

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

Todorović Momčilo

Diplomski rad

Beograd, 2011.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

Todorović Momčilo

ODBOJKA NA PESKU KAO
REKREATIVNA AKTIVNOST

- Diplomski rad -

Mentor:

dr Nešić Goran

Članovi komisije:

Doc. Dr Aleksandar Janković

Ass. Milan Sikimić

Beograd, 2011.

Sadržaj:

1 .Uvod	2
2. Definicije osnovnih pojmova	4
2.1. O odbojci na pesku	4
2.1.1. Odbojka na pesku u našoj zemlji	9
2.1.2. Pravila igre.....	11
2.1.3. Oprema.....	15
2.1.4. Zanimljivosti vezane za Odbojku na pesku	16
3. Rekreacija i osnovni pojmovi rekreacije.....	17
3. 1. Pojam rekreacije	17
3. 2. Potreba za rekreacijom u urbanoj sredini	18
3. 2. Psihofizičke osobenosti i uslovljenost primene rekreativne aktivnosti	20
3. 2. 1. Uzrasne osobenosti	20
3. 2. 2. Polne osobenosti	23
3. 3. Potreba prilagođavanja sportske igre učesnicima u rekreaciji	24
4. Predmet i cilj rada	26
4.1. Predmet rada	27
4.2. Cilj rada	27
5. Metod rada.....	27
6. Odbojka na pesku kao rekreativna aktivnost.....	28
6.1. Zdravstveni aspekti bavljenja odbojkom na pesku	33
6.1.1. Saveti za sigurno igranje	34
6.2. Komercionalni značaj odbojke na pesku.....	35
6.3. Organizacija turnira, podsticanje na fizičku aktivnost	36
7. Zaključak.....	38
Literatura	40

1 .Uvod

Savremeni čovek živi ubrzanim načinom života koji zahteva mnogo obaveza. Nedovoljna fizička aktivnost veliki je javno zdravstveni problem u razvijenim zemljama. Slobodno vreme se u većini slučajeva provodi pasivno, sedeći pred televizorom, kompjuterom ili u kafiću. U današnje vreme, čovek, a naročito mlađa populacija, sve više zapostavlja bavljenje sportom, pa i u rekreativne svrhe. Da bi se zaštitio od nezdravog načina života kao jedan, ako ne i najvažniji, od mogućih ublažavanja stresnih situacija je rekreativna aktivnost.

Važnost bavljenja sportom u rekreativne svrhe je višestruka. Redovna fizička aktivnost pomaže nam da izgledamo i osećamo se bolje, da budemo zadovoljniji, puni samopouzdanja i što je najvažnije redovna fizička aktivnost doprinosi očuvanju i unapređenju zdravlja. A kad se čovek oseća bolje i ispunjenije i svakodnevne radne i poslovne obaveze mu lakše padaju.

Različiti su sportovi kojima se čovek može baviti u rekreativne svrhe: fudbal, košarka, tenis, odbojka, odbojka na pesku itd. U ovom radu ćemo obraditi temu "odbojka na pesku kao rekreativna aktivnost". Jedna od karakteristika odbojke na pesku je što se organizuje na otvorenom, u prirodi. A boravak u prirodi, na čistom i svezem vazduhu blagovremeno deluje na organizam i čoveka i jača njegovo zdravlje. Boravak u prirodi utiče na povećanje fizičkih sposobnosti, eliminisanje monotonije, rasterećenje od obaveza, relaksaciju, druženje. Na teritoriji Srbije i na teritoriji Beograda nalazi se dosta pogodnih mesta koji pružaju mogućnost odlaska u prirodu i na kojima postoji dosta terena za odbojku na pesku. Jedno od takvih mesta je Ada Ciganlija, Veliko ratno ostrvo sa svojom plažom Lido kao i mnogi drugi parkovi, igrališta, kupališta i dr.

Odbojka na pesku kao jedan od sportova primenjuje se u praksi od dvadesetih godina prošlog veka, a njeno izučavanje započeto je još 1895. godine.

Daljom razradom teme “odbojka na pesku kao rekreativna aktivnost” bavićemo se pitanjima njenih osnovnih pojmova, karakteristikama današnje populacije kao i o osnovnim pojmovima rekreacije i njenom značaju u savremenom društvu.

2. Definicije osnovnih pojmova

2.1. O odbojci na pesku

"Rođena" u danima najveće krize 20-ih godina prošlog veka, razvijena iz klasične odbojke, na plažama Santa Monike, odbojka na pesku je postala najatraktivniji sport i Olimpijska disciplina koja okuplja igrače iz preko 90 zemalja.

William G. Morgan (1870-1942), rođen u državi New York ostao je zapisan u istoriji kao stvaralac odbojke, koju je originalno nazivao "Mintonet" (Mintonette, što je izvedeno od badmintona, zbog principa igre-odbiti i prebacivati loptu preko mreže). Nakon diplomiranja na Springfield koledžu, Morgan odlazi na Holyoke (Massachusetts), gde dobija mesto direktora fizičkog vaspitanja. To mesto mu je omogućilo direktan uticaj na vežbe za rekreaciju, te i razvoj sporta.

Shvatio je da bi bilo dobro da izmisli neku rekreacijsku igru kako bi svoj program učinio raznovrsnijim. Košarka mu se učinila kao dobar izbor, ali samo za mlade članove, za one malo starije mu je trebala neka manje nasilna.

Kako u to vreme nije postojala ni jedna igra koja je ličila na odbojku, on ju je stvorio iz svojih ličnih metoda treniranja i rekreacije, spojivši elemente košarke, bejzbola, tenisa i rukometa. Opisujući svoje prve eksperimente, Morgan je rekao: „U potrazi za odgovarajućom igrom, prvo mi je tenis pao na pamet, ali za njega su nam bila potrebne loptice, reketi, mreža i ostala oprema pa sam od njega odustao, mada mi se ideja mreže učinila zgodnom. Podigli smo mrežu na visinu od 198,12 centimetara, iznad glave prosečnog muškarca. Uz to nam je trebala i lopta. Prvo mi je na pamet pala košarkaška lopta, ali je ona bila preteška i prevelika". Nakon toga, Morgan je zamolio da u fabrici A.G. Spalding i Bros, naprave odgovarajuću loptu, što su oni i učinili.

Napravili su kožnu loptu, čiji je obim bio oko 65 cm, a težina oko 300 grama (slika 1). Zatim, Morgan sa još dva prijatelja, piše prva pravila odbojke.



Slika 1. Oficijalna lopta za odbojku na pesku

Početkom 1896. godine u Springfieldu na YMCA Koledžu organizovana je konferencija gde su se okupili svi direktori fizičkog vaspitanja sa YMCA-a. Na toj konferenciji je Morgan prvi put demonstrirao novu stvorenu igru. Napravio je dve ekipe od po pet igrača, koji su pre same konferencije odigrali „Mintonete”. Morgan je prisutnima objasnio da je ova igra predviđena za dvoranu, ali da se može igrati i na otvorenom. U igri je moglo učestvovati neograničen broj igrača, a glavni cilj je bio održavati loptu u vazduhu, iznad mreže, s jedne strane na drugu. Igra je na konferenciji

bila dobro prihvaćena, osim što je ime promenjeno u „Volley ball”. Zanimljivo je spomenuti da se tokom godina ime nije menjalo, ali je 1952. godine odlučeno da će se pisati kao jedna reč „Volleyball”.

Morgan je još poradio na pravilima igre i 1987. godine je izašao prvi priručnik, koji je sadržao glavne podatke o igri kao i dodatak sa prvim pravilima igre.

Kanada je prva zemlja, van teritorije SAD-a na kojoj 1900. godine počinje da se igra odbojka. Nakon toga odbojka se počinje širiti na sve strane sveta: na Filipine, Kubu, Meksiko, Japan, Kinu, Evropu itd. Zanimljiv je podatak da se do 1913. godine u Aziji odbojka toliko razvila, da je uključena u program Daleko-istočnih Igara, organizovanih u Manili. Na ovim prostorima odbojka se dugo igrala sa 16 igrača u polju, čime se povećavao broj učesnika. U Americi je do 1916. godine odbojku igralo 200.000 ljudi, što na fakultetima, što u školama, a igrali su je i muškarci i žene.

Zanimljiv je podatak, da se za vreme Prvog Svetskog rata odbojka igrala na plažama Normandije i Britanije, što bi po meni predstavljalo početak razvoja odbojke na pesku, ali za nastanak odbojke na pesku, prema nekim izvorima, značajna je plaža Vaikiki, na Havajima. Međutim, većina stručnjaka se slaže da su u Santa Monici, u Kaliforniji nikli prvi tereni za odbojku na pesku. Novu igru prihvata i ostatak sveta: Italija, Rusija, Indija (1917. godine) kao i ostatak Evrope (1918. godine), a prve Nacionalne saveze osnovale su Čehoslovačka i Bugarska 1922. godine (slika 2).



Slika 2. Ekipe Bugarske i Čehoslovačke

Prvo takmičenje u odbojci na pesku, održano je 1920. godine kao Prvenstvo Filadelfije, u Džermantaun-u (Germantown). Od prvih utakmica, ova igra se za desetak godina počela igrati širom sveta. Tokom 1940-ih, počelo je održavanje turnira na plažama Santa Monike, da bi 1950-ih godina postala životni stil u Kaliforniji. U Santa Monici 1960-ih pokušano je stvaranje profesionalne lige, ali pokušaj nije uspeo, ali je profesionalni turnir održan u Francuskoj. Prvi Manhattan Beach Open je održan 1960. godine. Uključivao je i Wimbledon of beach Volleyball, jedan od najprestižnijih svetskih turnira današnjice.

Glavnu ulogu u transformaciji u profesionalni sport odigrali su Brazil i SAD 70-ih i početkom 80-ih godina, da bi predsednik FIVB (Svetske odbojkaške federacije) Dr. Ruben Akosta i tadašnje zvezde Sindžin Smit, Karč Kiralji i Rendi Stoklos doveli prvi put ovaj sport na Olimpijske igre u Atlanti 1996.godine. U isto vreme svetska serija turnira je prerasla u Svetsku ligu i time dobila na popularnosti u Evropi, Južnoj Americi i Aziji. Današnju Svetsku ligu čini 27 turnira koji se odigravaju na svih pet kontinenata i za nagradni fond od preko 5 miliona dolara.



Slika 3. Meč svetske lige „SWATCH-FIVB World Tour“

Svetska liga pod nazivom „SWATCH-FIVB World Tour“, koja se odigrava svake godine, jedino je međunarodno takmičenje pod okriljem FIVB koje predstavlja kvalifikacioni process za Olimpijske igre (slika 3.).

Odbojka na pesku stekla je status olimpijskog sporta 1996. godine i nastavila sa neverovatnim uspesima na Olimpijskim igrama u Sidneju 2000. godine, u Atini 2004. godine i u Peking 2008. godine.



Slika 4. Međunarodno "vip" takmičenje na adi

2.1.1. Odbojka na pesku u našoj zemlji

Za razvoj odbojke na pesku u našoj zemlji, zaslužna je Ada Ciganlija, gde je 1990. godine postavljen prvi teren, neposredno pored betonskog (slika 4.). Grupa entuzijasta se okupila kod okruglog kupatila i počela da igra odbojku na pesku. Tada je održan i prvi turnir. Prvi turnir revijalnog karaktera održan je u Novom Sadu 1993. godine na kupalištu Štrand (slika 5.). Na ovom turniru su učestvovali svi tadašnji reprezentativci u odbojci.



Slika 5. Turnir u odbojki na pesku u Novom Sadu

Kako se ovaj sport brzo širio i dobijao na popularnosti kod nas, od Odbojkaškog saveza Beograda 1994. godine, potekla je inicijativa za stvaranje sekcije u okviru saveza. To je ujedno bio i početak organizovanog oblika rada. Kroz aktivnost reprezentacije došlo se do prvog terena izgrađenog po propisima FIVB-e, na zemunskom kupalištu Lido, sa kapacitetom od 1000 gledalaca. Turniri su bili u okviru priprema reprezentacije za predstojeće Evropsko prvenstvo u odbojci. Prvi put su učestvovalе sve kategorije: seniori, seniorke, juniori, juniorke, pioniri, pionirke, veterani i novinari, tako da je bilo održano ukupno osam turnira. Te godine prvi put su bile direktno prenošene utakmice u odbojki na pesku. Nakon ovih turnira, zemunsko kupalište Lido postaje sinonim za odbojku na pesku.

Prva zvanična liga sa pet turnira u muškoj konkurenciji održana je 1997. godine. Domaćini su bili Lazarevac - jezero Očaga, Beograd-kupalište Lido, Ada Huja i Pančevo. Poslednji turnir, Kup Beograda, koji je okupio najbolje ekipe u muškoj i ženskoj konkurenciji, održan je u zatvorenom terenu za odbojku na pesku u Sportskom centru „11. april”. Najbolji sa pet osvojenih turnira bili su Ivan Bugarćanin i Ivan Vladisavljević, dok je u ženskoj konkurenciji za najbolju ekipu proglašen par Tanja Simeunović i Zorana Radonjić. Ukupan nagradni fond iznosio je 2000 nemačkih maraka. Naši reprezentativci, Ivan Bugarćanin i Ivan Vladisavljević su učestvovali na turnirima Svetske serije u Alanji (Turska) i Berlinu (Nemačka) i na kraju godine bili plasirani među 60 najboljih ekipa na svetu.

Naredne godine, stvoreni su uslovi za prvo zvanično Prvenstvo Jugoslavije u odbojci na pesku. Odbojkaški savez Jugoslavije formirao je Komisiju za odbojku na pesku u okviru Odbojkaškog saveza Jugoslavije. Od 1998. godine pa do danas organizovano je preko 100 turnira u svim kategorijama. Kroz Prvenstvo je prošlo preko 300 igrača i igračica svih rangova takmičenja. Godine 2004. je prvi put organizovan turnir u centru grada, na Trgu Nikole Pašića u Beogradu.

2.1.2. Pravila igre

Većina pravila odbojke na pesku preuzeta su iz standardne odbojke, a dve ključne razlike su vrsta terena (pesak umesto tvrdog parketa ili betona) i broja igrača u ekipi.

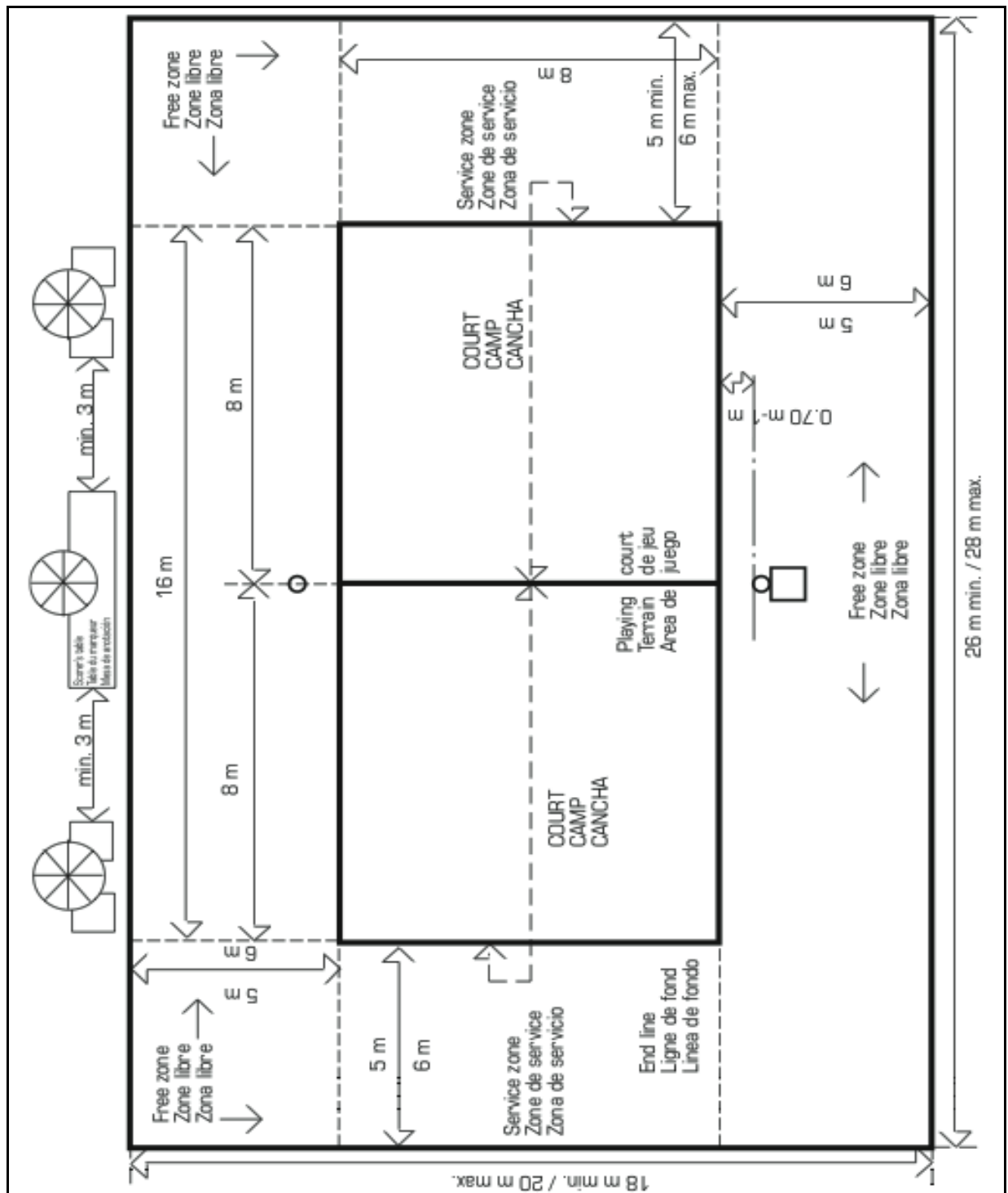
Odbojka na pesku je sport koji igraju dva tima od po dva igrača, na peščanom terenu sa mrežom. Igrači prebacuju loptu sa jedne na

drugu stranu mreže udarcima bilo kojim delom tela. Cilj svakog tima u igri je da pošalje loptu na zemlju na polju protivničkog tima i istovremeno odbrani da lopta padne na njihov deo terena. Lopta ulazi u igru servis udarcem jednog od igrača. Kao i u dvoranskoj odbojci, članovi tima imaju pravo da tri puta dotaknu loptu pre nego je prebace u suparničko polje, ali ni jedan od igrača ne sme da je udari sam dva puta za redom (sem prilikom bloka).

Nadmetanje se nastavlja sve dok lopta ne dodirne tlo, ode u out, ili je tim ne uzvрати pravilno. Bez obzira na to koji tim ima servis udarac, poen osvaja onaj tim koji dobije game (prema "Rally Point System"-u). Igrač koji servira se menja svaki put kada tim ponovo stekne pravo na servis.

Mečevi se igraju u formatu "najbolja dva od tri", tim koji prvi osvoji dva seta dobija meč. Prva dva seta igraju se do dvadeset i prvog (21) poena, a treći, ukoliko ga je potrebno odigrati, do petnaestog (15) poena. Za sve setove neophodna su 2 poena prednosti, bez ograničenja na ukupan broj poena.

Svaka polovina terena, tj. polje jednog tima, je dimenzija 8x8m, nešto manje od klasičnog terena za odbojku (9x9m). Visina mreže je ista kao i u standardnoj odbojci, 243 cm za muškarce i 224 cm za žene (slika 6.). Prema pravilima, igračima je dozvoljeno da prođu ispod mreže u protivničko polje, dok god to ne ometa igru suparnika. Lopta za odbojku na pesku je mekša i neznatno veća od odbojkaške lopte.



Slika 6. Skica terena za odbojku na pesku

Razlike u pravilima između odbojke i odbojke na pesku:

- nije dozvoljeno igranje prstima iznad glave prilikom prijema servisa ili napada. Jedino se dozvoljava igranje prstima iznad glave prilikom prijem smeča i to ako je putanja lopte iznad visine ramena igrača koji brani napad;
- standard za suđenje tzv. duple lopte prilikom igranja prstima iznad glave je znatno strožiji;
- dodir bloka se uvek broji kao prvi kontakt;
- zabranjen je mekan dodir prilikom kojeg igrač koristi vrhove prstiju da odredi smer lopte prema protivničkom polju (tzv. kuvanje), već je za napad dozvoljen samo čvrsti udarac (smeč);
- nešto blaži kriterijumi za prijem servisa;
- karakteristično je i korišćenje signala rukama koje igrači u timu koriste da jedan drugome najave vrstu udaraca koji da odigraju. Ove signale izvode rukom iza leđa, što onemogućava protivnika da signal primeti i prepozna (slika 7). Uobičajni signali su stisnuta šaka koja signalizira da igrač neće pokušati blok, jedan ispružen prst koji javlja da će igrač blokom štititi moguć napad paralelom i dva ispružena prsta koja signalizuju pokušaj blokiranja dijagonale.



Slika 7. Signali rukama (pokusaj blokiranja dijagonale)

2.1.3. Oprema

U slobodnoj varijanti sve što treba je odgovarajući ravan prostor na peščanoj plaži ili terenu, odbojkaška lopta i mreža. Kako je reč o sportu koji je najčešće vezan za plaže, takmičari su u skladu s tim uvek bosi i često odeveni u kupace kostime. Dok će devojke odabrati sportski dvodelni kupaci kostim (slika 8), muškarci često koriste nešto šire kupace gaće i majce bez rukava. Zbog sunca neizbežni detalji su i sunčane naočare ili kape sa štitnikom.



Slika 8. Odevna kombinacija za žene

2.1.4. Zanimljivosti vezane za Odbojku na pesku

1. Najduži meč u istoriji odbojke na pesku bio je u finalu Manhattan Beach Opena 1968. godine. Posle pet setova i cele igre koja je trajala sedam i po sati, Runue/Bergman su pobedili kasno uveče uz pomoć svetala sa parkiranih automobila.
2. Igrač Gene Selznik postao je prva zvezda sporta pedesetih godina , zato što je prvi upotrebio odbojkaški element "smeč" i tako igru učinio atraktivnijom i bržom.
3. Tek sredinom šezdesetih, jedan od najuspešnijih igrača odbojke na pesku, Ron Von Hagen popularizovao je odbojkaški element "čekić" kao način primanja servisa.
4. U samim zaćecima, u Francuskoj odbojka na pesku se igrala u nudističkom kampu postavljenom u Francovillu, severozapodnom predgrađu Pariza.

3. Rekreacija i osnovni pojmovi rekreacije

3. 1. Pojam rekreacije

*“Rekreacija u najširem smislu te reči podrazumeva sve aktivnosti namenjene pasivnom i aktivnom odmoru ljudi. Sama reč **recreation** znači odmor, oporavak, okrepljenje, osveženje, igra, zabava, radost, slobodno vreme.”* (Mitić, 2001, str. 39)

U Pedagoškom rečniku (1989. tom 2. str. 306. autor Živanović Ž.) *“Naziv je nastao od latinske reči recreare, što doslovno znači ponovno stvaranje, a u širem smislu odnosi se na oporavak, osveženje, očuvanje zdravlja, odmor, zabavu, relaksaciju ljudi.”* (Mitić, 2001, str. 39)

Mitić, takođe navodi: Kod Wolanske (1973, str.28) nailazimo na jednu dosta pojednostavljenu definiciju pojma koji se svodi na dobrovoljnost, slobodno vreme i potrebu za kretanjem: *“Fizička rekreacija je dobrovoljna čovekova aktivnost u slobodno vreme, prvenstveno motivisana zadovoljavanjem njegovih potreba za kretanjem.”*(Mitić, 2001, str. 40)

Kod različitih autora Mitić navodi sinonime rekreacije: **“Emocionalna dobrobit”**-. **“zdrav način života”**-. **“napor za postizanje sebe”** **u uslovima “radnog društva slobodnog vremena” (kome neumitno težimo), predstavlja polazište za naše dalje sagledavanje osoba koje imaju svoj program rekreacije.**(Mitić, 2001, str. 43)

“Rekreacija može imati pozitivan uticaj na optimalizaciju dnevnog zdravog režima života što doprinosi povećanju opštih, intelektualnih i psihofizičkih sposobnosti i lakšem savlađivanju svih napora”.
„Rekreacija je dobrovoljna aktivnost koja izaziva zadovoljstvo i radost a ispunjava čovekovu dokolicu“(Živanović, 1997, str. 6)

Ono što je zajedničko u svim definicijama i tumačenjima pojma rekreacije jeste činjenica da je to niz akcija po slobodnom izboru u slobodno vreme kada čovek želi da

se bavi samo stvarima koje voli, koje mu prijaju i ispunjavaju. Dakle, rekreacija zahteva aktivno učešće po slobodnom izboru. Sa bilo kojim načinom prisile na učešće se pojam i smisao rekreacije gubi u samoj aktivnosti. Za pojam rekreacije vezuje se i pojam aktivnost, aktivno angažovanje muskulature za vreme bavljenja rekreacijom kao najbolji način za korišćenje (trošenje) slobodnog vremena. Takođe, naglašava se važnost rekreacije u svakodnevnom životu, kao neizostavan element za pravilan psihofizički razvoj organizma.

3. 2. Potreba za rekreacijom u urbanoj sredini

U vremenu u kome živimo fizička aktivnost je svedena na minimum, a poznato je da je nedovoljna fizička aktivnost prema izveštaju WHO (world health organization), sama po sebi proglašena za riziko faktor. (Mitić, 2001, str. 39).

Nedovoljnom količinom kretanja i bavljenja fizičkom aktivnošću, nepravilnom (neredovnom) ishranom povećava se mogućnost pojave različitih vrsta oboljenja (bolesti savremenog društva) od kojih su najčešća hipertenzija, kardiovaskularni problemi, gojaznost, oboljenja lokomotornog aparata, narušavanje mentalnog zdravlja pojedinca. Razvojem tehničkih dostignuća, poboljšanje uslova života, sa jedne strane život i rad pojedinca (individue) se sa aspekta kvaliteta i lakoće života podižu na viši nivo. Međutim, sa druge strane pogodnosti modernog i savremenog načina života kriju veliki broj negativnih posledica od kojih zavisi kvalitet života današnjeg čoveka. Danas, u svim životnim dobima pojedinca preovlađuju sedentarne aktivnosti (prisustvo računarske, tv tehnike, interneta). Količina kretanja i fizičkog vežbanja je svedena na minimum.

Mitić navodi: *“Prema procenama akademika Berga (Blagajac, 1977) 1850. god. 95% utrošene energije u proizvodnji, na globalnom nivou, bilo*

je iz mišića čoveka ili životinja, dok je preostalih 5% energije izvor bio u drugim prirodnim resursima. Sto godina kasnije osnovni izvori energije u 95% slučajeva su nafta, električna energija a vremenom se sve više koriste atomska, sunčeva i energija vetra, plime i oseke, bakterija itd. Danas se energija čovekovih i životinjskih mišića koristi sa jedva 1% posmatrano na globalnom planu i sa tendencijom opadanja.“(Mitić, 2001, str. 30, 31). Tempo savremenog života pojedincu ne ostavlja prostor za zadovoljenje osnovnih potreba za kretanjem, potrebnom količinom fizičke aktivnosti, što je osnovni preduslov za zdrav i dugačak životni vek. I pored konstantnog razvoja fitnes centara, novih oblika vežbanja, novih dostignuća u razvoju rekvizita, sprava i opreme za bavljenje fizičkom aktivnošću broj ljudi koji se aktivno bave rekreativnim oblicima vežbanja je zabrinjavajuće mali. Takođe, tempo života nije usklađen sa bioritmom. Čovek ne provodi dovoljno vremena u prirodi, na otvorenom prostoru, nije dovoljno izložen dejstvu prirodnih agenasa SUNCE-VODA-VAZDUH.

U ovakvim uslovima života čovek mora pažljivo i kvalitetno planirati svoje slobodno vreme sa ciljem ulaganja u svoje zdravlje (budućnost). Pod kvalitetnim organizovanjem slobodnog vremena sa aspekta fizičke kulture (rekreacije), podrazumeva se aktivno provođenje slobodnog vremena. Baveći se fizičkim vežbanjem (rekreacijom, sportom) čovek pored toga što ulaže u svoje zdravlje on aktivno provodi svoje slobodno vreme, razvija međuljudske odnose, socijalne kontakte neposrednim kontaktom sa ljudima koji se nalaze u njegovom okruženju u toku bavljenja fizičkom aktivnošću. Aktivnim učešćem u kolektivnim sportovima pojedinac može višestruko uticati na svoj psihofizički status. Zadovoljava osnovne potrebe za kretanjem, razvija socijalne kontakte sa okolinom. Kroz fizičku aktivnost rešava postavljene zadatke, zajedno sa timom kome pripada. Razvija osećanje pripadnosti, timski duh, timsko rešavanje problema, a ima dovoljno prostora za samopotvrđivanje. Upravo zbog toga je veliki značaj upotrebe kolektivnih sportskih igara, jer postoji pozitivan transfer na

ostale segmente života. Svaki pojedinac pokazuje svoju kreativnost kroz igru, maštovitost u taktici i izvođenju nekih lemenata igre.

3. 2. Psihofizičke osobenosti i uslovljenost primene rekreativne aktivnosti

Da bi uspešno mogli da primenimo rekreativne aktivnosti, sa obzirom na psihofizičke osobenosti, nužno je da sagledamo, kao prvo uzrasne i polne osobenosti, a zatim i ergonomske, odnosno, za pojave vezane za prirodu posla, kojim se čovek bavi. Svaki uzrast, oba pola i radno mesto, tj. radni uslovi, položaj radnika, za sebe nose nešto karakteristično, kako u fizičkom, tako i u psihičkom smislu. Zbog toga je potrebno, ponaosob, svaki od ovih činioca sagledati, kako bi mogli što uspešnije da iskoristimo rekreativne sadržaje u poboljšanju psihofizičkih sposobnosti čoveka.

3. 2. 1. Uzrasne osobenosti

Da bi se upoznali sa svim uzrasnim kategorijama, potrebno je o svakoj nešto reći.

-period novorođenčeta- ovaj period karakteriše adaptaciju na uslove vanmateričnog života, odnosno života u spoljašnjoj sredini. Novorođenče karakterišu osnovna morfološka svojstva:

- dužina tela, oko 50 cm
- težina, 3-3,5 kg
- obim grudnog koša, 32-34 cm

Svoje životne funkcije dete obavlja refleksno.

-period odojčeta- od navršenih 4. nedelje do kraja 1. godine. Metabolizam odojčeta je veoma živ, što je usko vezano sa ubrzanim procesom razvoja. U ovom period postoji određena postupnost te odojče u okviru pojedinih stupnjeva dostiže određene sposobnosti: da drži glavu uspravno, da sedi, puzi, da se uspravi, da stoji i hoda. Prve aktivnosti su uglavnom oko dojenja, kupanja, brisanja i prepovijanja. Igrajući se sa zvečkom ono usavršava sposobnost kretanja rukama i hvatanja. Puzanjem se jačaju mišići ruku, ramenog pojasa, kičmenog stuba, trupa i nogu.

-period malog deteta- od 1. do kraja 3. godine. Karakteristično za ovaj period je da dete može duže vremena da se posveti igri, sa tim što je ona isključivo individualna. U pogledu telesnog razvoja ono se karakteriše relativnim usporavanjem porasta visine i težine tela, a psihomotorni razvoj nastavlja ubrzano da se razvija.

-predškolski period- od 4. do 7. godine. U ovom periodu je izražen dalji napredak anatomo-funkcionalnog razvoja svih organskih sistema, te raste i opšta sposobnost.

Povećavaju se motoričke sposobnosti i koordinacija. U ovom period dete može da se igra sa više dece, što doprinosi socijalizaciji, koja počinje odlaskom u školu.

Osnovno mesto u njihovim aktivnostima treba da pripadne igrama, a naročito u kojima je zastupljeno trčanje, bacanje, penjanje, skakanje i igre sa loptom.

-mladji školski uzrast- od 7-8. do 10-11. godine. Uticaj pola na razvoj karakteristika dečaka i devojčica jasnije se oseća. Na početku ovog perioda dolazi do velike prekretnice u životu deteta, a to je škola. Samim tim što je dete krenulo u školu, ono je vezano za sedenje u

klupi, pisanje, crtanje, vezano je za statičke položaje koji mogu dovesti do deformiteta. Igra i fizičko vežbanje imaju poseban značaj u ovom uzrastu.

-srednji školski uzrast- od 11. do 14-15. godine.

Ovo je period predpuberteta i period njegovog početka. U ovom period je potrebno putem fizičkog vežbanja, dalje uticati na harmoničan morfološki razvoj, razvoj funkcionalnih sposobnosti, kao i psihički razvoj.

-stariji školski uzrast- od 15. Do 18-20. godina. Ovde dolazi do velikih somatskih i psihičkih promena. Postoji želja za afirmacijom i isticanjem. Javljaju se povećane funkcionalne sposobnosti, te se povećavaju snaga i izdržljivost, a sposobnost za brza kretanja se bliži maksimumu. U ovom period kroz igru, razvija se ne samo funkcija pojedinih organskih sistema i opšta fizička sposobnost, već i borbenost, smelost, odlučnost i druge pozitivne osobine.

-period odraslog-zrelog doba

Ovaj period karakteriše puni fizički i psihički razvoj i sposobnost za najveća dostiguća. Ovde čovek dostiže svoje maksimalne psiho-fizičke sposobnosti. Za izbor vežbi bitna su dva elementa: opšte stanje osobe i individualna naklonost. Igra je ovde prisutna i opravdana.

- period starosti

Veoma je teško odrediti vreme početka starosti. Biološka i hronološka starost se često ne poklapaju. Ovde se javljaju velike promene, koje mogu biti fiziološke i patološke. Fizička sposobnost samim tim opada. Međutim, jedan od osnovnih faktora koji može uticati na usporenje

opadanja fizičkih sposobnosti i održavanje istih, jeste fizičko vežbanje. Mnogi ljudi ovog doba se bave onim sportom kojim su se bavili u mladosti.

Osnovni kriterijumi na osnovu kojih će se odrediti da li čovek da se bavi i kako fizičkim vežbanjem su:

- starost
- opšte zdravstveno stanje
- nivo fizičkih sposobnosti
- da li je kontinuirano vežbao u mladosti ili počinje da vežba u starosti.

Iako svaki od ovih perioda ima nešto karakteristično, zajedničko za sve uzraste je jedna stvar, a to je igra.

3. 2. 2. Polne osobenosti

U anatomo-fiziološkom smislu postoje značajne razlike između muškarca i žene. Ove razlike počinju da se ispoljavaju u pubertetu, a kasnije su sve izraženije. Neke od bioloških specifičnosti ženskog organizma su: visina tela žene je manja, od visine muškarca za oko 9 cm, a težina za oko 8 kg. Zatim relativna dužina trupa u odnosu na visinu tela je kod žena nešto veća, ali je zato dužina nogu nešto manja. Rameni pojas je uži, ali je zato karlica šira i niža. Kostí su kod žena

manje, lakše i nežnije strukture, kao i zglobovi i zglobne veze. Mišićno tkivo je slabije razvijeno i predstavlja oko 36% težine tela.

Kao posledica bioloških specifičnosti ženskog organizma, nastaju i psihofizičke. Žene su u proseku slabije i sporije od muškaraca, a izdržljivost zavisi od vrste napora. Nestabilnost emocija i depresivna stanja više dolaze do izražaja kod žena. Žene su osetljivije od muškaraca.

Uopšte, posmatrano za sebe, psiho-fizičke sposobnosti žene, nisu ni male, ni ograničene, kako se to često misli. Daskoro, ženama se preporučivalo da se bave sportovima, gde preovlađuju brzina i spretnost, a ne gde su snaga i izdržljivost. Postavlja se pitanje gde je žena, ustvari ograničena. Njena manja fizička snaga ne mora biti kontraindikacija, za njenu fizičku aktivnost, pogotovo kada se radi o takmičrnu i vežbanju unutar njenog pola. Menstrualni ciklus, takođe ne mora biti kontraindikacija, pogotovo ako je ciklus uredan, i u tom periodu se žena može baviti fizičkim aktivnostima. Iz svega navedenog može se zaključiti da žena može da bude daleko aktivnija u svim oblastima psiho-fizičke aktivnosti, pa i u onima koje traže snagu i izdržljivost, ukoliko se ne radi o izuzetno velikim naporima i naprezanjima.

3. 3. Potreba prilagođavanja sportske igre učesnicima u rekreaciji

Svaki sport, pa samim tim i svaka sportska igra je opisana i uređena pravilima igre koja moraju biti poštovana da bi igra imala smisao. Pravilima igre su propisane tačne dimenzije terena, vremenska ograničenja, vrsta lopte (veličina, težina, boja), veličina gola, koša, mreže, broj igrača, način i broj izmena igrača, broj sudija, način kretanja sa i bez lopte, na koji način se postiže pogodak, šta je dozvoljeno a šta zabranjeno u toku igre, vrste udaraca lopte, itd. Za svaku od igara sa loptom postoje jedinstvena pravila koja su propisana

od strane sportskih saveza i asocijacija. Svako ko želi da učestvuje u igri i da postane deo ekipe mora da poznaje i poštuje pravila igre. Odnosno, igrač se mora prilagoditi igri i njenim pravilima. Kod primene sportskih igara u najširem smislu, postoji potreba izmena i prilagođavanja pravila i načina igre učesniku za različite potrebe i sa različitim aspektima. U praksi se mogu menjati samo delovi pravila igre ili kompletan sistem učestvovanja. Najčešće se vrši prilagođavanje prema uzrastu učesnika. Ne mogu svi učesnici u sportu podjednako brzo i dugo da trče (da se kreću), da skoče, da drže istu loptu. Važno je napomenuti da se pod prilagođavanjem i promenom pravila igre ne podrazumeva da se doslednost primene pravila smanjuje, ili da ona ne važe za sve učenike isto. Naprotiv, svaka izmena (prilagođavanje) koja se sprovede mora biti poštovana kao i osnovna pravila za neku igru. Prilagođavanjem sportske igre učesnicima, igra ne sme izgubiti svoj smisao, značenje, vrednost ona se na taj način samo približava trenutnim korisnicima. Posle uvođenja izmena, prilagođavanja najvažnije je poštovanja novih pravila i načina igre, bez toga igra gubi svaki smisao.

Kod primene sportskih igara kod dece prilagođavanje se vrše najčešće olakšavanjem nekih sadržaja igre, vremena trajanja zbog lakšeg razumevanja i što ranijeg započinjanja igre. Razvoj velikog broja školica sporta (sportskih sekcija, klubova) za sve uzraste upravo je baziran na prilagođavanju terena, broja igrača, vrste rekvizita sa ciljem što ranijeg uvođenja dece u sportski trenažni proces.

Kod sportske rekreacije ljudi svih uzrasta, pored sportskih klubova postoje udruženja, centri za sportsko rekreativne aktivnosti gde se izmene vrše sa ciljem povećanja masovnosti populacije koja aktivno koristi svoje slobodno vreme. Veliki broj ljudi prati ligu šampiona, teniske turnire i svi oni se poistovećuju sa zvezdama na terenu. Činjenica je da oni ne mogu da isprate zahteve te igre u tolikom trajanju, na toj vrsti terena. Grupe ljudi koji iznajmljuju termine za rekreaciju u različitim oblicima prilagođavaju igru aktivnim učesnicima na tom terminu.

Izmene načina igre mogu se primeniti i kod vrhunskih sportista. U fazama zagrevanja, u periodu posle takmičenja (kraj sezone, početak sezone), u periodu oporavka posle povrede igra se može olakšavati smanjenjem intenziteta, trajanja igre.

Kod osoba trećeg doba u zavisnosti od godina i opšteg zdravstvenog stanja vrše se izmene na različite načine. Akcenat je uvek na masovnosti. Uključivanjem većeg broja učesnika, svako dobija zadatak u timu prema svojim mogućnostima. u radu sa ovom grupom ljudi najvažnije je pravilno dozirati opterećenje i vreme trajanja igre.

Kod osoba sa posebnim potrebama (osoba za invaliditetom) igra se prilagođava učesnicima prema njihovim psihofizičkim sposobnostima, odnosno stepenu i vrsti oštećenja.

Kada se govori o prilagođavanju pravila i modifikacijama igre, činjenica je da se veliki broj sportskih igara koje su nastale modifikacijom bazičnih pravila neke igre, razvio kao zaseban takmičarski sport, sa uređenim pravilima i sistemima takmičenja, čak i na međunarodnom (profesionalnom) nivou. Postoje organizovani savezi i lige (asocijacije) od školskog do svetskog prvenstva. Najbolji primeri izvedenih igara koje su se razvile kao zaseban sport su mali fudbal (FUTSAL), rukomet na pesku, mini basket, beach-volleyball (odbojka na pesku) koja je od 1996 uvrštena u program Olimpijskih igara.

4. Predmet i cilj rada

4.1. Predmet rada

Predmet ovog rada je odbojka na pesku, organizovana kao vid rekreacije.

4.2. Cilj rada

Cilj ovog rada je da se pokaže jedna od mogućnosti organizacije odbojke na pesku kao rekreativne aktivnosti, sprovedene u prirodi, a sve u cilju zdravog života i dobrog raspoloženja.

5. Metod rada

Metod diplomskog rada je deskriptivan, a za pisanje je korišćena dostupna literatura, iskustva nastavnika fizičkog vaspitanja, lično iskustvo, kao i znanja stečena na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

6. Odbojka na pesku kao rekreativna aktivnost

Primena sportske igre sa loptom u rekreaciji veoma je zastupljena. Igra sa loptom nalazi primenu u svim pojavnim oblicima rekreacije. Jedna od igara sa loptom u rekreaciji je i odbojka na pesku. U rekreaciji učenika kroz nastavne i vannastavne oblike fizičkog vaspitanja, u toku organizacije izleta, boravka u prirodi, rekreativnih nastava, letovanja, odbojka na pesku zauzima značajno mesto. U rekreaciji studenata i zaposlenih na svim vrstama manifestacija. U oblasti turizma, sve dobro razvijene turističke destinacije sadrže ponudu sportsko rekreativnih programa, čiji je neizostavni deo odbojka na pesku. Za različite vrste promotivnih aktivnosti, festivala, prezentacija gde se popularnost odbojke na pesku indirektno koristi za potrebe marketinga.

Po svojoj popularnosti odbojka skoro uopšte ne zaostaje za ostalim sportskim igrama. Odbojka na pesku je atraktivna za gledanje, kada je igraju vrhunski odbojkaši, ali isto toliko je omiljena kao i rekreativna aktivnost. U vrhunskoj odbojci potrebna su velika fiziološka opterećenja, potrebno je precizno rukovanje loptom, zahtevaju se razvijene okretnost, snaga, izdržljivost i brzina. Nas naravno više zanima, ona jednostavna i zabavna igra, nego vrhunska odbojka.

Inače, odbojka na pesku spada u red veoma korisnih sportskih igara, jer obiluje brzim i svestranim pokretima tela, kao što su skokovi, bacanja i kotrljanja, sa brzim reakcijama u različitim situacijama. Položaj tela pri smećiranju, blokiranju, dodavanju i odbijanju lopte prstima i "čekićem" obergeručno, veoma su korisni za lepo i pravilno držanje tela.

U igri se razvija odlučnost, smelost, borbenost. Protivnike odvaja mreža, tako da su retki grubi ispadi i povrede. U rekreaciji, odbojka na pesku se može primeniti kao redovna ili povremena aktivnost. Za

rekreativno bavljenje važno je da se pridržavamo osnovnog načela rekreacije: “Što manje ograničenja – to više učestvovanja”.

Baš zbog toga, mogućnosti za primene odbojke na pesku u rekreaciji su nepresušne. Važno je da postoji grupa ljudi raspoloženih za igru.

Dakle mogućnosti su velike iz više razloga:

- igra se u prirodi, na svežem i čistom vazduhu
- potreban je teren malih dimenzija, koji se može naći u raznim okolonostima
- osnovna tehnika izvođenja pojedinih elemenata i napor u igri pristupačni su početnicima i odraslim osobama
- pravila igre su jednostavna i prihvatljiva
- uređaji i oprema se lako mogu nabaviti, tj. pristupačni su.

Ono što je najvažnije u prilagođavanju odbojke na pesku rekreaciji, je to što broj igrača može da varira. To znači da se može igrati i sa većim i sa manjim brojem igrača: pojedinačno (1:1), dvojkama (2:2), trojkama (3:3, slika br.), četvorkama (4:4), pa čak i desetorkama (10:10).



Slika 9. Varijanta odbojke na pesku u trojkama

Osim ovog, još jedna važna činjenica je da se odbojkom na pesku mogu baviti ljudi svih uzrasta i oba pola i tada nam je jasno kako je prokrčila sebi put u rekreativne vode i zašto je postala omiljena i našla sebi mesto u svakoj sredini.

Zanimljiv je podatak da Brazilci imaju preko leta na plažama preko hiljadu terena za odbojku na pesku što doprinosi popularizaciji ovog sporta, tako i mogućnosti da se u igru uključi ogroman broj učesnika, raznih uzrasta, zanimanja i oba pola.

Što se tiče uzrasta odbojku na pesku je čak i preporučljivo upražnjavati, jer ona doprinosi da se čovek osveži, razonodi, "isprazni" i da nađe deo sebe.

Ipak, odbojka na pesku karakteristično utiče na čoveka u zavisnosti kog je uzrasta pojedinac. Tako na primer, zdravlje u mnogome zavisi od pravilnog razvoja organizma, što se isključivo može obezbediti u mladosti, dok organizam nije još formiran. Igranje

odbojke na pesku kod odraslih ljudi, ne radi se toliko o razvoju pojedinih organa i njihovih funkcija, koliko o očuvanju tih funkcija, sprečavanju njihovog opadanja ili remećenja. Bez obzira da li razvijamo ili sprečavamo opadanje pojedinih funkcija, igra se može organizovati i pored heterogenosti strukture, jer odbojka pruža i tada velike mogućnosti.

Što se pola tiče, značajno je da se žene, veoma rado bave odbojkom na pesku. Već je rečeno da se ženama ne preporučuju snaga i izdržljivost, a rekreativna odbojka na pesku uopšte ne poseduje takve aktivnosti.

Zbog svoje velike fleksibilnosti, moguće je da se u igranju odbojke na pesku formiraju i mešoviti parovi, što je značajno, jer tada čovek ispunjava neke više interese, motive, motiv samodokazivanja i dokazivanja pred suprotnim polom.

U današnjim, savremenim uslovima života i rada, čovek ima sve manje mogućnosti da se slobodno kreće, tj. da se fizički aktivira, a znamo da je čovek stvoren za aktivnost i da njegov organizam egzistira kroz aktivnost.

Jednom rečju, odbojka na pesku pruža dobru zabavu, zdravu aktivnost, kroz koju se mogu rešiti problemi savremenog života i rada. Poseban značaj za odbojku, jeste čest kontakt igrača sa loptom, a to znači veće učešće u rešavanju cilja igre.

Sa pravom možemo reći da igranje odbojke na pesku pruža izvanrednu mogućnost i da u mnogome doprinosi razvoju motorike, stvaranju navike kretanja, poboljšanju i održavanju određenih psihofizičkih sposobnosti i zdravlja, što se odražava u mnogome i na opštu sposobnost, kao krajni cilj i zadatak rekreativnih aktivnosti.

Osim toga što odbojku na pesku možemo upražnjavati kao klasičnu igru (2:2), postoje i neklasični oblici, koji takođe pružaju mogućnost da čovek razvija, održava ili obnovi svoje opšte sposobnosti. Ovakvom neklasičnom odbojkom na pesku, pruža nam se mogućnost da otežamo ili olakšamo učestvovanje, sve u zavisnosti od psiho-fizičkih osobnosti ljudi, koji upražnjavaju rekreaciju, putem odbojke na pesku.

Neke od mogućih varijanti igranja odbojke na pesku su sledeće:

- ekipe mogu sačinjavati samo dečaci, samo devojčice ili mogu biti kombinovane
- broj članova u ekipi može varirati od 2 do 10
- umesto standardna tri odigravanja može se igrati sa pet odigravanja pre prebacivanja mreže
- broj kontakata sa loptom pre dobacivanja saigraču može da varira (1-3)
- kontakt sa loptom se može ostvariti bilo kojim delom tela (ograničavanje kontakta na samo jedan tela)
- igranje u sedećem položaju
- početnicima odraslim osobama odigravanje sa promenom mesta nakon svakog kontakta sa loptom



Slika 10- Različite varijante igranja odbojke

6.1. Zdravstveni aspekti bavljenja odbojkom na pesku

Za odbojku na pesku se može reći da se igra na svežem vazduhu, najčešće nadomak mora, neke druge vodene površine ili proplanka, što je dobro za respiratorni sistem.

Igra se bos na peščanoj, zemljanoj ili travnatoj podlozi, što ima pozitivan uticaj na formiranje pravilnog svoda stopala. Pesak ne izaziva mikro traume prilikom pada, a sunce ima terapijsku moć.

Međutim, ekstremni uslovi, visoke temperature, jako sunce i vreo pesak mogu izazvati dehidraciju, kolaps i opekotine na koži i stopalima, pa treba izbegavati da se igra odvija u vreme podnevne vrućine. Potrebno je voditi računa o mogućnosti refleksije zračenja, a opekotine može

izazvati i UVB zračenje koje se reflektuje sa peska ili vode. Tanke i providne tkanine ne pružaju dovoljnu zaštitu od zračenja.

Da sunce deluje štetno na ljudsku kožu, više nije nepoznanica. Ozonski omotač je toliko istanjen, da na pojedinim delovima iznad planete postoje ogromne rupe, kroz koje neometano prolaze opasni ultravioletni zraci. Iako stručnjaci najčešće upozoravaju na opasnost od UVB zraka, zna se da ni UVA zraci nisu bezazleni.

„Ko se sunca krije, bolje da ga nije“ – glasi stara dečja rugalica, ali izgleda da je bežanje od opasnog ultravioletnog sunčevog zračenja, postalo preka potreba svih onih kojima je stalo da sačuvaju zdravlje. Naučnici tvrde da ozonska rupa nad Srbijom i ne postoji, već da smanjena debljina ozona nad Evropom utiče na to daje u letnjim mesecima indeks ultravioletnog zračenja nad našom zemljom izuzetno visok. Da li ćemo se kriti od sunca ili ne, ostaje pitanje za buduće generacije.

6.1.1. Saveti za sigurno igranje

- Kod velikih vrućina najvažnije je pravilno se zaštititi - nose se kape, marame i sunčane naočare, obavezno se namazati kremom za sunčanje i na kraju umočiti kapu jer se time produžava vreme zagrevanja glave.
- Na velike vrućine ne dolaziti punoga želudca, nakon ručka, a pogotovo nakon teške hrane. Pričekati da se hrana svari i jesti laganu hranu - testeninu i rižu, hladne salate i

- voće jer na taj način ne dolazi do želudačnih tegoba koje mogu izazvati preterano znojenje, povišeni pritisak i prebrze otkucaje srca.
- Ne zaboraviti na vodu. Popiti vodu pre nego što se dođe na plažu i terene i samim time organizam pre bavljenja sportom ima "rezervoar" pun vode. Ne bi trebalo piti vodu kada se oseti žeđ jer je to već znak dehidracije, nego tokom igre kontinuirano piti po par gutljaja vode.

6.2. Komeracionalni značaj odbojke na pesku

Sportske igre nalaze primenu u marketingu različitih proizvoda, prezentacijama, sajmovima, velikim sportskim priredbama. Često sama sportska igra ili element koji se koristi nema nikakvu primenu, sličnost sa proizvodom koji se reklamira. Njen osnovni zadatak jeste da privuče veći broj kupaca, zainteresovanih. Sama postavka prostora za neku igru privlači pažnju slučajnih prolaznika i na taj način okuplja ljude (potencijalne kupce). Sportska igra ima i svoj posredni uticaj zbog svoje popularnosti i rasprostranjenosti, sve što se vezuje za samu igru takođe postaje popularano, u trendu.

U Srbiji odbojka na pesku postoji od ranih devedestih, počelo je sa neslužbenim turnirima, a danas postoji i prvenstvo Srbije u beach volley-u koje se nakon početnih problema pretvorilo u događaj zanimljiv i televiziji. Turniri se organizuju na atraktivnim lokacijama, i uvijek su praćeni celom show infrastrukturom pa je već poznato da gde je odbojka na pesku tamo je i dobar provod, gdje su igrači, tamo su i

zgodne žene (i obrnuto). Takođe se organizuje veliki broj humanitarnih turnira sa raznim poznatim ličnostima. A sve to privlači pažnju raznih firmi i kompanija koji tu vide svoju šansu za promociju svojih delatnosti.

6.3. Organizacija turnira, podsticanje na fizičku aktivnost

U toku izleta, boravka u prirodi prilikom organizacije igre uzimaju se u obzir svi kriterijumi organizacije koji se već u tekstu navedeni. Bilo da se koristi igra u celini ili samo jedan element. Najčešće u organizovanim odlascima izvan mesta stanovanja učestvuje veći broj ljudi (više od 30), preporučljiva je organizacija turnira u različitim oblicima, na više mesta istovremeno, u više različitih igara. Turniri i takmičenja mogu biti međusobno povezana, da pobeda na jednom znači automatski plasman na neki drugi turnir, sve sa ciljem da broj aktivnih učesnika bude što veći. Za najbolje uvek su obezbeđene prigodne nagrade, medalje, diplome, ali kako načela rekreacije nalažu (da ima mesta za sve, svi su dobrodošli, ne pobeđuju uvek najbolji,...) potrebno je obezbediti odgovarajuće diplome (nagrade) za sve učesnike. Posebna diploma za učestvovanje, fair play, najveseliju ekipu, najbolji igrač, strelac, maskota.... Ceo sistem takmičenja se može organizovati tako da je pobednik ona ekipa (pojedinaac) koja nastupi u više mečeva. Za svako učestvovanje dobija se odgovarajući broj poena.

Klubovi odbojke na pesku žele sve ljude podstaknuti na aktivnost kako bi sretni i zadovoljni išli svojim kućama. Današnje vreme od ljudi traži da budu spremni odupreti se svim bolestima i zahtevima, a odbojka na pesku kao sport donosi puno lepih stvari, poznanstva i putovanja. Tako da razni klubovi u zemlji i u svetu, organizuju razna takmičenja, letnje lige - takmičenje timova u odbojci na pesku koje okuplja ljude koji vole sport i rekreaciju. Cilj takmičenja

je privući ljude koji zajedno rade te i na poslu predstavljaju svojevrsan "tim". Kroz team-building takmičari razvijaju telo, ali i timski osjećaj, a bavljenjem aktivnošću zadovoljniji su i ispunjeniji nakon dana provedenog na poslu.

7. Zaključak

Tempo i savremeni način života nameću potrebu kvalitetne organizacije slobodnog vremena. Slobodno vreme treba provoditi aktivno, u prirodi, u okruženju prijatelja baveći se nekom vrstom fizičke aktivnost, jer su to optimalni uslovi za očuvanje dobrog psihofizičkog stanja, odnosno zdravlja čoveka. Iako je ponuda programa za vežbanje veoma raznovrsna veliki broj ljudi ne posvećuje dovoljno pažnje i vremena fizičkim aktivnostima, vežbanju iz različitih razloga. U sportskoj rekreaciji značajno mesto zauzimaju sportske igre sa loptom, zbog svojih karakteristika među kojima je i odbojka na pesku koja je jedan od razvijenijih oblika sportske rekreacije ljudi svih uzrasnih dobi, pola. Od nastanka odbojke na pesku, pa do danas, nastali su mnogobrojni turniri širom sveta. Nastankom turnira i naročito uvođenjem odbojke na pesku na Olimpijske igre, dolazi do velike popularnosti ovog sporta u svim zemljama. Veliku ulogu u svemu tome igraju i mediji. Tako je u poslednjoj deceniji ova sportska igra postala veoma popularna i u našoj zemlji, što nam pokazuje gužva na terenima za odbojku na pesku u letnjem periodu.

. Razlozi za to su sledeći:

- Sa tehnikom i pravilima odbojke ljudi se susreću već u prvim razredima školovanja
- Igru karakterišu relativno slobodni, lagani i dinamični pokreti koji su ograničeni jedino pravilima igre
- Odbojka na pesku izaziva visoku emocionalnost, učestvovanje u igri omogućuje razvoj timskog duha, ali i prostor za afirmaciju svakog pojedinca
- Popularnost i prezentacija igre putem medija
- Modifikacijom pravila i načina igre brzo i lako se povećava broj aktivnih učesnika

Prilikom modifikacija igre kada se ispoštuju aspekti bezbednosti, uzmu u obzir ciljna grupa i tehnički uslovi, jedino ograničenje za izmene jeste mašta i sposobnost organizatora.

Literatura

1. Grozdanović S., Marinković A., Grozdanović L.: *Odbojka ABC*, Beograd, 2001.
2. Ilić S.: *Odbojka za mlađe kategorije*, Novi Sad, 2008.
3. Jankovic, V. i Marelic, N.: *Odbojka*, FFK, Zagreb, 1995.
4. Jankovic, V. i Marelic, N.: *Odbojka za sve*, FFK, Zagreb 2003.
5. Lazarević, Lj.: *Psihološke osnove fizičke kulture*, FFK, Beograd, 1994.
6. Nešić, G.: *Škola odbojke*, Seminar odbojkaških trenera OSS, Beograd, 1999.
7. Prebeg G.: *Master rad- Primena sportskih igara u rekreaciji*, Beograd, 2010.
8. Mitić D.
9. Tomić, D.: *Sto treninga odbojke*, Partizan, Beograd, 1976..
10. Tomić, D.: *Odbojkaški praktikum*, Partizan, Beograd, 1982.
11. Tomić, D., Nemec, P.: *Teorija odbojkaške prakse*, SIA, Beograd, 1989.
12. *Stručna konferencija: Savremena odbojka – pravci razvoja i usavršavanja*, Republički zavod za sport, Novi Sad, 2001.