

Mirna Andrijašević

METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE

*Obrazovanje je ono što vam ostane
kad zaboravite sve što ste učili u školi.”*

Albert Einstein

1. UVOD

Sportska rekreacija kao uređeni subsustav sporta u najširem smislu, primjerena je čovjeku tijekom njegova života, a sve je potrebija što je neka zemlja tehnološki više razvijena. Argumenti leže u pokazateljima koji su vrlo slični u većini razvijenih zemalja, a prisutni su i u tranzicijskim zemljama kao što je Hrvatska. Oni ukazuju na: povećanje broja osoba starije životne dobi (iznad 65 godina); smanjenje tjelesnog angažmana u svim oblicima rada (na profesionalnom radnom mjestu, u kućanskim poslovima, u sadržajima koji predstavljaju hobi i razonodu itd.); ubrzavanje tempa života (povećanje broja obveza); prekomjernu prisutnost stresa; povećanje broja pretilih (promijenjeni uvjeti i načini prehrane); zagađenja okoliša u najširem smislu (kemijski, fizikalni, radijacija). Negativni učinci suvremenog načina života ukazuju na linearni porast smetnji i bolesti kardiovaskularnog i respiratornog sustava, povećanje oboljelih od malignih bolesti, a sve je više osoba s psihičkim smetnjama i poremećajima (*Statistički ljetopis, 2008. WHO*). Sportsko-rekreacijski programi imaju zadaću prevenirati oboljenja koja su izazvana pomanjkanjem određenih prirodnih i fizioloških stimulansa. To je moguće jedino združenim načinom, **metodama organizacije** putem: edukacije, promidžbe, provedbe, praćenjem i kontrolom efekata. Jedna od najsnažnijih i najefikasnijih metoda jest omogućiti svoj populaciji dovoljno kretanja u prirodnom i čistom okruženju. To je samo jedna od ekonomičnijih metoda za koju ne trebaju značajne investicije već kvalitetna organizacija života, rada i prometa.

Tendencija kreiranja načina života i rada ljudskih zajednica u gradskim tipiziranim uvjetima povezana je s čitavim nizom efekata na njegov život. Problematika življenja u urbanim uvjetima ukazuje na složen sustav brojnih kompromisa i ograničenja, pa i onih egzistencijalne prirode. Oni su presudni u cilju nesmetanog upravljanja i odvijanja tehničkih sastavnica održivosti dinamičkog i urbaniziranog oblika zajednice. Administrativno upravljen, kroz tehnološki složenu

i različitu komunikacijsku infrastrukturnu povezanost, život u gradovima teži uređenju u svim bitnim odrednicama tog funkcioniranja. Težeći tehnicistički preciznom upravljanju rada, suvremeni društveni upravljački sustavi prešli su i u sferu slobodnog vremena i to strateškim djelovanjem na potrebe stanovnika urbanih središta. Odgajanje za vrednovanje samo opipljivih, materijalnih dokaza suvremeni čovjek postaje laka meta ciljanih strategija marketinških projekata čija se ponuda temelji na motu što želim imati treba biti: “lako, dostupno, brzo i trenutačno”. Igra u koju ulazi pojedinac poznavajući samo djelomice pravila već na početku ukazuje na gubitnika. Ulazeći u zamršeni pomniji projektiran administrativni sustav, upada u klopku iz koje teško može izići. Odvođeci tako čovjeka od suštine njegova bića i smislenosti postojanja, za njegovu se dobrobit kreiraju virtualni svjetovi bez naprezanja i muke, svjetovi ugođe, sreće i zadovoljstva, svjetovi u kojem je On uvijek pobjednik. Potičući i poigravajući se na umjetan način njegovim osjećajima i to od tužnih do euforički sretnih razina, čovjek se nakon takvih proživljenih doživljava osjeća ispražnjen i iscrpljen. Rezultat toga su emocionalna pustoš s ograničavajućom moći prosudbe u kreaciji osobnih ciljeva i potreba. U usporedbi s predviđenim brzim i intenzivnim doživljajem koje donose različiti sadržaji u slobodnom vremenu, osobni ciljevi postaju nepoznanica, predstavljaju nejasnu sliku bez obećanja i izazova. Za realne i stvarne ciljeve potreban je napor, ustrajnost, spremnost na preuzimanje odgovornosti, dok proizvodi kojima smo obasuti, koji su nam uvijek dostupni i za koje treba izdvojiti relativno malo sredstava, brzo odvođe u svijet imaginacije i fascinacije udaljavajući nas od realnosti. Svjestan toga urbani čovjek, svejedno, pronalazi sve manje snage i volje za “pravi put” koji ga vodi do uravnoteženog stanja i osjećaja ispunjenosti, dugotrajnije i sasvim izvjesne sreće. Bavljenje sportom ili tjelesnom aktivnosti, danas za većinu ljudi predstavlja izniman napor. A zašto ne vježbaju? Neki su razlozi istraženi, a odnose se na pomanjkanje vremena, navika sredstava ili straha pred novim. Posebno brine činjenica što mladi ljudi prednjače u takvim stavovima dajući prednost sadržajima koji ne unapređuju, već stvaraju frustracije, nemoć, nezadovoljstvo, neispunjenost i sl. Stoga ne iznenađuje problematika i trenutačno nezadovoljavajuće stanje sporta u smislu bavljenja, predviđenog za građane, radnike, djecu, starije osobe i osobe sa invaliditetom. Kako prihvatiti nešto što ne donosi opipljivu korist i to po mogućnosti odmah. Uvjeravanja stručnjaka i brojni dokazi znanstvenih istraživanja o beneficijama za zdravlje pojedinca i društva od bavljenja sportom i programiranim tjelesnim vježbanjem, očito nisu dovela do poduzimanja konkretnih akcija i promjenu ponašanja širih društvenih slojeva. Ukoliko su sport i tjelesna aktivnost u rekreacijskom smislu od interesa nacije i države, problem se ne može rješavati parcijalno i povremeno već se taj cilj treba ugraditi u strategiju obrazovanja i krovnih udruga koje promiču unapređenje kvalitete rada, zdravlja i života.

2. POKAZATELJI POTREBA ZA ORGANIZIRANOM SPORTSKOM REKREACIJOM

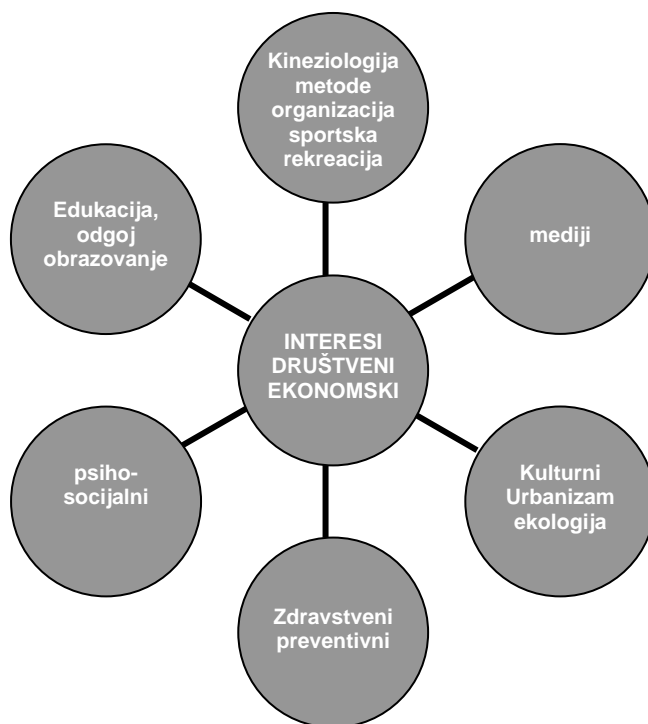
Brojna su istraživanja ukazala i ukazuju na nezamjenjivu ulogu kinezioloških stimulusa u cilju poticanja pravilnog psihofizičkog rasta i razvoja djece, očuvanja i unapređenja radne sposobnosti i zdravlja građana i unapređenja kvalitete života osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi. U 50-godišnjoj multidisciplinarnom znanstveno-istraživačkom, međunarodnom i domaćem planu rada kineziologa Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu dokazani su kvantitativni, kvalitativni ciljani utjecaji programiranih kinezioloških stimulusa na čovjeka. Pokazatelji brojnih istraživanja ukazuju na značaj implementacije kinezioloških spoznaja u praksi kao izraziti oblik humanizacije čovjekova života. Neka novija istraživanja u Hrvatskoj pokazuju na potrebu osmišljavanja strategije upravljanja obrazovnih procesa u cilju edukacije i razvoja kineziološkog područja, a za dobrobit građana. Primjer istraživanja provedenog na srednjoškolcima u Omišu, 2005. godine, ukazalo je na pojavu intenzivnog osjećaja gubitka energije i umora i to kod većine anketiranih, njih 40,1%; 34,4% ispitanika ima teškoće s koncentracijom i donošenjem važnih odluka, a 31,6% navodi da ih muči osjećaj tjeskobe; osjećaj tzv. "sniženog samopouzdanja" ima 24,5% , dok 22,2% nema više interesa za uobičajene aktivnosti. Osjećaj krivnje iskazuje čak 21,7% učenika, a 19,8% razmišlja pesimistično o budućnosti. Smetnje apetita ima 16,5% srednjoškolaca, a 15,6% spavaju loše (Đivić, 2008., <http://grad-omis.net/vijesti/hrvatska>). Istraživanja koja su se odnosila na populaciju mladih pokazuju sličnu tendenciju problematične psihičke ravnoteže kao preduvjet snažnih i kvalitetnih životnih ciljeva. Istraživanje Bouillet, 2008., na koje se osvrće u svom radu Perasović (2009.), potvrđuje činjenicu koja pokazuje da i mlada potencijalno intelektualna društvena elita (uzorak od 325 zagrebačkih studenata) svoje idealno slobodno vrijeme vidi u gotovo potpunom pasivnom obliku. U svom opsežnom istraživanju Ilišin (2009.) koristi rezultate dvaju istraživanja: prvo je vezano za – položaj, probleme i potrebe mladih Zagrebačke županije, a provedeno je 2006. godine na uzorku od 1500 mladih, a unutar kojih je obuhvaćen subuzorak od 367 studenata. I drugo istraživanje je provedeno 2008. godine, a odnosilo se na neke aspekte društvenog profila zagrebačkih studenata i njime su obuhvaćena 325 studenta s osam fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Nezadovoljstvo studenata vezano uz razlike između načina kako provode slobodno vrijeme i njihovih želja, a za glavne krivce navode manjak vremena i nedostatak adekvatnog prostora. Na ponuđene sportske aktivnosti (njih 27) većina studenata je odgovorilo da bi se bavilo zahtjevnijim oblicima aktivnosti, a manje onima koji su dostupni kao što su sportske igre. Želja za većom tjelesnom aktivnosti kod gotovo trećine studenata ostaje na načelnoj razini te, iako svjesni svoje fizičke pasivnosti, ne prepoznaju sport kojim bi se željeli rekreirati. Studenti na prvo mjesto ističu potrebu za druženjem, a što se aktivnosti tiče najviše su zainteresirani

za relaksaciju i izletnički oblik koji ne zahtijeva previše fizičkog napora. Slični su rezultati su se odnosili i istraživanjem želja i interesa djelatnika poslovnih zgrada (bankarski službenici) u Zagrebu, koji su iskazali želju za tjelesnim aktivnostima koje će imati relaksirajući učinak, a radilo se o plivanju, jogi i fizioprofilaktičkim procedurama tipa masaže, aromaterapije i sl. (Jurakić, D. & M. Andrijašević, 2005.). U radu Andrijašević i sur., (2005.), istraživanje na studentskoj populaciji Sveučilišta u Splitu, pokazalo je da mladi svoje slobodno vrijeme najčešće provode u kafićima, pretražujući po internetu te gledajući TV programe, a tjelesnom se aktivnosti bavi najčešće muška populacija koja je zadržala naviku za bavljenjem iz srednje škole. Studentice uglavnom nemaju naviku za bavljenje sportom, a od ponuđenih sadržaja sportskih aktivnosti najviše žele neorganizirani, spontani vid aktivnosti kroz šetnju ili vožnju bicikla. S takvim bi se pristupom složili kada sportski, tjelesno-neaktivne studentice ne bi iskazivale izrazito niski stupanj zdravlja. Naime, subjektivnom procjenom stanja zdravlja, same studentice su ukazale na čitav niz poteškoća za koje možemo sa sigurnošću tvrditi da su posljedica nedovoljne tjelesne aktivnosti. Studentice su istaknule učestali osjećaj bolova u svim dijelovima sustava za kretanje (vratni i lumbalni dio kralježnice, natečene noge i ukočeni mišići), učestalu glavobolju, loš san, prekomjernu tjelesnu masu i čest osjećaj sveukupnog umora, što očito ima veze s općim padom energije. Zanimljivo je istraživanje obavila autorica ovog rada 1997. godine koja je inicijalno, putem ankete istražila subjektivnu ocjenu zdravlja sudionica individualnog programa vježbanja "Korprofit". Sudionice programa u dobi od prosječno 35 godina, fakultetski obrazovane, iskazale su niži stupanj zdravlja od desetak godina starijih žena. Radilo se o ženama čije su obveze premašivale njihove psihofizičke mogućnosti te su bile pod izrazitim stresom. Iako su inicijalna mjerenja ukazala na regularni krvni tlak, dobar san i neka druga obilježja koja ukazuju na uravnoteženost, anketa je pokazala da preko 80% ispitanica koristi neki oblik, povremeno ili redovito, terapije (lijekovima za smirenje, spavanje, sniženje tlaka antidepresivima, i sl.). Njihov subjektivni iskaz nije bio u skladu s objektivnim stanjem, a odgovori o smetnjama ukazivali su najviše na psihosomatske smetnje tipa boli u trbuhu, glavobolje, opći umor i sl. Svjetska istraživanja ukazuju, a sve se više potvrđuju i u Hrvatskoj da osim, sve veće prisutnosti pretilosti sve veći broj osoba obolijeva i od depresije, a jedna od evidentnih smetnji je generalni osjećaj umora i snižena razina energije, te pomanjkanje interesa za uobičajene životne ciljeve i radosti. Centar formiranja naših misli rukovodi našim namjerama i djelovanjima koji su prethodno definirani našim ciljevima. Djelovanjem na psihi i emocije provjerenim se metodama putem doživljaja upravlja ljudskim potrebama, željama i ciljevima koji očito to nisu. Na taj se način potiču razdvajajući emocije tj. anksioznost, a ona stvara neželjene emocije tipa strepnje, nemira i zabrinutosti. Razdvajajuće emocije (u knjizi Škarica, J. 2008.) zorno ukazuju na sumnju u vlastite sposobnosti i vrijednosti stvarajući osjećaj nemoći i inertnosti. Suvremena je tehnologija posredstvom

televizije, interneta i drugih medija usmjerila djelovanje na sve konzumente stvarajući kriterije stilova, naprednosti i poželjnosti. Elektronska zabava postala je dominantna za gotovo sve generacije, a raznovrsni hobiji, sportske aktivnosti i druženja s prijateljima i obitelji sve su manje prisutna. Sve izraženiji zdravstveni problemi kao posljedica hipokinezije je sve prisutnija i u djece. Istraživanja pokazuju izrazit problem ovisnosti o televizijskim sadržajima koji se mogu usporediti sa ovisnosti o drogama, a koji su odavno prerasli osobnu razinu, postavši kulturnim i nacionalnim problemom. U posljednje vrijeme porast depresivnih poremećaja vidi se i kod mladih ljudi: to su uglavnom hipersenzibilne osobe ili perfekcionista, koji dožive neuspjeh jer očekivanja sredine nadilaze njihove mogućnosti pa se u suočavanju sa stvarnošću osjećaju bespomoćni (*Objavljeno u Nacionalu br. 324, 2002-01-29*). Prema nekim istraživanjima, što više djeca i odrasli gledaju televiziju, manje vjeruju jedni drugima i manje je vjerojatno da će sudjelovati u organiziranim aktivnostima izvan kuće, (*Moderan čovjek – Vizualna kultura, <http://wiki.velv.hr/>*). Erich Fromm, psihoanalitičar i sociolog, u svom bestselleru iz 1956. godine “Umijeće ljubavi” dijagnosticira: “Modernom kapitalizmu potrebni su ljudi koji u velikom broju funkcioniraju bez nekih poteškoća, koji sve više konzumiraju”. Rezultati govore Van Haddis: Čovjek se izgubio u kamenu, između hidranata, plinomjera, žica i statističkih podataka, čovjek se je u strojevnom stanju i sam podvrgnuo strojevnim zakonima i pomalo nestaje u mehanizmu grada. Nema više gotovo ničeg neposrednog u životu gradskog čovjeka. Sve je umjetno isprepletano, upućeno na gradsko, na nepovratno daleko od prirode, od prirodnog i od neposrednog. (*Miroslav Krleža, 1932.*), (*Sabrana djela. Eseji. Knjiga prva Minerva, Zagreb, <http://riznica.ihjj.hr/cgi-bin/select.pl?Complete.9I>*). Izgleda da je najbolji TV program zapravo onaj najlošiji program kojeg ćemo biti u stanju isključiti.

3. ORGANIZACIJSKA I METODSKA STRATEGIJA SPORTSKE REKREACIJE U PRAKSI

Organizacija sportske rekreacije moguća je u različitim formama. Prisutna je objektivna potreba za redovitom tjelesnom aktivnosti u različitim oblicima. Dakle, oni koji nude usluge sporta i različite oblike tjelesne aktivnosti kroz sportske klubove, udruge, centre za vježbanje građana i sl. trebaju edukaciju o stvarnim potrebama zainteresiranih sudionika (Slika 1). Sudionici sportske rekreacije trebaju biti permanentno informirani o beneficijama redovite tjelesne aktivnosti, a djeca kroz redoviti obrazovni program trebaju steći naviku i svijest o važnosti kretanja i tjelesne aktivacije za optimalno funkcioniranje organizma. Sportska rekreacija predstavlja pragmatičan sustav djelovanja utemeljenog na iznimnim spoznajama znanstveno-istraživačkog rada kineziološke znanosti sa ciljem humanizacije čovjekova života.



Slika 1. Model sportsko rekreacijskog djelovanja na društvo

Gotovo paradoksalno zvuči činjenica da je nekim osobama u životu strašno dosadno, a da poduzimaju sve kako bi tako i ostalo.

4. LITERATURA

1. Andrijašević, M.&D. Bonacin (1997.). Subjektivne tegobe odraslih žena u odnosu na kronološku dob i bavljenje kineziološkim aktivnostima. Kinezologija, Vol. 21.br.1, 1/97. FFK, Zagreb, str. 78-81.
2. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., & Ciliga, D.(2005.). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. Kinesiology, 29(1), 71-74.
3. Bjelajac, S. (2006.). Sport i društvo. http://www.pmfst.hr/~bjelajac/sport_i_drustvo.pdf.
4. Jurakić, D. i Andrijašević, M.(2005.) Business Tower Employees Interests in Wellness Programs. U D. Milanović i F. Prot (ur.) Zbornik radova "Science and

- Profession - Challenge for the Future”, Opatija, 2005. (str. 301-304). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Perasović, B. (2009.). O (ne)mogućnosti upravljanja slobodnim vremenom, o istraživanju autorice (Buillet, 2008.). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam i samoostvarenje. Sociologija i prostor, Zagreb.
 6. Statistički ljetopis, 2008., Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske
 7. Škarica, J. (2008.). Kreativna sreća, Naklada Davizo, Zagreb, str.14:15.
 8. www.matica.hr/Kolo/kolo0202.nsf/AllWebDocs/licel (2002). Lice, S. Herbarij koji bi htio biti zemlja.
 9. <http://riznica.ihj.hr/cgi-bin/select.pl?Complete.91>
 10. http://wiki.velv.hr/wiki/index.php/Moderan_%C4%8Dovjek
 11. Erich Fromm, Die Kunst des Liebens, München 2000, S. 100-102], http://wiki.velv.hr/wiki/index.php/Moderan_%C4%8Dovjek
 12. [/www.nacional.hr/clanak/12938/depresija-bolest-koja-nagriza-hrvatsku](http://www.nacional.hr/clanak/12938/depresija-bolest-koja-nagriza-hrvatsku)
 13. Đivić, I. 2008. Depresija adolescenata u Hrvatskoj <http://graomis.net/vijesti/hrvatska/depresija-adolescenata-u-hrvatskoj/>
 14. WHO. Svjetska zdravstvena organizacija, World Health Organization, sjedište u Ženevi, formirana 1948. broji 192 države članice, izvor (bs.wikipedia.org/wiki)