

*Mirna Andrijašević*

## **INDIVIDUALIZACIJA RADA U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE**

### **1. UVOD**

Kvaliteta rada upodručju sportske rekreacije podrazumijeva individualni pristup u radu sa sudionikom ili korisnikom rekreacijskog programa. Kineziološki program oblikuje stručnjak kineziolog, a temelji se na ulaznim informacijama o stanju sudionika koja se odnose na kvantitativna i kvalitativna obilježja, ali i širi kontekst socijalnog, radno-tehnološkog i političko-ekonomskog karaktera.

Područja primjene programa sportske rekreacije odnose se na profesionalni rad, slobodno vrijeme i turizam. U neposrednom radu cilj programiranja kinezioloških aktivnosti usmjeren je na smanjenje pojave akutnog, a dugoročno, na smanjenje kroničnog umora kod zaposlenika te se u skladu s time istražuju uvjeti rada i radnog okoliša (Relac, 2005.). U svakodnevnom slobodnom vremenu kineziološki programi trebaju zadovoljiti dnevnu potrebu za tjelesnom aktivnošću. Turizam pruža promjenu, putovanje, višednevni odmor kojeg se tijekom godine koristi i više puta sve sa ciljem kvalitetnog odmora, ali i zadovoljenja različitih potreba, drugačijih od uobičajenih u životnoj sredini. Realizacija programa aktivnosti u navedenim područjima značajna je za pojedinca u smislu unapređenja i održavanja kvalitete života kojim se kompenziraju potrebe neostvarene u redovitom životu i radu. Definiranje potreba za tjelesnom aktivnošću u različitim oblicima i uvjetima temelji se na istraživanju načina života i rada, spoznajnih, kulturnih, tradicionalnih i drugih obilježja koji se formiraju u potrebu. Stres, hipokinezija, pretilost, zagađen okoliš te dopuštena kontaminacija namirnica izrazito su prisutni od polovine prošlog stoljeća, a znatnije se povećavaju posljednjih dvadesetak godina. Učinke takvih djelovanja sagledavamo rastom broja kroničnih oboljenja fizičke i psihičke prirode kod odraslih, a sve više i kod djece (Štuka, 1985., Mišigoj Duraković, 2000.). Porastom korištenja tehnologije pojačavaju se negativni učinci, a time i povećavaju štetne posljedice na ljudski organizam. Tehnološki razvoj nije u dovoljnoj mjeri pod nadzorom čovjeka stoga izaziva posljedice koje je moguće umanjiti odgovarajućom edukacijom i obrazovanjem. Kineziološka znanost u području rekreacije istražuje modalitete humanizacije života pojedinca korištenjem programa tjelesne aktivnosti kao prijeko potrebne sastavnice kvalitete njegova funkcioniranja. Upravljanje kvalitetom života odnosi se na stvaranje uvjeta prijeko potrebnim za uravnoteženo psihofizičko, socijalno i emocionalno funkcioniranje, pa se i za svaki poremećaj traže načini njegova rješavanja. Kineziološka rekreacija prema načelima struke temelji svoje korektivne, transformacijske i kompenzacijske programe na

istraživanju: uzroka (etiologije) – posljedica (manifestacija) – postavljanja mjera (planiranja i programiranja) – realizacije (ostvarenje programa aktivnosti) - ispitivanja učinaka (mjerenja). Područje kineziološke rekreacije nudi neke odgovore koji mogu biti od koristi pojedincu, a time i od znatnijeg društvenog doprinosa.

## 2. SUSTAV VRIJEDNOSTI KINEZIOLOŠKE REKREACIJE U UPRAVLJANJU KVALITETOM ŽIVOTA

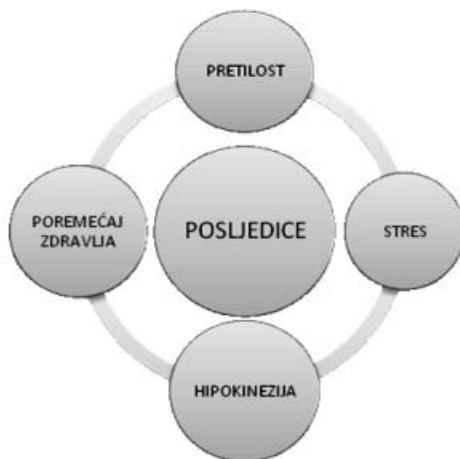
**Uzroci** pojave poremećaja kvalitete života možemo sagledati kao promjenjive ili nepromjenjive čimbenike (Vuori, 2005.). U nepromjenjive čimbenike možemo uvrstiti: urbanizaciju kao tendenciju permanentnog povećanja stanovništva u gradove; sve prisutniju tehnologiju u neposrednom radu i životu; konzumaciju tehnološki obrađenih prehrambenih proizvoda i napitaka; kontaminaciju mikro i makro okoliša (Prikaz 1.). U promjenjive čimbenike možemo ubrojiti one koje možemo mijenjati, a odnose se na: dovoljno kretanja i tjelesne aktivnosti, uravnoteženu prehranu, upravljanje stresom, očuvanje okoliša, svladavanje socijalnih vještina, obrazovanje. Čovjek ima sposobnost za učenje, a time i mogućnost izbora za svaku promjenu pa i navika (Šaban, 2004.). To podrazumijeva aktivno djelovanje i upravljanje vlastitim životnim okolnostima te spremnost na preuzimanje odgovornosti.



**Prikaz 1.** Uzroci negativnih posljedica na kvalitetu života.

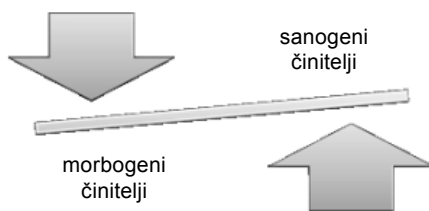
**Posljedice** se kod osoba očituju u prevazi morbogenih čimbenika u odnosu na sanogene, a oni rezultiraju poremećajima stanja organizma i to padom funkcija kardiovaskularnog sustava, lokomotornog sustava, funkcija rada unutrašnjih organa, također se narušavaju metaboličke i hormonalne funkcije, a to dovodi i do

psiholoških i emocionalnih poremećaja (Blear, 2005.). Kako organizam funkcionira u međuodnosu i poremećaji su povezani te ovisno o njihovu intenzitetu dugoročno snižavaju stupanj zdravlja i kvalitetu života, umanjujući pri tome radost, vitalnost, optimizam i zadovoljstvo pojedinca (Prikaz 2.).



**Prikaz 2.** Posljedice negativnih čimbenika na organizam.

**Mjere** prevencije i ublažavanja posljedica s gledišta kineziološke rekreacije odnose se na cjeloviti pristup kako prepoznavanja uzroka samih posljedica, tako i poštivanja kriterija objektivizacije individualnih potreba za sadržajima bitnim za zdravlje. Generalno govoreći prijeko je potrebno povećati količinu pozitivnih – sanogenih činitelja na račun negativnih – morbogenih (Prikaz 3.).



**Prikaz 3.** Povećanja sanogenih i morbogenih činitelja.

Oni se mogu sistematizirati na temeljne sadržaje koji direktno utječu na kvalitetu zdravlja, a odnose se na: zadovoljenje potrebe za tjelesnom aktivnošću, kvalitetnu prehranu, upravljanje stresom, neposredan kontakt s prirodnim okruženjem.

Kineziološki sadržaji imaju multiplikacijsko djelovanje te se kao takvi nalaze u bazi prioriteta i učinaka na ukupna obilježja čovjeka (Prikaz 4.). Stoga je prijeko potrebno da kineziolog određuje programe aktivnosti koji će optimalno djelovati na njegove sposobnosti i karakteristike. Svaki postavljeni cilj kineziološkog programa i svaka osoba imaju svoje specifičnosti koji podliježu pravilima kineziološke struke. Ujedno oni trebaju biti praćeni i vođeni što omogućava kontrolu i eventualnu korekciju programa.



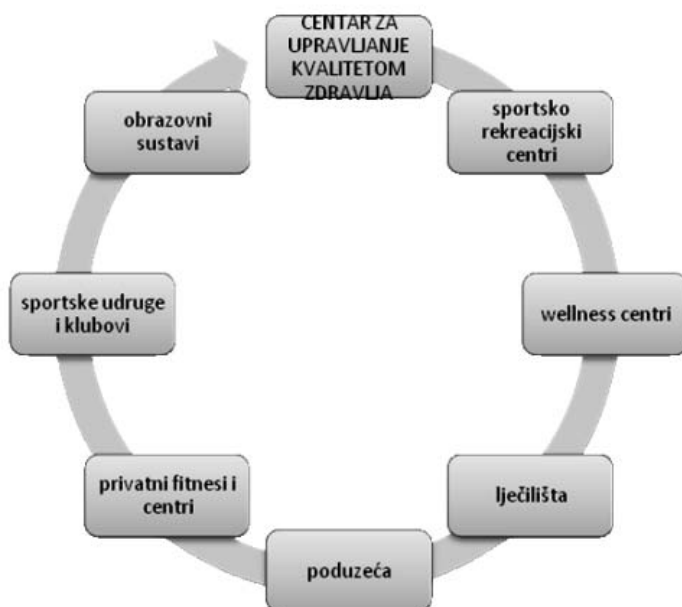
**Prikaz 4.** *Spektar mogućnosti upravljanja i djelovanja programa tjelesne aktivnosti na neka antropološka obilježja.*

Realizacija kinezioloških programa temelji se na sustavu modela ulaznih informacija koji su pretpostavka za formiranje željenih ciljeva programa. Ciljevi mogu biti brojni, no kod individualizacije rada najčešće se želi postići transformacija nekih sposobnosti ili obilježja organizma. U skladu s postavljenim ciljevima biraju se i baterije testova koje omogućavaju praćenje promjena postignute transformacijskim tretmanom.

### **3. SUSTAV PRIMJENE KINEZIOLOŠKIH PROGRAMA ZA INDIVIDUALNE POTREBE**

Tjelesna aktivnost kao individualna potreba nije dovoljno zastupljena niti ugrađena u životnu svakodnevnicu čovjeka. Kao najjači čimbenik prevencije bolesti nema odgovarajuće mjesto u društvenim sustavima bitnim za unapređenje

zdravlja u Hrvatskoj, a to su obrazovne institucije, radne organizacije i turizam. Time je smanjena mogućnost preventivnog sustavnog djelovanja kineziološkim stimulusima i stvaranja pozitivnih navika za vježbanjem u masovnijem obliku. U praksi su prisutni komercijalni oblici rekreacije za odrasle ili kombinirani sportsko – rekreacijski programi koji potiču djecu s razvijenim motoričkim predispozicijama na redovito bavljenje. Vježbanje tijekom života nije uključeno niti ugrađeno u sustav koji omogućuje permanentnu brigu o očuvanju i unapređenju zdravlja svih građana. Kao najprirodniji fiziološki oblik prevencije, vježbanje bi trebalo postati svakodnevni način higijene tijela i duha, posebno danas kada smo okruženi tehnologijom koja oduzima znatno vrijeme za brigu o osobnim potrebama. Dakle, jedino sustavna ugradnja kinezioloških programa može dati kvalitetan odgovor na globalne potrebe suvremenog društva za tjelesnim vježbanjem (Andrijašević, 2006.). Sama tehnologija može značajno doprinijeti sistematizaciji u svrhu uređivanja podataka i informacija što se postiže umrežavanjem sa centrima ponude kinezioloških programa. Formiranjem kriterija ponude te stvaranjem baza podataka sudionika, njihovim bitnim obilježjima i ciljevima, omogućava se kvalitetna primjena programa vježbanja i praćenja promjena na organizmu u različitim uvjetima. To je i ključno kod postavljanja kvalitetnog sustava primjene kinezioloških programa u praksi na individualnoj i globalnoj razini.



**Prikaz 5.** Model upravljanja kinezioloških programa u centrima ponude.

Prikaz 5. mogući je model upravljanja sustavom planiranja i programiranja kinezioloških tretmana koji povezuju centralnu datoteku u kojoj su sadržane ključne informacije za kineziologa o sudioniku programa vježbanja povezanog s ustanovama koje nude kineziološke programe i tretmane. Stručnjak dobiva aktualne informacije o stanju i sposobnostima sudionika te o indikacijama i kontraindikacijama bitnim za programiranje odgovarajućih kinezioloških aktivnosti. Sustavni pristup omogućava niz korisnih intervencija u pogledu izbora i modaliteta korištenja programa vježbanja, a posebno pruža mogućnost osobnog uvida i angažmana u cilju dosezanja optimalnih razina za tjelesnom aktivnosti koji cirkulira bez zastoja.

#### **4. ZAKLJUČAK**

U cilju unapređenja kvalitete života kineziološkim sadržajima, prijeko je potrebno aktivnodjelovanje društvene zajednice na sustavu njihove ugradnje u svakodnevni život čovjeka. Sadašnje stanje ne osigurava kvalitetno bavljenje tjelesnom aktivnošću svim članovima društva. Iako je poznato preventivno djelovanje kinezioloških stimulansa na brojne zdravstvene smetnje koje vode u bolest, nije prisutan sustav, a time ni odgovarajuća strategija koju bi provodili stručnjaci u cilju njihova značajnijeg uključivanja. Prepuštanje ovako važnih temeljnih odrednica društvenih potreba individualnom poduzimanju i komercijalizaciji ima niz dugoročnih negativnih učinaka kako po zdravlje pojedinca tako i u pogledu ekonomskih gubitaka. Moguća su dva puta, jedan je prepustiti slučaju daljnji tijek odvijanja kineziološke struke individualnim poduzimanjima ili drugi, formirati sustav koji će već prepoznate prednosti ugraditi u perspektivni model vrijednosti obrazovanja, rada i kvalitete života. Do sada je bilo riječi o znanstvenim pokazateljima, dokazima i argumentima o korisnosti kinezioloških programa za zdravlje čovjeka, sada je vrijeme sustavnog građenja vrijednosnih spoznaja u konkretne uvjete.

#### **5. LITERATURA**

1. Andrijašević, M. (2006.). Recreational programmes for adult man based on cluster analysis of survey indicators. *Kinesiology*, 38(2), 193 – 208.
2. Mišigoj Duraković, M.(2000.). Tjelesna aktivnost i zdravlje. FFK.Zagreb.
3. Relac, M. (2005.). Bibliografija časopisa „Sport za sve”, u razdoblju od 1995. – 2004., priredio (Ilić, M). HSSR. Zagreb.
4. Šaban, S. (2004.). Slobodan izbor, Publikum. Zagreb
5. Štuka, K. (1985.). Sportsko rekreacijska medicina. Informator. Zagreb.
6. Vuori, I. (2005.). Tjelesna neaktivnost je uzrok većine bolesti koje su javnozdravstveni problem, (prijevod: Heimer, S.), Sport za sve, HSSR, Zagreb.