

# Odbojka

---

**Mustać, Doris**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:061044>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-14**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**DORIS MUSTAĆ**

**ODBOJKA**

Završni rad

Pula, kolovoz 2019.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**DORIS MUSTAĆ**

**ODBOJKA**

Završni rad

JMBAG: 0303067472

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka kultura

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Pula, kolovoz 2019.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI (završni rad)

Ja, dolje potpisani Doris Mustać, kandidat za prvostupnika predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine

## IZJAVA

### o korištenju autorskog djela

(završni rad)

Ja, Doris Mustać dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

Odbojka

---

---

---

koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

---

# Sadržaj

1. UVOD.....	6
2. POVIJEST ODBOJKE.....	7
3. STRUKTURNA ANALIZA ODBOJKE .....	9
3.1. Pravila dvoranske odbojke .....	10
3.2. Faze igre .....	14
4. ODBOJKA U HRVATSKOJ .....	20
4.1. Odbojka na pijesku .....	22
5. ODBOJKA U TURISTIČKOJ PONUDI .....	24
5.1. Istarska županija .....	25
6. UTJECAJ ODBOJKE NA ZDRAVLJE .....	28
7. ZAKLJUČAK .....	31
8. LITERATURA .....	32
Popis slika i tablica .....	33
9. SAŽETAK .....	34
SUMMARY .....	35

# 1. UVOD

Odbojka je popularan timski sport u kojem su dvije ekipe od šest igrača razdvojene mrežom. Svaki tim pokušava postići bodove uzemljenjem lopte na terenu drugog tima u skladu s organiziranim pravilima. Modernu odbojku je izumio čovjek po imenu William G. Morgan na YMCA<sup>1</sup> u Holyokeu, Massachusetts. Radio je kao profesor tjelesnog odgoja. Budući da je bio odgovoran za razvoj programa tjelesnih aktivnosti i vježbi za odrasle muškarce, došao je do igre koju je nazvao Mintonette. "Mintonette" je razvijena kao manje nasilna i manje intenzivna alternativa za starije muške članove. Zbog mreže YMCA-ova širom svijeta, igra poznata kao odbojka ubrzo se proširila. Japan je među prvima preuzeo novi sportski trend. Igra se proširila dalje kada su je američki vojnici igrali u svojim europskim bazama tijekom Drugog svjetskog rata.

Odbojka na pijesku nastala je ranih 1920-ih kao uobičajeni domaći sport u Santa Monici, u Kaliforniji, gdje su obitelji na plažama igrale u timovima od šest igrača. Slijedećih sedamdeset godina odbojka na pijesku stekla je kredibilitet. Lige i udruge odbojke na pijesku kontinuirano su se formirale. Međutim, Kalifornija je ostala epicentar odbojke na pijesku zbog povoljne klime i blizine oceana. 1996. godine u Atlanti, Georgia, 24 muške reprezentacije i 16 ženskih reprezentacija predstavljale su svoje zemlje na prvim olimpijskim turnirima u odbojci na pijesku.

U ovom završnom radu obrađena je povijest odbojke u svijetu i odbojke na pijesku te pravila i osnovne tehnike koje se koriste prilikom igre. Također u radu je opisano kako odbojka utječe na zdravlje, koju ulogu igra u turističkoj ponudi i kakvo je stanje odbojke u Hrvatskoj, sa posebnom pažnjom usmjerenom na Istarsku županiju.

---

<sup>1</sup> Kršćansko udruženje mladića (YMCA) svjetska je organizacija sa sjedištem u Ženevi, Švicarska, s više od 64 milijuna korisnika iz 120 nacionalnih udruga. Osnovao ga je Sir George Williams 6. lipnja 1844. u Londonu i ima za cilj primijeniti kršćanska načela razvijanjem zdravog "tijela, uma i duha". Od svog osnutka, brzo je rastao i konačno postao svjetski pokret utemeljen na načelima mišićnog kršćanstva. Lokalni YMCA-i pružaju projekte i usluge usmjerene na razvoj mladih kroz široku paletu omladinskih aktivnosti, uključujući pružanje sportskih sadržaja, održavanje nastave za široku paletu vještina, promicanje kršćanstva i humanitarni rad.

## 2. POVIJEST ODBOJKE

William G. Morgan (1870-1942), rođen u državi New York, ušao je u povijest kao izumitelj odbojke kao igre, kojoj je izvorno dao ime "Mintonette". Morgan je proveo preddiplomski studij na Springfieldskom koledžu YMCA gdje je upoznao Jamesa Naismitha koji je 1891. izumio košarku. Nakon što je diplomirao, Morgan je prvu godinu proveo u YMCA u Auburn (Maine), nakon čega se tijekom ljeta 1895. godine preselio u YMCA u Holyokeu (Massachusetts), gdje je postao profesor tjelesnog odgoja. U toj je ulozi imao priliku uspostaviti, razviti i usmjeriti opsežni program vježbi i sportskih tečajeva za odrasle muškarce.

Njegova je nastava prihvaćena s oduševljenjem i rasla po broju polaznika. Shvatio je da mu je potrebna određena vrsta natjecateljske rekreacijske igre da bi mogao prilagoditi svoj program. Košarka, sport koji se počeo razvijati, više je odgovarala mladim ljudima, ali trebalo je pronaći manje nasilni i manje intenzivni sport za starije članove. Morgan je razvio odbojku iz vlastitih metoda sportskog treniranja i svog praktičnog iskustva u gimnaziji YMCA. Opisujući svoje prve eksperimente, rekao je: "U potrazi za prikladnom igrom naišao mi je tenis, ali za to su bili potrebni reketi, lopte, mreža i druga oprema, tako da je eliminirana, ali ideja mreže činila se dobrom. Podigli smo je na visinu od oko 6 stopa, 6 inča (1,98 metara) od tla, tik iznad glave prosječnog čovjeka. Trebala nam je lopta i među onima koje smo pokušali bio je košarkaški mjehur, ali bio je previše lagan i previše spor. Stoga smo isprobali i samu košarkašku loptu, koja je bila prevelika i preteška."<sup>2</sup> Iz tog razloga je Morgan zatražio od tvrtke A.G. Spalding & Bros. da naprave loptu po zadanim kriterijima, što su i učinili u njihovoj tvornici u blizini Chicopeea, u Massachusettsu. Rezultat je bio zadovoljavajući: lopta je bila prekrivena kožom, s gumenom unutarnjom cijevi, opseg joj nije bio manji od 25 i ne veći od 27 inča (63,5 cm, odnosno 68,6 cm), a njezina težina ne manja od 9 i ne više od 12 unci (252 g. i 336 g.). Morgan je zamolio dvojicu svojih prijatelja iz Holyokea, dr. Franka Wooda i Johna Lyncha, da zajedno sastave osnovne koncepte igre.

Početkom 1896. godine organizirana je konferencija na YMCA College u Springfieldu koja je okupila sve YMCA profesore tjelesnog odgoja. Dr. Luther Halsey Gulick, direktor škole za profesionalni odgoj i obrazovanje, pozvao je Morgana da

---

<sup>2</sup> FVIB: <http://www.fivb.org/en/volleyball/history.asp> 06.08.2019.



demonstrira svoju igru na novom fakultetskom stadionu. Morgan je poveo dva tima, svakog od pet ljudi, u Springfield, gdje su demonstracije izvedene pred delegatima konferencije u istočnoj gimnaziji. Kapetan jedne od ekipa bio je J.J. Curran a drugi John Lynch, načelnik vatrogasne jedinice Holyoke. Morgan je objasnio da je nova igra dizajnirana za teretane ili dvorane za vježbanje, ali može se igrati i na otvorenom. Mogao je sudjelovati neograničen broj igrača, a cilj igre bio je držati loptu u kretanju po visokoj mreži, s jedne na drugu stranu.<sup>3</sup>

Nakon što je vidio demonstraciju i čuvši Morganovo objašnjenje, profesor Alfred T. Halstead skrenuo je pozornost na akciju, odnosno aktivnu fazu leta lopte, te predložio da se naziv "Mintonette" zamijeni sa "Volley Ball". Morgan je objasnio pravila i radio na njima, a zatim je rukom pisani primjerak dao konferenciji ravnatelja fizičkog odgoja YMCA-e, kao vodič za uporabu i razvoj igre. Imenovano je povjerenstvo za proučavanje pravila i izradu prijedloga za promociju i učenje igre. Kratko izvješće o novoj igri i njezinim pravilima objavljeno je u izdanju „Tjelesnog odgoja“ u srpnju 1896., a pravila su uvrštena u izdanje 1897. prvog službenog priručnika Sjevernoameričke atletske lige YMCA.

Podaci o sve većoj popularnosti odbojke u Sjedinjenim Državama predstavljeni su u članku objavljenom 1916., u Vodiču za odbojku Spalding, kojeg je napisao Robert C. Cubbon. U tom je članku Cubbon procijenio da je broj igrača dostigao ukupno 200.000 ljudi. Godine 1916. YMCA je uspio potaknuti moćno Nacionalno kolegijalno atletsko društvo (NCAA) da objavi svoja pravila i niz članaka, pridonoseći, na taj način, popularnosti odbojke među mladim studentima. Godine 1918. broj igrača u momčadi bio je ograničen na šest, a 1922. maksimalni broj ovlaštenih kontakata s loptom bio je fiksiran na tri.<sup>4</sup>

Do ranih tridesetih godina odbojka je uglavnom bila igra slobodnog vremena i rekreacije, a bilo je i samo nekoliko međunarodnih aktivnosti i natjecanja. U različitim dijelovima svijeta postojala su različita pravila igre; međutim, državna prvenstva odigrana su u mnogim zemljama (na primjer, u Istočnoj Europi gdje je razina igre dosegla izvanredne standarde). Odbojka je tako postajala sve konkurentniji sport visokih fizičkih i tehničkih performansi.

---

<sup>3</sup> FVIB: (<http://www.fivb.org/en/volleyball/history.asp> 06.08.2019.)

<sup>4</sup> FVIB: (<http://www.fivb.org/en/volleyball/history.asp> 06.08.2019.)

### 3. STRUKTURNA ANALIZA ODBOJKE

Odbojka je ekipna igra koju igra dvanaest ili manje igrača. Samo šestorica igrača mogu biti tijekom igre u terenu. Ostali igrači nazivaju se izmjene ili rezerve. Igrači često zauzimaju unaprijed određene pozicije. Brojanje pozicija u terenu započinje iz zone za servis i napreduje u obrnutom smjeru od kazaljke na satu.<sup>5</sup> Zauzimanje specifičnih pozicija moguće je na višim razinama igre. Početnici se obično smjenjuju na svakoj poziciji rotacijom da bi što bolje naučili igrati.

Cilj igre je odbiti loptu preko mreže u suprotno polje bilo kojim dijelom tijela, na taj način da protivnička ekipa nije u stanju uspješno vratiti loptu. Kontakt s loptom je minimalan, što znači da cjelokupno kretanje na terenu treba biti precizno izvedeno. Sami igrači se najviše kreću prije kontakta s loptom. Svaki kontakt s loptom je trenutačan, a svaka ekipa ima pravo na tri uzastopna odbijanja lopte unutar jednog poena. Lopta se ne smije nositi, dvojno odbijati (dupla lopta) niti gurati. Igra se dijeli na setove, a setovi se sastoje od poena. Pobjednik se ne zna dok jedna ekipa ne osvoji tri seta. To je sport kompleksnih gibanja u kojima postoji čitav niz različitih kretnji (dokorak, križni korak), skokova (smeč, blok, servis), bacanja i padova (upijač, rolanje), sprintova, statičkih izdržaja u stavovima, udaraca.

Kompleksne sportske aktivnosti čine kompleks jednostavnih i složenih gibanja jednog ili više sportaša u uvjetima sportskog nadmetanja između pojedinca ili ekipe. U ekipnim sportskim igrama bitna je što viša razina suradnje između članova sportske ekipe tijekom igre. Cilj ove suradnje je postizanje igračke, tj. rezultatske nadmoći nad suprotstavljenim pojedincem ili ekipom. Odbojka spada u više subjektne aktivnosti. U tim sportskim granama postavljaju se najviši mogući zahtjevi u odnosu na vrste taktičkog odlučivanja i djelovanja.<sup>6</sup>

Strukturalno, odbojkašku igru možemo podijeliti na aktivnu fazu i na pasivnu fazu. Aktivna faza uključuje sve aktivnosti od signala suca za početak nadigravanja do signala suca za završetak nadigravanja.<sup>7</sup> Aktivna faza traje u prosjeku od 7-12

---

<sup>5</sup> Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada

<sup>6</sup> Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga*. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta.

<sup>7</sup> Đurković, T. (2009). Razlike među skupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri. Doktorska disertacija.

sekundi i u nju spadaju akcije bez lopte i s loptom. Pasivna faza uključuje sve pripremne radnje za ponovni početak nadigravanja. Pasivna faza traje u prosjeku 10-16 sekundi i nju su uključene rotacije igrača, promjene strana (polja), odmori, brisanja podloga, zamjene igrača.<sup>8</sup>

Odbojku karakterizira opterećenje srednjeg i submaksimalnog intenziteta. To se očituje izmjenom igre na mreži i obrani polja te izmjenama aktivnih i pasivnih faza igre.<sup>9</sup>

Prosječna odbojkaška utakmica traje oko 90 minuta. Aktivne faze (čista igra) u setu prosječnog trajanja (oko 23 minute) traju samo 4-6 minuta. Dakle, jedna utakmica sastoji se od oko 15% aktivnog rada i čak 75% pauza.<sup>10</sup>

### 3.1. Pravila dvoranske odbojke

Skup pravila kojih se treba pridržavati tijekom igranja odbojke:

- Kad je lopta u igri, ne bi trebala prelaziti bočne i krajnje crte. Na mreži, lopta bi trebala ostati između antena.
- Igrači nisu spriječeni da istovremeno udaraju loptu. Ali, kad dva igrača istovremeno udare loptu, to se vrijedi kao dva dodira.
- Dva igrača iz protivničkih timova mogu istovremeno udariti loptu, ali ako lopta izađe izvan terena, tada je tim na drugoj strani terena kriv.
- Igrači ne bi trebali prelaziti središnju crtu dok je lopta u igri. Ponekad njihove ruke mogu doći do protivničkog igrača dok pokušavaju blokirati loptu, ali noge ne bi trebale biti postavljene u protivničkom području i nikada ne smiju ometati udarce protivnika.

---

<sup>8</sup> Cardinal, B. J. (1995). Development and evaluation of stage matched written materials about life style and structured physical activity. *Perceptual and motor skills*, 80(2)

<sup>9</sup> Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada

<sup>10</sup> Đurković, T. (2009.) Razlike među skupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri. Doktorska disertacija.

- Ne bi trebali dirati mrežu na takav način da ometa igru ili ometa igru protivnika. Međutim, lopta može dodirnuti mrežu ili se zaglaviti u njoj. Može se udariti i vratiti u igru.
- Nijedan igrač ne smije ometati protivnike da udaraju loptu
- Nakon što sudac zviždi i uputi znak rukom igrač bi trebao loptu poslati u roku od 8 sekundi.
- Igrači u prvom redu trebali bi smečirati samo iz svog prostora za igru.
- Igrač u zadnjem redu trebao bi primiti napad samo daleko od prednje zone, ali može doći do prednje zone nakon pogotka. Ali ako je lopta preniska, niže od vrha mreže, može udariti napadom premještanjem u prednju zonu.
- Tim koji prima loptu ne bi smio smečirati ili blokirati iz prednje zone kada je lopta još uvijek viša od vrha mreže.
- Libero ili bilo koji igrač iz zadnjeg reda ne smije blokirati loptu.
- Libero ne može servirati ili blokirati loptu.
- Lopta se ne smije blokirati neposredno nakon servisa.<sup>11</sup>

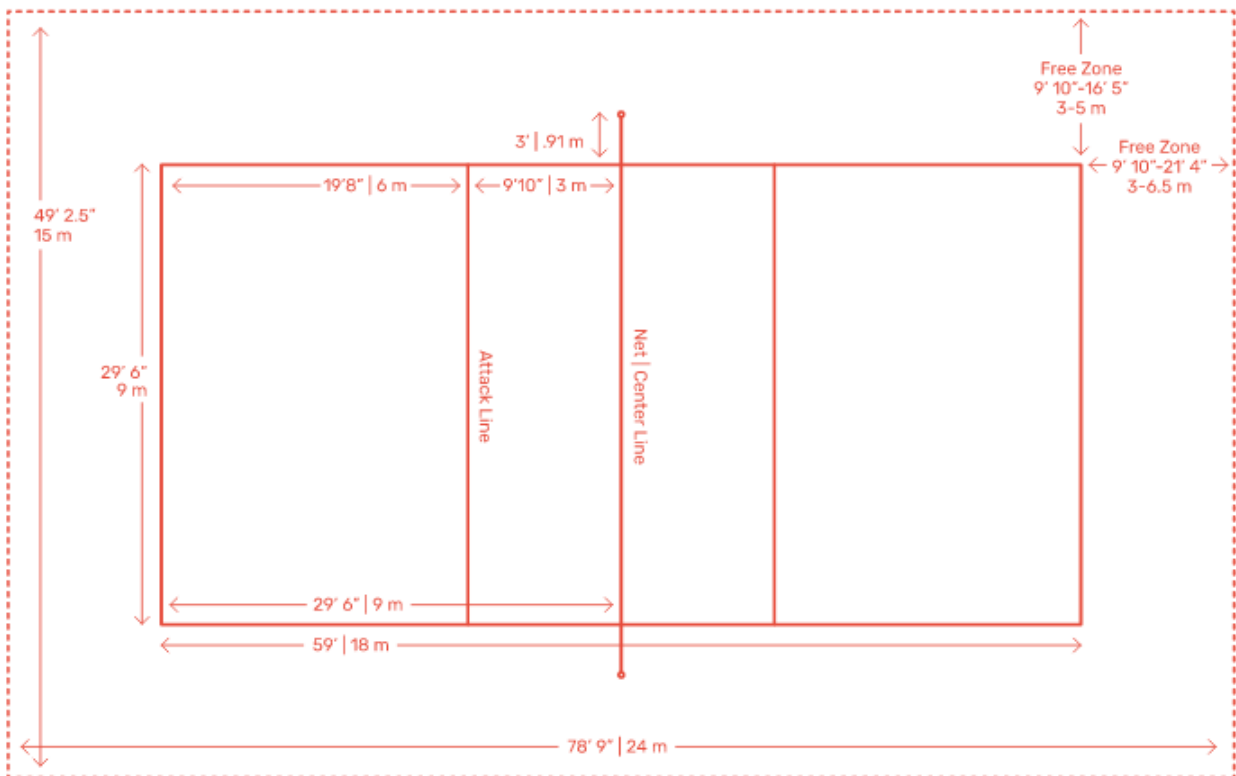
U ovom sportu sudjeluju dvije ekipe na terenu oblika pravokutnika veličine 18m x 9m, okruženom slobodnom zonom koja iznosi minimalno 3m sa svake strane. Teren je podijeljen mrežom visine 2,43m za muškarce i 2,24m za žene.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> [https://www.tutorialspoint.com/volleyball/volleyball\\_tutorial.pdf](https://www.tutorialspoint.com/volleyball/volleyball_tutorial.pdf) 07.08.2019.

<sup>12</sup> <http://www.fivb.org/en/volleyball/history.asp> 06.08.2019.

Slika 1. Dimenzije odbojkaškog igrališta



Izvor: <https://www.dimensions.guide/element/volleyball-courts> 08.08.2019.

Podloga u odbojci mora biti ravna, horizontalna i jednoobrazna. U zatvorenim prostorima, površina terena mora biti svijetle boje. Sve linije na terenu široke su 5 cm, moraju biti svijetle boje ali različite od boje podloge i svih ostalih linija. Dvije bočne i dvije osnovne linije označavaju teren i ucrtane su unutar dimenzija terena. Središnja linija dijeli teren na dva jednaka polja, dimenzija 9x9 m. Središnja linija se cijelom svojom širinom, računa kao sastavni dio i jednog i drugog polja. Ova linija se prostire ispod mreže, od jedne do druge bočne linije. Linija napada je ucrtana 3 m od središnje linije u oba polja te označava prednju zonu.<sup>13</sup>

<sup>13</sup> FIVB (2012a) Official standing volleyball rules 2013-2016 (Approved by the 33rd FIVB Congress 2012).

Slika 2. Podloga odbojkaškog terena



Izvor: <https://5.imimg.com/data5/QR/YA/EW/SELLER-54500078/volley-ball-court-flooring-500x500.jpg> 08.08.2019.

Lopta mora biti okrugla, napravljena od meke prirodne ili sintetičke kože, sa „dušicom“ od gume ili sličnog materijala. Boja lopte može biti jednoobrazno svijetla ili kombinacija boja. Obujam lopte je 65 do 67 cm, a težina je od 260 do 280 g.<sup>14</sup>

Slika 3. Odbojkaška lopta (MV200)



Izvor: <https://volleycountry.com/training/volleyball-ball-everything-need-know-volleyball-balls> 08.08.2019.

---

<sup>14</sup> FIVB (2012a) Official standing volleyball rules 2013-2016 (Approved by the 33rd FIVB Congress 2012).

Mikasa je korporacija koja prodaje sportsku opremu i dolazi iz Japana. Njihove odbojkaške lopte službene su lopte koje FIVB koristi na svjetskim natjecanjima. Osigurali su i službenu opremu za Olimpijske igre u Londonu 2012. i 2016. godine. Mikasa MVA200 je dizajn sa 8 ploča koji ima posebne aerodinamične jastučice po svom vanjskom tijelu. Ove rupice znatno olakšavaju rukovanje loptom. Odlikuje se kvalitetnim dizajnom koji omogućuje stabilnost i kontrolu lopte u igri visokog intenziteta. Igračima je ovo visoki prioritet, a marka Mikasa fokusirana je na podizanje igara na viši nivo. MV200 jedna je od najboljih lopti na tržištu.

Ekipa se sastoji od maksimalno 12 igrača, jednog trenera, dva pomoćna trenera, jednog fizioterapeuta, te doktora. Samo igrači upisani u zapisnik mogu ući u teren i igrati utakmicu. Na terenu može biti maksimalno 6 igrača, uključujući libera koji može zamijeniti bilo kojeg igrača u stražnjem redu. Libero ne smije izvoditi napad, servirati ili blokirati.

Cilj igre je prebaciti loptu preko mreže, u polje protivničke ekipe, te spriječiti protivničku ekipu da postigne taj cilj. Ekipa ima pravo na tri kontakta s loptom prije nego ju prebaci protivničkoj ekipi, isključujući kontakt prilikom blokiranja. Lopta ulazi u igru servisom, te se igra nastavlja dok lopta ne padne na teren ili u slobodnu zonu („aut“) ili ju jedna od ekipa ne uspije vratiti preko mreže. Dakle, ekipa osvaja bod kada uspješno prizemlji loptu na teren protivničke ekipe ili kada suparnička ekipa napravi „faul“, odnosno odigra suprotno pravilima. Kada je ekipa osvojila bod, ima pravo na servis i rotaciju koja se odvija za jednu poziciju u smjeru kazaljke na satu. Ekipa koja skupi 25 bodova s minimalno dva boda vodstva osvaja set, te je utakmica gotova kada jedna od ekipa osvoji 3 seta. Ako je rezultat u setovima 2-2, igra se peti, pobjednički set do 15 bodova s minimalno 2 boda vodstva.<sup>15</sup>

### 3.2. Faze igre

Igra započinje servisom iz zone 1 (desni zadnji igrač). Serviranje se mora izvršiti iz zone za servis. Servis možemo smatrati sredstvom napada, premda servis služi i da olakša obranu polja i izvođenje protunapada. Zato možemo reći da servis ima dva osnovna cilja: osvojiti poen ili protivniku onemogućiti izvođenje brzog i kombiniranog

---

<sup>15</sup> FIVB (2012a) Official standing volleyball rules 2013-2016 (Approved by the 33rd FIVB Congress 2012).

napada. Pod pojmom Servis podrazumijevamo čitav niz tehničko-taktičkih elemenata kao što su: donji servis, gornji lelujavi servis, tenis servis, skok servis.

Servis je početni udarac kojim počinje svaki poen, izvodi se na početku seta i poslije svake greške. Igrač mora udariti loptu tako da lopta prijeđe mrežu i pogodi unutar terena protivnika. Postoje dvije vrste servisa - gornji i donji, ali danas u vrhunskoj odbojci više nitko ne servira donji servis. Najpopularniji servis je servis u skoku koji može biti veoma težak za prijem ako ima veliku brzinu i rotaciju. Servis mora biti jak, strelovit i brz jer je cilj svakog odbojkaša dobiti poen odmah sa servisom. Odbijanje podlakticama se primjenjuje za vrijeme protivničkog servisa.<sup>16</sup>

Slika 4. Servis



Izvor: <https://images.app.goo.gl/KDAzxfq7JefmQUX97> 08.08.2019.

Proces napada započinje fazom prijema servisa. Glavni cilj prijema protivničkog servisa je uputiti loptu dizaču u specifičnu, unaprijed određenu zonu. Uspješnosti ekipe da izvrši organizirani napad, prethodi faza prijema servisa i faza dizanja. Ako prijem servisa nije precizan, tada su dizačeve opcije reducirane, a kreiranje vlastitog napada postaje sporo i predvidljivo. Prijem servisa se najčešće izvodi tehnikama

<sup>16</sup> (<http://www.znanje.org/i/29/09iv07/09iv0702/pravila.htm> 08.08.2019.)



niskog i srednjeg (bočnog) podlaktičnog odbijana, podlaktičnim prijemom kroz povaljke unazad, u stranu i vršnim odbijanjem.

Da bi se proces napada izvršio uspješno, osim početne faze prijema servisa vrlo je važna i faza dizanja, odnosno osmišljavanje napada. Dizanje se obično, ali ne i neophodno izvršava drugim dodirom lopte. Najčešće se izvodi vršnim odbijanjem. Dizanje se može izvršiti vršnim odbijanjem preko glave, u skoku, bočnim vršnim odbijanjem, vršnim odbijanjem u povaljkama unazad i u stranu. Osim vršnog odbijanja s obje ruke, dizanje se može izvršiti i tehnikom jedne ruke, ali i čekićem, odnosno dodavanjem podlakticama. U procesu napada dizač najčešće diže lopte nakon idealnog prijema i to iz zone za dizanje.

Dizanje je vršno odbijanje lopte iznad glave koje se koristi da bi promijenilo smjer lopte od primljenog servisa i što bolje pozicioniralo loptu napadaču. Tehničar najčešće odigrava drugu loptu u akciji. Dizanje je glavni taktički dio odbojke jer tehničar mora biti toliko dobar da svojim napadačima omogući napad na mjestima gdje je blok protivnika najslabiji. Zato mora uz svoje igrače stalno pratiti i protivničke, pogotovo njihovo kretanje na mreži. U pravilu danas u postavi igra jedan dizač, no postoje još i ekipe koje igraju s dva dizača.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> <http://www.znanje.org/i/i29/09iv07/09iv0702/pravila.htm> 08.08.2019

Slika 5. Dizanje u odbojci



Izvor: <http://www.znanje.org/i/i29/09iv07/09iv0702/pravila.htm> 08.08.2019.

Finalna faza procesa napada najčešće završava jednom od tehnika smeča. Osim pravolinijskog smeča, razlikuju se i smeč skretanjem smjera lopte okretom trupa, smeč skretanjem smjera lopte okretom trupa u jednu, a ruke u drugu stranu, smeč skretanjem smjera lopte iz zapešća, plasirani smeč, te tzv. „kuhanje“. Kuhanje opisujemo kao varku smeča ili dizanja najčešće prebacivanjem lopte vršcima prstiju jedne ruke u protivničko polje.

Slika 6. Smeč



Izvor: <https://images.app.goo.gl/GFBfgMyQ6msAeC3c7> 08.08.2019.

Ukoliko se protivnik uspješno obranio i izvodi proces protunapada, ekipa koja je izvela napad nakon prijema servisa izvodi (ponovno) tzv. produženi napad. Sve tri navedene faze (prije, dizanje i smeč) određuju zajedno prirodu i kvalitetu napada.

Blokiranje, obrana polja, dizanje za kontranapad i smeč u kontranapadu su neposredno povezane faze procesa protunapada. Obzirom na broj igrača koji sudjeluju u bloku razlikujemo individualni, dvojni ili trojni blok. Obzirom na način postavljanja ruku (dlanova) iznad mreže, razlikujemo aktivni ili pasivni blok. U vrhunskoj odbojci blok ima između ostalog i zadatak zatvaranja određenog prostora na mreži, npr. „dijagonale-paralele“ te se takav blok naziva zonski blok.

Slika 7. Blok



Izvor: <https://images.app.goo.gl/SSm1LWi7sh71W8ok8> 08.08.2019.

Igrači koji ne učestvuju u blokiranju zauzimaju određene pozicije u terenu formirajući obranu polja. Može se reći da je glavni zadatak faze obrane polja spriječiti da lopta koja je prošla vlastiti blok dotakne dio terena. Raspored igrača obrane zavisi od taktike ekipe, mjesta blokiranja, odnosno protivničkog napada i pojedine situacije u igri. Obrana polja u odbojci jedna je od najaktivnijih faza igre, a realizira se s velikim brojem tehničkih elemenata.

Pravilo igre da se lopta može odbiti bilo kojim dijelom tijela upravo je nastojalo favorizirati igru u obrani polja, kako bi igra poprimila nove, atraktivne dimenzije. Najčešće, prepoznatljivi tehnički elementi obrane polja su podlaktičnim odbijanjem (nisko, srednje, visoko, preko glave), odbijanje dlanovima, povaljke (unazad, u stranu, s obje ili jednom rukom), upijači, klizeći upijači, poluupijači, rolanja.

## 4. ODBOJKA U HRVATSKOJ

Prvi zapisi o odbojci mogle su se u Hrvatskoj pročitati 1921. godine u priručniku Gimnastičke igre za škole i društva A. Brazdila. Pravila su objašnjena u poglavlju Leteća lopta. Izaslanik Lige Crvenoga križa Amerikanac William Wieland održao je 1924. tečajeve u Zagrebu i Splitu, na kojima je upoznao sokolske prednjake s pravilima odbojke i košarke. Nakon toga tečaja odbojka se igrala u vojsci i sokolskoj organizaciji bez nekih posebnih pravila. F. Bučar je 1925. objavio priručnik Igre za društva i škole, u kojem je bilo obrađeno i Odbijanje lopte preko mreže. Na Svesokolskom sletu u Pragu 1926. članovi Hrvatskoga sokola još su se bolje upoznali s tom novom športskom granom. Tada se odbojka počela igrati i među građanstvom. Tako su liječnici na Šalati 1929. osnovali svoju ekipu. Savez Sokola Kraljevine Jugoslavije organizirao je 1931. u Mariboru prvo prvenstvo za članove. Tjedan dana poslije u Zagrebu je održano i prvo prvenstvo za članice.<sup>18</sup>

Prva službena utakmica reprezentacije održana je 1934. godine u Osijeku između reprezentacija Jugoslavije i Čehoslovačke (0:2). Kako bi se poboljšala kvaliteta odbojkaškog sporta organiziraju se brojni tečajevi, seminari i savjetovanja a ubrzo postaje i poseban nastavni program na kadrovskim školama za fizičku kulturu, dok je u školama I. i II. stupnja zastupljena u programima nastave tjelesnog odgoja.<sup>19</sup>

Za vrijeme Drugog svjetskog rata razvoj odbojke u Hrvatskoj bio je onemogućen. Međutim postoje dokumenti da se odbojka tih godina igrala u Ell Shattu – izbjegličkom logoru u Africi, među brojnim Hrvatima, te u engleskoj bazi na otoku Visu 1944. godine. Nakon Drugog svjetskog rata, kada su stvoreni svi uvjeti za masovan i kvalitetan razvoj, odbojka u Hrvatskoj doživljava veći razvoj.<sup>20</sup>

Interes za ovim sportom dovodi do razvoja klubova od kojih do 1975. godine najviše uspjeha ima muška ekipa AOK Mladost iz Zagreba koja osvaja više od 10-tak naslova prvaka. Svoj uspjeh klub duguje ponajviše treneru Bojanu Straniću po kojem

<sup>18</sup> <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=44713> 08.08.2019

<sup>19</sup> <https://hos-cvf.hr/?rubrika=vijest&obrazac=1&id=1141> 08.08.2019

<sup>20</sup> Zelenika, J. (2016). Odbojka u Istarskoj županiji. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

je nazvan i zagrebački Dom odbojke. Bojan Stranić, inače i akademski slikar, 1989. godine izdao je monografiju odbojkaškog kluba Mladost – Monter pod naslovom „Priča o odbojkašima“. Na Olimpijskim igrama odbojka se u muškoj i ženskoj konkurenciji igra od 1964. godine, dok je Svjetsko prvenstvo (svake četiri godine) za momčadi prvi puta organizirano 1949. godine, a za ženske ekipe 1952. godine. Europsko prvenstvo u muškoj konkurenciji organizira se od 1948. godine, dok se u ženskoj konkurenciji natjecanja za najbolje ekipe Starog kontinenta organiziraju od 1949. godine.<sup>21</sup>

1980. godine u Zagrebu je izgrađena specijalizirana dvorana za odbojku na terenima Sportskog parka Mladosti, kasnije pod nazivom Dom odbojke „Bojan Stranić“. Za izgradnju ovog objekta najzaslužniji je tadašnji predsjednik AOK Mladost, Neven Barač. Dom odbojke postala je baza za sve Hrvatske odbojkaške reprezentacije, te mjesto organizacije velikih odbojkaških natjecanja. Do osamostaljenja Hrvatske mnogi su hrvatski igrači i igralice nastupali za reprezentaciju Jugoslavije. Jedan od najboljih klubova bivše države bio je AOK Mladost koji je od 1945. do 1985. u muškoj kategoriji bio 16. puta prvak SFRJ. U ženskoj kategoriji dominirala je ekipa ŽOK Rijeka iz Rijeke. Muški sastav Mladosti trostruki je viceprvak Europe, dok su žene 1991. godine postigle najveći klupski uspjeh i osvojile Europsko prvenstvo.<sup>22</sup>

Za vrijeme domovinskog rata odbojka stagnira u razvoju kao i mnogi drugi sportovi. 25. lipnja 1991. Hrvatska se osamostalila (razdružila od Jugoslavije) i 1991. godine organizirano je prvo odbojkaško državno prvenstvo od osamostaljenja Hrvatske. Klubovi koji su i ranijih godina bili među najboljima zadržavaju kvalitetu i nakon domovinskog rata (Mladost Kaštela, Osijek, Rijeka, Mladost Zagreb), a pojavljuju se i nove odbojkaške sredine koje stječu prvoligaški status; Karlovac, Pula, Čakovec, Rovinj, Split, Sisak, Zagreb, Varaždin, Vinkovci, Vukovar.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> <https://hos-cvf.hr/?rubrika=vijest&obrazac=1&id=1141> 08.08.2019

<sup>22</sup> Zelenika, J. (2016). *Odbojka u Istarskoj županiji*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

<sup>23</sup> Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada

## 4.1. Odbojka na pijesku

Prema klasifikaciji sporta, odbojka na pijesku (beach volleyball) pripada u polistrukturalna složena gibanja u kojoj je dominantna jakost, sport koji zahtijeva aktivnosti u kratkom trajanju s ekstremno visokom izlaznom snagom, brzu i ponavljajuću uporabu sile izvodeći pokrete kao što su smeč skok, skok u blok, eksplozivne reakcije na i prema lopti, prizemljenja i padove, agilnost i reaktivnost.<sup>24</sup>

U Hrvatskoj se odbojka na pijesku počela igrati početkom devedesetih godina prošlog stoljeća, a prvi službeni turniri zabilježeni su 1992. godine. Od istaknutih događaja su natjecanja u Zagrebu koji je pet godina zaredom, od 2004. do 2008. godine, bio domaćin najboljim svjetskim igračima na najjačem svjetskom natjecanju SWATCH FIVB World Touru. Godine 2005. pokreće se klupsko prvenstvo Hrvatske u odbojci na pijesku. Rasprostranjenost klubova, članstva te amaterskih igrača, odnosno rekreativaca mogao bi, i trebao biti znatno veći međutim, kako je Hrvatski savez odbojke na pijesku (HSOP) relativno mlada organizacija, te u klubovima nema dovoljno profesionalnog stručnog kadra, situacija je trenutno takva da odbojka na pijesku u Hrvatskoj stagnira.

Odbojka na pijesku u Hrvatskoj iz godine u godinu postaje sve popularnija među mladima koji se nažalost, samoinicijativno upuštaju u izgradnju terena kako bi stvorili uvjete bilo za ljetnu zabavu i druženja ili treninge što ostavlja dojam „spontanog divljeg razvoja” spomenutog sporta. Nedovoljna financijska, organizacijska i kadrovska podrška rezultirala je većom pojavom amaterskih turnira nižeg ranga što svakako nije efikasan način kvalitetnog i sustavnog razvoja odbojke na pijesku. Stoga je od iznimne važnosti uspostaviti prisan odnos između krovne organizacije (HSOP-a) i svih klubova koji će pomoću zakonskih regulativa, detaljno izrađenih strateških ciljeva i suradnjom s ostalim sportskim organizacijama omogućiti mehanizme i načine provedbe postavljenih ciljeva.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Ferretti, A.; Zeppilli, P. Volleyball (1992.). Description, Injuries, Physiology, Training. University La Sapienza, University Sacro Cuore, Rome.

<sup>25</sup> Paradžik, M. and Čulina, M., (2010). STANJE I PERSPEKTIVE RAZVOJA ODBOJKE NA PIJESKU U HRVATSKOJ. Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske - Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Poreč: Hrvatski kineziološki savez

Nadalje, problemi u radu HSOP-a se javljaju u pitanjima njihove obveze u osiguravanju minimalnog broja turnira višeg ranga, uloge službenih osoba u radu klubova i provedbe natjecanja te svih prava i obveza koje se odnose na osiguravanje naknada za rad voditelja i nagrada za uspješne igrače. Potrebno je veću pozornost posvetiti marketinškoj promociji, kontaktirati turističke zajednice Hrvatske i s njima pokušati dogovoriti različite oblike suradnje u vidu organizacije turnira, kampova za djecu i sl. Za primarni cilj treba izraditi što kvalitetniju strategiju razvoja pojedinačnog prvenstva koje predstavlja najvažniji korak ka nastupima na međunarodnim natjecanjima.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Paradžik, M. and Čulina, M., Stanje i perspektive razvoja odbojke na pijesku u Hrvatskoj



## 5. ODBOJKA U TURISTIČKOJ PONUDI

Ubrzani životni tempo i velik broj obaveza suvremenog čovjeka imaju izuzetno velik utjecaj na njegovo zdravlje. Manjak fizičke aktivnosti dovodi do sve lošijeg općeg zdravlja svjetske populacije. Takav, nezdrav način života, pokrenuo je suvremeni trend o podizanju svijesti o važnosti bavljenja sportom i promjenama životnog stila. Današnji turisti sve više zahtijevaju da uz adekvatan smještajni kapacitet, turistička destinacija koju odluče posjetiti, posjeduje i nekolicinu sportskih terena i sportskih aktivnosti. U odbojci su zadovoljeni svi njihovi zahtjevi, jer je to sport koji ne poznaje dobne granice i ljudi različitih mogućnosti mogu ga igrati. Također, to je savršen sport za ljudsko tijelo jer se aktiviraju apsolutno svi mišići čovjekova tijela. Poseban naglasak u odbojci je povećavanje izdržljivosti, agilnosti, te učvršćivanje tetiva i zglobova. Odbojka je idealan sport za ljetni turizam jer je blisko povezana uz ljetne aktivnosti vezane uz more ili prekrasne šumovite krajeve u kontinentalnoj Hrvatskoj. Još jedna od prednosti odbojke u turističkoj ponudi jesu mali troškovi pripreme terena i ostale opreme za turističku sezonu.

Sport postoji popularan u cijelom svijetu, pa tako i u Hrvatskoj. Upravo zbog svoje jednostavnosti, odbojka na pijesku je vrlo privlačan sport za sve uzraste. Po uzoru na SAD, u Hrvatskoj se najveći broj terena za odbojku na pijesku pruža duž Jadranske obale. Hrvatske atraktivne plaže idealno su mjesto za igranje odbojke i uživanje u predivnom krajoliku i sportskoj aktivnosti.

Slika 8. Turnir u Umagu



Izvor: <https://images.app.goo.gl/wX1xA8a25EytLrUE7> 09.08.2019.

U Hrvatskoj postoji preko 70-tak službenih turnira u i mnogo međunarodnih turnira. Kroz godine igranja i organizacije turnira, dogodila se masovnost u stvaranju novih terena za odbojku na pijesku. Uvjeti su svake godine sve bolji i bolji, sve je više terena te je u ovome trenutku u Hrvatskoj više od 400 terena. Inicijator odbojke na pijesku, Damir Radeljić, koji je organizacijom i energijom prenosio viđeno iz Amerike na ostale entuzijaste, sportske djelatnike, igrače u Hrvatskoj. 1996. godina donosi nam prvi Kup Hrvatske i evidentni rast, odnosno razvijanje sporta u željenom smjeru.<sup>27</sup>

## 5.1. Istarska županija

Sportsko-rekreacijski objekti predstavljaju građevine namijenjene za tjelesno vježbanje, treninge, natjecanja te sportsku rekreaciju građana. Osim izgrađenih sportskih objekata (primjerice, dvorana, stadiona, bazena i sl.) u objekte ove vrste

---

<sup>27</sup> Vincek, D. (2015). Odbojka kao dio sportske ponude u turizmu (Doctoral dissertation, Polytechnic of Međimurje in Čakovec. Management of tourism and sport.).

ubrajamo i druge prirodne i uređene površine poput skijališta, igrališta za golf i sl. U turizmu su ovi objekti namijenjeni za provođenje sportskih aktivnosti i sportske rekreacije turista, ali se isto tako koriste i za sportsku rekreaciju domicilnog stanovništva te natjecanja vrhunskih sportaša. U turističkoj zajednici Istre nalazi se oko 50 sportskih i sportsko rekreacijskih centara i sportskih dvorana te 10 teniskih centara i klubova.

Tablica 1. Sportski i sportsko-rekreacijski objekti na području Istre

	<b>SADRŽAJI</b>	<b>BROJ TERENA</b>
1.	Teniski tereni	400
2.	Stolovi za stolni tenis	309
3.	Boćarski tereni	78
4.	Tereni za nogomet	49
5.	Igrališta za mini golf	48
6.	Tereni za košarku	29
7.	Tereni za odbojku na pijesku	26
8.	Tereni za mali nogomet	20
9.	Tereni za odbojku	19
10.	Tereni za rukomet	19
11.	Polivalentni stadioni i igrališta	16
12.	Otvoreni bazeni	8
13.	Zatvoreni bazeni	7
14.	Bazeni s morskom vodom - natkriveni	6
15.	Bazeni s morskom vodom - otkriveni	7
16.	Fitnes centri	10

Izvor: Bartoluci, M., Škorić, S., Šindilj, M., 2013. Modeli organizacije i kvaliteta sportsko rekreacijskog turizma u Istri.

Iz tablice 1. možemo vidjeti kako u sportsko-rekreacijskoj ponudi Istre po broju terena prvo mjesto zauzimaju teniski tereni, a zatim ponuda stolnog tenisa. Udio grada Umaga u ponudi teniskih terena s obzirom na njegov „teniski imidž“ (ATP turnir) iznosi oko 60 tenis terena ili oko 15%, dok se više terena nalazi samo u Poreču i to oko 70, odnosno 17,5%. Poreč i Umag dva su grada koja se ističu po ponudi sportsko-rekreacijskih objekata. U Istri se nalazi nekoliko wellness centara i to u hotelima Diamant u Poreču, Sol Umag u Umagu te Sol Koralj u Umagu. Ponuda wellness centara u hotelima raznovrsna je i obuhvaća ponudu saune, finske kupelji, turske kupelji, whirlpoola, fitnesa i dr.

U adresaru Odbojkaškog saveza Hrvatske za 1961. godinu navedeno je 13 Odbojkaških podsaveza u Hrvatskoj: Zagreb, Osijek, Slavonski Brod, Nova Gradiška, Sisak, Karlovac, Čakovec, Split, Zadar, Varaždin, Šibenik, Rijeka i Pula. U istom adresaru su navedena i 4 Odbojkaška centra u Vinkovcima, Pakracu, Poreču (DTO Partizan, Pionirska bb - Ivan Šegon) i Rovinju ( DTO Partizan, Pionirski dom - Mladen Žuvela). Nije pronađena arhivska građa o djelovanju Podsaveza i Centara u vremenu 1960. – 1973. Od 1974. godine klubovi sa područja Istre postaju članovi Odbojkaškog saveza Rijeka, sve do kraja 1995.godine. Odbojkaški saveza Istarske županije utemeljen je 29. lipnja 1995. u Puli. U vrijeme utemeljenja u Istri je djelovalo 5 odbojkaških klubova.<sup>28</sup>

Sedma Izborna Skupština Saveza je održana je 25. travnja 2018. g. u Puli. U Savezu djeluje 21 klub (18 ženskih, 3 muška) sa 1.174 aktivnih članova. Provode se natjecanja za juniorsko, kadetsko, mlađe kadetsko prvenstvo i natjecanja za djevojčice-dječake u odbojci i mini odbojci. U razdoblju između dviju izbornih Skupština članice OK Poreč su osvojile naslov seniorskih prvakinja Hrvatske a mlađi uzrasti klubova Saveza, 17 medalja na Završnicama prvenstva Hrvatske. Zbor trenera Saveza ima 44 aktivna člana a Udruga sudaca 28 članova. Za predsjednika Saveza, po četvrti puta, izabran je Klaudio Poropat iz Rovinja, za njegova zamjenika Ivica Puljiz iz Marčane. Za ostale članove Izvršnog odbora izabrani su: Iva Olujić, Novigrad, Elvis Jurić, Pazin i Daniele Manzin, Vodnjan. Za članove Nadzornog odbora Saveza izabrani su: Darko Barolin, predsjednik iz Tara, Silvija Guljaš iz Bala i Emina Zahirović iz Poreča. Skupština je usvojila Izvještaj o radu Saveza, 2014.-2018. i Program rada Saveza 2018.-2022.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> <http://osiz-pula.hr/osiz.html> 08.08.2019

<sup>29</sup> <http://osiz-pula.hr/osiz.html> 08.08.2019.

## 6. UTJECAJ ODBOJKE NA ZDRAVLJE

U ovom poglavlju navedene su prednosti i blagotvoran utjecaj odbojke na zdravlje. Možemo navesti nekoliko pozitivnih učinaka odbojke na zdravlje, i to:<sup>30</sup>

- Sagorijeva kalorije i masno tkivo:

Jedna od važnijih dobrobiti odbojke jest ta da pomaže u sagorijevanju kalorija, što je važna komponenta pri gubitku ili održavanju tjelesne težine. Osoba može sagorjeti između 90 i 133 kalorija tijekom tridesetminutnog treninga ne natjecateljske, dvoranske odbojke, dok, dvoranski trening natjecateljske odbojke sagorijeva između 120 i 178 kalorija. Trening odbojke na pijesku, u trajanju od 60 minuta, može sagorjeti do 480 kalorija.

- Tonira i oblikuje tijelo:

Igranje odbojke ojačava gornji dio tijela, ruke i ramena, kao i mišiće donjeg dijela tijela.

- Povećava stopu bazalnog metabolizma:

Igranje odbojke povećava razinu energije u tijelu te poboljšava učinak u drugim sportovima i tjelesnim aktivnostima.

- Poboljšava koordinaciju ruka-oko:

Za igranje odbojke potrebna je dobra koordinacije ruku i očiju. Prilikom serviranja. Potrebno je slijediti loptu očima te udariti loptu u pravom trenutku. Pri igranju u obrani, potrebno je opaziti položaj lopte i brzo reagirati. Pri dizanju lopte, koordinacija ruku i očiju pomaže tehničaru da opazi gdje su napadači te im uputi što precizniju loptu.

- Poboljšava agilnost, koordinaciju, brzinu i ravnotežu:

---

<sup>30</sup> Lazić, N., 2016. Uloga odbojke u poboljšanju općih motoričkih sposobnosti (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of Kinesiological Anthropology and Methodology. Chair of Kinesiological Psychology, Sociology and Methodology.).

Zbog brzih promjena tempa, igranje odbojke zahtjeva velik broj tjelesnih vještina igrača. Tijekom igre, igrači moraju servirati, primiti, dignuti, udariti i blokirati loptu. Ove vještine zahtijevaju fleksibilnost, dobru ravnotežu, tjelesnu snagu i brzinu.

Đurković (2009.) navodi slijedeće pozitivne utjecaje odbojke na zdravlje:<sup>31</sup>

- Zdravlje srca:

Povećanjem brzine otkucaja srca, tijelom cirkulira više krvi i nutrijenata, što poboljšava zdravlje. U značajnom broju objavljenih istraživanja navedeni su podaci o frekvenciji srčanih otkucaja u minuti. Obzirom da 90% aktivnih faza u odbojci završi do 15 sekundi, a frekvencija srčanih otkucaja iznosi od 130 – 180 otkucaja u minuti može se zaključiti da odbojkaši rade pretežno u miješanom režimu rada.

- Povećava mišićnu snagu:

Igranje odbojke zahtjeva snažna prsa i dubinske mišiće. Prilikom primanja lopte u obrani imitira se čučanj te je potrebno koristiti noge kako bi se generirala snaga. Pri dizanju lopte, aktivne su ruke, noge, dlanovi te bedra. Dlanovi trebaju biti snažni kako bi se prevenirale ozlijede.

- Povećava aerobnu sposobnost

Jednaka količina energije troši se igrajući odbojku smanjenim tempom 20 minuta te džogirajući jedan kilometar. Također, jednaka količina energije troši se džogiranjem jedan kilometar te igranjem odbojke 12 minuta, jačim tempom. Što se tiče metaboličkih promjena u organizmu odbojkaša dosadašnja istraživanja potvrđuju da naponi tijekom jedne odbojkaške utakmice izazivaju promjene slične onima kod sportova izdržljivosti npr. trčanja na 25 kilometara.

---

<sup>31</sup> Đurković, T. (2009). Razlike među skupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri. Doktorska disertacija.

- Poboljšava interpersonalne vještine:

Odbojka zahtjeva kooperativnost igrača. Studija centra Economic Policy Research iz 2008. godine pokazala je da su muškarci koji su uključeni u timski sport razvili bolje interpersonalne vještine. Vještine rukovođenja i kooperacije, kao i primjereno reagiranje na pobjede i poraze vrijedne su karakteristike koje su primjenjive i na mnoge druge situacije.

- Poboljšava raspoloženje te povećava motivaciju za postignućem:

Igranje odbojke može poboljšati raspoloženje osobe i smanjiti razinu stresa. Također, može poboljšati samopoštovanje i samopouzdanje.

## 7. ZAKLJUČAK

Turizam i sport u Hrvatskoj imaju sve značajniju ulogu u razvoju Hrvatske. Odbojka je sport koji ima veliku ulogu u sportskom turizmu u svijetu ali isto tako i u Hrvatskoj. Odbojka je sport koji se igra u cijelome svijetu i svakim danom postaje sve popularniji u raznim varijacijama. Mogućnost igranja na različite načine i na gotovo svim podlogama čini ga sportom koji će u budućnosti igrati sve veću ulogu u svjetskom turizmu. Suvremeni trendovi zdravog i aktivnog života pogoduju odbojci kao sportu u dijelu turističke ponude jer gosti uz smještajne kapacitete sve više traže i sportsko-rekreativne sadržaje. Sportski turisti turističke destinacije u kojima borave biraju prema ponudi sportsko-rekreativnih sadržaja. Sportski turisti u turističkim destinacijama borave ili kao aktivni korisnici samih sadržaja ili kao sudionici u nekom sportskom natjecanju.

Odbojka je danas postala jedan od najpopularnijih sportova svijeta, sa čak 220 zemalja članica FIVB-e. Od 1896. godine kada je Amerikanac G. William Morgan izmislio današnji oblik odbojke pravila se mijenjaju i usavršavaju kako bi igra bila što dinamičnija i atraktivnija. Kao igra u kojoj nema direktnog kontakta među igračima protivničkih ekipa, odlikuje je manji broj ozljeda, što je čini osobito pogodnim i bezopasnim rekreativnim sportom za osobe različite životne dobi, a posebno za osobe starije životne dobi.



## 8. LITERATURA

- 1) Bartoluci, M., Škorić, S. Šindilj, M., (2013.) *Modeli organizacije i kvaliteta sportsko rekreacijskog turizma u Istri.*
- 2) Cardinal, B. J. (1995.) *Development and evaluation of stage matched written materials about life style and structured physical activity. Perceptual and motor skills, 80(2),*
- 3) Đurković, T. (2009.) *Razlike među skupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri.* Doktorska disertacija.
- 4) Ferretti, A.; Zeppilli, P. Volleyball (1992.) *Description, Injuries, Physiology, Training.* University La Sapienza, University Sacro Cuore. Rome.
- 5) FIVB (2012a.) *Official standing volleyball rules 2013-2016 (Approved by the 33rd FIVB Congress 2012).*
- 6) Janković, V., & Marelić, N. (1995.) *Odbojka (Volleyball).* Zagreb: Fakultet fizičke kulture.
- 7) Janković, V., Marelić, N. (2003.) *Odbojka za sve,* Zagreb: Autorska naklada
- 8) Lazić, N., (2016.) *Uloga odbojke u poboljšanju općih motoričkih sposobnosti* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of Kinesiological Anthropology and Methodology. Chair of Kinesiological Psychology, Sociology and Methodology.).
- 9) Milanović, D. (2009.) *Teorija i metodika treninga.* Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta.
- 10) Paradžik, M. and Čulina, M., *Stanje i perspektive razvoja odbojke na pijesku u Hrvatskoj.* Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske - Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
- 11) Vincek, D. (2015.) *Odbojka kao dio sportske ponude u turizmu* (Doctoral dissertation, Polytechnic of Međimurje in Čakovec. Management of tourism and sport.).
- 12) Vukonić, B., Čavlek, N. (ur.) (2001.) *Rječnik turizma.* Zagreb: Masmedia.
- 13) Zelenika, J. (2016.) *Odbojka u Istarskoj županiji.* Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

## Internetske stranice:

1. ( <http://www.znanje.org/i/i29/09iv07/09iv0702/pravila.htm> 08.08.2019.
2. (<http://www.znanje.org/i/i29/09iv07/09iv0702/pravila.htm> 08.08.2019.
3. <http://osiz-pula.hr/osiz.html> 08.08.2019.
4. <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=44713> 08.08.2019.
5. <http://www.fivb.org/en/volleyball/history.asp> 06.08.2019.
6. <http://www.znanje.org/i/i29/09iv07/09iv0702/pravila.htm> 08.08.2019.
7. <https://5.imimg.com/data5/QR/YA/EW/SELLER-54500078/volley-ball-court-flooring-500x500.jpg> 08.08.2019.
8. <https://hos-cvf.hr/?rubrika=vijest&obrazac=1&id=1141> 08.08.2019.
9. <https://hos-cvf.hr/?rubrika=vijest&obrazac=1&id=1141> 08.08.2019.
10. <https://images.app.goo.gl/GFBfgMyQ6msAeC3c7> 08.08.2019.
11. <https://images.app.goo.gl/KDAzxfq7JefmQUX97> 08.08.2019.
12. <https://images.app.goo.gl/SSm1LWi7sh71W8ok8> 08.08.2019.
13. <https://volleycountry.com/training/volleyball-ball-everything-need-know-volleyball-balls> 08.08.2019.
14. <https://www.dimensions.guide/element/volleyball-courts> 08.08.2019.
15. [https://www.tutorialspoint.com/volleyball/volleyball\\_tutorial.pdf](https://www.tutorialspoint.com/volleyball/volleyball_tutorial.pdf) 07.08.2019.

## Popis slika i tablica

Slika 1. Dimenzije odbojkaškog igrališta.....	12
Slika 2. Podloga odbojkaškog terena .....	13
Slika 3. Odbojkaška lopta (MV200) .....	13
Slika 4. Servis.....	15
Slika 5. Dizanje u odbojci .....	17
Slika 6. Smeč .....	18
Slika 7. Blok.....	19
Slika 8. Turnir u Umagu.....	25
Tablica 1. Sportski i sportsko rekreacijski objekti na području Istre.....	25

## 9. SAŽETAK

Sport kao dio turističke ponude ime sve veći značaj i udio u razvoju turizma u svijetu pa tako i u Hrvatskoj. Odbojka kao sport vrlo je prihvatljiva kod svih uzrasta, zbog mogućnosti prilagođavanja pravila, terena i visine mreže, a sve je više prisutna i u rekreaciji osoba s posebnim potrebama. Odbojka i njezine razne varijacije te njihova prisutnost kao dio ponude u turizmu ima sve više potencijala i korisnika tijekom aktivnog odmora. Varijacije odbojkaške igre s obzirom na promjenljivost pravila te na promijenjene uvjete u kojima se igra, postaje sve atraktivniji dio turističke ponude. Odbojka je sport koji zbog svoje pristupačnosti mogućnosti igranja na različitim podlogama i prostorima, te zastupljenost u svijetu, ima svoj sportski turistički potencijal.

Odbojka je popularan timski sport u kojem su dvije ekipe od šest igrača razdvojene mrežom. Svaki tim pokušava postići bodove uzemljenjem lopte na terenu drugog tima u skladu s organiziranim pravilima. Modernu odbojku je izumio čovjek po imenu William G. Morgan (1870.-1942.) na YMCA u Holyokeu, Massachusetts.

Odbojka na pijesku nastala je ranih 1920-ih kao uobičajeni domaći sport u Santa Monici, u Kaliforniji, gdje su obitelji igrale u timovima od šest igrača, na prvim terenima koji su bili igrališta na plaži.

Ključne riječi: odbojka, odbojka na pijesku, Istarska županija

## SUMMARY

Sport as a part of the tourist offer has a growing importance and share in the development of tourism in the world, including in Croatia. Volleyball as a sport is very acceptable for all ages, due to the ability to adjust the rules, terrain and height of the network, and is increasingly present in the recreation of people with special needs. Volleyball and its various variations, as well as their presence as a part of the tourism offer, have more and more potentials and users during the active vacation. Variations of the game of volleyball with regard to the variability of the rules and the changed conditions in which the game is becoming an increasingly attractive part of the tourist offer. Volleyball is a sport that, due to its accessibility to playing on different grounds and spaces, and representation in the world, has its sporting tourist potential.

Volleyball is a popular team sport where two teams of six players are separated by a net. Each team tries to score points by grounding the ball on the ground of the other team in accordance with organized rules. Modern volleyball was invented by a man named William G. Morgan (1870-1942) at the YMCA in Holyoke, Massachusetts.

Beach volleyball originated in the early 1920s as a common domestic sport in Santa Monica, California, where families played on six-player teams and in the first courts where they settled on a beach on a playground.

Keywords: volleyball, beach volleyball, County of Istria