

PROGRAMIRANJE TRANSFORMACIJSKIH OBLIKA RADA U SPORTSKOJ REKREACIJI

1. UVOD

Sportsko rekreacijski programi prisutni su u različitim društveno ekonomskim područjima. Programima sportske rekreacije, u slobodno vrijeme, radni ljudi i građani mogu ostvariti različite ciljeve korisne za njihovo zdravlje. Dominantni cilj, zbog čega se ljudi bave sportskom rekreacijom jest upravo briga o vlastitom zdravlju. Sportsko rekreacijske sadržaje i aktivnosti je moguće sagledati i valorizirati kroz dva aspekta društveno ekonomskih vrijednosti. Jedan od njih se ostvaruje osobnim sudjelovanjem u sustavu rekreacijskih aktivnosti čime se zadovoljava potreba za kretanjem, aktivnošću, raznodom, a time i zdravljem. Drugi aspekt sportske rekreacije možemo sagledati kao ekonomsku kategoriju koja svojim uslugama ostvaruje direktne i indirektne ekonomske učinke nudeći tržištu sadržaje sportske rekreacije namijenjene osobnim potrebama korisnika. Profesionalni pristup čiji su programi rada utemeljeni na znanstvenim spoznajama i praktičnim iskustvima, ukazuju na vrijednost sportske rekreacije kao sanogenog čimbenika, koji ima dokazanu ekonomsku i društvenu vrijednost (*Bartoluci, 1997.*)*.

Programiranje sportsko rekreacijskih sadržaja temelji se na poštivanju načela struke koja obuhvaća nekoliko važnih značajki:

- svi programi sportske rekreacije moraju imati pozitivno djelovanje na ljudsko zdravlje;
- programiranje uključuje izbor aktivnosti, opseg opterećenja koji se prilagođava objektivnim mogućnostima sudionika; uvjete u kojima se aktivnost provodi;
- svaku sportsko rekreacijsku aktivnost moguće je prilagoditi određenoj osobi ili skupini;
- aktivnosti sportske rekreacije trebaju predstavljati zadovoljstvo te spoznaju o značaju vježbanja, stvarajući preduvjete za redovito vježbanje;
- programiranje sportske rekreacije predstavlja sistematski rad koji povezuje sve bitne elementa za provedbu, kontinuitet rada, učinke aktivnosti i povratne informacije (*Heimer S. i sur. 1997.*)*.

Program rada zahtijeva poznavanje psihofizičkih sposobnosti sudionika i njihovih interesa, što se utvrđuje dijagnostičkim postupcima i anketom. Ovisno o materijalnim preduvjetima (objekti i oprema) i stručnosti tima zaposlenika (liječnik, kineziolog, trener, nutricionista) ovisit će ostvarenje objektivnih potreba sudionika. Primjena sportsko rekreacijskih transformacijskih programa može se ostvarivati u mjestu stanovanja i u turizmu. Neovisno o vrsti transformacijskog programa cilj i zadaci vježbanja biti će programirani i provedeni na temelju objektivnih potreba korisnika. U ovom ćemo radu naglasak dati na bitne sastavnice programiranja rada vezanog za ostvarenje različitih ciljeva sadržajima sportske rekreacije.



Shematski prikaz 1: međusobno djelovanje programa sportske rekreacije na sudionike u različitim područjima

Sadržaji sportske rekreacije u različitim područjima imaju međusoban utjecaj kod sudionika programa (sh.1). Njihov je utjecaj izražen kroz stupanj zdravlja i zadovoljstvo koji se primjerice prenosi iz turističkog zadovoljena potreba u učinkovitiji profesionalni rad i sadržajni svakodnevni život (*Relac,1979.*)*. Kvalitetno i osmišljeno provedeno slobodno vrijeme, gdje se stupanj zadovoljstva povećava, znatno utječe na kvalitetu života u obitelji, društvu i profesionalnom radu.

2. STRUKTURA TRANSFORMACIJSKIH PROGRAMA RADA U SPORTSKOJ REKREACIJI

Varijante transformacijskih programa sportsko rekreacijskih aktivnosti temelje se na analizi strukture sudionika i njihovih antropoloških obilježja, utvrđivanju uvjeta provedbe aktivnosti te kontroli i valorizaciji programa (*Andrijašević,1995.*)*. Transformacijske programe moguće je provoditi kontinuirano u mjestu boravka ili u centrima za oporavak.

- 2.1. Osnovni programi** sportske rekreacije temelje se na transformacijskim programima, kojima je moguće utvrditi promjene na organizmu (*Relac,1974.*)*. Sustav praćenja promjena na organizmu obuhvaća: analizu inicijalnog stanja za procjenu zdravlja putem baterije testova, subjektivnu procjenu zdravlja, te sustav programiranja aktivnosti koji će kvalitativno i kvantitativno utjecati na poboljšanje psihofizičkog stanja korisnika programa (*Cotton R.T.1996.*),*(*Heimer1999*)*.
 - 2.2.** Sportsko rekreacijske aktivnosti programirane bez provjere inicijalnog stanja organizma, stručnjaci kineziolozi mogu kreirati na temelju: intervju, vlastite prosudbe, znanja, iskustva i vlastitih zapažanja. Izbor aktivnosti i stupanj opterećenja prilagođava se svakom sudioniku na način da se pojedinca upozna s varijantama pokazatelja koje signaliziraju preopterećenje organizma.
 - 2.3.** Sportsko rekreacijske aktivnosti koje nemaju transformacijski karakter i gdje su opterećenja u okvirima rezervi organizma te ne uzrokuju biokemijske promjene, mogu se provoditi bez nadzora. Takve aktivnosti povoljno djeluju na psihosocijalne karakteristike sudionika programa i redovito su sastavnice programa rada u rekreaciji.
- 3. Dopunski programi** pojačavaju djelovanje redovnih sportsko rekreacijskih programa. Potrebno ih je provoditi jer utječu na kvalitetu pruženih rekreacijskih usluga kroz zadovoljstvo rekreativaca.
- 3.1.** Fizioprofilaktički sadržaji poboljšavaju izmjenu tvari u organizmu, relaksiraju i snižavaju negativne utjecaje stresa. U tu svrhu koriste se: masaže, elektro stimulacije, sauna, solarij, parafin, blato i sl.
 - 3.2.** Autogeni trening usmjeren je na vlastitu kontrolu reakcija kroz racionalizaciju osobnih energetske potencijala. Sustavom vježbi moguće je djelovanje na autonomni vegetativni živčani sustav koji regulira rad unutrašnjih organa: srca, pluća, probavnog sustava i dr.
 - 3.3.** Aktivnosti u prirodi popunjavaju sportsko rekreacijske sadržaje u okviru transformacijskih programa. Takve aktivnosti daju mogućnost druženja, razmjene iskustava, socijalizacije i pridonose kvaliteti programa za očuvanje zdravlja. To su: izleti, ture, pohodi, planinarstvo, rafting, trekking i slični programi koji se odvijaju u

prirodi. Aktivnosti u prirodi temelje se na oblicima aktivnosti Sporta za sve, čiji je cilj omasovljenje i uspostavljanje novih društvenih vrijednosti.

3.4. Povremene aktivnosti obilježja su različitih manifestacija, promidžbe u okviru hotela, odmarališta i kampova čiji se programi temelje na Sportu za sve. Vrijednosti takvih akcija očituju se kroz omasovljenje sudionika u sportskoj rekreaciji, a brojni se rezultati uočavaju i mjere kroz snižavanje broja asocijalnih pojava u društvu.

4. Dodatni sadržaji dio su programa sportske rekreacije u turizmu, oblicima aktivnosti izvan mjesta stanovanja, kampovima, lječilištima i sl. Takvi sadržaji obogaćuju boravak korisnika transformacijskih programa i boravak gostiju turističke destinacije.

4.1. Društvene igre namijenjene su svim rekreativcima koji u slobodno vrijeme koriste ovaj oblik zabave i druženja, kroz sadržaje domina, šaha, karte, monopoli i sl.

4.2. Društveno zabavni program organizirani je oblik aktivnosti namijenjen sudionicima programa koji aktivno sudjeluju u njegovom ostvarenju kroz ples, igru, kviz i sl.

4.3. Kulturno umjetnički program dodatni je sadržaj koji se primjenjuje ovisno od uvjeta koje pruža odredište.

5. LITERATURA

1. Andrijašević M. (1995.): Utjecaj 10-dnevnog programiranog MPAO-a na neka funkcionalna i morfološka obilježja, Kineziologija, 1-2, FFK, Zagreb.
2. Cotton R.T.(1996.): Personal Trainer Manual, American Council on exercise, San Diego, California.
3. Bartoluci M.(1997.):Ekonomika i menedžment sporta, HAZU, FFK, Zagreb.
4. Heimer S.i sur.(1997.): Praktikum kineziološke fiziologije, FFK, Zagreb.
5. Heimer S.(1999.):Projekt za standardizaciju sposobnosti putem testova - EUROFIT, Zagreb.
6. Relac M.(1979.): Sportska rekreacija u turizmu, Sportska tribina, Zagreb.
7. Relac M. (1974): Utjecaj aktivnog odmora na neke funkcionalne sposobnosti organizma, Kineziologija, izv.br.1, Zagreb.