

*Mirna Andrijašević*

## **ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U PODRUČJU SPORTSKE REKREACIJE**

### **1. UVOD**

Rekreacija je dio uobičajenog sadržaja slobodnog vremena modernog čovjeka. Sama rekreacija predstavlja čin slobode i slobodnog izbora pojedinca koji raznovrsnim sadržajima nadoknađuje brojne interese i potrebe. Zahtjevni uvjeti današnjeg načina života povezani su s nizom obveza koji opterećuju sve članove društva za što je dobrim dijelom odgovorna tehnologija. Moderna tehnologija ograničava slobodu, a time kreativnost i osobnu inventivnost zbog čega se umanjuje kvaliteta života (Huzjak, 2006). Rekreacija je oduvijek bila pratitelj društvenih zbivanja, povezana s obrazovnim, odgojnim, radnim, urbanističkim, ekoloških, ekonomskim i drugim čimbenicima koji sačinjavaju život. Kvaliteta rada, slobodnog vremena i samih uvjeta života rezultat su ravnoteže između složenih odnosa neophodnih egzistencijalnih aktivnosti i odmora (Gavrilov&Gavrilova, 2002). Rekreacija ima dublji smisao od samog korištenja sadržaja za razonodu, zabavu i razbibrigu. S tog, kompleksnijeg aspekta i organizacija rada u rekreaciji polazi od više čimbenika. Jedno polazište vezano je za sportsku rekreaciju kao preduvjeta dobrog zdravlja čime se skrbi o djeci, mladima i odraslima, vodi briga o starijima i osobama s invaliditetom, unapređuju međuljudski odnosi, brine o okolišu i sl. (Andrijašević, 2010). Drugo polazište jest organizacija sportske rekreacije na nacionalnoj razini, gradskim organizacijama, savezima, društvima i udrugama te na razini obrazovanja putem različitih institucija. Također i privatni subjekti nositelji su značajnog dijela organizacijskih oblika sportske rekreacije. Osobni pristup organizaciji sportske rekreacije ima dva uporišta od kojih se jedan odnosi na subjektivne potrebe i navike, a drugi je usmjeren na stručne i materijalne preduvjete kojima se osigurava provedba. Svi navedeni aspekti u međusobnoj su vezi i čine mrežu koja predstavlja osnovicu za organizaciju sportske rekreacije. Složenost modela organizacije treba biti utemeljena na strategiji na nacionalnoj razini čime bi se dale smjernice neposredne provedbe.

O važnosti tjelesne aktivnosti za čovjeka ukazuju mnogobrojni mjerljivi pokazatelji i to u gotovo svim znanstvenim područjima koja se povezuju s istraživanjem antropoloških i evolucijskih promjena (Mišigoj-Duraković, 2008). Iako se u materijalističkom duhu najčešće ukazuje na ljudska postignuća i prema tom parametru izgleda da samo onaj koji neprekidno radi nešto korisno i to korisno što će okolina smatrati vrijednim, vrijedi. Sve drugo ako radi za sebe, na sebi i o

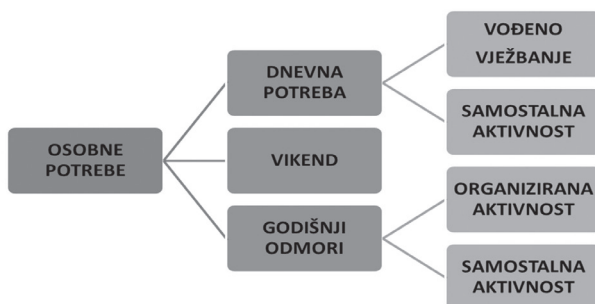
sebi, predstavlja gubitak vremena. Zato i jest temeljni problem, a na to ukazuju i istraživanja da razlog ne vježbanja leži u neimanju vremena za sebe. Najveći broj ljudi ne vidi svrhu ni korist, dapače mnogi misle da je to „bačeno“ vrijeme, a u materijalističkom mentalitetu još su jedino vanjska priznanja, medalje i diplome nešto, čime se dokazuje nekome vlastita vrijednost. Očekujući potvrdu drugih i uspoređujući se s drugima, mnogi se ne usude ni probati jer bolje je ne pokušati nego doživjeti „poraz“ (Škarica, 2011). Sportska rekreacija ima svoju važnu ulogu, a njena kvalitetna primjena najviše ovisi o svijesti i stupnju odgovornosti same osobe prema sebi (Gojčić, 2005). Stoga je neophodno trajno educiranje djece i odraslih o važnosti osobne odgovornosti za zdravlje programima pravilne tjelesne aktivnosti kojima se uspješno preveniraju brojne bolesti. Dobar dio bolesti novijeg vremena u kojem živimo povezano je s nedovoljnom tjelesnom aktivnosti, ali i nedostatkom drugih aktivnosti koje su također povezane s tjelesnim angažmanom. Na taj se način umanjuje čitav niz obrambenih mehanizama i oslabljuje imunitet na brojne bolesti. Pravilna primjena programa sportske rekreacije unapređuje sve segmente života modernog čovjeka. Samo organiziranje rada u sportskoj rekreaciji rezultat je znanja stručnjaka i materijalno-tehničkih uvjeta. Organizacija rada u sportskoj rekreaciji polazi od osoba zainteresiranih za određeni program aktivnosti, što se utvrđuje istraživanjem potreba. Utvrđuje se broj i osnovna obilježja sudionika (dob, spol, predznanja, interesi i sl.). Ovisno o ciljevima programa sportske rekreacije definiraju se etape realizacije programa i ishod provedenih programa. Organizacija rada u sportskoj rekreaciji vezana je uz brojne elemente te će se za potrebe ovog rada prezentirati nekoliko razina i oblika organizacije.

## **2. ORGANIZACIJSKI OBLICI SPORTSKE REKREACIJE**

Polazeći od temeljnih potreba čovjeka za kretanjem i tjelesnom aktivnosti, u današnje vrijeme kada objektivne mogućnosti ograničavaju čovjeka u svim tjelesnim aktivnostima, jedino moguće rješenje leži u planiranju osobnog slobodnog vremena putem organizirane tjelesne aktivnosti. Prosječna, zaposlena odrasla osoba provede najveći dio dana za računalom, u prijevozu i kod kuće uz televizor. Ono što je neprijeporno brojni znanstveni autoriteti, nakon desetljeća praćenja efekata sjedilačkog načina života, utvrdili su da je danas neophodno svakodnevno minimalno od 30 do 60 minuta pojačane tjelesne aktivnosti (Vuori, 2005) (WHO).

## **3. ORGANIZACIJA RADA SPORTSKE REKREACIJE ZA OSOBNE POTREBE**

Slobodno vrijeme i planiranje aktivnosti unutar njega u današnje vrijeme, čija dinamika prelazi spontane pristupe, postala je neophodna.



Slika 1. Organizacija na osobnoj razini potreba za sportsko-rekreacijskim aktivnostima u različitim vremenskim segmentima.

Kao nezamjenjiv dio slobodnog vremena, neophodno je uključiti različite oblike tjelesne aktivnosti prema kriterijima kineziološke struke. Okvirni model sportske rekreacije obuhvaća aktivnosti tijekom godine na način da dnevne aktivnosti trebaju biti vođene od stručnjaka, a ostale je moguće uključiti u različitim uvjetima (slika 1). Danas je svaki boravak izvan mjesta stanovanja povezan i sa sadržajima koji podrazumijevaju aktivan odmor. Postalo je prirodno da osobe koje imaju navike za tjelesnom aktivnosti, upravo prema kriteriju mogućnosti za bavljenje tjelesnom aktivnosti, izabiru destinaciju gdje će provoditi svoj odmor, ali i poslovne obveze. Postojanje staza za jogging, vožnju bicikla, nordijsko hodanje ili neki drugi oblik sportskog sadržaja dio je standarda gdje se okupljaju i borave ljudi iz bilo kojeg razloga.

Organizacija rada u sportskoj rekreaciji polazi od definiranja ciljeva koji se žele postići. Oni mogu biti opći ili specifični. Temeljni kriteriji za organizaciju programa s različitim ciljevima odnose se na obilježja sudionika, njihovu dob, spol i mogućnosti. Zatim se analiziraju prostorne, materijalne i specifične mogućnosti te stručno osoblje i njihove kompetencije. Definira se vrijeme, trajanje i frekvencija programa aktivnosti. Sadržaji aktivnosti su mnogobrojni i za njihovo vođenje važna je stručna razina tj. kompetencije voditelja. U organizaciji sportske rekreacije neophodno je planiranje, a nakon čega slijedi programiranje. Oblici skupnog programa vježbanja u praksi, temeljeni na komercijalnim interesima rukovode se trendovima, a takvi programi zahtijevaju stručnu obradu i prilagodbu za određene potrebe. Interes sudionika polazi od kontinuirane želje za promjenom, što je u prirodi čovjeka, tako da i sam stručnjak mora biti u tijeku inovacijskih programa koji su u skladu s cjeloživotnim učenjem. Bilo koji stereotip kod čovjeka izaziva dosadu i spontanu želju za promjenom što voditelj treba imati na umu.

#### 4. ORGANIZACIJSKI MODEL SPORTSKE REKREACIJE

Organizacijski model sportske rekreacije obuhvaća sve elemente i korake u primjeni sportske rekreacije u praksi. Ti se postupci primjenjuju za različitu populaciju, uvjete i sadržaje.

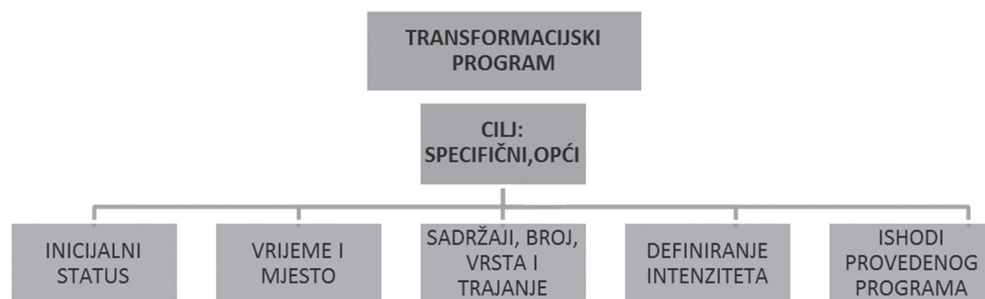


Slika 2. Polazišna osnova za organizaciju sportske rekreacije.

Mogućnost transformacije velikog broja ljudskih sposobnosti i obilježja, kroz čitav životni vijek, omogućava upravljanje različitim sustavima programa vježbanja. Promjena stanja organizma, interveniranje u njegova obilježja ulaz je u kvalitativne dimenzije za koje je neophodna kompetencija i odgovornost stručnjaka (Prskalo, 2007). Slika 2 prikazuje opći organizacijski model ustroja sportske rekreacije. Takav model moguće je primijeniti u različitim uvjetima unutar kojega se sadržaji prilagođavaju za različite potrebe populacije. Izbor sadržaja ovisi od mogućnosti, a njihova vrsta, broj i trajanje ovise o zadanim ciljevima. Posebno značajno područje odnosi se na definiranje stupnja opterećenja. Ono je povezano s namjenom, tj. s populacijom koja će u njemu sudjelovati. Skupine mogu biti homogenizirane jer je tada moguće definirati okvirni intenzitet. Ukoliko je skupina mješovita, sastavljena od osoba različite dobi i sposobnosti, neophodna su pravila koja su jasno definirana na početku realizacije programa. Izbor sadržaja je možemo reći neograničen, od monostrukturnih, jednostavnih oblika prirodnih kretanja i aktivnosti, jednostavnih kompleksnih aktivnosti, složenih kompleksnih aktivnosti do konvencionalnih oblika sadržaja programa. Interes i mogućnosti, polazišna su osnovica izbora pojedinih aktivnosti i ono što se može naglasiti, ne postoje bolji i lošiji programi, nego samo stručna osposobljenost, znanje, iskustvo i kvalitetan pristup voditelja, kineziologa. Uz sve naučeno, iskustvo i želje za takvim oblikom stručnog rada bilo bi uputno uhodavati mlađe kadrove koji bi postupno savladavali vještine kvalitetnog provođenja različitih programa sportske rekreacije.

## 5. ORGANIZACIJSKI MODEL SPORTSKE REKREACIJE KOD TRANSFORMACIJSKIH PROGRAMA

Poštivanje kriterija za provedbu onih programa sportske rekreacije kojima se mijenjaju sposobnosti i obilježja organizma pripada najvišoj razini primjene programa.



Slika 3. Organizacija transformacijskih programa sportske rekreacije.

Najveći izazov kineziološke struke predstavlja organizacija i realizacija transformacijskih programa (Milanović, 2009). Taj se izazov odnosi i na ostala područja kineziologije: edukacije, sporta, kineziterapije te posebno sportske rekreacije. Mogućnost promjene ljudskih, psihofizičkih obilježja omogućuje ciljano upravljanje programima i procesima vježbanja na sposobnosti organizma (slika 3) (Mraković, 1999). Sportska rekreacija temelji svoje spoznajne potencijale na znanstvenim pokazateljima koji upućuju na mogućnost pozitivnih promjena funkcija organizma pod utjecajem programa sportske rekreacije. Organizacija rada kod primjene sportsko rekreacijskih tretmana temelji se na postavljanju ciljeva programa, a njihova je realizacija postavljena na bazi uvida u inicijalni status pojedinca. Cjelokupna dijagnostička procedura vezana je uz tehnologiju i stručno-materijalne uvjete. Današnje mogućnosti dijagnosticiranja su na visokoj razini i možda će u suvremenim centrima biti omogućeno, putem umrežavanja, direktno iz medicinskih ustanova uvid u podatke bitne za programiranje kinezioloških programa. Širok je spektar djelovanja transformacijskih programa na čovjeka pa su i dragocjeni podaci neophodni za utvrđivanje efekata tretmana. Možemo spomenuti najvažniji aspekt, djelovanja i unapređenja funkcija organizma koji se odnosi na kardiovaskularni i dišni sustav, sastav krvi i rad unutrašnjih organa. Također i cjelokupni sustav za kretanje koji je izrazito podložan utjecaju kinezioloških programa, a manifestira se motoričkim sposobnostima. Promjene se događaju i na razini hormona i metaboličkih procesa te značajnih psihosocijalnih obilježja. Motivirajući aspekt za pojedinca odnosi se na antropometrijski status koji je evidentan vanjskim pokazateljima promjena. Sve navedene sastavnice organizma reagiraju na stimulanse koje kineziolog može precizno

usmjeravati, pratiti i kontrolirati. Transformacijske i adaptacijske sposobnosti ljudskog organizma omogućavaju, neovisno o kronološkoj dobi, unapređenje sposobnosti čovjeka i njihovo podizanje na višu razinu. Tako dragocjene mogućnosti kineziološke struke, posebno sportske rekreacije nedovoljno se koriste. Problem leži u nedovoljnoj informiranosti i educiranosti društva te nedovoljnoj povezanosti institucija koje se bave znanstvenim istraživanjima s neposrednom praksom. Ograničeni uvjeti imaju svoju svrhu prilikom provođenja eksperimenata, ali njeno pravo dokazivanje bi se trebalo dešavati u društvu čiji su efekti mjerljivi različitim društvenim i ekonomskim parametrima.

## 6. ORGANIZACIJA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU

Najviše slobodnog vremena povezujemo s turizmom pa je logično da se u tim uvjetima nalazi sportska rekreacija kao neophodan sadržaj. Polazeći od temeljnih motiva čovjek odlazi na turistička putovanja i bira odgovarajuću turističku sredinu zbog odmora. Taj bi odmor trebao rezultirati oporavkom i boljim zdravljem. Zdravlje je i najjači pokretački motiv za turistička putovanja, a u skladu s tim danas odmor u turizmu podrazumijeva aktivan odmor. Aktivan odmor potrebno je i moguće osigurati svim turistima, a tu se sadržajima sportske rekreacije pridaje posebna važnost.



Slika 4. Organizacijski oblici sportske rekreacije u turizmu.

Značajna uloga sportske rekreacije vidljiva je u primjeni sadržaja sporta i rekreacije u turističkim uvjetima. Suvremeni turistički centri različitih razina usluge nezamislivi su bez sadržaja koji uglavnom imaju obilježja sporta i tjelesne aktivnosti (slika 4). Posebno su vrijedni programi vezani za prirodno okruženje. Hrvatska obiluje prirodnim ljepotama, atraktivnostima i lokalitetima poznatim i priznatim po svojim ljekovitim utjecajima na čovjeka (TOMAS – projekt, Čorak, 2009). U takvim okolnostima potrebno je izraditi čitav niz programa koji se mogu organizirati i provoditi sa svim turistima, ali i sa specifičnim skupinama čije su potrebe povezane i s aktivnostima u okruženju. Turistički uvjeti nude obilje mogućnosti u organiziranju raznovrsnih programa sportske rekreacije koje se mogu dopunjavati i drugim sadržajima iz područja kulture, povijesti, umjetnosti, tehnike, astronomije, biologije i sl. Hrvatska ima neiscrpne mogućnosti u oblikovanju i realizaciji atraktivnih programa ponude u čijoj je osnovi sportska rekreacija. Brojne mogućnosti razvoja kontinentalnog, termalnog, priobalnog i drugih segmenata Hrvatske upućuje na mogućnost cjelogodišnjeg poslovanja (Ministarstvo turizma RH, 2012).

## 7. ZAKLJUČAK

Organizacija rada u sportskoj rekreaciji ima mnogobrojne mogućnosti koje polaze od činjenice da su u temeljima sportske rekreacije ugrađeni svi sadržaji koji doprinose zdravlju i kvaliteti života čovjeka. S visokom razinom svijesti i spoznajama da čovjek sam može upravljati svojim sposobnostima pojačava se i spoznaja o važnosti djelovanja tjelesne aktivnosti na kvalitetu svi ljudskih obilježja. Takvo poimanje o značenju tjelesne aktivnosti za pojedinca ima neposredan pozitivan utjecaj na socijalno i drugo okruženje. Takva obilježja sportsku rekreaciju svrstavaju u red prirodnih činitelja kojima se može znatno unaprijediti funkcioniranje cjelokupnog organizma te kvaliteta života. Mogućnost današnjeg, suvremenog čovjeka da upravlja svojim vlastitim resursima povezanih s osobnim zadovoljstvom i zdravljem govori u prilog sportske rekreacije. Unapređenje vitalnosti i pozitivnog usmjerenja osobnosti ima visok stupanj važnosti za socijalno okruženje i za cjelokupno društvo koje se pod takvim utjecajem razvija u pozitivnom ozračju. Čovjekov razvoj temelji se na zadovoljenju brojnih potreba koji uključuju potencijale vezane za definirane i logične zadaće, a drugi se odnosi na istraživanje, kreativnost, znatiželju i slobodu. Sportska rekreacija obuhvaća obje skupine i time je i sama organizacija specifična.

## 8. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010) Uvjetovanost sportske rekreacije u slobodnom vremenu, u: Andrijašević, M. Kineziološka rekreacija. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, 52-54.
2. Čorak, S. & Z., Marušić. (2009) TOMAS – trendovi. Znanstvena edicija Instituta za turizam. Zagreb (4).
3. Gavrilov, L.A., & Gavrilova, N.S. (2002) Evolutionary theories of aging and longevity. *The Scientific World Journal*, 2, 339-356.
4. Gojčić, S. (2005) Wellness: Zdrav način življenja, Nova vrsta turizma. Ljubljana: GV založba.
5. Huzjak, M. (2006) Darovitost, talent i kreativnost u odgojnom procesu. *Odgojne znanosti*, 8(1), 289-301.
6. Milanović, D. (2009) Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Ministarstvo turizma RH (2012) Strateški plan Ministarstva turizma za razdoblje od 2013. – 2015. [www.mint.hr/UserDocsImages/121105-stratplan-013-015.pdf](http://www.mint.hr/UserDocsImages/121105-stratplan-013-015.pdf). Skinuto s mreže 15.04.2013. u 19h.
8. Mišigoj-Duraković, M. (2008) Kinantropologija: Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Mraković, M. (1999) Kineziologija za 21. stoljeće. U: D. Milanović (ur) Zbornik radova 2. međunarodne znanstvene konferencije „Kineziologija za 21. stoljeće“ Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 9-16.
10. Prskalo, I. (2007) Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2), 319-331.
11. Škarica, J. (2011) Sveto trojstvo ili Priča o leptirima i anđelima u svima nama. Naklada Davizo. Zagreb, 68-77.
12. Vuori, I. (2005) Tjelesna neaktivnost je uzrok većine bolesti koje su javnozdravstveni problem. Zagreb: HSSR „Sport za sve“.