

EVROPSKI UNIVERZITET BRČKO DISTRIKT

BRČKO



SPORTSKI TURIZAM I WELLNESS

SKRIPTA

Priredio:

prof. dr Nedeljko Stanković

S A D R Ź A J

1.	Fizička aktivnost	3
2.	Sport i turizam	21
3.	Sportski turizam	22
4.	Stručnjaci sporta u turizmu	26
5.	Uloga sporta i sportske rekreacije u turizmu	27
6.	Osnove za programiranje ponuda i povezanosti sporta, sportske rekreacije i turizma	28
7.	Veza između turizma i sporta	32
8.	Značaj razvoja sportskog turizma	35
9.	Pozitivni i negativni efekti razvoja sportskog turizma	36
10.	Sport, rekreacija i aktivan odmor	38
11.	Značaj sportske rekreacije	44
12.	Razvoj sportskog i rekreativnog turizma	46
13.	Stručni kadar u provođenju sportsko-rekreativnih programa u turizmu	50
14.	Slobodno vrijeme i aktivni odmor u turizmu	53
15.	Novi pristup sportskom turizmu	66
16.	Komunikacija u sportskoj rekreaciji	67
17.	Važnost stručno edukovanog kadra u sprovođenju programa sporta i sportske rekreacije u sportskom turizmu	74
18.	Pojam wellnessa	76
19.	Karakteristike wellnessa	78
20.	Istorija wellnessa	80
21.	Šta je to wellness turizam i kako ga uspješno razvijati?	86
22.	Karakteristike i činioci razvoja wellness turizma	87

1. Fizička aktivnost

U području fizičke aktivnosti napomenućemo njenu ulogu u fizičkom i mentalnom zdravlju čovjeka, što se očituje kroz smanjenje rizika nastanka bolesti, ublažavanja njihovih simptoma, ali i očuvanja zdravlja uopšte. Obzirom da su se granice oboljenja pomjerile, sve je veći broj ljudi koji su oboljeli od mnogih „modernih bolesti“, nastalih usljed sedentarnog (sjedalačkog) načina života. Da bi preživio, Homo sapiens je bio fizički aktivan već prije oko 50 000 godina, kada je i nastao. Te fizičke aktivnosti su bile vezane za lov, ribolov, a nešto kasnije za agrokulturu, tj. uzgoj biljaka i životinja. Takođe, česte migracije primoravale su tadašnjeg čovjeka da živi aktivno. Međutim, stvari su se do danas uveliko izmijenile. U posljednjih nekoliko decenija tempo tih promjena se ubrzao i pretvorio ljude u neaktivnu, sedentarnu populaciju. Većina ljudi je krenula lakšim putem, putem kompjutera, televizora, automobila i drugih modernih naprava koje olakšavaju život. Samo rijetki kreću pravcem redovne fizičke aktivnosti i mnoštva zdravih navika, kao što su zdrava ishrana, kontrola tjelesne težine, kontrola stresa itd. Danas manje od 30% američke populacije upražnjava dovoljan nivo fizičke aktivnosti (30 minuta umjerene aktivnosti skoro svaki dan) koja je neophodna za zdrav život, dok se samo mali broj, 10%, podvrgava aktivnosti koja, pored isključivo zdravstvenog aspekta, može da obezbijedi i dobru fizičku kondiciju. Zbog toga su čovjekovo zdravlje i vitalnost dovedeni u pitanje. Ljudi se sve više suočavaju sa hroničnim zamorom, depresijom, degenerativnim i malignim oboljenjima, bolestima pluća i srca, dijabetesom. Stone i Klein došli su do zaključka da redovni vježbači poboljšavaju svoje opšte zdravstveno stanje i kondiciju, te bivaju ispunjeni osjećajem zadovoljstva i unutrašnje snage, što se pozitivno odražava i na sve druge sfere

njihovog života. Tako, Kinezi već dugo primjenjuju tehniku taj-či kako bi spriječili nastanak bolesti koje su posljedica sedentarnog načina života, dok je u Starom Rimu, prije više od 1500 godina, čuveni ljekar Galen propisivao fizičke vježbe da bi se očuvalo zdravlje. Sasvim je jasno da fizički aktivne osobe ostvaruju niz prednosti koje se očituju u kvalitetnom životu.

Uticaj fizičke aktivnosti na mentalno zdravlje čovjeka

Fizičku aktivnost možemo posmatrati kao efikasno sredstvo u prevenciji i liječenju anksioznosti i depresije. Dakle, fizička aktivnost jednako dobro utiče na mentalno kao i na fizičko zdravlje. To se potkrepljuje činjenicom da je fizička aktivnost odličan način borbe sa problemima i svakodnevnicom. Ona omogućava da se loši postupci zamijene dobrim. Takođe, može se reći da vježbanje predstavlja vid meditacije, te daje osjećaj da upravljamo sopstvenim životom, odnosno osjećaj kontrole i samokontrole. Anksioznost se najčešće definiše kao stalno prisutan osjećaj nesigurnosti, straha i bespomoćnosti. Ona je prolazno stanje, crta ličnosti, emocionalni odgovor na specifične situacije s kojim se osoba može uspješno izboriti. Dokazano je da fizička aktivnost, poput šetnje, smanjuje stepen anksioznosti podjednako kao autosugestija ili neki drugi oblici upravljanja mentalnim funkcijama. Takođe, vježbe sa opterećenjem ili aerobno vježbanje znatno smanjuje anksioznost. Depresija je poremećaj koju karakteriše tuga, smanjeno samopouzdanje, pesimizam, osjećaj beznađa i očajanje. Simptomi se kreću u rasponu od razdražljivosti, povlačenja u sebe, pa sve do razmišljanja i pokušaja suicida, zavisno od stepena depresije. Statistički podaci govore da fizička aktivnost smanjuje stepen depresije u svim starosnim grupama. Tako je primjećeno da su manje depresivna djeca i tinejdžeri koji su. Bitno je naglasiti da duži i češći trenažni programi imaju veću efikasnost, što ne znači

da i aerobno vježbanje jednom ili dva puta sedmično ne ostavlja pozitivan efekat na mentalno zdravlje.

<i>Vrsta aktivnosti</i>	<i>Aerobne aktivnosti; vježbe s manjim opterećenjem i većim brojem ponavljanja</i>
<i>Učestalost</i>	<i>Skoro svakodnevno da bi se postigao brz i dugotrajan efekat</i>
<i>Intenzitet</i>	<i>Lagan do umjeren; efekti se povećavaju s povećanjem intenziteta, trajanja i učestalosti vježbanja</i>
<i>Vrijeme</i>	<i>30 min. ili duže</i>

Tabela 1. Preporuke za aktivnosti protiv depresije

Uticaj fizičke aktivnosti na stres

Smatra se da je redovna i umjerena fizička aktivnost najbolji način da se neutrališe stres, jer ona omogućava sagorijevanje produkata stresne situacije. Fizičkom aktivnošću eliminišu se neiskorišteni produkti, kao što su šećeri i masti, koji doprinose stvaranju nus produkata u našem organizmu i remete unutrašnju ravnotežu organizma. Ona je umirujuća, relaksirajuća, usporava koagulaciju krvi u krvnim sudovima, snižava krvni pritisak i smanjuje lučenje kortizola i adrenalina. Aerobni trening je efikasniji od drugih oblika borbe protiv stresa, jer dovodi do smanjenja frekvencije srca i pada krvnog pritiska, nastalih usljed stresnog događaja. Takođe, nakon aerobnog treninga čovjek se osjeća prijatno, zadovoljno i lako zbog povećanog nivoa ACHT hormona. Kretanje povećava nivo ACHT-a, jača cirkulaciju krvi u mozgu što je jedna pozitivna strana kretanja. Povišen nivo ACHT-a i bolji dotok kiseonika u mozgu su uzrok doživljavanja sasvim novih misaonih podstreka tokom trčanja. Osim toga, ACHT podiže nivo serotonina što za posljedicu ima poboljšanje raspoloženja, smanjenje stresa i vedriji pogled na brige i probleme. Fizička aktivnost je jeftinija od lijekova i blagotvorno djeluje

na čitav organizam, te ne ostavlja negativne posljedice kao lijekovi. Međutim, prekomjerno vježbanje može da poveća količinu stresnog hormona kortizola. Prekomjerna fizička aktivnost-fizički stres, u periodima kada je osoba već pod stresom se ne preporučuje, ali umjerena aktivnost, poput šetnje, tai-čia, meditacije ili joge oslobađa od stresa, te čovjeka čini opuštenim i sretnim. Ponekad osobe, dok su pod stresom pretjeruju u fizičkoj aktivnosti, iscrpljuju se nastojeći naći u tome izlaz iz stresne situacije kao oblik terapije. Međutim, takvim načinom „borbe ili bijega“ dublje tonu u stres. Sportski psiholog, Morgan upozorava da je moguće biti previše posvećen fizičkoj aktivnosti, vježbanju ili treningu. To znači biti negativno ovisan. On je opisao sportiste koji su bili toliko ovisni od aktivnosti da su potpuno zapostavljali svoje porodice, poslove ili školske obaveze. Kako dalje ističe Morgan, nastavljali su trenirati bez obzira na povrede ili bolest. Glaser ističe i pozitivne strane negativne zavisnosti o fizičkoj aktivnosti, obrazlažući da opterećenost nekim oblikom fizičke aktivnosti može poslužiti kao terapija u liječenju ovisnosti o alkoholu ili drogama, isto kao i za anksioznost i depresiju. Dakle, pozitivne efekte fizičke aktivnosti u cilju očuvanja i unapređenja zdravstvenog statusa i blagotvornog djelovanja na stres, možemo očekivati samo od umjerene, redovne fizičke aktivnosti. U suprotnom, fizička aktivnost postaje veliki fizički stres.

Uticaj fizičke aktivnosti na rad krvožilnog sistema

Naime, umjerena i redovna fizička aktivnost smanjuje rizik od srčane bolesti, tako što poboljšava funkciju srca (smanjuje opterećenje, poboljšava kontraktilnost srčanog mišića, povećava zapreminu krvi, snižava frekvenciju prilikom opterećenja i mirovanja i pojačava udarni volumen srca). Dalji efekti fizičke aktivnosti ogledaju se u porastu koncentracije aerobnih enzima, proširenju arterijskog toka, povećanju broja arterija i kapilara i smanjenju i

mobilisanju masti (triglicerida i holesterola) u arterijama. Na ovaj način se sprečava nastanka ateroskleroze – bolesti sužavanja arterija, pri čemu je onemogućena cirkulacija krvi u samom srčanom mišiću, koja neminovno vodi ka srčanom udaru (infarktu). Neaktivni ljudi su čak 56 puta više podložni srčanom udaru od ljudi koji redovno vježbaju. Aktivnim životnim stilom se može prevenirati, usporiti i zaustaviti proces ateroskleroze u kombinaciji sa ishranom baziranom na niskom unosu masti. Starenje i sedentarni stil života doprinose smanjenju elastičnosti i propustljivosti velikih arterija. Usljed toga raste krvni pritisak, koji povećava rizik stvaranja tromba i srčanog udara. Novija istraživanja koja navode Sharkey i Gaskill pokazala su da se redovnim aerobnim treningom može djelovati na povećanje arterijske propustljivosti, a time smanjiti rizik od infarkta miokarda. Visok krvni pritisak (hipertenzija) povećava opterećenje srca tjerajući ga da pumpa više krvi. Dokazano je da aktivnost kao što je hodanje, smanjuje krvni pritisak kod ljudi srednje i pozne dobi. Samim tim srce više nije pod opterećenjem. Ovo se ne odnosi i na aktivnosti kao što je dizanje tegova. Smanjenje krvnog pritiska može biti posljedica i gubitka tjelesne težine ili otklanjanja stresa, ali i ove pojave su često uzrokovane redovnom fizičkom aktivnošću. Takođe, njome se poboljšava transport krvi u organizmu. Tokom vježbanja krv se raspoređuje u korist aktivnih mišića kojima je najpotrebnija, a organima za varenje i drugim organima protiču manje količine krvi. Uopšte, tokom treninga, povećava se zapremina krvi, što je izuzetno važno za funkciju srca i skeletnih mišića, jer se putem krvi do njih dopremaju potrebne količine kisika.

Uticaj fizičke aktivnosti na imunološki sistem

Mnogi autori tvrde da redovna umjerena fizička aktivnost stimulise funkcije imunološkog sistema, dok s druge strane, visok nivo fizičkog stresa ili iscrpljujuće vježbe slabe imunološki sistem i usporavaju njegovo djelovanje. Infekcije, tzv. gornjeg respiratornog trakta (URTI), kao što su: kašalj, prehlade, infekcija grla i uha su vodeći uzrok posjetama ljekarima opšte prakse širom svijeta. Ono što pokazuju dosadašnja istraživanja iz oblasti imunologije je činjenica da postoje pozitivni efekti umjerenog vježbanja na smanjenje od incidencije URTI-ja. Takođe, oblast imunologije ukazuje na jasnu vezu između umjerenog vježbanja i incidencije infekcije putem tzv. imunonadzora, koji predstavlja povećanje sposobnosti domaćina da odgovori na izazov infekcije. Istraživanje Nieman i saradnici potvrđuje povećanje od 57% „natural killers-a“ kod ispitanika koji su umjereno vježbali pet puta sedmično tokom perioda od 15 sedmica. Ovaj model naglašava da umjereno vježbanje smanjuje rizik od učestalosti infekcije za razliku od onih koji imaju više sjedalački trend. Međutim, obilan intenzitet vježbanja ili dugotrajan period obilnog vježbanja su povezani sa rizikom od URTI-ja, koji je čak veći od rizika individue sa sjedalačkim stilom života, potvrđeno izvještajima sportista koji su bili uključeni u kratak raspored između treninga i takmičenja i njihovih trenera. Naime, ovi sportisti pate od većeg rizika incidencije infekcije (URTI-ja posebno) u poređenju sa individuama koji često sjede. Isto tako, tim sportistima je potrebno dosta više vremena da se oporave od takvih bolesti.

Uticaj fizičke aktivnosti na prevenciju od gojaznosti i dijabetesa

Gojaznost se definiše kao porast tjelesne mase iznad arbitražno utvrđene vrijednosti koja uzima u obzir pol, hronološki uzrast i tjelesnu visinu ispitanika, a koji je uslovljen prekomjernim sadržajem masti u organizmu. Možemo je definisati i kao uvećanje masne mase tijela u mjeri koja dovodi do

narušavanja zdravlja i razvoja niza komplikacija, jer osobe koje su gojazne, tj. imaju visok BMI, imaju veću učestalost aterosklerotskih oboljenja srca, hipertenzije, pojedinih malignih oboljenja, dijabetesa, ciroze jetre, oboljenja mišićnog i koštanozglobnog sistema, te se isti češće podvrgavaju hirurškim zahvatima. Broj gojaznih osoba raste iz godine u godinu. U pojedinim razvijenim zemljama ova bolest je prisutna kod 20-40%, a u drugim i kod preko 50% odraslog stanovništva. Postoji više razloga zbog kojih nastaje gojaznost. Ona može biti posljedica određenih hormonalnih poremećaja ili metaboličkih oboljenja. Međutim, prije svega, gojaznost se javlja kao posljedica manjka tjelesne aktivnosti i nepravilne prehrane. Naime, ukoliko se u organizam redovno unosi više kalorija nego što se može potrošiti, te kalorije će se pretvoriti u kilograme u obliku uskladištenih masti. Većina ljudi, da bi se riješila pomenutih deponija, podvrgava se iscrpljujućim dijetama (izgladnjuje se), što ima neizvjesne rezultate i brojne zamke. Izgladnjivanjem se gubi vrijedno mišićno tkivo koje može da pomogne u oslobađanju od viška masti. Mišići su peći za sagorijevanje masti. Puno bolji način da se dođe do željenog cilja jeste redovna tjelesna aktivnost. Vježbanjem se troše energetske rezerve pohranjene u obliku masti, a izbjegava gubitak mišićnih proteina. Dakle, energija se dobiva iz masti u odnosu na ugljikohidrate. Kod fizički aktivne osobe se povećava sposobnost upotrebe masti kao energetskog izvora, te se smanjuje rizik od bolesti kao što je dijabetes. U cilju skidanja viška masnih naslaga, Sharkey i Gaskill savjetuju da se kombinuju dva tipa treninga – aerobni trening i trening mišićnih sposobnosti. Aerobni trening se odnosi na povećanje ukupne potrošnje kalorija kroz produženo trajanje treninga, dok je intenzitet u drugom planu. Potrebno je povećati i trajanje i učestalost treninga, čime će se ubrzati kalorijska potrošnja, a s tim i sagorijevanje masti. Dio programa koji se odnosi na trening mišićnih sposobnosti ima ulogu da održi ili poveća masu nemasnog tkiva, tj. mišića, te da ubrza metabolizam u

mirovanju. Oba faktora su presudna za skidanje kilograma. Najbolje je vježbe izvoditi od 15 do 25 puta umjerenog opterećenja, 8-10 vježbi, 2-3 puta sedmično. Gojaznost i smanjen fizički aktivitet često su dio problema inzulinske rezistencije. Čelije rezistentne na inzulin ne mogu da prime glukozu, pa nivo glukoze u krvi raste, a tijelo luči sve više inzulina koji povećava krvni pritisak. Pored adekvatne prehrane, fizička aktivnost i ovdje ima značajnu ulogu. Ona povećava osjetljivost ćelija na inzulin i stimulira transport glukoze kroz mišiće, te smanjuje rizik od razvoja inzulino-nezavisnog dijabetesa za 42%. Tako se ona nameće kao prvi stepen terapije kod osoba oboljelih od dijabetesa. Shodno tome, Sharkey i Gaskill preporučuju redovno vježbanje pacijentima, kako bi smanjili ili potpuno uklonili potrebu za uzimanjem lijekova.

Uticaj fizičke aktivnosti na prevenciju od drugih bolesti

Artritis je degenerativno oboljenje zglobova, npr. koljena, koje ne nastaje vježbanjem, što je česta pogrešna predrasuda. Štaviše, smatra se da redovna, umjerena fizička aktivnost predstavlja jedan od elemenata terapije u liječenju artritisa. Osteoporoza predstavlja progresivan gubitak koštane mase. Taj gubitak se češće javlja kod žena, posebno u menopauzi, nego kod muškaraca. Kod starijih osoba osteoporaza se može javiti do mjere za koju su karakteristični prelomi kostiju, najčešće karlice i butne kosti, kao i pojava grbe na vratnom dijelu kičmenog stuba. Mnogobrojni su razlozi koji uzrokuju osteoporozu. To mogu biti pušenje, pothranjenost usljed neadekvatne prehrane, mali unos kalcija u mlađem uzrastu itd. Međutim, opšte je poznato da smanjena fizička aktivnost ubrzava osteoporozu. Sharkey i Gaskill, kao poseban vid vježbanja, preporučuju vježbe sa opterećenjem (tegovima), posebno u mladosti. Ove vježbe povećavaju koštanu masu i gustinu, te usporavaju njen gubitak u poznim godinama. Dvije godine intenzivnog

treninga sa vanjskim opterećenjem pomogao je ispitanicama u postmenopauzi da održe zadovoljavajući nivo koštane mase. Nevil i saradnici tvrde da ovakav vid vježbanja djeluje i na gornje i na donje ekstremitete podjednako, za razliku od trčanja (opterećeni su samo donji dijelovi tijela), koje takođe može prevenirati nastanak osteoporoze. Za muškarce starije od 40 godina i njihovo koštano zdravlje od neprocjenjive vrijednosti su tzv. udarni sportovi, odnosno sportovi u kojima se javljaju udarci, npr. udarac petom o podlogu pri trčanju, udarci u odbojci, ili borilačkim sportovima. Kod nedovoljno aktivnih osoba često se javlja akutni ili hronični bol u leđima. Redovno vježbanje razvija snagu i pokretljivost trbušne muskulature, mišića leđa i zadnjih loža nadkoljenice, što znatno smanjuje mogućnost javljanja boli u leđima. Takođe, fizička aktivnost može poslužiti u terapijske svrhe, tj. otkloniti već nastale bolove i ubrzati oporavak. Dakle, osim hirurških tehnika, injekcija i lijekova, programirana fizička aktivnost se pokazala kao najefikasnija metoda liječenja boli u leđima.

Uticaj fizičke aktivnosti na vitalnost

Da bismo zaokružili cjelinu i u potpunosti odgovorili definiciji zdravlja, potrebno je reći da fizička aktivnost stimuliše vitalnost. Naime, zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti. Definiciju zdravlja odredila je Svjetska zdravstvena organizacija (WHO). Međutim, Olson (1980) je proširila definiciju WHO, te dodala da zdravlje uključuje i vitalnost-volju za kvalitetom života. Kako smo vidjeli, fizička aktivnost smanjuje rizik od koronarnih bolesti, malignih oboljenja, kao i drugih bolesti modernog života, ali i povećava životnu snagu, odgađa starost i čini je lakšom, te se bori protiv smrtnog ishoda. Studije su pokazale da je smrtnost tri puta manja kod ljudi s boljom, nego kod ljudi s lošijom kondicijom, naročito u dobi između pedesete

i sedamdesete godine života. Ova dva fiziologa tvrde da postoje dva razloga za smanjenje smrtnosti. Prvi je taj što bolja fizička kondicija i kontrola tjelesne mase znatno smanjuje učestalost kardiovaskularnih oboljenja (problemi sa krvnim pritiskom, kolesterolom, srčani i moždani udari), a drugi razlog se ogleda u tome što fizički aktivne osobe imaju bolje funkcionalne rezerve na koje se mogu osloniti ako dođe do pojave bolesti. Čak je dokazano da umjerena fizička aktivnost (1500 kcal sedmično) produžava život za 1,57 godina, dok nešto intenzivnije aktivnosti produžavaju život za još 1,54 godine.

Oblik aktivnosti	<i>Svaka aktivnost koja koristi velike mišićne grupe, kontinuirana, ritmična i primarno aerobna aktivnost</i>
Intenzitet	Aktivnost na nivou: 60 – 90 % HR MAX (srčane frekvencije) 50 – 85 % VO2 MAX 12 – 16 SUBJ.PROCJENE ZAMORA
Trajanje	20 do 60 minuta kontinuirane aktivnosti
Frekvencija	3 – 5 puta nedjeljno

Tabela 2. Preporučeni oblik vježbanja za unapređenje zdravstvene i sportske forme – Kardiorespiratorna forma

Oblik aktivnosti	<i>8 do 10 vježbi velikih mišićnih grupa,</i>
Intenzitet	Jedna i više serija sa 8 do 12 ponavljanja svake vježbe
Trajanje	Od 20 do 60 minuta
Frekvencija	2 do 3 puta nedjeljno

Tabela 3. Preporučeni oblik vježbanja za unapređenje zdravstvene i sportske forme – Mišićna snaga i mišićna izdržljivost

Fizička aktivnost kao važan faktor socijalizacije ličnosti

Iz rezultata psiholoških i kinezioloških istraživanja sporta kao i rezultata validnih individualnih iskustava, proizilazi da je aktivno bavljenje sportom važan agens socijalizacije ličnosti. Šta je to socijalizacija?.

Socijalizacija je dinamički proces zrenja i učenja. Ona se poistovjećuje i sa pojmovima odgoja i obrazovanja. Socijalizaciju je moguće definisati i kao proces interakcije između pojedinca i njegove okoline. I u drugim određenjima pojma socijalizacije – neskladan razvoj svakog pojedinca, korekcija pogrešnih vidova ponašanja pojedinca, “prigušivanje” i prilagođavanje individualnih osobina “kolektivnim idealima” i slično, moguće je pronaći osnovne indikatore važne za razumijevanje relacija između sportskih aktivnosti i socijalizacije. Istraživanja pokazuju da sportski aktivniji pojedinci u odnosu na sportski neaktivne ili, pak manje aktivne pojedince, ispoljavaju više poželjnih, pozitivnih osobina ličnosti. Ispoljavaju veću emotivnu stabilnost, bolju emotivnu kontrolu i manju anksioznost, veće samopouzdanje i veći stepen savjesnosti. Veći sportski autoritet doprinosi i razvoju veće osobine odgovornosti, društvenosti i tolerantnosti. Dugogodišnja sportska aktivnost rezultira i razvojem veoma značajnih konativnih osobina ličnosti kao što su: odlučnost, istrajnost i realističnost, osobine koje omogućuju sportisti, zbog veće snage ega, da ne gubi glavu, da se ne obeshrabri kada se suoči sa složenijim i komplikovanijim životnim preprekama.

Fizička aktivnost u funkciji borbe protiv širenja alkoholizma i narkomanije

Tehnički i opšti razvitak savremenog društva rezultirao je širenje alkoholizma i narkomanije. Ove pojave su izuzetno štetne za pojedince, ali i za društvenu zajednicu u cjelosti. Osobe sklone konzumiranju alkohola nisu samo lično ugrožene, već indirektno ugrožavaju i sigurnost okoline u kojoj žive. Nezaposlenost, socijalna nesigurnost, besparica, ratne traume i niz drugih posljedica, direktno utiču na porast ovih poroka. Konkretnim planiranjem i programiranjem sportskih aktivnosti i investiranjem u sportske objekte, sistematski će umanjiti broj ovisnika opojnih sredstava, a time i

mnoge društvene probleme koji ih redovno prate. Izgradnjom i iskorištavanjem već postojećih sportskih objekata, može se veoma efikasno osmisliti period slobodnog vremena djece i omladine, udaljiti ih iz objekata u kojima je vjerovatnoća za alkoholiziranje i korištenje droga visoka. Iz primjera zapadnih zemalja vidimo da organizovanje djece i omladine kroz sportsko-rekreativne aktivnosti doprinosi zdravijem razvoju društvene zajednice i time se otvaraju horizonti blistave perspektive jedne države i njenih stanovnika.

Fizička aktivnost u funkciji vaspitanja

Važnost fizičkog odgoja u procesu vaspitanja je ogromna. Navešćemo nekoliko primjera šta su o tome rekli neki istaknuti pedagozi i filozofi.

Mijat Stojanović : “Tko bi htio odsjeći krila ptici, da ne leti, ili joj osakatiti glasnice, da ne pjeva, nazvali bi ga okrutnim mučiteljem nevinih životinja. Tako bi isto postupao i onaj, koji bi htio zabraniti djetetu da se igra. Kao što se naukom i obukom njeguje, krijepi i razvija duh mladeži, i kao što se jelom, pićem i snom jača, snaži i razvija fizička snaga djece, tako se i pristojnim igranjem, zabavom i veseljem krijepi i snaži duh i tijelo dječije.”

Vasa Pelagić : “Igra je čarobni svijet djeteta, samo u njoj ono se osjeća potpuno djetetom. Igrom se uči dijete pažnji, strpljenju, istrajnosti, razmišljanju, inicijativi, samopouzdanju i brzom reagovanju. U igri uči da sluša i zapovijeda. Da drug drugu bude vjeran i da istinu neodstupno brani.”

Žan-Žak Ruso: Njegov vaspitanik Emil treba da “s razumom mudraca udruži snagu atleta.” Fzičke vježbe su prema Rusou sredstvo za razvijanje moralne snage, obrazovanja, hrabrosti i karakternih osobina. U vezi s tim Ruso kaže : “Kad izađete iz mojih ruku, nećete biti, ja to priznajem, ni sudija, ni vojnik, ni sveštenik. Biće najprije čovjek, i sve što čovjek treba biti, on će umjeti biti.”

Platon: „Saopštavanje znanja nije prvobitni cilj u početku vaspitanja, već regulisanje nagoniskog života vaspitanikova, a tome se može sa fizičke strane najprije prići i zahvatiti ga.” Platon u knjizi „Država III” to još bolje pojašnjava kad kaže: „Ko u stepenu gimnastike i muzike postigne najveći stepen savršenstva, kao i primjeni obeju na vaspitanje duše, taj je veći od svih umjetnika muzičara.”

Nadežda Krupska: „Igra je način upoznavanja djeteta sa spoljašnjim svijetom; igra je za djecu učenje; igra je za njih rad; igra je za njih ozbiljna forma vaspitanja; igra je prijemna potreba dječijeg organizma koji raste.”

Fizička aktivnost u funkciji formiranja higijenskih navika

Primijetili ste da pri fizičkim aktivnostima, treningu, a pogotovu sportskom takmičenju vaše srce i pluća ubrzano rade. Mišićima koji rade potrebna je pokretačka snaga, a nju daju hranljive materije i kiseonik. Zato se pluća, srce i krvotok trude da mišiće snadbiju sa što više kiseonika; češćim i bržim disanjem povećava se količina udahnutog zraka nekoliko puta, a mišići troše i deset puta više kiseonika, nego pri mirovanju. Kada se ovo zna onda je jasno zašto treba što više vježbati na čistom zraku, u prirodi, u provjetреноj čistoj sobi ili kod kuće pored otvorenog prozora. Prašina, dim, magla i gasovi iz automobila, moraju se izbjegavati koliko god je to moguće, jer u ovako zagađenom vazduhu ima manje kiseonika a dosta štetnih gasova i materija koje mogu štetno uticati na zdravlje. Koža je naš zaštitni omotač, ona čuva unutrašnje organe od raznih klica, štiti nas od uticaja spoljne sredine, učestvuje u regulaciji toplote tijela i preko nje se izbacuju raspadni produkti. U toku jednog dana u običnim uslovima izlučimo oko jedan litar znoja i nekoliko grama soli. Pri intenzivnom fizičkom naporu, znojenje je nekoliko puta veće, a ako se tome doda i sekret znojnih žlijezda, prljavština i

mikroorganizama koji se skupljaju na koži, tada je razumljivo što se poslije svakog vježbanja treba tuširati mlakom vodom. Sportska odjeća mora biti laka, udobna i dobar sprovodnik zraka. Nju treba nositi pri bavljenju sportom i prati je, čistiti ili vjetriti poslije svakog vježbanja u njoj. Obuća služi da bi smo zaštitili noge od povreda, prljavštine, zato sportska obuća mora biti dovoljno prostrana, topla i omogućivati potrebno kretanja. Tijesna obuća povređuje noge (naboji, žuljevi), pritiskuje krvne sudove i može biti uzrok promrzlina nogu, pogotovu ako je još pri tome i vlažna. Zato i sportsku obuću treba nositi samo prilikom bavljenja sportom, čistiti je, mazati, sušiti. Treba voditi računa i o čarapama. One moraju biti uvijek čiste, suhe – najbolje je da su od vune ili od pamuka.

Uticaj fizičkih aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti

Uticaj fizičkih aktivnosti je najveći u pogledu razvoja, poboljšavanja i održavanja motoričkih sposobnosti. Motoričkim sposobnostima nazivaju se one sposobnosti čovjeka koje učestvuju u rješavanju motornih zadataka i uslovljavaju uspješno kretanje, bez obzira da li su stečene treningom, nastavom ili ne. Već od samog početka istraživanja motoričkog segmenta antropološkog statusa čovjeka bilo je jasno, da se motorička sposobnost ne može aproksimirati jednom dimenzijom (faktorom), već da se radi o tzv. multidimenzionalnom pristupu. Na osnovu istraživanja koja su imala taksonomski ili fenomenološki karakter, strukturu motoričkog prostora (faktori prvog reda), definisali su faktori akcionog tipa (snaga, brzina, fleksibilnost, ravnoteža, koordinacija, preciznost), i tipološkog tipa (snaga ruku i ramenog pojasa, snaga nogu, snaga trupa, fleksibilnost pojasa, koordinacija nogu, koordinacija ruku, itd.). Kasnija istraživanja, koja su bazirana na modelima funkcionisanja centralnog nervnog sistema pri sprovođenju motoričkih zadataka, pokazala su da faktori koje predstavlja

fenomenološki model, mogu predstaviti osnovicu funkcionalnom hijerarhijskom modelu, koji predstavlja sljedeće mehanizme drugog reda: Mehanizam za struktuiranja kretanja, odgovoran za varijabilitet koordinacije, Mehanizam za regulaciju trajanja ekscitacije, odgovoran za varijabilitet repetativne snage i statičke snage, Mehanizam za regulaciju inteziteta ekscitacije, odgovoran za varijabilitet eksplozivne snage i sile pokušanih pokreta, i Mehanizam za regulaciju tonusa i sinergijsku regulaciju, odgovoran za varijabilitet brzine, fleksibilnosti i preciznosti. U prostoru tzv. trećeg reda pouzdano se može izolovati samo centralni regulacioni uređaj, koji kontroliše i koordinira funkcije regulacionih mehanizama nižeg reda. Prilikom analize motoričkih sposobnosti u sportskim aktivnostima, s obzirom da kompleksnih istraživanja po sportovima još uvijek nema u dovoljnom broju, najčešće se predlaže i primjenjuje hipotetski model, sastavljen od motoričkih sposobnosti snage, brzine, koordinacije, fleksibilnosti, ravnoteže, preciznosti i izdržljivosti. U svom razvoju motoričke sposobnosti imaju sličnu krivulju razvoja kao i druge ljudske sposobnosti. Vrhunac se postiže navršavanjem 25-te godine života. Na dostignutom nivou se sposobnosti zadržavaju (zavisno od kvaliteta fizičkog vježbanja), a poslije postepeno opadaju da bi nakon 40-te godine starosti, u skladu sa involutivnim procesima sve više opadala. Pod uticajem sistematskog vježbanja u izuzetno velikoj mjeri se može uticati na razvoj i očuvanje psihomotoričkih sposobnosti, ali različito u pogledu pojedinih psihomotoričkih sposobnosti i navika. Motoričke osobine se u velikoj mjeri nasljeđuju.

VISOK UTICAJ GENA	SREDNJI UTICAJ GENA	MALI UTICAJ GENA
<i>Morfologija</i>	<i>Masa tijela</i>	<i>Motorička znanja</i>
<i>Brzina</i>	<i>Repetativna snaga</i>	<i>Specifične navike</i>
<i>Eksplzivna snaga</i>	<i>Funkcionalne sposobnosti</i>	<i>Specifična znanja</i>
<i>Preciznost</i>	<i>Ravnoteža</i>	<i>Mišljenja i stavovi</i>
<i>Koordinacija</i>	<i>Fleksibilnost</i>	<i>Statika snaga</i>
<i>Kognitivne sposobnosti</i>	<i>Konativne karakteristike</i>	<i>Psihička stanja</i>

Tabela 4. Uticaj gena na razvoj antropoloških obilježja

Fizička aktivnost u slobodno vrijeme kaoprevencija od destruktivnog izražavanja djece i omladine

Slobodno vrijeme je posebno važno za djecu i omladinu, zbog mogućnosti ispoljavanja i razvoja kreativnosti. Ukoliko se djetetu i mladima ne dozvoljava kreativnost, oni će pronaći negativne i destruktivne načine da se izraze. Slobodno vrijeme je važno za razvoj ličnosti djece i mladih i otvara im mogućnosti za zadovoljavanje interesa i potreba. Mladi i djeca su sve manje organizatori zabave i slobodnog vremena, a sve više konzumenti sadržaja koje nudi visoko profesionalna mašinerija (zabava, koncerti, utakmice, spektakli i sl.). Konzumenti postaju pasivni auditorij, nepripremljeni za aktivno provođenje slobodnog vremena. Umjesto iskazivanja njihove kreativnosti i aktivnog sudjelovanja, reklamna potrošačka industrija takmiči se u sadržajima gdje su mladi pasivni sudionici i često samo posmatrači. Slobodno vrijeme mladih veliki je vremenski prostor, a ako je nedovoljno osmišljen i vođen, prostor slobodnog vremena može postati izvor neprihvatljivog ponašanja i zavisnosti. Mladi najčešće slobodno vrijeme provode u zatvorenim prostorima i to u stanu, a gotovo 70% mladih provodi suviše vremena pred TV ekranom (više od 3h). Kafići su najčešće posjećivana mjesta od strane mladih. Loše

organizirano slobodno vrijeme djece i mladih dovodi do sve veće pojave nepoželjnih i društveno neprihvatljivih, delikventnih oblika ponašanja djece osnovnoškolske i srednjoškolske dobi, koja se manifestuje od povlačenja i depresiranja, preko zlostavljanja vršnjaka i nasilja, do upotrebe psihoaktivnih tvari i stimulansa. Fizička aktivnost može poslužiti kao sredstvo organizovanog aktivnog odmora i zdrave razonode koje je uveliko povezano s vedrim raspoloženjem i koje je važno u organizaciji slobodnog vremena djece i mladih. Lagane igre, šetnja, planinarenje, trčanje itd. su aktivnosti koje se preporučuju, a koje su potrebne djeci i mladima poslije dugog vremena provedenog u zatvorenim školskim prostorima. Djeca u slobodnom vremenu upražnjavaju aktivnosti koje ne iziskuju mišićnu angažovanost. Sve je više djece i mladih koja su vezana za stolice prateći TV program, ili igrajući se kompjuterskih igrica, sa džojsticima i nezdravom hranom u ruci, ili to često mijenjaju odlascima u kafiće, kladionice, noćne barove, gdje su u iskušenju da probaju cigarete, alkohol, a nerijetko i drogu, te da postanu ovisni o istom. S druge strane, tek nekolicina djece i mladih je uključena u rekreativne i sportske programe. Pitanje slobodnog vremena postao je pitanje opstanka mladih, jer kroz njega dijete stiče navike koje će mu bitno odrediti život. Zdravstveno značenje slobodnog vremena utoliko je uočljivije što omladina još uvijek nema dovoljno mogućnosti da u okviru porodice i školske nastave zadovolji svoje životne potrebe za kretanjem na svježem vazduhu. Da bi smo uključili što veći broj djece i omladine u fizičke aktivnosti, sportski klubovi i organizacije trebaju osmisliti kvalitetne programe bavljenja sportom sa raznim zdravstvenim i marketinškim porukama, a sve u cilju korisno ispunjenog slobodnog vremena. Ovako osmišljeno bavljenje sportskom aktivnošću omogućiće djeci i mladima pravilan rast i razvoj, uključiti ih u sistem aktivnog bavljenja sportom bez imperativa vrhunskog sporta. Adekvatno osmišljenim i realizovanim programima baziranih na fizičkim aktivnostima, eskivirat će se

mogućnost pojave dosade, a time i negativne identifikacije djece i omladine. Fizička aktivnost treba biti sastavni dio života djece i mladih, svakodnevni sadržaj u slobodno vrijeme, jer on predstavlja odličan način za uspješno izbjegavanje pojave maloljetničke delikvencije i to kroz preventivno djelovanje. Organizovane fizičke aktivnosti mogu koristiti i zadovoljavanju djetetovih osnovnih potreba za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom. Naime, uspješno savladavanje sportskih znanja i vještina, sticanje navike ustrajnosti u trudu da se nešto novo nauči, kao i spoznaja da kroz sportsku aktivnost može biti prihvaćeno u grupi slabo ili nimalo poznate djece, kod djeteta može na zdrav način zadovoljiti potrebu za moći. Zajednička fizička aktivnost djece u organizovanom Sportskom klubu može omogućiti zadovoljavanje niza socijalnih i emocionalnih potreba, a prije svega potrebu za pripadanjem. U sportu djecu između ostalog privlači osjećaj pripadnosti grupi, koja može biti sačinjena od djece različite po socio-ekonomskom statusu, polu i dobi, čime se razvija sposobnost za saradnju i socijalizaciju s drugima. Kao član sportskog tima ili grupe djece koja zajedno treniraju, dijete će se osjećati ponosno ako je prihvaćeno od drugih, ako osjeća da pripada ovoj specifičnoj sportskoj zajednici. Porasće mu samopoštovanje i osjećaj poštovanosti od strane drugih. Dijete u doba adolescencije ima veliku potrebu da bude prihvaćeno od strane vršnjaka. U ovom kontekstu djevojčice su nešto osjetljivije u odnosu na dječake. One od prijatelja ne očekuju samo društvo, nego i empatiju, razumijevanje i osjećaj da s nekim mogu podijeliti i dobra i loša iskustva. Ona djeca koja imaju manje samopouzdanja više ovise od drugih. Oni su ti koji su pod pritiskom odbacivanja i neuklapanja u društvo. Zato ponašanje adolescenata uveliko zavisi od ponašanja vršnjaka, tj. normi koje vladaju unutar grupe. Kroz organizovane sportske i druge oblike tjelesnih aktivnosti, djeca i mladi trebaju upoznati sportske aktivnosti i prihvatiti ih, te se njima baviti u svoje slobodno vrijeme, tako da im to postane životna

potreba. Time se postiže trajnost upražnjavanja tjelesnih aktivnosti i nakon završavanja razdoblja školovanja, posebno danas kada svi žive jednim ubrzanim tempom života. Novi životni uslovi, s pojavom tehnike i radnih pomagala, smanjuju mogućnost samoizražavanja čovjeka, a istovremeno povećavaju njegovo slobodno vrijeme.

2. Sport i turizam

Sport i turizam su dvije pojave čija se međuzavisnost zasniva kako na činiocima koji dovode do njihovog razvoja, tako i na funkcijama koje generišu, ali i ekonomskim učincima. Bez ulaženja u detalje o faktorima, funkcijama i učincima koje generišu ove dvije pojave, potrebno je samo naglasiti kako su brojni objektivni, ali i subjektivni činioci razlogom razvoja ove dvije pojave.

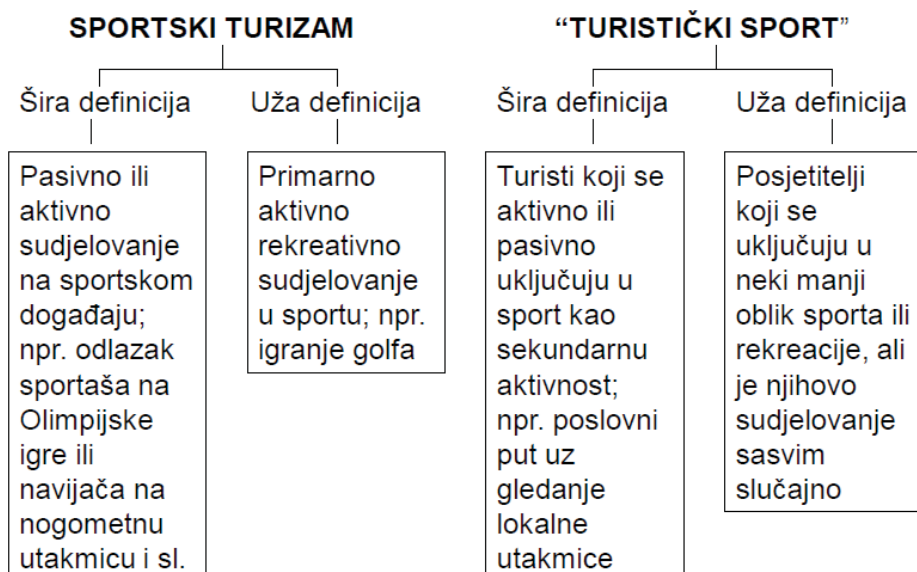
Neki od subjektivnih faktora su svakako moda, oponašanje, navike, prestiž, itd. I jedna i druga pojava podrazumijevaju aktivnosti kojima se korisnici bave u slobodno vrijeme kao „vremenu koje nam stoji na raspolaganju nakon radnih obaveza” kao kvantitativnoj kategoriji, ali i vremenu „slobode kada možemo zadovoljiti, prema našim potrebama za uživanjem, i potrebu za participacijom u društvenom i kulturnom životu” kao kvalitativnoj kategoriji.

Drugim riječima, aktivnosti sporta, posebno sportske rekreacije, i turizma spadaju u tzv. sekundarne potrebe koje čovjek zadovoljava tek nakon što je zadovoljio svoje primarne potrebe, na primjer za hranom, smještajem, i sl. Jasno je stoga da su ove aktivnosti izrazita ekonomska kategorija jer zavise kako o količini slobodnog vremena tako i raspoloživim finansijskim sredstvima. Naime, aktivnosti slobodnog vremena su zapravo „tipizirane potrošnjom i individualnim potragom u privatne svrhe.” Pojedinci, dakle,

kako bi zadovoljili neke svoje potrebe u slobodno vrijeme se uključuju u razne aktivnosti poput sportskih (sportsko-rekreacijskih), turističkih, itd., koje su u potpunosti individualizirane i prilagođene upravo njima jer ih biraju prema vlastitim preferencijama i željama. „Slobodno vrijeme kao potrošnja je neizbježno povezana s individualizmom (liberalizmom) i provođenjem individualnih prava i izbora.”

3. Sportski turizam

Pojmovno određenje sportskog turizma



Sportski turizam predstavlja specifični oblik turizma kojeg su brojni autori definisali na različite načine. Tako se prema Bartoluciju „turizam u kojem je sport glavni motiv putovanja i boravka turista u turističkom odredištu” naziva sportski turizam. Takođe je važno napomenuti i objasniti i njegove pojavne oblike, a to su takmičarski sportski turizam te ljetni i zimski sportsko-rekreacijski turizam. Takmičarski sportski turizam obuhvaća „sva putovanja radi sudjelovanja u određenim sportskim takmičenjima, od domaćih do međunarodnih”.

Učestvovanje na ovim sportskim događajima može biti aktivno ili pak pasivno. Aktivno sudjeluju sportisti, treneri, pomoćno osoblje, dok su pasivni sudionici gledaoci. Nadalje, sudionici zimskog i ljetnog sportsko-rekreacijskog turizma su uobičajeno rekreativci koji se žele baviti određenim sportsko-rekreacijskim aktivnostima, odnosno aktivno učestvovati u aktivnostima kao što su skijanje, skijaško trčanje, klizanje, trčanje, planinarenje, sportovi na vodi, sportske igre, golf, tenis, itd.

Kako sportski turizam pored učestvovanja na sportskim događajima u obliku gledanja sportskog događaja (pasivno učestvovanje), podrazumijeva i bavljenje sportom odnosno sportskom rekreacijom (aktivno učešće), jasno je kako se na ovom tržištu pojavljuje izrazita potreba za stručnjacima sporta, ali i da će na njegov razvoj zasigurno uticati i trendovi koji se događaju na sportskom tržištu. Tako su neki od identificiranih trendova sljedeći: povećan razvoj individualnih nasuprot kolektivnih sportova, diversifikacija u modelu participacije u sportu (ljudi su voljni isprobati širi raspon sportskih aktivnosti), pretjerana segmentacija sportskih disciplina, prilagođavanje sportskih aktivnosti ograničenjima urbanog života, te razvoj mitologije avanturizma u prirodnom okruženju.

Naime, ovaj trend razvoja individualnih sportova „u skladu je s društvenim promjenama u mentalitetu usmjerenom prema ‘neoliberalizmu’ i ličnom razvoju. Učesnici mogu gravitirati prema drugim pojedincima koji dijele njihovu strast za sportom, ali ovo će se najvjerojatnije događati izvan tradicionalnih sportskih organizacija.” Ovaj će se zahtjev za individualizmom u području sporta, zasigurno u određenoj mjeri „preslikati” i na njihove aktivnosti u turizmu.

Nadalje, koji će se stručnjaci sporta pojavljivati na ovom tržištu zavisi i od toga na koji se način sportske organizacije pojavljuju na turističkom tržištu, što se može dogoditi u jednom od dva moguća oblika. Ili se nalaze u okviru djelovanja nekih drugih turističkih organizacija (na primjer hotela) ili pak kao samostalna preduzeća na turističkom tržištu. Kada su u pitanju samostalna preduzeća govorimo o brojnim sportskim i sportsko-rekreacijskim organizacijama poput klubova iz raznih sportova, sportsko-rekreacijskih centara u kojima se pružaju usluge raznih sportova (tenis, kuglanje, fitness, razni dvoranski sportovi, itd.), ronilačkih centara, i sl.

Iako ove organizacije svoje poslovanje ostvaruju prije svega na sportskom tržištu (pružaju usluge sporta i sportske rekreacije stanovnicima mjesta u kojem se nalaze), jedan dio svoje djelatnosti mogu obavljati i na turističkom tržištu te pružati usluge sporta i sportske rekreacije turistima (na primjer, organizacija raznih sportskih događanja koja su sastavni dio turističkog tržišta u obliku takmičarskog sportskog turizma). Ovakav tip sportskih organizacija u svom sastavu ima i svoj specifičan menadžment (sportski) i radnike poput učitelja raznih sportova, trenera, menadžera sportskih objekata, menadžera sportskih događaja, i sl.

S druge strane, vrlo često hoteli imaju svoje jedinice ili odjele za sport. Ovi odjeli često djeluju kao samostalni profitni centri kojima upravljaju sportski menadžeri, ali svoje ciljeve moraju uskladiti s ciljevima organizacije unutar koje se nalaze. Vrlo često ovakvim odjelima upravljaju sportski menadžeri što bi zapravo bilo i poželjno budući su oni upoznati sa specifičnostima sportske djelatnosti. U ovim se odjelima nalaze zaposleni i brojni drugi sportski stručnjaci poput učitelja raznih sportova, animatora, stručnjaka sportske rekreacije, ali i rehabilitacije, terapije, itd.

Zahtjevi za ovim stručnjacima prisutni su primarno zbog potrebe kreiranja i izvođenja sportsko-rekreacijskih programa, ali i zbog činjenice kako ovaj kadar najbolje poznaje potrebe „sportskih turista”. Naime, „definirati i poznavati karakteristike tržišta sportskih turista postaje imperativom ne samo za menadžment u sportskom turizmu već i na nivou destinacije, naročito ukoliko je destinacija definisala sportski turizam kao razvojnu strategiju.”

O karakteristikama ovih turista zavise i njihovi zahtjevi u destinaciji boravka, a neke zahtjeve zavisno od toga u kojoj se grupi sportskih turista nalaze, moguće je vidjeti u Tablici 1.

Tablica 1. Potražnja za sportskim turizmom i zahtjevi za sadržajima

Grupa potražnje	Zahtjevi posjetitelja i potrebni sadržaji
Vrhunski sportaši	Efikasnost je glavni cilj u toku odmora. Za ove putnike prioritet su pristup natjecanju te adekvatni uvjeti i objekti za trening. U zadovoljavanju potreba ove grupe putnika turoperator i menadžeri destinacije posebnu pozornost moraju dati specifičnom smještaju te prehrani (primjerice, zahtjevi posebnog režima prehrane), kao i raspoloživosti liječnika, sadržaja za rehabilitaciju te ostale usluge.
Masovni sport	Očuvanje zdravlja i održavanje kondicije primarni je cilj ove grupe. Ciljani rezultati su individualno određeni. Ključni zahtjevi ovog tržišnog segmenta su pristupačnost regije za odmor te kvaliteta sportskih sadržaja.
Povremeni sportaši	Kompenzacija i prestiž igraju veću ulogu nego sportske ambicije kod povremenih sportaša. Ovaj segment potražnje preferira manje zahtjevne sportove poput rekreativnog skijanja i kuglanja. Sportske aktivnosti nemaju veći prioritet nego što to imaju kulturne znamenitosti i ostali interesi unutar ove tržišne grupe.
Pasivni sportski turisti	Ne sudjeluje se u individualnim sportskim aktivnostima. Fokus ove grupe je u mega sportskim događajima i različitim sportskim mjestima. Uključuje trenere te ostale pratitelje vrhunskih sportaša, kao i predstavnike medija. Zahtijeva velik broj infrastrukture koji će zadovoljiti potrebe velikog broja gledatelja sportskih događaja.

Jasno je kako će karakteristike pojedinih grupa potražnje zasigurno najbolje poznavati stručnjaci iz područja sporta, kao i najbolje načine zadovoljavanja zahtjeva ovih turista. Stoga se i nameće zahtjev za saradnjom između stručnjaka sporta i turizma od samog planiranja razvoja turizma na nekom području u kojem bi trebali učestvovati i stručnjaci iz sporta ravnopravno s ostalim stručnjacima, kako bi se ove dvije „industrije” povezale na najbolji mogući način i ostvarile značajne ekonomske, ali i ostale učinke.

Bez obrazovanih stručnjaka iz područja sporta u turizmu realizacija ove saradnje neće biti moguća.

4. Stručnjaci sporta u turizmu

Prema svemu ranije rečenom moguće je zaključiti kako bi stručnjaci sporta trebali u svojoj edukaciji dobiti i određena znanja iz područja turizma kako bi se mogli kompletno uključiti u radu u turizmu. Stručnjaci iz područja

sporta obrazuju se na visokoškolskim ustanovama. Studenti koji usmjeravaju Kineziološku rekreaciju kako na preddiplomskom tako i na diplomskom nivou imaju predmete vezane uz turizam. No, pored toga studenti usmjerenja Sportski menadžment također imaju predmet vezan uz turizam.

Dakle, područje sportske rekreacije je specifično i vezano uz turizam, te je edukacija kadrova ovog usmjerenja i u području turizma nužna. To su naime kadrovi koji prije svega kreiraju programe sportske rekreacije za učesnike, odnosno turiste, a onda ih i provode. No, s obzirom na širinu mogućih pitanja saradnje sporta i turizma, smatramo kako bi bilo potrebno i ostala područja sporta, posebno takmičarskog, edukovati za rad u turizmu.

5. Uloga sporta i sportske rekreacije u turizmu

U turizmu se sport i sportska rekreacija danas sagledavaju i vrijednuju sa više aspekata:

- sa gledišta njihovog značaja koji se odnose na efekte oporavka organizma čovjeka što predstavlja značajan faktor u očuvanju zdravlja i radnih sposobnosti ljudi,
- sa gledišta koliko oni pružaju doprinos i u kakvoj su funkciji održavanja psihofizičkog stanja ljudi, zdravstvene rehabilitacije, animacije i slobodnog vremena, kurativno-estetskoj i drugim funkcijama,
- sa ekonomske tačke gledišta indirektno je i usko povezana sa produktivnošću radnih ljudi u širem smislu, a direktno i materijalnim koristima koje se ostvaruju u turističkoj privredi jer su sportska rekreacija i sport stupili na poprište tržišta i tržišnih odnosa, znači u sferu ekonomike kao generatori velikih ekonomskih vrijednosti,

- u osavremenjavanju vrsta savremenih selektivnih programa u turizmu, pri čemu ovo područje ima nezamjenljivu ulogu sa bogatstvom svojih brojnih sportskih i sportsko-rekreativnih aktivnosti i sadržaja,
- u raznovrsnosti programa, aktivnosti i sadržaja u okviru zajedničkih boravaka čime se vrši uticaj na zbližavanje ljudi, naroda i narodnosti, na njihovu socijalni prilagodljivost, i dr.

U cjelini, može se istaći da osim zadovoljavanja neposrednih učesnika u turizmu s obzirom na sadržaje boravaka, sport i sportska rekreacija imaju veliku ekonomsku vrijednost za turističku privredu.

6. Osnove za programiranje ponuda i povezanosti sporta, sportske rekreacije i turizma

Kada se u svijetu pominju osnovne karakteristike određenog regiona za potrebe sporta i sportske rekreacije onda se, prije svega polazi od faktora raznovrsnosti prirode i položaja njenih određenih resursa, bogatstva flore i faune u okviru nje, visinskih raznolikosti i atraktivnih lokacija, bogatstva vodenih površina (mirnih i tekućih), moguće upotrebnih prostora i njegovih geografskih i drugih karakteristika; saobraćajnih veza, prirodnih ljepota i ambijentalnih potencijala u cjelini, pa i istorijskih i drugih znamenitosti koje bliža okolina ima.

Opštepoznata su prirodna bogatstva kojim obiluje naša zemlja. Svojim južnim, sjevernim i centralnim regionom, posebno njihovom blizinom, a u okviru njih bogatstvima jezera, rijeka, planina i drugih prirodnih ljepota čini idealnu cjelinu i daje značajne karakteristike i specifičnosti ovog regiona da se skoro svi sadržaji sportsko-rekreativnih i sportskih aktivnosti mogu dobro

planirati i programirati, graditi i na opšte zadovoljstvo turističkih gostiju i domicilnog stanovništva u te svrhe i koristiti.

Dakle, postoje skoro idealni uslovi a i mogućnosti za sinhronizovan i potpuno funkcionalno struktuiran razvoj svih djelatnosti od značaja za turizam. Svemu tome daje ogroman doprinos što je struktura turističke ponude tako koncipirana da omogućava zadovoljavanje interesa turista u već izgrađenim smještajnim kapacitetima, od onih u dobro opremljenim i modernim hotelima pa do smještaja u motelima, odmaralištima, naseljima, kampovima, pansionima i drugim privatnim prostorima.

Otuda je potreba i obaveza da se u cilju osavremenjavanja ponuda ove vrste, one šire razmatraju, adekvatno valorizuju i sve više dovode u sklad sa svrhom koju imaju, pri čemu se moraju obezbjeđivati pravovremene programske, prostorno-materijalne, kadrovske organizacione i ekonomske osnove, što je do sada malo rađeno u okviru brojnih objekata ove vrste kod nas.

Sa gledišta bogatstava prirodnih resursa što uglavnom karakteriše sve regione naše zemlje, u okviru koje se na relativno malom prostoru nalaze sve destinacije. Od urbanih sredina, primorske, planinske a dijelom i kupališnotermalne, ukazuje na neminovnu potrebu sinhronizovanog djelovanja svih zainteresovanih a posebno turističko-hotelskih, banjsko-klimatskih i zdravstvenih, te organizacija za sport i sportsku rekreaciju.

Fenomeni sporta i sportske rekreacije u turizmu uspostavljaju danas daleko čvršće međusobne veze nego što je to bio slučaj ranije.

Danas se savremeni sport i sportska rekreacija karakterišu kao: (1) nastavni, koji je sastavni dio obrazovanja „sportski kampovi“, „učionice u prirodi“, „sportske škole“, različite vrste seminara, obuke i izučavanja prirode, razne vrste „terenske“ nastave, što je već postala praksa obrazovno-vaspitnog

sistema; (2) takmičarski, koji već značajno koristi ugostiteljsko-turističke centre u svim destinacijama, posebno za pripreme ekipa skoro svih sportova i sportskih disciplina; (3) rekreacijski, koji ima osnovni cilj zadovoljavanje potreba i interesa ljudi svih socio-uzrasnih kategorija za kretanjem, dakle potrebu za igrom, zabavom, razonodom, aktivnim odmorom; ali i susretanjima, smotrama, festivalima i drugim oblicima nadmetanja i manifestacija; (4) kineziterapijski, koji ima za cilj da fizičkim vježbama djeluje na ozdravljenje i/ili pospješenoje procesa rehabilitacije.

Novi oblici sporta i sportske rekreacije a u povezanosti sa turizmom su dosta brojni. Ilustracije radi, navešćemo samo neke od njih:

- sport i sportska rekreacija su pokretači na putovanjima, a motivi su višestruki: učestvovanje i organizovanje brojnih sportskih priredbi (igara, smotri, festivala, raznovrsnih vrsta nadmetanja, organizovanje domaćih i šire svjetskih prvenstava, takmičenja i susretanja; odnosno organizacija brojnih vrsta sportskih manifestacija);
- učestvovanje u sportskim i/ili sportsko-rekreativnim aktivnostima, povodom turističkog odlaska iz svog mjesta stanovanja u drugim turističkim destinacijama, sa ciljem traženja drugačijih uslova koje pojedinac ili grupe ljudi nemaju u svome mjestu življenja (sportovi i aktivnosti na vodi, sportovi i aktivnosti na snijegu i ledu, tenis, golf, neke druge specifične igre, aktivnosti i sadržaji), i dr.;
- sport i sportska rekreacija kao faktor razonode turista, kao sredstvo aktivnog odmora pri čemu se turisti, zaposlenici sporta i sportske rekreacije a sve više i drugi građani, uključuju u raznovrsne procese ponuda vježbanja – kretanja, odnosno i kao sredstvo razonode – posmatranjem raznovrsnih sportskih i sportsko-rekreativnih priredbi i

drugih manifestacija, dakle, pasivno- gledateljskog karaktera, što je takođe značajno.

Sport i sportska rekreacija sve više dominiraju kao glavni motiv za većim ličnim/individualnim učestvovanjem u sve intenzivnijim i raznovrsnijim turističkim ponudama („Vrela zima u brdima“, biciklistički, motoriciklistički i automobilistički reliji na cestama i u prirodnim uslovima; atraktivna takmičenja; viševrsne klasične ali i atraktivne discipline na snijegu, vodi – rijekama i moru, kao i brojno druge vrste različitih sportskih i sportsko-rekreativnih manifestacija).

Dosadašnje analize slobodnog vremena vršene u svijetu, kao i kod nas ukazuju da turisti zadovoljenja potreba i interesa traže u sportu i sportskoj rekreaciji. Moderni sportski i sporsko-rekreativni centri, skoro podjednako u primorskim, planinskim kao i kontinentalnim regionima, svakim danom i sve više moraju inovirati i osavremenjavati svoje ponude, ako žele veću produktivnost, ako žele da prošire i povećaju posjete turista, ako žele da produže sezonu/e, odnosno rade u toku predsezonskih i postsezonskih perioda.

Jer, danas se pojam – turizam, identifikuje sa pojmovima sport – sportska rekreacija, odnosno sport – sportska rekreacija - sa pojmom turizam. Sportske aktivnosti i sportsko-rekreativni sadržaji postaju danas sastavni i prvorazredni dio turističkih usluga. Istina, „bez postojanja slobodnog vremena, cjelokupnog vremena izvan obaveznog rada, jednostavna je istina, turizma kao pojave ne bi bilo“.

Isto tako, brojnim se istraživanjima došlo do zaključka da ulogu sporta i sportske rekreacije treba tražiti u nekim osnovnim faktorima koji dovode do pojave sportskih i/ili sportsko-rekreativnih aktivnosti u turizmu.

Među njima se smatra da su i osnovni: (1) povećanje sportsko-rekreativnih potreba, koje nastaju kao posljedica savremenijeg načina života i

rada ljudi, (2) povećanja njihovog fonda slobodnog vremena – vremena izvan rada, kao i (3) povećanja dohotka stanovništva (zbog čega je dijelom posljednjih godina izostao veći priliv domaćih a dijelom i stranih turista).

Iz ovoga bi se i dalo zaključiti da je „rekreacija kroz sport, a posebno kroz sportski turizam potreba savremenog čovjeka, a naš zadatak ne smije biti da ga približimo većini ljudi samo jednom godišnje, nego da ga trajno omogućavamo“.

7. Veza između turizma i sporta

Većina savremenih turističkih kretanja uključuje neku sportsku aktivnost (sportska rekreacija).

Međuzavisnost savremenog turizma i sporta temelji se na:

1. faktorima koji dovode do razvitka turizma i sporta
2. funkcijama koje turizam i sport generišu
3. ekonomskim učincima koji proizlaze od razvoja turizma i sporta

1. Faktori razvoja turizma i sporta

FAKTORI RAZVOJA TURIZMA	FAKTORI RAZVOJA SPORTA I REKREACIJE
I. FAKTORI TURISTIČKE POTRAŽNJE 1.) Objektivni - standard - živ. i rad. okolina - slobodna sredstva - slobodno vrijeme 2.) Subjektivni - rac. i irac. faktori - moda - oponašanje - prestiž - vjera	I. FAKTORI POTRAŽNJE SPORTSKO-REKREACIJSKIH USLUGA - urbanizacija i industrijalizacija - dohodak stanovništva - slobodno vrijeme - subjektivni čimbenici (moda, oponašanje, navike, prestiž)
II. POSREDNIČKI FAKTORI - turistički operateri - turističke agencije - društva i sustav turističkih zajednica	II. POSREDNIČKI FAKTORI - turističko-sportske organizacije - sportske organizacije
III. FAKTORI TURISTIČKE PONUDE 1.) Atraktivni faktori – prirodni i društveni resursi 2.) Komunikativni faktori – promet i ostala infrastruktura 3.) Receptivni faktori – ugostiteljski i drugi receptivni kapaciteti	III. FAKTORI SPORTSKO-REKREACIJSKE PONUDE - prirodni resursi - sportsko-rekreacijski objekti i sadržaji - sportsko-rekreacijski programi

Prof. dr. sc. Oliver Rusan, Ekonomski fakultet – Zagreb

2. Funkcije turizma i sporta

FUNKCIJE TURIZMA	FUNKCIJE SPORTA I REKREACIJE
I. DRUŠTVENE (humanističke) - sportsko-rekreacijska - obrazovna - zdravstvena - politička - kulturna	I. DRUŠTVENE (humanističke) - zdravstvena - odgojno-obrazovna - politička
II. EKONOMSKE FUNKCIJE - međunarodna razmjena - zapošljavanje - razvoj nerazvijenih krajeva - multiplikativna - konverzijska ...	II. EKONOMSKE FUNKCIJE - međunarodna razmjena - zapošljavanje - multiplikativna

3. Učinci sporta i sportske rekreacije u turizmu

1. DRUŠTVENI UČINCI

- humanizacija okolice
- povećanje stupnja zdravlja
- povećanje kvaliteta života

2. EKONOMSKI UČINCI

a) Makroekonomski efekti:

- stvaranje dodatnog tržišta proizvoda i usluga
- razvoj djelatnosti (sportske industrije, graditeljstva, sportskih objekata i dr.)

b) Mikroekonomski efekti:

- direktni (na razini poduzeća)
- indirektni (na razini turističkih, ugostiteljskih, prometnih i drugih organizacija)

Ekonomski učinci sportskog turizma

- Izravni (direktni, neposredni) ekonomski učinci
 - nastaju neposrednom realizacijom sportsko-rekreacijskih usluga
 - ostvaruju se kroz razliku prihoda i rashoda
 - egzaktni, mjerljivi učinci
- Posredni ekonomski učinci
 - stvaraju ih turisti kod kojih je sport osnovni motiv izbora određene turističke destinacije
 - oni se manifestiraju kroz više pokazatelja i to:
 - ✓ motivaciju za izbor turističke destinacije
 - ✓ produljenje turističke sezone
 - ✓ prevladavanje sezonskog karaktera turizma
 - ✓ povećanje izvanpansionske turističke potrošnje
 - ✓ unapređenje raznolikosti i kvalitete turističke ponude i dr.

Tržište sportskog turizma

- **motivacija potražnje** u sportskom turizmu može se prikazati kroz četiri odvojena segmenta:
 - **vrhunski sportaši** – pristup natjecanju, adekvatni uvjeti i objekti za trening, specifična prehrana, raspoloživost liječnika
 - **masovni sportaši** – očuvanje zdravlja i održavanje kondicije; pristupačnost regije i kvaliteta sportskih sadržaja
 - **povremeni sportaši** – kompenzacija i prestiž igraju veću ulogu nego sportske ambicije; manji zahtjevni sportovi poput skijanja i kuglanja
 - **pasivni sportski turisti** – ne sudjeluju u individualnim sportskim aktivnostima, ali posjećuju mega sportska događanja; često se veže uz pratnju vrhunskih sportaša – novinari, treneri i dr.

8. Značaj razvoja sportskog turizma

Razvoj sportskog turizma, a u ovom slučaju govorimo o velikom broju turističkih destinacija u stvari predstavlja svojevrstan odgovor na fenomen „sezonalnosti turizma”.

Ili kako to u svom zajedničkom istraživanju navode Vukonić i Cavtek: ... sezonskim kretanjem turista koje je posljedica raspoloživog slobodnog vremena, koje je u većini zemalja koncentrisano u ljetne i zimske mjesece.

Kao posljedica takvog fenomena koji se tiče sezonskog kretanja turista javlja se neravnomjerna distribucija turističkog prometa koja kao svoj nusproizvod ima brojne negativne učinke a najnepovoljnije se odražava na smještajne kapacitete i njihovu nedovoljnu iskorišćenost kao turističkih objekata, što je u direktnoj vezi is a smanjenjem zaposlenosti, odnosno

prinudnosti turističkih ponuđača da svojim zaposlenicima daju posao tzv. sezonskog karaktera. Kako bi ovakve posljedice bar djelimično bile ublažene gotovo svi valjani turistički planovi u centar svoga zanimanja i interesa stavljaju mogućnost produžetka turističke sezone, odnosno nužnost redistribucije turističkog prometa. Kakos mo već ranije rekli to se može postići razvojem pojedinih tkz. specifičnih oblika turizma koji pored ostalog pomažu u preovladavanju problema sezonalnosti turističkih destinacija. Jedan od najznačajnijih specifičnih oblika turizma u tom smislu jeste sportski turizam.

Međutim ono što je posebno potrebno naglasiti jeste da prevladavanje sezonalnosti turističke destinacije nije jedini razlog ili bolje reći benefit koji se postiže razvojem sportskog turizma. Pored ovoga posebno je potrebno naglasiti i socijalne prednosti koji se razvojem sportskoga turizma nude, ali i akcenat staviti na posredne ekonomske benefite koje takvo opredjeljenje nudi.

Oni se javljaju u različitim oblicima, a svakako su najvažniji:

- povećanje motivacije turista za određenu turističku destinaciju
- povećanje izvanpansionske potrošnje
- unaprijeđenje raznovrsnosti turističke ponude
- poboljšavanje kvaliteta turističke ponude i sl.

9. Pozitivni i negativni efekti razvoja sportskog turizma

Kada se govori o pozitivnim odnosno negativnim efektima razvoja sportskog turizma, onda se prvo mora poći od efekata koje donosi turizam i njegov razvoj uopšte. Prevashodno se mora naglasiti nesumnjiva činjenica da je planiranje razvoja turizma na nekom području izuzetno složen, kompleksan, a nerijetko i dugotrajan process jer se sve moguće posljedice, odnosno učinci, ovog razvoja moraju pažljivo proučiti i uzeti u obzir.

Jer socioekonomske koristi od turizma su velike ali, koristi mogu biti popraćene štetnim posljedicama.

Drugim riječima, u istraživanjima učinaka razvoja turizma na neko područje razmatraju se pozitivni, ali i negativni učinci koje generiše razvoj turizma u nekoj destinaciji. Pri tome se uobičajeno razlikuje društvene i ekonomske grupe učinaka.

Razmatranje ekonomskih učinaka razvoja turizma dominiralo je do pojave tzv. savremenih teorija turizma. Tada se počinju javljati radovi autora izvan ekonomske sfere – sociologa i antropologa najviše - koji donose nove vjetrove u već ustaljena gledišta o posljedicama turističkog razvoja.

Poslije toga sljedeći veliki zaokret u razmatranju posljedica razvoja turizma događa se uspostavljanjem veze između ekologije i razvoja uopšte, novih industrijskih sadržaja, novih oblika komunikacija, unapređenja turističke ponude.

Naime, održivi razvoj vodeća je paradigma s kraja dvadesetog i početka dvadeset i prvog vijeka. Nastaje kao svojevrsna reakcija na činjenicu da ljudske aktivnosti negativno djeluju na prirodne procese i društvene sadržaje, iako se odvijaju s ciljem razvoja ekonomije, privrede, a i razvoja društva uopšte.

Drugim riječima, posljedice koje razvoj turizma ostavlja i na okolinu postaju sastavnim dijelom istraživanja. Tako npr., Inskip navodi kako se: ... u planiranju turističkog razvoja moraju istražiti učinci turizma na okolinu jednako koliko i socioekonomski učinci pri čemu je veoma važno povući jasni znak nejednakosti između pozitivnih i negativnih učinaka.

Potpuno identična situacija kao i u istraživanju turizma jeste ona koja se odnosi na istraživanje efekata u razvoju sportskog turizma. Prema Vidu i

Bulu i brojne su sociološke, ekonomske i kulturne prednosti u razvoju sportskog turizma, odnosno: ... eksploataciju povezanosti između sporta i turizma . U analiziranju učinaka povezivanja sporta i turizma korisno je razmotriti nekoliko mogućih učinaka koje se svrstavaju u sljedeće grupe: koristi učesnicima u sportskim uslugama, koristi turistima, zajedničke koristi učesnicima u sportskim uslugama i turistima, ekonomski razvoj zajednice i negativne aspekte veze između sporta i turizma.

U tom se smislu razmatraju brojne, kako pozitivne, tako i negativne posljedice razvoja sportskog turizma: od mogućnosti upotrebe sportskih i turističkih sadržaja od strane turista i lokalnog stanovništva, povećanih mogućnosti za učestvovanje u sportskim aktivnostima, preko pitanja finansiranja ovih sadržaja, mogućnosti ostvarivanja ekonomskih koristi od pružanja sportskih i sportsko rekreacijskih usluga, pa do negativnih posljedica koje se najčešće pojavljuju u obliku uticaja na prirodne resurse.

10. Sport, rekreacija i aktivan odmor

Moderan način života i rada, izazvao je korjenite promene, kako u karakteru i strukturi opterećenja u uslovima rada, tako i u karakteru i načinu provođenja slobnog vremena i odmora. S obzirom da je savremeni rad najčešće lišen dinamičkih mišićnih naprezanja i za čovjekov organizam neophodne optimalne motoričke aktivnosti, stvorila se potreba za pronalaženjem odgovarajućih aktivnosti (programa) koji će u slobodnom vremenu zadovoljiti neke od osnovnih ljudskih potreba, koje se ogledaju u kretanju, rekreaciji, komunikaciji, igri, zabavi i sl., a koje će doprinijeti boljem i kvalitetnijem načinu života.

Imajući u vidu ovakav (savremeni) način života i rada, kao i potrebu koja se javlja kod ljudi u ovakvim uslovima života, ne treba da nas čudi da

savremeno društvo sve više prihvata aktivan način odmaranja u slobodnom (ali i radnom) vremenu. Odnosno, da se sve više primjenjuju najraznovrsniji sportsko - rekreativni programi i aktivnosti (vježbe oblikovanja, zabavno rekreativne aktivnosti, elementi sportskih igara i sl.) čiji sadržaji predstavljaju prirodne oblike kretanja, a koje su svjesno ili nesvjesno usaglašene sa zdravstvenim stanjem, nivoom sposobnosti, potrebama i interesima svakog pojedinca.

S obzirom da sadržaji sporta i sportske rekreacije imaju dominantnu ulogu u zadovoljavanju nekih osnovnih ljudskih potreba (kretanje, igra, zabava, i sl), ne čudi da upravo oni predstavljaju nove tendencije (promjene u turističkim trendovima) koje se javljaju u razvoju turizma, gdje se tradicionalni sadržaji odmora, zamjenjuju novim sadržajima koji su usaglašeni sa programima aktivnog odmora, a koji podrazumijevaju sportske i rekreativne sadržaje, uključujući i brojne aktivnosti u atraktivnom prirodnom ambijentu.

Šta je aktivan odmor?

Područje aktivnog odmora je veoma široko i nedovoljno izdefinisano, i obuhvata najraznovrsnije aktivnosti (sadržaje) namijenjene aktivnom i pasivnom odmoru, koje se neposredno vezuju za zdrav život, slobodno vrijeme, odmor, zabavu i razonodu, a koje doprinose obnavljanju čovjekovih fizičkih i psihičkih snaga, njegovom odmoru i oporavku.

Aktivan odmor se još naziva i „antiopтереćenje“, mada nema nikakve veze sa aktivnostima kao što su sjedenje, izležavanje i sličnim aktivnostima kod kojih se prednost daje komforu umjesto svrsishodnoj fizičkoj aktivnosti (sportu, sportskoj rekreaciji, i sl.). Kao značajan sadržaj slobodnog vremena aktivan odmor podrazumijeva aktivno stvaralačko učešće u odabranim

sportsko-rekreativnim aktivnostima, a nikako pasivno posmatračko „participiranje“ u aktivnostima drugih.

Iako se često zbog neizdefinciranosti i nedovoljne preciznosti u pojmovnom i sadržajnom definisanju aktivnog odmora, dolazi do nesporazuma i zabuna, odnosno njegovog pogrešnog shvatanja, aktivan odmor, u suštini, predstavlja način odmaranja uz primjenu odgovarajućih tjelesnih aktivnosti koje omogućavaju povoljne fiziološke i psihološke reakcije organizma, dok je sama teorija aktivnog odmora usmjerena ka potpunijem razumijevanju selektivnih programa sporta i sportske rekreacije na prevenciju, ublažavanje i/ili otklanjanje akutnog zamora.

Kako aktivan odmor djeluje?

Psihofiziološku osnovu primjene programa sporta i sportske rekreacije, kao sadržaja aktivnog odmora u procesu rada i slobodnog vremena, čine naučna saznanja koja potvrđuju da je obnavljanje narušene radne sposobnosti brže i potpunije pri aktivnom, nego pri pasivnom odmoru. Bitna karakteristika djelovanja aktivnog odmora na organizam je: prevencija, ublažavanje i/ili otklanjanje zamora i prelazak na lakši, povoljniji režim rada koji obezbjeđuje ekonomičnije reakcije organizma.

U objašnjavanju psihofizioloških osnova aktivnog odmora polazi se od saznanja da se aktivnost centralnog nervnog sistema zasniva na dva tijesno povezana i međusobno uslovljena fiziološka procesa: nadražaj (ekscitacija) i zadržavanje - kočenje (inhibicija).

Sistematska primjena pravilno odabranih programa aktivnog odmora obezbjeđuje povremeno produbljivanje inhibicije zamorenih nervnih centara, što doprinosi povećanju efikasnosti odmora i ubrzanom obnavljanju normalne fiziološke aktivnosti nervnih ćelija. Samoindukcija nervnih procesa,

primjenom odgovarajućih programa aktivnog odmora, koji sadrže pokrete koji se po karakteru razlikuju od radnih pokreta i koji se izvode u drugačiju ritmu aktivnosti od ritma radnih pokreta koji su izazvali zamor, obezbjeđuje se naizmjenična indukcija, a time i efikasniji odmor i oporavak zamorenih nervnih centara.

Saglasno principu indukcije, u toku aktivnog odmora odgovarajući nervni centri nalaze se u stanju produbljene inhibicije. Zahvaljujući produbljenoj inhibiciji, u nervnim ćelijama se ubrzavaju procesi obnavljanja, što doprinosi bržem povećanju radnih sposobnosti nego pri pasivnom odmoru.

Navedeno pojednostavljeno objašnjenje fiziološke suštine aktivnog odmora pokazuje da efikasan odmor nikako ne treba da predstavlja neaktivnost. Potpuniji oporavak može se ostvariti jednostavnom promjenom vrste i karaktera aktivnosti. Prema tome, za održavanje visoke radne sposobnosti i optimalnog životnog tonusa veoma je važno naizmjenično smjenjivanje jedne vrste aktivnosti drugom.

Brže obnavljanje zamorenih organa i dijelova tijela postiže se: prvo uključivanjem u program aktivnog odmora novih, u toku radne aktivnosti nezamorenih mišićnih grupa, i drugo promjenom karaktera rada, odnosno angažovanjem radom zamorenih mišićnih grupa u relaksirajuće pokrete koji se izvode u drugačijem ritmu, drugačijoj strukturi naprezanja nego radni pokreti koji su doveli do zamora. U oba slučaja samo pravilnim izborom sadržaja aktivnog odmora, karaktera aktivnosti i pravilnim doziranjem intenziteta opterećenja, može se postići željena indukcija procesa produbljene inhibicije, koja je uslov za brži odmor i efikasan oporavak zamorenih nervnih centara.

Programi aktivnog odmora

Posmatrajući aktivan odmor šire, kao slobodno izabranu svrsishodnu aktivnost koja doprinosi uspostavljanju ili održavanju biološko - zdravstvene i socio-psihološke ravnoteže kod čovjeka, njegovi sadržaji mogu biti veoma različiti i raznovrsni. Na primjer: plivanje, skijanje, vožnja bicikla, trekking, vožnja rolera, trčanje, pješaćenje, rafting, jedrenje, splavarenje, avanturističke aktivnosti, odnosno bilo koja sportska ili rekreativna aktivnost ili pak njihova kombinacija, koja sadrži pokrete koji se po karakteru razlikuju od radnih pokreta i koji se izvode u drugačijem ritmu aktivnosti od ritma radnih pokreta koji su izazvali zamor.

Sadržaji ovih programa su veoma često pored sportsko-rekreativnih aktivnosti i široka lepeza motoričkih aktivnosti (procedure, programi, postupci) koje podstiču psihološku samoregulaciju (auutogeni trening) i sl. U savremene programe aktivnog odmora i turizma, posebno programe zdravstveno preventivne usmjerenosti, spadaju kompleksni program za brži oporavak, efikasan i racionalan odmor, relaksaciju i regeneraciju.

Dosadašnja saznanja i iskustva utvrđuju da se efekti različitih programa sportske rekreacije pojačavaju kada se njihova primjena kombinuje sa djelovanjem prirodnih faktora: suncem, vodom, i drugim faktorima koji se već dugo uspješno koriste u fizikalnoj medicini. U posljednje vrijeme u nastojanju da se dođe do efikasnih i racionalnih programa za brže opuštanje, efikasniji i brži oporavak, uspješno se koriste i program psihološke samoregulacije (autogeni trening) koji se dosta uspješno primjenjuju u kombinaciji sa programima aktivnog odmora.

Efekti aktivnog odmora

Brojna naučna istraživanja i široka praksa, u najrazvijenijim industrijskim zemljama, višestruko su potvrdila punu opravdanost i

efektivnost primjene programa sporta i sportske rekreacije u procesu odmora. Ovi programi su prihvaćeni i primjenju se kao značajan dio aktivnog odmora, i efektivni su u prevenciji, otklanjanju i/ili ublažavanju zamora, tegoba i smetnji prouzrokovanih savremenim karakterom rada, koji se odlikuje asimetričnim opterećenjima.

Relaksacija (odmor) se postiže zahvaljujući aktivnom učešću u programima aktivnog odmora koji sadrže odgovarajuće optimalno dozirane emocionalne i motoričko-informacione sadržaje. Kod programa aktivnog odmora, do punog izražaja dolaze zabavno-rekreativni i relaksacioni efekti i vrijednosti neposrednog aktivnog učešća u slobodno odabranim programima sportske rekreacije.

Efekti aktivnog odmora postižu se uključivanjem dopunske aktivnosti nezamorenih mišića, i/ili promjenom karaktera rada, ne ostvaruju se intenzivnim radom unutrašnjih organa, već poboljšanjem funkcionalnog stanja, kako zamorenih mišića, tako i organskih sistema.

Programi aktivnog odmora primjenjuju se kao efikasni sadržaji kojima se: prevenira, ublažava ili otklanja akutni zamor ili lokalne tegobe; otklanja ili snižava nervno-psihička napetost; doprinosi bržem oporavljanju tjelesne i duhovne svježine; održava visok nivo radnih sposobnosti. Puni efekti aktivnog odmora postižu se primjenom naučno fundiranih programa i pravilnim doziranjem opterećenja.

Često se pod aktivnim odmorom podrazumijevaju i primjenjuju sadržaji i aktivnosti koji ne doprinose bržem i efikasnijem odmoru i oporavku, već naprotiv još više produbljuju negativne uticaje koji stvaraju nervno - psihičku preopterećenost. Prekomjerna razdraženja nervnih centara u fazi aktivnog odmora izazivaju iradijaciju procesa razdraženja (ekscitacije), što rastrojava mehanizam aktivnog odmora i poništava njegove pozitivne efekte.

S obzirom da aktivan odmor podrazumijeva primjenu odgovarajućih programa sporta i sportske rekreacije koji blagotvorno djeluju na cjelokupno stanje organizma, razumljivo je da su određeni programi aktivnog odmora postali sastavni dio slobodnog vremena i rada savremenog čovjeka, i značajan sadržaj savremene turističke ponude, koji doprinose kako boljem i potpunijem (kvalitetnijem) odmoru, tako i boljem i ravnomjernijem popunjavanju turističkih kapaciteta, racionalnijem korišćenju postojećih smještajnih, infrastrukturnih i drugih potencijala.

11. Značaj sportske rekreacije

Naučno - tehnološka revolucija koja se ispoljava u intenzivnoj industrijalizaciji, urbanizaciji, kompijuterizaciji i automatizaciji proizvodnje, izaziva korjenite promjene, kako u karakteru, strukturi opterećenja i uslovima rada, tako i u karakteru, obimu, načinu i uslovima provođenja radnog i slobodnog vremena.

S obzirom da je savremeni rad najčešće lišen dinamičkih mišićnih naprezanja i za čovjekov organizam neophodne optimalne motoričke aktivnosti, pošto se najveći broj poslova obavlja u sjedećem, stojećem ili prinudnim radnim položajima uz naglašena statička opterećenja velikih mišićnih grupa, veliku koncentraciju pažnje, značajna naprezanja čula i intelektualna naprezanja.

Možemo zaključiti da je naučno - tehnološkim progresom u svakodnevnom radu (životu) znatno smanjen udio dinamičkih naprezanja, uz stalno povećanje intelektualnih i nervno - psihičkih naprezanja, te stoga sportska rekreacija može imati značajne funkcije i u radnom i u slobodnom vremenu.

U radnom vremenu, primjenom odgovarajućih sadržaja, oblika i metoda aktivnosti, usaglašenih sa vrstom i karakterom rada, obimom i intenzitetom opterećenja u radu, uslovima rada, kao i individualnim zdravstvenim i socio-psihološkim obilježjima, sportska rekreacija postaje sastavni dio savremeno organizovane proizvodnje, efikasan sadržaj aktivnog odmora, bitan element brige za prevenciju, očuvanje i unapređenje zdravlja, radnih sposobnosti i produktivnosti.

U slobodnom vremenu sportska rekreacija postaje sve značajniji činilac očuvanja biološko - zdravstvene i socio - psihološke ravnoteže, doprinoseći: sadržajnijem i korisnijem provođenju slobodnog vremena; efikasnijem i punovrednijem odmoru i oporavku; prevenciji, očuvanju i unapređenju zdravlja; očuvanju i podizanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i psihoemocionalne stabilnosti savremenog čovjeka.

Odgovarajući programi sportske rekreacije mogu se primjenjivati u procesu rada, u svakodnevnom slobodnom vremenu, u toku nedeljnih i godišnjih odmora. i u svakom od navedenih segmenata mogu efikasno i racionalno zadovoljiti odgovarajuće relevantne čovjekove potrebe.

Sistematskom primjenom naučno utemeljenih programa sportske rekreacije mogu se efikasno zadovoljiti relevantne potrebe i obezbjediti:

- Povećanje opšte motorne aktivnosti;
- Održavanje i/ili poboljšanje opštih motoričkih, funkcionalnih i radnih sposobnosti;
- Prevencija, otklanjanje i/ili ublažavanje zamora i nervno-psihičke napetosti;
- Kulturnije i sadržajnije provođenje slobodnog vremena;
- Efikasniji odmor, potpuniji oporavak, relaksacija, zabava, razonoda i sl.

Pored toga sistematskom primjenom odgovarajućih programa sportske rekreacije u procesu rada ostvaruju se višestruke vrijednosti i efikasno doprinosi:

- Prevenciji, ublažavanju i/ili otklanjanju pojave i razvoja akutnog zamora;
- Stimulaciji radnih sposobnosti zamorenih mišića;
- Prevenciji, ublažavanju i/ili otklanjanju pojave i razvoja lokalnih ili opštih tegoba lokomotornog sistema;
- Funkcionalnim promjenama u regulaciji krvotoka, disanja i energetske potrošnje;
- Poboljšavanju funkcionalnog stanja zamorenih mišića i vitalnih funkcija;
- Prelasku na lakši, povoljniji režim aktivnosti, koji obezbjeđuje ekonomičniji rad i reakcije organizma;
- Poboljšavanju funkcionalnog stanja motornih i nervnih centara, što doprinosi ekonomičnijem trošenju bioelektričnih potencijala organizma.

U nastojanju da se preduprije, otklone ili ublaže negativni uticaji savremene tehnologije, načina, organizacije i uslova rada preduzimaju se mnoge mjere i aktivnosti usmjerene na racionalizaciju režima rada i odmora, optimizaciju radnog položaja i radnih pokreta, očuvanje i napređenje čovjekove radne i životne sredine i prilagođavanje tehnologije i organizacije rada čovjekovim antropološkim karakteristikama i optimalnim mogućnostima. U sistemu ovako kompleksnih mjera i programa veoma značajno mjesto i važnu ulogu (funkcije) ima i svrsishodna primjena primjerenih modela programa sportske rekreacije, kako u slobodnom vremenu tako i u toku rada.

12. Razvoj sportskog i rekreativnog turizma

Upravo sportsko-rekreativni sadržaji u turizmu predstavljaju sve više snažan faktor turističke ponude i potražnje. Aktivan odmor posljednjih je desetljeća postao biološka nužnost, kompenzacija za nedovoljno kretanje i ubrzani životni tempo savremenog čovjeka i turista. Programi sportsko-rekreativnih aktivnosti omogućuju smišljen boravak turista čime se planski ostvaruju njihove osnovne potrebe za kvalitetnim odmorom u turizmu.

Aktivnosti kojima se mijenjaju (poboljšavaju) sposobnosti i funkcije organizma nazivaju se transformacijski programi. Turizam je idealno mjesto za njihovo provođenje u prirodnom atraktivnom okruženju (sve cikličke aktivnosti: hodanje, trčanje, tracking, planinarenje, vožnja bicikla, veslanje, plivanje i sl.) čime se podižu brojni povoljni uticaji na organizam, posebno kardiovaskularni sistem .

Dio sportsko-rekreativnih programa odnosi se na sistem vježbi za relaksaciju i opuštanje čija je osnovna svrha otklanjanje i umanjivanje stresa. Drugi dio sportsko-rekreativnih aktivnosti vezan je uz socijalizaciju kroz grupne sportove i sportske igre (tenis, košarka, odbojka i dr.), a dio se odnosi na avanturističke oblike aktivnosti, na primjer: rafting, ronjenje, slobodno penjanje, speleologija i sl. Društveno zabavne igre i aktivnosti upotpunjuju sportsko-rekreativne programe zbližavajući ljude kroz prizmu zabave i ugone).

Istraživanjem potreba turista, došlo se do brojnih spoznaja vezanih za oblikovanje sportsko-rekreativne ponude u turizmu. Neke od njih upućuju na naglašenu potrebu turista za aktivnim učestvovanjem u različitim sportsko-rekreativnim aktivnostima. Prosječna dob turista u našoj zemlji je iznad 40

godina starosti, a oni iskazuju znatno veći interes prema organizovanim oblicima sportsko-rekreativnih aktivnosti od mlađih turista.

To samo potvrđuje važnost planiranja sportsko-rekreativnih sadržaja čiji nositelji mogu biti isključivo stručne i kompetentne osobe. Kada govorimo o takmičarkom sportskom turizmu, njegov razvoj prije svega zavisi o ukupnom razvoju takmičarskog sporta, posebno najkvalitetnijih sportova u kojima naši sportisti učestvuju u međunarodnim takmičenjima. Takvi oblici sportskog turizma najčešće se ostvaruju u većim gradovima ali i u manjim gradovima na moru i u unutrašnjosti. Na primjer, poznati su međunarodni teniski turniri u Banjaluci i Sarajevu. Ovi oblici turizma uspješno se mogu razvijati u planinama, ali i u banjama, kao i na moru. U planinskim dijelovima Bosne I Hercegovine postoje prirodni i drugi uslovi (potrebna infrastruktura i objekti) za planinarstvo, skijanje i neke druge zimske sportove (sankanje, skijaško trčanje i sl.). To se odnosi na planinske masive Jahorine, Bjelašnice te ski centar na Kupresu.

U tim planinskim područjima postoje određeni smještajni kapaciteti koje bi trebalo poboljšati, izgraditi kvalitetnije saobraćajnice te sportsko-rekreativne objekte i sadržaje (urediti skijaške staze i skijaške liftove te uvesti i druge sportske sadržaje). Pored domaćih turista, moguće je različitim sportskim manifestacijama privući i inostrane goste u zimske sportske centre.

Osim zimskog sportsko-rekreativnog turizma u planinama, određene mogućnosti za razvoj sportskog turizma postoje i na moru i u banjama. Osnovne pretpostavke za to su odgovarajući sportsko-rekreativni programi, ali i sportski objekti i sadržaji.

U banjama bi se određeni sportski programi mogli uspješno kombinovati s nekim programima zdravstvenog turizma, na primjer, za oporavak sportista, rekreativaca, osoba s invaliditetom i dr. U tome posebne

možnosti pružaju programi wellnesa. Najveće mogućnosti za razvoj sportskog turizma pruža tzv. ljetni sportsko rekreativni turizam i to na moru, ali i na rijekama, jezerima i u planinama.



Novu sportsko-rekreativnu ponudu trebalo bi usmjeriti prema planovima budućeg razvoja turizma. Postojeće sportsko-rekreativne centre i sportske objekte na moru i planinama koji su građeni za masovne oblike turizma, trebalo bi više orijentisati na individualne sportove koji će pružiti „više diskrecije” i mogućnosti individualnim gostima.

U onim, pak, turističkim mjestima koja će razvijati ekskluzivni turizam za „bogatije goste”, trebalo bi graditi sportske objekte i sadržaje koji su komplementarni s takvim oblicima turističke ponude. Treba istražiti koje i kakve sportove turisti žele, posebno kada se radi o sportovima tipa golfa, jahanja, sportova na vodi i sl.



Dosadašnja iskustva u drugim razvijenim receptivnim turističkim zemljama pokazala su da ulaganje u razvoj sportskog turizma doprinosi unapređenju ukupnog kvaliteta turizma. Osim toga, istraživanja pokazuju da su ovakve investicije profitabilne posebno kod nekih sportskih sadržaja i programa.

13. Stručni kadar u provođenju sportsko-rekreativnih programa u turizmu

Kada govorimo o stručnom kadru u okviru provođenja sportsko-rekreativnih programa u turizmu mislimo na „sportske animatore iz raznih sportova, instruktore ili voditelje sportskih aktivnosti (tenis, golf, jahanje, skijanje, jedrenje, veslanje, ronjenje i sl.), trenere u raznim sportovima (npr. u fudbalu, košarci i sl.), organizatore i voditelje sportskih aktivnosti, profesore fizičke kulture i dr.” Iz navedenoga može se vidjeti kako u turizmu postoji potreba za brojnim stručnjacima iz područja sporta i sportske rekreacije.

Već zavisno o programima koji se pružaju u pojedinoj destinaciji svaki profil ovakvih stručnjaka može pronaći svoj interes i zaposlenje u turizmu. Ovdje ćemo se ipak ograničiti na jedan segment tih stručnjaka i to sportskih animatora.

Objasnimo najprije što je to animacija. Animacija je sastavni dio turističke ponude koji znači obogaćenje te ponude raznim sadržajima te kao poticaj turistima na sadržajni turistički boravak. Ona se pojavljuje u tri osnovna oblika odnosno programa i to zabavni, sportsko rekreacijski i ostali programi animacije. Dakle, sportska animacija predstavlja sastavni dio programa animacije koji su pak sastavni dio turističke ponude. Nosioci ovakvih programa nazivaju se sportskim animatorima.

Drugim riječima osnovni zadatak sportskih animatora u turizmu jeste kreiranje odgovarajućih sportsko-rekreacijskih programa te njihovo provođenje s određenim grupama turista. Da bi mogli na adekvatan način obavljati svoj osnovni zadatak moraju posjedovati određena znanja i vještine što dobivaju kroz edukaciju. Takve oblike specijalne edukacije u svijetu provode veliki hotelski lanci, turoperator i agencije za organizaciju zabave, tzv. „*entertainment agencies*” i to nakon što su već selekcionirali kadar koji odgovara njihovim potrebama. No, osnovno je polazište selekcije kadrova u odabiru onih koji već imaju određena znanja, vještine, iskustvo i karakterne osobine.

Drugim riječima “prema iskustvima ostalih receptivnih turističkih zemalja, možemo zaključiti da se profili kadrova sportske rekreacije u turizmu prije ulaska u djelatnu funkciju edukuju na dva nivoa:

1. Edukacija na visokim školama i fakultetima pojedine zemlje prema njihovim nastavnim programima,
2. Dodatna edukacija na načelu kurseva i seminara kompanija koje direktno zapošljavaju određene profile za vlastite potrebe.

Ti se kadrovi pojavljuju na tržištu radne snage, a produkt su ili formalnog obrazovanja na višim ili visokoškolskim institucijama ili neformalnog obrazovanja u različitim sportskim, kulturnim, etnološkim, likovnim, inovacijskim i drugim udruženjima. Stručni bi kadar, koji je edukovan na kineziološkim (ili sportskim) fakultetima koji već posjeduje potrebna znanja i vještine za kreiranje i provođenje sportskih i sportsko-rekreativnih programa u turizmu, trebao imati određene prednosti pri selekcioniranju kadrova za poslove sportskog animatora.

Nakon početne selekcije obavlja se specijalna edukacija tog kadra prema potrebama kompanije koja ih je zaposlila i prema programima koje ona

kreira. Te programe specijalne edukacije provode u načelu sportski animatori koji rade u tom području već neko vrijeme tj. posjeduju određeno znanje i iskustvo te su na taj način dobili ulogu edukatora.

Pored specifičnih znanja i vještina vezanih uz poznavanje turizma i sportsko rekreativnih programa od sportskih se animatora zahtjeva posjedovanje i posebnih osobina kao što su psihofizičke osobine, talent i osjećaj za kontakt s gostom te traženi nivo obrazovanja. Uloga sportskih animatora u turizmu ne svodi se samo na sportske aktivnosti nego oni provode i ostale programe animacije iz područja kulture, umjetnosti, zabave, hobija i sl.

Osnovna načela koja animatori trebaju uvažavati su načela slobode i načelo aktivnosti. Načelo slobode podrazumijeva slobodno učestvovanje svih sudionika, a načelo aktivnosti uključivanje svih sudionika u odabrane programe. U tome ključnu ulogu imaju animatori. U turističkoj praksi u nekim zemljama na poslovima animacije i voditelja sportsko-rekreativnih programa vrlo često se angažuju kadrovi koji nisu obrazovani u području kineziologije, osposobljeni samo kroz kurseve sportske animacije. Oni mogu voditi jednostavnije sportsko-rekreativne programe. Međutim, za kreiranje i provođenje stručnih programa koji utiču na zdravlje sudionika potrebni su isključivo stručnjaci kineziolozi. Na primjer, radi se o MPAO programima wellness programima, programima edukacije i treninga u raznim sportovima i sl.



Budući da je animacija djelatnost koja „pridonosi postizanju ekonomskih učinaka, odnosno povećanju ukupne potrošnje turista” svakoj je turističkoj destinaciji, odnosno subjektu turističke ponude, u interesu ponuditi što kvalitetnije programe animacije, pa tako i sportske animacije što se postiže prije svega zapošljavanjem stručnog kadra.

14. Slobodno vrijeme i aktivni odmor u turizmu

O fenomenu slobodnog vremena

Istraživanju fenomena slobodnog vremena, kao elementarne sastavnice savremenog, postindustrijskog društva, nužno je pristupiti interdisciplinarno te ga posmatrati sa stajališta sociologije, antropologije, psihologije, kineziologije, ekonomije i drugih naučnih disciplina. Ovdje se temi slobodnog vremena i aktivnog odmora u turizmu pristupa sa sociološkog i ekonomskog stajališta.

Iako su bila predmetom zanimanja od samog konstituisanja sociologije kao nauke, prva se važnija istraživanja slobodnog vremena pojavljuju 70 – ih godina XX vijeka. Time se počinje razvijati i nova supdisciplina nauke o društvu – sociologija slobodnog vremena. Nakon Drugog svjetskog rata istraživanja slobodnog vremena obuhvaćaju i one fenomene koji su usko vezani sa načinom njegovog provođenja kao što su sport, sportska rekreacija, turizam itd.

Od tada pa do danas brojni autori, koji se bave proučavanjem ove problematike upozoravaju na razlikovanje pojmova „radno i slobodno vrijeme“ te „slobodno vrijeme i dokolica“. Posebno područje istraživanja su aktivnosti slobodnog vremena. Fenomen slobodnog vremena nužno je posmatrati u određenom društvenom kontekstu. Pokušaj njegovog definisanja zavisiće od vremena i društva koje se posmatra.

Rad – slobodno vrijeme – dokolica

Rad, kao osnovna ljudska djelatnost kojom je moguće postići samoaktualizaciju i ispunjenje, mijenja svoju važnost i ulogu. U predindustrijskom društvu radilo se samo radi ispunjenja osnovnih životnih

potreba (stan, hrana). Industrijsko društvo donosi nova pravila, nove načine rada – industrijska revolucija dovodi do tehnologizacije proizvodnog procesa što za posljedicu ima kvantitativni porast slobodnog vremena. Iako se spominje još od antičkih vremena, tek se skraćivanjem radnog vremena na 40 sati na nedelju 70-tih godina XX vijeka, otvara prostor za proučavanje slobodnog vremena kao društvenog fenomena.

Kvalitativno korištenje slobodnog vremena zbiva se u sferi dokolice. Istorijski gledano, njeno se značenje mijenja od visoko dnevne djelatnosti antičkih filozofa, koja omogućuje kontemplaciju, do pogrđnog značenja dokoličarenja (besposličarenja) u XVI vijeku. Današnje društvo na fenomen dokolice gleda afirmativno kao na nužnost koja omogućuje opstanak savremenog čovjeka.

Teško je precizno definisati razliku između slobodnog vremena i dokolice. Slobodno vrijeme je ono koje ostaje nakon ispunjenja svih radnih obaveza. Ono nije potpuno slobodno jer obuhvata brojne porodične i društvene dužnosti, samo što su one izdvojene iz organizovanog industrijskog rada. Trenutke, koji bi bili lišeni tih dužnosti u kojima bi se pojedinac potpuno prepuštao izboru što je zavisao samo o njegovoj volji, nazvali bismo dokolicom“. Iako se slobodno vrijeme i dokolica često isprepliću i nadopunjuju, moguće ih je djelimično razdvojiti i reći kako je svaka dokolica slobodno vrijeme, ali svako slobodno vrijeme nije dokolica. Dakle, razlika se nalazi u kvalitativno, produktivno provedenom slobodnom vremenu.

Fenomen slobodnog vremena s društvenog stajališta

Prema Parkeru dokolica je ono vrijeme koje ostaje nakon što se ispune sve druge obaveze radne i neradne obaveze i fiziološke potrebe. Za njega je odnos između radnog i slobodnog vremena uzročno – posljedični. Aktivnosti

u dokolici direktno zavise o stepenu zadovoljstva i autonomije postignutog u radnom procesu. U tom kontekstu Parker razlikuje tri načina ponašanja:

prošireni način ponašanja (<i>extension pattern</i>)	Upućuje na usku povezanost rada i dokolice - ljudi koji nalaze visok stepen zadovoljstva u obavljanju svog posla i slobodno vrijeme vežu za aktivnosti bliske istom tom poslu u cilju vlastitog usavršavanja i razvoja ličnosti ("kontekst u kojem se spajaju posao i užitek"), npr. ljekari, menadžeri, univerzitetski profesori.
neutralni način ponašanja (<i>neutrality pattern</i>)	Upućuje na jasnu distinkciju rada i dokolice. Pojedinaac svoje samoispunjenje veže većinom uz dokolicu nalazeći dovoljno vremena za aktivnosti izvan radnog vremena kao npr. <u>sportsku rekreaciju</u> , a u svrhu zabave. Zanimanja karakteristična za taj obrazac obuhvataju niže činovnike i polukvalifikovane manualne radnike.
suprotni način ponašanja (<i>opposition</i>)	Upućuje na potpunu odvojenost rada i dokolice. Bježeći od svakodnevnih radnih obaveza u kojima su njihove sposobnosti minimalno iskorištene, pripadnici ovog obrasca, uglavnom nekvalifikovani manualni radnici koriste dokolicu kao "sredstvo opuštanja i bijeg od zahtjeva i opasnosti posla".

Brojni autori kritikuju ovako shvaćenu dokolicu. Smatraju kako Parker, osim rada, zanemaruje druge faktore koji utiču na način provođenja slobodnog vremena. Tako Roberts svojim pluralističkim viđenjem dokolice navodi da na izbor načina osmišljavanja dokolice utiče velik broj faktora (društvena grupa kojoj pojedinac pripada, stil života, količina prihoda itd), no ona je prije svega sstvar ličnog izbora.

Članovi javnosti mogu sami odabrati šta žele. Ne moraju koristiti Parkerove, Planinarske puteve, umjetničke centre ili sportske dvorane. Ljudi će koristiti samo one mogućnosti koje smatraju korisnim, a ako javni sektor ne zadovoljava njihove potrebe i ukus, pojedinci će se okrenuti komercijalnoj ponudi ili se osloniti na vlastite snage.

U razumjevanju odnosa radnog i slobodnog vremena nadovezuju se na Marksovu teoriju otuđenog rada. U kapitalističkom nelegalitarnom društvu čovjek svoje samoispunjenje ne nalazi u radu, već samo kod kuće „za vrijeme dokolice dok se na poslu osjeća bezkućnikom“. Ta se dokolica prema

mišljenju Marcusea zasniva na „lažnim potrebama“ koje su čovjeku nametnute izvana uglavnom putem medija te obuhvataju „oblike relaksacije koji ublažuju i produžuju zaglupljenost i tupost“ rada. Iako je industrijska revolucija dovela do smanjenja broja radnih sati, a time i do porasta slobodnog vremena. Komercijalizacijom dokolice istovremeno se usmjerava društveni razvoj u željenom smjeru „kako bi se spriječile moguće opasnosti viška slobodnog vremena“, a i ubiru se veliki prihodi.

Slobodno vrijeme danas

Kada govorimo o aktivnoj komponenti provođenja slobodnog vremena u današnjem društvu, suočavamo se sa nekoliko dilema. Kvantitativnim rastom slobodnog vremena u pitanje dolazi pravilnost njegovog korištenja (provođenja). Savremeno, postmoderno društvo, u uslovima sve ubrzanijeg razvoja, težište stavlja na napredak tehnologije. Tehnologizacija, pak, dovodi do zanemarivanja čovjekove esencijalne potrebe za kretanjem i fizičkom aktivnošću. Tako homo faber teži olakšanju radnih uslova, a istovremeno traga „za što aktivnijim i tjelesno napornijim provođenjem slobodnog vremena, kako bi se poništili neželjeni učinci svakodnevne neaktivnosti“.

Upravo turizam i sport kao kvalitetni sadržaji slobodnog vremena uveliko pridonose poboljšanju ljudskog života kao takvog. Kretanje, igra, rekreacija postaju kompenzacija negativnim posljedicama savremenog načina života. Zbog čovjekove iskonske potrebe za kretanjem potrebno je osigurati uslove za sadržajno i aktivno provođenje turističke dokolice. Današnje društvo pasivno provođenje slobodnog vremena kreiranog formuli sun, sea and sand smatra nedovoljnim. S toga aktivno provođenje slobodnog vremena ima funkcionalni cilj održanja psihofizičkog zdravlja, kao i podizanja nivoa

kvaliteta života te ga zbog toga smatramo bitnim doprinosom poboljšanju (well-being) života i velikim kapitalom savremenog društva.

Sadržaji slobodnog vremena

Neka istraživanja provedena u SAD – u navode da se fond slobodnog vremena iako koriste izraz leisure time (dokolica) sličan koncepciji izraza free time dosta povećao od 1965 – 1999. godine za 4 sata na sedmicu, te sada iznosi oko 40 sati na sedmicu. Sve je više i istraživanja koja se bave problematikom slobodnog vremena sa pedagoškog, sociološkog ili, pak, ekonomskog stajališta. Međutim, još ne možemo reći koje su to tačno aktivnosti kojima bi se ljudi trebali baviti u slobodno vrijeme radi razvoja svoje ličnosti te poboljšanju kvaliteta vlastitog života. Povećanje fonda slobodnog vremena koje ne znamo iskoristiti na produktivan način ne pridonosi kvalitetu života.

Zbog toga se sa pravom postavlja pitanje: postoji li uopšte aktivnosti koje bi mogle osigurati kvalitetno provođenje slobodnog vremena i ako postoje, koje su to aktivnosti? Da bi smo mogli odgovoriti na postavljeno pitanje moramo se pozabaviti problemom ponašanja čovjeka u slobodnom vremenu.

Naravno da rad, odnosno zanimanje utiče na ponašanje čovjeka u slobodnom vremenu, ali isto tako nije isključeno da „način korišćenja slobodnog vremena može uticati na karakter rada“. No, pri razmatranju načina ponašanja pojedinca u slobodnom vremenu odnosno dokolici, ne mogu se zanemariti ni faktori kao društvene grupe kojoj pojedinac pripada, stil života, količine prihoda i dr. Tako „struktura dokolice zavisi o unutrašnjim potrebama za razvoj osobnosti, talentu i intelektualnim potrebama, procesu utvrđivanja moralnih standarda. U isto vrijeme zavisi o određenim vanjskim faktorima, tj. o potrebama i mogućnostima društva, materijalnim uslovima specifičnim za

provođenje tog određenog zadatka“. Može se reći da su „sa jedne strane aktivnosti u dokolici određene, tzv. subjektivnim faktorima (društveni položaj, obrazovanje, sposobnosti stečene navike itd...), a s druge strane, tzv. objektivnim činiocima (kulturno naslijeđe uže i šire okoline, aktuelna ponuda i dostupnost određenih sadržaja)“.

Brojna istraživanja o čovjekovom ponašanju u slobodnom vremenu govore da ono može biti „produktivno ili djelatno i neproduktivno ili potrošačko“. Neproduktivnim ponašanjem smatraju se „aktivnosti koje se iscrpljuju u unošenju promjena u slobodne trenutke da bi se uspostavila prividna ravnoteža izgubljanje u radu i savladala dosada“. U njoj se čovjek „emocionalno nepotvrđuje već ispražnjava“. Produktivnim se, pak, ponašanje smatra „svijest o čovjeku koji sebe smatra faktorom“. Čovjek je prema sebi, drugom, zajednici rada, kritičan, produktivan; u direktnom je odnosu. Ovakvi oblici ponašanja mogu se posmatrati iz kvalitativnog i kvantitativnog aspekta. Za osobe koje svoje slobodno vrijeme provode na neproduktivna način, činjenica da se fond slobodnog vremena povećava, nije pozitivna stvar nego „opasnost da se još više alijeniraju“. Za one pak koji se u slobodnom vremenu ponašaju na produktivan način navedeno će biti izuzetna korist, odnosno mogućnost da još kvalitetnije iskoriste svoje istinsko „ja“. Sa kvalitativnog stajališta, za razliku od produktivnog ponašanja, za neproduktivno ponašanje se ne može reći da pridonosi obogaćivanju čovjekove ličnosti, a zatim i povećanju ekonomskog blagostanja jer samo djelatnosti produktivnog čovjeka pridonose povećanju ekonomskog blagostanja.

Sve nas navedeno vodi postavljanju sljedećeg logičnog pitanja: Koje su to aktivnosti koje slobodno vrijeme mogu učiniti produktivnim u ekonomskom smislu? Prema mišljenju autora to su najprije obrazovne, kulturne, sportsko – rekreacijske, turističke i neke druge aktivnosti. Navedene

aktivnosti utiču na obogaćenje ličnosti pojedinca, što stvara pretpostavke za povećanje proizvodne snage rada te na taj način daju ekonomski smisao slobodnom vremenu u kojima se provode.

Turizam i rekreacija kao sadržaji aktivnog odmora

Zavisno o mjestu gdje se provode aktivnosti slobodnog vremena, razlikuju se one u mjestu boravka te aktivnosti koje se provode izvan mjesta boravka, odnosno u turizmu. Turizam je postao sastavnim dijelom savremenog života i nema sumnje da aktivnosti koje se provode u turizmu utiču na kvalitetno provođenje slobodnog vremena za vrijeme odmora. Neki autori ističu važan uticaj boravka i rekreacije u prirodi što pozitivno utiče na psihičku i fizičku obnovu čovjeka koja u idealnim slučajevima može doslovno značiti ponovo stvaranje „čovjeka u fizičkom i psihičkom pogledu“.

Kada govorimo o ekonomskim pokazateljima turizma, sporta i slobodnog vremena, nailazimo na određene probleme koji se najprije odnose na raspoloživost podataka o navedenim pojavama. Prema Vealu „može se identifikovati 5 različitih mjera kojima se mjeri fenomen slobodnog vremena, i to stopa učestvovanja, broj učesnika, volumen aktivnosti, vrijeme, te potrošnja“.

U slučaju turizma govorimo o fenomenu koji „može biti definisan jedino u okvirima potražnje“ odnosno pokazatelji koji se koriste za mjerenje ovog fenomena odnose se najprije na broj međunarodnih turističkih dolazaka te prihode od turizma. Tako podaci WTO-a govore o više od 691 milion dolazaka 2003. godine (WTO-a, 2004) i procenjenim prihodima u iznosu više od 500 milijardi USD. Prema Kelleru (2002. godine) prevedeno je dosta studija o ekonomskim uticajima sporta i turizma.

U provođenju turističkih aktivnosti danas se najprje ističe uloga Wellnessa kao „cjelokupnog koncepta zdravlja, a obuhvata sva područja zdravog kretanja, fizičkog vježbanja, prehrane, opuštanja i ovladavanja stresom do osjećaja ugodnosti i zadovoljstva“, a koji obuhvata emocionalnu intelektualnu, fizičku, duhovnu i socijalnu komponentu svakodnevnog života. Ovaj oblik aktivnog odmora doživljava pravi boom u razvoju.

Prema Reiseanoly se iz 2003. godine pokazuje se 120% porast zanimanja za wellness odmor u odnosu na 1999. godinu dok su 2001. godine Nijemci na ovakva putovanja potrošili 5.3 miliona eura.

Dakle, sadržajan aktivni odmor može se provoditi odgovarajućim relaksacijskim aktivnostima prema sklonostima i željama turista, provođenjem i posmatranjem najrazličitijih sportskih, kulturnih, umjetničkih, društveno zabavnih, skupljačkih, tehničkih i drugih sadržaja. Ukratko, misli se na sve sadržaje koji pozitivno utiču na odgovarajuće čovjekove ličnosti i kojima on svojevrijedno i aktivno učestvuje prema ličnim željama i potrebama. Sve te aktivnosti čine aktivan odmor u turizmu. Njihova raznovrsnost i kvalitet pretpostavka su kvalitetu aktivnog odmora u turizmu.

Najnovija, pak, istraživanja vezana uz bavljenje sportom navode da se 38% stanovnika 25 članica Evropske unije bavi nekom sportskom aktivnošću bar jedanput u sedmici, što znači porast u odnosu na 2003. godinu, kada se u 15 zemalja članica EU 35% stanovnika bavilo nekom sportskom aktivnošću barem jedanput u sedmici.

Fasciniraju podaci o izdacima za rekreaciju u SAD-u koji su 2002. godine iznosili 633,9 milijardi USD odnosno 8,6% BDP-a. Taj tip izdataka ima stalnu tendenciju porasta (sa 42,7 milijardi USD 1970. godine na više od 600 milijardi USD 2002. godine) te zbog toga možemo reći da odražava

tendenciju savremenog svijeta: „sport i rekreacija postaju sve veća potreba ljudi, za koju oni izdaju sve veći dio svojih prihoda“.

Za pouzdaniju analizu ekonomskih rezultata slobodnog vremena trebalo bi istražiti brojne pokazatelje o svim djelatnostima u kojima se realizuju određeni ekonomski rezultati. Sa jednakom pažnjom trebalo bi istražiti privredne djelatnosti poput industrije, sportske opreme, graditeljstva sportskih objekata, servisnih djelatnosti, turizma, ugostiteljstva, kao i drugih djelatnosti kao što su sport, rekreacija, zabava i slično.

Brojni su sadržaji aktivnog odmora koji stoji na raspolaganju čovjeku, kako u domicilu, tako i izvan mjesta boravka, u turizmu, kao sportsko – rekreacijskih, kulturno – umjetničkih, zabavnih, izletničkih i dr. koji čine kvalitetnu komponentu slobodnog vremena. Upravo sportsko – rekreacijske aktivnosti uveliko pridonose poboljšanju kvaliteta ljudskog života, posebno za vrijeme odmora u turizmu.

Osim humanističkih vrijednosti oni imaju i određeni ekonomski uticaj kako u razvoju turizma tako i u drugim društvenim i privrednim djelatnostima. O tome svjedoče određeni ekonomski pokazatelji u mnogim razvijenim zemljama koje smo ovdje i prezentovali.

Slobodno vrijeme, aktivni odmor i turizam međuzavisne su pojave jer koliko je slobodno prostor za razvoj brojnih aktivnosti u turizmu, turizam je ujedno sadržaj i kvalitativna komponenta slobodnog vremena.

Stres i anti – stres program

Stres je neizbježna posljedica života. Do određene granice, koja je individualna, stres doprinosi boljem prilagođavanju pojedinca zahtjevima svakodnevnog života i rada: sam po sebi stres je so života.

Međutim, kada se ta granica pređe, produženi stres postaje štetan i prouzrokuje mnogobrojne psihosomatske bolesti. Zato je od početka 60-tih godina kada je Seli, direktor instituta za eksperimentalnu medicinu i hirurgiju Univerziteta u Montrealu uveo pojam opšteg adaptacionog sindroma kao skupa međusobno povezanih nespecifičnih stres – reakcija organizma, problem stresa dospio u fokus nauke i medicine.

Seli je različite uzročnike stresa (mržnja, ljutnja, strah, frustracije, buka, nikotin i dr) nazvao stresovima na koje organizam uvijek reaguje istovremeno: ubacivanjem u krv šećera, masti i adrenalina (stres realizujućeg hormona nadbubrežnih žlijezda) povećanjem krvnog pritiska, suženjem krvnih sudova i pojačanim lučenjem želudačne kiseline – kao dio pripreme fiziološke reakcije organizma za drugu stresnu fazu intenzivnog mišićnog naprezanja za „borbu ili bijeg“. Pošto u savremenim uslovima života i rada 'borba ili bijeg' izostaju kao normalna reakcija na stranu situaciju, njom se mobilisani energetske i fiziološke potencijali okreću prema samom organizmu, i produženim (hroničnim) djelovanjem mogu prouzrokovati mnogobrojne psihosomatske poremećaje (kardiovaskularne, gastroenterološke, dermatološke, reumatološke, imunološke, neurološke i psihijatrijske).

Nivo fizičke aktivnosti

Brzo se uočava razlika našeg profesionalnog zanimanja u odnosu na druga zanimanja pa i potrebe za ulaganjem u svoje lično zdravlje kroz dodatna specifična opterećenja lokomotornog, kardiovaskularnog i respiratornog sistema. Naše glavno zanimanje u vezi je s nekim od nabrojanih tipičnih radnih opterećenja, sjedenjem, stajanjem, hodanjem, dizanjem teških tereta, znojenjem, umorom. Radna opterećenja po učestalosti mogu biti rijetka, ponekad česta ili ih nema.

Lična procjena cijelog posla može biti u rasponu od fizički laganog, puno lakšeg, preko jednakog do težeg, te puno težeg. Poznato je da se sportom bavi manji dio populacije. Od tog dijela aktivnih sportista znatno je više u odnosu na minimalnu zastupljenost populacije žena sportista.

Sedmični fond sati može biti manje od jednog sata do više od četiri sata. Godišnji broj aktivnosti u sportu u mjesecima kreće se u rasponu od manje od mjesec dana do više od devet mjeseci.

Hipokinezija, prosječno kretanje, hiperkinezija

Smanjeno kretanje (hipokinezija) potiče poznate disocijalizacijske poremećaje, ne samo lokomotorne, već i ostale tipa srca, pluća i ostalih organa. Prosječno kretanje moglo bi se svrstati u tek djelomično održavanje organizma. Hiperkinetičko opterećenje organizma poželjno je samo pod uslovima umjerenog kretanja većeg od prosječnog.

Ljudi gotovo svjesno narušavajući zdravlje, čak i uz letalne (smrtonosne) ishod žele imati najveću kuću, najviše novca, biti najbrži, najsnažniji, najjači, najpopularniji, najdominantniji. Uglavnom svi dobro znamo onu staru izreku: Funkcija (vježbanje) jača organ, a nerad ga slabi.

Samo umjerenošću individualnog tipa moguće se ponašati ispravno i zaštitnički prema svom organizmu. Najčešće nismo svjesni bogatstva koje nosi onaj koji svakodnevno na licu ima smiren, zadovoljan izraz, a ponekad i osmijeh. Takve osobe željene su kao kolege na poslu, prijatelji, a posebno u rodbini, jer zrače zdravljem koje daruju oko sebe.

Umjerenošću ka zdravlju

Neumjerenost je konstanta današnjice. Ona podstiče poremećaje čovjekovog zdravlja, a kasnije lakše, srednje i teške oblike bolesti. Umjerenost je pretpostavka zdravlja. Iako svi znamo vrijednosti umjerenog odmora, sna, rad, jela, pića i svega ostalog, tvrdoglavi smo zavisnici svih vrsta neumjerenosti.

Uprkos svim dostupnim statističkim podacima o tipičnim hipokinetičkim bolestima: gojaznost, blagoj arterijskoj hipertenziji, šećernoj bolesti nezavisnoj o inzulinu, bolestima srca ugrožene osobe ne prihvataju određeni nivo tjelesne aktivnosti značajne za prevenciju i korekciju jer nisu odlučne promijeniti dotadašnji način života. Idealnih uslova nema, ali opravdanje nekretanja smanjenom potrebom za kretanjem obično služi isključivo samoobmanjivanju.

Izbor kvalitetnog instruktora

Izbor kvaliteta danas znači izbor zdravlja. Ako smo odlučili ući u fitnes – centar, aerobik, vježbanje, u najbolje izabrani centar, tada se susrećemo s instruktorom punim entuzijazma, motivacije, sposobnim prenosiocem znanja, ukazivateljem lične pažnje, kvalitetnim ličnim prezentovanjem, uz izvrsno ponuđen sadržaj sata o kojemu se kasnije govori u afirmativnom tonalitetu.

Tipične slabosti instruktora su nekvalitetan sadržaj sata, loš odnos s vježbačima i pojedincem, nepoznavanje teorije ili loše poznavanje teorije, rad u grupi, nerazvijena pravila ponašanja i neprofesionalizam.

Vješt instruktor kreativan je u koreografiji aerobika. Njegova je koreografija zavisna od primjerenog prostora, vremena vježbanja i primjerene energije vježbača.

On ima jasnu mimiku, odnosno pokreta precizan je uz konstantne pokrete. Govori samo potrebno, a ne uskače u zamke nepotrebnih riječi rečenica. Njegovo je izražavanje razgovjetno i glasno. Radi smireno, ne požuruje, i prilagođen je grupi. Podstiče adekvatnim riječima, osnovnim uputstvima, primjernom tehnikom uz rad rukama u obliku brojanja, pljeska, smjera i sl., ali i mimikom lica.

Sportska rekreacija

Pod razonodom, aktivnim odmorom, podrazumijevamo rekreaciju koja u doslovnom smislu riječi, znači ponovo stvoriti ili obnoviti. Podrazumjeva se aktivnost izvan profesionalnog rada.

Sportska rekreacija održava i poboljšava zdravlje fizičkom aktivnošću. Dok je cilj sporta isključivo pobjeda, zadatak sportske rekreacije ne bi trebao biti isključivo pobjeda.

U sportu se takmiče najkvalitetniji sportisti, znatno bolji, jači, brži, snažniji od rekreativaca, kojima je cilj uživati u određenom rekreativnom sadržaju i održavati, odnosno unapređivati lični zdravstveni status.

Nažalost, često se sportska rekreacija izokreće iz rekreacije u sport jer bivši isluženi sportisti nose sa sobom navike i sporta koji donosi presing, pobjedu pod svaku cijenu, česte povrede i sl.

15. Novi pristup sportskom turizmu

Turizam i sport su fenomeni koji su obilježili XX vijek. Savremene tendencije u uslužnom sektoru upućuju nas da će ovo biti najbrže rastuća industrija u XXI vijeku.

Danas gotovo nema vlade u svijetu koja nije prepoznala značaj turizma i koja ne ulaže napore u razvoj ove privredne grane.

Takođe je poznato da vlade razvijenih zemalja puno ulažu u razvoj i afirmaciju sporta iz prostog razloga što novac uložen u sektor sporta rezultuje višestrukim uštedama u drugim sektorima kao što je zdravstvo i socijalno starenje.

Sportisti su danas najbolji ambasadori jedne nacije. Najveća sportska takmičenja prate milioni gledalaca putem mas medija širom svijeta. Vrhunski rezultati govore o poslovnom uspjehu korporacije na najbolji način. Svjetski šampionati u fudbalu, olimpijske igre i sl. privlače milione turista iz cijelog svijeta. Biznis je ušao u sport na velika vrata i to je damaklov mač koji prijeti da uguši duh sporta i da neke sportove totalno degradira i čini nezanimljivim za široke mase. Jednom se u istoriji desilo nešto slično. Poslije antičke Grčke gdje je vladao duh olimpizma, nastupio je period rimske imperije gdje je sport poprimio obilježje cirkusa (gladijatorstvo).

Sport je tada izgubio svoju smislenost, čemu je kasnije doprinijela i pojava hrišćanstva koje je propagiralo duhovno ispred tjelesnog, što je dovelo do toga da sport nestane sa istorijske scene čitavih XII vijekova, sve do pojave Kubertena i olimpijskog pokreta krajem XIX vijeka.

16. Komunikacija u sportskoj rekreaciji

Koliko god se svakodnevno povećavao opseg literature koja govori o važnosti komunikacije sa aspekta psihologije, sociologije, pedagogije, lingvistike ili fonetike, još se uvijek premalo pozornosti poklanja njenoj ulozi u području rekreacije.

Dobro je poznato kako naš opstanak kao društvenih bića uveliko zavisi i o sposobnostima interakcije sa okolinom. Pretpostavlja se da samim time što socijalizacijskim obrascem usvajamo jezik, ujedno znamo i komunicirati. Međutim, komunikacija nije nešto što se podrazumijeva. Njena uspješnost snažno zavisi o naporu koji smo uložili u učenje i usavršavanje iste.

Iako je retorika drevno umijeće, istraživanje i poučavanje njenih vještina javlja se tek 60-ih godina prošlog vijeka. Danas postoji čitav niz priručnika o tome kako komunicirati a novi trendovi ukazuju na rast zanimanja za tečajevima govorničkog umijeća različitih profila stručnjaka. Kvalitetna komunikacija preduslov je svakog zdravog odnosa i funkcionisanja društva kao takvog pa time i kvaliteta života u cjelini. Komunikacija uključuje skup socijalnih vještina koji omogućuje započinjanje, uspostavu i održavanje doticaja među ljudima. Pretpostavlja se kako samim time što u prve tri godine života naučimo govoriti, to ujedno znači i da znamo komunicirati. No to nije tako.

Komuniciranje je sveprisutna aktivnost, svojevrsni *modus vivendi* suvremenog društva. Ljudi komuniciraju iz mnoštva različitih razloga - da bi nekoga u nešto uvjerali, ostavili dojam na druge, dobili željene informacije, pokazali srdačnost ili prijateljstvo. Ona rezultira namjeravanim i nenamjeravanim učincima - rečeno i učinjeno ne mora biti shvaćeno onako kako je prvotno mišljeno. Komunikacija je (obično) obostrana. Čak i kada neka osoba monopolizira konverzaciju, sugovornik šalje poruku izrazima lica, vokalizacijom i gestama. Rezultat je interakcije i stvaranja značenja aktera komunikacije, a dogodila se i onda kada nije bila uspješna. Uključuje i upotrebu simbola kojima izražavamo misli i osjećaje.

Zašto je komunikacija bitna za područje rekreacije? Nas ovdje zanima na što sve trebaju obratiti pozornost oni koji su direktno uključeni u poslove

sportske rekreacije - menadžeri, programeri, te voditelji i treneri koji se nalaze u neposrednom kontaktu sa vježbačima.

Voditelji rekreacijskih programa su ti o čijim komunikacijskim vještinama i sposobnostima zavisi hoće li potencijalni vježbači to i (p)ostati. Sve praktično i teorijsko znanje postaje neupotrebljivo ako ga voditelj ne zna prenijeti na vježbača. Istraživanja pokazuju kako dojam o nekome stvaramo u prvih 90 sekundi susreta od čega onda zavise naše dalje djelovanje. U postojećim sportsko-rekreacijskim centrima, u pravilu ne postoje edukovane osobe koje će s vama razgovarati na način da vam daju sve neophodne informacije o centru, mogućnostima koje on pruža te vam na osnovu intervjuja kojim su saznali ko ste i što želite, preporuče program koji je optimalan za vas. Najčešća je prvotna, ali vrlo bitna komunikacija svedena na ispunjavanje depersonaliziranog upitnika i upućivanja na rad s nekom, već postojećom a vama potpuno nepoznatom grupom. Kada potencijalni vježbač traži informaciju o mogućnostima vježbanja u nekom od takvih centara, već će na samoj „receptiji“ često naići na „prividne stručnjake“, osobe bez odgovarajućih znanja i komunikacijskih vještina. Taj prvi susret u kojem potencijalni korisnik ne dobija odgovarajuće informacije te mu se pristupa na način: „učlani se i uplati članarinu pa ne moraš više nikada doći“, ukazuje na alarmantnost situacije i važnost edukacije djelatnika u vještinama i tehnikama komunikacije.

Upravo su voditelji programa ti koji će adekvatnim pristupom potaknuti korisnike na bavljenje rekreacijskim aktivnostima, prenijeti im svoje znanje na najbolji mogući način i motivirati ih da ustraju u prakticiranju istih. Sve znanje koje ima na primjer voditeljica yoge ili aerobika, ali koje zbog nedovoljno razvijenih sposobnosti komunikacije ili treme ne zna prenijeti na potencijalne vježbače, uzaludno je. Još je poznati menadžer, Lee Iaccoca

ustvrdio kako čovjek može imati sjajne ideje, no ako ih ne zna dobro prezentirati, male su šanse da će uspjeti realizirati svoj cilj. Stoga je sposobnost uvjeravanja preduslov uspjeha. Bitno je napomenuti kako komunikacija ne zavisi samo od talenta. Ona se uči i kao takva, rezultat je dva činioca: dobre volje i ustrajnog rada. Stoga voditelj programa sportske rekreacije mora biti visoko senzibiliziran za probleme populacije s kojom radi. Iako postoje neka opšta pravila, svojevrсни komunikacijski bonton, način komunikacije pa i samog kreiranja programa zavisi od više različitih faktora: dobi vježbača, polu, vrsti posla koje obavljaju u radno vrijeme i sl.

Postavlja se pitanje kako ispravno komunicirati? Dva su osnovna tipa komunikacije - verbalna (interpersonalna i intrapersonalna) i neverbalna. Teško je reći koji je oblik komunikacije važniji, no istraživanja pokazuju kako u cjelovitom uticaju jedne poruke 7% pripada govornom aspektu (riječima), 38% glasovnom (uključujući ton glasa, moduliranje i druge zvukove) a čak 55% neizgovorenim. U pravilu, prevladava uvjerenje kako tek usklađenost verbalne i neverbalne komponente rezultira pravilno primljenom porukom.

Voditeljima programa sportske rekreacije poznavanje pravila verbalne komunikacije bitno je iz više razloga. Kako bi se na optimalan način prezentiralo određenu vježbu, ukazalo na (eventualno) pogrešno izvođenje pokreta i ispravilo istu, motiviralo osobu na kontinuirano vježbanje i time postigao željeni cilj, preporučuje se:

- govoriti kratko, jednostavno i jasno,
- izbjegavati korištenje stručnih izraza, tuđica ili kratica,
- koristiti afirmativan pristup,
- davati personalizirane upute,
- prilagoditi komunikaciju populaciji s kojom se radi,
- pružiti ključne informacije,

- ne opterećivati slušaca nepotrebnim i nevažnim informacijama i digresijama,
- nastojati zapamtiti i koristiti imena vježbača.

Paralingvistički znakovi (brzina govorenja, visina tona, naglasak) takođe su vrlo bitni jer se koriste za modifikaciju značenja koje riječi imaju same po sebi. Nije bitno samo što ste nekome rekli, već i način na koji ste to rekli, što je naročito važno kada želite „ispraviti“ eventualnu pogrešku vježbača.

Neverbalna komponenta komunikacije (tzv. body language) odaje misli i osjećaje sudionika komunikacijskog procesa. Tako često izraz lica, pogled (kontakt očima), pokreti ili položaj tijela, govore više od samih riječi. Još je američki psihoterapeut Alexander Lowen rekao kako ni jedan jezik nije tako jasan kao jezik tijela, kad ga jednom naučimo čitati. Prateći poruke koje primamo govorom tijela moći ćete:

- privući i održavati pažnju vježbača,
- čitati signale koje nam šalju, na primjer koliko im je interesantan program koji ste osmislili, jeste li dovoljno razumljivi u davanju uputstava i sl.,
- izbjeći slanje pogrešnih signala,
- postići vjerodostojnost, izvedite vježbu koju pokazujete od početka do kraja kako bi se vježbači uvjerali u tačnost izvođenja iste.

Zato nećete pogriješiti ako:

- ostvarite sa vježbačima kontakt očima, gledate ih pozorno dok vježbaju,
- demonstrirate izvođenje vježbe od početka do kraja, uz ponavljanje,
- pokazujete otvorene dlanove, ne stvarate distancu prekrštenim rukama,

- ste okrenuti tijelom prema vježbaču kad mu dajete uputstva za izvođenje vježbe,
- kada govorite ne dodirujete lice, u protivnom ćete djelovati nesigurno,
- se ne mrštite, s osmijehom nikada ne možete pogriješiti,
- poštujete prostornu udaljenost između vas i sagovornika - nasilno ulaženje u intimnu zonu sugovornika znak je agresivnosti i nekulture,
- prilagodite način odijevanja situaciji u kojoj se nalazite - kao što knjigu sudimo po koricama tako i čovjeka procjenjujemo po stilu i načinu odijevanja.

Iako nas niko tome ne uči, slušanje je komunikacijska vještina koja uključuje: usmjeravanje pažnje, interpretiranje i pamćenje onoga što smo čuli. Samo dobri slušaci mogu ispuniti zadatak komunikacijskog procesa. Zato su vještine aktivnog slušanja od izuzetne važnosti u vođenju različitih programa sportske rekreacije a uključuju:

- usmjeravanje na slušanje,
- gledanje sagovornika u oči,
- postavljanje pitanja,
- parafraziranje,
- izbjegavanje prekidanja sagovornika,
- izbjegavanje pokreta koji ometaju.

Iako vježba radi sebe, korisnik sportsko-rekreacijskih programa očekuje povratnu informaciju (feedback) od voditelja programa - izvodim li određenu vježbu dobro, vidi li se napredak u mom radu, kako da nešto napravim bolje, kako da ne posustanem... Samo upornim radom na sve tri jednako bitne komponente - verbalnoj, neverbalnoj i slušanju, komunikacija će ispuniti svoju svrhu a vi ćete postići željeni cilj. Poruka je ispravno

shvaćena samo ako ju je sagovornik čuo, interpretirao i reagovao na uputstva koja ste mu dali.

Premda smo zatrpani različitim video uradcima tipa „Vježbajte sa xy“, takvi materijali uglavnom skupljaju prašinu na policama naših domova. Mi smo socijalna bića, želimo „živog“ čovjeka koji će nam u interakciji dati direktna uputstva, prepoznati naše potrebe te nas motivisati na vježbanje. Rijetki su oni koji ustraju u vježbanju kod kuće, uz tv-prijemnik. Zato je poznavanje socijalno-psiholoških vještina komunikacije voditeljima sportsko-rekreacijskih programa od neizmjerne važnosti.

Istovremeno, ne treba zanemariti ni komponentu na kojoj se sistemski radi posljednjih godina, promociju aktivnog načina provođenja slobodnog vremena. Zbog neaktivnog, sedentarnog načina života, stresa i loših prehrambenih navika dovodi se u pitanje kvaliteta života svih društvenih grupa. No ipak, stiče se dojam kako se promovisanje zdravog načina života svodi na reklamiranje novih vrsta dijeta. Problem leži i u tome što se u javnosti ne pojavljuje dovoljan broj ljudi iz prakse, sa istinskim znanjima i iskustvom.

Pravilno usmjerenom promotivnom kampanjom može se uticati na stvaranje pozitivne klime u javnom diskursu što će pridonijeti „pokretanju“ širih društvenih slojeva a samim time i povećanju kvaliteta života. Sportska rekreacija ne može biti svedena na kapitalistički spektar reklame i promocije određene forme i „pakiranja“, što znači da ne smijemo biti zadovoljni samo zbog šarenila reklamnih poruka o wellnesu, fitnessu, spravama i jeftinom radu kod kuće. Sportska rekreacija ne može opstati kao stvarni djelatni faktor društvene promjene (usmjerene prema zdravlju pojedinaca a to znači i prema društvu kojeg ti pojedinci čine) samo na nivou često sumnjivog reklamersko-potrošačkog spektra usluga i proizvoda, nego, suprotno tome, sportsku rekreaciju kao svojevrstan pokret (sport za sve) čine konkretni ljudi, akteri

kojima je dobra komunikacija na prvom mjestu među kriterijima autentičnosti i uspješnosti.

17. Važnost stručno edukovanog kadra u sprovođenju programa sporta i sportske rekreacije u sportskom turizmu

Turizam je djelatnost koja je podložna stalnim promjenama. Kao posljedica tih promjena javlja se segmentacija turističkog tržišta, odnosno razvijaju se specifični oblici turizma. Turisti postaju zahtjevniji i samo stručno edukovan kadar može kvalitetno odgovoriti na njihove zahtjeve. U sportskom turizmu navedeno podrazumijeva povećanu potražnju za sportskim stručnjacima.

Trendovi na turističkom tržištu

Turizam je danas jedna od najvažnijih industrija koja, prema procjenama Svjetske turističke organizacije (WTO), generiše 8% svjetskog izvoza te iskazuje konstantan porast broja turista i prihoda od turizma u posljednjih 50 godina. Kao što navodi Čavlek, „turizam je multifunkcionalni fenomen koji je pod uticajem brojnih društvenih i ekonomskih faktora i koji istodobno utiče na promjene u raznim društvenim i ekonomskim domenama“ i pri tome ističe uticaj globalnih ekonomskih, demografskih i tehnoloških trendova na razvoj turizma. Trendovi koji se mogu identifikovati, a imaju uticaj na kretanja u turizmu su sljedeći: promjene navika turista (putuje se više puta, ali na kraća putovanja), turisti su znatijeljniji (razvijaju se nove destinacije), aktivniji odmori itd. Posljedično, dolazi do segmentacije turističkog tržišta

koje bi morali biti svjesni svi turistički radnici jer se time postavljaju novi zahtjevi prema zaposlenima u turizmu.

Prije svega, ovdje govorimo o potrebi za zaposlenima koji posjeduju različita stručna znanja i vještine, odnosno za zaposlenima kvalifikovanim za rad u programima koji se pružaju u pojedinim specifičnim oblicima turizma (npr. zdravstveni turizam, ekoturizam, sportski turizam itd.). Ovdje ćemo izdvojiti sportski turizam, kao jedan od specifičnih oblika turizma, te stručnjake zaposlene u ovom obliku turizma. Sportski je turizam „poseban oblik turizma u kojme prevladavaju sportski motivi za putovanje i boravak u određenim turističkim mjestima i centrima“ te razlikujemo između takmičarskog, zimskog i ljetnog sportskog turizma. Jedan je od najbrže rastućih oblika turizma koji bilježi stope rasta u iznosu od 10% godišnje, a izračunato je i kako direktan udio sportskog turizma u ukupnim aktivnostima u turizmu iznosi 32%. Iako su ovo samo procjene, one upućuju na važnost ovog oblika turizma na ukupnom turističkom tržištu.

Važnost stručnoga kadra u provođenju sportsko-rekreacijskih programa u turizmu

U turizmu postoji potreba za brojnim stručnjacima iz područja sporta i sportske rekreacije poput „sportskih animatora iz raznih sportova, instruktora ili voditelja sportskih aktivnosti (tenis, golf, jahanje, skijanje, jedrenje, veslanje, ronjenje i sl.), trenera u raznim sportovima (npr. u nogometu, košarci i sl.), organizatora i voditelja sportskih aktivnosti, profesora fizičke kulture i dr.“ Zavisno od programa koji se pružaju u pojedinoj destinaciji, razni profili ovakvih stručnjaka mogu pronaći svoj interes i zaposlenje i u djelatnosti turizma. Animacija predstavlja „sastavni dio turističke ponude koji znači obogaćenje te ponude raznim sadržajima te kao poticaj turistima na sadržajniiji turistički boravak.“ Pojavljuje se u tri osnovna oblika, odnosno programa, i to

kao zabavni, sportsko-rekreativni i ostali programi animacije. Jasno je dakle kako sportsko-rekreacijski programi predstavljaju sastavni dio animacije, dok se osobe koje provode ove programe nazivaju sportskim animatorima. Njihov je osnovni zadatak „kreiranje odgovarajućih sportsko-rekreacijskih programa te njihovo provođenje s određenim grupama turista. Programi trebaju biti prilagođeni interesima, željama i sposobnostima korisnika.“ Lako je zaključiti kako provođenje kvalitetnih programa sportske animacije u okviru turizma zavisi od kvaliteta i stručnosti kadrova koji je provode. Upravo je stoga od izuzetne važnosti za kompanije koje pružaju ovaj tip usluge da definišu profil, kriterije selekcije, kao i edukaciju kadrova koji će provoditi ove usluge, tj. programe. Moguće je identifikovati pet osnovnih kriterija koji formiraju osnovu za selekciju kandidata za posao animatora. To su opšte znanje i inteligencija, organizacijske sposobnosti, osobine ličnosti, darovitost i komunikacijske vještine. Svi se kriteriji, osim osobina ličnosti, mogu poboljšati edukacijom. Ove oblike specijalizovane edukacije uobičajeno provode hoteli, turoperator ili agencije, specijalizovane za ovo područje, i odnose se na dodatnu edukaciju koja se provodi nakon procesa selekcije kadrova. No, početna bi tačka pri selekciji kadrova trebala biti da se odabere profil kadra koji već ima određeno znanje, vještine, iskustvo te osobine ličnosti pogodne za taj posao.

18. Pojam wellnessa

Kada se govori o wellnessu pokušavamo izbjeći stroge definicije te je sam pojam wellnessa shvaćen kao način života u kojem se naglašava samoodgovornost pojedinca za vlastito fizičko, psihičko i duhovno zdravlje. U širem smislu wellness predstavlja filozofiju koja naglašava pozitivan i proaktivan pristup životu koji povećava i unapređuje sve dimenzije ljudskog postojanja i nije vezan za mjesto ni za vrijeme. U užem smislu on predstavlja

niz tretmana, proizvoda, tehnika, metoda za opuštanje, uljepšavanje, unapređenje zdravlja. Ovdje je wellness vezan uz mjesto, wellness centar, odnosno vrijeme koje se u njemu provodi.

Wellness podrazumijeva angažovanje stavova i ponašanja koji povećavaju kvalitet života i maksimalno povećavaju lični potencijal. Wellness naglašava potrebu da se preuzme odgovornost za poduzimanje ponašanja koja razvijaju optimalno zdravlje.

Wellness znači duži život, sadašnje i buduće zdravlje, puni mentalni i fizički kapacitet i ljepšu fit starost. Kada smo na takvom nivou fitnessa na kome možemo raditi šta hoćemo bez napora, kada smo u mogućnosti da se nosimo sa stresom, a da nas on ne pobijedi, kada je hrana zdravi užitek a ne svakodnevna opsesija i kada je fizička aktivnost i vježbanje integralni dio našeg života, tada možemo reći da smo postigli stanje wellnessa.

Wellness igra značajnu ulogu u turizmu, kroz različite sadržaje dolazi do obogaćivanja turističke ponude. Razvojna dinamika wellnessa rezultat je načina života koji je zaprijetio integritetu čovjeka izloženog brojnim negativnim uticajima. Ubrzani životni tempo, nedovoljno kretanje, ekološko zagađenje, a posebno izloženost stresu ugrozilo je psihičko i fizičko zdravlje. Izlaz se traži u sadržajima slobodnog vremena, pri čemu je wellness „odgovor“ na aktuelne potrebe modernog turista. U savremenom turizmu razvio se pojam wellness turizam koji se definiše kao „putovanja s intencijom ostvarivanja ravnoteže i harmonije mentalnih, emocionalnih, fizičkih i duhovnih vrijednosti čovjeka.“

19. Karakteristike wellnessa

Kako bi se wellness mogao sagledati u cijelosti bitno ga je posmatrati kroz sljedeće dimenzije:

FIZIČKA DIMENZIJA	Naglašena je važnost fizičke aktivnosti, vježbanja i kretanja
SOCIJALNA DIMENZIJA	Naglašena je sposobnost komunikacije i interakcije s drugima
EMOCIONALNA DIMENZIJA	Naglašena je važnost emocionalnog zdravlja
INTELEKTUALNA DIMENZIJA	Naglašava se čovjekova težnja za učenjem i upoznavanjem novoga
PROFESIONALNA DIMENZIJA	Naglasak je na važnosti zadovoljstva u profesiji
DUHOVNA DIMENZIJA	Naglasak na važnosti duhovne snage i unutrašnjeg mira
EKOLOŠKA DIMENZIJA	Naglasak na važnosti zdrave okoline za ljudsko zdravlje

Bitno je sve dimenzije wellnessa uskladiti. Da bi čovjek bio zdrav i zadovoljan važno je da više pažnje posveti sebi te da ima želju unaprijediti zdravlje i život. Tu bitnu ulogu igraju wellness centri koji bi trebali biti mjesta za opuštanje, ali i mjesta na kojima se može naučiti kako uvesti pozitivne promjene u život i kreirati vlastito zdravlje.

Postoji nekoliko vrsta wellness centara:

GRADSKI WELLNESS	Usmjeren je na tretmane i programe koji se mogu uklopiti u radni dnevni ritam ili vikend.
KLUPSKI WELLNESS	Najčešće je usko vezan uz fitness klub ili neki sportski klub.
POSLOVNI WELLNESS	Usmjeren je na opuštanje od stresa za menadžment većih tvrtki.
REZIDENCIJALNI WELLNESS	Rezidencijalna naselja, s kontroliranim ulazom, vlastitim osiguranjem i bazenima, obično imaju i vlastiti wellness centar.
HOTELSKI WELLNESS	Usmjeren je na goste hotela, a cilj hotelskog wellnessa je podići kvalitetu usluge hotela te produljiti sezonu.
TERAPEUTSKI WELLNESS	Terapijom se bave rehabilitacijski ili medicinski centri, a wellness tretmani rješavaju ili umanjuju posljedice medicinskih intervencija.
HOLISTIČKI WELLNESS	Naglasak je na prirodnim postupcima koji su kao pojedinačni programi sastavni dio wellnessa, npr, shiatsu masaža, bioenergetski tretmani...
RESORT WELLNESS	Turistička naselja se sve više uključuju u ovu vrstu ponude te se takmile s velikim hotelima.

WELLNESS PRIRODNOG LOKALITETA	Centri u sklopu nacionalnih parkova mogu ponuditi rekreaciju u prirodi koju ne možete naći nigdje drugo, a nalazišta ljekovitog blata ili izvori ljekovitih mineralnih voda mogu biti izvrstan temelj za razvoj ovakvih centara.
BRODSKI WELLNESS	Imaju sve što i centri na kopnu prilagođeni brodskim uslovima

Wellness je namijenjen prvenstveno zdravim ljudima koji to žele i ostati ili poboljšati kvalitet svog života, a to čine uz pomoć kvalitetnog i stručnog kadra zaposlenog u wellness industriji. Funkcije wellnessa u turizmu mogu se vrednovati kroz direktne ekonomske učinke od pružanja pojedinih sadržaja i cjelovitih programa, ali i kroz indirektne kao mogućnost pružanja usluge tokom cijele godine čime se smanjuje problem sezonalnosti i produžava turistička sezona, bolja konkurentnost na turističkom tržištu, povećanje prometa i broja noćenja što utiče na bolju iskorištenost smještajnih kapaciteta te povećanje broja zaposlenog stručnog i pomoćnog osoblja.

Wellness je značajan jer svojim pozitivnim efektima obuhvaća ne samo pružatelje i korisnike usluga, već i ostale koji učestvuju u kreiranju, pokretanju i sprovođenju različitih wellness usluga – ponuđači opreme, produkata za rad, projektanti, dizajneri, konsultanti, ustanove za edukaciju, marketinške agencije, mediji.

Da bi se wellness usluga mogla pružati nužni su određeni preduslovi, odnosno, prirodni resursi, objekti i sadržaji kao što su: prirodne ljepote, more, jezera, šume, termalni izvori, zelenilo, kvalitet okoline, uređeni parkovi, šetališta, objekti u zatvorenom i na otvorenom prostoru za prostorno-rekreacijsku namjenu, prostori i sadržaji za opuštanje i unapređenje „duševnog stanja“, prostori za medicinske usluge te edukovano, stručno i ljubazno osoblje.

20. Istorija wellnessa

Wellness podrazumijeva kombinaciju različitih tretmana i programa čija je primjena usmjerena na ostvarivanje visokog nivoa zadovoljstva i unapređivanja cjelokupnog zdravstvenog statusa. Zdravlje, njegovo očuvanje i unapređenje oduvijek je težnja čovjeka kao temelj sreće i zadovoljstva. Uz wellnessu se često spominje i skraćenica SPA (*sanusper aquam*) što bi u prevodu značilo zdravlje kroz vodu, a voda čini neizostavni dio wellnessa.

Iako intenzivniji razvoj wellnessa počinje devedesetih godina prošlog vijeka, on predstavlja nastavak više hiljada godina starih aktivnosti i kulture društvenog korištenja termalnih izvora, unutar određenog prostora u cilju očuvanja zdravlja i ostvarivanja sklada duha i tijela. Spoznaja o očuvanju i unapređenju zdravlja prirodnim sredstvima i metodama stara je koliko i čovjek. U nekim kulturama korištenje vode na različite načine se smatralo temeljnim eliksirom života.

U početku su bile terme

Smatra se da upotreba termi (kupališta) datira oko petsto godina prije Hrista. Prvo su ih praktikovali grčki atleti koji su nakon napornog vježbanja imali potrebu opustiti mišiće. Vremenom su im se u vodenim kupalištima, uključujući i vruće vazdušne kupke pridružili i ljudi koji se nisu bavili tjelovježbom. U Rimu, gdje tjelovježba nikada nije bila važna koliko u grčkom svijetu, terme su stekle status nacionalne institucije sa važnim društvenim, zdravstvenim, kulturnim i političkim značajem.

Jedne od prvih rimskih termi dao je izgraditi car Agrippa dvadeset pet godina prije Hrista. Svaki sljedeći rimski car nadmašio je svog prethodnika u izgradnji sve raskošnijih termi na području cijelog, tada golemog rimskog imperija (koje je obuhvaćalo područje od Afrike do Velike Britanije). Terme su postepeno izrastale u komplekse koji su, osim različitih tipova kupališta nudili sportske sadržaje, čitaonice i biblioteke, dvorane za odmor, prostore za

prehranu, itd. i bile omiljena sastajališta rimskih građana. Osim iz higijenskih razloga ondje se boravilo kako bi se opustilo, njegovalo tijelo i liječilo dušu.

Koncept rimskih termi sastojao se od različitih faza kupki, tako da se postepeno prelazilo iz hladne prema toploj kupki. Također se najprije ulazilo u mlaku dvoranu (tepidarium) da se tijelo navikne na toplinu. Zatim je slijedio duži boravak u kupelji sa pregrijanim i suhim zrakom (sudatorium) gdje se znojilo, nakon čega bi uslijedile masaže mirišljavim uljima. Potom bi se oni najhrabriji osvježavali u hladnoj kupelji (frigidarium). Osim navedenoga boravilo se još i u toploj kupelji (caldarium), u zajedničkim bazenima za plivanje (piscinae), a za one koji su željeli ukloniti višak kilograma zadržavali su se u parnoj kupelji (laconicum), ili u dvorani za tjelovježbu (palaestra). Nakon svega uslijedila bi šetnja kroz vrtove i sjenovite trjemove, razgovor sa prijateljima ili opuštanje uz knjigu. Rimljani su od navedenog oblika njege tijela oblikovali svakodnevni ritual koji im je omogućavao ugodniji život i predstavljao zadovoljstvo. Rimske su terme predstavljale vrhunac građevinskog umijeća. Imale su razrađen sustav dovoda čistih i odvoda otpadnih voda, te sistem grijanja vode i prostorija koje su bile raskošno ukrašene mramorom, mozaicima, statuama i stupovima. Organizacija kretanja posjetilaca takođe je bila besprijekorno ustrojena zbog istovremenog boravka velikog broja posjetilaca (u Karakalnim termama istodobno se moglo nalaziti hiljadu šesto kupaća). Terme su bile podjednako dostupne svim društvenim slojevima (razlika se ogledala u broju robova u pratnji). Ulaznica za žene bila je dvostruko skuplja od ulaznice za muškarce. Neke od najpoznatijih termi su: Neronove, Agripine, Titove, Trajanove, Dioklecijanove, a najveličanstvenijima se smatraju Karakaline terme.

U otomanskom carstvu, po uzoru na rimske terme, takođe se grade kupališta-hamami, koji su osim higijenskog i zdravstvenog značaja imali

važnu socijalnu komponentu, naročito za muslimanske žene (postojali su za jači pol, nježniji pol ili oba - Čifte hamam). Hamami su bile kupolaste kamene građevine na dva kata ukrašene mozaicima, parnim kabinama, kamenim stolovima za vodenu masažu, piling, uljenje tijela, odvojenim odjeljcima za privatna kupanja...Najpoznatija je Roxalana kupelj izgrađena 1556. sa masivnim parnim kabinama poput tornjeva i prekrasnim mozaicima.

Hiljadu godina prije Hrista uzduž Baltika, na području današnje Finske uz seljačka gospodarstva nastaju drvene kolibe-kupaonice, takozvane saune koje su korištene za znojenje. Para se stvarala izlivanjem vode na užareno kamenje. Nakon boravka u sauni praktikovalo se kupanje u hladnoj vodi zaleđenih jezera uz obilne količine piva ili votke.

U ranom srednjem vijeku njeguje se kult duha, ali ne i kult tijela. Dobrobiti vode bile su diskreditirane od strane crkve koja je propagirala duhovno pročišćavanje, a osuđivala tjelesne užitke u koje su se ubrajala i zajednička kupanja. Voda je korištena uglavnom za piće, a higijena i spoznaje o zdravlju bile na niskoj razini. Uprkos navedenom oko prirodnih izvora razvijaju se rijetka SPA okupljališta. Tako je najpoznatije bilo u zapadnoj Europi za vladavine Karla Velikog (747- 814.) u Aachenu (ime grada nastalo je od zapadno-germanske riječi ahha što znači voda, a isto je značenje naziva grada datiralo još iz rimskog doba aquae Granni). Prije Rimljana na područje Aachena nastanili su se Kelti i to su područje nazvali prema keltskom bogu „ljekovitih zrnaca“ tj. mjehurića. Smatra se da su upravo oni otkrili ljekovita svojstva toplih izvora temperature između 45 i 75 stepeni celzijusa, a odatle i prvo božanstvo ljekovitih voda.

Otac Karla Velikog, Pipin Mali, sagradio je svoj dvorac u Aachenu, nedaleko od ostataka rimskih termi i u koristio njihove blagodati kupanja i opuštanja u specijalnim prilikama. No Karlo Veliki praktikovao je

svakodnevni boravak u termama gdje je spajao užitke boravka u vodi i druženje sa članovima obitelji, te nerijetko vodio državničke poslove sa svojim dvorjanima. Veliki vladar i vojskovođa, smatran ocem Europe, nije se osvrtao na kritike crkve već je u to mračno doba uticao na širenje spoznaje o korisnosti vode i blagodatima termi.

U doba renesanse kada se ponovno budi samosvijest ljudskog uma i preuzimaju uzori iz antike javljaju se razni filozofi, književnici, pedagozi i liječnici koji propagiraju nužnost sklada duha i tijela za uravnoteženu i svestranu ličnost. Razvojem medicine širi se spoznaja o korisnostima kura u vodi i ispijanja vode. Pišu se i knjige o uicaju toplih voda na liječenje raznih bolesti (1522. godine objavljena je prva knjiga koja preporuča režim toplih termalnih kupanja i tonika u svrhu liječenja). Ponovno je zaživjela spoznaja o ljekovitim svojstvima vode pa se oko prirodnih izvora termalnih voda diljem Europe osnivaju SPA lječilišta od kojih su najpoznatija: Spa u Belgiji, Baden-Baden u Njemačkoj, Bath u Velikoj Britaniji, Paracleusovi mineralni planinski izvori u Švicarskoj, Karlove Vari u Češkoj i mnogi drugi.

Veza između SPA i zdravlja imala je i svojih tamnih trenutaka. Nerijetko su zbog nedovoljne razine higijenskih uvjeta javna kupališta bila žarišta različitih zaraznih bolesti. Tako su u Europi 1350. godine sva javna kupališta bila zatvorena kako bi se spriječilo širenje kuge, a 1538. godine u cilju sprječavanja epidemije sifilisa u Francuskoj su uništena brojna kupališta.

Savremeni wellness

U novije doba prvu holističku terapiju travama i vodom razvija sveštenik Sebastian Kneipp (1890.godine) u njemačkom SPA gradiću Bad Worishofen. To je doba kada terme i toplice postaju stvar prestiža i dostupne susamo pripadnicima visokog staleža koji posjećuju tada popularne Karlove

Vary, Baden-Baden, Vichy, Evian, Bad Ischl i mnoge druge, ali prvenstveno zbog bogatog društvenog života koji se tamo odvijao.

Na području Amerike otvaraju se prvi saloni ljepote (Saratoga Springs salon-1850.godine i Elizabeth Arden salon za njegu noktiju- 1910. godine, oba u New York-u). Otvaranje salona potaknuto je promicanjem novog aspekta američkih liječnika koji su, osim klasične medicinske rutine, propagirali holističke metode prevencije i liječenja koje su uključivale zdravu prehranu, fitness, duhovne aktivnosti i opuštanje. Bila je to nova filozofija, filozofija zdravog životnog stila (Medical spa wellness).

Začetnik savremene wellness ideje je američki ljekar dr. Albert Dunn, koji je pojam wellness stvorio iz riječi well-being + fit-ness = wellness (dobro stanje, dobro se osjećati). U svojoj knjizi „High level Wellness“ (1961.) objedinjuje ideje sa predavanja o zdravstvenoj prevenciji i naglašava usku povezanost fizičkog duhovnog i socijalnog zdravlja te njihov uticaj na cjelokupan zdravstveni status pojedinca. „Wellness je cjeloviti pristup zdravlju-način življenja, čiji je cilj: razvijanje u optimalnoj mjeri ličnih i individualnih potencijala uzimajući u obzir okruženje“.

Osim Dunna javlja se čitav niz ljekara koji doprinose razvoju wellness ideje. Dr. John Travis sedamdesetih godina prošlog vijeka postavlja teoriju o čovjeku kao energetski otvorenom sistemu sklonom promjenama pod uticajem okoline, i predstavlja wellness kao lični izbor zdravog životnog habitusa. Uz njega dr. Donald Ardell uvodi koncept svojevrzne lične odgovornosti u cilju ostvarivanja zdravlja. Termin lične odgovornosti prvenstveno je usmjeren na odnos pojedinca prema vlastitim navikama u pogledu prehrambenih navika, preveniranja stresa, tjelesnog fitnessa, socijalne prilagodbe i ekološke osviještenosti.

Razvoju wellness ideje doprinijeli su i mnogi naučnici sa područja Evrope, a najistaknutiji su: N.W. Opashowski, Martin Chalupa, Haug, Mathias Horx i mnogi drugi. Oni su uvelike doprinijeli definisanju wellnessa kao savremenog koncepta cjelovitog zdravlja.

U svojim istraživanjima isticali su podjednaku važnost fizičke, duhovne i socijalne komponente, te naglašavali relevantne elemente koji doprinose održanju i unapređivanju zdravlja i zadovoljstva, a to su samoodgovornost, zdrava prehrana, tjelesna aktivnost, psihologija, duhovne vrijednosti i ekološka osviještenost.

Sve navedeno doprinijelo je formiranju suvremenog wellnessa koji osim participiranja u različitim modusima opuštajućih tretmana i aktivnosti, ujedno predstavlja svojevrsnu životnu filozofiju koja se temelji na zdravlju, unutarnjem miru i zadovoljstvu vlastitim potencijalima.

Ponuda različitih wellness tretmana i aktivnosti mijenjala se i razvijala tokom ljudske istorije. Danas, savremeni wellness, sastoji se od niza različitih sadržaja od kojih su samo neki: ayurveda, aromaterapija, akupresura, balneoterapija, fitoterapija, frigidarij, hamam, kneipp procedura, kronoterapija, shiatsu, thalassoterapija, različite vrste sauna, masaža i brojni drugi sadržaji (prema Martin Masson-u koji je 2001. izdao „Atlas zdravlja i wellness zanimanja“ postoji više od 180 različitih tehnika i metoda). Svi se oni temelje na starim metodama i usmjereni su na ostvarivanje optimalne tjelesne i duhovne dobrobiti pojedinca. Od devedesetih godina prošlog vijeka wellness sve češće postaje sastavni dio svjetske turističke ponude, a činioci koji su doprinijeli razvoju wellness turizma su uslovljavali promjenama prioriteta korisnika, što ukazuje na sve razvijeniju čovjekovu svijest o vrijednosti te potrebi poboljšanja i unaprjeđivanja zdravlja. Naučnici Lanz i Muller dijelom su doprinijeli da se ideja wellnessa ustanovi u turističkim

programima kroz ponudu zdravog i aktivnog odmora, kako u okviru turističkih objekata, tako i u zdravstveno turističkim-lječilišnim objektima. Osim navedenog wellness danas predstavlja cijelu jednu industriju koja u okviru svih svojih segmenata zapošljava velik broj ljudi obrće ogroman profit.

21. Šta je to wellness turizam i kako ga uspješno razvijati?

Wellness nije samo filozofija življenja već izraz koji se koristi za naziv skupa zdravstveno-preventivnih i turističkih usluga putem kojih se postiže dobro zdravlje „duše i tijela“ i osjećaj zadovoljstva životom.

Wellness turistička ponuda osim smještaja u turističkom objektu obuhvata ponudu raznovrsnih masaža, kozmetičke njege, programe na bazi ljekovitih činioca, alternativne medicine, saune, bazene, rekreaciju, zdravu prehranu, kao i programe za duhovno zdravlje ili osobni rast i razvoj.

Wellness turizam je svrstan u podgrupu zdravstvenog turizma. Wellness turizam se prvi put spominje krajem osamdesetih godina prošlog vijeka, kada su 1989. austrijske terme Bad Hofgastein u svom prospektu upotrijebile izraz „magic wellness“. U Evropi se wellness naglo razvija 90-tih godina prošlog stoljeća, posebno u Austriji, Njemačkoj i Švicarskoj. U tom periodu su zdravstvena osiguranja prestala finansirati zdravstveno-turističke boravke svojih osiguranika u lječilištima, koja su zbog opstanka, mijenjale i obogaćivale svoju ponudu, infrastrukturu i kvalitetu usluge prateći zahtjeve svojih posjetilaca – samoplatioca.

Wellness se u mnogim lječilištima uvodio kako bi zadovoljio potrebe i očekivanja gostiju koji su za vrijeme boravka radi oporavka od bolesti ili unapređenja zdravlja u lječilištu, očekivali uz medicinske tretmane i hotelski nivo usluge – više hedonizma, pažnje, njege i višu kvalitetu usluge. Wellness se uskoro proširuje izvan lječilišta, postaje „moda“ ili „trend“ i mnogi ga hoteljeri uvode kao dodanu vrijednost kako bi ojačali konkurentnost na sve globalnijem turističkom tržištu.

22. Karakteristike i činioci razvoja wellness turizma

Wellness centar u okviru hotela – karakteriše vrhunska oprema i uređenje prostora sa više vrsta sauna, tuševa doživljaja, kneipp sistema, relaksacijski bazeni, whirlpooli za vazdušnim i vodenim masažama. U sklopu wellness prostora je fitness, dvorana za vježbanje, rekreaciju, radionice osobnog rasta i razvoja. Hotelski menu-i se nadopunjavaju zdravim obrocima – nutricionistički i energetski izbalansiranim.

Pazi se na detalje, dizajn, miris, svjetlo, boju, privatnost, pažnju, uslužnost, ponašanje i komunikaciju sa gostom.

Wellnessu turisti očekuju tretmane dodirom i razgovorom, vodom i topline, mirisom, bojom, zdrave zalogaje, individualne trenere, radionice osobnog rasta i razvoja, meditacije, autogeni trening, individualni pristup – pažnju, privatnost, tačnost, higijenu, sigurnost – ili jednom riječju „istinski wellness“ i vrhunsku kvalitet usluge.

Wellness putovanja su obilježena kratkim trajanjem (2-3 dana), ali većim brojem putovanja godišnje.

Od čega zavisi uspješan razvoj wellness turizma?

Uspješan razvoj wellness turizma zavisi od više faktora među kojima su:

- cjelovita i raznolika paleta usluga za unapređenje zdravlja „duše i tijela“
- ponuda programa i proizvoda baziranih na prirodnim ljekovitim činiocima iz lokalnog okruženja
- efikasna organizacija rada
- upravljanje materijalnim i finansijskim resursima
- efikasan marketing.

Posebnu ulogu u wellnesu imaju wellness kadrovi. Osim voditelja wellness centra, radnika na recepciji i tehničkog osoblja, većina wellness radnika su stručni kadrovi (kozmetičari, maseri, fizioterapeuti, treneri, nutricionisti, liječnici) koji osim stručnih znanja i vještina posjeduju znanja o turizmu, sa naglaskom na uslužnost i komunikaciju sa gostima.

Konkurentnost wellness ponude se često bazira upravo na stručnim znanjima i vještinama wellness stručnih radnika ili specijalizacijom na pojedini wellness program ili temu koja bi trebala biti oslonjena na ključne resurse destinacije – ljekovite činitelji ili specijalizovani kadrovi za pojedinu wellness uslugu.

Na taj način se stvara prepoznatljivost, i dodatni razlog da turisti prema svojim potrebama i željama odabiru ciljane programe i destinaciju. Diferencijacija wellness turističke ponude u kvalitetu usluge je uslov za konkurentnost u sve rastućoj konkurenciji i sve probirljivoj publici wellnesa.