

Mirna Andrijašević

STANJE I PERSPEKTIVA RAZVOJA U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE

1. UVOD

Rekreacija je osmišljen i kvalitetan način provođenja slobodnog vremena suvremenog čovjeka. Za većinu osoba slobodno vrijeme predstavlja ograničeni vremenski okvir koji se razlikuje ovisno o starosnoj dobi, egzistencijalnim obvezama i navikama pojedinaca. Djeci se kroz faze odrastanja slobodno vrijeme smanjuje, a istodobno se mijenjaju sadržaji i načini njegova korištenja. Povećanjem školskih obveza slobodno vrijeme djece se uglavnom planira i organizira, a usvojene navike počinju diktirati model ponašanja. Za odrasle osobe slobodno vrijeme je definirano brojem sati provedenih na poslu te brojem obveza koje slijede nakon osiguranja egzistencijalnih potreba. Starija populacija, osobe iznad 65 godina, slobodno vrijeme i način kako ga provodi dominantno se povezuje s kvalitetom samog života. Rekreacijske aktivnosti obuhvaćaju brojne sadržaje koje pridonose razvoju, obrazovanju, unapređenju ljudskih sposobnosti, ali i odmoru, relaksaciji, zabavi, putovanju i druženju. Veliki opseg sadržaja koje obuhvaća rekreacija ima pozitivan predznak za čovjekovo ukupno psihofizičko stanje u svim njegovim životnim fazama. Kako radna obveza u ukupnom životnom ciklusu čovjeka podrazumijeva egzistencijalnu uvjetovanost, to se potrebe za slobodom, relaksacijom, socijalizacijom te brojnim načinima kreativnog izražavanja i samorealizacije, najčešće u uvjetima rada, ne mogu ostvariti. Slobodno vrijeme je područje koje omogućuje ispunjenje značajnog dijela ljudskih potreba kroz sadržaje rekreacije.

Sportska rekreacija je kvalitativan dio velikog područja rekreacije koja se bavi primjenom različitih sportskih i tjelesnih aktivnosti kod čovjeka na slobodan način, ali u stručnom smislu provedenih prema znanstveno utemeljenim kriterijima i načelima. Kao što rekreativno pjevanje ili slikanje, imaju svoja pravila korištenja, te se muziciranje i povlačenje kistom ne događa slučajno i spontano, tako i primjena sportske rekreacije podliježe pravilima koja obuhvaćaju čitav niz različitih metoda i načela u svrhu ostvarenja željenih ciljeva i potreba. Stoga, na prvi pogled i najjednostavniji programi, namijenjeni različitim korisnicima, imaju čitav niz zadaća i radnji koje prethode njihovoj realizaciji. Sportska rekreacija je podijeljena prema područjima koja logički obuhvaćaju vremenske i prostorne okvire stavljajući naglasak na unapređenje čovjekovih antropoloških obilježja koja ga čine tako složenim i sveobuhvatnim. Dajući mu dodatni impuls u njegovu stvaralaštvu

i razvoju nadopunjavaju mu komponentu tjelesne i mentalne sposobnosti dovodeći ih i održavajući na optimalnu razinu. Kako se tijekom čovjekova života događaju kontinuirane promjene te se on pod utjecajem izvanjskih i unutarnjih čimbenika mijenja, tako se i sportsko rekreacijski sadržaji prilagođavaju i mijenjaju u svim elementima sukladno s dinamikom promjena i objektivnim potrebama sudionika. Sustav vježbi i različitih oblika kretanja predstavlja temeljan izvor sadržaja i aktivnosti koji se koriste u cilju kreacije složenih programa i koreografija u sportskoj rekreaciji. Mogućnosti čovjeka u svim njegovim životnim etapama usko su povezane s psihofizičkom razinom sposobnosti, a ona je povezana s uspješnošću pojedinca i sveukupnog društva. Stoga je za suvremenog čovjeka iznimno važno procijeniti opseg i obilježja profesionalnih obveza i objektivnih potreba njegova organizma kako bi se nadoknadili oni sadržaji koji su bitni za harmonično funkcioniranje organizma.

2. PERSPEKTIVA RAZVOJA SPORTSKE REKREACIJE

Tehnološki razvoj modernog društva omogućio je čovjeku da minimalnim tjelesnim naprezanjima ostvari većinu zadataka vezanih za svoje profesionalne i druge vrste obveza. Raznovrsna i brojna tehnička ostvarenja dovela su do željenog komfora otklanjajući gotovo i minimalno tjelesno naprezanje suvremenog čovjeka. Genetska određenost za kretanje dana je čovjeku kroz sustav za kretanje koji se evolucijski prilagodio brojnim i složenim motoričkim potrebama omogućujući čovjeku skladan tjelesni izražaj kroz različite funkcije. Sastavni dio motoričkih sposobnosti u sinkronizaciji s mentalnim potencijalima omogućili su čovjeku ne samo opstanak već i visoki stupanj djelovanja i kontrole nad okruženjem u kojem živi. Danas se njegovim fokusiranjem na funkciju upravljača i kontrolora različitih tehničkih procesa, sam čovjek po prvi put upleo u osobne sastavnice antropološkog statusa djelujući znatnije na mentalne sposobnosti, a umanjujući važnost tjelesnih. Izbacujući ga tako iz njegove prirodne ravnoteže, otvoren je put djelovanju čimbenika koji ugrožavaju optimalnu razinu antropoloških obilježja, a čije su sinergijske veze u potpunosti međuzavisne. Naime, narušavanjem jedne sposobnosti, neminovno se narušavaju i druge te se na taj način kvalitativno umanjuje harmonično funkcioniranje organizma. Osvrtom na tehnička postignuća koja predstavljaju veliki opseg novina koje suvremeni čovjek treba učestalo savladati, ona se ipak na kraju svode na rutinsko upravljanje i korištenje artikala za masovnu uporabu, za koje nije potrebna kreativnost nego dosljedno praćenje uputa. Kompenzacijska uloga sportske rekreacije sve je izrazitija i važnija što je neko društvo na višem stupnju tehnološkog razvoja. Perspektiva njezinog daljnjeg razvoja bit će usklađena s razvojem tehnologije i njezinim neposrednim djelovanjem na funkcije organizma. Komunicirajući uglavnom preko aparata i ekrana, živeći i radeći u umjetnim uvjetima svjetla, zraka, temperature i sl. gube se elementarna obilježja čovjeka kao prirodnog bića koje posjeduje znatan

raspon sposobnosti predviđenih za prilagodbu na različito zahtjevne životne prilike. Smanjujući otpornost organizma i njegove prirodne mehanizme zaštite povećava se utjecaj štetnih djelovanja koji narušavaju brojne sastavnice koje čine ukupno zdravlje. Zadaća sportske rekreacije je omogućiti optimalan razvoj ljudskih sposobnosti u svim njegovim životnim fazama. Potaknuti mu razvoj onih sposobnosti koje su mu evolucijski ugrađene, koje su u prošlosti predstavljale temeljne preduvjete razvoja ljudske vrste, a to su psihofizičke osobine i sposobnosti s naglaskom na: motoriku, funkcionalnost organizma, kreativnost, socijalizaciju, razumijevanje, suosjećanje i razvoj vlastite vrijednosti i osobnosti.

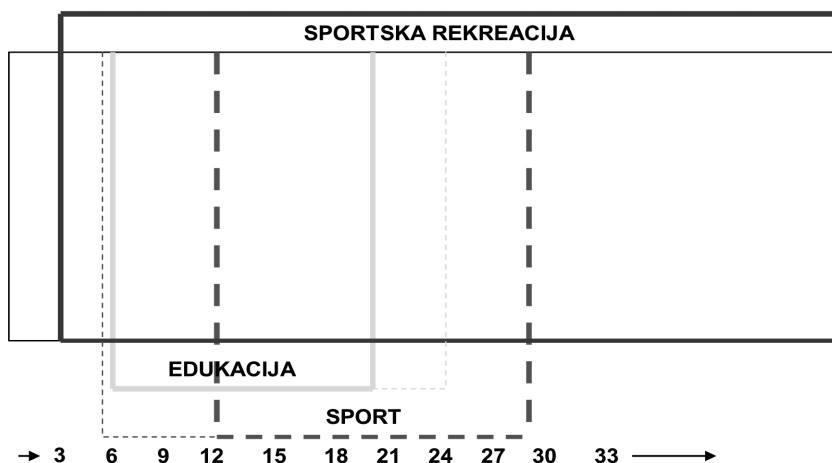
Brojna istraživanja ukazuju da visoka razina tehnološkog razvoja nije nužno u korelaciji s kvalitetom življenja. Potrebe pojedinca i njegov razvoj mjere se brojnim elementima koji imaju čitav niz varijacija i samo su djelomice, više ili manje, vezani uz tehnologiju. Unatoč dostupnosti brojnih programa za osobno napredovanje u ma kojem segmentu ljudskih potreba, pa tako i tjelesnog vježbanja, činjenica je da tehnologija kao posrednik ili transmitter ne zadovoljava brojne čovjekove potrebe. Stoga su i različite sprave i pomagala za kućnu upotrebu, knjige, brošure, časopisi, DVD-i, “kućni treneri” neefikasni u njihovu dugoročnom korištenju u cilju vježbanja. Također upute putem TV ekrana i različitih medija o korisnosti i načinima vježbanja nisu dostatni, a najčešće su potpuno demotivirajući u cilju samog započinjanja, ustrajnosti i kvalitete vježbanja. Pokazalo se da je visoka tehnologija izvrstan support u pružanju različitih preciznih podataka o vježbaču, ali ne može zamijeniti čovjeka – stručnjaka koji se trenutačno prilagođava potrebama sudionika sportske rekreacije. Neposredan interes i zanimanje za pojedinca prvi je korak u njegovo stvarno uvođenje u sustav sportsko rekreacijskog vježbanja. Stručnjak kineziolog ima sposobnost posredovanja između sudionika, posjeduje znanja i empatiju, stručnost i iskustvo. Neke analize pokazuju pogoršanje stanja zdravlja ljudi u Hrvatskoj (*Karolina Pašić* www.bankamagazine.hr/brojevi/2007/sijecanj-2007/puls-nacije). Analiza ukazuje na enormnu potrošnju lijekova, u kojima dominiraju oni za kardiovaskularni i živčani sustav. Prema podacima Agencije za lijekove, Hrvatska je u potrošnji lijekova među europskim rekorderima jer, prema statistikama, od tisuću stanovnika preko 650 ih uzima jednu dozu lijeka dnevno.

Naravno, to je samo jedno gledanje, ali i ono može biti indikativno kada se zna da u Hrvatskoj, u odnosu na Europu, najmanje ljudi redovito vježba, a pri vrhu smo po broju dana bolovanja. Veći broj istraživanja u svijetu i u našoj zemlji ukazuje na važnost redovite tjelesne aktivnosti u cilju boljeg zdravlja, čime se smanjuje udio različitih problema vezanih za smetnje srčano žilnog i živčanog sustava. Jedno od tumačenja može biti da veliki broj ljudi u našoj zemlji ne osjeća zadovoljstvo svojim načinom življenja, nije ispunio svoje ciljeve, ne može naći ravnotežu, a očito je da su izostale i navike za tjelesnom aktivnošću. Istraživanja govore o beneficijama i

zadovoljstvu čovjeka nakon vježbanja, (<http://en.wikipedia.org/wiki/Beta-endorphin>) “nakon 20 minuta tijelo počinje izlučivati beta endorfin s druge strane kada igrate PC ili video igrice, povisuje se razina dopamina, noradrenalina i sličnih hormona koji nisu iskorišteni, pa čak i kad ste završili igricu osjećate napetost i nervozu. Serotonin je čarobna riječ, zadužen za kvalitetan san, stanje opuštenosti i koncentracije, pozitivnog gledanja u budućnost, on se najbolje podiže umjerenom tjelesnom aktivnošću”. Čini se da čovjeku još nije jasno da redoviti tjelesni napor koji je makar i na razini bržeg pješčenja (u trajanju od najmanje 30 minuta) ima veće pozitivne učinke na organizam nego većina lijekova za cirkulaciju, smirenje i sl. Izgleda da se više vjeruje reklamama nego vlastitom razumu ili su utjecaji medija i propagande toliko snažni da tjelesnu aktivnost stavljaju u drugi plan ili je uopće ne spominju. Novi naraštaji stasaju s novim navikama, a prednost se daje onim aktivnostima koje na tržištu prodaje imaju veću moć uvjerljivosti. Motivacija za vježbanjem opada, a i samo društvo ne vidi trenutne koristi od ulaganja u sadržaje sporta koji bi bili na dohvat ruke većini.

3. PRIJEDLOG STRATEGIJE RAZVOJA SPORTSKE REKREACIJE

Problem društva u tranziciji jest razdoblje uhadavanja i prilagodbe na nove uvjete rada i načine korištenja slobodnog vremena. U određenoj fazi razvoja socijalnog društva iskazana je osjetljivost za društvene potrebe među kojima je potreba za sportskom rekreacijom dobila u praksi različite pozitivne forme (*Relac, M., Štuka, K., Sabioncelo, N., Heimer, S., Pintar, Ž. 1972.*). U fazi promjena – tranzicije, orijentacija prema kapitalu i ekonomskoj dobiti umanjila je brigu o pojedincu i njegovim različitim potrebama pa i za tjelesnom aktivnosti. Na tržištu kapitala sve je roba koja ima svoju cijenu, a neki su proizvodi, iako bez znanstvenog dokaza, dobili veći značaj za unapređenja zdravlja (suplementi, proizvodi za njegu tijela i sl.). Problem sportske rekreacije postao je dominantan kada se odgovornost o očuvanju zdravlja fokusirao na individualnu odgovornost. Društvo je postalo inertno prema potrebi većine, a statistike govore o sve većem problemu asocijalnih ponašanja među mladima i lošijem zdravlju odraslih.



Slika 1. Model sudjelovanja (prema prosječnoj dobi) u oblicima kinezioloških programa

Pitanje je, jesmo li odgajani da snosimo odgovornost prema sebi samima, na način da se razvijamo u stvaralačku, samosvojnu, korisnu sebi i okolini osobu, koja zna konstruktivno raspolagati sa svojim potencijalima i vremenom u poslovnom i slobodnom dijelu. Osim za rad, biti odgojen za dokolicu*, znači samog sebe oblikovati doseći autonomnost i ostvariti se kao osoba. U vrijeme svodenja čovjeka na sredstvo u funkciji kapitala, njegova djelatnost, prema ideji kapitalizma, mora biti korisna i nečemu poslužiti, pa je i pojam slobodnog vremena razumijevan tek kao podloga radu (Senković, Ž., iz recenzije 2007., M. Polić, 2006.). Rekreativna, a u ovom kontekstu sportska rekreacija, daje djelomice važan dio sloboda koja integrira više područja prijeko potrebnih za razvoj osobe tijekom života. Oslobođena dogmi približila se čovjeku na istinsku potrebu zadovoljenja potreba za sadržajima u kojima dominiraju kreativnost, osobno sudjelovanje, socijalizacija i sl. Slika 1, shematski prikazuje prisutnost kineziološke rekreacije tijekom života, kroz obitelj, odgajatelje, pedagoge, trenere kao nužan oblik svakog slobodnog vremena.

* Dokolica (grč. *schole* – što je etimologijski srodno s riječi – škola) nije besposlica – biti bez rada ili bez posla, nego vrijeme za nešto, prava sloboda, stvarno samoodređenje ili samoostvarenje. Djelatnik može biti svatko, a dokolan može biti samo onaj tko za samodjelatno ostvarenje već ima neke mogućnosti. (iz recenzije, Senković).

4. ZAKLJUČAK

Kineziološka rekreacija pripada znanstvenom području kineziologije koja je utemeljena na potrebi čovjeka za integracijom i razvojem antropoloških sastavnica bitnih za njegovo harmonično funkcioniranje i napredak. Njezino određenje polazi od individualnih psihomotoričkih sposobnosti do socijalizacijskih vještina upravljanja samog kineziologa. Kineziološki operatori kao sredstvo omogućuju čovjeku tijekom života da slobodno upravlja svojim potencijalima u cilju osobnog unapređenja. Stavljajući tu činjenicu u kontekst odgoja, obrazovanja, procesa edukacije i rada tijekom života, čovjek se treba osposobiti za vlastito promišljanje i korištenje svojih potencijala. Područje slobodnog vremena treba osloboditi čovjeka dogmi autoriteta i omogućiti mu osobnu kreativnost i samoostvarenje uz preuzimanje odgovornosti. Dakako to podrazumijeva poticanje kreativnog odgoja, a ne restrikcije, to podrazumijeva učenje sloboda i poticaj, a ne zatvaranje u šablone i td. Čovjek je dosegao stupanj razvoja kojim je osposobljen da vlastitim znanjem kroz učenje, naporom i sposobnostima unaprijedi i očuva svoje zdravlje. Na razini je svjesnosti da može predvidjeti učinke svoga ponašanja i djelovanja. Društvo je očito na višoj razini i brže se mijenja nego što to različiti obrazovni sustavi mogu pratiti. Kineziološka rekreacija ima iznimno važnu ulogu, da u dijelu slobodnog vremena potakne individue, ali i stručnjake – pedagoge, na kvalitetan i sadržajan pristup slobodnom vremenu. Taj se pristup treba naći u svim odgojnim strukturama (Slika, 1), kako bi bio dostupan svakom pojedincu u cilju njegove dobrobiti i dobrobiti društva. Bitna je odrednica kineziološke rekreacije poboljšati stvarni život čovjeka, a ne ga staviti u kontekst dobrog proizvođača i potrošača. Mislioci u šestom i petom st. pr. Kr., u najsajnijem dobu razvoja grčkih gradova – polisa, govore o etičkoj i moralnoj vrijednosti „umjerenosti“ i „mjere“ kao o vrlini koja naglašava samokontrolu, samopoznavanje, uljudno ponašanje pojedinca kao preduvjeta harmoničnog funkcioniranja i razvoja zajednice (Boršić, L. 2007.). Kineziološka rekreacija u tom kontekstu ima ambicije razvijati sustave upravljanja koji odgovaraju čovjeku u postizanju psihofizičke ravnoteže na optimalnoj razini.

5. LITERATURA

1. Boršić, L. (2007.) Mjera – od matematike do etike, Filozofska istraživanja, god. 27 sv. 4. Zagreb.
2. Polić, M. (2007.) Činjenice i vrijednosti, Filozofska istraživanja, god. 27 sv. 4. Zagreb.
1. Relac, M., Štuka, K., Sabioncelo, N., Heimer, S., Pintar, Ž. (1972.) Efekti četrnaestdnevnog programiranog aktivnog odmora grupe radnika Organsko kemijske industrije Zagreb. Kineziologija, 2(1), 58-64.

2. Rubeša, D. (1983.) Utjecaj programiranog aktivnog odmora izvan stacioniranog boravka na neka motorička obilježja. (doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Seneković, Ž. (2006.) Recenzije i prikazi. Zagreb: Biblioteka FI HFD.
4. www.bankamagazine.hr/brojevi/2007/sijecanj-2007/puls-nacije
5. <http://en.wikipedia.org/wiki/Beta-endorphin>