

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



**МОГУЋНОСТИ ПРИМЕНЕ ОДБОЈКАШКИХ
СПОРТОВА У ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМИМА**

Завршни рад

Студент:

Катарина Крстић

Ментор

др Горан Пребег, ванредни професор

Београд, 2024.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



**МОГУЋНОСТИ ПРИМЕНЕ ОДБОЛКАШКИХ
СПОРТОВА У ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМИМА**

Завршни рад

Студент: **Катарина Крстић**

Комисија за преглед и одбрану завршног рада:

др **Горан Пребег**, ванредни професор, ментор

1. др **Никола Мајсторовић**, доцент

2. др **Марко Ћосић**, доцент

Београд, 2024.

САЖЕТАК

Тим билдинг представља широк спектар активности, где је главни циљ побољшање продуктивности и ефикасности групе, односно подизање тимског духа и продубљивање односа међу запосленима.

Тим билдинг програм није само окупљање запослених ради уживања, већ представља и стратешку активност усмерену ка јачању сарадње и развијању међусобних односа међу члановима тима. Тим билдинг, као модел, иницијално је настао када су озбиљне компаније приметиле да постоји проблем међу запосленима, или да запослени могу бити бољи у послу, на било ком пољу. Тим билдинг је апарат који има тачно зацртан циљ, а то је унапређење запослених, у најширем смислу.

Садржај тим билдинг програма представља читаву лепезу активности, радионица и путовања, али у овом раду акценат ће бити на спортско-рекреативним активностима као делу тим билдинг програма. Од палете разних спортова и спортско-рекреативних активности одбојка се издвојила као оптимална за један тим билдинг програм јер омогућава велики број брзих модификација, безконтактна је и безбедна. У овом раду биће приказана одбојка, са својим бројним варијацијама, као идеалан пример спорта за један тим билдинг програм.

Кључне речи: одбојка, тим билдинг, рекреација.

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	1
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	3
3. ПОЈАМ ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМА.....	4
3.1. ТИМ И ТИМСКИ РАД.....	5
3.2. ПОДЕЛА ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМА	6
3.3. КОРАЦИ У ПРОЦЕСУ ПЛАНИРАЊА И РЕАЛИЗАЦИЈЕ ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМА	8
4. ПОЈАМ ОДБОЈКЕ И ЊЕНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ	10
4.1. МОДИФИКАЦИЈЕ ОДБОЈКАШКЕ ИГРЕ.....	12
4.2. ОДБОЈКА НА ПЕСКУ (BEACH VOLLEYBALL)	13
4.3. ОДБОЈКА НА СНЕГУ	15
4.4. ОДБОЈКА У ВОДИ	16
4.5. СЕДЕЋА ОДБОЈКА	16
4.6. SHOOTING VOLLEYBALL	17
4.7. FISTBALL	18
5. ПРИКАЗ МОГУЋНОСТИ ПРИМЕНЕ ОДБОЈКАШКИХ СПОРТОВА У ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМИМА ЗА РАЗВОЈ ТИМСКОГ ДУХА И УСПОСТАВЉАЊА ВЕЗА МЕЂУ ЗАПОСЛЕНИМА	19
6. ЗАКЉУЧАК.....	21
7. ЛИТЕРАТУРА.....	22

1. УВОД

Тежећи ка популаризацији рекреативних активности, ка томе да рекреација постане потреба и навика, рекло би се својина, што већег броја људи, дужни смо да је учинимо лако доступном за оба пола, свим узрастима и занимањима. Људски организам егзистира кроз физичку активност. Рекреација је организована и плански спроведена акција одмарања радних људи помоћу слободно изабраних физичких активности, које освежавају, регенеришу, односно све оно чиме се човек бави у доколици, тј. у времену којим он слободно располаже, а што доприноси његовом освежењу, окрепљењу, побољшању већ постојећих и стварању нових позитивних особености. Рекреација је потпуно окренута и усмерена ка човеку, односно ка његовим потребама и жељама. Као таква, доприноси повећању броја учесника, који, у овом случају, своје слободно време проводе уз корисну забаву и разоноду.

Свака одговорна компанија настоји да створи пријатно окружење за запослене, да међу њима развије тимски дух и што боље међуљудске односе, а што су предуслови да њихови запослени остварују добре резултате и буду продуктивни и мотивисани. У последње време за постизање таквог циља све је популарнији тим билдинг. Компаније организују различите видове спотско-рекреативних активности за своје запослене, од оних који се одржавају у просторијама компаније, преко различитих догађаја који су усмерени ка изградњи добрих односа међу запосленима, као и између запослених и послодаваца. Одбојка, као безконтактни и тимски спорт, издваја се као врло применљива у те сврхе.

Одбојка јесте спорт широких маса, њоме се могу бавити све узрасне категорије становништва. Може се играти на готово сваком месту, где за то постоје минимални услови, те је она традиционално масован спорт, приступачан најширим слојевима друштва. Бављење одбојком и спортом уопште, веома је важно за развој и одржавање психофизичког здравља човека. У игри се развија смелост, одлучност, солидарност, борбеност, тимски дух, висока концентрација, као и покретљивост, мишићна снага, координација, равнотежа, еластичност мускулатуре, чврстина зглобова...

Тим је мала формална група састављена од чланова који имају комплементарне вештине и компетенције, а заједнички и повезано раде на остварењу договореног, заједничког циља (или више циљева), за који су подједнако одговорни (Рот, 2006.). Током последње деценије тим билдинг програми стекли су популарност на нашим просторима. Првенствено, тим билдинг програми замишљени су да побољшају међусобне односе у групи. У овом раду биће објашњено како се одбојкашки спортови могу имплементирати у тим билдинг програме, као и зашто су баш они оптимални за то.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

ПРЕДМЕТ РАДА

У последње време међу одговорним компанијама у Србији све је популарнији термин тим билдинг програм (енг. *team building*) који се може дефинисати као алат за подизање мотивације запослених, побољшавање способности групе да ради као тим, детектујући потенцијале и подручја која би се могла унапредити (Salas, 2004). Неизоставан део пакета тим билдинг програма су различити облици спортско-рекреативних активности (обука, такмичења, турнири, итд). Из тог разлога компаније организују различите врсте програма за своје запослене путем којих настоје да створе пријатно окружење за запослене, да међу њима развију тимски дух и што боље међуљудске односе, а што су предуслови да њихови запослени остварују добре резултата и буду продуктивни и мотивисани.

Спортске игре представљају један од најбољих начина за изградњу тимског духа и успостављање веза међу људима. У оквиру оваквих активности долази до успостављања квалитетне међусобне комуникације, проналажења начина за успешно решавање конфликта и проблема у оквиру атмосфере међусобног поверења и подршке, што за укупни циљ има подизање радне атмосфере и већег учинка запослених компаније.

Одбојкашки спортови и њихови елементи (одбојка у сали и на отвореним теренима, одбојка на песку, одбојка на води, снегу...) су се у пракси показали као веома практични и лако применљиви у процесу планирања садржаја тим билдинг програма. Предмет рада се бави модификацијама одбојкашких спортова за потребе примене у оквиру тим билдинг програма

ЦИЉ РАДА

Циљ овог рада јесте да се анализирају и прикажу могућности примене одбојкашких спортова у оквиру тим билдинг програма.

ЗАДАЦИ РАДА

- Прикупљање литературе;
- Одабирање релевантног материјала за рад;
- Систематизовање одабраног материјала у односу на циљ рада;
- Анализа и приказ могућности примене одбојкашких спортова и њихових елемената
- Извођење закључака рада.

3. ПОЈАМ ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМА

У свом најширем значењу, тим билдинг је средство којим се осигурава хармонична сарадња појединаца у групи уз повећање њихове продуктивности и ефикасности. То је спектар активности који доприноси подизању тимског духа, развоју комуникације и снаге тима. Током оваквих активности, група, често карактерно различитих људи, ставља се у ситуацију да мора да сарађује да би остварила заједнички циљ. Тим билдинг представља низ интересантних активности кроз које учесник несвесно открива своје карактерне особине (Ивановски, Митић, Пребег, 2021.). Тим билдинг је алат за подизање мотивације запослених, побољшавање способности групе да ради као тим, детектујући потенцијале и подручја која би се могла унапредити (Salas, 1999.).

Тим билдинг програм није само окупљање запослених ради уживања, већ представља и стратешку активност усмерену ка јачању сарадње и развијању међусобних односа међу члановима тима. Тим билдинг, као концепт, настао је када су озбиљне компаније училе проблеме међу запосленима или могућности за унапређење њихових радних капацитета. Овај модел има јасно постављене циљеве усмерене на побољшање радне ефикасности и јачање међусобних односа, што доводи до стварања продуктивнијих тимова.

Тим билдинг значајан је за сваког појединачног члана тима. Помаже групи појединаца да колективно доприносу организацији и да споје личне циљеве са циљевима организације. Тим билдинг се организује како би се постигао конкретан циљ, а то су ефекти до којих ће доћи захваљујући садржају програма и активном учешћу у њему. Најважнији задатак једног тим билдинга јесте боља продуктивност запослених, а један од неизбежних задатака јесте подизање и размена позитивне енергије међу запосленима (слика 1.).



Слика 1. Тим билдинг програм

3.1. ТИМ И ТИМСКИ РАД

Тим билдинг показује колико су запослени способни да функционишу као тим у новонасталим ситуацијама. Они се кроз заједничко решавање задатака боље упознају и оно што је најважније – почињу да сарађују. Приликом тим билдинга запослени транспарентије виде како своје, тако и врлине, мане и скривене таленте својих колега. Решавајући задатке, они добијају одличну прилику да примене своју креативност и машту, што касније могу применити и у самом послу. Финални циљ је изградња сложеног колектива, где свако има своју улогу и где је свака од тих улога подједнако важна. Главна и основна парола тим билдинга гласи – сви за једног један за све, односно – нико од запослених није довољно добар као сви заједно.

Полазна тачка тима јесте припадност групи, као покретач чланова групе да уложи веће напоре него да раде самостално. Када је појединац припадник ефикасне групе, то ће имати повратну реакцију на његово задовољство и успешност у раду, а у прилог томе, смањиће се стопа напуштања радних места и потраге за новом средином.

Да би се формирао сложен и квалитетан тим, неопходно је задовољити бројне критеријуме. Они најважнији су:

- Заједнички циљ – како би чланови радили за исти циљ, неопходно је да га добро разумеју и да су усмерени на његово постизање. Спознаја да имамо исти циљ као и остали је полазна тачка превазилажења лоших односа и несугласица у групи тј. тиму.
- Међусобно поверење и добри међуљудски односи – од пресудног је значаја да се чланови тима уважавају, поштују и да верују једни другима као и једни у друге. То је основ сваког квалитетног колектива.
- Јасна подела улога – сваки члан треба да буде свестан и упућен у то шта се од њега очекује и на који начин може да допринесе и користи тиму. На тај начин ће се сваки појединац осећати корисно и квалитетно.
- Комуникација – мора бити узајамна, пуна разумевања и да садржи активно слушање, јасно и прецизно изражавање. Потребно је да чланови тима пажљиво слушају потребе, захтеве и емоције својих колега и анализирају их како би сви чланови били задовољни. Такође, треба да уважавају и интересују се за мишљења осталих чланова у тиму.
- Поштовање различитости – тимски рад подразумева деловање различитих људи као једно. Разноврсност искуства, знања, способности и вредности чланова тима значајно повећавају могућности тима и на то треба гледати као предност. Разноликост у

карактеру, начину размишљања и поступања у различитим ситуацијама обезбеђује могућност разноврсних стратегија приликом решавања задатака.

- Одржавање равнотеже између задатака и односа у групи – концентрација усмерена на решавање проблема проузрокује стрес, што може довести до тога да рад више не представља задовољство. Насупрот томе, претерано размишљање о односима у тиму може да осујети ефективно обављање посла, те због тога може доћи до смањења или губитка воље и мотивације.

3.2. ПОДЕЛА ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМА

Тим билдинг програм може се поделити према неколико параметра, те тако имамо поделу према:

- Трајању: може трајати један (получасовни, вишечасовни) или неколико дана (викенд тим билдинг).
- Месту одржавања: може се одржавати на отвореном или затвореном простору, у зависности од циљева и материјално-техничких услова.
- Садржају (најважнија подела): у тим билдингу могу бити примењене једна или више активности. Садржај програма зависи од карактеристика посла, места организовања, броја учесника, ефеката који се желе постићи... Он је прилагођен циљевима тима, у зависности од тога да ли се међу запосленима жели постићи боља повезаност, комуникација, поверење или је циљ забава и опуштање. Ти циљеви су, као што је раније наведено подизање тимског духа, боља продуктивност, већа мотивисаност итд. Која год да је активност у питању, максимално треба искористити квалитете појединца, а недостатке треба да надоместе чланови тима. Посебан акценат ставља се на физичку активност а не на предавања или лекције. Пожељно је да активности буду различите од свакодневног радног окружења, како би се увео елемент сналажења у новонасталим активностима, поготово када се ради о пословима где је присутан седентаран начин рада. Тим билдинг организују стручњаци које ангажују послодавци или менаџери одређене фирме. То су експерти из више области – психолог, андрагог, нутрициониста, лекар, аниматори, фитнес инструктори... Послодавци или менаџери им дају информације о фирми и запосленима (врсте и карактеристике радних места у фирми, политика фирме, тренутни међусобни односи и расположење запослених...), да би им

помогли да дођу до жељене активности. Програми тим билдинга према садржају су следећи:

- Програми на води: одбојка на води, једрење, веслање, стојеће веслање, роњење, рафтинг, пецање...
- Програми за подизање адреналина: вожња џиповима, параглајдинг, летење балоном, скијање, практично стрељаштво, стреличарство...
- Такмичарски програми: турнири у екипним спортовима, потрага за благом, голф, оријентација у природи...
- Тематски вечерњи програми забаве: плесно вече, караоке, маскенбал, дегустације вина и хране...
- Креативне радионице: тим добија задатак, који могу решити искључиво заједништвом
- Остали програми: пешачке туре, вожња бицикла, велнес програми, разноврсни третмани, камповање...

Како би се представиле активности тим билдинга, као једног новог и недовољно истраженог концепта на нашим просторима, детаљно ће бити описане оне које се најчешће примењују у организацијама у Србији:

- „Потрага за благом“ - представља проналажење трагова, постављених на различите тачке, на одређеном простору. Сваки траг садржи неке смернице које учеснике упућују на место где је тзв. благо сакривено. Учесници трагају у тимовима и заједничким снагама покушавају први да дођу до блага. Активност је оријентисана на подстрек заједништва и тимског духа.
- „Градња моста“ - циљ је да припадници једног тима од добијеног материјала (дрво, ексери, чекићи, лепак) у што краћем временском периоду направе мост. При овој активности, од учесника се захтева да се међусобно расподеле на одређене позиције (вођа тима, радници, надзорник радова...). Кроз ову активност учесници спознају како да ефикасно раде у тиму зарад постизања заједничког циља.
- „Слагалица“ – учесници имају задатак да сложе слику, која углавном представља или лого организације у којој су запослени или нешто што ближе описује саму организацију, као нпр. мото, парола или сл.
- „Лавиринт“ – потребно је да учесници једног од припадника тима, који има повез на очима, вербално усмеравају како би прошао кроз лавиринт за што краће време.
- „Музичка радионица“ - учесници, подељени у тимове, имају сат времена

да увежбају одређену музичку нумеру. Сваки тим има свог музичара (углавном су то спољни сарадници), који им помаже и усмерава их како да оптимално изведу задатак. Након сат времена сваки тим изводи своју нумеру и на крају се гласа за тим који је најбоље звучао.

- „Паукова мрежа“ - циљ је да сви чланови тима пређу с једне стране мреже (направљене од канапа) на другу. Правило је да не смеју да пипну канап и забрањено је да прођу кроз исто поље два пута. Учесници треба да помажу једни другима у сваком тренутку, да се договарају и да јачају тим.
- „Оријентација у природи“ – циљ је сналажење у природи. Сваки тим добија мапу места и полази са тачке на којој се налази смерница за следећу. На сваком пункту имају загонетке које морају да реше како би добили коверту са следећим одредиштем. Побеђује тим који стигне први назад на место поласка.

За потребе организације једног тим билдинг програма, неопходан је шири тим људи, где поред самог програма, треба детаљно испланирати смештај тј. избор хотела, превоз, начин исхране, неопходне реквизите и остале материјално-техничке елементе. Приказане активности само су пример на који начин се може формирати један тим билдинг програм. Рекреација је поље непресушних извора разноврсних варијанти спортско-рекреативних активности које се могу осмислити у складу са постављеним циљем тим билдинга.

3.3. КОРАЦИ У ПРОЦЕСУ ПЛАНИРАЊА И РЕАЛИЗАЦИЈЕ ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМА

Литература наводи 6 корака које треба узети у обзир да би се успешно спровео један тим билдинг програм.

1. Препознати потребу за тим билдингом – фирма која жели да примени тим билдинг пре свега треба да установи шта њиме жели да постигне. Показатељи да је у фирми потребан тим билдинг су смањена, недовољна или лоша комуникација међу члановима тима, међусобно неповерење, смањено преузимање ризика, појава конфликта. Менаџери фирме би требало да детаљно искоминицирају са организаторима тим билдинга о свим дешавањима и понашањима који се тренутно догађају у фирми. Потребно је

анализирати да ли се проблеми могу решити на неки једноставнији начин који захтева мања финансијска улагања, јер тим билдинг захтева веће трошкове.

2. Подстакнути мотивисаност чланова тима – мотивација чланова тима је неопходанна, како би они увидели постојање проблема и са њим се суочили, а затим треба да раде на њихом решавању и примене оптимална решења. Такође, веома је важно да константно теже унапређењу реализације задатка.
3. Осмисити тим билдинг – када се установи циљ који се жели постићи и када је мотивисаност на задовољавајућем нивоу, даје се предлог којим се активностима може помоћи у решавању конкретних проблема. Предлог програма дају стручњаци (спољни сарадници) који су ангажовани да воде тим билдинг, у договору са надлежнима из фирме.
4. Спровести тим билдинг - стручњак преузима одговорност вођења тим билдинга у правом ритму и смеру, као и подједнаког укључивања свих учесника. Он је, заједно са менаџером, задужен за то да све протекне по плану и програму, као и да се оствари жељени циљ.
5. Имплементација резултата – један од задатака тим билдинга је да се резултати тим билдинга примене у радној пракси и да буду позитивног ефекта. Тим билдинг програм треба трајно да утиче на побољшање односа и хармоније у фирми.
6. Евалуација утицаја тим билдинга – важно је проценити да ли је дошло до жељених промена, те је из тог разлога неопходно пратити ситуацију у фирми након тим билдинга. Оно што је најважније је сагледати однос између очекиваних и остварених резултата. Подударност између њих ће показати да ли је потребно предузети додатне мере или је тим билдинг уродио плодом.

4. ПОЈАМ ОДБОЈКЕ И ЊЕНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Одбојка је тимска игра која подразумева надигравање две екипе, у настојању да се лопта, одбијањем једном или обеа рукама, пребаци преко мреже и падне у противничко поље. Она спада у свеобухватне спортове, јер обилује свестраним покретима тела, као што су скокови, котрљања, бацања итд. Игра је сама по себи жива, борбена и врло често неизвесна. Од играча захтева сналажљивост у најразноврснијим ситуацијама, брзе реакције и „хладну главу“. У игри се развија одлучност, пожртвованост, борбеност, храброст, солидарност и дисциплина.

Одбојка по свим параметрима одговара основном начелу рекреације: „што мање ограничења – то више учествовања“. Она по свим својим карактеристикама испуњава све принципе рекреације. Томе у прилог говоре следећи подаци о одбојкашкој игри:

- Може се организовати на разноврсним подигама – бетон, паркет, шљака, песак, снег, па и у води.
- Потребан је терен малих димензија, који се може направити у разним околностима.
- Основна техника извођења одбојкашких елемената и напор у игри пријемчиви су почетницима и одраслима.
- Основна правила игре су једноставна и лако разумљива.
- Неопходни реквизити (лопта и мрежа) су приступачни, а могу се и импровизовати.
- Број играча може варирати
- Могу је играти људи свих узраста и оба пола.

Из горе наведених ставки, јасно је да одбојка има велику рекреативну вредност и да је идеална за примену у тим билдинг програмима. Она пружа све потребне елементе за квалитетно, активно и корисно проведено време и побољшање радне способности. По својој популарности, одбојка се рекреативно чак и више упражњава него фудбал. На основу тога, такође се закључује колико је одбојка практично применљива. То је спорт са изузетно мало контакта, што га чини доста безбеднијим за рекреативце у односу на друге спортске игре. Играње одбојке значајно може побољшати моторику и позитивно утицати на бројне психо-физичке способности.

Одбојка, више од било којег другог спорта, истиче значај тимског духа и међусобне подршке. Ова игра захтева синхронизацију и сарадњу између играча, што често резултира дубоким везама и пријатељствима. На терену, одбојкашки тим делује као целина у којој сваки

играч има своју улогу и одговорност. Ова динамика подстиче развој међусобног поверења и разумевања. Играчи су навикнути да подржавају једни друге, да препознају и награђују труд и допринос сваког члана тима. Кроз овакав колективни приступ, одбојка промовише идеју да су заједнички успеси важнији од појединачних.

Атмосфера у једном одбојкашком тиму често може изгледати као један породичан однос. Узајамно охрабривање, дељење успеха и неуспеха, као и рад на заједничким циљевима, обликују односе који излазе и ван терена. Стварање трајних пријатељстава и блиских веза чини одбојку не само спортом, већ и средством за изградњу виших циљева и дубљих конекција међу људима. Одбојкашки тим није само скуп играча на терену – то је заједница које расте заједно и узајамно се подржава.

Одбојка је прави тимски спорт. Сваки играч има кључну улогу на терену, а без координације и сарадње, тим једноставно не може да функционише. У поређењу са спортовима где појединци често преузимају сав фокус, одбојка нас учи важности тимског рада и подршке међу играчима.

Одбојкашке екипе функционишу као заједнички свет, где се сваки играч осећа важно. Ово осећање припадности и међусобне подршке пружа им сигуран простор да развијају своје вештине, изразе своје идеје и буду аутентични. Одбојка је више од спорта - то је пут ка оснаживању човека. Кроз изградњу физичке и менталне снаге, као и кроз тимски дух и подршку, одбојкаши развијају унутрашње самопоуздање које преносе у све аспекте свог живота. Одбојка је извор инспирације, личног раста и трансформације, чинећи је омиљеним избором многих који желе да се осећају снажно и самоуверено.

Основне карактеристике одбојкашке игре: тим који први освоји три сета, осваја и меч. Екипа која прва освоји 25 поена (може се играти и на разлику, уколико резултат дође до 24:24) осваја сет. Ако дође до ситуације да меч решава пети сет, игра се до 15. поена, са истим условима везаним за крајњи резултат као у претходна четири сета. Током игре сваки тим има право на три узастопна контакта са лоптом. Често се дешава да се лопта враћа у противничко поље након једог или два контакта. Ток игре садржи шест међусобно повезаних фаза које чине: сервис, пријем сервиса, дизање лопте, смечирање (напад), блок и одбрана поља. По овом редоследу, којим су представљене фазе игре, се одвија и ток игре који у сваком тренутку може бити прекинут, било због грешке или ефикасно изведене акције једне од екипа. Одбојка је, у

рекреативном смислу, доста популаран спорт како у сали, тако и на отвореним теренима. Када говоримо о такмичарском и професионалном бављењу одбојком, примат ипак преузима затворени простор, тј. сала.

4.1. МОДИФИКАЦИЈЕ ОДБОЈКАШКЕ ИГРЕ

Опрема и реквизити неопходни за одбојку веома су приступачни. Потребни су само 2 стуба, мрежа и лопта. Што се тиче отворених простора, одбојка се може играти на разноврсним подлогама. То могу бити трава, песак, шљака, вода итд. о чему ће више речи бити у наредним поглављима. Оно што је такође значајно за рекреативно упражњавање одбојке је чињеница да се сви реквизити и опрема могу лако, брзо и на лицу места импровизовати, поготово на отвореном. Лопта може бити лакша него она официјална, уместо стубова можемо искористити дрвеће, а као мрежа нам може послужити чак и обичан канап (слика 2.). Такође, увек можемо олакшати или отежати саму игру, у зависности од бројних фактора. Уколико су у питању технички обучене, или високе особе, можемо подићи висину мреже, или пак, ако су у питању ниске особе, можемо је спустити. Ако треба да организујемо одбојку за старије особе, или почетнике, можемо смањити димензије терена, повећати број играча у терену, користити већу лопту... Разне варијације су добродошле, све док игра, у овом случају одбојка, не изгуби свој смисао. Овај спорт веома је интересантан у циљу укључивања у тим билдинг програме, како због лаке реализације, тако и због бројних биолошких и психо-социјалних ефеката на саме учеснике. Посебно интересантне варијанте за потребе тим билдинга, које ће детаљније бити описане у наредним поглављима, су следеће:

1. Одбојка на песку (beach volleyball)
2. Одбојка на снегу
3. Одбојка у води
4. Седећа одбојка
5. *Shooting volleyball*
6. *Fistball*



Слика 2. Импровизована одбојкашка мрежа у природи.

4.2. ОДБОЈКА НА ПЕСКУ (BEACH VOLLEYBALL)

Одбојка на песку, која представља варијанту традиционалне дворанске одбојке, настала је око 1920. године у Калифорнији. Као такмичарски спорт, дуго није била прихваћена, али се то променило 1996. када постаје олимпијски спорт. У Србији постоје такмичења која организује Одбојкашки савез Србије тј. Комисија за одбојку на песку.

Када говоримо о званичним правилима одбојке на песку, готово да су потпуно преузета из дворанске одбојке. Разлике су само у врсти подлоге (песак) и броју играча у екипи. Одбојка на песку је спорт који играју два тима од по два играча, на пешчаном терену са мрежом. Циљ сваког тима у игри је да пошаље лопту на земљу, на поље противничког тима. Као и у дворанској одбојци, чланови тима имају право да три пута дотакну лопту пре него је пребаце у супарничко поље, али ни један од играча не сме да је удари сам два пута за редом (сем приликом блока). Надметање се наставља све док лопта не додирне тло, оде у аут, или је тим не узврати правилно. Играч који сервира се мења сваки пут када тим поново стекне право на сервис. Такође, није дозвољено играње прстима изнад главе приликом пријема сервиса или

напада (изузетно се дозвољава приликом одбране од смеч-сервиса, ако је путања лопте изнад висине рамена играча који брани лопту). Додир блока рачуна се као први додир лопте.

Овај вид одбојкашког спорта изузетно је користан у рекреацији и у организацији тим билдинг програма. Правила се увек могу прилагодити тренутној ситуацији. Могућности варијација и иновација су огромне и треба размотрити и опробати све што ову активност може учини забавнијом, све док се задржава првобитни смисао игре.



Слика 3. Одбојка на песку.



Слика 4. Забавна варијаната одбојке на песку са циновском лоптом

4.3. ОДБОЈКА НА СНЕГУ

Готово сваки елемент одбојкашког спорта може се модификовати када је реч о њеној примени у рекреацији. Од величине, тежине и материјала лопте, преко висине мреже и броја играча, па све до врсте подлоге на којој се одбојка упражњава. Тако је одбојка пронашла своје место на снегу и у води.

Када је реч о одбојци на снегу, она је тренутно у великом успону. То је варијанта слична одбојци на песку, само са топлијом одећом. Светска одбојкашка федерација (FIVB) настоји да популаризује овај вид одбојке јер демонстрира забаву, страст и универзалност, а овим такође доказује своју практичну применљивост током целе године, на плажи или планини, у дворани или на отвореном. FIVB је препознала одбојку на снегу као једну од својих дисциплина и нада се да ће је прихватити земље чланице.



Слика 5. Такмичење у одбојци на снегу

4.4. ОДБОЈКА У ВОДИ

Што се тиче одбојке у води, она није под окриљем FIVB-а и нема званична такмичења. Терен је импровизован, димензије и број играча нису дефинисани, све је подложно договору. Боравак у води има позитиван утицај на човеков организам, знатно је бољи проводник топлоте него ваздух. Играње одбојке у води нарочито користи радним људима који посао обављају стојећи и код којих се јављају обољења попут проширених вена. Овај вид рекреације има благотворно дејство на организам у целости.



Слика 6. Одбојка у води

4.5. СЕДЕЋА ОДБОЈКА

Особе са инвалидитетом су на разне начине запостављене, те је из тог разлога покренут спорт или боље речено, модификација традиционалне одбојке, али са прилагођеним правилима и захтевима (Нешић, 2023.). Одвија се на равној и безбедној подлози, где је игралиште димензија 6x10 метара, а висина мреже за мушкарце је 1.15 метара, мешано 1.10 метара, а за жене 1.05 метара. Пре почетка игре, уколико је то могуће, било би добро да учесници скину све протезе и помагала. Игра се са 6 играча у терену, као и у традиционалној дворанској одбојци, а бодовање је такође идентично правилима класичне одбојке.

Одбојка и овим доказује своју свестрану применљивост. У овој варијанти одбојке, такође може доћи до модификације правила (слика 7.). Радује чињеница да је све више особа

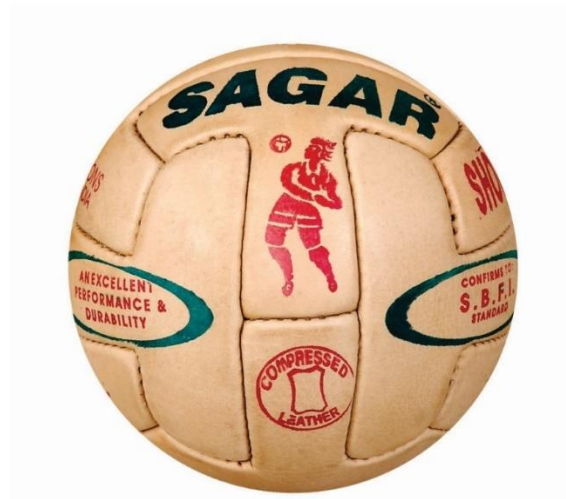
са инвалидитетом укључено на бројна радна места. Седећа одбојка, показује се као погодна када је реч о спортско - рекреативним тим билдинг активностима особа са инвалидитетом.



Слика 7. Седећа одбојка са 7 играча

4.6. SHOOTING VOLLEYBALL

Реч је о спорту који је своју популарност стекао у Индији, Пакистану и САД-у. Број играча у овој одбојкашкој игри у терену са једне стране је 7, 3 су у задњој линији, 3 у средини терена, а 1 је до мреже. Лопта која улази у мрежу треба да изађе од играча који стоји уз мрежу. Такође, у тиму не постоји дизач, а лопта се удара са обе руке. Димензије терена су око 10,7x21,3 метара, а висина мреже је приближно 220 центиметара. Величина лопте је као у рукомету (слика 8.).



Слика 8. Лопта за shooting volleyball

4.7. FISTBALL

У овој варијанти одбојке лопта је шупља и испуњена ваздухом и мора бити потпуно надувана. У једној екипи на терену налази се 5 играча. Мрежа је висине 2 метра за мушкарце и 1,9 метара за жене. Циљ игре је вратити лопту у противничко поље тако да је он не врати. Свака грешка једне екипе досуђује се као бод за противника. Оно што је главна разлика овог вида одбојке јесте то што су песница и рука једино чиме се лопта сме пребацивати у противничко поље (слика 9.). Овај спорт има такмичарски карактер широм света, али погодан је и за примену у спортско - рекреативним активностима.



Слика 9. *Fistball*

5. ПРИКАЗ МОГУЋНОСТИ ПРИМЕНЕ ОДБОЈКАШКИХ СПОРТОВА У ТИМ БИЛДИНГ ПРОГРАМИМА ЗА РАЗВОЈ ТИМСКОГ ДУХА И УСПОСТАВЉАЊА ВЕЗА МЕЂУ ЗАПОСЛЕНИМА

На основу раније наведених критеријума који су неопходни за стварање квалитетног тима, у наставку ће бити описано зашто су одбојкашки спортови веома практични за примену у тим билдинг програмима. Једноставним изменама долазимо до циља, било да се међу запосленима жели постићи боља повезаност, комуникација, поверење или је циљ забава и опуштање.

Заједнички циљ – одбојкашку игру, саму по себи, чини група људи која има заједнички циљ – да победи. Одбојка је спортска игра код које је физички контакт противника сведен на минимум, те је то чини оптималном за подстрек групе да остваре заједнички интерес у релативно безбедним условима. Такође, спортови са лоптом садрже фактор забаве, што је додатни бенефит у подстицају тимског духа и зближавања запослених. С тим у вези, оно што такође даје предност одбојци, у односу на неке друге активности када је реч о тим билдингу, јесте тежња ка победи, за коју сваки члан тима мора дати допринос. Поред добре разоноде, активноведеног времена и извесног усвајања одбојкашких елемената, оно што ће најпре успоставити хармонију у једном тиму јесте заједнички циљ - победа.

Поверење и добри међуљудски односи – да би се постигао горе поменути циљ, неопходно је да у екипи постоји поверење међу играчима и добри узајамни односи на терену. Сваки учесник одбојкашке игре мора да верује, поштује, прихвати и уважава своје саиграче, јер је то прави начин да свако уложи енергију и напор на терену. То касније може имати позитиван трансфер на односе запослених и ван терена, због чега се и организује оваква врста тим билдинга, дакле, тај одложени ефекат позитивне енергије је управо један од главних бенефита тим билдинг програма.

Јасна подела улога – тактика у спорту подразумева поделу улога у односу на способности играча – како би се остварио добар резултат. Да би дошли до остварења тог циља, неопходно је да свако разуме и прихвати своју улогу и у складу са тим допринесе максимално свом тиму. У одбојци неко има улогу да одсервира добро, неко да се брани, неко да даје поене а неко све то заједно. Иако то не делују као подједнако доминантне улоге, свака је од пресудног значаја да би тим добро функционисао и однео победу. Тим је јак онолико колико је и његова

најслабија карика, програм има за циљ да препозна слабости екипе и појединца, а још више да истакне и подстакне врлине сваког члана тима. У процесу поделе улога, кроз програм и ангажовање се издвајају они који имају енергију да воде тим у сваком смислу, тзв. Тим лидери.

Комуникација – фактор који значајно доприноси успешности једне екипе. У терену, она мора бити кратка, јасна и концизна. Такође, током саме игре, треба да се тиче само онога што ће допринети остварењу постављених циљева (нпр. ког играча у супарничком тиму гађати сервисом, коме подићи лопту за напад када је у току дуг поен...), а главни од њих је наравно – победа. Она може бити вербална и невербална, која је можда и важнија. Када саиграчи дођу до момента да се „разумеју само погледом“ значи да је дошло до зближавања и поверења, што се такође може касније позитивно одразити и на радном месту.

Поштовање различитости – екипе се састоје од играча различитих способности, мешовитог састава према полу и узрасту и наравно, карактерних особина. Све то треба уклопити, тако да се створи најбољи могући тим. На разлике међу саиграчима не треба гледати као недостатке, већ их треба посматрати као предности управо због разноликости. То првенствено полази од чланова екипе међусобно, који прихватајући и уважавајући једни друге, пружају ветар у леђа својим саиграчима. Превазилажење и разумевање различитости код других на терену, довешће до прихватања истих и ван терена, односно на радном месту.

Одржавање равнотеже између задатака и односа у групи – иако је главни циљ и мотив у одбојци победа, и те како постоје и остали незаобилазни задаци организовања овакве врсте тим билдинга. То су међусобно зближавање, физичка активност, добра забава, као и учење нових елемената и вештина. Од изузетног је значаја напоменути да је поента оваквог догађаја рекреативни приступ. То подразумева стварање доброг односа међу играчима, никако супротно. Из тог разлога треба створити такву атмосферу да постоји баланс између тежње ка остварењу главног циља - победе и средстава којима се до њега долази.

6. ЗАКЉУЧАК

Спортско - рекреативне активности постају све више аутентична потреба савременог човека, без обзира на пол, узраст, ниво способности и субјективне потребе, жеље и интересе. Рекреација је област која свакој особи треба да буде на листи приоритета, због свог доприноса квалитету живота савременог човека. Управо су ово главни разлози имплементације спортско - рекреативних активности у тим билдинг програме.

Примена одбојке у тим билдинг програмима игра важну улогу. Упражњавање одбојке не доноси само побољшање физичких способности и вештина, већ и друге, емоционалне и менталне бенефите, посебно када је реч о изградњи самопоуздања. Ова спортска игра има моћ да трансформише начин на који људи доживљавају себе и своје способности. Такође, позитивно утиче на стварање дубљих односа међу самим учесницима, што одговара главној идеји креирања тим билдинг програма – стварање јаког и оперативног тима.

Оно што издваја одбојку и њене елементе, као важан део тим билдинг програма, јесте њена практична примена. Може се квалитетно организовати у отвореном или затвореном простору, за сваки узраст и оба пола, а модификације игре и правила су многобројне.

Тим билдинг као појам је још увек недовољно проучен и обрађен, а настоји да постане све популарнији. Одбојкашки спортови треба да имају своје место у овој области због бројних биолошких, социјалних и психолошких ефеката на групу. Лепоте одбојкашке игре су неисцрпне и она је прави пример спорта који треба да се нађе у једном тим билдингу.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Ивановски, А. Митић, Д. Пребег Г. (2021). *Туризам анимација рекреација*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања, Висока спортска и здравствена школа у Београду, Географски факултет Универзитета у Београду, Удружење стручњака за рекреацију.
2. Милић, Д. (2010). Одбојка као рекреативна активност на различитим подлогама. *Дипломски рад*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
3. Митић, Д. (2001). Рекреација. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
4. Нешић, Г. (2023). *Одбојка*. Београд: Одбојкашки савез Србије.
5. Нешић, Г. (1983). Примена одбојке у односу на психо-физичке потребе рекреативних активности. *Дипломски рад*. Београд: Факултет за физичко васпитање.
6. Савић, М. (1983). Одбојка у рекреацији. *Дипломски рад*. Београд: Факултет за физичко васпитање.

Интернет извори:

- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fvisitsubotica.rs%2Fsta-raditi%2Fsport%2Fodbojka-na-pesku%2F&psig=AOvVaw2kL3OjagXDCX5Vj3yGAoyd&ust=1726674603365000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCNDhw6WqyogDFQAAAAAdAAAAABAE>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tripadvisor.ca%2FLocationPhotoDirectLink-g12214689-d674169-i258600244-La_Luz_Beach_Resort_Spa-Hugom_San_Juan_Batangas_Province_Calabarzon_Reg.html&psig=AOvVaw2E30GNJCfuuyKlip6ea0si&ust=1726674718346000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCNjhhqNvqyogDFQAAAAAdAAAAABAU
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.snowvolleyball.com%2F&psig=AOvVaw2zgKuMpdR7pfMhtGHRAG9l&ust=1726677420906000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCODZkOe0yogDFQAAAAAdAAAAABAJ>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fphoto%2Ffriends-playing-volleyball-in-a-pool-gm532267082-94186849&psig=AOvVaw0ReCOa_0OPqLML9Bk6Ctw5&ust=1726678514300000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCKirrPC4yogDFQAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffitpass.rs%2Fblog%2Ftim-bilding-vodic%2F&psig=AOvVaw1wYvKT-zwc_cpksr_nC9DN&ust=1726839558511000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBcQjhxqFwoTCMCng-eQz4gDFQAAAAAdAAAAABAE
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fn1info.rs%2Fsport-klub%2Fostali-sportovi%2Fsedeca-odbojka%2F&psig=AOvVaw27g39Ip_ZPJmzB0tKjhPMt&ust=1727092832191000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCLCKkKfA1ogDFQAAAAAdAAAAABA8
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.flipkart.com%2Fsagar-shooting-t-shape-leather-4-ball-size-4%2Fp%2Fitmf3umwmjt3mhag&psig=AOvVaw3PU67Qh_0wCiN9j8cm_7Rh&ust=1727095975671000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjRxqFwoTCPjV5oXM1ogDFQAAAAAdAAAAABA2