

Mirna Andrijašević

KVALITETA U SPORTSKOJ REKREACIJI

1. UVOD

Ako smo u dvadesetom stoljeću govorili o značaju i važnosti tjelesnog vježbanja u cilju održavanja i unapređenja zdravlja djece, odraslih, starijih osoba i osoba s tjelesnim oštećenjem, onda u dvadesetprvom stoljeću govorimo o nužnosti tjelesnog vježbanja, aktivnosti i uopće kretanju kao ključnom čimbeniku opstojnosti biosocijalnog integriteta modernog čovjeka. Do kraja dvadesetog stoljeća sportsko-rekreacijsko vježbanje predstavljalo je za većinu ljudi, u razvijenim zemljama, koristan način provođenja slobodnog vremena, a učinkovitost vježbanja i kretanja bili su predmetom istraživanja znanstvenih područja koja se primarno brinu o unapređenju zdravlja i kvalitete življenja. Preporuke od strane različitih stručnjaka bile su usmjerene na značaj vježbanja u svrhu održavanja vitalnosti organizma. Danas sa sigurnošću tvrdimo da tjelesna neaktivnost dovodi do oštećenja i pogoršanja zdravlja. Biološki podražaj prijeko je potreban za održanje funkcija organa i cjelokupnog organizma, pa prema Boothu i sur. (2002.), poticajni učinak tjelesne aktivnosti posreduje ekspresija gena, pri čemu se smatra da su se ljudski geni prilagodili redovitoj tjelesnoj aktivnosti tijekom vremena u kojem su naši preci u svrhu preživljavanja bili iznimno tjelesno aktivni (Vuori I. 2005.)*. Nedostatak tjelesne aktivnosti negativno se odražava na adaptacijske sposobnosti organskih sustava čovjeka te narušavaju njegovu biološku određenost, a otvaraju mogućnost djelovanja morbogenih čimbenika na ljudsko zdravlje. Glavnim zdravstvenim problemom 21. stoljeća Steven N. Blair smatra tjelesnom neaktivnošću. U SAD-u 25-35% odraslih su neaktivni, rade tipično sedentarni posao, a i slobodno vrijeme provode po istim, sedentarnim uvjetima. Slični su uvjeti i način života u svim tehnološki razvijenim zemljama. Posljedice nedovoljne tjelesne aktivnosti evidentne su posljednjih desetljeća kroz oboljenja koja se mogu spriječiti ili znatno umanjiti redovitom i pravilno primijenjenom tjelesnom aktivnosti. Te su bolesti dobile epidemijski karakter, poput: dijabetesa, srčano-žilnih i dišnih bolesti, pretilosti, bolesti lokomotornog sustava, živčanih poremećaja i sl., a imaju trend stalnog porasta.

2. OSVRT NA DOSADAŠNJI RAD U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE

Istraživanja brojnih znanstvenika (Relac, M. 1978.) ukazala su na značaj primjene tjelesne aktivnosti u poduzećima. Rezultati primjene vježbanja u stotinjak

većih poduzeća u Hrvatskoj, te formiranje službi za sportsku rekreaciju imalo je značajnih, pozitivnih učinaka kako na zdravlje djelatnika, tako i na otklanjanje umora uslijed vrste opterećenja i položaja pri radu. Veće zadovoljstvo i motivacija, bolja radna atmosfera i učinkovitost na radu bili su rezultati uvođenja 10-minutnih pauza za vježbanje.

Društveno-ekonomska vrijednost sportsko-rekreacijskih sadržaja i programa posebno se ističu u turističkim uvjetima, gdje je korisnost aktivnog, naspram pasivnom odmoru, odavno uočena i dokazana, a danas predstavlja sinonim zdravog načina odmaranja i trenda u razvijenom svijetu (Relac M.,1995. – 2004. Bartoluci M. 2004., Rubeša D. 1989., Andrijašević M. 2005., Štuka K. 1985., Sviben B. Pintar Ž., i dr). Standardizirani, programirani aktivni odmori (PAO), bili su osnova za unapređenje zdravlja tisuće radnika u centrima za odmor i oporavak u razdoblju od osamdesetih godina do početka Domovinskog rata. Praksa je već tada ukazala na snagu, vrijednost i učinkovitost programiranih, sportsko-rekreacijskih sadržaja u svrhu unapređenja i očuvanja zdravstvenog statusa. Danas možemo reći da novi, svjetski trendovi i pokreti predstavljaju slične ili gotovo iste sadržaje uklopljene u nove brendove, anglo-saksonskih, opće prihvaćenih zvučnih naziva poput fitness, wellness, aerobics i čitavog niza komercijalnih programa iza kojih se ističe korisnost za zdravlje, ali i krije veliki profit. No, neovisno o tome koliko je tko “izvukao koristi” iz takve ponude, ostaje zaključak da različiti sportsko-rekreacijski programi koriste najrazličitije sportske aktivnosti u svrhu poboljšanja zdravlja djece i odraslih. Dobra je činjenica što su se u sustav intenzivne prevencije uključile i struke koje su autoriteti u kurativnim aspektima zdravlja. To govori u prilog eksterne strukture kineziologije Mraković M. (1997.) čiji model uključuje spoznaje suvremene znanosti u cilju kvalitetnijeg razumijevanja njezinih poveznica, a za dobrobit čovjeka. Suvremeni način života, kojeg odlikuju brz tempo i stres te sve posljedice koje se odražavaju na stupanj zdravlja čovjeka, ukazuje na važnost sportske rekreacije u ulozi korektora i kompenzatora. Vraćajući se sebi i svojim biološkim potrebama, u uvjetima suvremene tehnologije, čovjek mora pronaći vrijeme, načine i sredstva u cilju aktivacije za vlastitu dobrobit. U tehnološki razvijenim zemljama sve se više iskazuju iznimne potrebe za tjelesnom aktivnosti kod kuće, na poslu te tijekom slobodnog vremena. Da bi se problem tjelesne neaktivnosti riješio, potrebno je uzeti u obzir i vrednovati društveni i individualni pristup, što znači učiniti tjelesnu aktivnost pristupačnijom većem broju ljudi.

3. KVALITETA U SPORTSKOJ REKREACIJI

Poimanje kvalitete u sportskoj rekreaciji moguće je ocijeniti sa više gledišta. Prva misao, vezuje se uz sportske aktivnosti prilagođene pojedincu s brojnim pozitivnim efektima. Društvena vrijednost sportske rekreacije očituje se kroz

kvalitetno provođenje slobodnog vremena, što je preduvjet kvalitetnijeg rada i izvršenja egzistencijalnih obveza, a time i kvalitetnijeg života. Sudjelovanjem u sadržajima sportske rekreacije prepoznaje se pozitivni socijalni aspekt kroz unapređenje međuljudskih odnosa. Programi sportske rekreacije koji su u početku imali masovnog pristup orijentirani su danas na pojedinca i njegove potrebe što je dovelo do porasta kvalitete u dosezanju zadanih ciljeva. U svrhu zadovoljenja svih sastavnica antropološkog sustava razvijeni su programi sportske rekreacije koji integriraju različita znanstvena područja: medicine, nutricionizma, ergonomije, psihologije, urbanizma, edukacije i brojnih tradicionalnih tehnika. Osim razvoja tjelesnih sposobnosti, posebna se pažnja poklanja psihičkom i mentalnom unapređenju korisnika programa sportske rekreacije. Programi se do pojedinosti usklađuju s objektivnim potrebama sudionika, a temelje se na analizi stanja i potreba pojedinca. Tehnološki razvoj omogućio je sofisticiranije metode za mjerenje i procjenu stanja organizma, a posebna je pozornost posvećena subjektivnom doživljaju zdravlja, potreba i želja. S tim u skladu, osim sustava za praćenje i kontrolu učinaka programa, postavljeni su i standardi za praćenje zadovoljstva sudionika programa koji su ekvivalent kvalitete.

Razvojem sustava sportsko rekreacijskog vježbanja moguće je prepoznati iznimno širok spektar sudionika vezan za njihovu brojnost i dobnu strukturu (od najmlađih do najstarijih). Paralelno sa razvojem društva sportska rekreacija implementirana je danas u svakoj životnoj dobi omogućujući individualni razvoj i napredak do optimalnih razina, djelujući na čitav niz poveznica temeljnih za njegov razvoj. Specifični uvjeti života modernog čovjeka koji nisu svojstveni biološkim zahtjevima ljudskog organizma u sportskoj su rekreaciji našli uporište kroz primjerene sportske sadržaje i aktivnosti kojima se zadovoljavaju i kompenziraju navedene potrebe.

U Tablici 1. prikazane su temeljne smjernice i ciljevi programa sportske rekreacije namijenjene različitim sudionicima. Svi navedeni programi, razrađeni do pojedinosti, primijenjeni su u praksi i vođeni od strane kineziologa u suradnji s ostalim stručnim osobljem. Razina razvoja sportsko rekreacijskih programa i njihova primjena u praksi vezana je uz stupanj društveno-ekonomskog razvoja pojedine zemlje.

Tablica 1. Prikaz učinaka sportsko rekreacijskih programa na osobe različite životne dobi

SUDIONICI PROGRAMA	VRSTE PROGRAMA I SADRŽAJA	MJESTO ODVIJANJA PROGRAMA	CILJ SPORTSKO REKREACIJSKOG VJEŽBANJA
DJECA	<i>Svi sportovi i sportske igre, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, škole i sl.</i>	<i>Vrtići, sportski klubovi, škole, kampovi, turistički centri</i>	<i>Rast i razvoj, socijalizacija, stvaranje navika, odgoj i obrazovanje, poboljšanje zdravlja, korekcija, razvoj ritma, estetskih i higijenskih vrijednosti i sl.</i>
MLADI	<i>Svi sportovi i sportske igre, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, škole i sl.</i>	<i>Sportski klubovi, škole, fakulteti, kampovi, turistički centri</i>	<i>Socijalizacija, stvaranje navika, odgoj i obrazovanje, poboljšanje zdravlja, korekcija, prevencija asocijalnih pojava, unapređenje zdravstvenog statusa i sl.</i>
ODRASLE OSOBE	<i>Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.</i>	<i>Centri za rekreaciju, poduzeća, izletišta, kampovi, turistički centri</i>	<i>Unapređenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i sl.</i>
STARIJE OSOBE	<i>Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.</i>	<i>Centri za rekreaciju, domovi umirovljenika, izletišta, kampovi, turistički centri</i>	<i>Unapređenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i zadovoljstvo, optimizam sl.</i>
OSOBE S INVALIDITETOM	<i>Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.</i>	<i>Centri za rekreaciju i rehabilitaciju, izletišta, kampovi, turistički centri</i>	<i>Unapređenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika, zadovoljstvo i sl.</i>

4. ZAKLJUČAK

Razvoj sportske rekreacije neodvojiv je od razvoja tehnologije i općenito napretka suvremenog društva. Pozicija sportske rekreacije predstavlja značajnu poveznicu kvalitetnog funkcioniranja pojedinca sa svim svojim psihofizičkim potencijalima i društva na svim razinama. Učinci sportske rekreacije mjerljivi su društveno-ekonomskim parametrima, a u poimanju kvalitete poprimaju značajnu ulogu u kulturi i stilu življenja. Redovito i pravilno korištenje sportsko rekreacijskih sadržaja, aktivnosti i programa daje jamstvo zdravijeg, kvalitetnijeg i sadržajnijeg života. Današnje spoznaje ukazuju da sportska rekreacija generira čitav niz funkcija

koje se odražavaju na razvoj društva. Civilizacijski tijek treba pratiti kvalitetu življenja samih stvaratelja suvremenog, razvijenog društva.

5. LITERATURA

1. Andrijašević M. & M. Bartoluci, (2004.). The role of Wellness in contemporary tourism, Acta turistica, Vol. 16, No 2. Ekonomski fakultet, Zagreb, str.125-141.
2. Bartoluci M. i sur. (2004.). Menadžment u sportu i turizmu, Kineziološki fakultet, Zagreb.
3. Booth i sur. (2002.). U radu, Blear S. N., ZR konferencije, Kinesiology, Opatija, 2004, Kineziološki fakultet, Zagreb.
4. Mraković M. (1997.). Osnove sistematske kineziologije, Priručnik za sportske trenere, (ur. Milanović i sur.), Kineziološki fakultet Zagreb.
5. Relac M. (1978.). Rekreacija tjelesnim vježbanjem u procesu rada, Sportska tribina, Zagreb.
6. Relac M. (2005.). Bibliografija časopisa "Sport za sve" u razdoblju od 1995.-2004. (priredio Ilić M.), časopis HSSR, "Sport za sve", Zagreb.
7. Rubeša D. (1989.). Metodika sportske rekreacije izvan mjesta stanovanja, MD Zagreb.
8. Štuka K. (1985.). Rekreativna medicina, Sportska tribina, Zagreb.
9. Vuori I. (2005.). Tjelesna aktivnost je uzrok većine bolesti koje su javnozdravstveni problem, (preveo s engl. Heimer S.), HSSR, "Sport za sve", Zagreb.