

ATLETIKA

Atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana, koju karakteriše osnovni ljudski pokret i ponašanje, a koja obuhvata: trkačke, bacačke i skakačke discipline. Zbog svoje sveobuhvatnosti naziva se, i istinski jeste, kraljica sportova. Atletskim vežbama stiče se fizička snaga, izdržljivost, brzina i okretnost a učvršćuju se svojstva volje kao što su: hrabrost, odlučnost i upornost. Discipline atletike odlikuju se motoričkim kretanjima koja se uspešno mogu primenjivati u toku obrazovnog procesa ili kroz druge oblike vežbanja, pomoću kojih se značajno utiče na podizanje opšte psihofizičke sposobnosti pojedinca. Atletika je polazište i temelj za sve ostale sportove. Od 1896. godine uključena je u redovni program Olimpijskih igara



Atletika se pojavljuje na programu Olimpijskih igara još 776. godine p.n.e., a prvi atletski događaj na olimpijskim igrama je bila trka na stazi dužine 192 stadija (192 metra).”

Na programu prvih Olimpijskih igara su organizovane trke na 192 metra, trke na duže staze, trke u oklopima i pentatlon (petoboj) koji se sastojao od stadionske trke (trka na 192m), skoka u dalj, bacanja diska, bacanja koplja i rvanja.

Ona predstavlja osnovni i najznačajniji sadržaj svakih Olimpijskih igara. Međunarodna atletska federacija ([IAAF](#)) osnovana je [1912.](#) godine u [Stokholmu](#) i danas ima 212 država – članica.

Atletska takmičenja su okosnica [Letnjih olimpijskih igara](#). Najznačajnije međunarodno atletsko takmičenje je [Svetsko prvenstvo u atletici na otvorenom](#), koji obuhvata nadmetanja na stazama i polju, trčanje maratona i takmičarsko hodaње.



Sportisti sa fizičkim invaliditetom takmiče se na Letnjoj paraolimpijadi i Atletskom svetskom šampionatu.

Aletika je najrazvijenija u SAD, a odmah za njom su Rusija, Nemačka, Kuba, Kenija i Jamajka.

Prvi zabeleženi atletski miting je održan 1840. godine u mestu Šropšajr (Shropshire) u Engleskoj, a prva atletska prvenstva od 1880. godine organizovana su u SAD, Velikoj Britaniji i širom Evrope.

Prvo organizovano međunarodno takmičenje za sportiste sa fizičkim invaliditetom (osim gluvoće) počelo je 1952. godine, kada su prve međunarodne Stouk Mandervil igre organizovane za veterane Drugog svetskog rata. Ovim su jedino bili obuhvaćeni atletičari u invalidskim kolicima. Odatle je proistekla inspiracija za Paraolimpijske igre, koje su održane 1960. godine. Takmičenja su vremenom proširena tako da uključuju uglavnom sportiste sa amputacijama, cerebralnom paralizom i oštećenjem vida, pored takmičenja u invalidskim kolicima.

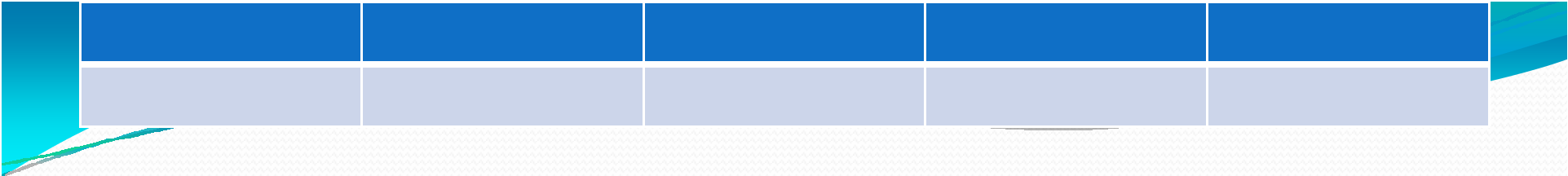
Međunarodni sportski komitet za gluve je formiran 1922, radi upravljanja međunarodnim događajima gluvih sportista, uključujući i atletičare.

Atletske discipline

1. TRKAČKE DISCIPLINE
2. BACAČKE DISCIPLINE
3. SKAKAČKE DISCIPLINE i
4. VIŠEBOJ

TRKAČKE ATLETSKE DISCIPLINE

- KRATKE STAZE (sprint)- 60m (samo u dvorani) , 100m, 200m , 400m
- SREDNJE STAZE – 800m, 1500m, 3 000m
- DUGE STAZE – 5000m, 10000m
- MARATON – 42km i 195m
- ŠTAFETE – 4×100m ili 4×400m
- PREPONE – 60m, 100m, 110m, 400m, 3000 m
- BRZO HODANJE - 10km, 20km, 50km



Trka na 100 metara smatra se klasičnom sprinterskom atletskom disciplinom. Kako je reč o najkraćoj trkačkoj disciplini, pobednik trke na 100 metara često se smatra i najbržim trkačem/trkačicom na svetu, jer na trci od 100 metara je isključivo važna brzina, dok na 200 metara i nadalje izdržljivost postaje sve važnija.

Obaranje rekorda na 100 m vrlo je redak događaj, te izaziva posebnu pažnju. Trenutno je kod muškaraca rekord **9.58** sekundi, koji je postigao Usain Bolt iz Jamajke, na dvanaestom svetskom prvenstvu u atletici, Berlin 2009

Trka na 100 metara





100m 200M

Trka počinje komandom stratera: “na svoja mesta! Pozor!” Zatim sledi pucanj iz pištolja. Trkači ubrzavaju tokom prvih 40 ili 60m na stazi i tada obično dostižu svoju najveću brzinu.

U trci na 200m, trkači koriste samo 92-93% svoje maksimalne brzine. Dostižu svoju maksimalnu brzinu na markerima za 100 ili 150m.

Registrovano vreme je kad trkačev torzo dodirne liniju finiša. To je razlog zbog koga se trkači na kraju staze isprse kad prolaze kroz cilj

400m- U ovoj trci, posle faze ubrzanja, najvažnije je da sprinter trči relaksiranim tempom do markera za 250-300m, kada u mišićima počinje da se oslobađa mlečna kiselina.

Od tog trenutka na dalje, najbitnije ja da trkač ne izgubi na brzini.

Sprint





Trka na **400m** je sprinterska trka i trka izdržljivosti tako da se trkači podvrgavaju iscrpljujućim treninzima tokom koji treba da se bore sa mlečnom kiselinom u mišićima i steknu izdržljivost koja im je potrebna u zadnjih 100m trke.

Najbolje staze su 3., 4., 5. i 6. Krivine za atletičare na unutrašnjim stazama su oštre, dok trkači na spoljnim stazama nisu u stanju da vide svoje protivnike.

800m - u trci na 800m, staze se koriste samo dok se ne izađe iz prve krivine. Zatim se trkači razdvajaju da bi izbegli gužvu. Atletičar koji se nađe u spoljnoj stazi je u prednosti jer može da bira koju poziciju želi da zauzme na trkalištu. Trka na 800m je trka u kojoj taktika igra veliku ulogu, u kojoj brzina i sposobnost savladavanja bola izazvanog mlečnom kiselinom predstavljaju najveću vrednost za trkača.

TRČANJE NA 400 m





U trci na **1500m**, žilavost i razvijen osećaj za strategiju predstavljaju ključnu prednost za trkača, pored brzine i izdržljivosti. Treći krug predstavlja najkritičniji krug i svaka greška u tom krugu teško može naknadno da se ispravi.

3000m-Na samoj granici između srednjeprugaških i dugoprugaških trka, trka na 3000m (7.5 krugova) je trka za koju je potrebna pristojna brzina, ali nedostatak brzine može da se nadoknadi superiornim aerobnom treningom i trkačkom taktikom.

Trka na **5000m** se sastoji od 12.5 krugova. Mada ova disciplina ima sve odlike srednjeprugaških trka, brzina je važna komponenta kao i u bilo kojoj drugoj trci.

Trening za trku na 5000m je sličan treningu na 1500m, tako da se mnogi trkači koji se takmiče na 5000m gotovo redovno takmiče i na 1500m, mada atletičari preferiraju da kombinuju trku na 5000m sa trkom na 10 000m.



Trka na 10 000m je taktička trka koja podrazumeva da se sledi grupa tokom početnih 8000 ili 9000m. Najčešće trkači ostaju u grupi do poslednjeg kruga pre nego što se izdvoje u krenu u finiš.

BRZO HODANJE 20KM I 50KM

Brzo hodaње je nizaње koraka tako da je takmičar u kontaktu sa površinom staze svakog trenutka, bez gubitka kontakta sa stazom koji je vidljiv ljudskim okom. Prednja noga mora da bude ispružena, nikako savijana u kolenu od prvog kontakta sa stazom do ponovnom vraćanja trkača u vertikalni, uspravni položaj.

Ako sudija primeti odstupanje od pravila brzog hodaња, on šalje crveni karton glavnom sudiji. Kada tri crvena kartona stignu do glavnog sudije od strane troje različitih sudija na račun istog takmičara onda je taj takmičar diskvalifikovan.



MARATON- Maraton je trka na 42.195 m (26 milja i 385 jardi). Ime „maraton“ dolazi od legende o Filipidesu, grčkom vojniku, koji je, prema legendi, trčao od grada Maratona do Atine da javi da su Persijanci poraženi u Maratonskoj bici, a odmah potom izdahnuo. Ne postoje dokazi da se takav događaj stvarno odigrao: prema grčkom istoričaru iz 5. veka pre naše ere, Herodotu, Filipides je u stvari trčao od Atine do Sparte. Legendu da je trčao od Maratona do Atine zapisali kasniji autori, i ona se pojavljuje u Plutarhovoju knjizi O Slavi Atine u prvom veku nove ere.

Fiksirana dužina od 42,195 km je usvojena 1921, od strane Međunarodne Amaterske Atletske Federacije (IAAF) kao zvanična dužina maratona.

Ravnomerna brzina je ključ uspeha u maratonu. U prvih 30 km od ukupnih 42.195km, većina atletičara se odlučuje da sledi grupu da bi se kasnije probili u prve redove.

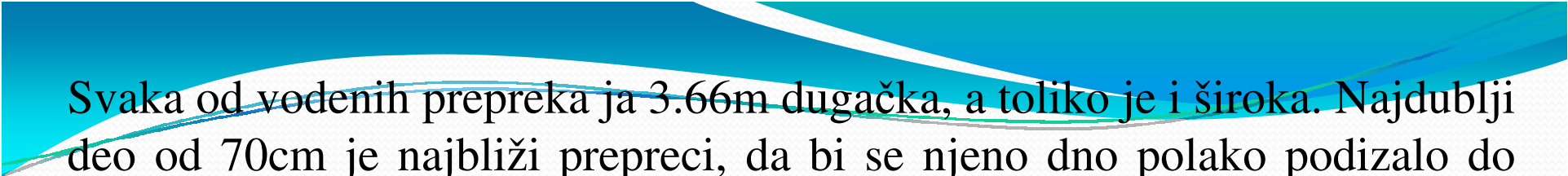


Vrhunski maratonci nikada ne trče više od 2-3 maratona godišnje, pošto je trčanje na asfaltu veoma naporno za ljudski organizam. Trening za ovu disciplinu obuhvata trčanje od oko 200 km nedeljno, ali i brzinsko trčanje i treniranje u intervalima. Temperatura, vlažnost vazduha, brzina vetra ...svi ti parametri utiču na maraton koji predstavlja krajnji test izdržljivosti za sportiste.

3000 m STIPL (PREPREKE) - Ovo je jedna od najtežih disciplina za atletičare jer prepreke stalno ometaju tempo trčanja. Trka na 3000 m stipl (sa preprekama) ima 35 prepreka, pet po krugu, sa sedam vodenih prepreka (po jedna za svaki krug). Prepreke su 91.4cm visoke za muškarce, a 76.2cm za žene.

MARATON





Svaka od vodenih prepreka ja 3.66m dugačka, a toliko je i široka. Najdublji deo od 70cm je najbliži prepreci, da bi se njeno dno polako podizalo do nivo trkačke staze na kraju prepreke. Svaka od prepreka je teška između 80 i 100 kg. Mnogi atletičari staju nogama na vodenu prepreku ne bi li time obezbedili dodatni oslonac za preskok preko vode.

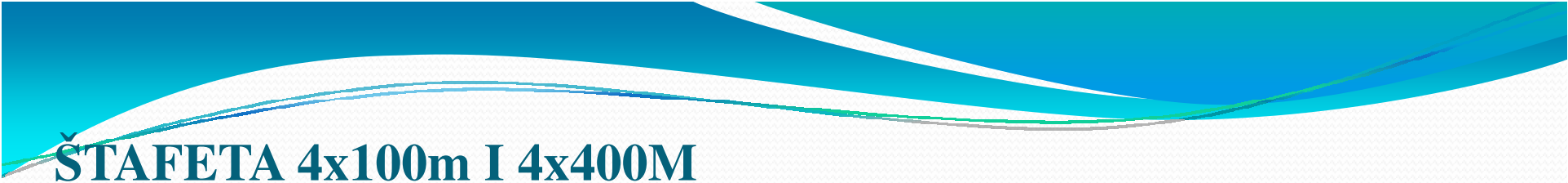
100m 110m i 400m S PREPONAMA - Muškarci trče na 110m s preponama, dok žene trče na 100m s preponama. Visina prepona je 106.7cm za muškarce, a 83.8cm za žene (400m: 91.4cm za muškarce i 76.2cm za žene). Na stazi se nalazi 10 prepona za sve tri trke.

Tehnika: Trkač mora da skače što je bliže moguće preponi, jer se u vazduhu gubi brzina. Za trkače sa preponama najvažnije je da što brže nađu najoptimalniju trkačku frekvenciju i da imaju stabilan centar teže.

U trci na 100m/110m, trkači naprave tri koraka između prepona, dok kod trke na 400m, većina njih načini 13-15 koraka između prepona.

TRČANJE SA PREPONAMA





ŠTAFETA 4x100m I 4x400M

U svakom timu se nalazi po četiri takmičara i tri zamene. Primalac štafete ima 10 metara za ubrzanje pre ulaska u zonu zamene koja je duga 20 metara. Štafeta mora da promeni nosioca unutar zone za zamenu. U protivnom, tim se diskvalifikuje.

Postoje dve uobičajene tehnike za promenu štafete: predaja s donje strane (odozdo) i s gornje (odozgo). Čim primalac štafete počne da trči, on/ona nisu više u stanju da vide nosioca štafete tako da tehnika zamene mora da bude utvrđena unapred.

U trci 4x400m prve tri krivine se trče u svojim stazama, što znači da drugi trkači trče treću krivinu u odvojenim stazama, posle ovoga, takmičari ulaze u prvu stazu u kojoj nastavljaju da trče. Tokom pripreme za drugu i treću izmenu, primaoci štafete moraju da se nađu u stazama u kojima su se nalazile njihove kolege iz tima 200m pre izmene. Faza izmene je veoma nezgodna jer se dešava da više timova istovremeno vrši izmenu na istom mestu.



SEDMOBOJ – ŽENE

Sedmoboj se sastoji od tri trkačke discipline, dve skakačke discipline i dve bacačke discipline, a sve to se odvija tokom dva dana.

1. dan: 100m s preponama, skok u vis, kugla i 200m.
2. dan: skok u dalj, koplje i 800m

Takmičarke u sedmoboju dobijaju bodove za svako od takmičenja na osnovu plasmana na tabeli, tako da rezultati a ne plasman predstavljaju najvažniju stvar.

Glavne odlike takmičara u sedmoboju su: brzina, snaga i naročito dinamizam. Neophodno je postignuti visok stepen koncentracije tokom dva dana takmičenja.

DESETOBOJ – MUŠKARCI

Dekatlon se sastoji od četiri trkačke discipline, tri skakačke discipline i tri bacačke discipline, a sva takmičenja se odvijaju tokom dva dana.

1.dan: 100m, skok u dalj, kugla, skok u vis i 400m

2.dan: 110m sa preponama, disk, skok s motkom, koplje i 1500m.

Takmičari u desetoboju dobijaju bodove za svako od takmičenja na osnovu plasmana na tabeli, tako da rezultati a ne plasman predstavljaju najvažniju stvar. Glavne odlike takmičara u desetoboju su brzina, snaga i posebno dinamizam. Visok nivo koncentracije je neophodan tokom oba dana takmičenja.





BACAČKE ATLETSKE DISCIPLINE:

*BACANJE KOPLJA, BACANJE DISKA, BACANJE KUGLE,
BACANJE KLADIVA*

SKAKAČKE ATLETSKE DISCIPLINE:

SKOK UDALJ, SKOK UVIS, SKOK MOTKOM, TROSKOK

Atletika je započela kao sport na otvorenom, te su se takmičenja odvijala u skladu s vremenskim uslovima. Danas je uobičajeno da se atletičari tokom zimskog perioda pripremaju i takmiče i u zatvorenim prostorima - atletskim dvoranama.

Standardno borilište za atletska takmičenja je atletski stadion. Atletski stadion je poprište svih atletskih takmičenja osim maratona, za koji se zbog dužine staze ne koristi kružna staza na stadionu, osim kao početno i završno mesto trke.

Bacanje diska





DISK-Težina diska je 2kg, sa prečnikom od 220 mm za muškarce, odnosno oko 1kg, sa prečnikom od 181 mm za žene. Prostor za bacanje je od betona prečnika od 250 cm. Prostor za bacanje kladića i kugle imaju nešto manji prečnik koji iznosi 214cm.

KOPLJE- Zaletišta je gotovo isto i za muškarce i za žene i iznosi 25 do 30 m. Što se tiče tehnike, najvažniji pokret za desnorukog bacača je naglo zaustavljanje na levoj nozi i izbačaj rukom sa zadržkom tako da snaga celog tela učestvuje u izbačaju koplja. Konačno, leva strana tela obezbeđuje značajnu blokadu koja je važna da bi se obezbedila najveća moguća energija za izbačaj.

Težina koplja za muškarce je 800 grama, a dužina varira od 260 cm do 270 cm, dok dužina koplja za žene iznosi od 220 cm do 230 cm, a težina je oko 600 grama.

BACANJE KOPLJA





KUGLA – u bacanju kugle, najčešće se koriste tehnike: klizna (O Brajen) i rotaciona. Dok muškarci koriste podjednako kliznu i rotacionu tehniku, žene uglavnom koriste kliznu tehniku. Težina kugle koju koriste muškarci je 7.26 kg, dok je ona koju koriste žene 4 kg. Unutrašnji prečnik prostora za bacanje kugle je 213-214cm

KLADIVO - Većina muškaraca i žena naprave četiri okreta u prostoru za bacanje pre nego što bace kladivo. Težina kladića je 7.26 kg za muškarce, a 4 kg za žene. Zajedno sa žicom, ukupna dužina kladića može da bude 117.5-121.5 cm za muškarce, dok je za žene 116.0-119.5 cm.

BACANJE KUGLE



BACANJE KLADIVA





SKOK U DALJ – Skok u dalj se ubraja među najstarije atletske discipline. Kod antičkih Grka bio je jedna od disciplina u petoboju. Pri izvođenju skoka oni su se služili tzv. halterama tj. malim tegovima sa držačem.

Zgrčena i koračna tehnika su dva najuobičajenija stila skoka u dalj. Većina muškaraca koristi 45-50m zaletišta i pri naskoku na odskočnu dasku njihova brzina dostiže 40km/sat – što odgovara brzinama vrhunskih sprintera na 100m.

Žene imaju nešto kraću zaletnu stazu.

Pritisak na mišiće u trenutku odskoka je približno jednak desetostrukoj težini atletičara.

TROSKOK - Postoje dve vrste troskokaša: brzinski skakači i snažni skakači. Brzinski skakači imaju ravnije i glatkije korake, dok snažni skakači imaju više korake i korake različite dužine.

Većina muškaraca koriste zaletišta dužine 40-45m. Zaletišta za žene je nešto kraće. Muškarci skaču sa 20cm široke odskočne daske, udaljene 13m od peščane jame. Za žene, to odstojanje je 11 metara. Prvi skok i korak se rade na istoj nozi. Dobar 17metarski skok se sastoji od 6m+5m+6m.

Skok u dalj



SKOK U VIS





SKOK U VIS - Ova disciplina je doživela revolucionarni preokret kada je Dik Fosberi izmislio čuvenu „flop“ tehniku skoka u vis – skakač je prilikom preleta preko letvice leđima okrenut ka njoj. Najvažnije je da se dosegne optimalna tačka za odskok da bi se postigao najviši stepen propulzije u vis i najveća moguća brzina. Pritisak na mišiće nogu prilikom odskoka je otprilike jednak desetostrukoj težini atletičara.

SKOK MOTKOM - Brzina, snaga i hrabrost su odlike skakača s motkom. Motka je napravljena od fiberglasa ili od kombinacije fiberglasa i karbonskih vlakana.

Težina motke je 4-5 kg, dok njena dužina varira od 5 do 5.20m za muškarce, a 4.30 do 4.50m za žene.

Ne postoji maksimalna dozvoljena dužina za motku. Zaletište za muškarce je 38-45 metara, dok je zaletište za žene nešto kraće.

SKOK MOTKOM



ОДБОЈКА НА ПЕСКУ

САДРЖАЈ

УВОД.....	1
1. ОДБОЈКА НА ПЕСКУ	2
1.1. Правила игре	5
1.2. Опрема	7
2. ОДБОЈКА НА ПЕСКУ КАО РЕКРЕАТИВНА АКТИВНОСТ	8
2.1. Здравствени аспекти бављења одбојком на песку.....	11
2.1.1. Савети за сигурно играње	12
2.2. Комерционални значај одбојке на песку	12
2.3. Организација турнира, подстицање на физичку активност	13
ЗАКЉУЧАК.....	13
ЛИТЕРАТУРА.....	15

УВОД

Спорт данас заузима значајно место у свакодневном животу савременог човека. Један део популације у спорту учествује стручно, други су сами спортисти који техничко-тактичке замисли тренера спроводе у дело, а највећи део чини публика. Динамика и атрактивност спорта, као и пожртвованост и физичка предиспозиција одбојкаша (скочност, снага, брзина, експлозивност), висок степен концентрације, привлаче многобројну публику и стручне одбојкашке познаваоце. У одбојкашкој игри задаци се најчешће унапред немогу одредити и предвидети. Брзе и неочекиване промене ситуације у игри су честе, што захтева и брзе и неочекиване реакције од играча да би се остварио жељени ефекат. За време одбојкашке игре мора се водити рачуна о многим чиниоцима који утичу на ток игре као што су: положај саиграча и противника, намере саиграча и противника, терен на коме се игра, понашање публике и других субјеката који посредно учествују у игри. Врхунска одбојка диктира сурова правила у којима опстају само најспремнији. Победе и добри резултати су примарни и једини меродавни при оцењивању успешности одбојкашких екипа. Освојити висе поена од противника мото је и императив свих одбојкашких радника, било да су у питању играчи, стручни штаб, или руководство тима. Сада највеће успехе и резултате постижу екипе које су физички, технички и тактички максимално припремљене. Савремена одбојка захтева од играча испољавање високог нивоа кондиционе припремљености, техничко-тактичке ефикасности и универзалности. И поред свих промена у циљу усавршавања одбојкашке игре, одбојка успева да задржи свој дух и лепоту.

Одбојка на песку је један од најуспешнијих и најпопуларнијих такмичарских и рекреативних спортова на свету. Спорт је брз и узбудљив, а акције су експлозивне. Ипак варијанта на песку обухвата неколико кључних елемената који се преклапају са дворанском одбојком и чине га јединственим међу спортовима који се играју по систему надигравања. Последњих година ФИВБ је преузео велике кораке у прилагођавању игре савременој публици.

1. ОДБОЈКА НА ПЕСКУ

Одбојка на песку је настала на плажама у Калифорнији у САД негде око 1920. године. Као такмичарски спорт дуго није била шире прихваћена, иако је било појединачних професионалних турнира и такмичења. Прави бум у развоју одбојке на песку догодио се 90-их година 20. века, што је довело до тога да је од Олимпијских игара 1996. године у Атланти одбојка на песку део породице олимпијских спортова. Најпознатије нације у том спорту су САД и Бразил. У Србији такође постоје службени турнири, које организује Одбојкашки савез Србије - Комисија за одбојку на песку, и који се играју у оквиру Првенства државе.

Већина правила игре преузета су из стандардне одбојке, а две кључне разлике су врста терена (песак уместо тврдог паркета или бетона) и екипа која се састоји од два играча са сваке стране (а не од 6 као што је то случај у стандардној одбојци). „Карактеристично је и коришћење сигнала рукама којима играч показује свом саиграчу који потез планира извести. Ти се сигнали изводе руком иза леђа, што онемогућава противника да сигнал примиети и препозна“ (Гроздановић, Маринковић, Гроздановић, 2001: 14). Уобичајени сигнали су стиснута шака која сигнализира да играч неће покушати блок, један испружен прсти који јавља да ће играч блоком штитити могућ напад паралелом, те два прста која сигнализирају покушај блокирања дијагонале.

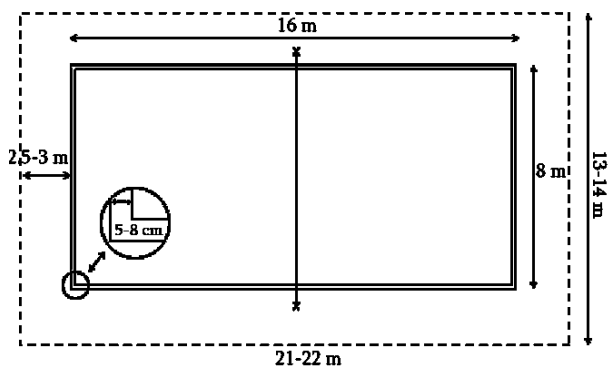
Такмичење представља одмеравање снага. Приказује најбоље могућности, дух, креативност и естетику. Правила су направљена тако да дозвољавају СВЕ ове квалитете. Са неколико изузетака одбојка на песку дозвољава свим играчима да играју и на мрежи(приликом напада), и у пољу (одбрана и сервис).

Рани почетци ове игре, на песку Калифорније се још увек могу препознати, јер је одбојка на песку задржала одређене карактеристике и основе током година. Неки од тих елемената су заједнички са другим спортовима који се играју преко мреже: Одбојка на песку је међутим јединствена међу спортовима који се играју преко мреже, у инсистирању да лопта буде у константном лету, и да дозвољава свакој екипи степен итерног додавања лопотом између себе пре него сто се упути ка противницима.



Слика 1. Официјална лопта за одбојку на песку

Промена правила за сервис је променила чин сервиса из простог убацивања лопте у игру у моћно оружије за напад. Концепт ротације је утврђен да би се исказала свестраност такмичара. Правила о позицији играча дозвољавају такмичарима флексибилност и различите тактике. У тим оквирима такмичари се надмећу техником, тактиком и снагом. Такође ти оквири дозвољавају слободе у игри којима се одшевљавају публика и гледаоци.



Слика 2. Изглед терана

Занимљив је податак, да се „за време Првог Светског рата одбојка играла на плажама Нормандије и Британије, што представља почетак развоја одбојке на песку, али за настанак одбојке на песку, према неким изворима, значајна је плажа Ваикики, на Хавајима. Међутим, већина стручњака се слаже да су у Санта Моници, у Калифорнији никли први терени за одбојку на песку“ (Јанковић, Марелић 1995: 29). Нову игру прихвата и остатак света: Италија, Русија, Индија (1917. године) као и остатак Европе (1918. године), а прве Националне савезе основале су Чехословачка и Бугарска 1922. године (слика 3).



Слика 3. Екипе Бугарске и Чехословачке

Прво такмичење у одбојци на песку, одржано је 1920. године као Првенство Филаделфије, у Джермантаун-у (Germantown). Од првих утакмица, ова игра се за десетак година почела играти широм света. Током 1940-их, почело је одржавање турнира на плажама Санта Монике, да би 1950-их година постала животни стил у Калифорнији. У Санта Моници 1960-их покушано је стварање професионалне лиге, али покушај није успео, али је професионални турнир одржан у Француској. Први Манхаттан Беацх Опен је одржан 1960. године. Укључивао је и Вимбледон оф беацх Волеубалл, један од најпрестижнијих светских турнира данашњице. Главну улогу у трансформацији у професионални спорт одиграли су Бразил и САД 70-их и почетком 80-их година, да би председник ФИВБ (Светске одбојкашке федерације) Др. Рубен Акоста и тадашње звезде Синджин Смит, Карч Кираљи и Ренди Стокрос довели први пут овај спорт на Олимпијске игре у Атланти 1996. године. У исто време светска серија турнира је прерасла у Светску лигу и тиме добила на популарности у Европи, Јужној Америци и Азији. Данашњу Светску лигу чини 27 турнира који се одигравају на свих пет континената и за наградни фонд од преко 5 милиона долара.

Светска лига под називом „SWATCH-FIVB World Tour”, која се одиграва сваке године, једино је међународно такмичење под окриљем ФИВБ које представља квалификациони процес за Олимпијске игре (слика 4). Одбојка на песку стекла је статус олимпијског спорта 1996. године и наставила са невероватним успесима на Олимпијским играма у Сиднеју 2000. године, у Атини 2004. године и у Пекингу 2008. године.



Слика 4. Меч свetsке lige „ SWATCH-FIVB World Tour“

1.1. Правила игре

Већина правила одбојке на песку преузета су из стандардне одбојке, а две кључне разлике су врста терена (песак уместо тврдог паркета или бетона) и броја играча у екипи. Одбојка на песку је спорт који играју два тима од по два играча, на пешчаном терену са мрежом. Играчи пребацују лопту са једне на другу страну мреже ударцима било којим делом тела. Циљ сваког тима у игри је да пошаље лопту на земљу на пољу противничког тима и истовремено одбрани да лопта падне на њихов део терена. Лопта улази у игру сервис ударцем једног од играча. 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 оут, или је тим не узврати правилно.

Без обзира на то који тим има сервис ударац, поен осваја онај тим који добије геме (према "Rally Point System"-у). Играч који сервира се мења сваки пут када тим поново стекне право на сервис. Мечеви се играју у формату „најбоља два од три“, тим који први освоји два сета добија меч. Прва два сета играју се до двадесет и првог (21) поена, а трећи, уколико га је потребно одиграти, до петнаестог (15) поена. За све сетове неопходна су 2 поена предности, без ограничења на укупан број поена. Свака половина терена, тј. поље једног тима, је димензија 8x8м, нешто мање од класичног терена за одбојку (9x9m). Висина мреже је иста као и у стандардној одбојци, 243 cm за мушкарце и 224 cm за жене (слика 2). Према правилима, играчима је дозвољено да прођу испод мреже у противничко поље, док

год то не омета игру супарника. Лопта за одбојку на песку је мекша и незнатно већа од одбојкашке лопте.

Разлике у правилима између одбојке и одбојке на песку:

- није дозвољено играње прстима изнад главе приликом пријема сервиса или напада. Једино се дозвољава играње прстима изнад главе приликом пријем смеча и то ако је путања лопте изнад висине рамена играча који брани напад;
- стандард за суђење тзв. дупле лопте приликом играња прстима изнад главе је знатно строжији;
- додир блока се увек броји као први контакт;
- забрањен је мекан додир приликом којег играч користи врхове прстију да одреди смер лопте према противничком пољу (тзв. кување), већ је за напад дозвољен само чврсти ударац (смеч);
- нешто блажи критеријуми за пријем сервиса;
- карактеристично је и коришћење сигнала рукама које играчи у тиму користе да један другоме најаве врсту удараца који да одиграју. Ове сигнале изводе руком иза леђа, што онемогућава противника да сигнал примети и препозна (слика 5).

Уобичајни сигнали су стиснута шака која сигнализира да играч неће покушати блок, један испружен прст који јавља да ће играч блоком штитити могућ напад паралелом и два испружена прста која сигнализују покушај блокирања дијагонале.



Слика 5. Сигнали рукама (покусај блокирања дијагонале)

1.2. Опрема

У слободној варијанти све што треба је одговарајући раван простор на пешчаној плажи или терену, одбојкашка лопта и мрежа. Како је реч о спорту који је најчешће везан за плаже, такмичари су у складу с тим увек боси и често одевени у купаће костиме. Док ће девојке одабрати спортски дводелни купаћи костим (слика 6), мушкарци често користе нешто шире купаће гаће и мајце без рукава. Због сунца неизбежни детаљи су и сунчане наочаре или капе са штитником.



Слика 6. Одевна комбинација за жене

2. Одбојка на песку као рекреативна активност

Примена спортске игре са лоптом у рекреацији веома је заступљена. Игра са лоптом налази примену у свим појавним облицима рекреације. Једна од игара са лоптом у рекреацији је и одбојка на песку. У рекреацији ученика кроз наставне и ваннаставне облике физичког васпитања, у току организације излета, боравка у природи, рекреативних настава, летовања, одбојка на песку заузима значајно место. У рекреацији студената и запослених на свим врстама манифестација. У области туризма, све добро развијене туристичке дестинације садрже понуду спортско рекреативних програма, чији је неизоставни део одбојка на песку. За различите врсте промотивних активности, фестивала, презентација где се популарност одбојке на песку индиректно користи за потребе маркетинга.

По својој популарности одбојка скоро уопште не заостаје за осталим спортским играма. Одбојка на песку је атрактивна за гледање, када је играју врхунски одбојкаши, али исто толико је омиљена као и рекреативна активност. У врхунској одбојци потребна су велика физиолошка оптерећења, потребно је прецизно руковање лоптом, захтевају се развијене окретност, снага, издржљивост и брзина. Нас наравно више занима, она једноставна и забавна игра, него врхунска одбојка. Иначе, одбојка на песку спада у ред веома корисних спортских игара, јер обилује брзим и свестраним покретима тела, као што су скокови, бацања и котрљања, са брзим реакцијама у различитим ситуацијама.

Положај тела при смечирању, блокирању, додавању и одбијању лопте прстима и „чекићем“ оберучно, веома су корини за лепо и правилно држање тела. У игри се развија одлучност, смелост, борбеност. Противнике одваја мрежа, тако да су ретки груби испади и повреде. У рекреацији, одбојка на песку се може применити као редовна или повремена активност. За рекреативно бављење важно је да се придржавамо основног начела рекреације: “Што мање ограничења – то више учествовања”. Баш због тога, могућности за примене одбојке на песку у рекреацији су непресушне. Важно је да постоји група људи расположених за игру. Дакле могућности су велике из више разлога (Илић, 2008: 22):

- игра се у природи, на свежем и чистом ваздуху,
- потребан је терен малих димензија, који се може наћи у разним околностима,
- основна техника извођења појединих елемената и напор у игри приступачни су почетницима и одраслим особама,
- правила игре су једноставна и прихватљива,

- уређаји и опрема се лако могу набавити, тј. приступачни су.

Оно што је најважније у прилагођавању одбојке на песку рекреацији, је то што број играча може да варира. То значи да се може играти и са већим и са мањим бројем играча: појединачно (1:1), двојкама (2:2), тројкама (3:3, слика бр.), четворкама (4:4), па чак и десеторкама (10:10).



Слика 7. Одбојка на песку у тројкама

Осим овог, још једна важна чињеница је да се одбојком на песку могу бавити људи свих узраста и оба пола и тада нам је јасно како је прокрчила себи пут у рекреативне воде и зашто је постала омиљена и нашла себи место у свакој средини. Занимљив је податак да Бразилци имају преко лета на плажама преко хиљаду терена за одбојку на песку што доприноси популаризацији овог спорта, тако и могићности да се у игру укључи огроман број учесника, разних узраста, занимања и оба пола. Што се тиче узраста одбојку на песку је чак и препоручљиво упражњавати, јер она доприноси да се човек освежи, разоноди, “испразни” и да нађе део себе. Ипак, одбојка на песку карактеристично утиче на човека у зависности ког је узраста појединац. Тако на пример, здравље у многостави зависи од правилног развоја организма, што се искључиво може обезбедити у младости, док организам није још формиран.

Играње одбојке на песку код одраслих људи, не ради се толико о развоју појединих органа и њихових функција, колико о очувању тих функција, спречавању њиховог опадања или ремећења. „Без обзира да ли развијамо или спречавамо опадање појединих функција, игра се може организовати и поред хетерогености структуре, јер одбојка пружа и тада велике могућности“ (Нешић, 1999: 36). Што се пола тиче, значајно је да се жене, веома радо баве одбојком на песку. Већ је речено да се женама не препоручују снага и издржљивост, а

рекреативна одбојка на песку уопште не поседује такве активности. Због своје велике флексибилности, могуће је да се у игрању одбојке на песку формирају и мешовити парови, што је значајно, јер тада човек испуњава неке више интересе, мотиве, мотив самодоказивања и доказивања пред супротним полом.

У данашњим, савременим условима живота и рада, човек има све мање могућности да се слободно креће, тј. да се физички активира, а знамо да је човек створен за активност и да његов организам егзистира кроз активност. Једном речју, одбојка на песку пружа добру забаву, здраву активност, кроз коју се могу решити проблеми савременог живота и рада. Посебан значај за одбојку, јесте чест контакт играча са лоптом, а то значи веће учешће у решавању циља игре. Са правом можемо рећи да играње одбојке на песку пружа извредну могућност и да у многоме доприноси развоју моторике, стварању навике кретања, побољшању и одржавању одређених психофизичких способности и здравља, што се одражава у многоме и на општу способност, као крајни циљ и задатак рекреативних активности. Осим тога што одбојку на песку можемо упражњавати као класичну игру (2:2), постоје и неklasични облици, који такође пружају могућност да човек развија, одржава или обнови своје опште способности. Оваквом неklasичном одбојком на песку, пружа нам се могућност да отежамо или олакшамо учествовање, све у зависности од психо-физичких особености људи, који упражњавају рекреацију, путем одбојке на песку. Неке од могућих варијанти играња одбојке на песку су следеће:

- екипе могу сачињавати само дечаци, само девојчице или могу бити комбиноване,
- број чланова у екипи може варирати од 2 до 10,
- уместо стандардна три одигравања може се играти са пет одигравања пре пребацивања мреже,
- број контаката са лоптом пре добацивања саиграчу може да варира (1-3),
- контакт са лоптом се може остварити било којим делом тела (ограничавање контакта на само један тела),
- играње у седећем положају,
- почетницима одраслим особама одигравање са променом места након сваког контакта са лоптом.



Слика 8. - Различите варијанте играња одбојке

2.1. Здравствени аспекти бављења одбојком на песку

За одбојку на песку се може рећи да се игра на свежем ваздуху, најчешће надомак мора, неке друге водене површине или пропланка, што је добро за респираторни систем. Игра се бос на пешчаној, земљаној или травнатој подлози, што има позитиван утицај на формирање правилног свода стопала. Песак не изазива микро трауме приликом пада, а сунце има терапијску моћ. Међутим, екстремни услови, високе температуре, јако сунце и врео песак могу изазвати дехидрацију, колапс и опекотине на кожи и стопалима, па треба избегавати да се игра одвија у време подневне врућине. Потребно је водити рачуна о могућности рефлексije зрачења, а опекотине може изазвати и зрачење које се рефлектује са песка или воде. Танке и провидне тканине не пружају довољну заштиту од зрачења. Да сунце делује штетно на људску кожу, више није непознаница. Озонски омотач је толико истањен, да на појединим деловима изнад планете постоје огромне рупе, кроз које неометано пролазе опасни ултравиолетни зраци. Иако стручњаци најчешће упозоравају на опасност од УВБ зрака, зна се да ни УВА зраци нису безазлени. „Ко се сунца крије, боље да га није“ – гласи стара дечја ругалица, али изгледа да је бежање од опасног ултравиолетног сунчевог зрачења, постало прека потреба свих оних којима је стало да сачувају здравље.

Научници тврде да озонска рупа над Србијом и не постоји, већ да смањена дебљина озона над Европом утиче на то даје у летњим месецима индекс ултравиолетног зрачења над нашом земљом изузетно висок. Да ли ћемо се крити од сунца или не, остаје питање за будуће генерације.

2.1.1. Савети за сигурно играње

Код великих врућина најважније је правилно се заштити - носе се капе, мараме и сунчане наочаре, обавезно се намазати кремом за сунчање и на крају умочити капу јер се тиме продужава време загревања главе.

На велике врућине не долазити пунога желудца, након ручка, а поготово након тешке хране. Причекати да се храна свари и јести лагану храну - тестенину и рижу, хладне салате и воће јер на тај начин не долази до желудачних тегоба које могу изазвати претерано знојење, повишени притисак и пребрзе откуцаје срца.

Не заборавити на воду. Попити воду пре него што се дође на плажу и терене и самим тиме организам пре бављења спортом има „резервоар“ пун воде. Не би требало пити воду када се осети жеђ јер је то већ знак дехидрације, него током игре континуирано пити по пар гутљаја воде.

2.2. Комерцијални значај одбојке на песку

Спортске игре налазе примену у маркетингу различитих производа, презентацијама, сајмовима, великим спортским приредбама. Често сама спортска игра или елемент који се користи нема никакву примену, сличност са производом који се рекламира. Њен основни задатак јесте да привуче већи број купаца, заинтересованих. Сама поставка простора за неку игру привлачи пажњу случајних пролазника и на тај начин окупља људе (потенцијалне купце). Спортска игра има и свој посредни утицај због своје популарности и распрострањености, све што се везује за саму игру такође постаје популарно, у тренду.

У Србији одбојка на песку постоји од раних деведестих, почело је са неслужбеним турнирима, а данас постоји и првенство Србије у beach volley-у које се након почетних проблема претворило у догађај занимљив и телевизији. Турнири се организују на атрактивним локацијама, и увијек су праћени целом show инфраструктуром па је већ познато да где је одбојка на песку тамо је и добар провод, гдје су играчи, тамо су и zgodne жене (и обрнуто). Такође се организује велики број хуманитарних турнира са разним познатим личностима. А све то привлачи пажњу разних фирми и компанија који ту виде своју шансу за промоцију својих делатности.

2.3. Организација турнира, подстицање на физичку активност

У току излета, боравка у природи приликом организације игре узимају се у обзир сви критеријуми организације који се већ у тексту наведени. Било да се користи игра у целини или само један елемент. Најчешће у организованим одласцима изван места становања учествује већи број људи (више од 30), препоручљива је организација турнира у различитим облицима, на више места истовремено, у више различитих игара. Турнири и такмичења могу бити међусобно повезана, да победа на једном значи аутоматски пласман на неки други турнир, све са циљем да број активних учесника буде што већи. За најбоље увек су обезбеђене пригодне награде, медаље, дипломе, али како начела рекреације налажу (да има места за све, сви су добродошли, не побеђују увек најбољи,...) потребно је обезбедити одговарајуће дипломе (награде) за све учеснике. Посебна диплома за учествовање, фаир плау, највеселију екипу, најбољи играч, стрелац, маскота.... Цео систем такмичења се може организовати тако да је победник она екипа (појединац) која наступи у више мечева. За свако учествовање добија се одговарајући број поена.

„Клубови одбојке на песку желе све људе подстакнути на активност како би сретни и задовољни ишли својим кућама. Данашње време од људи тражи да буду спремни одупрети се свим болестима и захтевима, а одбојка на песку као спорт доноси пуно лепих ствари, познанства и путовања“ (Јанковић, Марелић, 1995: 36). Тако да разни клубови у земљи и у свету, организују разна такмичења, летње лиге - такмичење тимова у одбојци на песку које окупља људе који воле спорт и рекреацију. Циљ такмичења је привући људе који заједно раде те и на послу представљају својеврстан „тим“. Кроз тим-буилдинг такмичари развијају тело, али и тимски осјећај, а бављењем активношћу задовољнији су и испуњенији након данаведеног на послу.

Закључак

Темпо и савремени начин живота намећу потребу квалитетне организације слободног времена. Слободно време треба проводити активно, у природи, у окрућењу пријатеља бавећи се неком врстом физичке активност, јер су то оптимални услови за очување доброг психофизичког стања, односно здравља човека. Иако је понуда програма за вежбање веома разноврсна велики број људи не посвећује довољно паће и времена физичким активностима, вежбању из различитих разлога. У спортској рекреацији значајно место заузимају спортске игре са лоптом, због својих карактеристика међу којима је и одбојка на

песку која је један од развијенијих облика спортске рекреације људи свих узрасних доби, пола. Од настанка одбојке на песку, па до данас, настали су многобројни турнири широм света. Настанком турнира и нарочито увођењем одбојке на песку на Олимпијске игре, долази до велике популарности овог спорта у свим земљама. Велику улогу у свему томе играју и медији. Тако је у последњој деценији ова спортска игра постала веома популарна и у нашој земљи, што нам показује гуђва на теренима за одбојку на песку у летњем периоду. Разлози за то су следећи: са техником и правилима одбојке људи се сусрећу већ у првим разредима школовања; игру карактеришу релативно слободни, лагани и динамични покрети који су ограничени једино правилима игре; одбојка на песку изазива високу емоционалност, учествовање у игри омогућује развој тимског духа, али и простор за афирмацију сваког појединца; популарност и презентација игре путем медија; модификацијом правила и начина игре брзо и лако се повећава број активних учесника.

Приликом модификација игре када се испоштују аспекти безбедности, узму у обзир циљна група и технички услови, једино ограничење за измене јесте машта и способност организатора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гроздановић, С., Маринковић, А., Гроздановић, Л. (2001): *Одбојка АБЦ*. Београд
2. Илић, С. (2008): *Одбојка за млађе категорије*. Нови Сад.
3. Јанковић, В. Марелић, Н. (1995): *Одбојка*. Загреб: ФФК.
4. Лазаревић, Љ. (1994): *Психолошке основе физичке културе*. Београд: ФФК.
5. Нешић, Г. (1999): *Школа одбојке*. Београд: Семинар одбојкашких тренера ОСС.
6. Томић, Д. (1976): *Сто тренинга одбојке*. Београд: Партизан.
7. Стручна конференција (2001): *Савремена одбојка – правци развоја и усавршавања*, Републички завод за спорт. Нови Сад.