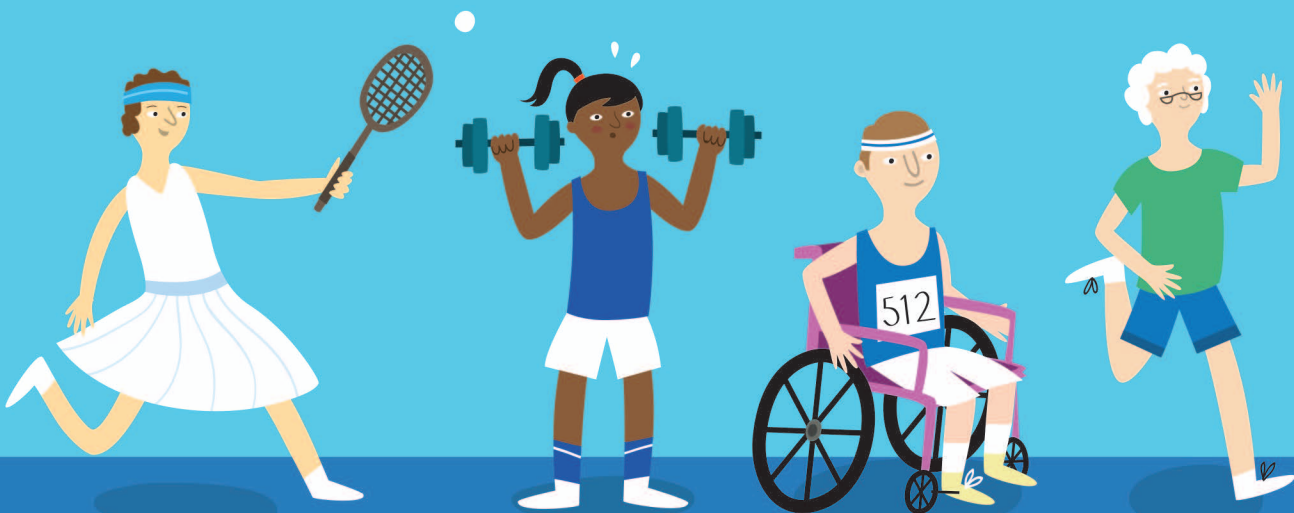
Fudbal 50

Ragbi 52

Košarka 54

Odbojka 56

Američki fudbal 58



## **EKIPNI SPORTOVI**

### **SA LOPTOM I PALICOM 60**

Rečnik 62

Kriket 64

Bejzbol 66

Hokej na travi i hokej na ledu 68

Tenis 88

Golf 90

Otkrijte još 92

Indeks 94

Odgovori 96

## **INDIVIDUALNI SPORTOVI 70**

Rečnik 72

Dresura i preponsko jahanje 74

Plivanje i skokovi u vodu 76

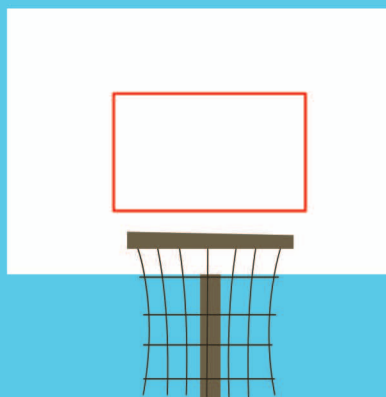
Atletika 78

Gimnastika 80

Biciklizam 82

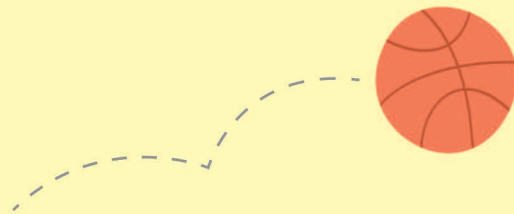
Auto-moto sportovi 84

Borilački sportovi 86



# O ovoj knjizi

## ...za 60 sekundi



Sport je uzbudljiv, izazovan i zabavan! Milioni ljudi širom sveta uživaju u bavljenju sportom i njegovom posmatranju.

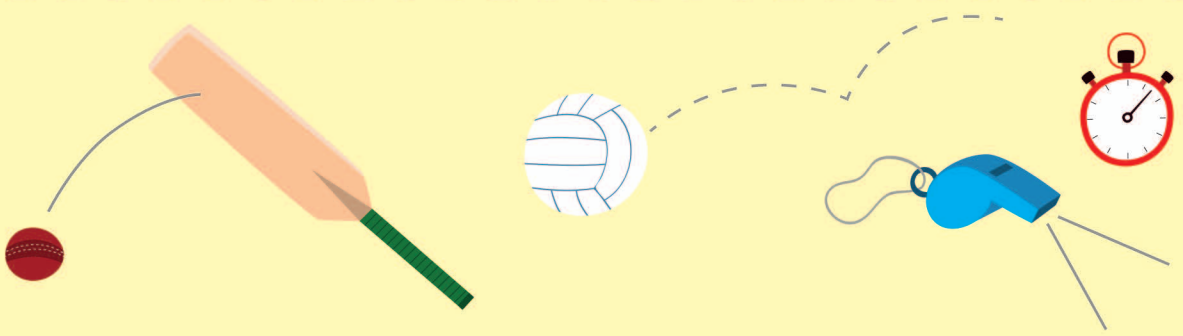
Ali smisao učešća u sportu nije osvajanje medalja ili takmičenje na svetskim prvenstvima ili Olimpijskim igrama. Mi u njemu uživamo, a nauka je pokazala da fizička aktivnost doprinosi tome da ljudsko telo bude u kondiciji i zdravije.

Da li ti je ikada na pamet palo pitanje kako su sportovi nastali i ko su bili prvi takmičari? Dokazi nam govore da su takmičenja u rvanju bila deo života praistorijskih društava. I da su pre više od 2.000 godina, na Prvim olimpijskim igrama, sportski pobednici važili za heroje – baš kao i danas.

Sport je uistinu postao globalna pojava tek u 20. veku. Stotinama godina sportovi i igre obično su se odvijali u lokalnim zajednicama. Pravila su često izmišljena, a tuče su bile uobičajena pojava! U devetnaestom veku prepoznate su zamisli o vrednosti sportova, osnovana su regulatorna tela i napisana su jasna pravila igara koja je svako mogao da poštuje.

Posle toga, raširili su se sportovi kao što su fudbal i kriket, održavana su nacionalna i međunarodna takmičenja, a Olimpijske igre su se vratile! Nije trebalo dugo da takmičarski sport stekne ogromnu popularnost širom sveta.





Isprva, žene i ljudi sa fizičkim ili intelektualnim invaliditetom nisu imali pristup većini nacionalnih i međunarodnih takmičenja. Ali danas su takmičarski i rekreativni sportovi otvoreni za sve – muškarce i žene, one bez invaliditeta i one sa njim.

Ova knjiga istražuje najpoznatije svetske ekipne i individualne sportove – od njihovog porekla, preko pravila, sistema dodele poena, najvažnijih prvenstava do slavni sportista. Saznaj takođe kako tvoje telo reaguje na fizičku aktivnost i kako sportska nauka i tehnologija utiču na savremene sportove, te kako omogućavaju sportistima da obaraju više rekorda nego ikada ranije.

Svaka tema sadrži stranicu koju možeš da pročitaš što brže da dođeš do sažetih činjenica. Ako ti se baš žuri, možeš umesto toga da pročitaš sažetak u 3 sekunde. Svaka ilustracija preko čitave stranice daje ti i živopisni kratak vodič. Onda, ako imaš još koji minut na raspolaganju, tu su i dodatne činjenice koje možeš da otkriješ i praktične aktivnosti u kojima možeš da se oporbaš.

Kada završiš, nemoj da se iznenadiš ako shvatiš da se već krećeš prema nekom sportskom terenu ili dvorani!





# O sportu

Možda se baviš sportom, ali da li ti je ikad na pamet palo da se zapitaš kako je sport nastao i u kojim su sportovima učestvovali prvi sportisti? Ovo poglavlje ti govori o istoriji, razvoju i budućnosti sporta, kao i o tome zašto su ljudi motivisani da u njemu učestvuju. Možeš takođe otkriti i kako se sport promenio s vremenom u aktivnost kojom gotovo svako može da se bavi, bez obzira na to gde živi, koliko godina ima ili kakvim sposobnostima raspolaže.

# O sportu

## Rečnik

**adaptivni sport** Verzija sporta prilagođena tako da u njemu mogu da učestvuju i ljudi sa fizičkim ili intelektualnim invaliditetom.

**borilačka veština** Tip borilačkog sporta, poput mačevanja ili rvanja, između pojedinaca. Naziva se još i borbeni sport.

**Britansko carstvo** Grupa zemalja kojom je vladalo Ujedinjeno Kraljevstvo.

**disciplina** Individualno takmičenje ili igra u nekom sportu. Na primer, muški sprint na 100 metara, ili meč mešovitih parova u tenisu.

**doping** Nezakoniti lekovi koji na određeni način deluju na telo, na primer time što uvećavaju mišiće ili povećavaju raspoloživu količinu kiseonika.

**životne veštine** Pozitivne veštine, kao što je donošenje odluka i pružanje podrške drugim ljudima, koje ti pomažu da bolje živiš.

**ishrana** Prehrambene materije (hrana i piće) koje održavaju zdravlje tvog tela i način na koji ih tvoje telo prerađuje.





**nauka o sportu** Nauka koja proučava kako se ljudsko telo kreće i reaguje na različite tipove fizičkih aktivnosti.

**Olimpijske igre** Vrhunsko svetsko međunarodno takmičenje u kojem se takmiči više od 200 država. Igre obuhvataju više letnjih i zimskih sportova i podeljene su na Letnje i Zimske igre. I jedne i druge se održavaju svake četiri godine, ali međusobno se smenjuju svake druge godine.

**praistorija** Vreme pre početka zapisane istorije.

**sportista** Osoba koja se bavi sportom i umešna je u njemu.

**sportska tehnologija** Razvoj opreme i materijala koji poboljšavaju sportske rezultate i obuku.

**srednji vek** Istorijski period od 500. do 1500. godine naše ere.

**stara Grčka** Društvo koje je cvetalo na grčkom kopnu i ostrvima, kao i u okolnim oblastima, otprilike od 800. godine pre naše ere pa do 30. godine pre naše ere.

**stari Egipat** Moćna civilizacija koja se razvijala u Severnoj Africi od 3.000 godine pre naše ere i trajala oko 3.000 godina.

**trka zadovoljstva** Netakmičarska trka u kojoj svako može da učestvuje, obično kako bi se prikupila sredstva za dobrotvorne svrhe.



# Koliko je sport star?

...za 30 sekundi



Ljudi su se bavili sportom hiljadama godina. Pronađene su praistorijske pećinske slike rvača i trkača, a sportska takmičenja su bila važan deo života u starom Egiptu. Pre više od dve hiljade godina, 776. godine pre naše ere, stari Grci su priredili Prve olimpijske igre.



U srednjem veku u organizovanim sportovima učestvovali su uglavnom imućni ljudi. Obično su to bili borbeni sportovi u kojima su oni mogli da se razmeću svojim borilačkim veštinama, kao što su streljaštvo ili viteške borbe. Siromašniji ljudi igrali su ekipne igre sa loptom kao što je fudbal zabave radi. Ali gotovo da nisu postojala nikakva pravila, i utakmice su se često završavale tučom!

U 19. veku sport je postao dostupan svakome. Uspostavljena su stroga pravila za fudbal, ragbi i kriket u Britaniji, a ti ekipni sportovi predstavljeni su zemljama koje su pripadale Britanskom carstvu. Sportovi sa borilačkim veštinama kao što su karate i džudo došli su iz Azije na zapad, a bejzbol je nastao u Sjedinjenim Američkim Državama. Godine 1896. priređene su Prve moderne olimpijske igre.

Iako su se žene i devojčice bavile sportom, sve do 20. veka često im je zabranjivano da se takmiče. Danas – osim u nekoliko društava – žene se takmiče u većini olimpijskih disciplina, kao i u većini najpopularnijih sportova.

## Sažetak od 3 sekunde

Sportska takmičenja su bila popularna još od praistorijskog doba.

## Najstariji sportovi

Ovi poznati sportovi započeli su pre više hiljada godina.

Rvanje	7000. pre naše ere
Skok udalj i bacanje koplja	2000. pre naše ere
Hurling (hokej)	980. pre naše ere
Trčanje i bacanje diska	706. pre naše ere
Harpastum (ragbi/fudbal)	200. pre naše ere

## Ljudi su vekovima širom sveta učestvovali u raznim takmičarskim sportovima.



Rvanje je jedan od najstarijih sportova. Pronađene su slike takmičenja još iz antičkih vremena.

U srednjem veku, borbeni sportovi poput viteških borbi i mačevanja bili su popularna razbibriga za bogate plemiće.



Najpopularniji ekipni sportovi, poput fudbala, kriketa i bejzbola, otpočeli su u 19. veku.



Sve do prošlog veka retke su bile ženske sportske zvezde. Suzan Lenglen bila je jedna od prvih koja je postala međunarodno slavna kao teniserka u drugoj i trećoj deceniji 20. veka.

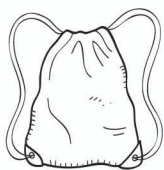


# Zašto se ljudi bave sportom?

...za 30 sekundi



Sport se ne svodi samo na pobjedu ili poraz. On nagrađuje svakoga ko učestvuje u njemu, koliko god bio dobar ili loš igrač. Verovatno već znaš da fizička aktivnost poboljšava tvoje zdravlje i snagu, što pomaže u sprečavanju bolesti. Ali znaš li da sport čini da se osećaš dobro i pruža ti i osnovne životne veštine?



Igra šuge izgrađuje samopouzdanje i sjajan je način da se steknu novi drugovi. Može ti pomoći da se nosiš sa velikim promenama – kao što je selidba u drugi kraj ili polazak u novu školu. Veoma je zabavno pobjediti i sa pobjedom se mnogo lakše izlazi na kraj nego sa porazom. Učešće u sportu uči te tome da poštuješ druge, kao i kako da dobro podnosiš pobjedu ili poraz.

U ekipnim sportovima igrači saraduju kako bi postizali poene i pobjedili u igri. Iako je svaki član ekipe odgovoran za sopstvene postupke, njemu su potrebni podrška i saradnja sa drugim članovima ekipe.

Nauka pokazuje da bavljenje sportom može da nas učini i pametnijim! Kada se bavimo fizičkom aktivnošću, povećava se količina kiseonika koju naše telo unosi u sebe. Što više kiseonika dođe u mozak, to je naša koncentracija veća.

## Sažetak od 3 sekunde

Zahvaljujući sportu, ostajemo u kondiciji, zdravi smo i srećni, a on je takođe zabavan način da se nauče važne životne veštine.

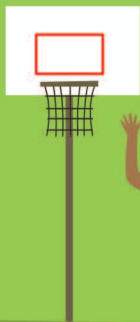
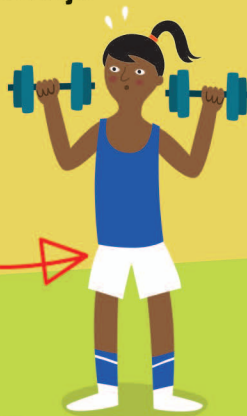
## Kakav sport!

Nemački sportista Luc Long pokazao je pravi sportski karakter na Olimpijskim igrama 1936. On je oborio rekord u kvalifikacionoj rundi za finale u skoku udalj i bio je na putu da osvoji zlato. Kada je video da američki sportista Džesi Ovens nije uspeo da se kvalifikuje iz prva dva pokušaja, Luc je sugerisao da ovaj promeni mesto sa kojeg skače. Ovens je uspeo iz trećeg pokušaja – i onda osvojio zlato u finalu.

**Bavljenje sportom je zabavno. Ono je takođe dobro za kondiciju, drugarstvo, samopouzdanje i učenje!**



**Redovna fizička aktivnost poboljšava tvoje zdravlje i jača mišiće.**



**Bavljenje ekipnim sportom pomaže da saraduješ sa drugim ljudima i sjajan je način da stičeš nove drugove.**

**Sport te uči kako da budeš „dobar sportista“ – neko ko ume časno i da pobjedi i izgubi.**



**Aktivnost pojačava krvotok i donosi više kiseonika tvom mozgu, što poboljšava koncentraciju.**



# Sport za svakoga

...za 30 sekundi



Ne moraš da budeš sportista u super kondiciji kako bi za tebe sport bio uživancija. Kakve god tvoje sposobnosti bile, možeš da se baviš omiljenim sportom u parku, u školi ili pristupanjem nekom klubu. Možeš da učestvuješ i na sportskim takmičenjima.

Sportski tereni kao što su oni za fudbal, parkovi za vožnju skejtborda i staze za bicikle otvoreni su za svakoga. I lakše je nego ikad ranije ići na trčanje, plivati ili klizati se na ledu kad god to poželiš. U nekim gradskim centrima čak su napolju postavljeni stolovi za stoni tenis kako bi svi mogli da ih koriste.



Mnogi poznati sportovi su adaptirani tako da se njima mogu baviti i ljudi sa invaliditetom. Za te adaptivne sportove često se koristi specijalna oprema, na primer, laka trkačka invalidska kolica, ili mono skije dizajnirane za sedenje umesto stajanja. U mnogim sportskim takmičenjima određene discipline otvorene su za ljude bez obzira na njihove sposobnosti. Te inkluzivne discipline dopuštaju ljudima sa invaliditetom ili bez njega da se međusobno takmiče.

Mnogo se promenio način na koji razmišljamo o sportu. Nekada smo mislili da samo najboljim sportistima i sportistkinjama treba dopustiti da se bave takmičarskim sportom. Danas shvatamo koliko je važno za ljude svih uzrasta i sposobnosti da uživaju u sportu.

## Sažetak od 3 sekunde

Danas se svi podstiču da učestvuju u sportskim disciplinama, kakve god bile njihove sposobnosti.

## Čik ako možeš!

Stariji sportisti i dalje mogu da pobeđuju, što pokazuju i sledeća dostignuća:

- U svojoj devedesetoj godini, Mejvis Lindgren je istrčala maraton za 8 sati i 53 minuta.
- 100-godišnjak Faudža Sing pretrčao je 100 metara za 23,4 sekunde.
- U svojoj sto petoj godini, Robert Maršan je biciklom prevezao za jedan sat udaljenost od 22,6 km, što je svetski rekord.

Danas ljudi svih uzrasta i sposobnosti uživaju u sportu.

Discipline kao što je Trka zadovoljstva u dobrotvorne svrhe motivišu ljude da steknu kondiciju dok prikupljaju novac.

## TRKA ZADOVOLJSTVA

Redovne fizičke aktivnosti doprinose zdravlju starijih ljudi.

Porodice mogu zajedno da se oprobaju u novim sportovima.

Adaptivna oprema omogućava ljudima sa invaliditetom da se bave sportom.

