

Popularizacija sporta

Vujnović, Lucija

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:078254>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-15**

Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET**

DIPLOMSKI RAD

POPULARIZACIJA SPORTA

LUCIJA VUJNOVIĆ

Split, 2021.

Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet

Učiteljski studij

Predmet Kineziološka metodika

POPULARIZACIJA SPORTA

Student:

Lucija Vujnović

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Split, siječanj 2021.

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Što je sport: pogled u povijest.....	2
2.1. Počeci sporta	3
2.1.1. Mezopotamija	3
2.1.2. Egipat	5
2.1.3. Egejska kultura.....	6
2.1.4. Grčka.....	8
2.1.5. Antičke Olimpijske igre	12
2.1.6. Rimsko Carstvo.....	14
2.1.7. Pierre de Coubertin	15
2.1.8. Olimpizam u Hrvatskoj.....	17
2.2. Sustav sporta i sportske djelatnosti	18
3. Važnost sporta.....	20
3.1. Fizički utjecaj sporta na čovjeka	22
3.2. Psihički utjecaj sporta na čovjeka	26
3.3. Društvena uloga sporta.....	30
3.3.1. Pozitivni društveni aspekti sporta	32
3.3.2. Negativni društveni aspekti.....	34
3.3.3. Stanje u Republici Hrvatskoj	37
4. Sport i obrazovanje	38
4.1. Djeca i sport	40
4.2. Zašto djeca odustaju od sporta?	44
4.3. Uloga učitelja	45
5. Sportovi na otvorenom.....	48
5.1. Utjecaj prirode na čovjeka.....	49
5.2. Jedrenje: Sport u prirodi.....	50

5.3. Povezanost jedrenja i školskog kurikulumuma	53
6. Zaključak.....	57
7. Literatura.....	
Sažetak	
Abstract.....	

1. Uvod

Ljudsko je tijelo „dizajnirano“ za svakodnevnu fizičku aktivnost. No, puko kretanje i obavljanje svakidašnjih poslova ne mogu biti dovoljni – postoje uvjerljivi dokazi kako redovita tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje i kvalitetu života.

U suvremenom društvu sport je neizostavan dio ljudskoga života, bilo da je riječ o aktivnim sportašima, rekreativcima, gledateljima sportskih događanja ili o članovima sportskih organizacija. Redovita fizička aktivnost može pozitivno utjecati na fizičku spremnost pojedinca te poboljšati njegovo psihičko zdravlje. Osim toga, sport ima ključnu ulogu u društvu, kulturi i politici. Osim individualne važnosti sporta, neophodna je i uloga sporta u kontekstu razvoja društva. Pa ipak, kako se društvo razvija, tako opada zainteresiranost za fizičku aktivnost. U posljednjih nekoliko stotina godina, tjelesna aktivnost postupno je izvučena iz svakodnevnog života, posebno u ekonomski razvijenim zemljama (Brown i sur., 2010: 15).

Premda je općepoznato koliko je fizička aktivnost korisna za čovjeka, svejedno to mnogim ljudima nije dovoljno da bi je prakticirali. Zato se valja oboružati najboljim mogućim informacijama u svrhu promocije sporta i stvaranja promjena koje će podržati fizički aktivan životni stil.

2. Što je sport: pogled u povijest

Riječ sport dolazi iz francuskoga jezika od riječi *desporter* što znači raznositi. Počeci sporta uključivali su aktivnosti kojima su se ljudi bavili da bi osigurali vlastitu egzistenciju: trčanje, bacanje koplja, skakanje itd. Stari su Grci prvi organizirali natjecanje sportaša kako bi pokazali tko je bolji i brži. Najpreciznija definicija sporta, od mnoštva njih, bila bi ona iz knjige Sociologija sporta francuskog sociologa G. Magnanea koji tvrdi: „*Sport je aktivnost u slobodno vrijeme, čija je dominantna fizičko jačanje igrom i radom istovremeno, a odvija se kroz natjecanja obuhvaćena pravilima i specifičnim institucijama s mogućnošću preobrazbe u profesionalnu aktivnost*“ (1964).

Zbog kompleksnosti pojma sporta i brojnosti definicija što se vezuju za taj pojam, može se upotrijebiti i definiciju sporta koju je donijelo Vijeće Europe: „*svi oblici tjelesne aktivnosti koji, kroz slučajno ili organizirano sudjelovanje, ciljaju prema izražavanju i poboljšanju tjelesne spremnosti i mentalnog blagostanja, stvaranju društvenih odnosa i postizanju rezultata u natjecanjima na svim razinama*“. Europska sportska povelja (Concile of Europe, 1992) definira sport kao „*sredstvo svih oblika fizičke aktivnosti koje kroz spontano ili organizirano sudjelovanje imaju za cilj izraziti ili poboljšati kondiciju i mentalno blagostanje ostvarivanjem društvene povezanosti ili održavanjem rezultata na svim razinama natjecanja*“.

Pojam sport podrazumijeva tjelesnu aktivnost radi natjecanja, održavanja zdravlja ili zabave.¹ Možemo reći da je sport skup sportskih disciplina koje se temelje na određenim pravilima, a njime se mogu baviti amateri ili profesionalci. Bez obzira na to je li riječ o profesionalcima, amaterima, rekreativcima ili o sportskim djelatnicima, zajedničko je jedno: riječ sport svakodnevno se koristi u raznim kontekstima. Sport je zastupljen u većini grana društva i dio je svakodnevnog života.

Nekoć je bavljenje sportom bilo namijenjeno robovima ili građanima nižih staleža te je služilo kao zabava za narod, no danas sport nema isključivo zabavni karakter. Ljudi se sportom bave iz raznih razloga. Zakonom je određeno što sve obuhvaća područje sporta: „*U Hrvatskoj je odavno utvrđeno, što je prihvaćeno i u Zakonu o športu, da djelatnost i područje sporta obuhvaća nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, natjecateljski sport, sportsku rekreaciju te*

¹ www.hjp.znanje.hr, pristupljeno 13. XI. 2019.

kineziterapiju i sport osoba s invaliditetom“ (Bartoluci, Škorić, 2009). Iz Zakona o športu vidljivo je da se njime mogu baviti ljudi bez obzira na njihovu dob i potrebe.

Što sport predstavlja i kako ga tko doživljava, individualno je pitanje. Nepobitna i više puta dokazana činjenica jest da pospješuje zdravlje čovjeka i simbol je zdravoga života. Sportom se danas bave milijuni ljudi diljem svijeta. Razlozi bavljenja sportom su osobni i ovise o svakom pojedincu, a najčešće su to zabava, rekreacija, hobi ili briga o zdravlju. Nekima je sport posao. Nesporno je to da je sport važan čimbenik u našim životima. Jednima je sport pojam zdravog života u tjelesnom smislu, drugi uz sport jačaju psihi jer se njime rješavaju negativne energije. Međutim, ima ljudi koji sport i tjelovježbu u potpunosti ignoriraju što nikako nije dobro. Pierre de Coubertin, francuski pedagog i povjesničar, osnivač modernih Olimpijskih igara, tvrdi kako je *„sport dio nasljedstva svakoga muškarca i žene“* te kako se *„njegovo odusustvo nikada ne može nadoknaditi“* (Bijela knjiga, 2007).

2.1. Počeci sporta

Brojni arheološki nazali i pećinski crteži ukazuju na prve tjelovježbene tehnike, a to su bili trčanje, bacanje kamenja, ples, bacanje koplja i mačevanje štapovima. Ove su se tehnike razvile u uvjetima borbe za svakodnevno preživljavanje (Jajčević, 2010). Nakon tih aktivnosti slijede plivanje, jahanje, vožnja kola, jedrenje, hrvanje i klizanje iako njihov nastanak nije lako vremenski definirati. Prehistorijski čovjek vježbao je stotinama tisuća godina u svrhu većeg povećanja sposobnosti za težak posao i obranu, a posebno za lov. O uspješnosti lova ovisilo je njegovo preživljavanje te je bilo nužno da bude u dobroj tjelesnoj formi kako bi se prehranio i preživio. Radi preživljavanja, ljudi su morali dovoljno brzo trčati za lovinom, pa su zato trebali razviti tjelesne sposobnosti. Zbog toga se trčanje navodi kao najvažnija aktivnost. Bacanje kamenja također je bilo važno jer je služilo za gađanje lovine. Nešto kasnije pojavilo se koplje, te otkriće luka i strijele što je dovelo do razvijanja streličarstva. Čovjek je prilično rano uočio *„povezanost između tjelesnih sposobnosti i učinkovitosti svojega djelovanja“* (Jajčević, 2010).

2.1.1. Mezopotamija

Povijesni razvoj Mezopotamije započeo je u drugoj polovici 4. tisućljeća pr. Kr. kada su Sumerani postali njezinim vladarima. Jedinствена mezopotamijska kultura usko je povezana s neprestanim ratovima. Cijeni se tjelesna snaga, što ne podrazumijeva isključivo tjelesnu

spremnost već i ovladavanje svim sredstvima koja tu spremnost nadopunjuju umijećem. To uključuje oružje koje povećava snagu ruku, poput sjekire, toljage, koplja, luka, strijele, bodeža i mača te sredstva koja povećavaju brzinu, poput plovila, obuće, bojnih kola i konja. Kralj i uzak sloj aristokracije na vrhovnom društvenom položaju imali su, naravno, najdjelotvornija sredstva za jačanje snage i brzine ruku i nogu. Samo su oni imali i dovoljno vremena za ovladavanje složenim vještinama.

U starome vijeku u Mezopotamiji održala su se prva natjecanja što je vidljivo iz raznih nalazišta. Motiv akrobata koji žongliraju na ljestvama prikazan je na jednom hetitskom reljefu, a ostala nalazišta iz ovoga razdoblja prikazuju tijek nekih proljetnih svečanosti, premda nepotpuno i nepovezano. Na očuvanom dijelu ploče ispisane klinastim pismom, opisan je kraljev put kolima od grada do njegove rezidencije za vrijeme proljetnih svečanosti (Jajčević, 2010: 28).

Natpis na klinastom pismu iz 8. stoljeća prije Krista dokaz je o održavanju utrke za vrijeme babilonskih novogodišnjih svečanosti. Posebni izraz koji se koristio za utrku – *lismo*, pruža semantički dokaz da su utrke bile općenito raširene. Prema nalazištima iz stare Mezopotamije ili Bliskog istoka, pojavljuje se prvi novi element u ovim utrkama – princip natjecanja koje je osnovno obilježje i današnjega sporta (Jajčević, 2010: 28).

Bitno je spomenuti da u drevnoj Mezopotamiji glavni cilj nije bio iskazivanje tjelesnih sposobnosti, kao što ni u utrkama nije sam nastup u tjelesnim nadmetanjima bio konačan cilj. Na to jasno ukazuje konačna procjena činjenica koje svjedoče o sportskim elementima u staroj Mezopotamiji. Utrka se vodila za postizanje čvrstoga i stvarnog cilja koji se izdizao iznad područja samog događaja jer je mijenjao društveni položaj pobjednika (Jajčević, 2010: 28). Postizanje tjelesne snage bilo je, dakle, potpuno u funkciji postizanja cilja. Sam nastup nije bio presudan čak niti u slučaju izrazitih sportskih elemenata što dovodi do zaključka da u staroj Mezopotamiji nije bilo jednog od temeljnih načela modernog sporta – svrhovite brige za ljudsko tijelo. Ljudsko tijelo nije bilo predmet zanimanja ljudi u Mezopotamiji, nisu veličali njegovu ljepotu kao takvu i stoga ga nisu pokušavali ni umjetnički prikazati niti razviti putem tjelovježbe. S druge strane, narodi drevne Mezopotamije držali su do tjelesne higijene – imali su kupaonice, kanalizacijske sustave i razvijenu kozmetiku – a među njihove životne užitke ulaze dobra hrana i piće, mirišljave tvari, glazba i pjevanje. U potpunosti su koristili sve darove svojih tijela! To je potvrđeno u brojnim književnim zapisima (Jajčević, 2010: 29).

2.1.2. Egipat

U plodnoj dolini rijeke Nil, u Egiptu, rano se stvaraju organizirane ljudske zajednice. Početkom 3. tisućljeća pr. Kr. stvorena je jedinstvena država, nasljedna monarhija na čelu s faraonom kao apsolutnim vladarom. Staroegipatska kultura razvila je mnoge znanosti kao što su medicina, matematika, povijest i astronomija. Sva literatura i spomenici ispisani su hijeroglifima koji su dugo odgonetani i još se uvijek proučavaju. Brojne slike na zidovima grobnica pružaju izuzetnu predodžbu o svakodnevnom životu. Bogate ilustracije ukazuju na to da je narod Egipta kroz tisućljeća njegovao određeni sustav tjelovježbe i sporta. Vitko oblikovani likovi svakodnevno su vježbali prema redovitom sustavu tjelesnoga odgoja. Ne postoje dokazi da su tjelovježba i sport imali važnu ulogu kao poslije u povijesti zato što se ne spominju ni u književnosti ni u ostalim umjetničkim djelima. Ipak, ne treba podcijeniti važnost egipatske tjelovježbe i sporta jer ni druge važne djelatnosti toga doba nisu pronašle svoje mjesto u književnosti koja se uglavnom bavila životom i aktivnostima kralja i visokih ličnosti (Jajčević, 2010: 33).

U ovom se razdoblju njeguju tjelovježbene aktivnosti u kojima prevladava miroljubivo odmjeravanje snaga. Provalom gorštaka iz Gornjega u Donji Egipat i promjenom vlasti, javlja se vojna kasta koja sustavno vježba. Tjelesna osposobljenost vojnika i časnika bila je na vrlo visokoj razini. Svi su muškarci dočekivali faraona visokim sunožnim poskocima (tzv. utrupke). U Egiptu se i dan-danas zadržao takav način izražavanja radosti na svečanim dočecima.

Tjelovježbeni motivi prikazani su hijeroglifima i dokazuju postojanje metodički razvijenog sustava tjelesnog obrazovanja. Nastarije vježbe sastojale su se od dizanja ruku, savijanja tijela uzdignutih ruku, te snažnog širenja nogu s uzdignutim rukama. Postojao je i niz vježbi rastezanja i vježbe potezanja. Jedna od vježbi potezanja jest „ratničko povlačenje“ koje prikazuju crteži u grobnici Memeruke u Sakkari.

Od posebno atraktivnih crteža nastalih u starom vijeku, a potječu iz Egipta, važno je spomenuti crteže koji prikazuju različite vrste igre loptom. Loptanje je u Egiptu bilo popularno više nego u bilo kojoj drugoj civilizaciji toga doba. Zahvaljujući suhome zraku, sačuvano je nekoliko lopti i danas ih je moguće vidjeti u muzejima Kaira, Londona i Berlina. Na crtežima je prikazano i žongliranje, hvatanje u skoku i neke druge vježbe, a prikazane su i brojne elementarne igre kamenčićima, štapićima i obručima. Ples je također ostao zabilježen na

umjetninama. Brojni egipatski obredi poticali su razvoj raznih vrsta plesova (Jajčević, 2010: 35). Od plesnih se škola isticala ona uz Amonov hram u Memfisu u kojoj su svećenici i plesačice učili pjevanje, glazbu i ples. Na gozbama egipatskih bogataša nastupale su profesionalne plesačice. Plesovi su počinjali laganim tempom koji bi se ubrzavao i na kraju bi završili naglim i žestokim pokretima.

Najveći broj egipatskih crteža i reljefa sa sportskom tematikom prikazuje hrvanje. Brojni zapisi s prikazom hrvačkih zahvata zorno su prikazani na zidu grobnice u Beni Hasanu izgrađene 2500. godine prije Krista. Način hrvanja Egipćana mogao bi se nazvati „dohvati kako možeš“ jer je svaki zahvat bio dopušten. Nisu vidljiva ograničenja kao u današnjem hrvanju gdje su zahvati ograničeni na tijelo, vrat i ruke.

Šakanje i mačevanje također su bili poznati u starom Egiptu, a od ekipnih igara zastupljena je *hocksha* koja nalikuju današnjem hokeju na travi. Osim toga, Egipćani su bili izvrsni plivači, a hijeroglifski znakovi za plivanje nalikuju prikazu današnje tehnike slobodnoga stila. Od ostalih sportova na vodi treba spomenuti veslanje na raznovrsnim plovilima koja su brodila Nilom.

Što se tiče atletike i dizanja utega, poznato je da je postojalo nekoliko igara u kojima je dominiralo trčanje premda nema dokaza o natjecanjima u trčanju. Poznata je samo jedna slika koja se odnosi na atletiku, a pronađena je u grobnici u El Amarni te prikazuje trkače koji prate faraonova kola. Poznato je da su Egipćani naporno trenirali. Svakodnevno su vježbali trčanje, a obrok im je bio dopušten tek nakon što bi pretrčali zadani broj dionica (Jajčević, 2010: 39). Stari su se Egipćani bavili i jednom vrstom dizanja utega, a taj sport i danas je izuzetno popularan u Egiptu. Utezi su bili vreće napunjene pijeskom koje su jednom rukom podizali iznad glave.

2.1.3. Egejska kultura

Nakon Mezopotamije i Egipta, neophodno je spomenuti i egejsku kulturu. Egejska kultura naziv je za srodne kulture egejskoga područja u 3. i 2. tisućljeću prije Krista. U toj kulturi razlikujemo nekoliko područja s određenim specifičnostima: obala Male Azije, otoci Egejskoga mora, Kreta i grčko kopno. Egeja je veliko kulturno područje koje je znatno utjecalo na europsku kulturu (Jajčević, 2010: 40).

Na Kreti se grade velike palače s mnogo prostorija za boravak, kultne prostorije, skladišta i saniracije grupirane oko središnjega otvorenog dvorišta. Kretsku umjetnost odlikuju slikoviti prikazi ljudi, životinja, biljaka i građevina. Njihovo slogovno pismo do danas je gotovo u potpunosti odgonetnuto. Razni arheološki nalazi svjedoče o postojanju brojnih tjelovježbenih aktivnosti. U početku su te aktivnosti bile religijsko-magijskih značajki, a odvijale su se na popločanim dvorištima veličine 30 x 25 metara u palači u Festosu. Na to upućuju arheološki nalaz iz 2000. godine pr. Kr. U dvorištima kretskih palača periodično su se odvijale i obredne igre sa zmijama u kojima su sudjelovale žene. U doba patrijarhata muškarci su izvodili igru zvanu minotaura. Bio je to obred u kojem su akteri, maskirani u bikove, izvodili raznovrsne ritualne pokrete čiji je cilj bio magijski utjecaj na rasplod stoke.

U ovom su razdoblju plesovi imali značajnu ulogu u životu stanovnika Krete što je ostalo zabilježeno u zapisima Homera, ali i brojnih drugih umjetnika. Ples nije bio samo uživanje niti samo spektakl. Plesom se slavilo i poštovalo neko božanstvo, zahvaljivalo se bogovima i dobrim duhovima za bogatu ljetinu, plodnost i zdravlje stoke, za lijepo vrijeme i druge blagodati života. U početku je religiozan bio i tzv. Labirint (*lavirinthos*). Ovaj je ples kasnije postao društveni ples, a u njemu su plesači oponašali kretanje sunca vjerujući da pomažu suncu pri njegovu svakodnevnom putu. Poznat je bio i akrobatski ples čije je izvođenje zahtijevalo dugotrajno vježbanje, stoga se smatra da su ovaj ples izvodili profesionalci. Postojali su i plesovi u kolu u kojima bi se plesači držali za ruke i okružili drvo, oltar ili svirača lire. Plesovi su se izvodili uz pratnju lire ili frule (Jajčević, 2010: 43).

Krećani su njegovali brojne tjelovježbene i sportske aktivnosti od kojih se izdvajaju šakanje, hrvanje i akrobatika. Od atletskih disciplina, natjecali su se u trčanju, bacanju diska i koplja. Ceremonije i natjecanja promatrao je velik broj gledatelja, a na gledalištima su postojala mjesta za elitu i za siromašne. Bernard Giller u djelu *Povijest sporta* (1970) navodi da je „*kretska civilizacija, petnaest stoljeća prije naše ere, pokazala je veoma živ interes za trke i šakanje; bez sumnje su već tada šakači bili podijeljeni u kategorije prema težini. Te su borbe oduševljavale maštu.*“ Gledatelji su bili žene i muškarci, posve ravnopravni. Kretsku tjelovježbu i sport odlikuje neobična plemenitost lišena svake agresivnosti, okrutnosti i militarizma (Jajčević, 2010: 44). U sportskim aktivnostima sudjelovali su predstavnici aristokracije, a uspjesi u području sporta pridonosili su njihovu ugledu u društvu. Razvoj tjelovježbe, sporta i igara na Kreti uvjetovali su razvoj tih aktivnosti u Grčkoj, što je bio temelj daljnjeg napretka tjelovježbe i sporta širom svijeta.

2.1.4. Grčka

Oko 1900. godine prije Krista, u Grčku se sa sjevera počinju doseljavati helenska plemena (Ahejci, Jonjani i Eoljani) koji pod utjecajem Krete stvaraju mikensku kulturu. Izgled Mikene svjedoči o novom osobitom mentalitetu njenih graditelja. Kiklopski zidovi bili su ogromni, ne samo radi zaštite i sigurnosti, već i radi reprezentativnosti. Tjelovježba i sport bili su usmjereni na usavršavanje vojničkih vještina, dok se rodovska aristokracija bavi šakanjem, hrvanjem, trčanjem i vožnjom bojnim kolima. Nakon propasti Mikene, na tlu današnje Grčke počela se razvijati civilizacija nomadskih naroda. Nastala je grčka civilizacija koja će nadahnuti cijeli svijet, a čak je i danas prepoznatljiva osnova razvoja suvremenoga društva (Jajčević, 2010: 46). Mnoge djelatnosti i oblici društvenih aktivnosti nastali su u okviru ove kulture u antičkim vremenima: filozofija, politika (demokracija), književnost, likovna umjetnost i arhitektura. Unutar ove kulture, koja još uvijek nadahnjuje mnoge sportske manifestacije, razvijali su se i tjelovježba i sport.

Počeci razvoja starogrčke tjelovježbe i sporta vezani su uz razne igre i nadmetanja što ih tadašnji Grci priređuju u svečanim prilikama kao što su vojni pohodi, vjenčanja i pohodi (Jajčević, 2010: 46). U tim se prigodama Grci hrvaju i šakaju te natječu u atletici i konjaništvu. U epovima Homera, koji je živio u 8. stoljeću prije Krista u Maloj Aziji, nalazimo stihove o sportskim nadmetanjima. *Ilijada* prikazuje fazu Trojanskog rata, a *Odiseja* opisuje avanture grčkog junaka Odiseja na putu od Troje do rodne Itake. U oba spjeva prikazane su najrazličitije sportske aktivnosti pa se tako opisuje utrka bojnim kolima te okrutno i nemilosrdno nadmetanje hrvača: „... *Skroz ću kožu probiti i kosti ću protivniku smrviti...*“ (Jajčević, 2010: 46). Spominju se nadmetanja u trčanju, bacanju koplja i diska te skoku u dalj. Riječ atlet koristi se kao riječ koja označava snažna čovjeka kojega odlikuju tjelesne sposobnosti.

U arhajskom dobu, u razdoblju od 800. do 480. godine prije Krista, osvajaju se područja na obalama Sredozemnog, Mramornog i Crnog mora. U većini grčkih država ukida se kraljevstvo i uvodi uprava *arhonta*, činovnika biranih iz redova plemića. Donose se zakoni i kuje novac što dovodi do ubrzavanja gospodarstva. Aristokracija je izgubila važnost na bojnem području i postavljeni su novi parametri vrijednosti. Vještine koje se više nisu mogle primjenjivati u radu pronašle su svoj razlog postojanja u sportu. Najvažniji su bili jahanje i utrka zaprega, a većina aristokrata svoje je slobodno vrijeme provodila u ekskluzivnim

okupljalištima, na gozbama, uz pjesmu, ples i rasprave o smislu života. Njihove su misle bile okupirane čovjekom, njegovom radostima i tugom. To je bila nova dimenzija starog aristokratskog ideala koji, osim tjelesnih sposobnosti i vještina, uključuje i otmjeno društveno ponašanje. Krajem 6. stoljeća prije Krista Pitagora iz Krotona osnovao je školu u kojoj je dio nastave bio posvećen znanstvenom istraživanju i sustavnoj tjelovježbi koja je obuhvaćala redoviti trening, posebno trčanje i hrvanje, a velika je pažnja bila posvećena i prehrani. Tijekom 5. i 6. st. pr. Kr. razvio se novi aristokratski ideal nazvan *kalokagatija*, a zahtijevao je jedinstvo tjelesnog i duhovnog odgoja.

U klasičnom dobu – razdoblju od 490. do 446. godine prije Krista – vode se ratovi s Perzijom. Grčka je postala jaka sila ujedinjenjem tadašnjih gradova-država. U tom se razdoblju pridavala velika važnost slobodnom vremenu i odmoru, što dokazuje i posebna riječ za slobodno vrijeme – *schole*. To vrijeme dio je života koji se smatrao ljudskim i humanim, za razliku od vremena koje se provodi radeći – *ascholia*. Tradicionalni tjelesni odgoj unaprijeđen je znanstvenom procjenom njegove vrijednosti (Jajčević, 2010:49). Veliki napredak u medicini ukazivao je na to koliko je tjelesna kultura važna za zdrav život. Formulirani su znanstveni principi i osnove nove discipline koja je nazvana gimnastika, a poslije higijena.

Herodik, liječnik iz Selimiye, prvi je proučavao ovo područje, a bavio se znanstvenim istraživanjem teoretskih aspekata treninga i prehrane. On se smatra osnivačem terapijske gimnastike koja je bila namijenjena liječenju bolesti i prevenciji. Svojim je istraživanjima inspirirao Hipokrata čiji su detaljni spisi postali temelj grčke, ali i suvremene medicine. Istraživao je sve što bi moglo spriječiti bolesti te razradio i uspostavio pravila za zdrav način života, utemeljen prije svega na ravnoteži prehrane i tjelesnog napora. Sastavio je dnevni režim redovitog vježbanja ujutro i popodne, prikladne dijete, a zasnovao je i čitav etički sustav odnosa prema tijelu.

Brojni filozofi tog razdoblja isticali su važnost harmoničnog razvoja tjelesnih i mentalnih snaga. Sokrat (470. – 399. godine prije Krista) upozoravao je na zanemarivanje tjelesnoga vježbanja, a i on sam prakticirao je gimnastiku i ples. S druge strane, bio je protiv ikakva pretjerivanja u vježbanju. Platon (427. – 347.) cijenio je tjelesno vježbanje i naglašavao njegovu korisnost u militarističkom odgoju u svom konceptu idealne države. Temeljnu raspravu o tjelovježbi dao je Aristotel (384. – 322.) koji je gimnastiku smatrao glavnim dijelom obrazovanja. Isticao je da tjelesno vježbanje treba njegovati ne samo muževnost već i ljepotu.

Također je osuđivao tendenciju prema napornim treninzima jer je smatrao da štete figuri i zdravom razvoju.

Svi su filozofi 4. stoljeća prije Krista zahtijevali ravnotežu između treninga tijela i obrazovanja duha te su povezivali tradiciju s otkrićima nove medicinske znanosti. Zanimanje za sport, posebno za njegov natjecateljski oblik, sve je više slabio u ovom stoljeću. Povezani stalni ratovi različitih polisa povećali su važnost osposobljenosti za ratovanje što je zahtijevalo dulju specijaliziranu vježbu. Rješenje je pronađeno u stvaranju profesionalne vojske koja je u ratu bila uspješnija od pučke. Upravo iz tog razloga sport dobiva na važnosti jer je profesionalna vojka zahtijevala često i naporno vježbanje. Pojedinci, poznati kao atleti, trenirali su dugo i naporno, a čak su i njihovi treneri bili profesionalci. Stvorili su sustav vježbanja, određivali prehranu i općenito način života sportaša. Profesionalni sportaši putovali su s jednog natjecanja na drugo te su publici pokazivali svoje teško stečene vještine. Zbog treninga ne bi stigli raditi ništa drugo, ali su s pravom uživali u povlasticama koje im nijedan drugi način života ne bi omogućio. Većina gledatelja nije imala pristup tjelesnom odgoju, pa su bili vatreni navijači, što im je pružalo mogućnost bijega od svakodnevnih briga. Ipak, liječnici su bili protiv neuravnoteženog načina života koji su sportaši vodili, smatrajući da uništavaju tjelesno zdravlje umjesto da ga unapređuju.

U helenističkom dobu (početkom 4. st. pr. Kr.) porasla je moć antičke Makedonije, a Grčka gubi ranije političko značenje. Unatoč tome, grčka se kultura proširila do Indije i Egipta zahvaljujući osvajanjima Aleksandra Velikoga. Što se tiče tjelovježbe, svi slojevi grčkoga društva aktivno sudjeluju u tjelesnom vježbanju. Gimnazij postaje novi pojam s važnom ulogom. Bio je središte tradicionalnog grčkog obrazovanja. Proučavali su se grčka literatura, govorništvo i matematika, a omogućen je i tjelesni odgoj. Gimnazij i tjelesna kultura bili su od ključne važnosti u očuvanju grčke kulture. Tradicionalna natjecanja, predvođena Olimpijskim igrama, imala su glavno mjesto u grčkoj kulturi, ali i diljem helenističkog svijeta.

U plodnoj dolini poluotoka Atike tijekom 8. i 7. stoljeća prije Krista razvio se snažan grad-država – Atena. Stanovnici su se bavili poljoprivredom, obrtom, trgovinom i pomorstvom. Atena je razvila jake veze s drugim grčkim gradovima i narodima Sredozemlja. Kvalitetna materijalna osnova i fleksibilna uprava države zaslužni su za procvat trgovine i obrta, kulture i umjetnosti, odgoja i obrazovanja. Sukladno tome, razvili su se i tjelovježba i sport. Ustroj tadašnjeg obrazovanja pokazuje koliki se značaj tada u Ateni pridavao tjelesnoj

kulturi. Za skladno i uravnoteženo razvijanje duševnih i tjelesnih sposobnosti čovjeka bilo je određeno slobodno vrijeme koje je Aristotel nazivao *scholē*, a iz njega je potekao današnji naziv škola. Veliki atenski mislilac, pjesnik i državnik Solon donio je promjene u političkoj i društvenoj strukturi Atene i klasificirao građane u četiri kategorije, prema vlasništvu. Stvorio je zakone i uveo red koji je otvorio put prema novom obliku organizacije društva – demokraciji. Među bitnim Solonovim zakonima ističe se i onaj koji je određivao da svako dijete mora naučiti pisati, čitati i plivati. Uspostavio je zakone koji su regulirali funkcioniranje vježbališta i sportskih objekata, te je težio ohrabrivanju mladih da se bave sportom.

Sustav raznovrsnih vježbi i proces tjelesnog vježbanja, plesova i igara, Grci su nazivali gimnastika. Gimnastika se dijelila na *palestriku* (trčanje, petoboj, šakanje, hrvanje, jahanje, igre loptom i dr.), *arhestriku* (glazbeno i estetsko obrazovanje uz ples) i igre. Jajčević (2010: 59) navodi da su Grci tada razlikovali tri vrste natjecanja:

- *gimnastički agon* u kojem su se iskazivale tjelesne sposobnosti i hrabrosti,
- *hipički agon*, tj. natjecanja u konjičkom sportu,
- *muzički agon*, namijenjen nadmetanju u glazbi, pjevanju, plesu, pjesničkoj umjetnosti i govorništvu.

Sudionici natjecanja nazivali su se *agonistai*, a opći naziv grčkih sudionika u natjecanju za nagradu u gimnastičkim, hipičkim i muzičkim natjecanjima bio je *atlet*. Suprotnost njima bili su *idiotai*, neizvježbani, bez ikakva tjelesnog odgoja. Zaštitnik sportskih natjecanja bio je Heraklo, grčki junak koji se proslavio svojom snagom i domišljatošću. „*Rimljani su Herakla preuzeli u liku Herkula koji je danas simbol izvanredne snage*“ (Jajčević, 2010: 61).

Do sedme godine života atenski dječaci odgajali su se u krugu obitelji pod nadzorom majke i odabranog roba-pedagoga, a nakon toga su išli u privatne škole. U gramatičkoj školi učili su čitati i pisati, u glazbenoj pjevati i svirati, a u gimnastičkoj su sustavno vježbali. Gillet (1970: 25) navodi da su gimnastika i muzika bila dva elementa odgoja u Staroj Grčkoj. Od šesnaeste do osamnaeste godine stjecali su znanja o znanosti i umjetnosti te postajali punoljetni građani. Nakon gimnazija, u vojnoj su službi bili do svoje dvadesete godine. Što se tiče djevojaka, njihovu odgoju u Ateni nije se pridavala nikakva društvena pozornost. U gimnaziju, javnoj ustanovi, mladići su tjelesno vježbali i stjecali duhovni odgoj. Razvijale su se građevine za takvo obrazovanje. U početku su to bila uređena trkališta, a poslije je staza natkrivena stupovima kako bi se mogla koristiti i za lošeg vremena. U gimnazijima mladićima se pružala

prilika za stjecanje znanja, nadmetanja u tjelesnom vježbanju, govorništvu, muziciraju i recitiranju. Glavna zgrada gimnazija bila je vježbaonica (*palestra*) u kojoj se podučavalo hrvanje, šakanje i pankracij. Pomoćne prostorije bile su prostorije za masažu i upotrebu ulja, svlačionice, soba za posipanje pijeskom, prostorija za pranje hladnom i toplom vodom te mokra i suha sauna (Mandurić, 1996). Gimnazijem je upravljao savjet sastavljen od uglednih ljudi, a dužnost ravnatelja, nadzornika odgoja i organizatora natjecanja obavljao je *gimnazijarh*.

2.1.5. Antičke Olimpijske igre

Neophodno je zasebno spomenuti Olimpijske igre koje potječu još iz 776. godine prije Krista, a održavaju se i danas, svake četiri godine. U gotovo svoj literaturi navedena je ova godina, no dr. Živko Radan u knjizi *Pregled historija tjelesnog vježbanja i sporta* ističe da je to „godina kad su Olimpijske igre dobile svegrčki značaj“, odnosno da se „od te godine vodi lista pobjednika igara (*olympionikom*)“ (Radan, 1981: 27). Podrijetlo i karakter prvobitnih Olimpijskih igara nisu u potpunosti objašnjeni. Mnogi su antički pisci pisali o kultsko-religijskom podrijetlu Igara, premda su pisali o njihovoj obnovi, a ne o počecima koje nalazimo još u davnim vremenima.

Naziv Olimpijskih igara potječe od grčkog svetišta Olimpije, mjesta održavanja antičkih igara na poluotoku Peloponezu u starogrčkoj državi Elidi. U povijesti Olimpije najslavnije i najznačajnije bilo je razdoblje održavanja Olimpijskih igara, iako su se i prije njih održavale brojne svečanosti. Grčki povjesničar Timej (350. – 255.) nazvao je Olimpijadom četverogodišnje vremensko razdoblje od jednih do drugih Olimpijskih igara (Gillet, 1970: 28).

Ugovor između vladara Elide, Sparte i Pize dodijelio je organizaciju i vodstvo antičkih Olimpijskih igara. Suci su slali glasnike po kolonijama kako bi najavili početak olimpijske godine i pozvali sve Grke na olimpijske svečanosti, a sportaše na natjecanja (Jajčević, 2010: 77). Poziv je ujedno bio i poziv na Sveti mir. Sveti mir značio je obustavljanje neprijateljstava kako bi se omogućio slobodan prolaz k Olimpiji i sudjelovanje na Igrama. Narušavanje ovog mira kažnjavalo se najoštrijim kaznama. Po tome se vidi koliko su se poštovanje i važnost pridavali ovom sportskom događaju.

Iz sudjelovanja na Igrama bili su isključeni svi koji su prolili krv i čija krivnja nije bila ispravljena ili oni koji su počinili krađu u hramu. Mogli su sudjelovati samo slobodni građani grčkoga podrijetla, dok su barbari i robovi bili samo gledatelji. Svaki potencijalni olimpijac

pripremao se svakodnevno u razdoblju od deset mjeseci u svom gradu, a zatim mjesec dana u Olimpiji gdje je bio pod nadzorom sudaca. Prvi dan natjecanja atlete, odabrani natjecatelji, polažu zakletvu da će se časno boriti i da neće varati (Perrudin, 2005: 33). Od natjeateljskih disciplina održavalo se obično trčanje, trčanje s oružjem, hrvanje, boks, pankration i petoboj (skok udalj, bacanje diska, bacanje kolja, trčanje i hrvanje), utrka na konjima i utrka kola koja vuče četveropreg dok su se za djecu održavale vlastite discipline (Perrudin, 2005: 33).

Ženama je za vrijeme održavanja Olimpijskih igara ulaz bio zabranjen, osim vrhovnoj svećenici Igara Demetri Hamini. Udane žene nisu imale pravo ulaska na stadion, niti kao natjecateljice niti kao gledateljice. Aktivnog sudjelovanja žena u tjelovježbenim i sportskim aktivnostima u staroj Grčkoj nije bilo. Ipak, žene su imale samostalno natjecanje na svečanosti boginje Here koje su se održavale svake pete godine u Olimpiji. Nastupale su djevojke koje su trčale u tunikama do ispod koljena s otkrivenim desnim ramenom i desnom stranom grudi te raspletene kose. Pobjednice su dobivale maslinov vijenac, a njihovim portretima oslikani su zidovi Herina hrama.

Kako je vrijeme prolazilo, mijenjao se i program sukladno potrebama društva, zanimanju gledatelja, a poslije i želji za zaradom. Širenjem sportskog programa, širio se i krug sudionika Igara. Na programu antičkih Igara, gledajući iz današnje perspektive, bilo je ukupno pet sportskih grana i jedan višeboj. Igre su se održavale krajem kolovoza i početkom rujna. U početku su trajale jedan dan i imale su religiozni karakter. Proširenjem programa i uvođenjem nastupa mladića do osamnaest godina, nametnuta je potreba da Igre traju dulje. Produžile su svoje trajanje na pet dana, a ovisno o raznim okolnostima, sudac je mogao promijeniti redoslijed i mjesto natjecanja.

Svečano proglašenje pobjednika značilo bi kraj i zatvaranje Igara. Slavlja pobjednika potrajala bi cijelu noć, a ponekad i cijeli idući dan. U početku bi pobjednicima pripala čast da potpale žrtvene vatre. Kasnije, od VII. Igara, pobjednika bi okrunili vijencem od grančica divlje masline koja je rasla pred Zeusovim hramom. Taj je čin imao posebno značenje jer je vijenac bio odličje velike časti, a osim toga, Grci su vjerovali i da posjeduje snagu i da pobjednicima osigurava zaštitu olimpijskog Zeusa. Poslije su pobjednike darivali novačnim nagradama, rentama, oslobođenjem od poreza i sličnim materijalnim probicima. Njihova se popularnost slavila i u književnim djelima.

Značaj Olimpijskih igara, od neprocjenjive vrijednosti za starogrčku civilizaciju, bio je sveobuhvatan: ekonomski, politički, društveni, kulturni i sportski. Olimpijske su igre bile važne za cijeli grčki svijet na mnogim razinama. Imale su izuzetno ekonomsko značenje jer su se u vrijeme održavanja Igara u Olimpiji okupljali trgovci i kupci iz dalekih krajeva. Tijekom svečanosti održavali su se veliki sajmovi. Osim ekonomske uloge, značajna je i politička. Od posebne važnosti bilo je održavanje Svetog mira. Tijekom održavanja Igara, u Olimpiji su se održavala politička savjetovanja, potpisivali su se važni državni dogovori i znamenite povelje (Jajčević, 2010: 83).

2.1.6. Rimsko Carstvo

Rimljani tjelovježbu nisu smatrali odgojnim sredstvom pa je nisu sustavno razvijali kao Grci. Njima je potpuno nepoznato bilo vježbanje bez odjeće po uputama trenera, a ženama je bilo zabranjeno vježbati. Iako su rimski liječnici preporučivali vježbanje i šetnju, rijetki su se na to odlučivali. Rimski liječnik Aulo Kornelije Celsus u 1. stoljeću preporučivao je i igre loptom, dok su mnogi filozofi i carevi bili protiv tjelovježbe. U početku su Rimljani prezirali ples, ali su ga, zahvaljujući Grcima, prihvatili. Ciceron je izjavio da ni jedan čovjek ne pleše, osim ako je lud (Jajčević, 2010: 87). Stvaranjem profesionalne vojske, rimski mladići oslobođeni su dugotrajnog napora tjelesnog vježbanja koje je prethodilo služenju vojske. To je dovelo do brojnih negativnih posljedica za zdravlje i psihofizički status rimske mladeži. Kad su Rimljani osvojili Grčku, počeli su shvaćati značaj tjelovježbe i sporta, iako grčka tjelovježba nije prihvaćena kao odgojno sredstvo već isključivo kao priprema vojnika ili predstava za zabavu gledatelja.

U Rimu su se održavale sportske igre, pod nazivom Akcijske igre. Utemeljio ih je car August povodom pobjede u bitki kod Akcija 31. godine prije Krista. Održavale su se svake četiri godine na Marsovu polju, na stadionu koji je primao 15.000 gledatelja. Sadržavale su brojne raznovrsne atletske aktivnosti. Osim njih, postojale su i igre Neroneje na čijem programu su bila natjecanja u atletici, konjaništvu i umjetnosti (muziciranje, pjevanje, pjesništvo). Priređene su samo dva puta, iako su se trebale održavati svake pete godine. Postojale su i Kapitolijske igre koje su se održavale u proljetnim mjesecima svake četvrte godine. Program je bio jednak kao i na Neronejama. Na njima su sudjelovati najčešće Grci jer su nastupom dobivali građanska prava.

Najpoznatije i napopularnije od svih igara u Rimskome Carstvu bile su gladijatorske borbe. Ostale su zapamćene po velikoj okrutnosti kojom se podilazilo najnižim porivima puka. Međutim, važne su organizacija i priprema borbi. Gladijatori su morali održavati svoju tjelesnu spremnost jer im o njoj nije ovisila samo pobjeda nego i život. Vrhunski gladijatori bili su popularni poput današnjih sportaša, iako su istodobno pripadali dnu rimske društvene ljestvice. Gledatelji su besplatno mogli promatrati spektakl bez izlaganja opasnosti, a imali su priliku i presuditi o životu pobijeđenog gladijatora. Borbe nisu bile vremenski ograničene, a nisu bile podijeljene ni u runde, pa ponekad nijedan od boraca ne bi uspio svladati protivnika. U tom slučaju, ranjeni i umorni, prekinuli bi dvoboj, a borba bi se smatrala neriješenom. Nakon borbe, pobjednik je primao nagradu na srebrnom pladnju s palminim grančicama, draguljima, zlatnim nakitom i novcem. Kada je prihvaćeno kršćanstvo, spominjalo se ukidanje gladijatorskih borbi, no to se ostvarilo tek poslije gotovo sedam stoljeća. Tada su u potpunosti prestale borbe u arenama, ali njihova je okrutnost zauvijek ostala zabilježena u povijesti.

2.1.7. Pierre de Coubertin

Pierre de Coubertin, rođen u Parizu 1. siječnja 1863. godine, posebno je značajan u povijesti sporta – smatra se ocem olimpizma. Coubertin je dobio klasično obrazovanje, uobičajeno u krugovima aristokracije. Bio je opčinjen antičkim Olimpijskim igrama od trenutka kad je saznao za njih (Jajčević, 2010: 186). Diplomirao je u školi političkih znanosti, iako je s obrazovanjem započeo na vojnoj akademiji, ali je odustao. Vrijednost sporta spoznao je već u ranoj mladosti i bavio se veslanjem, boksom i mačevanjem. Bio je zapanjen činjenicom koliko se tjelesni odgoj u njegovoj zemlji razlikuje od onoga u Engleskoj. U knjigama Thomasa Arnolda *Bilješke o Engleskoj i Školovanje Toma Browna* upoznao je pedagoški rad tog ravnatelja privatne škole u engleskom gradu Rugbyju (Jajčević: 2010: 186). Između ostaloga, značajna je rečenica koji je napisao: „*Želim odgojiti kršćane – džentlmene. Dječake nastojim naučiti da vladaju sami sobom, što je mnogo bolje nego da im ja zapovijedam.*“ Coubertin je bio zadivljen njegovim djelom i činjenicom da su na engleskom koledžu učenici mogli slobodno birati sport kojim se žele baviti, da postoji sloboda raspravljanja i udruživanja te školski tisak.

Coubertinov osnovni cilj bila je reforma školstva i odgoj mladih u francuskim srednjim školama. Oštro je osuđivao tadašnju pedagošku praksu. „*Zahtijevao je 13 sati tjelesnoga*

odgoja, ravnopravno tjelesnog odgoja s drugim nastavnim predmetima, produžetak organiziranih praznika, izgradnju igrališta, organiziranje sportskih udruženja i školskih natjecanja“ (Jajčević, 2010: 187: 25). Poslije se, 1887. godine, zalagao za to da se odmor u školama iskoristi za igre i sport. Godinu nakon toga osnovao je odbor koji bi trebao uvesti tjelesne vježbe u francuske škole. O svojim idejama i planovima napisao je: „*Pružiti ću sportom sjaj mlitavoj i ukočenoj mladeži, ojačati ću njezino tijelo i njezin značaj, prihvaćajući sve rizike sporta, pa i njegova pretjerivanja. Proširiti ću njezine vidike i njezin sluh, otvoriti ću joj široka obzorja – nebeska, planetarna, povijesna obzorja sveopće ljudske povijesti. To će uroditi uzajamnim poštovanjem i postati kvascem svjetskog mira. I sve to pristupačno svima, bez obzira na podrijetlo, stalež, bogatstvo, položaj ili zanimanje* (Jajčević, 2010: 187, 188)“.

Bio je utemeljitelj brojnih udruženja jer je uspješno uvjerio direktore srednjih škola i odgovorne u ministarstvima u ispravnost svojih ideja. Nakon što je doživio uspjeh u promicanju modernog sporta u svojoj zemlji, energiju je usmjerio je na utemeljenje modernoga olimpijskoga pokreta. Ideja o obnovi Olimpijskih igara postojala je u Europi već stotinjak godina. Pod tim nazivom igre su se održavale u Engleskoj, Švedskoj i Grčkoj, ali s nejasnim programom, neredovito i s vrlo malim brojem sudionika. Coubertin je smatrao da bi obnova Olimpijskih igara mogla promijeniti društvene i tehnološke prilike u državi, što je bilo nužno, a time i odgoj. Smatrao je da „*Olimpijske igre predstavljaju pedagošku manifestaciju na kojoj se, kao nekada oko starog kulta, treba objediniti omladina s mišlju o zajedništvu naroda kao središnjoj točki*“ (Jajčević, 2010: 190).

Prvi je javno iznio zamisao o obnovi Olimpijskih igara na skupu u staroj Sorboni 26. studenoga 1892. godine, te se ovaj datum smatra službenim početkom modernoga olimpizma. Kao odgovor na vlastito pitanje o tome zbog čega je oživio Olimpijske igre, napisao je:

„Zato da bih oplemenio i ojačao sport, da bih osigurao njegovu samostalnost i trajnost te ga tako osposobio za ispunjenje one odgojne uloge koja mu pripada u suvremenom svijetu. Oživio sam ih zato da bih uzdigao pojedinca – sportaša, čija je nazočnost nužna kako bi se društvo moglo angažirati u natjecateljskom sportu i čiji pothvati postaju primjerom koji valja slijediti. Igre mogu djelovati oplemenjujuće i istinski odgojno samo onda ako će buditi duh, ako će uspjeti pojedinih sportaša postati primjerima koje će drugi slijediti (Jajčević, 2010: 192).“

Coubertin je Olimpijske igre smatrao važnima za odgoj mlade generacije za budući miran suživot. Prema njegovoj ideji, igre su trebale pripremiti buduću svesvjetsku reformu

pedagogije i pomagati masovnu tjelesnu kulturu i sport. Usprkos nedaćama koje je doživio u životu, ostao je zauvijek i do kraja uspravan kao čovjek dostojan poštovanja. Nekoliko dana prije svoje smrti napisao je: „*Napor je vrhunski užitak. Uspjeh nije cilj, već sredstvo da se teži još višemu. Pojedinac ima vrijednost samo u odnosu spram čovječanstva. Stvoren je da djeluje, ne predajući se, i da umire pomiren sa sudbinom*“ (Jajčević, 2010: 194).

Na proslavi pete obljetnice Unije francuskih društava atletskih sportova, 25. listopada 1892. u Parizu, govorilo se o povijesti tjelesnog vježbanja. U svojem je izlaganju Pierre de Coubertin predložio obnovu Olimpijskih igara. Njegov je prijedlog primljen s odobravanjem, iako ne u potpunosti. Prošle su dvije godine do realizacije tog plana. Bilo je jasno da za taj projekt ne može računati na službenu podršku već uglavnom na sportske voditelje ili stručnjake.

2.1.8. Olimpizam u Hrvatskoj

Pokretač olimpizma u Hrvatskoj bio je Franjo Bučar koji je osnovao Međunarodni olimpijski odbor (MOO). Bučar (1866. – 1946.) smatra se ocem hrvatskoga sporta. Njegov je lik stalno prisutan kad je riječ o temeljima hrvatskoga tjelesnoga odgoja, modernog sporta, olimpizma, sokolstva i brojnih drugih aktivnosti vezanih uz ovu djelatnost. Godine 1894. Bučar je u časopisu *Gimnastika* objavio vijest o velikom međunarodnom sastanku s ciljem uspostavljanja novih Olimpijskih igara. U želji da na Igrama sudjeluju Hrvati, Franjo Bučar je organizacijskom odboru u Ateni poslao preliminarnu prijavu. Grci su pozitivno odgovorili, a zatim su uputili Bučara na mađarski Olimpijski odbor. Mađari su zatražili da se Hrvati priključe njihovom Olimpijskom odboru pa su hrvatski sportaši trebali pristupiti u okviru mađarske ekipe. Kako nisu pristali na takve uvjete, nisu mogli nastupiti u Ateni na prvim modernim Olimpijskim igrama 1896. U Parizu 1908. godine Bučar je razgovarao s Pierrom de Coubertinom o mogućem primanju Hrvatske u MOO, međutim ta molba nikada nije stavljena na dnevni red sjednice MOO-a.

Nakon formiranja Kraljevine SHS krajem 1918. godine, Hrvatski sportski savez (osnovan 1909.) svoje djelatnosti prenosi na Jugoslavenski olimpijski odbor. Za prvoga predsjednika izabran je Franjo Bučar, te je 1920. godine bio primljen u članstvo MOO-a. Hrvatski su sportaši prvi put nastupili na VII. Olimpijskim igrama 1920. godine u Anversu pod jugoslavenskom zastavom. Nakon završetka Drugog svjetskog rata, u Jugoslaviji je u

potpunosti kopiran ustroj organizacije fizičke kulture koja je postojala u tadašnjem SSSR-u gdje se još uvijek sumnjičavo gledalo na sportski sustav zbog njegova „buržoazijskog“ podrijetla, a posebno na međunarodne natjecateljske sustave kojima su vrhunac bile Olimpijske igre. U razdoblju od 1940. do 1988. godine hrvatski su olimpijci nastupili pod zastavom Jugoslavije na svim ljetnim Olimpijskim igrama (Jajčević, 2010: 384).

Padom Berlinskoga zida, u ljeto 1989. godine, uslijedile su demokratske promjene koje su zahvatile i jugoistočnu Europu. Tada se drastično mijenja društveni i politički ustroj. Promjene su bile očite i na političkim procesima u Hrvatskoj. Nakon što je Sabor Hrvatske proglasio suverenost i samostalnost Republike Hrvatske, 25. lipnja 1991., stvaranjem samostalne i međunarodno priznate Hrvatske i sport je dobio priliku za punu afirmaciju. Osniva se Hrvatski športski savez (HŠS), a potom i Hrvatski olimpijski odbor (HOO).

2.2. Sustav sporta i sportske djelatnosti

U suvremenom društvu sport je predmet interesa različitih profila znanstvenika, kako kineziologa, tako i sociologa, psihologa, medicinara, ekonomista, komunikologa itd. Populaciju vezanu za područje sporta možemo podijeliti na:

- aktivne sportaše,
- rekreativce,
- gledatelje sportskih događaja,
- konzumente putem masovnih medija,
- trenere,
- suce,
- članove sportskih organizacija,
- populaciju kojoj sport zauzima neznatniji dio života (primjerice, kada prate sportske vijesti ili razgovaraju o sportskim temama na poslu ili u obitelji).

Zakon o sportu Republike Hrvatske, koji je stupio na snagu 1. siječnja 2020., jasno navodi osobe u sustavu sporta. To su:

- fizičke osobe (sportaši, treneri, osobe osposobljene za rad u sportu, osobe koje sudjeluju u organiziranju i vođenju sportskog natjecanja, sportski sudac, sportski delegat i sportski povjerenik, te menadžeri u sportu),

- pravne osobe (udruge, trgovačka društva, ustanove),
- školska sportska društva koja se osnivaju bez pravne osobnosti.

Kada se sve to uzme u obzir, vidljivo je kako je najmanje onih koji ni na koji način nisu uključeni u to područje. Opširniju podjelu sporta od one napravljene u Zakonu o športu iznio je prof. dr. sc. Dragan Milanović: „*U području sporta postoji nekoliko sustava: profesionalni (natjecateljski) sport, amaterski sport, rekreacijski sport, školski sport, sport osoba s invaliditetom*“ (Milanović, 1997).

Raznolikost sportova u današnjem svijetu jako je bogata. Brojnost sportova ostavlja veliku mogućnost izbora svakom pojedincu. Odabir fizičke aktivnosti individualna je stvar za svakoga, a najčešće se odabire prema vlastitim ciljevima i afinitetima. Važan faktor u odabiru sporta ima i ljubav prema nekom sportu, odnosno užitek koji određeni sport pruža.

Postoje različite vrste tjelesne aktivnosti, a najosnovnija podjela bila bi na timske i individualne sportove. S obzirom na značajne razlike i specifičnosti u sustavu funkcioniranja, mogućnosti ostvarivanja i vrednovanja rezultata, ključno je natjecateljske sportove podijeliti na ove dvije kategorije. U individualnim sportovima moguće je ostvariti više rezultata jer postoji podjela na discipline i na kategorije unutar tih sportova, dok kod timskih (ekipnih) sportova postoji samo jedna disciplina u kojoj se može ostvariti rezultat, a kategorije su definirane isključivo prema uzrastu sportaša. Osim toga, kod timskih sportova najčešće je sustav natjecanja složeniji i financijski zahtjevniji, dok je kod individualnih sportova sustav jednostavniji (Baldasar, 2014: 2).

Obje se kategorije, za potrebe kategorizacije pojedinačnih sportova, definiraju prema općenitoj podjeli na olimpijske i neolimpijske sportove. Ovakva podjela napravljena je tako što je definiran maksimalan vrhunski međunarodni rezultat u određenom sportu. U olimpijskom sportovima to je olimpijska medalja, dok je u neolimpijskima to medalja na svjetskom prvenstvu. Gradonačelnik grada Splita, Ivo Baldasar (2014) navodi glavnu podjelu sportova konkretno u Gradu Splitu:

- sportovi od interesa za Grad Split
- bazični sportovi (atletika, gimnastika, plivanje),
- tradicionalni (jedrenje, tenis, veslanje),
- borilački (boks, judo, tae kwon do).

- olimpijski sportovi (badminton, biciklizam, bob, boks, daljinsko plivanje, dizanje utega, golf, hrvanje, kajak, konjički sport, mačevanje, sinkronizirano plivanje, skijanje, skokovi u vodu, streljaštvo, triatlon),
- neolimpijski sportovi (akrobatski r&r, automobilizam, biljar, bodybuilding, bridge, karate, kick boxing, koturaljkanje, motociklizam, ronjenje, savate, sportsko penjanje, sportski ples, sportski ribolov, zrakoplovstvo i drugi).

Osim toga, spominje i podjelu na vodene sportove i sportove na vodi, razne borilačke sportove, sportove s pomagalima (reketi i sl.) i druge. O kojem god je sportu riječ, najvažniji faktor jest da je tijelo u pokretu, da se giba i razvija jer će to rezultirati boljom fizičkom spremnošću i poboljšanjem zdravstvenoga stanja čovjeka.

3. Važnost sporta

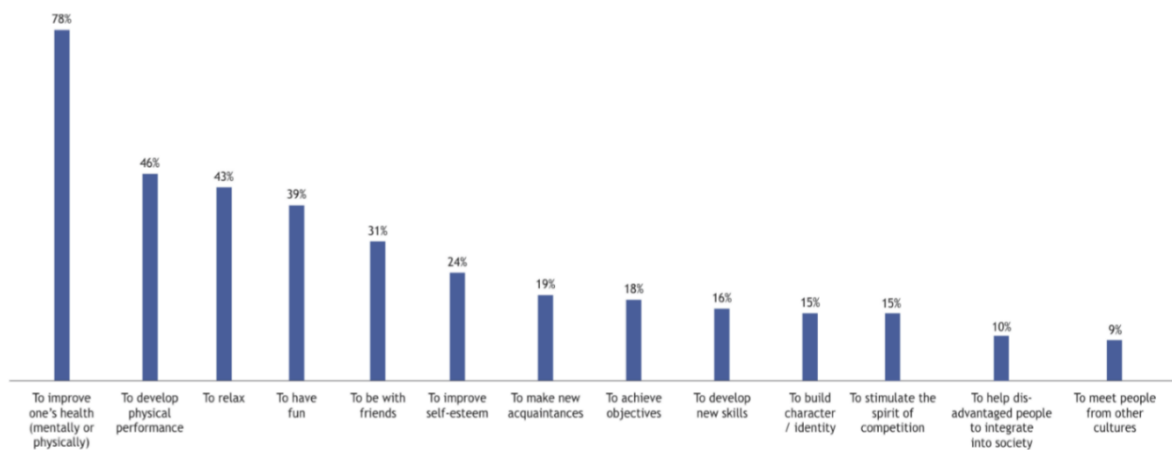
Sport ima važnu ulogu u svim područjima ljudskoga života. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na usvajanje zdravog načina življenja, unapređuje zdravlje i kvalitetu života. Sportska aktivnost može promijeniti tijelo čovjeka na više načina, ne samo estetski. Ljudsko je tijelo stvoreno da se kreće, međutim, fizička aktivnost ne stimulira samo mišiće, već i različita područja mozga i tako ga čuva od kognitivnoga propadanja. Vježbanje reducira stres i predstavlja sredstvo za kontrolu emocija. Blagodati sporta mogu se podijeliti na tri razine: fizičke, psihičke i socijalne. Nedovoljna tjelesna aktivnost može biti velik nedostatak u životu pojedinca. Na samom početku civilizacije, fizička aktivnost bila je najbitniji uvjet za preživljavanje i egzistenciju. Modernizacija društva i suvremeni način života danas sa sobom nose negativne konotacije za čovjekovo zdravlje i životnu sredinu. Zbog primjene različitih uređaja, pomoćnih sredstava i zbog načina kretanja (korištenje prijevoznih sredstava) vidljivo je smanjenje fizičke aktivnosti te pojava „*novih bolesti*“ (pojam kojim se služi prof. dr. sc. Mirna Andrijašević u zbirci *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, 2008: 11). Razvijanjem civilizacije sve se više zanemaruje tjelesna aktivnost (Ahmetović i sur., 2014).

Nakon mnogobrojnih istraživanja, utvrđena je veza između tjelesnog vježbanja i zdravlja, između sportske rekreacije i prevencije bolesti. Tjelesno vježbanje povećava individualnu kvalitetu života, što je dokazano već mnogo puta. Profesorica Renata Barić (2007) koja posljednih 15 godina radi kao sportski psiholog i surađuje sa sportašima, trenerima i

klubovima iz različitih sportova, ukazuje da tjelesno vježbanje djeluje na unapređenje tjelesnog statusa, povećava tjelesnu snagu, te da takve promjene izazivaju pozitivne promjene i na psihološkom planu – povećava se percepcija vlastitih mogućnosti i sposobnosti, raste samopouzdanje, dolazi do pozitivne percepcije vlastitog tijela, osoba se osjeća zadovoljnijom, zdravijom i sigurnijom u sebe.

Sport i fizičko obrazovanje mogu imati veliki utjecaj na život pojedinca, na zajednicu, bilo na nacionalnoj ili na globalnoj razini. Za pojedinca sport može dovesti do poboljšanja osobnih sposobnosti i općega zdravlja. Na nacionalnoj razini, sport doprinosi ekonomiji i socijalnom napretku, poboljšava javno zdravlje i zbližava različite nacije. Na globalnome nivou, postoji li dosljedno bavljenje sportom, može imati dugotrajan pozitivan učinak na razvoj javnoga zdravlja i mira u zajednici.

Istraživanjem Eurobarometra (2004) prikupljena su mišljenja europskih građana o sportu. Izmjereno je mišljenje što ga građani Europske unije imaju o tome koja je najvažnija prednost sporta. Za najvažniju ulogu sporta u životu pojedinca 78 posto građana navelo je poboljšanje zdravlja. Nakon toga slijedi fizički nastup (46 %), opuštanje (43 %), zabava (39 %) te druženje s prijateljima (31 %). Detaljni rezultati istraživanja prikazani su na Slici 2.



Slika 1. Eurobarometar 2004.

Bez obzira na razloge bavljenja sportom, neosporna je činjenica da „*brojni ljudski mehanizmi reagiraju pozitivno na čimbenike koje obuhvaćaju: pravilno tjelesno vježbanje, kvalitetu i odgovarajuću rehranu, održavanje pozitivnog doživljaja vlastitog identiteta,*

socijalizaciju, odbacivanje loših navika i stresnih situacija, pozitivan stav prema životu“ (Andrijašević, 2008).

3.1. Fizički utjecaj sporta na čovjeka

Mnogi su sportovi (sportsko-fizičke aktivnosti) zamišljeni za poboljšanje zdravstvenog stanja sudionika. Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization, 1986) definirala je zdravlje kao „*stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti*“. Fizičko vježbanje koje se zahtijeva u gotovo svim sportskim aktivnostima dobro je i pozitivno djeluje na sudionike tih aktivnosti. Vježbanjem se poboljšavaju koordinacija, izdržljivost, snaga, jačaju se kosti, povećava fleksibilnost, kapacitet srca i pluća itd.

Sport i fizička aktivnost poboljšavaju zdravlje i opće blagostanje te umanjuju efekte bolesti kao što su dijabetes ili bolesti srca, smanjuju hipertenziju (visoki krvni tlak), snižavaju kolesterol, a imaju i veoma važnu ulogu u kontroliranju tjelesne težine. Redovite tjelesne aktivnosti pozitivno djeluju na fizički, mentalni i socijalni razvoj. Sport također ima važnu ulogu kod emocionalnoga zdravlja, omogućava socijalnu povezanost i pruža šansu svim sudionicima da se potrude i izraze svoju osobnost.

Nedostatak tjelesne aktivnosti pojačava pojavu prekomjerne težine, pretilosti i loše utječe na brojna druga kronična stanja poput krvožilnih bolesti i dijabetesa koji smanjuju kvalitetu života i čak dovode u pitanje živote pojedinaca. Prema Vuoriju (2004.), fizička je neaktivnost uzrok velikih javnih zdravstvenih problema, dok je fizička aktivnost lijek za njih. Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), odrasloj je osobi potrebno najmanje 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti na dan (ne isključivo sport), a djeci 60.

Karacabey (2005) ističe da fizičko vježbanje utječe na zdravlje i ima važnu preventivnu ulogu u različitim bolestima, podiže radnu sposobnost, što ima pozitivan učinak na nacionalnu ekonomiju i kvalitetu života. Viru i Smirnova (1995) tvrde da vježbe izdržljivosti imaju najvažniju ulogu u poboljšanju zdravlja. Gimnastičke su vježbe neophodne kada je riječ o središnjem živčanom sustavu. Prema Tanaki (2009), plivanje poboljšava kardiovaskularno zdravlje, a prema Almeidi i saradnicima (2009), plivanje usporava razvoj tumora. Sattelmair, Kurth, Buring i Lee (2010) tvrde da fizički aktivne žene smanjuju rizik od pojave moždanog

udara. Redovitom fizičkom aktivnošću i pravilnom prehranom možemo smanjiti pojavu pretilosti, kao i rizik od ozljeda (Finkelstein, Chen, Prabhu, Trogdon i Corso, 2007.; Gram, Cristensen, Christiansen i Gram, 2010.; Miculis, Mascarenhas, Boguszewski i de Campos, 2010).

Zdrav životni stil uključuje više elemenata koji su povezani sa zdravljem, kao što su prehrana, tjelesna aktivnost, pušenje, odmor, neaktivnost. Kineziolozi su najviše zainteresirani za tjelesnu aktivnost i kretanje. Istraživanja (Blair, 2005) pokazuju kako već mala i umjerena tjelesna aktivnost mogu doprinijeti poboljšanju zdravlja.

Brojni su dokazi o važnosti odgovarajućih sportsko-rekreacijskih poticaja radi transformacije ciljanih antropoloških obilježja (Andrijašević, 2010: 42). Sve grane medicinskih znanosti potiču na tjelesnu aktivnosti kao važan oblik prevencije. To ističu specijalisti kardiologije, neurologije, fizijatrije, pulmologije, gerontologije, stručnjaci za liječenje poremećaja metabolizma i brojni drugi.

Primjerena mišićna aktivnost preko određenih fizioloških mehanizama djeluje i na unutarnje organe, izazivajući pozitivne promjene i povećavajući stupanj zdravlja. Ako čovjekovi mišići nisu u optimalnoj funkciji, doći će do atrofije mišićne mase pa se mogu očekivati i poremećaji lokomotornog sustava te svih organa i organskih sustava. Jedan od važnijih razloga vježbanja odnosi se na funkcionalne sposobnosti, odnosno na regulaciju srčanožilnog, dišnog i drugih sustava jer oni ovise isključivo o vježbanju; povećavaju se ako se vježba, a bitno se smanjuju ako se ne vježba (Andrijašević, 2010: 51). Metikoš i suradnici (1989) ističu da ljudski organizam nije kadar bez posljedica izdržati dulje vrijeme bez kretanja. Brojni dokazi upućuju na to da je pravilnim vježbanjem moguće regulirati krvni tlak i razinu šećera u krvi, poboljšati rad unutarnjih organa, umanjiti bronhijalne tegobe, usporiti osteoporozu, ojačati otpornost organizma na stres, ublažiti depresivna stanja i neuroze, poboljšati metaboličke funkcije organizma, ubrzati oporavak organizma poslije bolesti i dr. (Andrijašević, 2010: 52).

U svim epidemiološkim, kliničkim i eksperimentalnim studijama dokazano je da umjereno vježbanje dovodi do pada incidencije infekcija gornjih dišnih putova. U istraživanju u kojem su ispitanici 15 tjedana pješali, primijećen je pad učestalosti infekcija gornjih dišnih putova (Karacabey, 2005: 432). Međutim, u energičnim vježbama zabilježeno je povećanje infekcija gornjih dišnih putova. U svrhu suzbijanja tih infekcija, poželjno je vježbati redovito

u umjerenom intenzitetu tijekom dugog vremenskog razdoblja. U osoba koje pretežito sjede, ova vrsta infekcije javlja se u određenoj mjeri, no smanjuje se kod onih koji učestalo vježbaju umjerenim tempom. Međutim, povećava se kod onih koji prečesto vježbaju jakim intenzitetom. Gornji dišnji putovi odgovorni su za veliku radnu snagu čovjeka, a kad nastupe ozbiljne infekcije mogu čak prouzročiti smrt.

Nadalje, znanstvena istraživanja pokazuju da redovito vježbanje pridonosi zaštiti elastičnosti arterija. Tjelovježbom se regulira protok krvi, a time i krvni tlak. Pojedinci koji vode sjedilački život imaju 35 posto veći rizik od razvoja hipertenzije u odnosu na one koji se bave sportskim aktivnostima (Karabacey, 2005: 433). Osobe koje imaju hipertenziju, povišeni krvni tlak, prije sastavljanja programa vježbanja trebale bi se posavjetovati s liječnikom. Karabacey (2005) navodi kako je pri snižavanju krvnog tlaka preporučljiva umjerena tjelovježba. Dokazano je da je umjerena tjelesna aktivnost (trčanje 2 km dnevno) jednako učinkovito u regulaciji krvnog tlaka kao i uzimanje lijekova što je svakako štetnije za organizam. Osim umjerene aktivnosti, značajnu ulogu pri smanjenju krvnog tlaka imaju i vježbe opuštanja.

Opća neaktivnost, uz visoki krvni tlak, lošu kontrolu kolesterola i pušenje cigareta, jedan je od četiriju glavnih faktora rizika za kardiovaskularne bolesti. Učestalost vježbanja važnija je od trajanja same tjelovježbe. Pojedinci koji vode aktivan život imaju za više od 45 posto smanjen rizik od koronarnih bolesti (suženje unutrašnjeg promjera arterija) za razliku od onih koji vode sjedilački život (Karabacey, 2005: 433). Redovita aerobna tjelovježba, uključujući *jogging*, plivanje, biciklizam i aerobni ples, najbolja je metoda kontrole razvoja koronarnih bolesti. Za značajnu promjenu razine kolesterola, vježbanje treba prakticirati najmanje godinu dana. Najkvalitetnija zaštita od koronarnih arterijskih bolesti smatra se izgaranje otprilike 250 kilokalorija dnevno što je u praksi ekvivalentno približno 45 minuta brzog hodanja. Vježbe otpora, kao što je dizanje utega, dodatno pridonose snižavanju razine „lošeg“ kolesterola. Razina triglicerida postaje povišena nakon obroka, a može se smanjiti aerobnom vježbom u trajanju od 90 minuta.

Osteoartritis najčešći je oblik artritisa i najčešće se javlja kod osoba od 70 godina i više. Karakterizira ga progresivni gubitak zglobne hrskavice s reaktivnim promjenama u kostima te do njega dolazi kada se zaštitna hrskavica na krajevima kostiju istroši tijekom vremena. Uglavnom pogađa zglobove ruku, koljena, kukova i kralježnice, zglobove koji nose veću

težinu, a osoba koja boluje od ove bolesti ima znatno ograničenu fizičku aktivnost. Uz veliku bol, osoba osjeća umor i strahuje od ozljede te joj sve to zajedno vježbanje čini neprivlačnim (Karabacey, 2005: 433). Unatoč tome, upornost za vježbanje pomaže u razvoju snage i elastičnosti mišića i pomaže u zaštiti od bolova i u regulaciji tjelesne težine. Kod neaktivnih pojedinaca mineralna gustoća kostiju manja je nego kod vježbača. Bolesnici s artritismom trebali bi izbjegavati vrlo intenzivne sportske aktivnosti poput trčanja, tenisa i košarke (Karabacey, 2005: 433). Preporučuju se tri vrste vježbi za bolesnike s artritismom: aerobna kondicija (uključuje kretanje svih zglobova), trening otpora i vježbe istezanja.

Osteoporoza je metabolička bolest kostiju koju karakterizira potpuno smanjenje koštane mase. Gubitak koštanog tkiva povećava rizik od prijeloma. Šezdeset posto žena starijih od 60 godina i 30 posto muškaraca izloženo je riziku od osteoporotskih ozljeda (Karabacey, 2005: 433). Prevencija i liječenje osteoporoze podijeljeno je u tri dijela – na početku (unos kalcija), hormonsko liječenje (i drugi lijekovi) i vježbanje (Karabacey, 2005: 434). Vježba se pokazala vrlo učinkovitom u zaustavljanju razvoja osteoporoze. Za žene se preporučava početi vježbati od adolescencije kada se koštana masa počne povećavati dostižući najvišu razinu u dobi od 20 do 30 godina. Vježbe opterećenja također su učinkovite u prevenciji osteoporoze. Ta vrsta vježbanja uključuje vježbe s vlastitom tjelesnom težinom. *Jogging*, hodanje, aerobne vježbe, ples, tenis i košarka spadaju u vrstu sporta koja je važna za formiranje koštane mase i pridonosi tome da koštana masa dosegne svoju maksimalnu razinu. Teška tjelovježba smanjuje razinu ženskih hormona (estrogena, progesterona). Niska razina tih hormona može dovesti do prekida u menstrualnom ciklusu. Najbolju korist donosi dugotrajno redovito hodanje (Karabacey, 2005: 434). Većina pozitivnih pomaka povezanih s vježbanjem i zdravstvenim stanjem čovjeka vidljiva je u prevenciji koronarnih srčanih bolesti. Vježbanjem se također smanjuje pretilost i preraspodjeljuju tjelesne masti što ima pozitivan učinak na organizam čovjeka.

Redoviti i učinkoviti programi vježbanja jedan su od najvažnijih i najekonomičnijih načina za prevenciju bolesti, a podržavaju i liječenje mnogih tjelesnih problema. Održavanje redovitog, učinkovitog i kontinuiranog programa vježbanja nije tako lako kao što se čini. Obitelj, škola, razne ustanove, zdravstveni službenici, političari odgovorni za zdravlje, medijske kuće i djelatnici primarne njege kao i svi zdravstveni radnici imaju ključnu ulogu. Za sportske znanstvenike i liječnike važno je educirati se o savjetovanju za vježbanje. Da bi se pomoglo u sastavljanju programa vježbanja, treba provesti biopsihosocijalnu evaluaciju,

uzimajući u obzir bolesti povezane s vježbanjem. Za smanjenje rizika od pojavljivanja bolesti, kako bi čovjek ostao zdrav, potrebno je ojačati prirodni obrambeni sustav organizma. U tu svrhu, pojedinci mogu odabrati ovu prirodnu opciju redovnog vježbanja u svrhu kontrole obrambenog sustava svoga tijela. Jačanjem imunološkog sustava vježbanje bi moglo pozitivno doprinijeti nacionalnom gospodarstvu smanjenjem vremena oporavka, povećanjem radne učinkovitosti i povećanjem sportskih performansi pojedinaca (Karabacey, 2005: 435, 436).

3.2. Psihički utjecaj sporta na čovjeka

Sport sudjeluje u oblikovanju osobnosti, pridonosi stvaranju ravnoteže između rada i slobodnog vremena, jača zdravlje i potiče kreativnost pojedinaca. Poštujući pravila i korektan odnos svih sudionika u sportu, stvaraju se međusobno poštovanje i pravilan odnos između pojedinaca i skupine.

U prethodnom poglavlju navedene su fizičke prednosti bavljenja sportom, te autorica Renata Barić (prema doc. dr. sc. Perasović, 2008: 21) tvrdi da *„takve promjene izazivaju pozitivne promjene i na psihološkom planu, povećava se percepcija vlastitih mogućnosti i sposobnosti, raste samopouzdanje, dolazi do percepcije vlastitog tijela, osoba se osjeća zadovoljnijom, zdravijom i sigurnijom u sebe“*.

Davnih četrdesetih godina 17. stoljeća filozof Rene Descartes tvrdio je da su um (duša) i tijelo potpuno odvojeni, no autor Matt Haig u svom bestselleru *Zapisi o nervoznom planetu* (2020) piše: *„Mentalno je zdravlje u zamršenom odnosu s tijelom. A tijelo je u zamršenom odnosu s mentalnim zdravljem. Ne možete povući crtu između tijela i uma, isto kao što ne možete povući crtu između dvaju oceana.“* Također, koristeći brojne primjere objašnjava kako fizička bolest ima učinak na psihi, pa tako dijagnoza raka ljude može učiniti depresivnim ili srčani udar može izazvati psihičku traumu. Naposljetku nadodaje da smatra kako *„psihičko i mentalno zdravlje moramo prestati shvaćati kao ili jedno ili drugo, a više kao i jedno i drugo. Nema razlike. Mi smo um. Mi smo tijelo. Nismo rascijeljeni na nepovezane dijelove.“*

Kognitivni znanstvenik Guy Claxton (2015, prema Haig, 2020) u knjizi *Intelligence in the Flash* piše: *„Tijela, utroba, osjetila, imunosni sustav, limfni sustav... u takvoj su trenutačnoj i tako složenoj interakciji s mozgom, da ne možemo na vratu povući crtu i reći, 'ovo iznad crte je pametno, a ovo ispod crte je primitivo'. Mi nemamo tijela. Mi jesmo tijela.“*

Sport pozitivno utječe na čovjekove emocionalne reakcije. Zahvaljujući fizičkoj aktivnosti, ne ostaje u dobroj formi samo tijelo, nego i mozak. Mozak, izložen odgovarajućem stimulativnom okruženju kao što su treninzi, povećava šansu za usporavanje starenja koje nastupa poslije 45. godine života, te za pojavu degenerativnih oboljenja poput Alzheimerove bolesti i drugih oblika demencije. Na primjer, satovi plesa mogu biti fizički i mentalni izazovi. Složene motoričke radnje, koordinacija pokreta, kretanje u više razina i plesne kombinacije koje plesač pokušava zapamtiti predstavljaju izazov za različite centre u mozgu i za hipokampus, moždanu strukturu zaduženu za pamćenje i osjetljivu na kognitivno propadanje. Vježbanje sprečava odumiranje živčanih stanica i povećava sposobnost pamćenja i koncentracije.

Cardio-treninzi poboljšavaju funkcije pamćenja, a visoko intenzivni intervalni trening (HIIT) pozitivno utječe na vigilnost pažnje, ali i na bolju kontrolu apetita jer smanjuje koncentraciju grelina, hormona koji stvara osjećaj gladi. Pokazalo se da oni koji redovito vježbaju imaju više energije tijekom radnih sati u odnosu na one koji pretežito sjede. Rezultati pokazuju da vježbanje povećava mentalnu oštrinu i efektivnost u poslu te da podižu kreativnost.

Bavljenjem fizičkom aktivnošću na kvalitetan način stimuliramo osjetila i tijelo dovodimo do opuštanja i redukcije simptoma anksioznosti. Prema riječima dr. Edmunda Jacobsona, tvorca progresivne mišićne relaksacije, „*anksiozan um ne može postojati u opuštenom tijelu*“ (Škarica, 2016: 59). Vježbanje se koristi u liječenju anksioznosti, kao i blažih oblika depresije jer potiče lučenje endorfina, neurotransmitera zaduženoga za osjećaj sreće i euforije. Vježbanje se preporučuje kao konstruktivna strategija u liječenju bilo kakvog oblika ovisnosti zbog lučenja dopamina, koji se prirodno stvara kod aktivnosti kao što su vježbanje, seks, uzimanje hrane, ali i droge. Fizička aktivnost daje prirodan osjećaj sreće i zadovoljstva bez štetnih posljedica. Redovitim vježbanjem ljudsko se tijelo mijenja tako da osoba koja ga prakticira postaje zadovoljnija i samopouzdanija. Samopouzdanje ne proizlazi samo iz fizičkog zadovoljstva vlastitim izgledom već ono obično sa sobom povlači i pravilnu prehranu, uredan san i zdrav način života, predstavljajući izraz brige za sebe i za svoje zdravlje. Ono je odraz samodiscipline, upornosti i posvećenosti. Redovitom tjelesnom aktivnošću čovjek stvara pozitivan odnos sa svojim unutrašnjim bićem i gradi samopoštovanje bazirano na opažanju sebe kao mentalno izdržljive osobe. Napor koji sportaš uspije svladati tijekom treninga, kao i

vidljivi i mjerljivi rezultati na tijelu pokazuju da je dovoljno uporan i sposoban da prijeđe i neke druge prepreke i iskušenja u životu, čime se jača osjećaj samoeftektivnosti.

Aktualna istraživanja pokazuju da sport pozitivno utječe u borbi protiv depresije. Depresija je najčešće dijagnosticirano psihičko oboljenje koje zahvati svaku desetu osobu barem jednom u životu. Tipični simptomi su potištenost, gubitak energije, strahovi, negativne misli, umor i slično. Depresivna su raspoloženja poznata već i starim Grcima u doba antike koji su to stanje nazivali melankolijom i preporučavali su kretanje što upućuje na to da se potištenost može pobijediti tjelesnim aktivnostima. Nema jasnog odgovora zbog čega je sport dobar u suzbijanju depresivnog stanja čovjeka, premda su poznati mnogi pozitivni učinci sporta kod slučajeva depresije. Poznato je sa sigurnošću da sport podiže raspoloženje, daje energiju i smanjuje pasivnost, pruža osjećaj uspjeha, prekida nadolaženje negativnih misli, a u timskim sportovima donosi psihološki oslonac i potporu grupe.

Kod mnogih ljudi pogođenih depresijom, a redovito su se bavili sportom, došlo je do promjena u kemijskom sastavu mozga. Dokazane su promjene koje nastaju kao posljedica promjena u kemiji mozga osobe koja se bavi sportom. Kod tjelesnih aktivnosti izlučuje se hormon sreće, endorfin, koji podiže raspoloženje, a sport potiče i proizvodnju serotonina, neurotransmitter sreće u ljudskom tijelu. Visoka razina ovoga hormona signalizira da je čovjek zadovoljan i uravnotežen dok, za razliku od toga, ljudi koji pate od depresija imaju vrlo nisku razinu serotonina. Tjelesni napor pojačava proizvodnju noradrenalina, transmittera koji se kod depresivnih ljudi pojavljuje u vrlo maloj koncentraciji. Dokazano je i to da bavljenje sportom prekida vječne negativne misli i beskrajna razmišljanja što je jaka psihoterapeutska komponenta. Sport pruža mogućnost, kako je prethodno spomenuto, izlaska iz vlastite pasivnosti i preuzimanje inicijative te pozitivno djeluje na samopouzdanje i osjećaj vlastite vrijednosti što uzročno-posljedično dovodi do smanjenja i depresivnoga stanja. Kretanje potiče rast stanica u hipotalamusu, dok u depresivnom stanju te stanice brže odumiru. Naposljetku, tjelesna aktivnost utječe na razgradnju hormona stresa, kortizola, što doprinosi općem pozitivnom raspoloženju.²

U posljednja dva desetljeća, u modernim se društvima uočava sve više psiholoških i fizioloških problema kod pojedinaca nastalih zbog akutnog kroničnog stresa i nedostatka fizičke aktivnosti. Pojam stres podrazumijeva fiziološke reakcije na fizičku ili psihološku

² <https://www.vitalabo.hr/info/revija/sportom-protiv-depresije> (pristupljeno 13. XII. u 13,30).

prijetnju (Trninić i sur., 2016), a može uključivati subjektivan osjećaj koji stvaraju događaji koji se ne mogu kontrolirati i koji su prijeteći. Postoje različiti pokazatelji stresa, kao što su fiziološki, doživljajni, ponašajni te pokazatelji koji se izražavaju u promjenama kognitivnog funkcioniranja. Pojam stresa obuhvaća uzroke, reakcije i njihove posljedice koje mogu sasvim izostati ili čak biti pozitivne ako se sudionici vježbanja uspješno suoče sa stresom. S druge strane, ako se pojedinci neuspješno suočavaju sa stresom, moguće je da se pojave psihički i tjelesni poremećaji (Trninić i sur., 2016). Kronični stres može rezultirati ozbiljnim bolestima kao što su dijabetes, oslabljeno funkcioniranje imunosnog sustava i mnoge kardiovaskularne bolesti. Stres se manifestira u doživljajnim, fiziološkim i psihološkim ponašanjima te se očituje kroz promjene raspoloženja, neugodan osjećaj straha i bespomoćnosti, u promjeni krvnog tlaka ili srčanoga pulsa, povišenoj razini određenih hormona u tjelesnim tekućinama, promjeni u kognitivnom funkcioniranju te u anksioznosti i depresiji, nemiru, smanjenoj učinkovitosti i drugo (Trninić i sur., 2016).

Nadalje, vježbanje može ostvariti značajan utjecaj na psihološku dobrobit pojedinca, kvalitetu života i dugoročno zdravlje ljudi. Osobe koje su sklone negativnom samogovoru, koje ne ispravljaju stavove, iracionalna uvjerenja i očekivanja, doživljavaju nove situacije, zahtjeve i događaje kao prijetnju te stvaraju endogeni stres. Intenzitet doživljenog stresa značajno je određen kognitivnom procjenom i interpretacijom događaja, te jačina stresne reakcije ovisi o osobinama stresora i pojedinca, ali i o strategijama te načinima suočavanja sa stresom. Redovita tjelesna aktivnost pomaže u upravljanju svakodnevnim promjenama raspoloženja, što rezultira profilom raspoloženja koji je pozitivniji od onoga koji se zapaža kod neaktivnih osoba (Trninić i sur., 2016).

Upravljanje stresom važno je za život pojedinca u svakoj dobi. Autori (Trninić i sur., 2016) navode dvije strategije suočavanja sa stresom: suočavanje usmjereno na problem te suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanjem na problem pojedinac procjenjuje situaciju kao promjenjivu, uočava teškoću i donosi odluku što poduzeti – takvo suočavanje odnosi se na misli i ponašanja koja upravljaju ili rješavaju temeljnje uzroke stresa. Ovaj način suočavanja sa stresom osobi pruža pozitivan osjećaj kontrole u okolnostima koje su izrazito stresne i koje se ne mogu kontrolirati. Za razliku od ovoga, suočavanje sa stresom koje je primarno usmjereno na emocije smatra se neučinkovitim. Stres je česta pojava u sportu, vježbanju i u životu te su tehnike upravljanja stresom ključne u sportskim psihološkim programima.

Poznato je kako vježbanje izaziva različite fiziološke i psihološke odgovore organizma i kako tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta može imati za posljedicu povećanu otpornost organizma na nove stresore. Ishod počinjenja programa tjelovježbe kod sjedilačkih osoba može dovesti do povećanja vjerovanja u mogućnost uspjeha (samoučinkovitosti) što može dovesti i do napretka u karijeri. Veća razina tjelesne kondicije može povratno djelovati na osobu da se dobro osjeća u odnosu na vlastiti tjelesni izgled. Raspored vježbanja i izravna podrška drugih jedna je od temeljnih odrednica promjena, te je pritom važno istaknuti da stres može postati glavna prepreka u promjeni ponašanja.

Autori Trninić, Kardum i Mlačić (2010) ističu da velik broj čimbenika djeluje u borbi protiv stresa: nasljeđe, prehrana, tjelovježba, socijalna podrška, ali i osobine ličnosti koje nam omogućavaju učinkovito suočavanje sa stresom kao što su čvrstoća ličnosti, optimizam i atribucijski stil te strategije suočavanja sa stresom. Rezultati istraživanja autorice Trninić i suradnika potvrdili su pozitivan utjecaj redovitog vježbanja na psihološku dobrobit i mentalno zdravlje pojedinca. Promjena mentalnog zdravlja odnosila se na pozitivan osjećaj dobrobiti i osobno zadovoljstvo samim sobom, životnim ulogama i odnosima. Rezultati su pokazali da participacija u tjelesnoj aktivnosti pozitivno utječe na stanje i na osobnu anksioznost te da smanjuje reaktivnost na stres. „*Tjelesna aktivnost umjerenog ili srednjeg intenziteta potiče otpuštanje neurotransmitera koji omogućuju mentalno zdravlje pojedinca*“ (Trninić i sur., 2016). Nadalje, redovita tjelovježba niskog i/ili srednjeg intenziteta potiče razvoj mehanizma stabilne adaptacije, mobilizaciju energetske sustava i aktivira obrambene sposobnosti organizma te tako omogućava učinkovito upravljanje stresom.

3.3. Društvena uloga sporta

U društvenom smislu, sport je medij kojim se šire poruke mira, jednakosti i prijateljstva među ljudima. Sport je jedna od temeljnih društvenih institucija, neodvojiv od strukture društva i institucija obitelji, gospodarstva, medija, politike, obrazovanja, religije i sl., kao i sastavni dio svakodnevnog života ljudi širom svijeta. To najbolje potvrđuju primjeri poput zimskih i ljetnih Olimpijskih igara, svjetskog nogometnog prvenstva, biciklističke utrke Tour de France, teniskog turnira Wimbledon i sl., događaji koji zaokupljaju pozornost milijuna ljudi neovisno o dobi, spolu, rasi i socijalnom statusu.

Utjecaj domaćinstva za velike sportske događaje vidljiv je i kroz povećanje televizijskih gledatelja i drugih oblika medijskog praćenja, što daje jedinstvenu priliku organizatorima da prikažu svoje prednosti. Koristi su od natjecanja dugoročne, posebice u infrastrukturi, stvaranju novih poslova i u promociji države. No valja istaknuti i ostale prednosti kao što su prikaz države organizatorice u svjetskoj javnosti, stvaranje ozračja povjerenja, sportskog duha i pozitivnosti vezanih za organizacijske napore i uspjehe (Binder, 2005).

Iako je u prošlosti domaćinstvo velikih sportskih natjecanja bilo rezervirano za razvijene zapadne zemlje, vidljivo je da se mijenja priroda svjetskog poretka. Dokaz za to je godina 2016. kada je Brazil uspio dobiti domaćinstvo Olimpijskih igara te je to potvrdilo njegovu moć, u smislu dobro osmišljene i prezentirane strategije. Kandidatura se vodila s triju razina vlasti – vlade, države Rio de Janeiro i grada Rio de Janeira – koje su se složile da će Olimpijske igre pomoći nastavku rasta brazilske ekonomije, omogućiti dugoročan napredak turizma i potvrditi reputaciju Brazila kao uzbudljiva mjesta za život, posao i odmor.

Neizostavno je spomenuti da je sport dio institucijskog odgoja i obrazovanja te da on potiče razvoj turizma, trgovine, sportske industrije i tako sve više povećava mogućnost zapošljavanja. Poslovi povezani sa sportom mogu se podijeliti u tri skupine:

- ljudi sa zanimanjem u sportskom sektoru, npr. profesionalni sportaši, profesionalni treneri,
- ljudi koji nemaju sportsko zanimanje, ali rade u sportskom sektoru, npr. recepcionari u fitness-centrima,
- ljudi sa zanimanjem vezanim za sport izvan sportskog sektora, npr. učitelji tjelesne kulture (Sports Statistics, 2018).

Razvoj sporta i odgoj sportaša spadaju također u područje socijalnog, kulturnog i političkog marketinga države jer su vrhunski sportaši ujedno najbolji ambasadori svake države. To je razvojni smjer i imperativ takozvane sportske diplomacije. Sport je sredstvo diplomacije još od razdoblja antičke Grčke kada su pokrenute Olimpijske igre u čast bogu Zeusu. U tom je kontekstu posebno važno istaknuti kako je od 9. stoljeća za vrijeme održavanja igara vladalo primirje kako bi natjecatelji i navijači mogli stići na natjecanja, čime je potvrđena uloga sporta kao sredstva za promicanje mirnih odnosa na međunarodnoj razini.

Sport je posebna vrsta aktivnosti jer, osim na pojedinca, snažno utječe i na razvoj društva. On ne poznaje kulturne i društveno-gospodarske granice, omogućuje zabavu i zajedništvo

ljudima različitih dobnih skupina, porijekla i kultura, uključujući i one iz marginaliziranih skupina. Uključuje i one koji su izopćeni iz društva te pomaže pri razbijanju barijera i jačanja zajednice. S druge strane, kad je riječ o društvenom kontekstu, sport je sučen s brojnim izazovima i negativnim aspektima kao što su korupcija, rasizam i slično.

3.3.1. Pozitivni društveni aspekti sporta

U Bijeloj knjizi, objavljenoj 2007. godine u Bruxellesu, iznosi se javno stajalište Komisije europskih zajednica o važnosti sporta na društvenoj i političkoj razini. Ovaj dokument navodi kako je *„sport rastući socijalni i ekonomski fenomen koji uvelike doprinosi strateškim ciljevima solidarnosti i napretka Europske unije“* (Bijela knjiga, 2007.). U daljnjem tekstu spominje se podrška međunarodnih i europskih institucija te njihov stav prema sportu:

„Olimpijski ideal razvijanja sporta kako bi se poticali mir i razumijevanje među nacijama i kulturama, kao i obrazovanje mladih ljudi, rođen je u Europi i njeguju ga Međunarodni olimpijski odbor i europski olimpijski odbori“ (Bijela knjige, 2007).

Komisija europskih zajednica ističe kako je sport privlačan europskim građanima i kako većina ljudi redovito sudjeluje u sportskim aktivnostima. Važnost sporta je i u tome što, prema dokumentu, on *„potiče važne vrijednosti poput tinskoga duha, solidarnosti, tolerancije i poštene igre, te doprinosi osobnom razvitku i ispunjenju“* (Bijela knjiga, 2007). Osim individualnog pristupa, objašnjava se kako *„potiče aktivan doprinos građana Unije društvu i time potiče aktivno građanstvo“*, te ponovno iznosi stav institucije: *„Komisija priznaje bitnu ulogu sporta u europskom društvu, posebno kad se treba približiti svojim građanima i baviti se temama koje su ljudima važne“*.

Hrvatski sportaši sa svojim „kockastim“ dresovima upečatljivi su hrvatski izvozni proizvod. Niti jedan političar ili djelatnik druge profesije nije učinio toliko na promociji hrvatske države kao hrvatski sportaši. *„Ako usporedimo broj pojavljivanja imena odabranih hrvatskih sportaša s brojem imena političara, znanstvenika ili umjetnika na stranicama različitih pretraživača interneta, shvatit ćemo koliki marketinški potencijal leži u hrvatskom sportu i vrhunskim sportašima kao predstavnicima proizvoda i djelatnosti s obilježjem – Made in Croatia“* (Škaro, 2001). Božo Skoko govori kako je Hrvatska kroz sport u nekoliko navrata doživjela planetarnu popularnost, a mnogi su Hrvatsku upoznali zahvaljujući njezinim sportašima (Skoko, 2004). Iz toga je jasno da je sport od velike važnosti, pogotovo za manje

zemlje jer ih pozicionira na svjetsku kartu i na globalno tržište. Jamajčanski atletičar Usain Bolt mogao bi poslužiti kao dobar primjer promocije male zemlje kroz uspjehe sportaša. „*Prije Svjetskog nogometnog prvenstva samo je dva posto stanovnika matičnog nam planeta znalo za Hrvatsku, a nakon njega taj se broj popeo na 15 posto!*“, izjavio je Miroslav Ćiro Blažević nakon Svjetskog nogometnog prvenstva u Francuskoj 1998. godine.

Pozitivan društveni aspekt kojem sport doprinosi jest ispunjavanje ciljeva Ujedinjenih naroda za razvoj i mir zbog svog ogromnog dosega, neusporedive popularnosti i utemeljenosti pozitivnih vrijednosti. U Deklaraciji 2030. Plana za održivi razvoj dodatno se potvrđuje uloga sporta u društvenom razvoju:

*„Sport je važan faktor u omogućavanju održivog razvoja. Prepoznaje se sve veći doprinos sporta pri ostvarenju razvoja i mira u promicanju tolerancije i poštovanja i doprinosa pri osnaživanju žena i mladih ljudi, pojedinaca i zajednice te ostvarivanju ciljeva zdravlja, obrazovanja i socijalne uključenosti.“*³

Kako bi podignula svijest o ovom potencijalu, Opća skupština Ujedinjenih naroda je 23. kolovoza 2013. godine proglasila 6. travnja Međunarodnim danom sporta za razvoj i mir (IDS DP) s ciljem da se obilježi doprinos sporta i tjelesne aktivnosti u obrazovanju, tjelesnom razvoju, razvoju zdravih stilova života i mira u svijetu. Obilježavanje ovog Dana označava prepoznatljiv pozitivni utjecaj sporta na razvoj ljudskih prava i društvenog i gospodarskog razvoja. Godine 2018., povodom obilježavanja Međunarodnoga dana sporta za razvoj i mir, Sektor za socijalnu politiku i razvoj Odjela za ekonomske i socijalne poslove Ujedinjenih naroda pokrenuo je online kampanju u svrhu ukazivanja na sve veći doprinos sporta u razvoju i miru promicanjem tolerancije, poštovanja, osnaživanja žena i mladih, zdravlja, obrazovanja i socijalne uključenosti.⁴

Sportske manifestacije danas svakako predstavljaju najmasovnije i najveće manifestacije uopće. Mogu se definirati kao događaji koje karakteriziraju kreativni i kompleksni sadržaji sportskog, rekreativnog i zabavnog karaktera, koji se odvijaju prema određenom, unaprijed isplaniranom programu. Oni ostvaruju velike turističke efekte i imaju društveno-ekonomski značaj za mjesto ili državu održavanja. Vrijednost i atraktivnost ponude sportskih

³ <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/medunarodni-dan-sporta-za-razvoj-i-mir-6-travanj-2018/> (pristupljeno 21. XII. u 13.10).

⁴ <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/medunarodni-dan-sporta-za-razvoj-i-mir-6-travanj-2018/> (pristupljeno 16. XI. u 14.30).

manifestacija ovisi o karakteristikama određenog mjesta održavanja. Mjesta s vrijednim turističko-geografskim položajem i s većom turističkom opremljenošću (infrastruktura, promidžba, aktivnosti...) imaju povoljnije uvjete za organizaciju sportskih manifestacija. Najčešće su lokacijski povezana s nekom od prirodnih atrakcija. Na primjer, planine sa skijaškim stazama od kojih su poznate Alpe gdje se održava Svjetski skijaški kup ili turniri u nogometu ili odbojci na pijesku na Copacabani. Takvim se manifestacijama prezentiraju turističke vrijednosti odabrane destinacije. Razvitku sporta doprinijele su manifestacije od kojih je najznačajnije bilo obnavljanje Olimpijskih igara 1896. godine u Ateni jer danas Olimpijske igre, zajedno sa Svjetskim nogometnim prvenstvom i Svjetskim prvenstvom u Formuli 1, predstavljaju najveću (po posjećenosti i značaju) manifestaciju uopće, a posebno u području sporta.⁵

Sportska praksa, sportski objekti i sportska zbivanja imaju također vrlo značajan učinak na okoliš. Sport i ekologija usko su povezani i njihova je relacija od velike društvene važnosti za suvremeni svijet. Većina sportova u vezi je s prirodom i boravkom na svježem zraku, te je potrebno podizati svijest o okolišu kako bi se zaštitila životna sredina. Do danas održane su mnoge sportske manifestacije u svrhu podizanja svijesti o očuvanju okoliša.

Europske sportske organizacije i organizatori sportskih zbivanja trebaju usvojiti ekološke ciljeve kako bi njihove aktivnosti bile ekološki prihvatljive. Godine 2012. London je dobio status zelenih Olimpijskih igara time što je prilikom njihova održavanja naglasak stavio na ekologiju, korištenje alternativnih izvora energije, energetske efikasnost, recikliranje infrastrukture nakon održavanja Igara, racionalno korištenje vode za piće i efikasnije upravljanje ispušnim plinovima.⁶

3.3.2. Negativni društveni aspekti

Nužno je osvrnuti se i na negativne društvene aspekte koji, nažalost, također postoje. Komisija europskih zajednica jasno iskazuje prijetnje i izazove koji su se pojavili u europskom društvu, a navodi komercijalni pritisak, izrabljivanje mladih igrača, doping, rasizam, nasilje,

⁵ <https://www.turizamiputovanja.com/sportske-manifestacije/> (pristupljeno 12. XII. u 12.45).

⁶ <https://sport.blic.rs/ostali-sportovi/london-2012-dobio-status-zelenih-olimpijskih-igara/fdbqysd> (pristupljeno 12. XII. u 12.30).

korupciju i pranje novca. U sportskim aktivnostima ponekad je vidljiva i neravnopravnost spolova, te zlostavljanje.

Svijest o ovim problemima navela je Europsko vijeće da donese **četiri konvencije**, koje je potpisala i Republika Hrvatska ili je u procesu potpisivanja. To su:

- ***Europska konvencija protiv dopinga u sportu*** (*The Anti-doping Convention*) nastala je 1989. godine, a 2002. godine joj se pridružuje dodatni protokol. Republika Hrvatska prihvatila je Konvenciju 1993. godine i tako ušla u borbu protiv dopinga koji predstavlja zapreku sportskoj etici i prijetnju zdravlju sportaša.
- ***Konvencija Vijeća Europe o manipulaciji sportskim natjecanjima*** (*The Convention on the Manipulation of Sports Competitions*) navodi „da svaka zemlja i svaki šport u svijetu mogu biti pogođeni manipulacijom sportskim natjecanjima“ te da „ta pojava, kao globalna prijetnja integritetu športa, zahtijeva globalni dogovor...“ Konvenciju je do sada potpisalo 37 država članica Vijeća Europe, među kojima je i Republika Hrvatska. Cilj je zaštititi integritet sporta i sportsku etiku te se promovira nacionalna i međunarodna suradnja u borbi protiv manipulacije rezultatima sportskih natjecanja između tijela javnih vlasti, kao i organizacija koje se bave sportom i sportskim kladenjem.
- ***Konvencija o integriranom pristupu sigurnosti, zaštiti i uslugama na nogometnim utakmicama i drugim sportskim priredbama*** (*The Council of Europe Convention on an Integrated Safety, Security and Service Approach at Football Matched and Other Sports Events*) usvojena je 2016. godine. Ovom se konvencijom promiče suradnja između svih javnih i privatnih sudionika, uključujući navijače, kako bi se postigla sigurna, zaštićena i ugodna atmosfera na nogometnim utakmicama i drugim sportskim događanjima. Republika Hrvatska još nije potpisala ovu konvenciju, ali to se može očekivati u skorjoj budućnosti u nadležnosti Ministarstva unutarnjih poslova.
- ***Europska konvencija o nasilju i nedoličnom ponašanju gledatelja na sportskim priredbama, posebno na nogometnim utakmicama*** (*European Convention on Spectator Violence and Misbehaviour at Sports Events and in particular at Football Matches*) usvojena je 1985. godine, a glavni joj je cilj „sprečavanje i nadzor nasilja i nedoličnog ponašanja od strane gledatelja, kao i osiguranje sigurnosti gledatelja tijekom sportskih događanja“, kako navodi Središnji državni ured za sport.

Kako je iz ovoga vidljivo, nadležne institucije svjesne su nedostataka koji se javljaju kada je riječ o sportu i sportskim događajima te aktivno rade na tome kako bi smanjile i uklonile prijetnje s kojima se društvo susreće.

Prema anketi Eurobarometra, iz listopada 2004. godine, većina građana Europske unije (čak njih 72 posto) kao negativan aspekt sporta navodi doping. Nakon dopinga, više od polovine sudionika istraživanja navodi pretjerani naglasak na novcu (55 %) i korupciji (41 %) (The citizens of the European Union and Sport, 2004.). U odnosu na izvješće iz 2003. godine, nisu vidljive veće promjene. Prema tim istraživanjima, doping je zauzimao prvo mjesto (74 %) kad je riječ o negativnim aspektima sporta, te nakon toga slijedi pretjerani naglasak na novcu (58 %). Od ostalih dimenzija ispitanici su naveli probleme nasilja (32 %), seksualno zlostavljanje djece (29 %) i iskorištavanje djece (25 %).

Primjeri lošeg ponašanja u sportu, kao što je svađanje sa sucem ili podbadaње protivnika, redovito se viđaju, a dolazi i do verbalnog i simboličnog nasilja (uvrede upućene igračima ili sucima ili provokacije suparničkih navijača). Sportašice su često žrtve zlostavljanja, seksualnog ili kakvog drugog oblika, iako se takvi slučajevi zaboravljaju i prikrivaju. Najuočljiviji su tjelesni oblici nasilja – ozljede sportaša prilikom natjecanja ili na preintenzivnim treninzima, zbog čega im propada karijera. Zabilježeni su brojni slučajevi smrti među sportašima, divlji sukobi navijača, urušavanje stadiona uz veliki broj mrtvih (Bodin, Robene, Heas, 2007: 11).

Određeni oblik nasilja povezan sa sportom ili barem navijačima jest huliganstvo. Uobičajena i pojednostavljena slika huligana jest mladi engleski muškarac koji se teško uklapa u društvo, delinkvent je u svakodnevnom životu i koristi nogometne utakmice kao izliku za nered na stadionu. Međutim, taj je fenomen mnogo složeniji od toga i ovakva ponašanja ne mogu se sva pripisati engleskim navijačima, niti običnim prekršiteljima zakona. Kad je riječ o huliganstvu, potrebno je pogledati širi kontekst, događaje smjestiti unutar povijesnih i društvenih procesa, kako bi se mogli pravilno protumačiti, te autori Bodin, Robene i Heas (2007) ističu kako društveni problemi najčešće izoštravaju huligansko ponašanje.

Unatoč navedenim problemima, neosporiv je golemi potencijal što ga sport ima u zbližavanju građana Europske unije jer dopire do svih bez obzira na dob ili društveno porijeklo. *„Uz doprinos poboljšanju zdravlja građana Europske unije, sport ima i obrazovnu dimenziju te igra važnu socijalnu, kulturnu i rekreacijsku ulogu. Društvena uloga sporta može ojačati*

unutarnje odnose u Uniji“ (Bijela knjiga, 2007). Sport se shvaća kao instrument za borbu protiv svih vrsta diskriminacije iako postoje neki elementi koji zabrinjavaju pa ih je važno osvijestiti i raditi na tome da se suzbiju ili potpuno uklone.

U sportu ima mnogo toga više od samoga nasilja i negativnih utjecaja na društvo. On je, u konačnici, onakav kakvim ga ljudi čine. Bez obzira na navedeno, sport je i dalje odušak za mnoge entuzijaste. Djeca o njemu sanjaju, identificiraju se s prvacima, oponašaju ih i maštaju kako će jednog dana biti kao oni. Sport je snažna motivacija za integraciju i društveno prihvaćanje. Primjerice, u Francuskoj nitko više ne razmišlja je li Zidane druga generacija imigranata ili francuski državljanin. Sport spaja ljude i pruža im priliku za povezivanje i suradnju. Okuplja različite nacije i time potiče prihvaćanje različitih kultura.

3.3.3. Stanje u Republici Hrvatskoj

Kako je prethodno spomenuto, Svjetska zdravstvena organizacija preporuča najmanje 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti na dan za odrasle i 60 minuta za djecu. Organi vlasti i privatne organizacije u državama članicama trebali bi doprinijeti postizanju tog cilja, no nedavna istraživanja pokazuju da nije postignut dovoljan napredak.

Prema anketi Eurobarometra iz listopada 2004. godine, otprilike 60% građana Europske unije redovito sudjeluje u sportskim aktivnostima unutar ili izvan nekog kluba. Većina sportskih aktivnosti odvija se u amaterskim strukturama, dok profesionalni sport dobiva na važnosti i jednako tako doprinosi društvenoj ulozi sporta. Prema novijem istraživanju Eurostata iz 2017. godine, vidljivo je da Hrvatska zaostaje za ostalim državama članicama Europske unije kad je riječ o odvajanju trošku po stanovniku za rekreaciju i sport. Najmanji izdaci za rekreaciju i sport zabilježeni su u Hrvatskoj koja, prema istraživanju, odvaja tek 13 eura po stanovniku. Zatim slijedi Bugarska (16 eura po stanovniku), Slovačka (23), Rumunjska (25).

Vladini izdaci za rekreaciju i sport po stanovniku u 2017. iznosili su iznad 200 eura u tri države članice Unije: Luksemburg (492 eura po stanovniku), Švedska (256) i Finska (206), a slijede Nizozemska (199), Danska (192) i Francuska (183). Prema ovim statistikama vidljivo je da Hrvatska znatno zaostaje u odnosu na ostale države u Europskoj uniji.

4. Sport i obrazovanje

Orijentacija na sport i uključivanje u sportsku aktivnost u pravilu započinje relativno rano, u prosjeku do dvanaeste godine života. To razdoblje obuhvaća najveći broj antropoloških karakteristika, uključujući crte ličnosti, te je ovo najintenzivnija faza razvoja i formiranja potencijalnog sklopa psihosomatskog statusa. Potreba za sportskom aktivnošću važna je socijalna i biotička pokretačka aktivnost čovjeka, te je istodobno ta aktivnost dio i obrazovnih, društvenih i kulturnih potreba svakoga ljudskog bića. Pretpostavka je da se za nju opredjeljuje svojom slobodnom voljom. Tjelesna aktivnost postala je potreba osoba svih kategorija, bez obzira na spol, dob i na tjelesne predispozicije.

Kroz svoju ulogu u formalnom i neformalnom obrazovanju, sport pojačava europski ljudski potencijal. Vrijednosti koje se prenose kroz sport pomažu u razvijanju znanja, motivacije, vještina i spremnosti za osoban trud i napor. Vrijeme utrošeno na sportske aktivnosti u školi i na fakultetu daje zdravstvene i obrazovne pogodnosti koje treba povećati. Europska komisija potiče podršku sportu i tjelesnoj aktivnosti kroz razne inicijative na polju obrazovanja i odgoja, uključujući i razvoj socijalnih i građanskih kompetencija u skladu s Preporukom o ključnim kompetencijama za cjeloživotno učenje iz 2006. godine. Kako se navodi u *Preporuci vijeća od 22. svibnja 2018. o ključnim kompetencijama za cjeloživotno učenje*:

„Europski parlament i Vijeće Europske unije usvojili su 2006. Preporuku o ključnim kompetencijama za cjeloživotno učenje. U toj se Preporuci od država članica zahtijeva da 'razvijaju pružanje ključnih kompetencija za sve u sklopu strategija cjeloživotnog učenja, uključujući strategije za postizanje opće pismenosti, te da se koriste dokumentom, Ključne kompetencije za cjeloživotno učenje – europski referentni okvir' (3)'. Otkako je usvojena, Preporuka je bila ključni referentni dokument za razvoj obrazovanja, osposobljavanja i učenja s ciljem stjecanja kompetencija.“

U tom se dokumentu posebno ističu važnost i značaj neformalnog i informalnog učenja među kojima pripada i amaterski sport. Odgoj i obrazovanje predstavlja kompleksni pojam usmjeren na poticanje i ostvarivanje učenikova potencijala te na razvoj cjelokupne osobnosti. Škola se u tom smislu smatra odgojno-obrazovnom ustanovom koja za zadatak ima odgoj

učenika, ne samo u redovnoj nastavi, već i za vrijeme njihova slobodnog vremena kako bi se ostvario potpuni utjecaj na njihov razvoj.

Obrazovna i odgojna uloga sporta ulazi u njegove temeljne vrijednosti, posebno kad je riječ o djeci i mladima. Promicanje obrazovanja danas je istaknuto kao jedan od ključnih ciljeva i Međunarodnoga olimpijskoga odbora. Olimpijska je povelja temeljni dokument svjetskoga sporta i u njoj se iznose obrazovne i odgojne vrijednosti sporta. Spominju se u prvomu od šest temeljnih načela na kojima počiva Olimpijska povelja:

„Olimpizam je životna filozofija kojom se slave i sjedinjuju u uravnoteženu cjelinu kvalitete tijela, volje i uma. Spajajući sport s kulturom i obrazovanjem, olimpizam teži stvaranju takvog načina života koji se temelji na radosti koja proizlazi iz napora, obrazovnoj vrijednosti dobrog primjera i poštovanju univerzalnih temeljnih etičkih načela“ (MOO, Olimpijska povelja, 2016).

Sport je prisutan u odgojno-obrazovnim ustanovama u Republici Hrvatskoj kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Prema nastavnom planu i programu HNOS-a, navodi se cilj tjelesne i zdravstvene kulture u nastavnome procesu:

„Cilj je tjelesne i zdravstvene kulture osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja. Istodobno tjelesna i zdravstvena kultura učinkovito mijenja osobine i razvija sposobnosti, čime izravno osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenjivoga čimbenika svih ljudskih aktivnosti“ (HNOS, 2006).

Djeca i mladi imaju priliku sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti u školi. Školsko obrazovanje u Republici Hrvatskoj je obavezno te time nudi pogodno okruženje za razvoj navika prakticiranja tjelesne aktivnosti za kasniji život. Ministarstvo znanosti i obrazovanja u kurikulumu za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj (2019), među ostalim, navodi da je cilj predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture u hrvatskim školama *„razviti pozitivno stajalište prema kineziološkim aktivnostima, usvojiti navike redovitoga tjelesnog vježbanja radi podizanja razine zdravlja i kvalitete življenja“*.

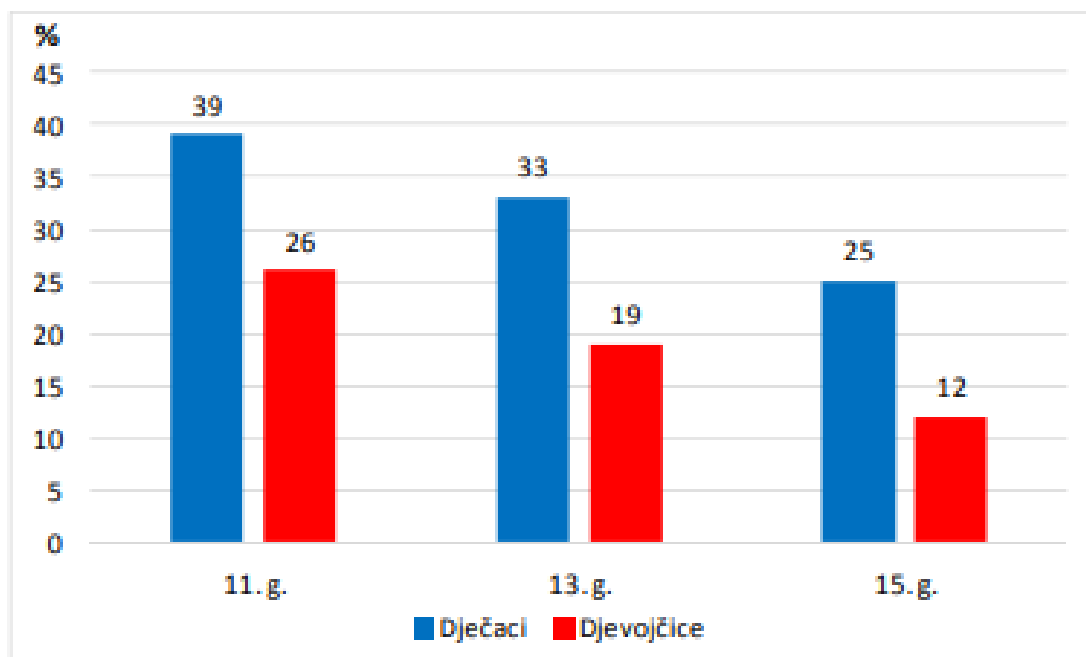
U potrazi za razumijevanjem ponašanja koja će temeljiti buduće odabire aktivnog načina života nakon obveznog obrazovanja, potrebno je razumjeti motive sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti. Allender, Cowburn i Foster (2006) proveli su pregled kvalitativnih studija

istražujući što motivira djecu i odrasle na sjelovanje u sportu i tjelesnoj aktivnosti. Rezultati su pokazali da su djeca (u dobi od 5 do 15 godina) bila motivirana za eksperimentiranje s novim aktivnostima i za sudjelovanje u neobičnim aktivnostima ako su ih roditelji u tome podržavali. Populacija mladih u dobi od 13 do 19 godina pokazala je motiviranost za poboljšanje oblika tijela, reguliranje težine te formiranje novih društvenih mreža.

4.1. Djeca i sport

Tjelesna aktivnost posebno je važna za djecu i adolescente jer utječe na očuvanje zdravlja i prevenira razvoj prekomjerne tjelesne mase i debljine kao i rizičnog čimbenika za svih pet vodećih kroničnih nezaraznih bolesti (kardiovaskularnih, nekih sijela tumora, kronične opstruktivne bolesti pluća, šećerne bolesti tipa 2, mentalnih bolesti). Sjedilački način života zahvaća sve, ali i one najmlađe, što dovodi do sve manjeg udjela ove osjetljive populacije da se bavi bilo kojim oblikom tjelesne aktivnosti (HZJZ, 2016).

U istraživanju Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo 2014. godine, učenicima je postavljeno pitanje: „*U proteklih 7 dana, koliko si dana bio/la tjelesno aktivan/na ukupno najmanje 1 sat (60 minuta) dnevno? Tjelesna aktivnost je svaka aktivnost koja ti ubrzava srčani rad i zbog koje na neko vrijeme ostaješ bez daha. To mogu biti bavljenje športom, druge školske aktivnosti, igra s prijateljima ili hodanje do škole. Npr: trčanje, brzo hodanje, rolanje, vožnja bicikla, plesanje, vožnja skateboarda, plivanje, nogomet, košarka, odbojka, hokej i dr. (odgovor: “0 – 7 dana“)*“. Udio učenica i učenika koji se bave umjerenom do intenzivnom tjelesnom aktivnošću u opadanju je s godinama, podjednako za oba spola. Proporcija učenika se sa 39 posto smanjuje na 33 te na 25 posto u dobi od 11, 13 te 15 godina. Učenice bilježe pad sa 26 posto u dobi od 11 godina, na 19 posto u dobi od 13 i samo 12 posto u dobi od 15 godina. Ovi podaci zorno su prikazani na idućem dijagramu:



Umjereni do intenzivna tjelesna aktivnost

Slika 2. Hrvatska (2014)

Prema ostalim podacima Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo, u Hrvatskoj je pravilno uhranjeno 70 posto djece, dok ih 11 posto ima prekomjernu tjelesnu težinu. Analizom rezultata sistematskih pregleda tijekom posljednjih dvadesetak godina evidentan je porast pretilosti među školskom djecom. Osiguravanjem uvjeta za redovito i primjereno tjelesno vježbanje djece mlađe školske dobi moguće je utjecati na pravilan rast i razvoj, a ključni je zadatak usvajanje navika kod učenika za svakodnevno i samoinicijativno tjelesno vježbanje. Osim odgovarajućeg vježbanja, važna uloga učitelja jest informirati učenike o pravilnoj prehrani i stvaranju preduvjeta za osiguravanje dostupnosti prehrane u odgojno-obrazovnim ustanovama.

Djeca školske dobi trebala bi svakodnevno prakticirati 60 ili više minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do jakog intenziteta. Stoga je važno poticati mlade na sudjelovanje u fizičkim aktivnostima primjerenima njihovoj dobi i interesima. Sudjelovanje u različitim aktivnostima omogućava djeci i mladima da izgrade raznolik skup vještina.

Smjernice za vježbanje za časnike (Davis, 2012, prema Stewart) preporučuju 75 minuta snažnog intenziteta ili 150 minuta vježbanja umjerenog intenziteta tjedno ili kombinacija navedenog, kako bi se ostvarili pozitivni učinci redovite tjelesne aktivnosti. Ove su smjernice

namijenjene odraslima (u dobi od 19 godina do 65 godina). Preporuke za svu djecu i mlade ljude (u dobi od 5 do 18 godina) uključuju najmanje 60 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti u danu. Aktivnosti snažnog intenziteta (namijenjene jačanju mišića i kosti) preporučaju se izvoditi tri puta tjedno te autor navodi kako bi sva djeca i mladi trebali smanjiti duga razdoblja tjelesne neaktivnosti.

Pozitivan učinak sporta na populaciju djece i mladih nadilazi samo fizičko zdravlje. Povećava se broj dokaza koji naglašavaju kako tjelesna aktivnost ima utjecaj na kognitivne sposobnosti učenika i na njihov akademski uspjeh (Ruiz-Ariza i sur., 2017.). Pojačana tjelesna aktivnost doprinosi poboljšanju ponašanja učenika u kontekstu učenja i stoga rezultira boljom koncentracijom učenika (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, Van Mechelen i Chinapaw, 2012). Nadalje, sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti povezano je s povećanom razinom samopoštovanja adolescenata, a ono je važno zato što je kritička varijabla u mentalnom i socijalnom funkcioniranju (Mann i sur. 2004). Preciznije, visoko samopoštovanje je zaštitni čimbenik protiv niza negativnih ishoda, uključujući anksioznost, depresiju, tinejdersku trudnoću, poremećaje prehrane, samoubojstvo i drugotrajnu nezaposlenost (Hunter i sur. 2013)

Bavljenje sportom potiče brigu za zdravlje i naviku za rekreacijom, naviku nužno potrebnu za život, koja dobiva na važnosti u današnjem dobu kad prevladava cjelodnevno sjedenje. Brojne su dobrobiti sporta i timskih aktivnosti. Izraživanje koje je proveo Kirkcady (2002, prema McKay, 2012) pokazalo je kako djeca koja sudjeluju u timskim aktivnostima pokazuju manju razinu anksioznosti i depresije od djece koja sudjeluju u individualnim aktivnostima. Autor također naglašava kako je sudjelovanje u timskim aktivnostima povezano s manjom razinom depresije i s pozitivnim socijalnim razvojem. Prema ovim podacima, vidljivo je kako sportske aktivnosti mogu poslužiti i kao sredstvo za utjecanje na psihološku dobrobit pojedinca, a tim i na njegov osjećaj sreće, zadovoljstva i ispunjenja. Ovakve aktivnosti potiču djecu na češće provođenje slobodnog vremena u sportu i rekreaciji. Zahvaljujući timskim sportovima (aktivnostima), djeca i mladi razvijaju samopouzdanje jer im sudjelovanje u timu pruža mogućnost ujedinjenja s vršnjacima i s odraslima u ostvarenju zajedničkih ciljeva. Mladi na taj način stječu osjećaj socijalne potpore što preventivno djeluje na razvoj rizičnih ponašanja (Taliaferro, 2008., prema McKay, 2012). Rezultati Taliaferrova istraživanja ukazuju na to da sudjelovanje u timskim sportovima može značajno smanjiti rizik od samoubojstva kod djevojčica, te da se još značajnije smanjuje rizik i kod dječaka i djevojčica uključenih u višestruke timske sportove.

U današnjem dobu, u kojem prevladavaju virtualna komunikacija i višesatno sjedenje ispred ekrana, zaboravlja se na važnost rekreacije i zdravog načina života. Zato je potrebno pronaći način da se učenicima osvijeste sve dobrobiti sportskih aktivnosti i stvori navika za kontinuirano bavljenje sportom, bilo rekreativno ili u svrhu razvoja talenata.

U svojem radu *Sport kao faktor socijalizacije mladih* (2014) doc. dr. sc. med. Mirjana Vukasinović iznijela je rezultate svojega istraživanja kojim se sportskim aktivnostima mladi najčešće bave, vole li više trenirati sami ili u društvu i drugo. Rad je značajan jer uključuje mlade i obrazovane ljude. Od svih ispitanika, 71,21 posto su studenti, 9,80 posto učenici srednjih škola, 12,04 posto ih je diplomiralo na nekom od fakulteta, a 6,94 posto završilo je srednju školu i nije nastavilo školovanje. Ispitanici su mladi, uzrasta od osamnaest do dvadeset pet godina, žive u Beogradu, a sudjelovalo ih je 214 – 144 osobe muškog spola i 70 osoba ženskog spola.

Među sportovima kojima se bave mladići, najzastupljeniji je nogomet (26,39 % svih ispitanih muškaraca izjavilo je da je ovo najčešći sport kojim se bavi), a zatim košarka (23,61 %). Ostali vježbaju u teretani (16,67 %), trče (15,28 %) i bave se borilačkim vještinama (8,33 %). Zatim slijede tenis (6,94 %) i stolni tenis (5,56 %), pa plivanje, odbojka i rukomet (po 4,17 %). Ispitanici se još bave i vaterpolom i sportskim plesom (po 2,78 %), gimnastikom, biljarom itd. Važno je napomenuti da su neki ispitanici naveli da se bave s više sportskih disciplina. Među ispitanim djevojkama koje se bave sportom na prvom mjestu je trčanje (26,08 %), na drugome fitness (17,39 %), a na trećem sportski ples (13,04 %). Podjednako su zastupljeni vježbanje u teretani, joga, borilačke vještine i odbojka (po 8,69 %). Veslanjem se bavi 6,52 % ispitanih devojaka, a ostale (po 4,35 %) bave se košarkom, vaterpolom, plivanjem, ronjenjem i biciklizmom. Evidentno je da se u Beogradu većina obrazovanih mladih ljudi bavi nekim sportom. Oni smatraju da bavljenje sportskim aktivnostima pozitivno utječe na sve aspekte života pojedinca i društva u cjelini.

Za djecu i adolescente zabava je presudni čimbenik u bavljenju određenom fizičkom aktivnošću. U spomenutom istraživanju Vukasinović (2014) istražuje razloge zbog kojih se mladi bave sportom, te je bilo moguće zaokružiti više ponuđenih odgovora ili dodati svoj odgovor po slobodnom izboru. Kod muškaraca rezultati su pokazali da se njih 54,17 % sportom bavi jer se psihički bolje osjećaju. Sljedeće po važnosti (kod 43,06 % ispitanika) pokazalo se stjecanje dobre fizičke kondicije, a nakon toga slijede potreba za druženjem (29,17 %) i ljepši

fizički izgled (12,15 %). Žene su na ovo pitanje odgovorile: čak 95,65 % ispitanica sportom se bavi jer se psihički bolje osjeća, dok gotovo polovina ispitanica za razlog bavljenja sportom ističe postizanje ljepšeg fizičkog izgleda (47,82 %), a nešto manje njih ima za cilj postizanje bolje fizičke kondicije (39,12 %).

4.2. Zašto djeca odustaju od sporta?

Da bi se ostvario puni zdravstveno-preventivni utjecaj tjelesne aktivnosti, potrebno ju je kontinuirano provoditi tijekom čitavoga života (Duraković, 1999.). Te se navike najlakše stječu u pubertetu i u adolescenciji, te je jedan od osnovnih zadataka nastave tjelesne kulture u školi stvoriti kod učenika naviku za kretanjem, odnosno sportom (Medved i Duraković, 1999.). Stvaranjem tih navika čovjek ostvaruje potrebu za kretanjem i ako ona ostane sačuvana tijekom čitavoga života, imat će optimalan učinak (O'Sullivan, 2004).

Kako bi se kod učenika stvorila navika redovitoga tjelesnog vježbanja usmjerenog na održavanje optimalne razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, potrebno je razvijati pozitivne stavove prema zdravom načinu života i razviti potrebu za ulaganjem napora kako bi se ostvarili željeni ciljevi (Vuksanović, 2014).

Mnogi faktori ometaju djecu i mlade u sistemskom provođenju tjelesne aktivnosti, a to su najčešće manjak vremena i motivacije, nedovoljna podrška odraslih te nedovoljno znanje o svim zdravstvenim i drugim prednostima koje pruža tjelesna aktivnosti (WHO, 2004.b). Kineziološka znanost sve se češće bavi problemom kretanja, promovirajući zdrav način života i aktivan životni stil. Sjedilački način života mlađe populacije (gledanje televizije ili igranje igrice na računalu) sve je veći problem i predmet rasprava kada je riječ o provođenju slobodnoga vremena jer je sve manje tjelesno aktivnih učenika. Zdravlje je najveća vrijednost svakoga pojedinca i, premda ne možemo birati zdravlje, možemo izabrati zdrav način života. To podrazumijeva aktivnu ulogu svakog pojedinca da očuva vlastito zdravlje i da se odgovorno ponaša prema njemu. Zdrav se način života mora strpljivo učiti i razvijati tijekom života.

U prethodnom je poglavlju spomenuto istraživanje koje su proveli Allender, Cowburn i Foster (2006) te su istaknute pozitivni segmenti zbog kojih djeca i mladih odlučuju baviti se tjelesnom aktivnosti. No, ovdje je važno istaknuti i one negativne segmente koje je istraživanje dokazalo, a koji se odnose na razloge odustajanja od sporta. Prepreke koje su istaknute je

natjecateljsko okruženje (najviše povezano s mlađom djecom i ženama) te visoko strukturirane aktivnosti (mala djeca). Uz to, starija djeca i tinejđeri su pokazali obeshrabrenost od sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti ako su prethodno imali negativna iskustva ili osjetili pritisak vršnjaka, odnosno pretjerano konkurentno okruženje. Djevojke su istaknule i negativan stav prema uniformama za tjelesni odgoj i dominaciju dječaka u razredu. Sve je više dokaza da okruženje u kojem se odvija tjelesna aktivnost uvelike utječe na to kako se aktivnost doživljava. Vanjski prostori imaju veći potencijal za poboljšanje zdravlja i dobrobiti nego zatvoreni prostori (Depledge, Stone i Bird, 2011) o čemu će se više biti predstavljeno u idućim poglavljima.

4.3. Uloga učitelja

Kad je riječ o uspostavljanju odnosa djeteta prema sportu, učitelji i stručne osobe imaju značajnu ulogu. Važnost i prednosti sporta su mnogobrojne, kako je dosad spomenuto. Sport može biti instrument za ključan segment u obrazovanju – odgoj. Preko natjecanja i sportskih aktivnosti dijete se može naučiti kako nije uvijek najbolje u svemu, ali sa strpljenjem, trudom i radom može postati bolji i napredovati. Tako se kod djece stvara samopouzdanje, uči ih se predanosti i usvajanju radnih navika što je vrijedna životna lekcija. Primarni je cilj stvoriti pozitivnu sliku prema sportu i ohrabriti djecu da ostanu u igri ili natjecanju, čak i kad stvari postanu teške. Učitelj može pomoći djetetu pohvalom njegova truda, bez obzira na to je li u pobjedničkom ili u gubitničkom timu. Potrebno je pružiti djeci podršku i ohrabrenje da uvijek daju sve od sebe, bez obzira na rezultate. Ne radi se o pobjedi ili o gubitku – učitelj mora naučiti dijete da ne smije odustati nego da ostane u igri bez obzira na ishod.

Djeci je korisno reći očekivanja i objasniti svrhu svake vježbe jer na taj način shvaćaju zbog čega nešto rade, dolazeći u doticaj s akademskim jezikom u području tjelesne kulture. Obavještavanjem učenika o tome što će raditi i zbog čega, učitelj im pomaže da se usredotoče na zadatke za taj sat ili dan. To pomaže učenicima da se koncentriraju na ciljeve prakse, dok učitelju pomaže da jasno i promišljeno postavi ciljeve koje želi ostvariti (Smith i sur., 2010: 247). Razvijanje rutine vježbanja trebao bi biti jedan od primarnih ciljeva nastave tjelesne kulture. Učitelj treba poticati djecu na razvijanje navike usredotočavanja samo na ono nad čim imaju kontrolu – poput toga koliko često vježbaju, svoga stava i načina života. Nemaju kontrolu nad odlukama učitelja ili trenera, suigrača, protivnika ili sudaca itd.

Motivacija je ono što pokreće učenike i sportaše na bavljenje sportom i nužna je za svakog pojedinca te je kao takva tema mnogih diskusija među učiteljima i trenerima. Iako motivacija počinje unutar svakog pojedinca, postoje načini kojima stručne osobe koje rade s djecom mogu poboljšati i pojačati njihovu motivaciju. Na razinu motivacije utječu brojni čimbenici kao što su: obiteljsko okruženje i odgoj, prethodna iskustva, fizičko zdravlje, osobna životna iskustva, socijalna iskustva ili problemi te ciljevi pojedinca. Zadaća je učitelja razumjeti kako najbolje pomoći učenicima da se motiviraju za tjelesnu aktivnost (Smith i sur., 2010: 253).

Unutarnja motivacija najčešće je ljubav prema sportu, pa djeca mogu i satima vježbati bez osjećaja umora ili dosade. Vanjska motivacija dolazi u obliku trofeja, medalja, novca, nagrada ili pohvala. Unutarnja je motivacija mnogo važnija za dugoročni uspjeh pojedinca, dok vanjska djeluje na kratkoročnoj osnovi. Ne postoje brzi načini za motivaciju učenika zato što je ona složen proces. Smith (2010) preporuča iskušavanje različitih načina motiviranja svojih učenika; valja im ponuditi mnogobrojne načine na koje mogu naučiti kako nadahnuti sami sebe. Posao učitelja jest pomoći učenicima da održe pravilnu perspektivu, što je ostvarivo na dva načina: objašnjavanjem kako je ono što danas rade izravno povezano s uspjehom što će ga postići tijekom jedne školske godine i tako što će im pomoći da se usredotoče na životne vještine. Kad učenici vide povezanost zadataka s ciljem, razina njihove motivacije raste jer osjećaju da rade nešto što je vrijedno za njih, a ne samo ono što učitelj želi. Sport je sjajna metafora za život jer uči ljude kako naporno raditi na ciljevima i kako se boriti protiv problema koji ih snađu. Sport također uči lekcije o rješavanju nepravednosti života i o tome kako raditi zajedno s drugima radi većeg razloga. Zadatak je učitelja učenicima približiti, kako navodi Smith (2010), *širu sliku* tjelesne aktivnosti i sporta.

Jedna od najučinkovitijih strategija za povećanje motivacije jest osmišljavanje kvalitetnog uvodnog dijela sata. Na taj se način sprečava pojavljivanje dosade i pomaže sudionicima nastavnog procesa da ostanu motivirani za rad i napredak. Energija kojom učitelj zrači utječe na motivaciju učenika te je tijekom izvođenja prakse potrebno pokazati vlastitu motivaciju i uzbuđenost. Osobna energija voditelja nastavnoga procesa uvelike pomaže pri modeliranju intenziteta vježbanja cijele skupine. Ako učitelj zijeva i dosađuje se, učenici će također osjećati pad zainteresiranosti za aktivnosti. Prilikom osmišljavanja nastavnog procesa, trebalo bi se usredotočiti na kvalitetu, a ne na količinu vježbi. Preferira se korištenje kraćih, efektivnijih i učinkovitijih vježbi zato što u suprotnom opada motivacija učenika. Raznolikost

vježbi također je poželjna jer se tako izbjegava osjećaj dosade i monotonije. Motivacija je izravno povezana s inspiracijom. Što je učitelj nadahnutiji i kreativniji, veća je motiviranost učenika (Smith, 2010: 258).

Na satu tjelesne kulture potrebno je obratiti pozornost na opterećenje, pojam što označava ukupan utjecaj na organizam učenika koji se postiže ukupnim odgojno-obrazovnim radom na satu. Opterećenje je važno za transformaciju antropološkog obilježja učenika, te je potrebno koristiti optimalno opterećenje za učenike određene dobi jer se samo time može postići adekvatan transformacijski proces. Osim fizičkog opterećenja, postoji i psihološko. Psihološko opterećenje dijeli se na emocionalno i intelektualno. U tom smislu, ako se pravilno provodi sat tjelesne kulture, razvija se emocionalni svijet djeteta i dijete sat doživljava kao radost i veselje. Igra uvijek utječe stimulativno na emocionalno stanje djece, a o emocionalnom opterećenju možemo suditi prema znakovima kao što su: radost, veselje, želja za suradnjom, apatija, komunikativnost, potištenost, žalost, ljutnja. Intelektualno opterećenje ovisi o nastavniku i o drugim činiteljima kao što su dob, stanje sposobnosti, predznanje, tip sata, težina zadaće, složenost vježbi i vrijeme održavanja sata. Na prvim satovima tjelesne kulture intelektualno je opterećenje veliko u svim nastavnim etapama jer je učenicima sve novo i nepoznato. Sportske aktivnosti na satovima tjelesne aktivnosti potiču učenike na razvoj intelektualnih aktivnosti: ako se kvalitetno osmisle, na svakom satu učenici nauče nešto novo.

Vježba treba predstavljati izazov. Učenik za vrijeme nastave mora učiti kao aktivan subjekt koji svjesno i aktivno sudjeluje u vlastitom odgajanju i obrazovanju te u transformaciji svog antropološkog statusa. Da bi učenik bio subjekt, učitelj treba organizirati nastavu tako da se u što većoj mjeri približi autentičnim potrebama svakog učenika jer je učenje individualan čin onoga tko uči. Učiti ne znači samo davati znanje već se ono mora samostalno stjecati i usvajati. Individualne osobine i osobine učenika moraju dolaziti do izražaja; onda je to odgoj učenika u aktivnom procesu, a zadatak je učitelja to i osigurati.

Učitelj mora voljeti svoje zvanje i rad s djecom. Treba biti human i spreman nositi se s izazovima svoga posla. Općenito, kvalitetan učitelj je srdačan, strpljiv, susretljiv, voli pomagati, optimističan je i vjeruje u uspjeh. Učitelj mora biti komunikator, stručnjak, odgojitelj i javni djelatnik. Kao komunikator, on uspostavlja dvosmjernu komunikaciju, daje učenicima mogućnost postavljanja pitanja i pruža prave odgovore i objašnjenja, koristi jasan i razumljiv jezik. Koristi termine koji su učenicima poznati i dostupni, ali uvodi i neke nove kako bi učenici

proširili vokabular. Primjerice, kada učitelj na satu koristi metodu demonstracije, poželjno je da koristi riječ *demonstracija* jer je to akademski jezik ovoga područja. Treba voditi brigu o tjelesnom i mentalnom stanju učenika, o motivaciji i pripremljenosti. Na satu tjelesne kulture komunicira se pokretom, ali bitna je i usmena komunikacija. Učitelj kao stručnjak jest dijagnostičar, prognostičar, programer i realizator. Očekuje se da zna kako, što, koliko i zbog čega provoditi određene vježbe i aktivnosti. Kvalitetne osobine učitelja kao stručnjaka jesu kreativnost, originalnost, osjetljivost na probleme i poticanje učenika na kreativno stvaralaštvo. Mora težiti pronalaženju novih metoda rada, pratiti i proučavati što se događa u obrazovanju i na područjima kineziologije kako bi stekao praktična znanja i bio u stalnom procesu stručnog usavršavanja.

Učitelj kao odgojitelj drži do sebe i poštuje druge. Osobine koje su značajne jesu točnost i discipliniranost, urednost, odlučnost, otvorenost i druželjubivost. Kako bi mogao uspostaviti primjeren autoritet, potrebno je na satu tjelesne kulture (kako i na ostalim satovima) ostvariti međusobno poštovanje, uvažavanje i suradnju te ugodno ozračje. Učitelj kao javni djelatnik treba, uz rad u školi, djelovati i u javnosti mjesta te u široj javnosti. To je ostvarivo najčešće putem izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti.

5. Sportovi na otvorenom

Mnoga dosadašnja istraživanja upućuju na to da sportovi na otvorenom, kao i obrazovanje na otvorenom, nude značajan potencijal u poboljšanju zdravih navika, tjelesne aktivnosti, razvoju vještina, jačanja samopoštovanja i promicanja boljih postignuća u akademskim rezultatima (Cotterill & Brown, 2018).

Istraživanja koja su se bavila pitanjem obrazovanja na otvorenom sugeriraju da blagodati aktivnog boravka na otvorenom nadilaze prednosti tjelesnog i mentalno zdravlja od onih u zatvorenom. Autori Monte i Wodarski (1997) ističu da se u tim okolnostima najviše razvijaju takozvane *životne vještine* koje uključuju sposobnost rješavanja problema, iskrene i izravne komunikacije, stjecanje i održavanje socijalne podrške te kontrolu osjećaja (Gilchrist, Schinke, Maxwell, 1987). Sudjelovanje u otvorenim aktivnostima koje predstavljaju intelektualne i fizičke izazove pogodne su i za rad u timu u svrhu izgradnje povjerenja i

razvijanja vještina za rješavanje problema, unaprjeđenja komunikacije, donošenja odluka, razvoja empatije, suosjećanja i tako dalje.

Analiza koju su proveli Hattie, Marsh, Neill i Richards (1997) identificirala je 40 glavnih pozitivnih ishoda koji upućuju na blagodati obrazovanja na otvorenom i avanture. U toj su analizi grupirani rezultate u iduće skupine:

- akademski uspjeh (*academic*)
- vođenje (*leadership*)
- samopoimanje (*self-concept*)
- osobnost (*personality*)
- međuljudska povezanost (*interpersonal*)
- putstolovina (*adventurousness*) (Cotterill & Brown, 2018).

Pretty i suradnici (2007) istraživali su učinke *zelenog vježbanja*, odnosno vježbanja u prirodnom okruženju, na zdravlje i psihološku dobrobit. U istraživanje provedeno u Velikoj Britaniji bilo je uključeno 263 sudionika, a uključivalo je aktivnosti poput hodanja, biciklizma, jahanja, ribolova, vožnje kanalom i konzervatorske aktivnosti. Rezultati su sugerirali na to da bez obzira na trajanje, intenzitet i vrstu aktivnosti, *zeleno vježbanje* može dovesti do značajnog poboljšanja samopoštovanja i raspoloženja. Depledge i suradnici (2011) istraživali su različite vrste prirodnih okoliša koji bi mogli koristiti za promicanje zdravlja i dobrobiti, a rezultati su ukazali na to da je voda posebno važna jer su sudionici prirodna okruženja poput vode istaknuli privlačnija od onih bez nje.

5.1. Utjecaj prirode na čovjeka

Već spomenuti Matt Haig spominje istraživanje „*Urbani um: korištenje tehnologije pametnih telefona za ispitivanje utjecaja prirode na mentalno zdravlje u realnom vremenu*“ kojeg su proveli znanstvenici sa sveučilišta King's College London 2018. godine koje je pokazalo da boravak u prirodu pridonosi našem društvenom zdravlju. Pogled na nebo, drveće ili pjev ptica te osjećaj da je čovjek u kontaktu s prirodom blagotvorno djeluje na ljudsku psihu. Kako bi istraživanje proveli što preciznije sudionici istraživanja testirani su u svrhu procjene impulzivnog ponašanja te je u obzir uzet rizik od pojave poremećaja psihičkoga zdravlja. (Haig, 2020).

Sudionici su se kretali na otvorenom, a zadatak je bio zabilježiti svoja mentalna stanja na različitim lokacijama. Rezultati istraživanja dokazali su da je boravak u prirodi dobar za svakog, a posebno blagotvorno djeluje na one osobe koje su sklonije psihičkim problemima kao što su ovisnosti, ADHD, antisocijalni poremećaj osobnosti i bipolarni poremećaj.

Koliko je priroda i boravak u prirodi važan govori i činjenica se koriste mnoge gradske farme i zajednički vrtovi kako bi se poboljšalo mentalno zdravlje i smanjili stres, anksioznost i depresija. Brojna istraživanja sugeriraju kako priroda djeluje umirujuće i terapijski na um. Dr. Andrea Mechelli (2018., prema Haig, 2020.) izjavio je kako „*kratkotrajno izlaganje prirodi ima mjerljivo povoljan utjecaj na mentalno zdravlje.*“

5.2. Jedrenje: Sport u prirodi

Dosadašnji dokazi istraživanja upućuju na to da tjelesna aktivnost na otvorenom nudi značajan potencijal u razvijanju budućih životnih vještina, a suvremeniji dokazi govore da plavi prostori nude još veći potencijal za pozitivan utjecaj na tjelesno i mentalno zdravlje.

Literatura koja istražuje blagodati obrazovnih aktivnosti na otvorenom na vodi, poput jedrenja, iz perspektive zdravlje, dobrobiti i razvoja životnih vještina, rijetka je što je iznenađujuće budući da se su blagodati sportova na otvorenim detaljno dokumentirani. Jedrenje kao sport koji pripada jednom od rijetkih sportova kojim se svaka osoba može baviti te tome posvetiti život od ranog djetinjstva do duboke starosti što upućuje na to da spada među najzdravije sportove na svijetu.

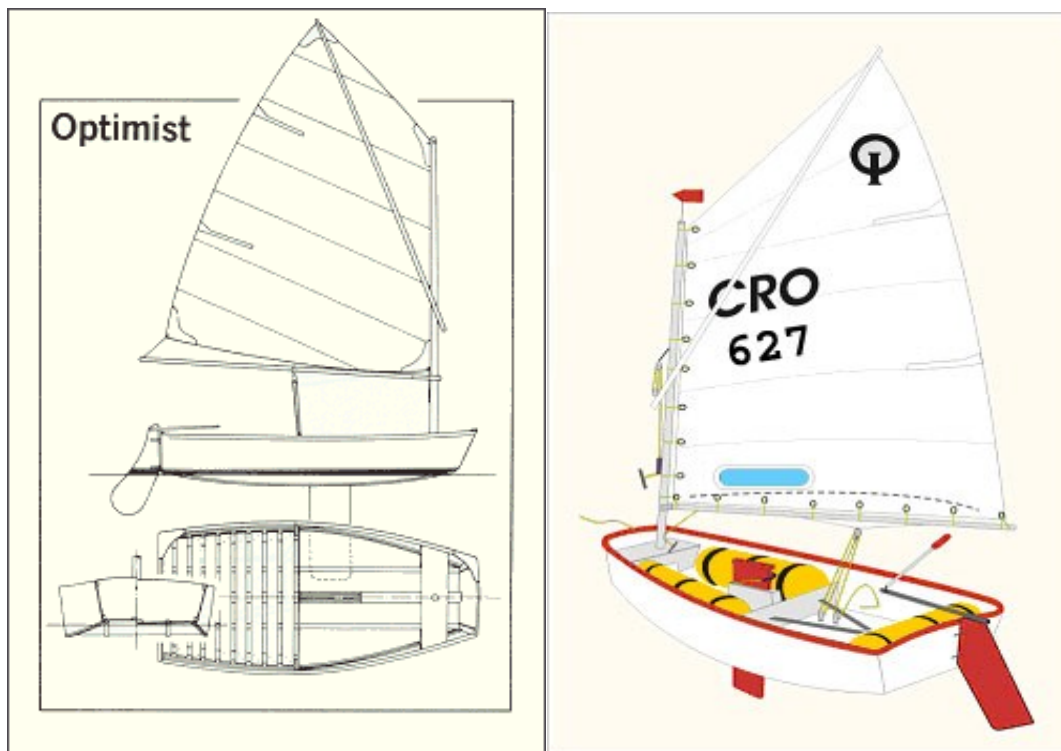
Sarah Ell (2004) spominje uvriježeno mišljenje u društvu kako je jedrenje „*sport za elitu, zabava za bogataše u kojoj uživaju samo profesionalci s dugogodišnjim iskustvom ili pak onih koji imaju dovoljno novaca da plate skipera dok se oni izležavaju na palubi*“ (Ell, 2004). No, to je pogrešno. Jedrenje je dostupno gotovo svima. „*Muškarci i žene, mladi i stari, mogu uživati u svemu što jedrenje može ponuditi – bilo to uzbuđenje koje daje brzina, dugovni i tehnički izazov, oplemenjivanje društvenog života, rekreacija, natjecanje ili jednostavno način da ugodno provedete sunčano poslijepodne*“ (Ell, 2004).

U istraživanju provedenom 2012. (Kafka i suradnici) godine dokazano je da su mladi ljudi koji su sudjelovali u deseto razvili samokoncepciju, samopozdanje, samopercepciju, sposobnost suradnje s drugima, pozitivan učinak na razvoj socijalnih odnosa, motivaciju za

učenje i osjećaja svrhe učenja. Ovi rezultati su se održali i do pet mjeseci nakon što je putovanje završilo (Cotterill & Brown, 2018).

Složenost sporta i tehnička zahtjevnost očituje se ponajprije u tome što je izloženo na milost i nemilost nevidljivih čimbenika poput mora i vjetra. U nizu znanja i vještina koje je potrebno savladati potrebno je početi od osnova – upoznavanja čamca i korištenja opreme te opremanja jedrilice s obzirom na vrstu, njezine značajke i mogućnosti. Potrebno je osvrnuti se i na savladavanje i upoznavanje prirodnih sila: „Jedrenje ovisi o sili koju ne možemo vidjeti – vjetru – a koristi se zakonima fizike da plovilu omogući kretanje po površini drugog nepredvidivog sredstva – vode“ (Ell, 2004: 8).

Nadalje, jedrenje je sport koji zbog svojih specifičnosti utječe na razvoj samodiscipline, fizičku snagu, brzo donošenje odluka i ljubav prema moru i prirodi. Osnovno sredstvo u sportskom jedrenju je jedrilica od kojih postoji niz klasa, no posebno dizajnirana za djecu i njihove početke učenja jedrenja je jedrilica klase Optimist.



Slika 1. Prikaz jedrilice Optimist

Premda možda nije izrazito privlačnoga izgleda, jedrilica je vrlo funkcionalna kako za početničko jedrenje tako i za izvođenje zahtjevnijih jedriličarskih manevara (Rassol, 1987). Optimist je dug 2,31 m, širok 1,13 m i težak 35 kg (Slika 1). Površina jedra od 3,23 m² pruža velike manevarske sposobnosti i točnu brzinu prema jačini vjetra. Jedrilica je vrlo stabilna i njome se može jedriti i po jačini vjetra do 20 čvorova (Rassol, 1987). A iskusniji jedriličari su u stanju sigurno jedriti i po vjetru jačem od 30 čvorova.

Zbog navedenih karakteristika ova klasa je pogodna za jedriličare već od 8 godina, ali je i zanimljiva onima od 15 godina. International Optimist Dinghy Association je međunarodno tijelo koje okuplja nacionalna udruženja Optimista zadužena za regulaciju i razvoj plovidbe Optimista u svakoj zemlji. Prema IODA preko 150 000 mladih ljudi, u više od 110 zemalja svijeta, jedri u Optimistima⁷. Optimist je jedina mala klasa (*dinghy*) odobrena od Međunarodne jedriličarske federacije za jedriličare mlađe od 16 godina.

Uspješnost jedrenja u klasi Optimist ovisi o više čimbenika uključujući fizičku spremnost, psihičku stabilnost, tehnike upravljanja brodom, teorijsko znanje, poznavanje pravila jedrenja propisanih od strane međunarodne organizacije, iskustvo takmičara, odgovarajuću opremu, te podršku roditelja i trenera (Slater, 1995).

Neophodno je, dakle, shvatiti kontekst i mjesto učenja ovoga sporta jer ti čimbenici uvelike utječu na proces njegovog savladavanja. Većina studija usmjereno je na jedriličarsku obuku, ali na način da su sudionici bili dio tima na velikim, namještenim brodovima. Jedrenje u klasi Optimist razlikuje se od takvog jedrenja, no malo je istraživanja koja se bave pitanjem uočene koristi na uporabu malih jedrilica.

Stewart T. Cotterill i Hazel Brown (2018) proveli su istraživanje kojem je cilj bio upravo istražiti utjecaj jedrenja u malim klasama na djecu. Glavni su ispitanici bili djeca u dobi od 9 do 13 godina, a zatim i predstavnici nacionalnog upravljačkog tijela za jedrenje (RYA), instruktori jedrenja, učitelji i predstavnici drugih jedriličarskih organizacija (uključujući i poznatu svjetsku jedriličarsku organizaciju *World Sailing*). Ispitao je utjecaj jedrenja na niz tema uključujući boravak na otvorenom, klupsku atmosferu, samopouzdanje, zabava i uživanje, učenje i razvoj vještina, mentalne aktivnosti, olimpijski sport, prihvaćanje rizika,

⁷ <https://www.optiworld.org/> (pristupljeno 27. listopada u 11:30)

razvoj misaonih vještina, razvoj socijalnih vještina, izazvi, natjecanje, obiteljske tradicije, ljubav prema sportu, osjećaj postignuća, brzina sporta itd. Ono što je posebno istaknuto vezano za ovaj sport jest osjećaj slobode, osjećaj avanture, razvoj specifičnih vještina i poseban izazov. Jedriličari bez obzira na svoju dob moraju znati upravljati sobom, svojim postupcima i odlukama, ali i svojom opremom u svrhu sigurne plovidbe.

5.3. Povezanost jedrenja i školskog kurikulumuma

Povezanost jedrenja s ciljevima obveznog odgoja i obrazovanja koje propisuje Nacionalni kurikulum za osnovnoškolski odgoj i obrazovanje vrlo je visoka. Jedrenjem se razvijaju misaone, socijalne i mnoge praktične vještine (Cotterill & Brown, 2018). Jedriličari, bez obzira jesu li rekreativci ili profesionalni sportaši, moraju posjedovati specifična znanja kako bi se mogli baviti jedrenjem (npr. zemljopis, matematika, fizika, tjelesna i zdravstvena kultura). Kao jedriličar, važno je biti upoznat s temeljnim zakonima fizike kako bi se bolje shvatilo ponašanje broda na vodi te kako se upravlja jedrom. Povezanost s osnovama nastavnoga predmeta matematike očituje se u mjerama i dimenzijama broda i jedra te ostale brodske opreme. Osim toga, neophodno je poznavati i geografiju, odnosno meteorologiju, kretanje vjetrova, morske struje, topografiju i sl. Nadalje, biti fizički spreman i u dobroj kondiciji je također potrebno kako bi savladali izazovi ovoga sporta što je najuže povezano s nastavnim predmetom tjelesne i zdravstvene kulture. Boravak na otvorenom, boravak na moru i na svježem zraku je također važan za promicanje tjelesnoga zdravlja djece i mladih.

U intervjuu kojeg su proveli Cotterill i Brown jedan je učitelj izjavio kako „*ne postoji bolje okruženje za podučavanje ili za dopunu učenja ovih stvari*“ od jedrenja. Ovakvo mišljenje podupire teza da je iskustveno učenje najbolji način učenja. Začetnik teorije iskustvenog učenja je američki socijalni psiholog David Kolb koji naglašava kako do značajnog učenja dolazi kroz niz iskustava. Vjerovao je kako osobna iskustva posebno doprinose učenju i stjecanju razumijevanja o različitim konceptima te da je važno da učenici aktivno sudjeluju u iskustvu kako bi doživljaj rezultirao znanjem (Kolb, 1984).

Kako je prethodno spomenuto, osim što je odličan način za stvaranje navike bavljenja fizičkom aktivnosti, jedrenje predstavlja pogodno tlo za učenje raznih vještina koje propisuje i kurikulum. Najveća povezanost jedrenja je, naravno, vidljiva u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi budući da je prvenstveno riječ o sportu.

„Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja, fokusirano je na usvajanje, usavršavanje i primjenu raznih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina. Stečena znanja i vještine potrebne su učenicima kako bi se bavili kineziološkim aktivnostima koje utječu na aktivno provođenje slobodnoga vremena te općenito podizanje kvalitete života i unapređenja zdravlja.“⁸

Zadaća tjelesne i zdravstvene kulture je, među ostalim, promicanje kvalitete života i unapređenje zdravlja što je neosporno kada govorimo o jedrenju, no isto tako i o bilo kojem drugom sportu. Također, u navedenom kurikulumu ovoga predmeta stoji:

„Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju te općenito život u pokretu razvija i podiže ekološku svijest te je snažna motivacija za svakodnevnu primjenu radi ostvarivanja osobne dobrobiti i zadovoljstva.“

Teško je moguće da će dijete koje se bavi jedrenjem ostati nezainteresirano za prirodne procese koji se odvijaju oko njega. Vremenske prilike, poput osnovnoga mijenjanja smjera vjetrova, u djeci koja se bave jedrenjem bude interes jer su upravo one važne kako bi se uopće mogli jedriti (održavati smjer kretanja brodom). Budući da dijete boravi na otvorenom, na moru i svježem zraku, postupno se gradi ljubav i poštovanje prema prirodi. Jedriličari nastoje provoditi i brigu za okoliš stoga nije rijetost da jedriličari budu diskvalificirani (ili upozoreni) ako na jedriličarskim regatama bacaju otpad u more. Lokacija i uvjeti ovoga sporta izrazito su pogodni za učenje i razvijanje svijesti o očuvanju okoliša.

Boravak u prirodi i prirodnom okruženju potiče čovjeka da cijeni prirodu i da se prema njoj odnosi s poštovanjem. To je posebno izraženo u jedrenju budući da je ono jedan od sportova u kojima se čovjek *bori protiv prirode*, odnosno protiv vjetrova. U popularnoj pjesmi Sušac Blues Marijan Ban slikovito opisuje moć vjetrova: „Vjetar se diže i ruši na mene, ja njegovu namjeru znam. On želi isprobati snagu, na mene obrušava svu svoju moć.“ Svi jedriličari i ljudi koji borave na moru svjesni su koliko more i vjetar mogu biti nemilosrdni i neukrotivi stoga je to činjenica koja pomaže u poštovanju koje se gradi prema prirodi. Naravno da se djecu (pa ni odrasle) nikada ne izlaže vremenskim uvjetima koji bi bili opasni za njihovu sigurnost na moru, no dovoljno je da s kopna promatraju velike valove i brujanje vjetrova da bi stvorili predodžbu o snazi vremenskih (ne)prilika.

⁸ https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf (pristupljeno: 11.11. 2020. u 13:50)

Nasuprot lošem vremenu, more bez vjetra je također segment koji može poslužiti za izgradnju poštovanja prema prirodi. U trenutcima kada ne puše dovoljno za izaći na more i jedriti, jedriličari moraju graditi osobine poput strpljenja i samokontrole, posebno kad je riječ o regati i *čekanju vjetra za isplavljanje*. Bez obzira koliko je čovorva vjetra u zraku, jedriličari su upoznati s činjenicom da nije moguće upravljati prirodom, već isključivo sami sobom i svojom uvježbanom vještinom na moru.

Mnogo od navedenih primjera također je moguće povezati i s predmetom prirode i društva u kojem se učenike usmjerava na:

- *„postavljanje pitanja o prirodi i promjenama koje se zbivaju oko nas,*
- *otkrivanje povezanosti i međuovisnosti procesa i pojava u prirodnome i društvenome okružju,*
- *istraživanje i brigu za svijet u kojemu živi,*
- *spoznavanje sebe i odnosa čovjeka prema drugima i prema okolišu,*
- *informiranje, kritičko mišljenje i odgovorno djelovanje poštivanje jednakosti i prava svih ljudi te prihvaćanje različitosti.“⁹*

Postavljanje pitanja o prirodi i promjenama koje se zbivaju oko učenika je zasigurno dio njihova svakodnevna života. Promjena godišnjih doba i okruženja nešto je što svako dijete primjećuje i razumije na način sukladan dobi djeteta. No, kada se pojedinac bavi jedrenjem, nemoguće je ne istražiti detaljnije prirodne pojave, dobiti širu perspektivu i dubinski shvatiti snagu i važnost prirode. Postavljanje pitanja o prirodi dok se dijete bavi jedrenjem neizbježno je budući da je to sastavni dio ovoga sporta. Vjetar je ključan faktor koji omogućava pokretanje i upravljanje brodom stoga je prirodno da se dijete interesira za vremensku prognozu, osobito za karakteristike vjetra (smjer kretanja, jačinu vjetra) i ostale popratne elemente (primjerice, jugo koje uobičajeno prate teški, sivi oblaci i kiša). Time se ujedno zadovoljava i idući navedeni kriteriji koji su prethodno spomenuti (*„otkrivanje povezanosti i međuovisnosti procesa i pojava...“* i *„istraživanje i briga za svijet u kojem živi“*).

Posljednja je stavka osobito važna, a ponajviše razvoj kritičkoga mišljenja koje je najčešće zaslužno za vrhunske rezultate. Kako bi se ostvarili što bolje rezultati, svi jedriličari moraju

⁹ https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/07/PID_kurikulum_1.pdf (pristupljeno: 11.11. 2020. u 14:30)

dobro poznavati osnove jedrenja, ali i kritički promišljati o taktici i djelovanju na takozvanom *regatnom polju*. Osim toga, odgovorno ponašanje i djelovanje je neophodno tijekom bilo koje regate ili treninga jer u suprotnom štete mogu biti velikih razmjera. Ipak, za djecu mlađe dobi u pratnji adekvatnog stručnjaka jedrenje nije opasno, no svejedno iziskuje odgovornost.

Složenost jedriličarskih regata i specifična pravila ovoga sporta potiču mlade jedriličare da kritički razmišljaju primjenjujući svoja znanja i vještine te da se odgovorno ponašaju prema sebi, drugima i svojoj opremi. Poštovanje jednakosti i prava svih ljudi je, naravno, dio sportskoga duga kojeg ne nedostaje u ovom sportu kao ni u ostalim sportovima.

Jedrenje je moguće povezati i s predmetom nastave matematike, posebice s poglavljima kao što su Mjerenje ili Geometrijska tijela, budući da je riječ o brodovima posebnoga oblika i dimenzija.

„Učenici će mjerenjem povezati matematiku s drugim odgojno-obrazovnim područjima, s vlastitim iskustvom, svakodnevnim životom u kući i zajednici te na radnome mjestu, prepoznati mjeriva obilježja ravninskih i prostornih oblika u umjetnosti te ih upotrebljavati za opis i analizu svijeta oko sebe.“

Promatrajući i uspoređivajući različite vrste brodova i jedara djeca mogu vidjeti u praktičnom smislu kako različite dimenzije mogu utjecati na, primjerice, brzinu kretanja broda. Primjer koji je osobito zanimljiv jest važnost pomične kobilice (žargonski: *centarbot*) koja omogućava da se poveća bočni otpor pri kretanju jedrilice. Kobilica izgleda kao velika ploha u obliku pravokutnika što je djeci poznato, no u mlađoj dobi teško mogu shvatiti osnove fizike i objasniti ovu pojavu. Ipak, neosporno je da svejedno mogu uočiti važnost ovog dijela broda što pomaže da shvate važnost matematičkih oblika i da primjene analizu istih u svijetu oko sebe sukladno sa svojom dobi.

Nadalje, u višim razredima neophodna je povezanost s predmetom tehničke kulture koja se očituje posebno u brizi za vlastiti brod, te u upoznavanju s materijalima, obradom materijala, opremom i alatima.¹⁰

¹⁰ https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/TK_kurikulum.pdf (pristupljeno 12.11.2020. u 9:45)

6. Zaključak

Prvi tragovi posebno organiziranoga tjelesnog vježbanja i igara nezavisno od rada uočeni su još u 50 – 40. tisućljeću prije naše ere (Radan, 1981). Premda se razvijao tijekom vremena, oduvijek je bio važan dio ljudskoga života. Najpoznatija latinska izreka koja potječe iz pjesme *Satira* rimskog pjesnika Juvenala: „U zdravom tijelu zdrav duh!“ (Mens sana in corpore sano) datira još iz 55 godine prije Krista, a koristi se i dan danas. U suvremenom svijetu blagodati sporta se očituju na mnogobrojne načine, bilo da je riječ o fizičkom ili psihičkom utjecaju na čovjeka. Osim toga, društvena uloga sporta je također od velike važnosti jer prakticiranje sportskih aktivnosti dovodi do zbižavanja ljudi diljem svijeta te do širenja zajedništva i mira (najpoznatiji primjer su Olimpijske igre).

Sport je tako zaslužio svoje mjesto i u školskom kurikulumu te je promicanje sporta i poticanje učenika na tjelesnu aktivnost još u školskoj dobi dio je obaveznog školskog programa u Republici Hrvatskoj. Budući da djeca često odustaju od sporta u kasnijoj dobi, od neizmjerne je važnosti uloga učitelja koji može pomoći djetetu da stvori dugoročnu naviku bavljenja fizičkom aktivnosti. Prijedlog sporta koji bi zasigurno mogao poslužiti za izgradnju takve navike jest jedrenje jer je riječ o specifičnom sportu koji se odvija na otvorenom prostoru. Povezanost ovoga sporta s nizom predmeta razredne nastave govori u prilog tome da je riječ o sportu koji zadovoljava mnoštvo odgojno-obrazovnih ciljeva navedenih u kurikulumima pojedinih predmeta.

Popularnog sporta jedrenja među djecom i mladima u Republici Hrvatskoj, posebice u županijama na obali države i na otocima, trebala bi biti veća nego što trenutno jest budući da Hrvati imaju lagan pristup moru te da je Hrvatska poznata po svojim otocima i razvedenoj obali.

7. Literatura

Ahmetović, Z. Romanov, R., Dimitrić, M. (2014) *Utjecaj fizičke aktivnosti na dužinu života ljudi*. Novi sad: Fakultet za sport i turizam.

Andrijašević, M. (2008) *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Andrijašević, M. (2010) *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Argüelles, M. E. i suradnici. (2010) *Academic Vocabulary for Fifth- to Seventh-Grade English Language Learners in Texas*. Texas: Texas Education Agency, University of Texas.

Baldasar, I. (2014) *Kategorizacija sportova i klubova u gradu Splitu*. Split: Statut Grada Splita.

Barić, R. (2007) *Vježbam jer se osjećam dobro*. u Andrijašević, M. 2007. *Sport za sve u funkciji unaprijeđenja kvalitete života: zbornik radova (str. 31-39)*. Zagreb.

Bartoluci, M. Škorić, S., (2009) *Menadžment u sportu*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Binder, D.L. (2005). *Teaching Olympism in schools: Olympic Education as a focus on values education*. https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2010/181092/binder_eng.pdf (pristupljeno: 14.11.2019. u 13.00)

Blair, S. N. (2005) *Physical inactivity: The major public health problem of the 21st century* in Milanović, D., Prot, F. (2005) *Proceedings book of 4th International Scientific Conference, Opatija, 2005. Science and profession – challenge for the future*. (pp.22). Zagreb: Kineziološki fakultet.

Bodin, D., Robene, L., Heas, S. (2007) *Sport i nasilje u Europi*. Zagreb: Knjiga trgovina d.o.o., Republika Hrvatska.

Brown, D. R., Health, G. W., Levin Martin, S. (2010) *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action (Second Edition)*. Atlanta: Human Kinetics, United States Government.

Constantinou, P. (2015) *Academic Language in Physical Education*. United States of America.

Cotterill, S. T, Brown, H. (2018) *An exploration of the perceived health, life skill and academic benefits of dinghy sailing for 9-13-year-old school children* in *Journal of Adventure Education*

and Outdoor Learning. Taylor & Francis Online.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14729679.2018.1424001> (pristup: 3.11.2020. u 13:00)

Council of Europe, (2014) *The Convention on the Manipulation of Sports Competitions*. Magglingen/Macolin.

Council of Europe, 1992. *The European Sport Charters*. Strasbourg: Department of Health Promotion and Physical Education.

Duraković, M. I suradnici, (1999) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.

Džibrić, Dž., Ahmić, D., Kapidžić, A., (2014) *Odnos učenika prema zdravom načinu života*. Tuzla: Fakultet tjelesnog odgoja i sporta, u *Zbornik radova „Sport, zdravlje, životna sredina“*. Beograd: Fakultet za sport.

Eurostat (2018) *Sports statistics*. European Union.

Gillet, B. (1970) *Povijest sporta*. Zagreb: Matica Hrvatska.

Hrvatski jezični portal – www.hjp.znanje.hr (pristup: 13. 11. 2019. u 11.30).

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. 2016. *Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika: Osnovni pokazatelji zdravlja i dobrobiti učenika u Hrvatskoj*, Zagreb.

Ivanković, N. (2010) *U potrazi za vedrinom: Tijelom do duhovnosti*. Zagreb: Tisak Profil.

Jajčević, Z. (2010) *225 godina športa u Hrvatskoj*. Osijek: Streljački savez Osječko-baranjske županije.

Jajčević, Z. (2010) *Povijest športa i tjelovježbe*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

Karacabey, K. (2005) *Effect of regular exercise on health and disease*. Neuroendocrinology Letters.

Kolb, D. A. (1984) *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Cleveland, United States of America: Case Western Reserve University.

Komisija Europskih zajednica. (2007) *Bijela knjiga*. Bruxelles.

Magnane, G. 1964. *Sociologija sporta*. Francuska: Nrf Idées.

Mandurić, J. (1996) *Kratka povijest športa*. Mostar: Samostalno izdanje.

McKay, C. (2012) *The Psychological benefits of participation in leisure pursuits for adolescents*. University of New Hampshire Scholars Repository. – GRAD????

Metikoš, D., Mraković, M., Findak, V. i sur. (1989) *Sportsko-rekreativni body building*. Zagreb: Sportska tribina.

Milanović, D.: 1997. *Osnovne teorije treninga*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Nastavni plan i program za osnovnu školu (HNOS). 2006. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, Republika Hrvatska, Zagreb.

O'Sullivan, M. (2004) *Possibilities and pitfalls of a public health agenda for physical education*. *Journal of teaching in physical education*

Perasović, B. Bartoluci, S. (2008) *Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih*. Zagreb: Međunarodna znanstveno-stručna konferencija.

Perrudin, F. (2005) *Civilizacije svijeta*. Zagreb: Naša djeca.

Radan, Ž. (1981) *Pregled historija tjelesnog vježbanja i sporta*. Zagreb: Školska knjiga

Ruiz-Garrido, F. M., Palmer-Silveira, C. J., Fotanet-Gomez, I. 2010. *English for Professional and Academic Purposes*. Rodopi B.V. Amsterdam – New York.

Skarkey, B. J., Gaskill, S. (2008) *Vježbanje i zdravlje: šesto izdanje*. Beograd: Univerzitet Montana Beograd.

Skoko, B., (2016) *Kakvi su Hrvati?* Zagreb: Biblioteka Imprimatur.

Slater, P. (1995) *Optimist racing*. West Sussex, Great Britain: Fernhurst Books.

Službeni list Europske unije. 2018. *Preporuka vijeća od 22. svibnja 2018. o ključnim kompetencijama za cjeloživotno učenje*. Vijeće Europske unije.

Smith, Leif H., Kays, Todd M., 2010. *Sports Psychology for Dummies*. Wiley.

Special Eurobarometer, (2004) *The citizens of the European Union and Sport*.

Središnji državni ured za šport – <https://sdus.gov.hr/vijece-europe-epas/908> (pristup: 15. XI. 2019. u 16,10).

Škarica, An. (2016) *Učinkovitost progresivne mišićne relaksacije kod anksioznih pacijenata*. Split: Sveučilišni odjel zdravstvenih studija.

Škaro, D. (2001) *Velikani hrvatskoga sporta*. Zagreb: Golden marketing.

Trninić, S., Kardum, I., Mlačić, B. (2010) *Hipotetski model specifičnih osobina vrhunskih sportaša u momčadskim sportskim igrama*. Split, Rijeka, Zagreb: Društvena istraživanja.

Trninić, V., Trninić, M., Čavala, M. (2016) *Tjelesna aktivnost i upravljanje stresom*, u: *Zbornik naučnih i stručnih radova* (Univerzitet u Tuzli). Sveučilište u Splitu: Kineziološki fakultet.

Vuksanović, M. (2014) *Sport kao faktor socijalizacije mladih*. Beograd: Dom zdravlja „Dr Milutin Ivković“, u *Zbornik radova „Sport, zdravlje, životna sredina“*. Beograd: Fakultet za sport.

Sažetak

Cilj ovoga rada usmjeren je na podizanje svijesti o važnosti sporta i promicanje zdravoga načina života, posebno kod mlađe populacije. Fokus je na sportovima na otvorenom i poticanju razvoja jedrenja u Republici Hrvatskoj. Osim povijesnoga razvoja sportova analizirana je važnost sporta za čovjeka te društvena uloga sporta i sportske djelatnosti. Neosporna je važnost bavljenja fizičkom aktivnosti, ipak mnogi je i dalje izbjegavaju, stoga su navedeni razlozi takvog ponašanja i kako izgraditi navike vježbanja u mlađoj dobi u kontekstu odgoja i obrazovanja. Djeca i mladi imaju priliku sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti u školi, stoga ju se smatra pogodnim okruženjem za stvaranje navika koje im ostaju za cijeli život. Osnovni zadatak jest osvijestiti pozitivne aspekte sporta i iskoristiti ih u svrhu osobnoga, ali i kolektivnoga rasta i razvoja.

Ključne riječi: sport, zdravlje, sportovi na otvorenom, jedrenje

POPULARIZATION OF SPORT

Abstract

The aim of this graduate thesis is aimed at raising awareness of the importance of sport and promoting a healthy lifestyle, especially in the younger population. The focus is on outdoor sports and encouraging the development of sailing in the Republic of Croatia. In addition to the historical development of sports, the importance of sports for man, and the social role of sports and sports activities were analyzed. The importance of engaging in physical activity is undeniable, yet many still avoid it, so the reasons for such behavior and how to build exercise habits at a younger age in the context of upbringing and education are listed. Children and young people can participate in physical activity at school, so it is considered a suitable environment for creating habits that remain with them for a lifetime. The basic task is to raise awareness of the positive aspects of sports and use them for personal and collective growth and development.

Key words: sports, health, outdoor sports, sailing

IZJAVA O POHRANI
ZAVRŠNOG/DIPLOMSKOG/SPECIJALISTIČKOG/DOKTORSKOG RADA
(PODCRTAJTE ODGOVARAJUĆE) U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOG
FAKULTETA U SPLITU

Student/ica: Lucija Vujnović
Naslov rada: Popularizacija sporta
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Vrsta rada: Diplomski rad
Mentor/ica rada: Lidija Vlahović, izv. prof. dr. sc., pročelnica Odsjeka za učiteljski studij
Članovi povjerenstva:
Dodi Malada, dr. sc., viši predavač, Bojan Babin, dr. sc., asistent, Lidija Vlahović, izv. prof. dr. sc., pročelnica Odsjeka za učiteljski studij

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružite odgovarajuće):

- a) rad u otvorenom pristupu
b) rad dostupan studentima i djelatnicima FFST
c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).
- U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 26. 1. 2021.

Potpis studenta/studentice: _____



SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Lucija Vujnović, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistre/magistrice primarnoga obrazovanja, izjavljujem da je ovaj završni/diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog/diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog/diplomskog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 26. 1. 2021.

Potpis

