

Mirna Andrijašević

ANTOPOLOŠKE, METODIČKE, METODOLOŠKE I STRUČNE PRETPOSTAVKE RADA U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE

1. AKTUALIZACIJA PROBLEMA SPORTSKE REKREACIJE U PRAKSI

Primjena sportske rekreacije u praksi odnosi se na cjelokupnu populaciju izvan sustava natjecateljskog sporta te izvan dijela obveznog nastavnog procesa i kineziterapije. Sadržaji kojima je cilj pozitivno djelovanje na antropološki status populacije, obuhvaćaju sve sportske aktivnosti i vježbanje prilagođene potrebama sudionika sportske rekreacije. Čitav niz komplementarnih sadržaja: fizioprofilaksa, programi opuštanja, odgovarajuća prehrana, dijagnostika, društvene, kulturno – umjetničke, obrazovne aktivnosti i brojne druge, primjenjuju se također u sustavu složenih programa sportske rekreacije. Tridesetak godina unazad (od 1980-ih pa do danas) Medicinski programirani aktivni odmor (MPAO) predstavljao je vrh kvalitetne u primjeni kinezioloških i profilaktičkih sadržaja za vrijeme dodatnih odmora odraslih osoba. Programi su se provodili u centrima za odmor i oporavak, a koristili su ih u načelu djelatnici različitih profila zanimanja. Tim stručnjaka, na osnovi inicijalne dijagnostike, kreirao je programe koji su odgovarali pojedincu nakon čega se u skupinama po 12 sudionika provodio program aktivnosti. Posljednjih godina novi oblici složenih programa tipa wellnessa, spa-wellnessa, team buildinga i sl. dominiraju na tržištu ponude koja propagira kvalitetni boravak i odmor za vrijeme dnevnog i višednevnog slobodnog vremena modernog čovjeka. Oni su proizvod potreba suvremenog čovjeka, a kako globalni pristup omogućuje brzo širenje ove ponude u vrlo različitim uvjetima, njihova kvaliteta postaje često puta upitna. Različiti poduzetnici prepoznali su mogućnost brze zarade te su ne poznajući temeljna načela i principe rada u sportskoj rekreaciji, kvalitetne i složene programe kombinirali po modelu koji ne poštuje elementarna načela struke stavljajući u prvi plan komercijalni interes (primjerice program vježbanja i kozmetiku ubacuju u “isti koš” ili program vježbanja i terapiju). Na žalost, ekspanzija tako sofisticiranih programa i struke, koja se desetljećima razvijala i kao rezultat timskog istraživanja i rada proizvela vrhunski kvalitetne programe (Relac, M.; Štuka, K. 1985.; Heimer, S. 2003.; Sabioncello, Pintar, Ž. i Sviben B. 80-ih godina) našla se na tržištu sa čitavim nizom nedostataka i propusta. Osnovni problem je ne poštivanje načela struke, a zatim ni metoda ni metodoloških pretpostavki za rad u području sportske rekreacije. Jedna od takvih tvrdnji proizlazi iz činjenice da su potrebe za kvalitetnim programima sportske rekreacije populacije u Hrvatskoj jednake potrebama populacije razvijenih europskih zemalja. To se može dokazati uspoređujući stanje zdravlja u našoj zemlji

i sa stanjem zdravlja u razvijenim zapadnoeuropskim zemljama. Broj pretilih te oboljelih od bolesti srčano žilnog i dišnog sustava, dijabetesa, karcinoma, depresija i dr. sličan je ili isti kao i u razvijenim zemljama. Iako rezultati brojnih istraživanja ukazuju na poznate činitelje koji dovode do bolesti tipičnih za sve zemlje razvijene tehnologije, njihov se broj ne smanjuje već naprotiv linearno raste. Brojni autoriteti koji brinu o prevenciji bolesti te analiziraju posljedice modernih uvjeta života stavljaju u prvi plan nedostatak tjelesne aktivnosti i zadovoljenje potrebe za kretanjem kao ključni čimbenik pojave brojnih zdravstvenih smetnji (Oja P.: 2000., Borms J. 2000.). Takozvane "civilizacijske bolesti" uočene su u svim razvijenim zemljama te su mjere i metode za sprečavanje negativnih učinaka uslijed preuzetih, možemo slobodno reći, loših navika, usmjerene prema kvalitetnim novim/starim navikama i to prema sveukupnoj populaciji na različite načine.

2. MJERE ZA UNAPREĐENJE KVALITETE ŽIVOTA SPORTSKO REKREACIJSKIM SADRŽAJIMA

U odnosu na populaciju, za svaku je kategoriju, prema dobi, prijeko potrebno definirati ciljeve, te strategiju i metode koje se odnose na unapređenje i očuvanje zdravlja. Znatno područje znanosti ima, u većoj ili manjoj mjeri, jedan od glavnih ciljeva pozitivno djelovanje na ljudsko zdravlje: psihologija, sociologija, pedagogija, kineziologija, medicina, farmakologija, nutricionizam. Dok područja ekonomije, statistike, matematike i slično, metodološkim postupcima procjenjuje efekte, bilo ulaganja u zaštitu zdravlja ili učinaka proizašlih iz tih ulaganja. Kako je sportska rekreacija aktualno i sve zanimljivije područje to je i interes za ovu struku permanentno u porastu. Kao društveno ekonomski fenomen posebice je zanimljiva kao glavni oblik i sadržaj u svakodnevnom slobodnom vremenu te u turističkim uvjetima. Dinamički razvoj turizma, koji je postao dostupan svim radnim ljudima, usmjeren je na sva vremenska razdoblja tijekom godine i sva geografska područja (more, planine, rijeke i sl.) koja nude određene sadržaje za unapređenje kvalitete boravka u turizmu. Kvaliteta boravka turista rezultat je i pozitivnog djelovanja na zdravlje što ujedno zadovoljava jedan od najjačih pokretačkih motiva za turizam.

Sportska rekreacija jedna je od važnih čimbenika unapređenja i očuvanja zdravlja svake moderne populacije i smatramo da sva područja koja se odnose na edukaciju i sport trebaju podupirati programe sportske rekreacije kroz različite vidove:

1. Edukacija o značaju redovitog vježbanja u svrhu: higijene organizma, mentalnog zadovoljenja potrebe za kretanjem, prihvaćanja pozitivnih navika, preuzimanja osobne odgovornosti brige o zdravlju i slično, na svim razinama.
2. Primjena odgovarajućih programa sportske rekreacije za potrebe sveukupne populacije, a to pretpostavlja slojeviti uvid u potrebe prema dobi, te prilagodba programa sportske rekreacije za različite potrebe.

3. Specifični programi sportske rekreacije u odnosu na potrebe, a to uključuje permanentno istraživanje kako bi programi bili u skladu s postavljenim ciljevima.
4. Praćenje i evaluacija efekata sportske rekreacije u različitim uvjetima, je prijeko potrebna radi mogućih korekcija i prilagođavanja samih programa postavljenim ciljevima.

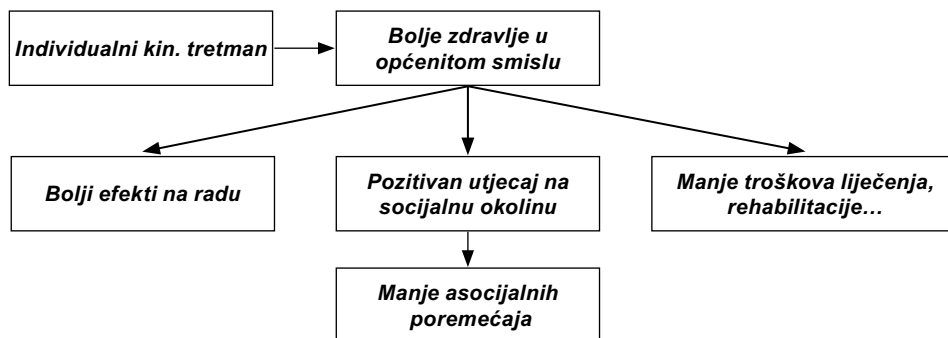
Edukacija o argumentiranom značaju redovitog i pravilnog tjelesnog vježbanja treba započeti s najmlađim uzrastom, a nastaviti se tijekom života kroz različite stupnjeve i vidove obrazovanja. Načini na koje će se to odvijati poznate su i priznate metode, te je pitanje razine razvoja svakog civiliziranog društva, koje će u svoje prioritete uključiti sadržaje u cilju napretka sveukupnog društva ili će na svoje tržište propustiti jeftine proizvode koji će podržati ekonomsku računicu manje skupine, a na štetu kvalitete života većine. Jedan od najjačih promotora bilo kojih sadržaja pa tako i kvalitetnih sportsko rekreacijskih predstavljaju mediji, posebice oni koji su redovito prisutni (TV, dnevne novine, Internet, trendovski časopisi, stručni časopisi i sl.). Njihova prisutnost i djelovanje imaju izraziti utjecaj na prihvaćanje stilova života, sadržaja u slobodnom vremenu, preuzimanju nekih modela ponašanja u socijalnoj sredini. Stoga i veliki dio različitih edukacijskih programa sportske rekreacije treba prezentirati na suvremen način koji će biti prihvatljiv i svakodnevno dostupan kroz uobičajene medijske poruke. Na žalost i tu moramo biti samokritični i priznati da veliki broj sadržaja u slobodnom vremenu, a za koje mnogi misle da predstavlja “bilo što” i da ne treba biti u sustavu planiranja kvalitete rada i života, je puka preslika kvazi-zabave (“Big brother” i sl.) različitih varijanti šunda za koji se ne treba previše zamarati. Dakako, da bi uključivanje stručnih osoba u medije imalo brojne pozitivne učinke.

Globalna kampanja za poboljšanje kvalitete života modernog čovjeka uključila je u razvijenim zemljama, donošenje novih zakona vezanih za zabranu pušenja na javnim mjestima; također i kampanju za uključivanje što većeg broja radnih ljudi i građana u sustav redovitog vježbanja i korištenja sportsko rekreacijske aktivnosti za sve dobne uzraste (TAFISA). Također i jaka kampanja očuvanja okoliša, zaštiti biljnih i životinjskih vrsta, preuzimanja zdravih životnih navika u prehrani, kvalitetnom–aktivnom odmaranju i slično, predstavljaju strateške prioritete u funkciji očuvanja zdravlja u suvremenim zemljama. Postavlja se pitanje: Koliko radnih ljudi i građana u Hrvatskoj redovito, najmanje dva puta tjedno, participira u nekoj aktivnosti sportske rekreacije? Podaci Hrvatskog saveza sportske rekreacije govore o iznimno malom broju sudionika, u prosjeku svega oko 7%. Pretpostavimo li da privatni centri, koji nude različite oblike sportske rekreacije: fitness, aerobika, primijenjeno vježbanje i sportske igre, obuhvaćaju jedan dio populacije, koji prema nekim istraživanjima ne zadržavaju u prosjeku kontinuum duži od tri mjeseca, dolazimo do slobodne

procjene autorice, a i drugih analitičara, od svega 10%. To dakako, nije ni blizu dovoljno u odnosu na sliku koja se iskazuje stanjem potreba, a vezana je za očuvanje zdravlja hrvatske populacije. Hrvatski savez sportske rekreacije kao članica Hrvatskog olimpijskog odbora, treba uspostaviti interventnu strategiju koja će svojim djelovanjem poticati ostale regije u Hrvatskoj na pokretanje različitih oblika sportsko-rekreacijskih aktivnosti. Također, uvid u rezultate evaluacije te kontinuirano praćenje efekata primijenjenih programa aktivnosti, trebala bi biti osnova različitih vidova poticaja od stručnih do ekonomskih.

3. STRATEGIJA OČUVANJA KVALITETE ŽIVOTA SPORTSKO REKREACIJSKIM SADRŽAJIMA

Jedan od temeljnih ciljeva sportske rekreacije odnosi se na očuvanje i unapređenje zdravlja. S kineziološkog gledišta u primjeni programa vježbanja i aktivnosti prisutne su metode kojima se usklađuju objektivne potrebe sudionika s predloženim programima, a u funkciji unaprijed zacrtanih ciljeva. Iako je teško direktno i precizno mjeriti te procijeniti djelovanje različitih programa sportske rekreacije na antropološka obilježja sudionika oni su mjerljivi različitim indirektnim pokazateljima. Za dio programa, posebice transformacijskog tipa, imamo jasno definirane mjerne instrumente i kriterije kojima su obuhvaćeni svi relevantni pokazatelji za praćenje promjena pod utjecajem različitih transformacijskih programa u sportskoj rekreaciji. Intervencija vezana za promjene antropološkog statusa traži definirane modalitete rada koji se odnose na ukupna obilježja opterećenja, a on uključuje: izbor aktivnosti, trajanje aktivnosti, intenzitet opterećenja, modalitete opterećenja unutar jednog ciklusa (60-90 minuta), te frekvenciju vježbanja (tjednu, mjesečnu, kvartalnu i slično). Slika učinaka kineziološkog tretmana se upotpunjava psiho socijalnim pokazateljima koji djeluju na efekte kvalitete programa.



Slika 1. Shematski prikaz pozitivnog djelovanja sportske rekreacije

Shematski prikaz na Slici 1. ukazuje na mjerljive i dokazane društveno ekonomske pozitivne učinke od primjene sadržaja i programa sportske rekreacije u praksi. Područja koja predstavljaju ekonomski i društveni strateški interes jesu: turizam, rad i slobodno vrijeme i to svih činitelja, korisnika to jest populacije. Nositelji različitih obrazovnih, znanstvenih i proizvodnih društveno ekonomskih projekata trebaju sagledati objektivne potrebe suvremenih uvjeta života, modernog čovjeka. U cilju unapređenja kvalitete rada i života prijeko je potrebno snimiti pokazatelje i efekte nedovoljnog tjelesnog angažmana pojedinaca. Ukoliko znamo da su smanjene ili potpuno nestale površine za provođenje slobodnog vremena populacije koja živi u spavaonicama; da je brojna populacija učenika zakinuta za dovoljno tjelesne aktivnosti; da se briga o djelatniku svodi samo na iskorištavanje njegovih psihofizičkih kapaciteta, onda je jasno da je krajnje vrijeme poduzeti interventne mjere u cilju sprečavanja daljnjeg pada kvalitete života, umanjivanjem optimalnih sposobnosti modernog čovjeka.

4. PRIJEDLOG UMJESTO ZAKLJUČKA

Mjesto i uloga sportske rekreacije u svakodnevnom životu u različitim oblicima i formama mora se naći kao sastavni dio života.

Tablica 1. Prikaz primjene sportske rekreacije u različitim područjima

DRUŠTVENO EKONOMSKA PODRUČJA	SUDIONICI	UČINCI SPORTSKE REKREACIJE
PROFESIONALNI RAD	<i>Djelatnici</i>	<i>Bolji: radni učinci, zdravlje, zadovoljstvo, socijalizacija</i>
TURIZAM	<i>Sva populacija</i>	<i>zdravlje, socijalizacija, direktni i indirektni ekonomski učinci</i>
SLOBODNO VRIJEME	<i>Sva populacija</i>	<i>Socijalizacija, kvaliteta života, obrazovanje...</i>
VRHUNSKI SPORT	<i>Sportaši prije i nakon sportske karijere</i>	<i>Psiho-socijalno i fizičko zdravlje</i>
MEDICINA	<i>Sva populacija nakon liječenja i terapije</i>	<i>Unapređenje zdravlja, kvaliteta života</i>
OBRAZOVNI SUSTAV (škole, fakulteti)	<i>Učenici, predškolci, studenti</i>	<i>Edukacija, stjecanje pozitivnih navika, bolje sposobnosti i zdravlje</i>

Kao što se iz priloženog može vidjeti (Tablica 1.) mogućnosti primjene sportske rekreacije su brojne, a pozitivni učinci mjerljivi. Također je moguće analizirati, koliko je sportska rekreacija kvalitetno i stvarno prisutna u svakodnevnom životu modernog čovjeka, te kolike su štete uzrokovane nedostatkom strategije za aplikacijom sportske rekreacije u praksi!

5. LITERATURA

1. Borms, J. (2000.). Organizacijski i metodološki aspekti zdravstvene tjelesne aktivnosti. *Sport za sve*, 17; 22: 16-20.
2. Heimer, S. (2003.). Promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti u Republici hrvatskoj, *Sport za sve*, 35. 3-4.
3. Oja, P. (2000.). Health enhancing physical activity: evidence, potential and population strategies for public health. In *Health related physical activiti in adult*, CESS European conference, (Ed. Heimer). 7- 4.
4. Štuka, K. (1985.). *Sportsko rekreacijska medicina*, Informator.