

METODE RADA U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE

1. UVOD

Neosporno je da postoje zajedničke komponente u kineziološkoj znanosti koje osiguravaju da metode usvajanja kretnih zahtjeva prilikom izvođenja pojedinih vježbi ostvaruju planirane ciljeve i zadatke. Znači da dobro ostvarivanje postavljeno planom i programom rada ovisi o metodi ili načinu rada koji se primjenjuju kineziološki sadržaji aktivnosti.

Potvrđujemo stav naveden u uvodnom referatu da način na koji se provodi uska djelatnost mora maksimalno odgovarati individualnim obilježjima subjekata i postavljenim ciljevima koji se žele ostvariti. Stoga, već područje primjene kineziološke djelatnosti uvjetuje osim općih kinezioloških zakonitosti i specifične u odnosu na edukaciju, sport i kineziološku rekreaciju.

Područje sportske rekreacije diferencira se u odnosu na druga područja po nekim karakteristikama kao što su:

- a) aktivnost u tom području djelatnosti predstavlja dio slobodnog vremena čovjeka, provodi ju **u slobodnom vremenu, bez obaveza, prisila i sankcija, njom ne stvara materijalna dobra, ali pridonosi unapređenju zdravlja i kulture življenja**
- b) primjena sadržaja i oblika aktivnosti znatno je veća od sporta i edukacije, ciljevi i zadaci su brojniji s obzirom na heterogenost sudionika po dobi, spolu, pa i stupnju zdravlja i sposobnosti, provođenje djelatnosti se obavlja u svim životnim, pa i radnim uvjetima, osim osnovnih kinezioloških metoda ovo područje zahtjeva i primjenu specifičnih metoda rada na koje želimo ukazati u ovom izlaganju.

2. PRIMJENA OPĆIH KINEZIOLOŠKIH METODA RADA U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE

Polazimo od dvije opće kineziološke metode rada i to:

1. INFORMATIČKE KOMPONENTE

2. ENERGETSKE KOMPONENTE

te podjele 1. komponente na: metodu obrazovanja i metodu odgoja, a 2. komponente na: metodu za transformaciju osobina i sposobnosti i metodu za unapređivanje zdravlja. Možemo prihvatiti da one predstavljaju osnovu **naše kineziološke znanosti**. Njihova primjena na području sportske rekreacije moguća je u svim oblicima njene djelatnosti. To se odnosi na sve tzv. redovne i povremene aktivnosti ovog područja djelovanja.

INFORMATIČKA METODA s komponentom obrazovanja i odgoja znakovita je za sve sudionike sportske rekreacije. Obrazovanje tj. stjecanje znanja putem sportsko rekreacijskih sadržaja može se postizati putem oblika redovnog rekreacijskog vježbanja (dva i više puta tjedno uz stručno vodstvo s programom ili po izboru aktivnosti) korištenjem informacija o: namjeni vježbi, funkciji kupanja, održavanja higijenskih navika, korištenjem odjeće i obuće, zdravoj prehrani, bolesti ovisnosti, pojavi umora i načina njegovog smanjenja, zdravom načinu života i dr. Provođenjem aktivnosti u prirodi, na izletima, u vodi, na snijegu, uz dobivanje o njima novih informacija, a time višeg stupnja obrazovanja u svezi s nastankom prirodnih fenomena, njihovoj opasnosti ili doprinosu u razvoju društva i humanizaciji života suvremenog čovjeka.

Navedene djelatnosti sportske rekreacije mogu imati i velike odgojne vrijednosti. One se ogledaju u kulturi ponašanja u skupini, odnosu prema voditelju, starijima u grupi, a posebno u stvaranju navika. Odgoj u zreloj i kasnijoj dobi nije nemoguć, iako je kod mlađih efikasniji.

ENERGETSKE KOMPONENTE koje se odnose na transformaciju osobina i sposobnosti imaju u području sportske rekreacije poseban značaj. Razlog je tomu taj što je cjelokupna aktivnost usmjerena prema čovjeku u funkciji unapređivanja ili održavanja zdravlja koje je ugroženo procesom starenja, kao i načinom života i rada. Stoga dobro planirana i provedena kineziološka aktivnost može biti značajan čimbenik u smanjivanju involutivnih procesa, kao transformator u poboljšanju prerano smanjenih ili poremećenih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, te osobina ljudskog organizma.

Ako je osnova sportsko rekreacijskih aktivnosti u submaksimalnim opterećenjima do anaerobnih kapaciteta, tada možemo konstatirati da je takva aktivnost isključivo usmjerena prema

zdravlju. U zreloj i srednjoj dobi to se odražava na smanjenje pobolijevanja, pojavu subjektivnih teškoća i smetnji, poremećaju ili smanjenju funkcija i osobina organizma, a u krajnjem na dužinu radnog i životnog vijeka.

Tako prezentirano zdravlje može se definirati s višim ili nižim stupnjem. Dobro primijenjena kineziološka aktivnost može biti njegov značajan čimbenik s obzirom da efikasno pridonosi smanjenju «stresa bolesti suvremene civilizacije», a to su: hipokinezija ili smanjeno kretanje, nervna napetost uzrokovana stresovima i prekomjerna težina uzimanjem neadekvatne i prekomjerne hrane.

Na ovaj način sportska rekreacije prihvaća opće kineziološke metode i primjenjuje ih u ostvarivanju postavljenih ciljeve i zadataka.

SPECIFIČNE METODE RADA u sportskoj rekreaciji proizlaze iz već navedenih specifičnosti ovog primijenjenog kineziološkog područja.

3. SPECIFIČNE KOMPONENTE U SPORTSKOJ REKREACIJI

Specifične metode rada nazivamo u kineziološkoj teoriji područja sportske rekreacije principima ili načelima koje dopunjavaju opće metode rada. Od njih presudno ovisi uspješnost provedbe pojedinih metoda - oblika aktivnosti. Između brojnih specifičnih metoda odnosno principa pri izvođenju kinezioloških djelatnosti u sportskoj rekreaciji možemo navesti slijedeće:

3.1. PRINCIP EKONOMIČNOSTI koji je nazočan u svim sportsko rekreacijskim djelatnostima. On uvjetuje sufinanciranje ove djelatnosti osobno po svakom korisniku. Jasno je da su uz osobna sredstva (za odjeću, opremu, stručno vođenje programa, tekuće troškove objekata, kao i troškove putovanja) potrebna i sredstva društvene zajednice državnog proračuna, sredstva poslodavca, sindikata, zdravstva i svih struktura koja staraju o kulturi življenja i unapređivanja zdravlja. Posebno bi se trebalo ulagati u izgradnju objekata - centara sportske rekreacije, društvenog života u kojima se nalaze sadržaji za sportsko rekreacijsku djelatnost cijele obitelji. To su u svijetu poznati ERHOLUNGS CENTARI (centri aktivnog odmora) i ROFI CENTRI u Skandinaviji u kojima građani koriste sve sportsko rekreacijske sadržaje uz člansku karticu, na kojima se obavljaju sportski treninzi i natjecanja. Jasno je da se investicijska održavanja takovih objekata moraju pokrivati sredstvima državnog proračuna, dok troškove

stručnih usluga, tekućeg održavanja kao i osobne odjeće i obuće snose sami korisnici usluga. U zemljama nižeg osobnog standarda pomoć u takvom financiranju osiguravaju organizacije sindikata, poslodavci, pa i organizacije i organi socijalne skrbi.

3.2. PRINCIP MOTIVIRANOSTI uvjetuje poštivanje načina rada sukladno s osobnim motivima korisnika vježbanja. Takvi motivi se značajno razlikuju od motiva sporta gdje dominiraju motivi dominacije, afirmacije, stvaranja materijalnih dobara, privilegija i sl. U sportskoj rekreaciji prevladavaju motivi koji se odnose na potrebe i želje čovjeka za očuvanjem zdravlja, vitalnosti, ljepote izgleda, smanjenje tegoba, suvišne težine, želje za druženjem, upoznavanjem novih osoba, sadržajnim, smišljenim i korisnim provođenjem slobodnog vremena i sl. Samo poznavatelj motiva zbog kojih su se sudionici uključili u aktivnosti može ih zadržati uz stalno poticanje putem suvremenih stručnih postupaka. Stoga postoje i metode za provjeru ostvarenih rezultata vježbanja u kojima sudionici kontroliraju postignuta ostvarenja sukladno sa svojim osobnim motivima. Tako se skupina homogenizira i zadržava na okupu.

3.3. PRINCIP EMOCIONALNOSTI presudan je u sportskoj rekreaciji za stvaranje stalnih skupina sudionika i sprečavanje čestog raspada skupine. Razred u školi ili sportska ekipa prima voditelja kojeg netko postavlja i daje mu pravo na sankcije, ukoliko sudionik ne ispunjava zahtjeve voditelja. Stoga i loši voditelji ne napuštaju svoju struku posebno nastavnici, a nešto češće treneri. Oni su vezani samo na ostvareni sportski rezultat, a ne i na ocjenu uspjeha prema zadovoljstvu igrača.

U području sportske rekreacije princip, a može se reći metoda rada počiva na poštivanju emocionalnosti. Ona se reflektira stupnjem psihičkog, a i fizičkog zadovoljstva sudionika nakon provođenja neke djelatnosti. Sudionici će na završetku aktivnosti (moguće pod tušem ili uz kavu) iskazati svoje mišljenje o uspješnosti voditelja kao: ugodno sam umoran, premoren sam ili nedovoljno opterećen, te iskazati subjektivno doživljavanje psihičkog zadovoljstva osjećajem vedrine, raspoloženja, ugone komuniciranja sa suvježbačima i voditeljem i sl. Ta će ocjena znatno ovisiti o pripremi voditelja (rad bez improvizacije), njegovog raspoloženja i sposobnosti da utječe na stvaranje pogodne klime za uspješno vođenje aktivnosti. Samo nekoliko takvih

promašaja uvjetovati će razlaz sudionika. Zato možemo ustvrditi da je u sportskoj rekreaciji lakše okupiti sudionike nego ih zadržati u aktivnostima.

U slučajevima osjećaja nezadovoljstva sudionika mogu voditelji aktivnosti griješiti i u metodi provođenja organizacije rada. To je često puta u neadekvatnom raspoređivanju sudionika pri izvođenju vježbi (vojničko postrojavanje), kao i primjeni zviždaljke ili monotonog brojanja. Veliku grešku čine voditelji u netaktičkim ili nedovoljno znalačkim uputama za izvođenje vježbi ili tehničko-motoričkih zadataka. Ne postoje u rekreacijskom vježbanju riječi «Tako se to ne izvodi», «Pogledajte osobu koja griješi među sudionicima», «To se mora tako učiniti», «Zašto niste bili na prošlom vježbanju?» i sl., što se nažalost koristi u drugim kineziološkim područjima. **NE ZABORAVIMO:** u sportskoj rekreaciji sam sudionik bira sadržaje i oblike aktivnosti, plaća svoje usluge, pa i voditelja. Stoga je stručni rad voditelja aktivnosti u sportskoj rekreaciji daleko zahtijevniji od rada u edukaciji i sportu, jer promašaji dovode do prekida aktivnosti.

4. Na kraju možemo zaključiti:

- postoje opće kineziološke metode rada koje su osnova za uspješno primjenjivanje procedura ako želimo ostvariti postavljene ciljeve i zadatke
- u području sportske rekreacije postoje i specifične komponente u primjeni metoda rada – principa koji imaju znakovit utjecaj na učinkovitost sportsko rekreacijskog vježbanja i njegove specifične ciljeve i zadatke s obzirom na heterogenu strukturu sudionika u aktivnostima
- pri edukaciji nekog motoričkog zadatka koji se postiže kod djece i mlađe dobi sintetičkim načinom, kod odraslih osoba se ta metoda zamjenjuje analitičkom. To ukazuje da mladi lakše usvajaju pokret ponavljanjem izvedenog u cjelini, dok ga odrasli raščlanjuju i analitičkim putem prihvaćaju kao cjelinu. To zahtjeva od voditelja dobru pripremu za stručno obrazloženje analize pojedinih dijelova zadataka, te spajanje u cjelinu.

LITERATURA

1. Blagajac, M.: Teorija sportske rekreacije, izdavač Blagajac M., Beograd 1994.
2. Findak, V. i Mraković, M.: Primijenjena kineziologija u sportskoj rekreaciji, Glasnik «Sport za sve» HSSR, br.3/1998
3. Mišigoj Duraković, M.: Tjelesno vježbanje i zdravlje
4. Relac, M.: Sportska rekreacija u nas i u svijetu, poglav.12. str.297-315, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb 1999.
5. Mraković, M., Findak, V.: Principi individualizacije sportske rekreacije, Zbornik: Programi sportske rekreacije u procesu rada i turizmu, Fakultet za fizičku kulturu Zagreb, 1992. str. 161-167
6. Relac, M.: Pojam, definicija i primjena sportske rekreacije, kineziologija, 1975., izv. broj, str.19-29
7. Relac, M. i suradnici: Skripta za osposobljavanje voditelja sportske rekreacije, Hrvatski savez sportske rekreacije «Sport za sve», Zagreb, 2000.
8. Više autora: Sportska rekreacije, Priručnik za kadrove, Partizan, Beograd, 1978.
9. Sila, B.: Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev, Fakultet za šport, Ljubljana 1997.
10. Ulaga, D. Telesna vzgoja, šport, rekreacija, Mladinska knjiga, Ljubljana 1980,