

## 1) УВОД

Потреба за рекреативним активностима узрокована је мноштвом фактора, а првенствено бригом и жељом човјека за здравијим животом. Познати су негативни ефекти „**савременог начина живота**“, развијених технологија и убрзаног начина живљења, у којем човјек доживљава мноштво стресних ситуација.

Како би се на неки начин прилагодио новонасталој ситуацији, јавила се потреба за „**активним одмором**“, који ће уз физичке активности угодног садржаја и ниског интензитета оптерећења, омогућити побољшање психофизичког статуса појединца и омогући му ефикасније обављање свакодневних обавеза које пред њега поставља убрзани и немилосрдни начин живота.

Само активним одмором, односно упражњавањем активности рекреативно - спортског садржаја, може се очекивати побољшање опште слике психофизичког стања појединца и његове способности да се избори са препрекама које се пред њега постављају.

Да би се нека активност са успјехом обавила, неопходно је да ниво психо-физичке припремљености буде изнад оне коју ситуација налаже! Односно, малим стресовима (тренинг спортске рекреације), ми организам припремамо за велике стресове које треба да амортизујемо!

Програми спортске рекреације су доступни свима, без обзира на пол, узраст, физичку спремност, спортски таленат. Једини услов вјежбања је мотив, вјежбање ради себе, ради свог здравља, ради својих моторичких и функционалних способности, ради свог задовољства, наравно, уз обавезну претходну консултацију са **стручним лицем задуженим за рекреацију!**

Рекреативно-спортске активности стварају психички стабилну личност, самоувјерену, одлучну особу која животне ситуације много лакше и ефикасније савладава!