

*Mirna Andrijašević*  
*Vesna Širić*

## **SPORTSKA REKREACIJA U RAZVITKU HRVATSKOG DRUŠTVA**

### **1. UVOD**

Baviti se rekreacijom zbog osobnih potreba i to vrstom kojom unapređujemo zdravlje, danas je stvar znanja, kulture, sposobnosti i mudrosti u preuzimanju odgovornosti za svoje zdravlje i zdravlje najbližih. Ljudski je organizam sazdan za kretanje, a nedostatak uzrokuje njegovo cjelokupno propadanje. Organizam je cjelovit i funkcionira povezano te poremećaji rada organa kao što su: srce i krvne žile, pluća, organi za eliminaciju i sustav za kretanje narušavaju funkcije za održavanje vitalnih sposobnosti organizma. Pomanjkanjem tjelesnog stimulansa ugrožava se zdravlje, a time i život. Nedovoljna tjelesna aktivnost, smanjen podražaj na sustav za kretanje negativno se odražava na funkciju svih organa. Održavanje i unapređenje sustava za kretanje i organa koji trebaju optimalno funkcionirati, jedino je moguće tjelesnom aktivnosti, fizičkim angažmanom i kretanjem. Sposobnost organizma da se prilagođava i transformira na različite vanjske i unutrašnje podražaje omogućeno je u bilo kojem životnom razdoblju. Pozitivno djelovanje programiranim aktivnostima sportske rekreacije moguće je tijekom života na gotovo sve sposobnosti (42. Hoffman, Sh., J., 2005). Kineziološka rekreacija primijenjeno je znanstveno područje i bavi se proučavanjem kvantitativnih i kvalitativnih promjena pod utjecajem kinezioloških stimulansa na čovjeka u čijoj je osnovi sportski sadržaj, prirodni oblici tjelesne aktivnosti ili sustav osmišljenog programa vježbanja (Mraković, M., 1999). Primjena programa sportske rekreacije osim izravnog utjecaja na ljudske sposobnosti i obilježja ima značajnu društveno-ekonomsku funkciju. Ti su učinci mjerljivi direktnim i indirektnim ekonomskim parametrima, a njihova se djelatnost odvija u svim oblicima usluga koje se odvijaju u slobodnom vremenu od kojih je najznačajniji turizam (Perasović, B. Bartoluci, M., 2008). Kineziološki se fakultet Sveučilišta u Zagrebu, gotovo šezdeset godina bavi istraživanjem i primjenom sportsko-rekreacijskih programa u svrhu unapređenja ljudskog zdravlja za različitu populaciju. Paralelno s tehnološkim razvojem Hrvatske intenzivirala se potreba za odgovarajućim sportsko-rekreacijskim programima u svim domenama ljudskog života i rada: slobodnom vremenu, turizmu, radnom i životnom okruženju. Primjerena svim članovima društvene zajednice, unapređuje i optimizira ljudsko zdravlje podižući stupanj

sposobnosti na razinu koja prevenira brojna oboljenja. Ono što se u praksi prihvatilo jest da ne postoje barijere za bavljenjem ni jednim sportom ni aktivnosti. Postoje precizni individualni parametri, kriteriji, pravila i tehnologije koji omogućavaju prilagodbu sporta i sportskih aktivnosti svakom pojedincu.

## **2. DOPRINOS SPORTSKE REKREACIJE SUVREMENOM DRUŠTVU REPUBLIKE HRVATSKE**

Rekreacija se putem sporta i različitih oblika tjelesne aktivnosti koristi u slobodnom vremenu, izvan profesionalnog rada i egzistencijalnih obveza. Iako naizgled suprotni, rad i slobodno vrijeme, međusobno su čvrsto povezani. Nedovoljno jednog i previše drugog, narušava životnu ravnotežu i urušava kvalitetu života. Problem slobodnog vremena proučavali su filozofi u doba starogrčke civilizacije čiji je osmišljen koncept o slobodnom vremenu značajan i za današnje suvremeno društvo. Platon je govoreći o spoju glazbe i gimnastike prepoznao utjecaj tih aktivnosti na sklad razuma i volje sudionika u kojoj se prepoznaje dokolica kao dio slobodnog vremena. Osnove filozofske i sociološke teorije o dokolici nalazimo osim kod suvremenika za koje je dokolica produktivni čin slobodnog vremena (J. Dumazedie) već i kod Aristotela, za kojeg su dokolica i razonoda jednako važni kao i rad. „Za rad je potrebna odvažnost i ustrajnost, za dokolicu filozofija. Igru treba primijeniti kao prekid rada, jer čovjeku koji radi treba odmor, a igra i postoji radi odmora. Pri radu, međutim, čovjek se trudi i napreže, pa stoga pri uvođenju igara treba paziti da se primjene u pogodnom trenutku, jer one trebaju poslužiti kao lijek.“ (Polić, R.,2003.). Igru čovjek kompenzira brojne tjelesne, socijalne, mentalne i emocionalne potrebe. Iako se ne može precizno definirati, užitak je jedan od važnih ciljeva brojnih ljudskih aktivnosti. Rad je najčešće motiviran rezultatima, ali i odmorom od kojeg se očekuje ili koji je pretpostavljen užitku. Aristotel postavlja i pitanje: „Kako to da nijedan čovjek ne može neprekidno uživati“? Njegov je odgovor jednostavan: „Ljudske sposobnosti nisu u mogućnosti da ostvare neprekidnu aktivnost, te zato ni uživanje ne može biti neprekidno. Uživanje je popraćeno aktivnošću, ono je čini potpunom. To znači da bez aktivnosti nema uživanja“. Čovjek ne može neprekidno raditi, jednako tako se ne može ni neprekidno odmarati jer jedno i drugo trajno stanje dovodi do dezintegracije čovjeka (Božović, R.1979). Danas bismo se češće trebali prisjetiti teorije koja naglašava vlastitu aktivaciju u svrhu osobne dobrobiti jer tu leži najveći problem inertnosti i korištenja pasivnih sadržaja. Moderna tehnologija komercijalizira najraznovrsnije proizvode za slobodno vrijeme sa svrhom stvaranja užitaka koji su primamljivi čovjeku. No, učinci takve konzumacije suprotni su stvarnim potrebama čovjeka, a filozofija ponude završava u okvirima ekonomskog profita ponuđača. Stoga, nikad u povijesti filozofije „aktivnog odmora“ i „aktivnog života“ putem sportske rekreacije ona nije bila toliko aktualna sa svrhom spašavanja

čovjeka od posljedica prekomjernog sjedenja i korištenja pasivnih oblika zabave u slobodnom vremenu. Sportska rekreacija dala je odgovor na rješavanje problematike uvjetovane načinom života u kojem dominiraju: socijalno otuđenje, urbano zasićenje, hipokinezija, stres te njihovih posljedica.

### **3. ULOGA SPORTSKE REKREACIJE U HRVATSKOM DRUŠTVU**

Višestruko značenje rekreacije prepoznatljivo je kroz brojne pozitivne učinke usmjerene na pojedinca i društvo pri čemu se prepoznaje senzibilitet određene društvene sredine za razvoj onih sadržaja koji dugoročno pridonose humanizaciji čovjekova života. Korištenje rekreacijskih sadržaja dovodi do smanjenja popratnih pojava tehnološki razvijenog društva koje se najčešće karakteriziraju kao negativne i dezintegracijske. Rekreacija ima pozitivan utjecaj na zdravlje ljudi kroz unapređenje antropološkog statusa, djelujući preventivno na tipična oboljenja modernog čovjeka, povećavajući razinu zadovoljstva ljudi, a time i kvalitetu života (Vuori, I., 2005). U prostoru između „apsolutnog“ zdravlja i „apsolutne“ bolesti, sportska rekreacija ima brojne metode i mehanizme kojima se koristi u cilju unapređenja zdravlja čovjeka, udaljavajući ga od bolesti. Čovjek je složeno biće sazdano od mnogobrojnih sposobnosti i osobina čija mu je sposobnost prilagodbe i međusobne komunikacije pomogla u pronalaženju rješenja različitih životnih zahtjeva. Sve to omogućilo mu je evolucijski skok, kontinuirane promjene u okviru napretka i razvoja. Čovjek je pomalo sve, to je njegova jedinstvena priroda i prednost u odnosu na druga živa bića, ali i slabost jer sve što posjeduje treba i održavati. Čovjek ima vlastitu volju kojom svjesno bira i odgovoran je za svoje izbore. Prednost se očituje u mogućnostima dosezanja ciljeva, a nedostaci u zanemarivanju sposobnosti koje zbog toga propadaju. Ljudske sposobnosti da bi bile u funkciji trebaju biti podjednako stimulirane što dovodi do uravnoteženog rada. Prisutnost različitih vrsta rekreacijskih sadržaja i aktivnosti, svojevrsan su odgovor na aktualne društvene, radne i životne situacije. Životne navike, radni i socijalni uvjeti, ekonomske prilike, međuljudski odnosi, obrazovanje i sl. rezultiraju izborom vrste i broja sadržaja te načinima njihova korištenja u slobodnom vremenu. Rekreacijska se aktivnost provodi u slobodnom vremenu i predstavlja brigu o osobnim potrebama, ide u red kulturnih vrijednosti vezanih uz način organizacije slobodnog vremena. Sadržajan i aktivan način odmaranja usklađen je s objektivnim potrebama suvremenog čovjeka. Slobodan izbor rekreacijskih aktivnosti rezultat je objektivnih i subjektivnih potreba čovjeka, njegovih navika, obrazovanja, želja i težnji, ali i društvenih trendova, mode, socijalnog okruženja i brojnih drugih utjecaja. Rekreacija podrazumijeva kvalitetan način odmaranja koji je neophodan svakom pojedincu i to nakon obavljenih profesionalnih i drugih oblika obveznog rada. Rekreacijskim se aktivnostima zadovoljavaju osobne potrebe za onim sadržajima koji čovjeka čine potpunim u socijalnom, psihološkom, tjelesnom,

duhovnom, intelektualnom, kreativnom, kulturnom i smislu. Sadržaji rekreacije omogućuju bavljenje svim aktivnostima i to iz vrlo različitih područja djelatnosti, njihova uloga je iznimno korisna i povoljno djeluje na čovjeka s više aspekata. Mogućnost iskazivanja osobnosti u modernom društvu sve je manja, stoga sadržaji rekreacije mogu izvršno kompenzirati dio potreba koje djeluju pozitivno na čovjekov osjećaj zadovoljstva i samoostvarenja, a što je neophodno u cilju osobnog osjećaja smisla, svrhe i kvalitete života.

#### **4. AKTIVAN ODMOR – SINONIM ISTINSKOG ODMORA**

Posljednjih desetljeća brojni rezultati znanstvenih istraživanja, uključujući tehnologiju koja je doprinijela povezivanju istraživanja i donošenju zajedničkih zaključaka, doprinijeli su prihvaćanju sportske rekreacije u svakodnevnom životu na jedan nov način. Društvo je prepoznalo ulogu i značenje „**Aktivnog odmora**“, koji je postao sinonim i simbol istinskog odmaranja suvremenog čovjeka. Aktivan odmor odnosi se na svakodnevnicu i svakodnevnu rekreaciju koja se povezuje s kvalitetom života svakog pojedinca u društvu. Aktivan odmor podrazumijeva osobni izbor sadržaja aktivnosti koji osiguravaju: revitalizaciju, psihofizičko opuštanje, otpuštanje stresa, zabavu, druženje i sl. (Godbey, G., 2010). Osjećaj emocionalnog zadovoljstva ispunjenog kroz rekreacijski sadržaj neophodan je dio u svrhu osiguravanja psihičke ravnoteže. Turističkom centru bez sportskih sadržaja nedostaje identitet i diversifikacija u odnosu na druge turističke centre. Sportsko-rekreacijski sadržaj ulazi u kriterij oblikovanja sadržaja kvalitete ponude turističkih centara u okviru turističke destinacije. Vizija kreatora ideje sporta, primjerenog svim osobama, utemeljene su u programima i projektima šezdesetih godina na čelu s Relcem, Pintarom, Sabioncellom, Štukom, Svibenom i brojnim drugima. Sport primjeren svima postao je standard u modernom društvu. Također primjena sporta namijenjena turistima postavlja pitanje: „Što će se raditi?“, a ne „Gdje će se boraviti?“. Turizam postaje prilika za ozdravljenje, povratak prirodi, poticanje osjetila, povratak izvornim vrijednostima. Autori brojnih studija, projekata u naletu modernizacije postali su ključne za brojne djelatnosti koje se bave unapređenjem ljudskih sposobnosti i zdravlja putem sportske i tjelesne aktivnosti. Hrvatska obiluje prirodnim resursima koji sami po sebi doprinose zdravlju, a njihovo se djelovanje pojačava uključivanjem sportskih sadržaja.

#### **5. SPORTSKA REKREACIJA – DOPRINOS RAZVOJA UNAPREĐENJU ANTROPOLOŠKOG STATUSA DJELATNIKA**

Ljudski su rad i odmor u međufunkcionalnoj snažnoj vezi koja je utemeljena na potpunoj uzajamnoj sinergiji. To znači da način odmaranja čovjeka, način na koji provodi vrijeme izvan rada, utječe na čitav niz faktora koji djeluju ili su povezani

s učinkovitosti, kvalitetom i doživljavanjem profesionalnog rada. S druge strane, način obavljanja profesionalnog rada ima izravan utjecaj na način odmaranja i izbor sadržaja aktivnosti za vrijeme odmaranja. Profesionalni rad – odmor – oporavak u klasičnom smislu prilično je izmijenjen u korist rada, a na uštrb odmora čovjeka. Hrvatska koja se bori za veći standard i BDP po ugledu na razvijene europske zemlje doživljava posljedice izmjena u modernom radu. Suvremeni rad obuhvaća najvećim djelom uslugu, a manje neposrednu proizvodnju. Izmjena vlasničke strukture u Hrvatskoj, nagle promjene vezane uz pravnu, socijalnu i ekonomsku politiku još uvijek nisu omogućile ritam koji bi stabilizirao uvjete profesionalnog rada i života uopće. U takvim okolnostima, najdominantniji čimbenik koji uzrokuje oboljenja i patnje ljudi jest stres. Stres djeluje pogubno na najosjetljivije dijelove organizma, a to su žlijezde koje izlučuju hormone, a koji su odgovorni za njegovo funkcioniranje (Servan-Schreiber, D., 2006).

Rad i gotovo nevjerojatna brzina tehnološkog razvoja diktirala je i mijenjala relacije između ljudi te intenzivnom globalizacijom formirala potpuno nova pravila upravljanja radom, stavljajući pod kontrolu posrednike proizvođače i kupce – konzumente.

## **6. SPORTSKA REKREACIJA - DOPRINOS RAZVOJU HRVATSKOG TURIZMA**

Od nekad skromnih istraživanja u turizmu započetih šezdesetih godina prošlog stoljeća, čiji je cilj bio izračun isplativosti ulaganja u nekoliko tenis terena, mali golf i betonski stolni tenis, došlo se do sportsko-rekreacijskih centara i ponude kao glavnog motiva dolaska turista. Sektor turizma temelji se na ponudi: sportske rekreacije, atraktivnih i avanturističkih sportova, zdravstveno preventivne i *wellness* ponude (Mueller, H., & E. L. Kaufmann, 2004). Suvremeni je turizam nezamisliv bez sadržaja sporta, mogućnosti kretanja u prirodi i okolišu, bavljenje sportom u prirodnom okruženju (Jensen, C.R. & Guthrie, S.P., 2006). Suvremeni se čovjek pretvorio u biće za izvršavanje sve većeg broja radnih zadataka, a sve manjih mogućnosti za zadovoljenje osobnih potreba. Narušeno zdravlje čovjeka proizašlo iz „umjetnih“ uvjeta života i rada ima još tu priliku da putem turizma i sadržajima u turizmu vrati narušeno zdravlje na primjerenu razinu (Mullineaux, D.R., Barnes, C.A., & Barnes, E.F., 2001).

Zdravlje kao motiv turističkog odabira destinacije, kao motiv za putovanje jedni su od najvažnijih pokretačkih motiva za razvoj sportske rekreacije u turizmu. Razni oblici tjelesnog vježbanja pod utjecajem prirodnih agensa te kretanja u klimatski zdravim okruženjima pružaju priznate prirodne izvore za jačanje organizma i zdravlja (Pepelnjak, S., Šegvić Klarić, M., 2009).

Zdravstveno preventivno djelovanje rekreacije očituje se izborom onih sadržaja koji imaju zaštitnu funkciju na zdravlje (Godbey, G., 2009). Turizam je oduvijek bio mjesto za obnavljanje energije i odmor turista te je turistički lokalitet i podrazumijevao prirodno zdravo i čisto okruženje kao što su morska obala, planine, šume, jezera i rijeke i sl. S druge strane iznimna živčana opterećenost uslijed brojnih poslovnih obveza, kontrole tehničkih sustava i uopće tehnološki diktiranim suvremenim sustavima, čini se kao da stroj nameće tempo čovjeku, ne poštujući njegov biološki ritam. Sposobnost rekreacijskih programa aktivnosti jest u njihovoj mogućnosti (stručnjaci – kineziolozi) prilagodbe na optimalnu vrstu programa aktivnosti koja je u skladu s potrebama sudionika.

Oblikovanje raznovrsnih programa za različite namjene proizlazi iz neiscrpnih mogućnosti prirodnog okruženja. U okviru njega prepoznatljive su oni koji su u skladu s objektivnim potrebama urbanog čovjeka.

## 7. ZAKLJUČAK

Sportska rekreacija u hrvatskom društvu treba dobiti još širu društvenu ulogu obzirom na mogućnosti koje nudi u smislu poboljšanja kvalitete života te očuvanja i poboljšanja zdravstvenog statusa građana, a čime se direktno može utjecati na podizanje radnih sposobnosti i postizanje bolje produktivnosti u procesima rada.

Primjerena je svim članovima društvene zajednice, unapređuje i optimizira ljudsko zdravlje podižući stupanj sposobnosti na razinu koja prevenira brojna oboljenja. Sadržajima sportske rekreacije kompenzira se dio potreba koje djeluju pozitivno na čovjekov osjećaj zadovoljstva i samoostvarenja, a što je neophodno u cilju osobnog osjećaja smislenosti i svrshodnosti života. Uspješno djeluje na problematiku uvjetovanu današnjim načinom života u kojem dominiraju: socijalno otuđenje, urbano zasićenje, hipokinezija i stres te u rješavanju posljedica istih. Osjećaj emocionalnog zadovoljstva koji se pojavljuje kao rezultat rekreacijskog vježbanja neophodan je za osiguravanje psihičke ravnoteže svakog pojedinca.

Višestruko značenje rekreacije prepoznatljivo je kroz brojne pozitivne učinke usmjerene na pojedinca i društvo pri čemu se prepoznaje senzibilitet određene društvene sredine za razvoj onih sadržaja koji dugoročno pridonose humanizaciji čovjekova života. Korištenje rekreacijskih sadržaja dovodi do smanjenja popratnih pojava tehnološki razvijenog društva, koje se najčešće karakteriziraju kao negativne i dezintegracijske. Bavljenje sportskom rekreacijom ima pozitivan utjecaj na zdravlje ljudi kroz unapređenje antropološkog statusa, djelujući preventivno na tipična oboljenja modernog čovjeka povećavajući razinu zadovoljstva ljudi, a time i kvalitetu života.

U posljednjim desetljećima, posebno se povećalo značenje sportske rekreacije u turističkoj ponudi koja je danas nezamisliva bez sportsko-rekreacijskih sadržaja,

atraktivnih i avanturističkih sportova, zdravstveno preventivne i *wellness* ponude. Suvremeni turizam obilježavaju mogućnosti kretanja u prirodi i okolišu te bavljenje sportom u prirodnom okruženju.

Svako društvo bi sportsku rekreaciju trebalo uključiti u život kao bitan čimbenik određenja kvalitete života, zdravlja i radne učinkovitosti svojih građana, što u konačnici snažno utječe na državu u cjelini. Svjesnost o važnosti zdravlja i radne učinkovitosti građana, treba biti poticaj za ulaganje u razvoj i kvalitetu djelovanja na području sportske rekreacije.

## 8. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Božović, R. (1979). Iskušenja slobodnog vremena, NIRO, „Mladost“, Beograd (1979).
3. Hoffman, Sh., J. (2005). Introduction to kinesiology. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Jensen, C.R. i Guthrie, S.P. (2006). Outdoor Recreation in America. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Mueller, H., & E.L. Kaufmann (2004). Wellness tourism: market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. Bern: Institut for Leisure and Tourism
6. Mullineaux, D.R., Barnes, C.A., & Barnes, E.F. (2001). Factors affecting the likelihood to engage in adequate physical activity to promote health. Journal of Sports Sciences, 19, 279-288.
7. Pepelnjak, S. i Šegvić Klarić M. (2009). Aromaterapija – hrvatski brand, u knjizi Ivanišević G.(ur.): Prirodna lječilišta – hrvatski brand. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. Str. 38-46.
8. Perasović i Bartoluci, (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zagreb, 2008 (str. 15-24). Zagreb: Kineziološki fakultet.
9. Polić, R. (2003). Odgoj i dokolica. Metodčki ogledi, 10(2), str. 25-37.
10. Servan-Schreiber, D. (2006). Ozdravljenje. Liječenje stresa, anksioznosti i depresije bez lijekova i psihoterapije, Planetotopija, Biblioteka Makronova, Zagreb.
11. Vuori, I. (2005). Tjelesna neaktivnost je uzrok većine bolesti koje su javnozdravstveni problem, (preveo sa engl. Heimer S.), HSSR, „Sport za sve“, Zagreb.

12. <http://www.rff.org/files/sharepoint/WorkImages/Download/RFF-DP-09-21.pdf> Godbey, G. (2009). Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship preuzeto (25.04.2016).
13. [http://www.nrpa.org/uploadedFiles/nrpa.org/Publications\\_and\\_Research/Research/Papers/Godbey-Mowen-Research-Paper.pdf](http://www.nrpa.org/uploadedFiles/nrpa.org/Publications_and_Research/Research/Papers/Godbey-Mowen-Research-Paper.pdf)
14. Godbey, G. (2010). The Benefits of Physical Activity Provided by Park and Recreation Services: The Scientific Evidence (25.04.2016).