

*Mirna Andrijašević*

## **INTENZIFIKACIJA PROCESA VJEŽBANJA U PODRUČJIMA SPORTSKE REKREACIJE**

*Napredak ne nameće samo nove mogućnosti,  
nego i nova ograničenja.*

*Norbert Wiener*

### **1. UVOD**

Sportska rekreacija u okviru kineziološke znanosti predstavlja skup raznovrsnih primijenjenih programa tjelesnih aktivnosti namijenjenih širokoj populaciji, koji se prema znanstveno utvrđenim načelima primjenjuju u različitim socioekonomskim uvjetima i za različite ciljeve. Učinci sportske rekreacije mjerljivi su s gledišta socijalnog i ekonomskog doprinosa. Posljednjih desetljeća sportska rekreacija predstavlja nužnost i sastavni dio svakodnevice u kojem prevladava svjesnost i odgovornost za očuvanje osobnog zdravlja. Način života i rada tehnološki umreženih sustava suvremenog društva ograničio je biološke potrebe čovjeka u smislu fizičkog poticaja na tjelesni aspekt čime je ugrožen funkcionalni sustav i cjelokupni antropološki status. Učinak komfora rezultirao je nižom razinom motoričke zahtjevnosti kako u radu tako i u svakodnevnom životu, što se odrazilo na stanje sustava za kretanje, stanje pokretačkog i transportnog sustava, a time i na funkcije cjelokupnog organizma (Andrijašević, 2012). Niži stupanj motoričke aktivacije adaptira ljudski organizam na nižu razinu sposobnosti, a ujedno i na manje energetske potrebe. Taj se čimbenik najviše naglašava kao uzrok prekomjerne tjelesne mase kod sve većeg broja osoba. Dakle nesrazmjer između unosa energije putem hrane i njene potrošnje kroz tjelesni rad uzrokuje pretilost. To implicira sustavno promišljanje u pravcu intenzifikacije sportske rekreacije, a s ciljem proširenja korištenja programa rekreacije kao bitnog čimbenika u prevenciji niza kroničnih oboljenja koji su posljedica suvremenog načina života. Aktivno uključivanje u programe sportske rekreacije važno je proširiti na što veći broj građana, a u njihovoj primjeni bitna je mogućnost prilagodbe za sve potrebe. Također intenzifikacija se treba odvijati u pravcu povećanja frekvencije bavljenja aktivnošću. Aktualni su brojni argumenti za takav pristup, a temeljno se uporište nalazi u objektivnoj potrebi čovjeka za očuvanje osobnog integriteta psihosomatskog statusa. Disbalans statusa čovjeka posljednjih se desetljeća može mjeriti povećanjem broja pretilih osoba, brojem psihosomatskih oboljenja, psihosocijalnih otklona, općeg nezadovoljstva kvalitetom života. Statistika upućuje na progresivan porast anomalija

u društvu zbog ubrzanih promjena koje nisu popraćene kompenzacijom u prilog čovjekovih svestranih potreba. Čini se da teorije o upravljanju čovjeka nad prirodom, pa i samom tehnologijom, gube svoj smisao u sve češćem odgovoru same prirode, a da bijeg od sebe samih ukazuje na nemoć pojedinca za stvaranje unutrašnje ravnoteže. Urušavanje sustava vrijednosti u korist nametnutih potreba ograničili su prednosti i potencijale koje čovjek posjeduje.

## 2. ODGOVOR SPORTSKE REKREACIJE NA INTENZIFIKACIJU

Različita se znanstvena područja bave unapređenjem kvalitete života pa tako i područje kineziologije putem sportske rekreacije moguće aktivno djelovati na kvalitativne promjene vezane uz životne navike ljudi. Značajno je istaknuti da su iskustva u struci, učenje i odgoja za kvalitetan život, moćni saveznici koji pomažu u promjenama i razvoju osobnih potencijalima (O Sullivan, 2004). Prihvatanje promjena u načinu života trebaju slijediti promjene u razumijevanju i mijenjanju navika (Afrić, 2012).

Tablica 1. Mogućnosti korištenja programa sportske rekreacije

VRIJEME ZA TJELESNU AKTIVNOST	PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE	FREKVENCIJA/TRAJANJE
dnevno slobodno vrijeme	razvoj aerobne izdržljivosti KVS razvoj motorike (snaga, fleksibilnost, koordinacija)	svaki dan 60 do 90 minuta
vikend	Kretanje u prirodi	Poludnevni cjelodnevni ili dvodnevni izleti
rad	korektivne i kompenzacijske vježbe u pauzi	više puta tijekom rada (u pauzama 5 – 10 minuta)
turizam	aktivnosti u prirodi	2 i više puta godišnje (više dana)

Baza programa i sadržaja kinezioloških aktivnosti namijenjena cjelokupnoj populaciji neograničena je. Intenzifikacija u sportskoj rekreaciji, kada se odnosi na intenzitet opterećenja, moguće je staviti u kontekst individualnog, definiranog stupnja opterećenja. To je rezultat brojnih istraživanja u svijetu i kod nas i predstavlja jedan od najvažnijih kriterija primjene programa vježbanja koji imaju za cilj promjenu funkcionalnih, motoričkih, antropometrijskih i psihosocijalnih obilježja organizma. Također, bez obzira na potrebe bilo kakve intenzifikacije u rekreaciji se poštuje načelo prilagodbe, kontinuiteta i postupnosti. Oni podrazumijevaju uvažavanje temeljnih psihofizičkih obilježja osobe koji su determinirani prema starosnoj dobi, spolu i mogućnostima (Hottenrott, 2007). Intenzifikacija u rekreaciji bi bila usmjerena na

ekstenzivnost u smislu povećanja broja sudionika u različitim oblicima kinezioloških aktivnosti te posebno značajna bi bila učestalost ili frekvencija sudjelovanja u aktivnostima. Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije apeliraju na stanovništvo u urbanim tehnološki razvijenim zemljama gdje je sveprisutniji učinak uvjeta života na zdravlje, redovitu, svakodnevnu tjelesnu aktivnost (WHO).

Tjelesna aktivnost ima brojne mogućnosti u reguliranju i održavanju odgovarajuće tjelesne mase, a to ujedno znači i prevenciju pretilosti. Kod zdravih osoba s poželjnim, kvalitetnim životnim navikama za tjelesnom aktivnosti, odgovarajućom prehranom, psihičkom uravnoteženosti može se dugoročno održavati psihofizički balans na optimalnoj razini. Međutim, za veliki broj osoba potrebno je kreirati odgovarajuće programe koji sadrže aktivnosti kojima je moguće uspostaviti – vratiti ravnotežu. Tu je posebno važno naglasiti da programi trebaju biti vođeni od strane stručnjaka. Kvalitetan pristup treba biti interdisciplinaran, a on uključuje psihološki, nutricionistički i kineziološki program. Kineziološki program obuhvaća one aktivnosti koje unapređuju psihofizički status, a time se doprinosi prevenciji brojnih kroničnih oboljenja i sve aktualnijoj pretilosti. Programi djeluju na:

- smanjenje stresa,
- poticanje metabolizma,
- pozitivno i afirmativno mentalno i emocionalno zadovoljstvo,
- poticanje zajedništva, komunikacije i socijalizacije.

Zadovoljenje navedenih kriterija moguće je kroz rad u skupinama 10 – 15 osoba sličnih obilježja. Izbor tjelesne aktivnosti za smanjenje stupnja stresa odnosi se na cikličke aktivnosti: pješačenje, planinarenje, hodanje sa štapovima, trčanje (Benson, Stuart, 1992). Takve jednostavne, monostrukturne, prirodne aktivnosti u aerobnom režimu rada povoljno djeluju na cjelokupni organizam. **Aerobni rad** pridonosi oksigenaciji organizma i eliminaciji metabolita; ubrzava metabolizam; potiče i podiže funkcije srčano-žilnog i dišnog sustava na višu razinu; povećava mišićnu masu (Paish, 2000). **Ritam kretanja** i ponavljajuća ciklička struktura uspostavlja ritmički rad vitalnih organa, ali i živčanog sustava što je posebno važno kod stresa koji remeti ritam disanja, rada srca i funkcioniranje živčanog sustava. **Prirodni okoliš** podiže emocionalno zadovoljstvo djelujući povoljno na gotovo sva osjetila. Kontakt s prirodom omogućuje susret sa zelenim okruženjem, zvukovima iz prirode, cvrkutom, žuborom, šuštanjem lišća, mirisom zemlje, lišća i biljaka. Tlo pod nogama ima raznovrsnu konfiguraciju koja potiče receptore na prilagođavanje cijelog tijela na prirodne uvjete (Šaban, 2004). Kretanje u skupini potiče osjećaj zajedništva i empatije rasterećenog uobičajenog interesa stvarajući povoljne međuljudske odnose.

### 3. PROGRAM 7 X 7

Brojni programi namijenjeni boljem izgledu osim dobrih strana i preporuka imaju i brojne nedostatke, a odnose se na privremeno držanje raznih restriktivnih dijeta koje organizam prihvaća, privremeno. Najčešće su to programi prehrane koji se ne uklapaju u svakodnevicu i navike i isključuju neke i važne životne sastavnice i nutrijente. Mediji koji prikazuju idealne proporcije koriste iznimno mlade i vitke, ponekad i premršave osobe. Ne poštuje se individualnost, dob, stanje te se osobe koje ulaze u takve programe uspoređuju s neusporedivim. To stvara dodatne frustracije zbog neispunjavanja ciljeva koje je postavio netko drugi. Osoba često nije psihički zadovoljna jer je uzimanje hrane vezano za brojne navike, a prekomjerna tjelesna masa je rezultat brojnih navika kojima se kompenziraju brojna nezadovoljstva. Nezadovoljstva se mogu reprogramirati u pozitivne emocije čime se djeluje na unutrašnju ravnotežu što omogućuje uravnoteženi pristup hrani i zadovoljenju potreba koje organizmu stvarno trebaju (Škarica, 2008). Ono što je osobi neophodno u cilju unapređenja svog statusa je: upravljanje stresom, socijalizacija, odgovarajuća tjelesna aktivnost, odgovarajuća tjelesna aktivnost. Tako složeni, objedinjeni sustav rada sa sudionikom programa može provoditi iskusan stručnjak koji će postaviti program, uvesti i primijeniti program, provoditi i pratiti provođenje programa. Nije moguće da osoba sama provodi program bez nadzora i pomoći pa su i upute putem raznih medija beskorisne, a mogu izazvat i suprotan efekt. Smatramo da je problem pretilosti evidentan čimbenik većeg broja poremećaja koji se trebaju programom obuhvatiti i provoditi sve dok se osoba ne ustali u novim navikama. To je dugotrajan i složen proces kojeg može odgovorno provoditi samo iskusan stručnjak. Rezultati se uočavaju i mjerljivi su iz tjedna u tjedan, ali je najvažnije kako se sudionik osjeća. Program je namijenjen odraslim osobama od 25 do 65 godina, osobama koje imaju problema s pojačanim stresom, poremećajem prehrane i eventualnim ovisnostima (pušenje), trebaju biti zdrave i radno sposobne. Osobe mogu imati povećanu tjelesnu masu, osjećati prisutnost stresa, poremećaj spavanja, napetosti i sl. U tablici 2 je zadan okvirni program tjednih aktivnosti koje treba ustrajno provoditi. Ključna je riječ ustrajno jer program nije naporan niti drastičan, uklapa se u svakodnevicu, ali je bitna dosljednost u svim segmentima njegova odvijanja. Program, 7 x 7, je zamišljen na 3 razine. **1. Razina** traje 7 tjedana, podrazumijeva učenje raznih oblika vježbanja i aktivnosti kojima se otklanja stres, vježbe kojima se ciljano djeluje na korekciju tijela, vježbe za koordinaciju i ritam, aktivnost za unapređenje aerobnih sposobnosti (individualno pješčenje, jogging, hodanje sa štapovima, rolanje i sl.). Preporuke za prehranu uključuju zdrave namirnice koje zadovoljavaju nutritivne potrebe. Na kraju 1. razine kontroliraju se rezultati u odnosu na inicijalno stanje osobe (antropometrijski testovi), anketa zadovoljstva i eventualne primjedbe. U ovoj su fazi vidljivi rezultati i predstavljaju bitnu motivaciju za sudionike programa, ali i prijelomni period kada

se treba održati kontinuitet **2. Razina** podrazumijeva zadržavanje i održavanje navika koje su proizvele promjene, gdje se zadržava dugoročno (trajno) redovitost za vježbanje i aktivnost, a to su dva puta tjedno treninga u skupini, redoviti, individualni program aktivnosti te načela prehrane. Ova faza, kada se smanjuje broj dolazaka u tjednu je važna kod osamostaljivanja osobe i održavanja dobrih navika, a rad u skupini uz stručno vođenje predstavlja neophodnu podršku (traje također 7x7 dana). **3. Razinu** pohađaju, prema redosljedu, osobe koje su prošle uspješno prve dvije razine uče programe kojima se unapređuje i održava visoka razina zdravlja putem redovitog treninga, također 2 puta tjedno dolaze na program vježbanja u trajanju od 60 minuta. Razmjenom iskustava unapređuje se individualni rad na sebi. Program potiče kreativnost i individualni razvoj, samopoštovanje i poštovanje. Ostvaruje se pozitivan učinak na osobno zadovoljstvo i sreću, potiču se i usmjeravaju unutrašnji resursi za ravnotežu i razvoj.

Program ima pozitivne učinke na pojedinca, ali se na taj način djeluje na užu i širu društvenu zajednicu posebno na obitelj gdje mlađi članovi preuzimaju dobre navike. Program se može realizirati u mjestu stanovanja i nastaviti u turističkim uvjetima. Program provodi stručna osoba koja je ujedno mentor mlađem voditelju koji također sudjeluje u realizaciji programa. Važno je učenje samog sudionika aktivnosti koji preuzima osobnu odgovornost za svoje zdravlje i provedbu programa.

Tablica 2. Primjer 3-dnevnog, okvirnog programa: 7 dana za zdravlje x 7

Trajanje vježbanja	1. DAN		2. DAN		3. DAN	
	Program vježbanja	Program prehrane	Program vježbanja	Program prehrane	Program vježbanja	Program prehrane
10'	vježbe specifične	voćni doručak	vježbe specifične	voćni doručak	vježbe specifične	voćni doručak
10'	vježbe pripreme	bademi	vježbe pripreme	vježbe pripreme	vježbe pripreme	
60'	ciljani program	povrće + meso	ciljani program	povrće + riba	ciljani program	povrće + sir
30'	kardio program	salata ili povrće	kardio program	salata ili povrće	kardio program	voće
10'	vježbe disanja	kompot	vježbe disanja	kuhano voće	vježbe disanja	salata + sir

#### 4. KAKO INTENZIVIRATI SPORTSKU REKREACIJU?

Ciljeve kao što su kvaliteta života tj. upravljanje vlastitim resursima u vremenu i prostoru, bitni su društveni čimbenici. Tjelesna aktivnost u primjerenim, reguliranim uvjetima nezamjenjiva je sastavnica kvalitete zdravlja, a time i temeljna vrijednost na koje se nadograđuju druge neophodne vrijednosti i tekovine civiliziranog društva. Slobodno vrijeme koje treba poslužiti unapređenju čovjeka i njegovih potencijala treba tjelesni angažman u svrhu uravnoteženog i cjelovitog funkcioniranja organizma. Ograničenja koje nam je suvremena tehnologija nametnula treba se dnevno kompenzirati i to u svim aspektima ljudskih potencijala i obilježja. Čovjek od malena želi zadovoljiti svoju znatiželju, kreativnost, stvaralaštvo, a to mu gotovi proizvodi ne dopuštaju.

Sportska rekreacija ima cilj nadoknaditi brojne potrebe čovjeka od najranije do najstarije dobi, ali možda jedan segment stvara ograničenja, a to je da mnogi odrasli misle da ne zaslužuju da im bude zabavno, zanimljivo, kreativno, slobodno, da se mogu i smiju veseliti i uživati. Mnogi doživljavaju život ozbiljnim i teškim pa im se čini da je rekreacija samo za one koji nemaju problema. Da čini se da je životni stav pun barijera i zatvoren za razna lijepa iskustva koja čovjeka čine bogatijim, zadovoljnijim, a time i uspješnijim. Nametnuti stereotipi od mediokriteta ne poštuju vrijednosti i bogatstvo različitosti te se time umjetno sužava i ograničava prirodna potreba za kreativnost i razvoj osobnosti. Rekreacija je time dobila još važniju ulogu u društvu kao korektor takvih otklona društvene svijesti gdje svaka osoba može ponovo naći svoje osobne vrijednosti i zadovoljstvo u osobnim potencijalima i kvaliteti. Iako je bitno što se vježba puno je važnije kako se i s kim vježba. Voditelj ima značajnu ulogu u stvaranju poticajne atmosfere među sudionicima i dugoročno treba poticati pozitivne emocije. Većina psihosomatskih poremećaja i oboljenja proizlaze iz dugoročnog nezadovoljstva i frustracija, dakle od nas samih jer uspoređujući se s drugima i gledajući u nametnute ideale ne vidimo sebe, svoje vrijednosti, bogatstvo i mogućnosti (Škarica, 2008). Ušli smo u nametnut tempo i kriterije „nekih drugih“ koji nas ograničavaju u brojnim osobnim iskustvima i bogatstvu života, a suvremeni tehnološki razvijeni svijet još brže ide u tom pravcu koji daje sve manje mogućnosti osobnog, slobodnog razvoja. Čovjek je pokušao upravljati prirodom pa mu ne polazi za rukom, jer ona je takva kakva je, savršena, a sada pokušava upravljati ljudima, koji nisu savršeni jer imaju mogućnost izbora, ali i cilj da se razvijaju i to tijekom cjelokupna života. Sportska rekreacija je dobar pokazatelj mogućnosti transformacija osoba u svim pravcima bitnih za njegovo unapređenje tjelesnih i psihičkih resursa.

## 5. ZAKLJUČAK

Intenzifikacija sportske rekreacije moguća je uz potporu šire društvene zajednice, odgojno-obrazovnih ustanova i krovnih društvenih organizacija. Zdravlje, njegova zaštita i unapređenje bi trebalo biti prioritetno javno dobro, a da bi se aktualiziralo treba djelovanje na svim društvenim područjima. Intenzifikacija sportske rekreacije treba se događati u smislu povećanja broja aktivnih sudionika, povećanja frekvencije korištenja, proširenja područja u kojima se mogu odvijati programi, proširenja samih programa sportske rekreacije prema vrstama sadržaja te povećanja broja objekata i uvjeta za redovito bavljenje sportskom rekreacijom. To je moguće ukoliko se strateški donesu odrednice razvoja u smislu zaštite zdravlja i dosljedno poštuju principi struke.

## 6. LITERATURA

1. Afrić, V. (2012). Socijalna uvjetovanost načina prehrane – prehrambeni poremećaji, u: Socijalni, kulturalni i ekonomski uzroci debljine, Zbornik radova s interdisciplinarnog znanstvenog simpozija. Centar za debljinu Zavoda za endokrinologiju KBC Zagreb, pokroviteljstvo HAZU.
2. Andrijašević, M. (2012). Sport i rekreacija kroz povijest u: Socijalni, kulturalni i ekonomski uzroci debljine, Zbornik radova s interdisciplinarnog znanstvenog simpozija. Centar za debljinu Zavoda za endokrinologiju KBC Zagreb, pokroviteljstvo HAZU. 58:63.
3. Benson, H., Stuart, E.M. (1992). The wellness book. The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness, Fireside, Simon&Schuster Building Rockefeller Center, New York, USA.108:113.
4. Hottenrott, K., (2007). Training with the heart rate monitor. Originalni naslov: Trainingskontrolle mit Herzfrequenz-Messgeräten Meyer&Meyer (2006) Institute of sports science at the Martin – Luther University Halle – Wittenberg, Germany.
5. Sullivan, M. (2004). Possibilities and pitfalls of a public health agenda for physical education. Journal of teaching in physical education, 23, 392-404.
6. Paish, W. (2000). Guida pratica di Scienza dello sport (Come applicare principi csietifici all'attivit  sportiva, Edizioni Mediterranee, Roma, Italy.
7. Šaban, S. (2004). Slobodni izbor, Publikum, Zagreb.
8. Škarica, J. (2008). Kreativna sreća. Davizo, Zagreb.
9. WHO, Fact sheet N311, Update March 2011.