

1. UVOD

Posmatran kroz evoluciju, čovek se kretao i može se reći da je to kretanje bilo način održanja njegovog života, odnosno svojevrsan vid adaptacije koji je doprineo da čovek kao vrsta opstane do današnjih dana.

Aktuelna teorija pokazuje da fizička aktivnost kao oblik kretanja, danas, nesumnjivo predstavlja najbezbolniji i najjeftiniji način održanja i unapređenja zdravlja i zato bogate zemlje sve više ulažu u masovni sport, odnosno u rekreaciju.¹

Područje *rekreacije*, kao najmlađe u oblasti fizičke kulture, još uvek nije dovoljno defmisano u stručnoj literaturi, tako da se kod različitih autora srećemo sa različitim viđenjima i postavkama šta sve obuhvata područje rekreacije, te koje su njene granice, sadržaji, sredstva i metode. Kao primer navodim nekoliko karakterističnih definicija područja rekreacije. Kod najopštijeg definisanja pojmova rekreacija varira od "osveženja", preko "razonode", do "ponovnog stvaranja". "Rekreacija (lat *recreatio*): okrepljenje, osvežavanje, osveženje, razonoda, razonođenje, zabava, ponovno stvaranje" (Vujaklija, prema Mitić, D., 2001., str. 39.). Neki autori ograničavaju rekreaciju na organizovano i plansko odmaranje radnih ljudi pomoću slobodno izabраних fizičkih aktivnosti i pri tom odbacujući sve druge uzrasne i socijalne kategorije i druga sredstva koja se inače koriste u rekreaciji. Rekreacija obuhvata "organizovane i planski sprovedene akcije odmaranja radnih ljudi pomoću slobodno izabраних fizičkih aktivnosti koje osvežavaju², odmaraju, regenerišu, odnosno sve ono come se čovek bavi u dokolici, tj. u vremenu kojim on slobodno raspolaže a što doprinosi njegovom osveženju, okrepljenju, poboljšanju njegovih već postojećih i stvaranju novih pozitivnih osobenosti". (Leskošek, po Mitić, D., 2001., str. 40.). Naveo bih još jednu definiciju rekreacije koja razlaže tezu Blagajca da "Sportska rekreacija predstavlja kulturano, fizički aktivan i zdrav način života" i da je rekreacija akcija ispunjena određenom aktivnošću, odnosno da predstavlja osobeni doprinos upravljanju sopstvenim životom. Isti autor u svom izlaganju na stručnoj tribini FFK Beograd 1992 godine govori o rekreaciji kao stvaranju bića, odnosno da rekreacija prestavlja "NAPOR ZA POSTIZANJE SEBE". (Matić po Mitić, D., 2001., str. 43.).

U Rekreaciji postoji podela zadataka u četiri relativno nezavisne grupe: biološki, pedagoški, sociološki i psihološki zadaci. Jedan od glavnih zadataka iz grupe bioloških zadataka je razvoj (usavršavanje), odnosno održavanje fizičkih sposobnosti na optimalnom nivou, što se pre svega postiže odgovarajućom fizičkom pripremom. Fizička priprema, prouzrokujući razvoj fizičkih sposobnosti, posredno utiče i na ostvarenje ostalih zadataka rekreacije, naročito psiholoških.

Termin "fitnes" je odomaćen u svetu i kod nas, a označava u užem smislu (dobro razvijene) fizičke sposobnosti (eng. *physical fitness* ili samo *fitness*), a u širem smislu fizičku pripremu, odnosno čitav pokret rekreativnog vežbanja u cilju popravljanja nivoa fizičkih sposobnosti, u funkciji zdravlja, fizičkog izgleda, raspoloženja itd. Treba pomenuti da se u svetu sve češće koristi i termin "*wetness*", koji je još opštiji pojam. On označava sveukupno ljudsko blagostanje kome treba težiti, a u čijem ostvarivanju

¹ Čitaoci koji su zainteresovani za više informacija na temu "Fizička aktivnost i zdravlje", mogu pročitati u udžbeniku: Mitić D., 2001., Rekreacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd, str. 13-27.

² Stojiljković S i sar. 2005. str. 3

rekreacija uopšte, naročito rekreacija fizičkim vežbanjem, ima veoma važnu ulogu. Kao što je rečeno termin "fitness" je neraskidivo povezan sa terminima "fizička sposobnost" i "fizička priprema". (Stojiljković i sar., 2005., str. 1.)

Fizička priprema je složen proces koji obuhvata sve mere i postupke koji se preduzimaju u cilju poboljšanja fizičkih sposobnosti čoveka. Značajno je istaći da je to proces, što podrazumeva određeno trajanje, ali i naglasiti složenost tog procesa. Kao sinonim za pojam "fizička priprema" kod nas se koristi i termin "kondiciona priprema": Cilj fizičke pripreme jeste poboljšanje fizičkih sposobnosti. Ukoliko se pri tome teži uravnoteženom razvoju svih fizičkih sposobnosti, takva priprema se sa pravom može nazvati: opšta fizička priprema koja je važnija u fizičkom vaspitanju i rekreaciji, ali značajna osnova i u sportu. Kada se, pre svega u sportu, teži maksimalnom razvoju samo onih sposobnosti koje su najvažnije za uspešnost u određenoj fizičkoj aktivnosti (sportskoj grani), takva priprema se naziva specijalna (specifična) fizička priprema.³

Fizička sposobnost je sposobnost da se izvrši određena fizička aktivnost na zadovoljavajući način. Fizička sposobnost nije jedna celovita aktivnost, već složen sistem više relativno nezavisnih sposobnosti. Zato je opravdano govoriti o strukturi fizičkih sposobnosti čoveka. Većina najpoznatijih autora slaže se skoro u potpunosti da strukturu fizičkih sposobnosti čoveka čine sledeće sposobnosti: snaga, brzina, izdržljivost, gipkost i okretnost.