

# PODSTICANJE DECE NA UČESTVOVANJE U SPORTSKO-REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA

## 1. UVOD

Prema izveštaju svetske zdravstvene organizacije, u grupi građana čije je zdravlje ugroženo zbog nedovoljne fizičke aktivnosti, pored osoba izloženih stresnim situacijama, osoba trećeg doba, osoba koje boluju od hroničnih nezaraznih bolesti (hipertenzija, gojaznost, diabetas melitas, osteoporoza) nalaze se i **deca i adolescenti** ( Mitić D., 2001., str. 13 ).

Razvoj tehnoligije doveo je do toga da u modernoj civilizaciji preovlađuje sedentaran način života. Rezultat ovakvog načina života je **hipokinezija** (nedovoljno kretanje), jedan od najvećih neprijatelja čovekovog zdravlja. Hipokinezija kao pojava ne bi toliko zabrinjavala da je prisutna samo među odraslim osobama.

Današnji učenik ima možda i preveliki broj obaveza. Sve te obaveze su takvog karaktera da zahtevaju od njega da veći deo dana provede u sedećem položaju. Da „zlo“ bude još veće doprinela je svakim danom sve veća ponuda tzv. pseudo rekreativnih aktivnosti kojima učenici ispunjavaju svoje slobodno vreme.

Deca se danas sve manje igraju „žmurke“, „vije“, „ledenog čike“ i sličnih igara, koje same po sebi navode na kretanje i pružaju mogućnost za ispoljavanje kreativnosti, a sve više slobodno vreme ispunjavaju sedeći ispred TV ekrana i računara. Umesto da se nalazi na terenu kao direktni učesnik sportske igre i pritom sebi obezbedi pravilan i svestrani razvoj organizma, dete će danas radije sedeti u udobnoj fotelji i tu istu igru „konzumirati“ preko računara nesvestan posledica svog izbora.

Ako pođemo od toga da „na mladima svet ostaje“, navedene činjenice ni malo ne ohrabruju. Jer savremeni način života preteći da bolesti koje su ranije vezivane za starost, postanu bolesti mladih.

Da bi ovaj svet imao na kome da ostane naš zadatak mora da bude podsticanje učenika na samostalno vežbanje koje će se „ugraditi“ u svakodnevni život i kao navika poneti u starost.

## **2. POTREBA REKREACIJE KOD DECE U URBANOJ SREDINI**

Mnoge nedoumice postoje oko toga koji je period najbolji za polazak u prvi razred osnovne škole. Kako je svaki čovek individua za sebe, tako najpovoljniji period zavisi od psihičke i fizičke zrelosti svakog deteta pojedinačno.

Realnost je takva da sva deca polaze u školu u istom periodu. Taj trenutak predstavlja veliku prekretnicu u životu deteta. Za razliku od ranijeg perioda u kome dete nije imalo puno obaveza, život u školi znači promenu dotadašnjih navika.

Deca imaju prirodnu neobjašnjivu potrebu za igrom. Kako piše A.S.Nil (2000. str. 55 ): “Zaista ne znam zbog čega se deca i mačići igraju. Mislim da je to pitanje energije... Ima istine u tvrdnji da su sva zla civilizacije proistekla iz toga što se nijedno dete nije do mile volje naigralo. Tačnije, svako dete gurnuto je u kalup „odraslosti“ mnogo pre nego što je dostiglo odgovarajuću dob i zrelost “. Verovatno veliki broj dece polazi u školu još uvek dovoljno ne naigrana. Zato i ne čudi što većina dece jedva čeka radni dan kada po rasporedu imaju čas fizičkog vaspitanja.

Jedna od čovekovih urođenih potreba jeste potreba za kretanjem. Tu potrebu čovek nosi kroz ceo život. Kod deteta ona je izraženija nego kod odraslih. Višečasovno sedenje u školskoj klupi, izrada školskih i domaćih zadataka i slično zahteva znatno statičko naprezanje na koje organizam deteta nije navikao. Kada se ovome pridoda i smanjeni obim pokreta i duže zadržavanje u zatvorenoj prostoriji-zajedno svi ovi faktori mogu negativno da utiču na razvoj deteta.

Ako izračunamo koliki je nedeljni broj radnih sati deteta videćemo da ta brojka prevazilazi radne sate odraslih. Ovaj podatak nikako ne smemo zanemariti jer je fond časova fizičkog vaspitanja i suviše mali da bi sprečio dejstvo svih faktora koji mogu negativno uticati na organizam deteta. Ovo je samo još jedan od razloga zašto je deci potrebna rekreacija. Naročito rekreacija koja se sprovodi van stalnog mesta boravka, van gradskih sredina, u prirodi na čistom vazduhu.

Kroz osnovnu i srednju školu deca prolaze kroz fazu života koju nazivamo pubertet. Taj period u životu deteta odrasli najčešće nazivaju *osetljivim* periodom, osetljivim zbog toga što je to period burnog i fizičkog i psihičkog razvoja deteta. Ono tada kreće sa dubljim samoupoznavanjem. Izražene fizičke promene kao i postojanje seksualnosti koje je zapazilo kod sebe, zbog nedostatka znanja, upućenosti i još uvek neizgrađenog samopouzdanja, mogu dovesti do samoneprihvatanja koje izaziva nezadovoljstvo u detetu. U tom periodu kod dece je izražena potreba za samopotvrđivanjem – proces traženja mesta i uloge sopstvene ličnosti. Na odraslima je zadatak da ponude deci aktivnosti kroz koje će moći da potvrde svoju vrednost i izgrade samopouzdanje.

Niz sportsko-rekreativnih aktivnosti može da bude odlično sretstvo kroz koje dete može da se razvije u zdravu psihofizičku ličnost sa izgrađenim pozitivnim sistemima vrednosti. Pubertet je karakterističan po smanjenju aktivnosti, ali je značajno nakupljanje energije (Kukolj M., 1996., str. 20 ). Rekreacija može da pomogne da se nakupljena energija kanališe na pozitivan način.

Ono čemu se deca najviše raduju jesu putovanja, zabave, druženja. Sve ovo deci može da pruži rekreacija i tako učini detinjstvo srećnijim.

### 3. SISTEMI VREDNOVANJA U SPORTU I REKREACIJI

Fizičku kulturu čine tri velika područja. To su: fizičko vaspitanje, sport i rekreacija. Iako postoji veza između ova tri područja njihovi ciljevi jasno ih razdvajaju.

**Sport** je u početku zamišljen kao aktivnost koja se odvija isključivo na zadovoljstvo njenih učesnika. Međutim, u periodu hladnog rata došlo je do politizacije sporta tako da se moć jedne države mogla videti po uspešnosti njenih sportista i broju osvojenih medalja. Vremenom, u sportu su postajali sve prisutniji odnosi koji vladaju na tržištu. Dete koje je iz ljubavi počelo da trenira, ulaskom u vrhunski sport postaje proizvod preko kojeg se zarađuju milioni. Za sto godina modernog olimpizma sport je od zabave, prerastao u čist biznis i profesiju. Ova činjenica je savremenom sportu nametnula nova pravila tako da slogan „Važno je učestvovati a ne pobediti“ predstavlja samo sećanje na davno prevaziđeni koncept. Težnja ka pobedi po svaku cenu dovela je do selekcije kao jedne od osnovnih karakteristika sporta na osnovu koje se biraju samo najbolji pojedinci koji mogu da ostvare pobedu. Oni koji prođu selekciju podrazumeva se da mogu da se prilagode pravilima date sportske grane. Nove pobjede i novi rekordi su ono što donosi novac- sport je jedna od retkih delatnosti koja svakodnevno pomera granice ljudskih mogućnosti. Za razliku od drugih oblasti fizičke kulture kojima je jedan od ciljeva svestrani razvoj u sportu se teži samo ka razvoju onih sposobnosti i osobina čoveka od kojih zavisi sportski rezultat. Na sportskim takmičenjima retke su prilike u kojima se može videti fer-plej.

Koliko se savršeno uklopio u sistem vrednosti koji se zasniva na potrošačkom društvu, najbolje govori podatak da se sport smatra fenomenom XX veka jer je posle vojne industrije najveći legalni biznis, čak i ispred naftne industrije (Mitić D., 2001., str. 32).

Zdravlje predstavlja psihofizički integritet ličnosti. Pokazalo se da redovna i pravilno dozirana fizička aktivnost utiče na održanje psihofizičke ravnoteže organizma. Kada kažemo fizička aktivnost prvenstveno mislimo na fizičku angažovanost a sport primenjen na određeni način, način o kome ćemo u daljem tekstu govoriti, može da posluži samo kao jedan od oblika fizičke aktivnosti u funkciji zdravlja.

Kako svaki čovek ima pravo na zdravlje, sport primenjen u toj funkciji mora da bude dostupan svima. Naveli smo da je jedna od karakteristika takmičarskog sporta selekcija, koju prolazi samo onaj ko može da se prilagodi pravilima. **Rekreativni sport** je ništa drugo do sport u funkciji zdravlja, osveženja, oporavka, odmora, zabave, razonode, relaksacije..., i u njemu su pravila podređena mogućnostima svakog učesnika. Opterećenja koja se koriste u rekreaciji kao i učestalost treninga, su na znatno nižem nivou nego što je to u takmičarskom sportu. Rekreativni sport se još naziva i masovnim sportom. Sam naziv govori nam da je njegov cilj uključivanje što većeg broja građana u vežbanje.

U rekreativne svrhe najčešće su primenjivane sportske igre. Nijedna od igara ne bi mogla da se primeni bez lopte. Sportski komentatori često ne žele da prognoziraju rezultat navodeći „da je lopta okrugla“. Neizvesnost rezultata je upravo ono što daje draž sportskim igrama. Veštim igračima omogućeno je da u baratanju sa loptom ispolje svoju kreativnost. Sportske igre okupljajući veći broj učesnika pružaju mogućnost za druženje i zabavu. Da bih se zabava ostvarila, pobeda nikako nesme da bude imperativ zbog koje

se u sportu gubi lepota igre. Nadigravanje treba da bude cilj igara primenjenih rekreacije radi, a pravila igre modifikovana tako da pružaju realnu mogućnost svakom učesniku da se nadigrava.

Prema Mitiću 2001, jedan od zadataka nastave **fizičkog vaspitanja** jeste: *„Formiranje pravilnog shvatanja i odnosa prema fizičkoj kulturi i trajno podsticanje učenika da aktivnosti u njoj ugrade u svakodnevni život i kulturu življenja uopšte“...*

Situacija je takva da su nam u školske sekcije, odeljenska i školska takmičenja uključeni samo tzv. hiperaktivni učenici, koji su pritom najčešće i registrovani u nekom od klubova pa samim tim i ne spadaju u grupu učenika ugroženih zbog nedovoljne fizičke aktivnosti. Traženjem odgovora na pitanje zašto i ostali učenici ne učestvuju u navedenim aktivnostima došli smo do sledećeg zaključka: odrasli najčešće greše kada misle da sa decom komuniciraju rečima. Dete će uvek pre prihvatiti poruku koju mu upućujemo svojim ponašanjem. Možemo deci beskrajno pričati o pravdi, iskrenosti, ravnopravnosti itd. Svako moralisanje pada u vodu onog momenta kada ga mi svojim ponašanjem demantujemo.

Psihoanalitičar Skot Pek u svojoj knjizi „Put kojim se ređe ide“ to objašnjava na sledeći način: *„Kako u detinjstvu često nememo mogućnost upoređivanja, naši roditelji su za nas bogolika stvorenja. Kada roditelji nešto čine, to deca shvataju kao jedini način da se to uradi“.* Kako su vaspitavana da treba da slušaju starije od sebe ovaj način komunikacije deca prihvataju u svakom kontaktu sa autoritetima.

Jedna od pogrešnih poruka koja se iz generacije u generaciju prenosi, glasi : **„SPORTOM TREBA DA SE BAVE SAMO NAJBOLJI, .** Ovu poruku svakodnevno šaljem deci putem medija, u školama i u porodici.

Mediji su na strani takmičarskog sporta jer donosi novac. Oni su ti koji neguju idole. Najbolje sportiste i ekipe dižu u „nebesa“, ali samo dok su najbolji. Neuspehe im ne praštaju i zato smo vrlo često svedoci blaćenja dojučerašnjih „heroja“.

U školama nastavnici pažnju najčešće poklanjaju samo najtalentovanijoj deci. Favorizovanjem i izdvajanjem pojedinaca **PODCENJUJU SE** i **PONIŽAVAJU** ostala deca. Nažalost, u „ostalu“ decu spada velika većina. Kod te dece se tada javlja osećaj niže vrednosti i ona takvu našu poruku tumače na sledeći način: „Pošto nisam među najboljima i pošto nisam talentovan ni za jedan sport niko me nikada neće pohvaliti dok se budem bavio njime. Bolje je onda da se klonim sporta“. Dete zbog svoje potrebe za samopotvrđivanjem nastavlja da traži aktivnost kroz koju će moći da se dokaže sebi i odraslima, mesto gde će biti prihvaćeno, negde gde će se osećati lepo.

Kada je upitanju porodica, **roditelji** koji su i sami **rasli sa pogrešnim porukama** najčešće nesvesno takve poruke šalju deci. Navešćemo nekoliko primera na koji način oni to rade: Dešava se da roditelj kroz dete koje se bavi sportom vidi finansisku dobit. Upoređujući ga sa najboljim sportistima, postavljaju pred njega prevelike zahteve. Kada dete oseti da ne može da ispuni očekivanja odustaje od bavljenja sportom.

Postoje slučajevi da roditelji obrate pažnju na dete samo kad postiže dobre rezultate. Kao i to da kada dva brata krenu da treniraju roditelji zapostave dete koje po njihovim procenama ne postiže dobre rezultate i potpunu pažnju usmere na „uspešnije“ dete.

Rekreacija kao jedna od oblasti fizičke kulture najviše trpi. Deca odrastaju u neznanju da postoji rekreativni sport. Zbog toga je danas najveći problem zaposlenih u rekreaciji aktiviranje neaktivnih građana.



## 4. PRIMERI VREDNOVANJA UČESTVOVANJA U REKREACIJI

Jedan od načina koji se pokazao kao uspešan u podsticanju dece na učestvovanje u sportsko – rekreativnim aktivnostima jeste sistem bodovanja učešća.

Na ovaj način ne samo da je omogućeno svoj deci da zadovolje svoje potrebe za kretanjem, igrom i druženjem, već i da osete kako svojim učešćem doprinose i sebi i svojoj ekipi. Kod svakog deteta je izražen takmičarski duh zbog potrebe za dokazivanjem svoje vrednosti sebi i okruženju, na ovaj način pružena je šansa svakom od njih.

Kroz nekoliko primera navešćemo načine na koji je primenjivan ovaj sistem.

Prema Mitić D., ( 2001., str. 170 ) **Model SPRET-a**

Model sportsko rekreativnih takmičenja ( SPRET ) u školi, predstavlja vančasovno uključivanje učenika u sistem međuodjeljenskih nadmetanja.

Pošto je upitanju vančasovno nadmetanje, ovaj sistem podstiče učenike na samoorganizovanje kojim se postiže nekoliko efekata :

- motivišu se učenici da svakodnevno učestvuju u različitim sportskim i rekreativnim aktivnostima
- poboljšava se komunikacija učenika unutar odeljenja, generacije

- daje se šansa za ispoljavanje kreativnosti prilikom izbora i realizacije aktivnosti
- pedagog fizičke kulture dobija ulogu koordinatora-savetnika za slobodno vreme učenika
- aktivira se školsko društvo za fizičku kulturu

### **CILJ I ZADACI**

Osnovni cilj ovog modela jeste da se stvori i neguje navika da se redovno vežba, kreće, nadmeće, pritom neguje zdrav takmičarski duh i atmosfera da je svako potreban svojim drugovima, a da svojim učešćem doprinosi i sebi i kolektivu i da bavljenje sportsko rekreativnim aktivnoatima uđe u dnevni raspored i postane deo opšte kulture življenja.

Zadaci su nam : **a) da učenik postane učesnik**

**b) da se aktiviraju školska društva za fizičku kulturu**

## **OBLICI SPRET-a**

Sportsko rekreativna takmičenja obuhvataju čitav niz sadržaja i aktivnosti i u svojoj osnovi predstavljaju **nadmetanje odeljenja u tome ko će imati više aktivnih učesnika**, odnosno ko će prikupiti više bodova. Mogući oblici aktivnosti su :

1. SEKCIJA ( košarka, odbojka, rukomet, gimnastika, ritmika, ples... )
2. UTAKMICA-AKTIVNOST U ODELJENJU
3. MEĐUODELJENSKI SUSRET ( prijateljski - turnir na nivou godišta  
- na nivou škole )
4. OBUKA ( plivanje, klizanje, skijanje, tenis, ronjenje... )
5. IZLET (zvanični po programu – odeljenski samoorganizovano )
6. LETOVANJE
7. ZIMOVANJE
8. ŠKOLA U PRIRODI
9. ZABAVA
- 10.IGRE BEZ GRANICA

## 11.SPORTSKI DAN

12.„DAN IZAZOVA“, poslednja sreda u maju

## 13.OLIMPIJSKI DAN

14.STRUKOVNI SABOR (primer: mašinci u Vrnjačkoj Banji, medicinari na Zlatiboru... )

### **BODOVANJE**

Svako učestvovanje učenika donosi po jedan poen, kada ekipa pobedi, dobija dupli broj bodova. Pod učestvovanjem se podrazumeva i čas na sekciji, takmičenje, utakmica.

Kod odeljenskih takmičenja tipa „skokijada“ svaki metar donosi bod, isto je i kod odeljenskog hodanja na štulama, kod penjanja svaki metar donosi bod... Svaki učenik koji je u toku godine naučio da kliza, skija, pliva, igra tenis... donosi 5 bodova svom odeljenju.

## SADRŽAJ SPRETA

U okviru svakog oblika spreta moguće je da se realizuju sledeći sadržaji:

<i>SPORTOVI</i>	<i>IGRE</i>	<i>PLES</i> (narodni, klasični, latinoamerički, rockenrol)
Atletika	Košarka (klasična, basket 2:2,	
Gimnastika	3:3, penali, „trice“, vođenje lopte,	Konop (preskakanje,
Plivanje	mladići, devojke, mešovito)	nadvlačenje )
Streljaštvo- streličarstvo	Odbojka (6:6, 3:3, „prsti“, „čekić“, mladići, devojke, mešovito)	Preciznost (pikado )
Skijanje	Rukomet (mladići, devojke,	Poligoni (pojedinačno, par, grupa, odeljenje,
Klizanje-	mešovito, 2-4 vatre, „jadžent“ )	spretnosti, okretnosti, veštine )
Koturaljke	Fudbal (6:6, do 2:2 mladići, devojke, mešovito )	Narodna nadmetanja (bacanja, skokovi... )
Šah...	Tenis (pojedinačno, par, po troje, mladići, devojke, mešovito)	Aerobik
-	Stoni tenis (pojedinačno, par, mladići, devojke, pojedinačno )	Navijačke pesme
	Badbinton (pojedinačno, par, ladići, devojke)	<b>Aktivni odmor</b>
	Boćanje (pojedinačno, par, po četvoro, mladići, devojke, mešovito)	Novi sport
	Tenis fudbal	-...
	Prelbal	
	Kockice	
	-...	

## **PRAĆENJE REZULTATA**

Ovako povećan obim aktivnosti učenika koji se trude da osvoje što više bodova zaslužuje i određenu pažnju. Da bi se imao uvid u planirane aktivnosti i postignute rezultate, moraju se blagovremeno objavljivati na oglasnoj tabli. Pored centralnog školskog grafikona i table poželjno je da svako odeljenje ima svoj kutak za objavljivanje rezultata. Radi pospešivanja takmičarskog duha, predlažemo da postoji nedeljni, mesečni, godišnji i ukupni pobednik ovakvog nadmetanja među odeljenjima, a u razvijenijoj formi svako godišće u školi imaće i svoje interno nadmetanje

Prelazna zastava, poster, pehar, lopta... poludnevni izlet, mogući su oblici nagrađivanja u zavisnosti da li je upitanju nedeljni ili pobednik višeg ranga.

Prema Mitić D., (2001. str. 102 )

**ZIMSKI FESTIVAL DEČIJE REKREACIJE** održan je na Divčibarama 2000.g. Programski, festival je zamišljen kao grupno takmičenje gde se vodi evidencija o svakom pojedinačnim učestvovanju.

## **KONCEPCIJA**

Mladi pokazuju najveće interesovanje za putovanja, druženje i bavljenje sportsko rekreativnim aktivnostima. Smatramo da aktivan boravak na čistom planinskom vazduhu u zimskom ambijentu Divčibara predstavlja pravu priliku za druženje i poboljšanje ukupne zdravstvene situacije. Zimski festival učenika zasniva se na učestvovanjima u ponuđenim aktivnostima, koja se boduju za pojedinačni i ekipni plasman. Osnovni moto festivala je:

### **ZDRAVLJE ZNANJE ZABAVA**

- Ekipu čini 10 učenika uzrasta 11-14 godina ( V do VIII razreda ), koji dolaze iz iste škole, istog kluba ili istog grada, humanitarne ili društvene organizacije...
- U ekipi moraju da budu najmanje 4 učenice, zbog ravnopravnog nastupanja u pojedinim planiranim aktivnostima.

- Sva učestvovanja u festivalskim događajima boduju se za pojedinačni i ekipni plasman. ***Aktivan boravak na čistom planinskom vazduhu posebno se preporučuje za poboljšanje ukupne zdravstvene situacije.*** Zato svako učestvovanje u nekom od festivalskih programa svakom učeniku donosi određeni broj bodova, a za uspešan nastup dobija se bonus od još 50 % osnovne vrednosti bodova.
- Učenik koji ostvari više od 1/2 mogućih bodova dobija diplomu „**MAJSTOR snežnih padina**“ a ko ostvari više od 3/4 mogućih bodova automatski dobija diplomu „**Snežni AS**“. Za pet najbolje plasiranih ekipa planira se specijalna nagrada.
- Učenik festivala ima identifikacionu karticu sa pripadajućom šifrom preko koje se vrši evidentiranje učestvovanja, koja mu na kraju ostaje kao uspomena na „I kadetski zimski festival“ .
- Svakog dana od 9 sati ističe se rang lista osvojenih bodova za prethodni dan.
- Ekipa donosi sa sobom maskotu , priprema svoju navijačku pesmu i pozdrav pred nastup.



## **5. PRIMERI PODSTICANJA NA UČESTVOVANJE**

Kao što smo već naveli, deca izlaze iz škola sa ne znanjem da postoji sport u kome se vrednuje učešće a ne pobeda. Zaposleni u rekreaciji susreću se sa takvim problemom, da uvek imamo mali broj prirodno nadarenih-najtalentovanijih pojedinaca koji i bez podsticanja ulaze na teren, kao i veliki broj njih koji smatra da nije za sport.

Neosporno je to da se svako od nas rađa sa određenim interesovanjima. Ali to ne znači da ako osoba ima sklonosti ka likovnoj umetnosti da nikada ne treba da se bavi nekom drugom aktivnošću, pogotovo ne ako ona može da doprinese njenom zdravlju. Neophodno je samo da joj aktivnost bude približena na pravi način i interesovanja će se proširiti.

Na ovim stranicama biće opisani primeri iz prakse, kako i na koji način oni koji rade sa decom treba da postupe da ne bi upali u „zamku sporta“.

Ceo događaj odvijao se u kampu namenjenom deci od 9 do 14 godina. Kamp raspolaže sa tri sportska terena, odbojkaškim, košarkaškim i rukometnim terenom koji je prvih dana kampa isključivo korišćen kao fudbalski teren, deca su po slobodnom izboru odlazila na jedan od njih. Na svakom od terena radio je po jedan rekreator.

Prvog dana uočili smo da deca od svih sportskih igara koje su im bile ponuđene po programu najveće interesovnje pokazuju za fudbal i odbojku.

Kako su dani prolazili sve veći broj dece je vreme provodilo igrajući rukomet i košarku. Iz čega smo zaključili da interesovnije dece ipak najvećim delom zavisi od zainteresovanosti onoga ko radi sa njima. Što se može uočiti kroz sledeće primere.

PRIMER : Prvog dana kampa na košarkaški teren izašlo je desetero dece koja su bila spremna za igru. Pored košarkaškog terena nalazio se određeni broj dece koja su samo želela da posmatraju kako ostali igraju. Rekreatoru je bilo jasno od samog početka da njihova stvarna želja nije da samo posmatraju. Očigledno da im je košarka interesantna čim ih je zanimalo šta se dešava na košarkaškom terenu.

Znao je pravi razlog zbog kojeg većina njih nije želela da se uključi u igru. Zbog toga nije ni pokušao rečima da ih ubeđuje. Rešio je da ih motiviše dobrom atmosferom koju će da napravi na terenu sa ostalom decom.

Pravi razlog zbog kojeg deca nisu želela da se uključe u igru jeste sledeći tok događaja koji su očekivali : rekreator ih podeli u dve ekipe za „basket“, baci im loptu, a zatim sedne u hlad i sudi strogo po košarkaškim pravilima. Kada igra krene potpuno dominiraju samo oni najspretniji i oni koji treniraju a ostala deca ostaju zapostavljena. Rekreator za to vreme ne pokazuje ni trunku interesovanja za ono što se događa u igri.

Ovakav način rada sa decom je uveliko prisutan među pedagogima. Do ove tvrdnje smo došli na osnovu razgovora sa decom iz svog okruženja. Odnosno, ovakav način rada su nam opisali kada smo ih upitali koji je razlog zbog kojeg žele da se oslobode nastave fizičkog vaspitanja. Veliki broj dece zbog svoje potrebe za igrom, kretanjem, zabavom, samopotvrđivanjem ulazi

u igru a iz nje izlazi sa neprijatnim osećajem zbog ne zadovoljenja tih potreba.

Treba da napomenemo da su grupu koja je izašla na teren činila deca različitog nivoa sposobnosti, dečaci i devojčice, deca različitog godišta ali ono što je bilo zajedničko za ovu grupu jeste veća količina hrabrosti i samopouzdanja u odnosu na decu pored terena. Međutim, rekreator je bio svestan da ako toj deci ne posveti dovoljno pažnje postoji mogućnost da mu i ona „zbrišu“ sa terena. Tako nikako neće motivisati ostalu decu.

Pre nego što su se deca koja su izašla na teren podelila u dve ekipe za „basket“, rekreator im je predložio da šutiraju slobodna bacanja a da im on vraća lopte posle šuta. Deca su to sa oduševljenjem prihvatila.

Odmah mu je bilo jasno zbog čega im se ovaj predlog svideo. Prvi razlog je taj što će svako imati šansu da šutne na koš. Drugi razlog oduševljenja je taj što će im rekreator vraćati lopte.

Nisu se deca oduševila tome što neće morati da trče po loptu posle šuta, bilo im je bitno njegovo prisustvo. Ovaj primer najbolje pokazuje koliko je deci potrebna pažnja. Dovoljan potstrek im je bio saznanje da će on svaki put posle šuta da im vrati loptu.

Rekreator je iskoristio period pre igre u kom su deca šutirala slobodna bacanja da se bolje upozna sa svakim detetom i njegovim sposobnostima kao i da stvori dobru atmosferu koja će kasnije da se prenese na igru. Znao je da što bolje bude upozna svako dete, to će mu biti lakše da ga zadrži na terenu.

Kroz posmatranje se upoznao sa njima. Načinom na koje ono komunicira sa ostalom decom, kako šutira slobodna bacanja, kako trči, kako fizički

izgleda dobijao je značajne informacije koje su mu omogućavale da lakše komunicira sa detetom.

PRIMER : Dečak od devet godina koji je pritom izrazito gojazan, zasigurno ne spada u hiperaktivnu decu. Takva deca su zbog svog fizičkog izgleda vrlo često vređana od strane vršnjaka a ne retko i od strane odraslih.

Ovo je rekreator i potvrdio posmatrajući kako su pojedina deca pokušala da se ophode prema dečaku. Naravno, rekreator takav vid ophođenja nije dozvolio na terenu.

Kada je dečak osetio da je zaštićen od uobičajenih uvreda, koje su odrasli nazivali „običnim dečijim šalama“ to mu je bio dovoljan potstrek da ostane na košarkaškom terenu.

Ovakav stav rekreatora preneo je jasnu poruku deci koja govori da je svako od njih dobro došao na košarkaški teren bez obzira na trenutni nivo svojih mogućnosti.

Ovaj dečak je itekako dobrodošao, jer gojaznost kao jedna od vodećih bolesti civilizacije najefikasnije se leči kretanjem.

Ovaj vid pažnje deca osete, ona vam onda veruju jer znaju da brinete o njihovim potrebama. Znaju da je svako od njih zaštićen pored vas.

Oni koji su pokušali da vređaju „bucmastog“ dečaka su ovakvim stavom rekreatora bila zbunjeni jer im je takvo ponašanje uvek bilo dozvoljeno. Tačnije rečeno ta deca su takvo ponašanje i naučila od odraslih.

**Ravnopravno postavljanje prema svoj deci je prvi korak sa kojim je rekreator zadržao decu na terenu.** Da je pažnju poklonio samo petoro dece, samo bi mu ona i ostala na terenu.

Već smo napomenuli da je iskoristio priliku dok oni šutiraju slobodna bacanja da se bolje upozna sa njima i da napravi dobru atmosferu koja će posle da se prenese na igru. Objasnili smo da se kroz posmatranje dece upoznao sa njima ali dugujemo objašnjenje za dobru atmosferu.

Pod dobrom atmosferom podrazumevamo atmosferu u kojoj se nijedno dete neće osećati zapostavljenim. Dok su šutirala slobodna bacanja on je svakom od njih pažnjom „punio baterije“. Kojim sve oblicima pažnje je uspeo da ih motiviše biće opisano u narednim primerima.

Deca koja su želela da šutiraju stala su u kolonu iza linije za sl. bacanja. Svako dete posle šuta odlazi na kraj kolone. Rekreator je stao ispod koša navodno samo da bi im vraćao lopte. On je ustvari pratio pažljivo šut svakog od njih. Šta znači pažljivo? To znači da su njegove oči širom otvorene i uprte u dete koje šutira. Tada je on uočavao mnoge bitne stvari.

Na primer : rekreator je kod dečaka koji je došao na red da šutira uočio da je nesiguran i da mu treba podrška (ovim primerom se opet vraćamo na posmatranje dece, da je rekreator čitao novine sigurno to ne bi primetio). Obratio mu se sledećim rečima: „Ajde majstore, možeš ti to“. Kada je promašio prišao je i pokazao mu kako sledeći put da šutne. Zatim mu se opet obratio: „Nije bitno što si promašio važno je da sada znaš kako se šutira. Košarkaši šutiraju satima na treningu pa opet promašuju“. Nije dozvolio da dečak zbog ne postignutog pogotka izađe sa terena i odustane. Dečaku je bilo dovoljno to što se rekreator interesuje za njega da bi opet stao u red za šutiranje.

Ovaj momenat je jako bitan da dečak nebi na osnovu promašenog koša stvorio negativnu sliku o sebi i posumnjao u svoje vrednosti.

Kada su ostala deca uvidela da se rekreator interesuje za njih prilazila su da pitaju za sve što im nije bilo jasno u vezi košarke. Zadovoljenje njihove potrebe za saznanjem je ništa drugo do pružanje pažnje.

Navešćemo još jedan primer:

Devojčica koja je samo ponekad igrala košarku na času fizičkog vaspitanja došla je na red da šutira. Rekreator je zapazio da devojčica, objektivno gledano, ima pravilan izbačaj lopte prilikom šuta. Prvi put je promašila. Nije želeo da se obeshrabri zbog ne postignutog pogotka, a naročito ne zato što je ispravno šutirala, rekreator je reagovao na sledeći način: „Bravo Mima“. Devojčica ga je sa čuđenjem pogledala jer joj nije bilo jasno zašto je bila pohvaljena. On ju je zatim upitao: „Je li te neko učio da šutiraš?“. Devojčica je odgovorila: „Ne, zašto pitate?“. Odgovorio je: „Zato što imaš potpuno pravilan šut. Trebala si samo snažnije da je izbaciš i pogodila bih“. Devojčici je bilo izuzetno drago zbog ovih reči. Niko to ranije nije primetio kod nje iako je imala trinaest godina. Ove reči su toliko motivišuće delovale na nju da je svih deset dana kampa dolazila da igra “basket“.

Kroz prethodna dva primera moglo se uočiti koliko motivišuće deluje na decu svaki vid zainteresovanosti za njih. Pitamo se zašto?

Kada deci pokazujemo da smo zainteresovani za njih mi im ustvari pokazujemo da ih cenimo, da su za nas vredna, da ih poštujemo. Na ovaj način ona stvaraju pozitivnu sliku o sebi, grade samopouzdanje.

Psihoanalitičar Pek, S. (1978. str. 120.) na ovu temu kaže sledeće: „*Ukoliko detetu posvetite istu pažnju koju biste posvetili uvaženom predavaču ono će se osećati vrednim. Nema boljeg načina od poštovanja da detu pokažete da je vredno. Konačno, ako deca znaju da ih cenite, biće spremnija da vas slušaju i da vas poštuju. Oni će lakše prihvatiti ono što je zasnovano na vašem poznavanju u proceni njih samih*“.

Tačnost reči ovog autora rekreator je potvrdio na osnovu odnosa kakav su deca imala prema njemu. Bez imalo autoriteta, samo kroz poštovanje koje im je ukazivao pažnjom zadobio je njihovo poverenje. Više su vrednovala i poštovala svaku reč koju im je uputio.

Pored toga što im je interesovanjem za njih pružio pažnju, uočio je da pohvala kao još jedan oblik pažnje ima izuzetnu moć u motivaciji dece. Čini se da deci pohvale nikada dosta, jer svaki put kada dobiju novu pohvalu osećaju se za nijansu vrednijim.

Koliko deci znači pohvala najbolje pokazuje primer osmogodišnje devojčice koja za deset dana u kampu nije dala ni jedan koš ali je svaki dan provodila na košarkaškom terenu jer je znala da će biti pohvaljena. Devojčica se maksimalno trudila svaki put kada bih šutirala slobodno bacanje ali njene fizičke sposobnosti su je ograničavale da postigne koš. Rekreator je primetio njen trud i svaki njen šut nagradio pohvalom. Posle svakog promašaja, verovali ili ne, odlazila je na kraj kolone da bi opet došla na red da šutira, ili možda ipak da bi dobila malo pažnje.

Pošto mu je izuzetno stalo da svako dete zavoli košarku, da se oseća lepo na košarkaškom terenu, da svako od njih oseti da može i vredi, vodio je

računa da svakom detetu da dovoljnu količinu podrške. Pohvale su dobijali i za promašaj i za pogodak. Nije dozvoljavao da se nijedno dete obeshrabri pre početka igre.

Istini je da za ovakav način rada treba dosta energije. Jer je neophodno da ispratite šut svakog deteta i da svaki put kažete bravo majstore, odlično, dobro je, samo malo jače izbaci loptu, namesti noge ovako a ruke postavi onako itd. Ovakve i slične reči neprekidno je upućivao deci. Neretko su njegove reči bile praćene i „bacanjem koske“ sa stalnim osmehom na licu.

Međutim pokazalo se, koliko energije uložimo mi toliko će i deca.

Što znači da ne možemo da motivišemo decu ako posle šuta mehanički detetu vratimo loptu i nezainteresovano kažemo „bravo,bravo“ jer gledamo šta radi kolega na susednom terenu.

Na ovakvo postupanje sa decom misli Pek S. (1978. str. 121.), kada upozorava: „*Ne možete se igrati i biti odsutni duhom. Ako ste na pola srca da se sa njim igrate, rizikujete da vam i dete bude takvo. U osnovi pažnja označava vreme provedeno sa nekim, a njen kvalitet je proporcionalan intezitetu koncentracije ispoljene u tom vremenu*“.

Njegov trud se isplatio. Deca su bila jako motivisana pre početka igre i jedva su čekala da ona krene.

Igra je krenula a pravila su sledeća : deca koja prvi put igraju košarku njima se sudi samo kada lopta izađe van terena i gruba igra. Za decu koja znaju da igraju sudila su se sva pravila.

„Spretnija“ deca su se u početku bunila zbog pravila. Rekreator nije želeo da popusti jer bi tim potezom ostala deca bila eliminisana iz igre.

Kako je u tom periodu, od devet do četrnaest godina izražena potreba za dokazivanjem i kako je deci koš predstavljao jedinu vrednost u igri,



rekreator je očekivao igru sa malo dodavanja. Odnosno igru u kojoj će deca po svaku cenu šutirati samo da bi postigla koš. U tom slučaju deca koja treniraju košarku, spretnija deca, oni malo viši i snažniji, potpuno bi dominirali igrom. Svestan toga uveo je novo pravilo, na koš sme da se šutne tek posle trećeg dodavanja.

Znao je da samo ovim pravilom neće promeniti shvatanja dece da je jedino koš vredan element igre. Ovo pravilo je učinilo da u početku igra ipak liči na košarku koja je kolektivni sport a ne na šuterski trening najspretnijih pojedinaca.

Da bih deca počela da vrednuju i druge elemente igre kao što su odbrana, skok, dodavanje, fer plej itd., da bi zavladao timski duh na terenu, bilo je neophodno da se deca između sebe upoznaju i da rekreator odigra svoju ulogu „usmerivača pažnje“.

Prvi dan deca su želela da rekreator igra za jednu od ekipa. Ta njihova želja se javila iz potrebe za sigurnošću. Deca su se bojala da ne izgube rekreatora koji je do tada pružao pažnju svima i vodio računa da se nijedno od njih ne oseća zapostavljenim. Njegovo učestvovanje u igri bio je garant da je on sve vreme tu i da im ne može „pobeći“. Ono što je možda najbitnije jeste to što su sva deca koja su šutirala slobodna bacanja izrazila želju da igraju, bez obzira na to što će možda igrati sa spretnijim od sebe.

Uloga rekreatora, bez obzira da li se on nalazio u igri kao učesnik jedne od ekipa ili stajao pored terena i sudio, jako je bitna. Naime, njegova uloga se razlikuje samo po tome, što dok je u igri može da uhvati loptu i doda deci koja slabije umeju da se izbore za nju. Ali sve vreme deca moraju da osete

njegovo prisustvo na terenu. Način na koji je on bio prisutan na terenu je sledeći:

Dok deca igraju „basket“ on sve vreme posmatra šta se u igri događa. Decu koja slabije dodaju loptu drugoj deci opominje da ne budu „sebična“. Ali on to nikada neradi grubo, naređivački. Već se uvek deci obraća drugarski, sa poštovanjem, isto kao što bih se obratio svom vršnjaku. Na primer: „Milanče, nemoj da si škrt. Ne igraš sam“, ili na primer na ovaj način: „Ej družo, jesmo li rekli da ko se ne bude dodavao izlazi iz igre. I ostali drugari bi da šutiraju“.

Obraćao se deci bez osuđivanja za takav njihov postupak jer je razumeo razlog zbog kojeg ona to rade.

Rekli smo već da je potreba dece za samopotvrđivanjem u tom periodu jako izražena. Koliko je velika uloga pažnje u životu deteta da bih se zadovoljile sve njegove potrebe upravo govori baš ovaj primer sebičnosti u igri. Svako dete želi da postigne pogodak upravo zbog toga što je shvatilo da odrasli najveću pažnju posvećuju njemu. Znajući u čemu je problem, rekreator je preusmerio svoju pažnju do koje je deci izuzetno stalo, i tako stvorio timsku igru u kojoj je svako dete imalo šansu da potvrdi svoju vrednost.

Kada dete uhvati loptu ispod koša, obavezno je bilo pohvaljeno za dobar skok. Pohvalio je svako dete za dobru odbranu, dodavanje, fer plej itd. Kada su deca shvatila da pohvala može da se dobije i za druge elemente igre, koš je imao manju vrednost nego inače. Vremenom rekreator je potpuno prestao da opominje za sebičnost jer su deca počela sama da neguju timsku igru. Na ovaj način pružena je prilika svima da zadovolje svoju potrebu za dokazivanjem. Jer i ona deca koja su bila niža od ostale, koja nisu mogla da daju koš, osetila su da doprinose igri tako što su odigrala dobru odbranu ili

dodala loptu a tu je bio rekreator koji je to primetio i nagradio pohvalom njihov trud.

Skot Pek u knjizi „Put kojim se ređe ide“ navodi da je pažnja osnovni olik delovanja ljubavi i dodaje da dete koje nije voljeno, samim tim nije ni dobilo dovoljno pažnje, pre će smatrati da nije vredno ljubavi nego što će uočiti kod roditelja nesposobnost da vole. Ako se ovo prenese na našu oblast značilo bi da će dete pre pomisliti da je nesposobno za sport nego što će uočiti ne sposobnost odraslih da mu ga približe na pravi način.

Koliko je deci bitna naša pažnja i koliko dobro osete da li smo stvarno zainteresovani za njih ili ne, govori sledeći primer: dok su deca igrala „basket“ rekreator je stajao pored terena i sudio. Naravno, on je sve vreme posmatrao šta se u igri događa. Na terenu je bila izuzetna buka, koja je inače prisutna svugde gde se deca dobro zabavljaju. Buku nisu pravila samo deca, nego i rekreator. Sve vreme on je opominjao, bodrio, hvalio, govorio im šta da rade itd. Njegova prisutnost se u igri osetila kao i prisutnost svakog deteta koje je bilo na terenu. U jednom trenutku rekreatoru je prišla koleginica i počela razgovor. Ne znajući kako da kaže koleginici da se vrati svom poslu jer ga ometa, rekreator je par minuta slušao koleginicu i u isto vreme se trudio da učestvuje u igri. Ustvari, svoju pažnju podelio je na dva dela.

Deca su i dalje igrala „basket“ i trudila se. Kako nije bilo nikog da taj trud zapazi i nagradi, nestajala je i ona žar u igri od malo pre.

U jednom trenutku rekreator se osvrnuo i primetio da pojedina deca hoće da izađu iz igre. Odmah mu je bilo jasno i zbog čega. Ne želeći da izgubi decu, objasnio je koleginici da trenutno ne može da je sasluša a deci se izvinuo za par minuta odsutnosti.

Postoji još jedna vrlo bitna stvar, pažljivim posmatranjem šta se sve u igri dešava, primetio je da ima dece koja nikada nisu igrala košarku ali se opet dobro snalaze. Po prirodi su borbena i znaju da se izbore za loptu, trče za loptom, skaču ispod koša, igraju odbranu, bacaju se po terenu itd. Kao i decu koja bi da se upuste u igru ali ne znaju kako. Takvima je prišao i pokazao šta treba da rade.

Na one koji se ne snalaze u igri najčešće niko ne obraća pažnju. Dete u tom slučaju odustane od igre jer se oseća potpuno zapostavljeno. Najgora posledica ovakvog ne obraćanja pažnje dovede do toga da dete zbog jednog neprijatnog iskustva više ne želi da učestvuje u igri u kojoj mu se neprijatnost dogodila. Bez obzira što neprijatno iskustvo nije vezano za kamp. Veliki broj dece koji je ostao pored terena da posmatra, ne želi da uđe u igru jer je doživelo ovakvu neprijatnost.

Da ove tvrdnje nisu potvrđene samo kroz razgovor sa decom navodi prema Mitiću (2001 str. 49.), Stefanović V. (1980) koji kaže: „*Mladi se opredeljuju za fizičko –sportske i rekreativne aktivnosti iz ljubavi i osećanja **potrebe** da se kreću ne razmišljajući dublje o značaju rekreativnih aktivnosti za svoj život i razvitak. Kod odraslih ljudi slučaj gotovo da je sasvim obrnut. Odrasli se uključuju u proces rekreacije dobrovoljno, svesno sa jasnim zadacima i ciljevima*“.

Što nam govori da se mladi ponašaju na temelju osećanja. Na primer, dečak nikada neće početi da se bavi košarkom zato što je kretanje dobro za zdravlje. Ako bude osetio da kroz košarku može da zadovolji neku svoju potrebu on će početi da je igra. Ali onog momenta ako bude doživeo neku vrstu neprijatnosti, kao na primer neku vrstu poniženja, on će izaći iz igre.

Kuzmanović, B., Štajnberger, I. (2000. str. 53.) „Psihologija“, takođe navode da su za motivaciju izuzetno važna osećanja. Osećanja mogu biti pokretači na aktivnost kao i pratioc u zadovoljavanju naših motiva. Ako smo zadovoljili neku svoju potrebu prati nas osećaj prijatnosti i zadovoljstva, a osećanje ne zadovoljstva, ljutnje i besa ako u tome nismo uspeli.

Veliki broj dece koji je prvog dana kampa ostao pored terena da posmatra, primetio je da se na terenu svi dobro zabavljaju bez obzira na nivo svojih trenutnih mogućnosti. Uvideli su da je u igri svako od njih dobrodošao. Osećaj prijatnosti koji se javio jer su uvideli da na košarkaškom terenu mogu da zadovolje svoje potrebe za igrom, kretanjem, samopotvrđivanje bio je najveći potstrek da se i oni uključe u igru.

Psiholozi navode da je osećaj prijatnosti koji se javi svaki put kada zadovoljimo neku svoju potrebu najači podsticaj za ponovnu aktivnost. To objašnjava ponašanje dece koja su na kraju svakog dana pitala hoće li i sutra biti „basketa“.

Sličan način rada primenila je i koleginica koja je radila na rukometnom terenu. Razlog zbog kojeg su deca odlazila na rukometni i košarkaški teren jeste podsticaj koji su tamo dobijali.

Kao što smo već naveli, najveći broj dece prvog dana kampa bio je na odbojkaškom terenu. Tu grupu su činila deca istog nivoa sposobnosti i znanja kao i ona koja su se prvog dana našla na ostalim terenima. Međutim, zbog pogrđnih reči koje su im bile upućivane za svaki „neuspešan“ potez u igri, kao i zbog toga što su bila upoređivana sa pojedincima koji treniraju odbojku, deca su polako počela da se rasipaju i odlaze na susedne terene.

Ovim primerom rekreator koji je radio na odbojkaškom terenu pokazao je način na koji se najčešće upada u „zamku sporta“.

## 6. ZAKLJUČCI

Iz svega navedenog na prethodnim stranicama može se zaključiti, da problem podsticanja odraslih na uključivanje u redovno vežbanje radi zdravlja, postoji iz prostog razloga što su nam generacije odrastale u neznanju da postoji rekreativni sport.

Da ovaj problem u budućnosti ne bi bio ovako veliki kao što je danas, i da bi mladi odrastali zdravo, moramo prekinuti ovaj začarani krug. Najveći doprinos tome mogu dati svi oni koji rade sa decom: nastavnici fizičkog vaspitanja, učitelji, vaspitači, zaposleni u rekreaciji...

Koraci ka ostvarenju cilja, jesu poruke koje upućujemo deci svojim postupcima. Što znači da ne smemo dozvoliti da upadnemo u tzv. „zamku sporta“. Zato moramo da se ponašamo po sledećim pravilima: uvek treba da imamo na umu, da je osnovna vrednost takmičarskog sporta **pobeda** a rekreativnog **učestvovanje**, što dovodi do toga da se pravila igre prilagođavaju mogućnostima svakog deteta i na taj način pruža realna šansa svakom od njih da bude uspešno. Pedagog ne sme da dozvoli bilo kakvu diskriminaciju u igri, niti sme da bude deo nje tako što će izdvajati samo najtalentovanije. Deca treba da dobiju nagrade za učestvovanje, trud i uspešnost. Tvrdimo da je nagrada koja najviše podstiče dete na aktivnost naša podrška, pohvala i pažnja koju mu posvećujemo.

Ne želeći ovom prilikom ničiji rad da osporavamo ili kritikujemo, ali svako od nas kada prihvati da radi sa decom mora da ima na umu da ne radi sa „drvima“ i da nema prava na pogrešno isečenu dasku, odnosno, kada je upitanju ovakva vrsta rada, greške moramo svoditi na minimum. Što znači,

da rad sa decom zahteva da razmišljamo o njima, njihovim potrebama, da imamo strpljenja i energije.



## 7. LITERATURA

**Adler, A. :** *Psihologija deteta*, Matica srpska, Novi Sad, 1984;

**Aleksander Saterlend, N. :** *Novi Samerhil*, Kairos, Sremski Karlovci, 2000;

**Galić, M. :** *Pedagogija sporta*, Beograd, 2003;

**Grej, Dž. :** *Deca su iz raja*, Moć knjige, Novi Beograd, 2001;

**Kuzmanović, B. i Štajnberger, I. :** *Psihologija*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2000;

**Kukolj, M. i saradnici :** *Opšta antropomotorika*, Beograd, 1996;

**Mitić, D. :** *Rekreacija*, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, 2001;

**Peck, S.:** *Put kojim se ređe ide*, Arion, Zemun, 1987.

**UNIVERZITET U BEOGRADU  
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA  
VIŠA TREnersKA ŠKOLA  
SMER: REKREACIJA**

**PODSTICANJE DECE NA UČESTVOVANJE U  
SPORTSKO-REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA**

**(DIPLOMSKI RAD)**

**Mentor:  
Prof. Dr Dušan MITIĆ**

**Kandidat:  
Jelena KRUNIĆ**

**Beograd, 2006.**

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. POTREBA REKREACIJE U URBANOJ SREDINI.....</b>	<b>3</b>
<b>3. SISTEMI VREDNOVANJA U SPORTU I REKREACIJI .....</b>	<b>5</b>
<b>4. PRIMERI VREDNOVANJA UČESTVOVANJA.....</b>	<b>9</b>
<b>5. PRIMERI PODSTICANJA NA UČESTVOVANJE.....</b>	<b>17</b>
<b>6. ZAKLJUČCI.....</b>	<b>31</b>
<b>7. LITERATURA.....</b>	<b>33</b>

