

Drena Trkulja Petković
Lidija Podvalej
Vesna Širić

MOGUĆNOSTI PROVEDBE NEKIH PLANINARSKIH AKTIVNOSTI U PRIMIJENJENOJ KINEZILOGIJI

1. UVOD

Tehnološki napredak omogućio je čovjeku lagodan život lišen tjelesnih naprezanja. Većina dnevnih poslova svodi se na pritiskanje “gumba” i to po mogućnosti uz pomoć daljinskog upravljača, kako bi se izbjeglo nepotrebno hodanje. Unatoč tome (a možda baš zbog toga) što je informacijska i komunikacijska tehnologija postigla neslućene razmjere napretka, ljudi se međusobno družu manje nego ikada prije. Odrasli i djeca većinu slobodnog vremena provode u “sigurnosti svoja četiri zida” pred TV i PC ekranima sa slušalicama na ušima i mobitelima na dohvat ruke. Prirodne ljepote doživljavaju se gledanjem dokumentarnih filmova ili pretraživanjem odgovarajućih internetskih stranica. Nekretanje je poprimilo epidemijske razmjere, a posljedice su vidljive ne samo kod odraslih već i kod djece. Pored kretanja i sam boravak u prirodi ima medikamentozni učinak na čovjeka. Već tisućljećima je poznat učinak sunca, zraka (planinskog, morskog ili šumskog), zelene boje krajolika, mora, termalnih i drugih voda, na zdravlje ljudi. Stoga se kretanje i boravak u prirodi nameće kao prioritet za svakog čovjeka. Zbog svega navedenog potrebno je dodatno motivirati kako mladež tako i odrasle na što češće vježbanje i boravak u prirodi. Upravo iz tih razloga cilj ovoga rada je prikazati mogućnosti provedbe nekih planinarskih aktivnosti u primijenjenoj kineziologiji.

2. OSNOVNE ODREDNICE PLANINARSTVA

Planinarstvo obuhvaća širok pojam čovjekovog kretanja u planinskim i brdskim predjelima. Čitav niz aktivnosti može se obuhvatiti tim nazivom. Danas pod pojmom planinarstva susrećemo alpinizam, slobodno penjanje, orijentaciju, orijentacijsko trčanje, turno skijanje, speleologiju, ekologiju, vodičku službu, izletništvo i naravno planinarenje. Svi ti pojmovi imaju zajedničku poveznicu – prirodu, odnosno boravak i kretanje u prirodi. Provođenje tih aktivnosti čovjeku život čini zanimljivijim, ugodnijim, ljepšim i zdravijim. Odlazak u prirodu i kretanje na čistom planinskom zraku predstavlja aktivni odmor koji planinara/sudionika ispunjava osjećajem zadovoljstva i novim doživljajima. Bavljenje planinarenjem razvija mnoge osobine poput snalažljivosti, hrabrosti, požrtvornosti, prilagodljivost,

fizičke izdržljivosti, društvenosti, smisla za razumijevanje ljudi i prirode itd. (Ž. Poljak, 1984.). Planinarenje se temelji na zajedništvu, na uzajamnom djelovanju s ciljem savladavanja prirodnih, ali ujedno i vlastitih psihofizičkih “prepreka”. Prema tome, bavljenje planinarenjem pospješuje čovjekovo zdravlje, kako fizičko, tako i psihičko (D. Trkulja Petković, D. Gobec, 2004.).

Orijentacijski sport

Orijentacija je smišljeno kretanje po nepoznatom (i poznatom) terenu s osnovnim ciljem da se uz pomoć zemljovida i kompasa osoba orijentira i pronađe unaprijed određene kontrolne točke ucrtane u zemljovidu (I. Gobec, D. Gobec, 2003.).

Promatrajući definiciju orijentacije može se zaključiti da je orijentacija u jednom svom obliku prisutna u svakodnevnom životu. Kretanjem kroz životni prostor cilj svakog čovjeka je da stigne na određeno mjesto. Kako bi to postigao mora se snaći u tom prostoru, a da bi se olakšalo snalaženje gotovo svaka država ima razvijen kartografski sustav. Bilo da je riječ o kartama koje predočuju cijele kontinente i države ili se radi o kartama koje obuhvaćaju samo jedan park u gradu, svakoj karti je zajedničko da u smanjenom mjerilu prikazuje neki prostor i omogućava lakše snalaženje.

Orijentacija i orijentacijsko trčanje upravo su aktivnosti koje kao osnovu za svoje djelovanje imaju kartu nekog terena. Radi se o šumskim (Medvednica, Jakovlje..) ili gradskim područjima (Jarun, Maksimir, Zlatni rt) veličine do deset kvadratnih kilometara. Cilj i zadatak svakog natjecatelja je uz pomoć karte pronaći u što kraćem vremenu unaprijed određene kontrolne točke.

Osnovna karakteristika sporta je njegovo obiteljsko obilježje, odnosno to je sport kojim se istodobno mogu baviti roditelji i djeca. Natjecateljske kategorije prilagođene su svim uzrastima i spolovima i to po godinama, fizičkoj pripremljenosti i znanju.

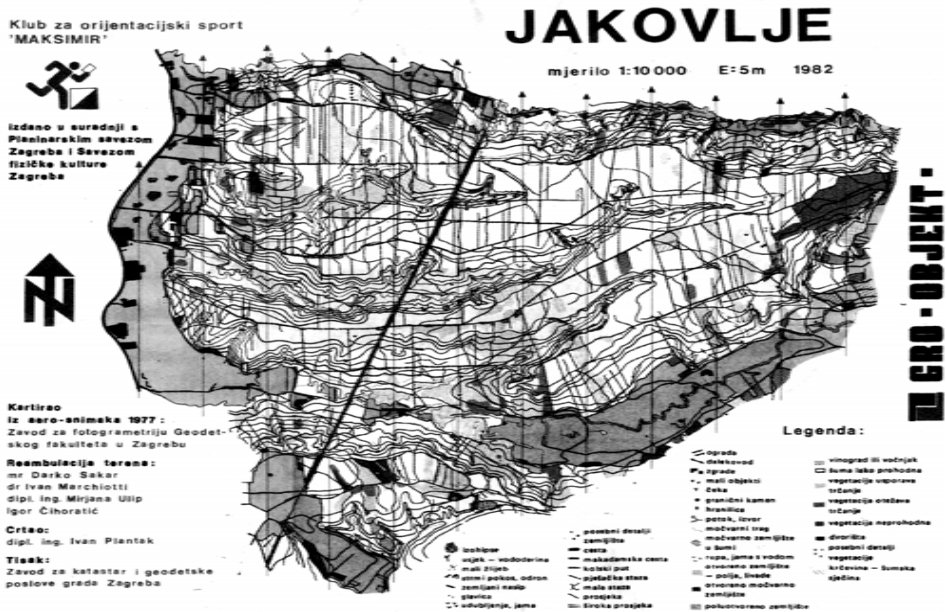
Upravo je ova činjenica dovela do iznimne popularnosti sporta u skandinavskim zemljama koje su, unatoč (s naše točke gledišta) iznimno nepovoljnih klimatskih uvjeta, njihova kolijevka. Procjenjuje se da se trenutno u svijetu orijentacijskim sportom bavi više od milijun ljudi (D. Gobec, D. Trkulja Petković, 2004.).

3. MOGUĆNOSTI PRIMJENE PLANINARSKIH AKTIVNOSTI U SPORTSKOJ REKREACIJI

U području sportske rekreacije, većina prethodno spomenutih planinarskih aktivnosti, prisutna je dugi niz godina. Primjenjuju se u izvornom i/ili modificiranom obliku bilo kao cjelovit program bilo kao sadržaj (segment) nekog drugog programa. Zbog limitiranog obujma rada prikazat će se samo primjer prilagodbe orijentacijskog

sporta u rekreacijski program (sadržaj) pod nazivom *usmjereno kretanje sa zadacima*.

Orijentacijski sport, unatoč tome što se provodi u prirodi pa ne traži velike materijalne troškove (u vidu izgradnje i opremanja dvorane za vježbanje te osobne opreme sudionika), ima, s gledišta primjenjivosti u području sportske rekreacije, određene nedostatke. Izrada karte za orijentacijski sport (Slika 1.) iznimno je zahtijevan i skup posao pa u Hrvatskoj ima relativno malo karata. Pored toga, karte imaju ograničen rok trajanja (valjanosti), jer svaka promjena u prirodnom okruženju traži i promjene karte. Uz to, za sudjelovanje u orijentacijskom sportu prijeko je potrebna edukacija u čitanju karte i sluzenju kompasom.



Slika 1. Prikaz karte za orijentacijski sport iz 1982. godine

Stoga je okosnica modifikacije orijentacijskog sporta u rekreacijsku aktivnost prilagodba karte. Cilj je brza, jeftina i jednostavna izrada priručne karte kojom se uspješno mogu služiti sve osobe bez obzira na dob, spol, razinu znanja i sposobnosti.

Usmjereno kretanje sa zadacima je aktivnost koja se provodi izvan ili u neposrednoj blizini domicilne sredine, pri čemu se sudionici, uz pomoć priručne karte, kreću po određenim, već unaprijed utvrđenim komunikacijskim putovima, duž kojih su postavljeni zadaci koje za vrijeme kretanja rješavaju.

Zadaci imaju funkciju motiviranja sudionika, jer traženje i rješavanje zadataka briše osjećaj duljine prijednog puta.

Usmjereno kretanje sa zadacima provodi se u trajanju od jednog sata (kao segment nekog programa) do nekoliko dana (kao specifičan program sportske rekreacije izvan mjesta stanovanja – u turizmu) i uvijek kao skupni oblik rada. Moguće je primjenjivati različite načine kretanja (hodanje/trčanje, jahanje, vožnja bicikla, veslanje, plivanje, koturaljkanje, sanjkanje, skijanje..) u različitim klimatskim uvjetima (ljeti/zimi).

Metodički postupci za provedbu usmjerenog kretanja sa zadacima odnose se na:

1. Izbor terena (prirodno niveliran, atraktivan, siguran za kretanje)
2. Izradu priručne karte (ucrtava se startno mjesto i karakteristični objekti, odabire smjer kretanja i ucrtava prvi orijentir vodeći računa o udaljenosti, udaljenost se određuje putem pedometra ili pretvaranjem vremena u metre)
3. Definiranje zadataka
 - a. Broj zadataka ovisi o duljini puta, karakteristikama sudionika i cilju vježbanja;
 - b. Uobičajeno se daje zadatak tipa preciznosti ili tipa zagonetki (bolja diskriminacija);
 - c. Pripremiti što više zadataka (i odgovora) kako bi istu kartu mogli koristiti više puta na različite načine;
 - d. Za slučaj da dvije ekipe imaju isti rezultat pripremiti dodatne zadatke tipa pitanja-odgovori;
 - e. Treba izbjegavati zadatke: opasne za rješavanje, vezane uz pokretne objekte, neprimjerene, nemoguće za rješavanje.
4. Konačno oblikovanje karte podrazumijeva izradu čiste priručne karte (orijentiri veliki, udaljenost točna). Takva karta mora sadržavati podatke kao što su: naziv skupine, ime i prezime članova skupine, vrijeme polaska, vrijeme dolaska, prostor za unos vremena, bodova i poretka. Karta se uobičajeno radi u formatu parira A4, pri čemu je na A strani papira karta, a na B strani papira zadaci (Slika 2.)

Usmjereno kretanje sa zadacima može se provoditi i u okviru manifestacija kojima je cilj promidžba i prezentacija sportske rekreacije. U tom slučaju potrebno je primijeniti organizaciju rada za veliki broj sudionika (od nekoliko stotina do par tisuća sudionika). Pored umnožavanja karte i pravodobnog poziva organizatora (gdje, kada) za prijavu formiranih skupina koje će startati u razmaku od 2-5 minuta, potrebno je angažirati i prateće službe (pripadnike Ministarstva unutarnjih poslova, hitnu medicinsku pomoć, predstavnike medija, skupinu za traženje, sponzore i sl.). Uobičajeno se primjenjuje više, prema duljini i broju zadataka, različitih kružnih

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju izrađen je u skladu s interesima i potrebama studenata¹. Povezivanje interesa studenata s određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljenja potrebe za kretanjem i podizanja kvalitete života i zdravlja, uvjetovalo je potrebu izrade nastavnog programa na osnovi većeg broja *kriterija*. Prvi se odnosi na objektivnu *provedivost* nastavnih programa u materijalnim uvjetima visokih učilišta Republike Hrvatske. Kao što je poznato, u Republici Hrvatskoj ne postoji dovoljan broj sportskih objekata općenito, a naročito onih namijenjenih studentskoj populaciji. Stoga se velik broj nastavnika odlučuje na organiziranje pješačko planinarskih tura, bilo kao izborne nastave ili u određenom fondu sati za popunjavanje norme. Drugi kriterij se odnosi na *primjerenost* programa s obzirom na prethodno usvojena motorička znanja i zdravstveni status. Kao što se može pretpostaviti za pješačko orijentacijske ture ne treba posebnih motoričkih predznanja. Slijede kriteriji korisnosti programa za svakodnevni život i buduće zvanje (a tu je neosporna korist kvalitetnog aerobnog vježbanja u prirodi), i utjecaja programa na sveukupni psiho-socijalni status studenata. U svim segmentima se organiziranje planinarsko pješačkih tura pokazalo kao odlično sredstvo za ispunjenje ciljeva i zadaće nastave Tjelesne i zdravstvene kulture.

Obrazovna sastavnica omogućuje zainteresiranim studentima učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja koja u odgojno obrazovnom sustavu do visokog obrazovanja nisu bila sadržana u nastavnim programima. Program upotpunjuju znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja i značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja.

5. OKVIRNI PROGRAMSKI SADRŽAJ PLANINARSKO-PJEŠAČKIH TURA

Cilj nastave planinarsko-pješačkih tura je usmjeren na promicanje tjelesne aktivnosti u prirodi. Od velike je važnosti pri tome studente upoznati s kontinuiranim varijabilnim opterećenjima, primjerenom hodanju i penjanju s obzirom na različite uvjete na terenu. Također je potrebno upoznati sudionike o važnosti hodanja i penjanja na razvoj opće aerobne i mišićne izdržljivosti. Oblici provedbe: vikend tura, tura sa zadanim vremenom trajanja, usmjereno kretanje sa zadacima, igre u prirodi i natjecanje u orijentacijskom kretanju.

S obzirom na sve ove činjenice neki fakulteti (Muzička i Likovna akademija) su već prije 15-ak godina počeli provoditi usmjereno kretanje sa zadacima kao

¹ Izvor: Nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima, svibanj 2007. god.

sastavni dio nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Njihova iskustva kao i iskustva na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu (tri godine provedbe), pokazuju iznimno pozitivnu reakciju studenata na ponuđen sadržaj nastave. Studenti su više motivirani i aktivno angažirani jer se nastava provodi u skupnom radu, tako da se među skupinama postiže pozitivna kompetitivnost te potiče timski rad. Skupine mogu samostalno određivati tempo i dinamiku rješavanja zadatka (za razliku od planinarsko pješačkih tura gdje se pasivno slijedi kolona). Pri tome se nastava može održavati na različitim lokacijama značajnim za grad Zagreb i omogućuje studentima koji su došli iz ostalih dijelova Hrvatske bolje upoznavanje s novom životnom sredinom (nastava se izvodi u parku prirode Medvednica, parku Maksimir, Sportsko rekreacijskom centru Jarun i parku jezera Budek).

Može se zaključiti da u područjima primijenjene kineziologije, kako u sportskoj rekreaciji tako i u edukaciji, usmjereno kretanje sa zadacima pokazuje visoki stupanj utiliteta.

6. LITERATURA

1. Trkulja Petković, D., Gobec, D. (2004.). Planinarstvo i turizam. U M. Bartoluci (ur.), Sport i turizam, *Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa "Menedžment u sportu i turizmu"*, Zagreb, 2004. (str. 329-334). Zagreb: Kineziološki fakultet.
2. Poljak, Ž. (1984.). Planine Hrvatske. Zagreb: Planinarski savez Hrvatske.
3. Gobec, I., Gobec, D. (2003.). Orijentacijsko Trčanje (priručnik za školu orijentacije). Zagreb: Planinarski savez Zagreba.
4. Gobec, D., Trkulja Petković, D. (2004.). Mogućnosti orijentacijskog sporta u turizmu. U M. Bartoluci (ur.), Sport i turizam, *Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa "Menedžment u sportu i turizmu"*, Zagreb, 2004. (str. 312-317). Zagreb: Kineziološki fakultet.