

Značaj igre u odrasloj dobi

Belić, Lana

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:595728>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2022-06-30**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Lana Belić

Značaj igre u odraslo doba

(Diplomski rad)

Mentor:

Doc.dr.sc Drena Trkulja-Petković

Zagreb, rujan 2015.

Značaj igre u odraslo doba

Sažetak

Ovaj diplomski rad govori o značaju igre u odraslo doba. U ovom radu spominju se brojne zaboravljene koristi igre odraslih, kako bi osvijestili ljude o značaju igre bez obzira na dobnu granicu. Razrađuje se Huizingina teorija igre i kulture, te pokušava definirati pojam igre kako bi se u potpunosti shvatio njezin značaj. Cilj ovog rada je potaknuti ljude na igru kako bi poboljšali i unaprijedili zdravlje te se oslobodili stresa.

Ključne riječi: definicija, igra, odrasli, veselje, zdravlje, značaj

Importance of play in adulthood

Summary

This thesis talks about importance of play in adulthood. The numerous forgotten benefits of play in adults will be mentioned in this thesis, so that the importance of play without any age restrictions could be raised. Furthermore, the Huizingda's theory about play and culture will be mentioned there as well as the definition of the word so we could fully understand its importance. Goal of this thesis is to stimulate peoples to play more in order to improve health and relieve everyday stress.

Key words: definition, game, adults, joy, health, significance

Sadržaj

1. UVOD.....	4
1.1. Slobodno vrijeme i igra.....	5
1.2. Sportska rekreacija i igra.....	7
2 KARAKTERISTIKE IGRE.....	10
2.1. Neke karakteristike igre.....	11
3. ODNOSI PREMA IGRI.....	15
4. ZNAČAJKE IGRE.....	17
4.1. Poboljšava zdravlje.....	18
4.2. Poboljšava moždanu funkciju.....	20
4.3. Pomaže pri boljem rješavanju problema.....	20
4.4. Poboljšava odnose.....	20
4.5. Pomaže na poslu.....	21
4.6. Pospješuje učenje.....	22
5. PODJELA IGARA.....	23
5.1. Podjela igara po Smithu.....	27
6. IGRA I KULTURA.....	29
7. IGRA I MOTIVACIJA.....	30
8. KINEZITERAPIJA I IGRA.....	31
9. ZAKLJUČAK.....	34
10. LITERATURA.....	35

1. Uvod

U ovom radu želi se ukazati na značaj igre u o odraslom dobu te prikazati kako je to neizostavan dio ljudskog života. Jedan od razloga zbog kojeg treba obraditi ovu temu je to što većina ljudi ima dovoljno znanja o značaju igre za djecu, dok se u odrasloj dobi igra zapostavlja. Smatra se da je igra u odrasloj dobi nebitna i nevažna te se zanemaruje njezina velika uloga u čovjekovu životu i doživljava se kao sekundarna aktivnost. Također se zanemaruje prisustvo obilježja igre u svim ljudskim djelatnostima. Ljudi su previše zaokupljeni modernističkim vrijednostima da bi imali volje osvrnuti se na pravi značaj igre i odvojili vrijeme za igru. Ona se spominje kao dječja aktivnost, ograničava se na sam čin igre, a njezin značaj izvan granica same igre se zaboravlja. U narednim dijelovima rada pokušati će se skrenuti pažnja na veliku ulogu igre i na njene pozitivne učinke u području zdravlja, odnosa, posla, motivacije, razvoja čovjeka,.... te tako dokazati da je pogrešno prema njoj se odnositi kao prema nekoj beznačajnoj aktivnosti. Pokazati će se da igra ima veliki potencijal i u odraslo doba.

1.1. Slobodno vrijeme i igra

Život se znatno promijenio. Još u vrijeme pračovjeka ljudi su se puno kretali i fizički naprezali. Čovjek je morao uložiti mnogo truda da bi sakupio dovoljno hrane za svoje potrebe, a svu energiju koju je dobio hranom potrošio je u fizičkoj aktivnosti, zbog čega nikada nije bio pretio. U kasnije doba, kada su se pripitomljavale životinje i započeo uzgoj hrane, fizički rad je i dalje bio vrlo naporan. Na slici 1 možemo vidjeti rad u polju koji je bio svakodnevnica kako bi se ljudi prehranili. Fizički rad je pratio čovjeka od njegovog postojanja do nedavne prošlosti. Velika prekretnica se dogodila kod pojave industrije koju pokreću energije kao što su: ugljen, voda, električna energija, nafta,... Strojevi su zamijenili fizički rad, a pojava televizije i računala zamijenili su igru, ples, kretanje. Uporaba mišića se smanjila kako na radnim mjestima tako i u slobodno vrijeme. Ljudi sve više svoje slobodno vrijeme provode pasivno. Danas čovjek smatra da su promjene koje mu štede energiju i oslobađaju ga fizičkog rada korisne, zbog čega se javljaju mnoge bolesti, stres. Epidemija pretilosti se vidi u svim razvijenijim zemljama svijeta (Novak, 1980).



Slika 1: Rad u polju -Fizički vrlo zahtjevan (preuzeto s www.libela.org).

Igranje vani na zraku sve više se smanjuje jer djeca uglavnom borave u zatvorenom prostoru vezana za televizijske i računalne ekrane, mobitele i padove i ostale naprave virtualnog svijeta. Tehnologija je zamijenila vitalne igre koje su djeca sama osmišljavala, koje su bile važne za njihov pravilan rast i razvoj (slika 2). Također je sve prisutnija utrka za sakupljanjem raznih znanja, koja se mogu upisati u životopis. Roditelji duže rade, imaju manje vremena za svakodnevni i godišnji odmor što dovodi do stresa. Razina zadovoljstva na poslu i zadovoljstvo poslom opada zbog sve većih zahtijeva posla, a manje odmora. Međugeneracijska igra i „obiteljska“ igra su sve manje prisutne u svakodnevnom životu.



Slika 2: Prikaz igre na tabletu koja mijenja fizičku igru (preuzeto s www.bug.hr)

1.2. Sportska rekreacija i igra

Tehnološki razvoj, koji intenzivira intelektualno naprezanje i automatizirana proizvodnja koja iscrpljuje i osiromašuje čovjekovu maštu, kreativnost, motiviranost, komunikaciju i druga obilježja glavni su uzročnici osiromašenja duha. Kad završimo s radom koji nam je nužan za egzistenciju, kreće slobodno vrijeme, vrijeme mira, kad se organizam odmara i regenerira, što je bitno za razonodu, razmišljanje i maštanje. U današnje doba sportska rekreacija čini značajan dio slobodnog vremena. Na slici 3. prikazana je aerobika kao sve češći oblik rekreacije. Kvalitetan i aktivan odmor u slobodno vrijeme je vrlo važan za daljnji čovjekov razvoj. S industrijalizacijom se veza između rada i slobodnog vremena znatno mijenja. Rad postaje centralna odrednica, dok je slobodno vrijeme "ono drugo vrijeme" nestrukturirano, sporedno i manje značajno. Osim tjelesne aktivnosti, koja pridonosi pravilnom psihofizičkom razvoju, bitni su nam i sadržaji koji će potaknuti emocionalne potencijale, zbog čega su sportska rekreacija i igra, kao sadržaj slobodnog vremena, sve potrebnije. Igra je oslobođena komercijalnih interesa kojima je čovjek svakodnevno okružen, bez konkretnih ciljeva, stoga igra u potpunosti oslobađa i opušta čovjeka, vraća ga u njegovo prvobitno stanje i pruža mu mogućnost za daljnji razvoj. Igra označava radost, zadovoljstvo, slobodu,... Depresija, agresivnost, socijalni i emocionalni deficiti su više prisutni kod ljudi koji se manje igraju, dok su ljudi koji se više igraju otporniji, imaju bolje adaptivne sposobnosti i bolje upravljaju stresom. U sportskoj rekreaciji postoje različite podjele igara. Spomenut ćemo jednu kategoriju

„Igra kao pomoćno sredstvo“

A) Programi za oporavak i unapređenje zdravlja

1) Društvene igre

- domino

- šah

- karte

- rizik

2) Društveno - zabavne igre

- natjecanja u različitim štafetama
- ples oko stolica
- ples s balonima

3) Zabavne igre koje sudionici samostalno oblikuju

- ples pod maskama
- pantomima
- kvizovi
- karaoke

B) Redovni programi vježbanja u mjestu stanovanja

1) Prilagođene sportske igre

- odbojka različitim loptama
- košarka na 1 koš
- pogađanje u cilj (pikado,...)

2) Konvencionalne igre

- narodni plesovi
- društveni plesovi
- aerobika

3) Igre ciljanih korektivnih sadržaja

- igre s velikom loptom
- igre s užetom

C) Povremeni manifestacijski oblici

1) Natjecanja u sportskim igrama

- natjecanje u sportovima (prilagođeno dobi)
- mješovita natjecanje
- obiteljska natjecanja

2) Arhaičke igre

- gađanje u cilj (jabukom, potkovom)
- prenošenje predmeta“ (Andrijašević, 2010).



Slika 3: Aerobika kao oblik rekreacije (preuzeto s www.medi.ge)

2. Karakteristike igre

„Mi o igri govorimo kao o nečemu poznatome , pa zato pokušavamo analizirati, ili barem približe odrediti , pojam što ga izražava ta riječ. Ali pri tome smo potpuno svjesni da ga ta opća rije u isto vrijeme i određuje ali i skučuje. Vjerovali smo da taj pojam možemo odrediti otprilike ovako: Igra je dobrovoljna radnja ili djelatnost, koja se odvija unutar nekih utvrđenih vremenskih ili prostornih granica, prema dobrovoljno prihvaćenim ali i beziznimno obaveznim pravilima , kojoj je cilj u njoj samoj, a prati je osjećaj napetosti i radostite svijesti da je ona „nešto drugo „ nego „obični život „. „ (Huzingda 1979)

Težnja je da se igra shvati kao fenomen koji nadilazi sam čin igre, a tendencija je da se razumije kao univerzalni princip koji je osnova svakog ljudskog iskustva, ponašanja i djelovanja. Igra nije samo aktivnost izdvojena u svakodnevnom čovjekovom djelovanju, već i modalitet iskustva čovjeka, način izvođenja svakodnevnih aktivnosti. Sloboda i nedeterminiranost u samim su osnovama svake igre. Igra je vodeći faktor u razvoju, jer je to aktivnost koju karakterizira jedinstvo pravila i rezultata, umjesto toga da predstavlja aktivnost u kojoj pravilo vodi ka rezultatu. Priklanjamo se mišljenju da je igra više od aktivnosti djece i onih koji nemaju što drugo važnije raditi te njezina važnost nadilazi njezinu uporabljivost za ostvarenje velikog plana odrastanja, socijalizacije ili evolucije. Kretanje je ljudska potreba, a njezino ograničavanje nepovoljno djeluje na čitavi antropološki sustav čovjeka, (<https://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>, vlastiti prijevod).

3 su odrednice koje čine igru:

1. Igra je dobrovoljna, nismo obavezni igrati se niti nas itko tjera,
2. Igra je promjenjiva,
3. Igra je zabavna

Smisao igre:

1. Igra mora biti igrana s motivacijom i mentalnim stavom, ne samo naučenim ponašanjem. Dva igrača koja se dobacuju s lopticom, jedan se može igrati, a drugi ne. Koji od njih dvoje se zbilja igra možemo vidjeti po njihovoj ekspresiji tijela i stava.
2. Igra ne mora biti sve ili ništa. Igra često bude pomiješana s drugim motivima koji su karakteristika odraslih, zato težimo za onom „dječjom“ igrom, igrom bez ikakvog motiva i cilja. Nastojimo probuditi zaigrani duh u nama.
3. Igra nije definirana u smislu jedne istovjetne karakteristike već kao skup različitih karakteristika.

(<https://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>, vlastiti prijevod)

2.1. Neke od karakteristika igre:

- a) **Igru smo samostalno odabrali i samostalno odredili njeno usmjerenje:** Igra je najistaknutiji izraz slobode. Igra je nešto što smo svojevolumeno odabrali, a ne nešto što moramo. Zabavan dio u igri je osjećaj slobode i užitka. Igrači, osim što biraju igrati ili ne, također usmjeravaju svoje aktivnosti tijekom igre. Igra uvijek uključuje pravila određene vrste, no pravila moraju biti dobrovoljno prihvaćena od svih sudionika igre. Sloboda u igri je da svaki igrač može odustati kada god poželi. Ukoliko se igrač osjeti zapostavljenim, ili osjeća da njegova želja nije zadovoljena odustat će od igre. Ukoliko više igrača odustane tada će igra biti gotova. Zato u igri učimo kako zadovoljiti svoje želje i potrebe uvažavajući i tuđe. U istraživanjima je dokazano da odrasli, koji imaju slobodu napraviti posao kako i kada žele, često posao shvaćaju kao igru čak i kada je posao težak. Igramo jedino ako želimo i kada želimo.

- b) **Igra je aktivnost u kojoj je smisao važniji od krajnjeg ishoda:** Mnogo naših aktivnosti je „slobodno“ u smislu da nas nitko ne tjera da moramo nešto raditi, no mi ih ne doživljavamo kao slobodne. Postoje aktivnosti u kojima imamo osjećaj da moramo nešto postići, završiti, što bolje napraviti i taj osjećaj nas neprestano prati. U tom slučaju mi se ne igramo. Zaigrani studenti uživaju u studiranju i učenju, a ne brinu o ishodu ispita. U igri pozornost je usmjerena na smisao, a ne na kraj te u takvoj igri igrači najčešće ne traže najlakši put do postizanja cilja. Igra često ima ciljeve, ali oni nisu glavni smisao igre. Ciljevi u igri su podređeni sredstvima za njihovo ostvarivanje, npr. ako igramo neku natjecateljsku igru na bodove igramo ju tako da nas bodovi i pobjeda motiviraju, a ne sami ishod tih bodova na kraju igre.
- c) **Igra je vođena mentalnim pravilima:** Igra uvijek ima strukturu, koja proizlazi od pravila u igračevom umu. Pravila igre su sredstva. Igrati znači ponašati se u skladu samo s pravilima koje su igrači sami odabrali. Pravila nisu pravila kao pravila u fizici ili prirodni nagoni koje pratimo već su mentalni koncepti, koji često iziskuju napor kako bi ih imali na umu, zadržali u mislima i slijedili. U svakoj formi igre je uključena samokontrola, npr. sestre se nekada igraju zajedno, nekada se svađaju, tuku, nekada i smiju, a kad se igraju ponašaju se u skladu sa ulogom koju igraju. Isto se oblače, paze jedna na drugu, igraju, a ne svađaju. Igra je podvrgnuta pravilima i propisima, koji ne vrijede u stvarnom životu već u igri samoj.
- d) **Igra je maštovita, ne realna, ona nas odvodi od „stvarnog“, „ozbiljnog“ života:** Imaginacija i fantazija su najočitije karakteristike igre gdje igrači stvaraju likove, ali su također prisutne u svim ostalim formama igre, npr. u igri pretvaranja igrači grade dvorac i znaju da to nije pravi dvorac već se pretvaraju. Fantazijski aspekt igre je usko povezan sa prirodnim pravilima u igri jer igra koja zauzima mjesto u svijetu fantazije mora biti vođena pravilima koja su postavili igrači radije nego zakonima prirode. U stvarnosti ne možemo jahati konja osim ako on nije fizički prisutan tamo, dok u igri možemo jahati konja gdje god pravila igre to dopuštaju. U stvarnom svijetu metla je samo metla, dok u igri metla može biti konj ili bilo što drugo što zamislimo. Svi oblici igre imaju

„vrijeme unutra“ i „vrijeme vani“. „Vrijeme unutra“ je vrijeme fikcije, odnosno igre, a „vrijeme vani“ je vrijeme kada se vraćamo u realnost, odnosno kad igra prestaje.

- e) **Igra uključuje aktivnost mozga, ali u ne stresnom okviru:** Igra uključuje kontrolu ponašanja s pažnjom na poštivanje pravila što zahtijeva aktivno i budno stanje mozga. Igrači ne mogu samo pasivno apsorbirati pravila iz okruženja, refleksno odgovarati na stimulacije ili se ponašati automatski u skladu s običajima. Nadalje, zato što igra nije odgovor na biološke potrebe, osoba u igri je relativno slobodna od emocionalnih opterećenja koje doživljava kao pritisak ili stres zbog toga što je mozak fokusiran na procesiranje iznad okvira, mozak igrača nije ometen strahom od neuspjeha te je budan i aktivan, ali ne pod stresom. Za vrijeme igre mozak je zaokupljen idejama, pravilima i akcijama u igri. Stanje mozga za vrijeme igre je vrlo bitno za shvaćanje vrijednosti igre u učenju i kreativnosti. Aktivno, ali ne stresno stanje mozga tijekom igre je pogodno za razvoj kreativnosti i učenja, učenje fokusiranjem na krajnji cilj, a ne na sam značaj igre. Način reagiranja u stresnim situacijama je brza prilagodba na hitne situacije. Kada aktivnost postane toliko jednostavna, automatizirana i prirodna i kada više nije potrebna mentalna aktivnost, tada to više ne nazivamo igrom i zato igru uvijek treba organizirati tako da budemo mentalno aktivniji. Potrebno je stalno obnavljanje situacija koje se ne mogu predvidjeti. Igra je neizvjesna i njen ishod mora ostati neizvjestan do samoga kraja.
- f) **Igra je neproduktivna:** od nje nema materijalne koristi. Karakteristika igre je ta da ne stvara niti bogatstvo niti djelo čime se razlikuje od rada ili umjetnosti. Ona je prilika za trošenje: vremena, energije, domišljatosti, novaca za rekvizite,... Također igra ne služi samo za razonodu pojedinca, ona je to puno rjeđe nego što se to misli. Igra je posebno zanimanje.

g) Igra je izdvojena: uglavnom se odvija u točno određenim granicama vremena i prostora. Postoji poseban prostor za igru: ploča za igru, omeđen prostor, šahovska tabla, ring, stadion, arena,... i izlazak izvan tih granica, bilo slučajno ili greškom, je zabranjen i nosi sa sobom neku negativnu posljedicu poput diskvalifikacije ili kazne. Također je igra omeđena vremenom: svaka partija započinje i završava na dogovoren znak, ili je unaprijed određeno vrijeme trajanja. Nečasno je napustiti je bez značajnog razloga. Na taj način igra je jedan siguran i zatvoren svijet (<https://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>, vlastiti prijevod)

Razlozi zašto bismo se trebali svakodnevno igrati su:

- da se smirimo i fokusiramo
- budemo kreativniji
- odmorimo od svakodnevniha briga
- opustimo i oslobodimo stresa
- stvaramo, budemo kreativni
- za suradnju s drugim ljudima
- zabavljanje

3. Odnosi prema igri

Odrastanjem i obogaćivanjem iskustva kroz život, obrazovanje i socijalizaciju na čovjeka se prenose vladajuća uvjerenja, stavovi i vrijednosti društva. Mnogi smatraju da je igra suprotstavljena zbilji i da je neozbiljna, što nikako nije točno. U današnjem svijetu sistemi vrijednosti su sasvim suprotstavljeni igri. Kod odraslih se fenomen igre bitno „ocrnjuje“ i predstavlja kao zabava, kao nešto nevažno i nekorisno. To u urbanoj sredini znači da se, kada riješimo važne (egzistencijalne) zadaće možemo ići zabavljati, odnosno igrati. Kada si osiguramo vrijeme oslobođeno od obaveza onda se možemo ići igrati, a ne smatramo igru kao potrebu. Ozbiljno i važno je ono što dovodi do materijalne dobiti, a sve drugo kao na primjer duhovni napredak je nebitno i nekorisno. Dominantna je utrka za stjecanjem i posjedovanjem. Ozbiljnost i važnost se određuju kroz materijalnu dobit i korist. U modernističkoj tradiciji igra je manje značajna kategorija od rada, on je ozbiljan i primarni instrument kojim čovjek ovladava svijetom. Tako je za moderniste rad tema odraslosti, a igra je za djecu. Odrasli više ili manje svjesno odbijaju igru afirmacijom kapitalističkog sistema vrijednosti u kojem sve što ne dovodi do materijalne dobiti nije korisno i potrebno. Bez igre upitna je kvaliteta življenja. U današnje moderno doba većina se orijentirala na posao i obiteljske obaveze te stoga gotovo uopće nemaju ili imaju jako malo vremena za zabavu i igru, koja bi trebala služiti kao odmor, a kada dobijemo priliku za zabavu gledamo tv ili igramo kompjuterske igrice umjesto da se upustimo u zabavu i igru kavu smo imali kao djeca s puno aktivnosti, kretanja i bezbrižnosti. To je vrijeme odmora od posla, zaboravljanja obaveza, socijalizacije na kreativan način. Igra se fokusira na stjecanje iskustva, a ne na postizanje ikakvog cilja. Cilj igre nije da ima neki smisao osim zabave i opuštanja. Igra može biti obično pričanje s prijateljima, kostimiranje za zabavu, igranje sa kućnim ljubimcima, bicikliranje, rolanje (slika 4), planinarenje, neki sport, bilo što što bi nas opustilo i odmorilo. Dozvoljavajući sebi da se upustimo u igru pružamo si mnoge pogodnosti za zdraviji život. Igra je zabavan i siguran put kako bi napunili energiju, kreativnost, maštu, sposobnost rješavanja problema i poboljšali mentalno zdravlje. (Nikolić-Maksić, Ljujić, 2012).



Slika 4: Rolanje u odrasloj dobi.

Razlika u igri između dječje i igre odraslih je u ovisnosti o vanjskim odrednicama pravila igre. Djeca su spontana, a odrasli su odgovorni. Spontanost igre se odrastanjem sve više sužava i postaje tješnja. Kao odrasli se igramo na to predviđenim mjestima, prostorima, organizirano i smisleno. Osjećaj radosti i zadovoljstva najvažnija su obilježja igre. Mnoge teorije osjećaj zadovoljstva povezuju s posljedicom oslobađanja od opterećenja. Igra je specifična po zanosu koji nas prati dok se igramo. Djeca se igraju zbog igre same, dok se odrasli relaksiraju, zabavljaju, treniraju, vježbaju ili pronalaze neki drugi opravdavajući naziv. Mnoge djelatnosti koje nazivamo igrom izgubile su svoje konstruktivne elemente. Naprotiv, u mnogim aktivnostima prepoznajemo elemente igre iako ih ne bismo nazvali igrom. Proširujući shvaćanje igre, kao gotovo zatvorene aktivnosti na sve djelatnosti, dopuštamo da sloboda i neozbiljnost pronađu mjesto i u svakodnevnim aktivnostima. Tako se igramo i na području misli i djelovanja. Promatranjem stvarnosti ne kao dane već kao promjenjive, promatrajući izvan okvira propisanog, vodeći se znatiželjom i istraživanjem onoga što trebamo i ne trebamo, postaje osnovni mehanizam našeg razvoja. Nikada nije kasno razviti svoju zaigranu stranu. Normalno je da se bojimo kako će drugi reagirati, što će reći i misliti kada nas vide u zaigranom raspoloženju, no ako se sjetimo da nam je igra prirodna i da smo se kao djeca igrali bezbrižno i sve učili kroz igru, shvatimo da nam je to prirodno i potrebno. Što

se više igramo to nam je igra prirodija. Nagon za igrom je urođen svim ljudima i životinjama. Na igru se gleda kao na ispoljavanje slobode ili kontrole, igra je šansa da ljudi upravljaju okolišem na način koji im donosi zadovoljstvo. Kroz igru subjekt otkriva i uči snage i slabosti društvenog poretka. Igra nije naziv za aktivnost ili akciju, to je naziv za okvir u kome se dana aktivnost ili akcija odvijaju. Igra je sposobnost da se stvari sagledaju iz više uglova i da se mijenjaju navike. Suprotnost igri je jednodimenzionalnost u ponašanju i mišljenju, to je krutost, nemaštovit pristup stvarima i zato je igru lako prepoznati, ali ju je nemoguće definirati. Suprotnost igri nisu niti rad, niti ozbiljnost, zato što rad može biti igra, a igra može biti ozbiljna. (Brown, 2010).

4. Značajke igre

Svi znaju kako je igra iznimno značajna za razvoj djece. Također je vrlo korisna za ljude svih dobi jer u život unosi zabavu, oslobađa od stresa i pomaže pri ostvarivanju boljih kontakata s ljudima. Igra znači smijeh, radost, druženje, zadovoljstvo, neizvjesnost i slobodu koja biće stvara potpunim i zato se može reći da je čovjek najviše čovjek kada se igra. Čak i kratka šetnja može podići duh jer tijelo pamti što je mozak zaboravio. Igra pokretom je prvo što se pojavilo u evoluciji čovjeka. Igra je osnova živog bića koja se ne može biološki niti logički objasniti. Ljudi su po prirodi stvoreni za igru i ne samo ljudi već sva živa bića. Igranje je instiktivno i temeljno za egzistenciju, pomaže nam preživjeti i napredovati, povezuje nas s drugim živim bićima i izvorima energije. Igra je istodobno izvor smirenosti i opuštanja kao i stimulacija za mozak i tijelo. Ona je spontana i prirodna aktivnost koja opušta i smiruje, koja odvodi od problema i svih drugih zbivanja. U igri podjednako uživaju djeca i odrasli jer je ona prirodna potreba. Igra nije privilegija djece, ona se tijekom života mijenja i prilagođava čovjekovim mogućnostima te je prisutna duž cijelog kontinuuma ontogenetskog razvoja čovjeka, a njene funkcije variraju u zavisnosti od uzrasta. Odraslina omogućuje odmak od stvarnosti i rutine pa je značajna za održavanje psihičke ravnoteže. (Brown, 2010)

Uključivanje igre i zabave u svakodnevni život može unaprijediti kvalitetu života jer dovodi do boljeg raspoloženja i izgleda. I u najtežim trenucima ukoliko čovjek uzme vremena za igru i smijeh odmaknuti će se od problema i osjećati se bolje. Kaže se da smijeh liječi sve,

a igra je izvor smijeha i zabave (slika 5). Smijeh i zabava pomoći će da se čovjek osjeća optimističnije, pozitivnije, a tako se lakše probijati kroz teške situacije, razočaranja i gubitke. Ta uzajamna kombinacija imaginacije (koja oslobađa) i pravila (koja ograničavaju) je ključna za razumijevanje razvojnog potencijala igre. U daljnjem tekstu navode se neke značajke igre:



Slika 5. Prikaz igre „twister“ koja potiče smijeh i zabavu (preuzeto s amazon.com).

4.1. Poboljšava zdravlje

Kao što je već spomenuto, zabilježen je sedentarni način života čovjeka kojim dominira mehanizacija i robotika. Zbog takvog načina života povećala se i učestalost kroničnih bolesti i niska funkcionalna sposobnost organizma. Smanjenje funkcijskih sposobnosti dišnog, mišićnog, lokomotornog i srčano-žilnog sustava tijekom starenja pripisuje se njihovom nedovoljnom opterećenju u starijoj dobi. Opće je poznato da je određena količina tjelesne aktivnosti značajna u prevenciji osteoporoze, šećerne bolesti, prevenciji gojaznosti, sprječavanju bolesti srčano - žilnog sustava, odnosno aterosklerotskih procesa. Također, tjelesno aktivniji život smanjuje učestalost nekih zloćudnih bolesti tipa karcinoma debelog crijeva i karcinoma dojke u žena. Stoga tjelesno vježbanje i igra imaju veliku ulogu u očuvanju zdravlja. Igra je put ka vitalnosti i po svojoj prirodi je jedinstvena i intrinzično nagrađuje, a to stvara optimizam, traži novosti i potpomaže imunološki sustav. Svaki od tih nusproizvoda igre su indeksi osobnog zdravlja, dok pomanjkanje dovodi do zdravstvenih poteškoća i krhkosti organizma. U životu bez igre veća je mogućnost oboljenja od stresom povezanih bolesti. Igra i tjelesno vježbanje potiču izlučivanje hormona endorfina koji stvara dobar osjećaj u tijelu, a može i privremeno smanjiti bol u tijelu. Igra poboljšava

energiju i vitalnost, pomaže da se čovjek osjeća bolje i mlađe. Fizička aktivnost jača srce, izgara masti i poboljšava san.

Igra podiže samopouzdanje i samopoštovanje. Kada smo opušteni tijekom igre često imamo povećani kapacitet empatije i intime. Igra je afirmirajuća te postaje prirodno i nježno okruženje u kojem se osjećamo sigurno. (http://www.allegro-bl.com/fizicka_aktivnost_i_zdravlje.pdf, vlastiti prijevod)

Prednosti tjelesnog vježbanja i igre:

1. Redovita fizička aktivnost poboljšava zdravlje i smanjuje rizik obolijevanja
2. Smanjuje rizik razvoj bolesti srca
3. Smanjuje rizik moždanog udara.
4. Snižava ukupni kolesterol i trigliceride u krvi te povećava lipoproteine visoke gustoće (HDL – “dobri” kolesterol).
5. Smanjuje rizik razvoja visokog krvnog tlaka.
6. Pomaže sniženju povišenog krvnog tlaka.
7. Snižava rizik razvoja o inzulinu nezavisne šećerne bolesti.
8. Pomaže u dostizanju i održanju zdrave tjelesne težine.
9. Smanjuje osjećaj depresije i straha.
10. Unapređuje psihičko zdravlje i smanjuje osjećaj stresa.
11. Pomaže izgradnji i održanju zdravih kostiju, mišića i zglobova.
12. Pomaže starijim osobama da postanu jače i sposobnije za kretanje bez padova i osjećaja prekomjernog umora.

(http://www.allegro-bl.com/fizicka_aktivnost_i_zdravlje.pdf, vlastiti prijevod)

4.2. Poboljšava moždanu funkciju

Igra uključuje aktivnost lijeve i desne polutke mozga, lijeva analitička nam govori što učiniti sljedeće, koji korak poduzeti, koja strategija će nas dovesti do pobjede, a desna umjetnička polutka nam omogućava da uživamo u prepoznavanju boja, oblika,... Igre, koje aktivno uključuju rad mozga, mogu prevenirati probleme s memorijom i unaprijediti moždanu funkciju. Uključivanje u intelektualno složene aktivnosti može smanjiti rizik od demencije. Igre koje potiču stimulaciju mozga rezultiraju povećanjem kognitivnih rezervi, a mogu i kompenzirati promjene povezane s demencijom. Mnogi autori ukazuju na važnost prisutnosti povezanosti i prožimanja ljubavi, rada i igre u životu čovjeka kao presudnog faktora mentalnog zdravlja, (<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm#benefits>, vlastiti prijevod).

4.3. Pomažu pri boljem rješavanju problema

Djeca uče kopirajući odrasle. Opće je poznato da bolje učimo kada je nešto zabavno, kada smo dobro raspoloženi i zaigrani. Igra potiče maštu stoga nam pomaže u rješavanju novih nepoznatih problema.

4.4. Poboljšava odnose

Igranje poboljšava kontakt i odnose s drugima: Dijeljenje zabave i smijeha s drugima potiče empatiju, prisnost i povjerenje. Kroz grupne igre ljudi rade zajedno pa tako uče surađivati i komunicirati. Razvijanje zaigranosti nam može pomoći u opuštanju tijekom stresnih situacija, „probijanju leda“ s nepoznatim ljudima, započinjanju novih poslovnih partnerstva. Igra je najbolje sredstvo za održavanje prijateljstva i odnosa s drugima. Igrom možemo riješiti nesuglasice, obnoviti prijateljstvo, stvoriti povjere i sigurnost. U dugogodišnjoj vezi igra održava stvari uzbudljivijima, novijim i produbljuje intimu. Kao odrasli, kroz igru i zaigranu komunikaciju učimo o komunikaciji s drugima, čitanju govora tijela,... Pozitivne društvene veze vode do boljeg zdravlja. (<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm#benefits>, vlastiti prijevod)

4.5. Pomaže na poslu

Produktivnost na poslu ne ovisi o broju sati rada već o produktivnosti. Igra kao sredstvo da se „osvježimo“ je nešto najbolje što možemo napraviti za svoju karijeru. Kada se igramo koristimo svoju kreativnu stranu mozga i tako možemo osloboditi svoj um od barijera i cenzuriranih misli te stvoriti bolju inovativnost i kreativnost (Slika 6). To se očituje tako da vidimo problem u novom svijetlu i da ga uz pomoć kreativnosti lakše riješimo. Pogrešno je misliti da ćemo neki problem riješiti radeći više i jače. Bez vremena potrebnog za odmor i rekreaciju zaposlenici će biti previše opterećeni i na kraju će „izgorjeti“. Poticajna igra potiče zaposlenike na suradnju i na kreativnije rješavanje problema. Mnogi zaposlenici su otkrili moć igre kao sredstvo uklanjanja stresa, stvaranja prirodnog i opuštenog okruženja. U takvom okruženju zaposlenici lakše rade, dolaze do novih, boljih ideja i lakše se suočavaju sa novonastalim problemima. Povjerenje dovodi do zajedničkog surađivanja i poslovanja. Igra i smijeh izgrađuju jake i zdrave odnose koji dovode do poslovnog surađivanja. Mnoge tvrtke su otkrile povezanost između produktivnosti i zabave na poslu pa su je neke i uvele kako bi zaposlenici tijekom pauze mogli odigrati stolni tenis, stolni nogomet ili neku drugu igru kako bi se ispuhali i bili spremni za ponovni produktivan rad. Te tvrtke znaju da više igre na radnom mjestu dovodi do manjeg izostanka s posla, veće produktivnosti i motiviranosti, većeg zadovoljstva na poslu. U firmama gdje direktor nema etiku igranja na poslu, u pauzama se mogu provoditi kreativne igre riječima ili dosjetke kako bi se radnici oslobodili stresa, povezali sa svojim kolegama i poboljšali performans za posao. (<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm#benefits>, vlastiti prijevod)

Igra na poslu

- Omogućava bolje funkcioniranje u stresnim situacijama
- Potiče timski rad
- Osvježava tijelo i um
- Pomaže nam vidjeti probleme u novom svijetlu
- Aktivira kreativnost i inovativnost
- Podiže energiju i sprečava izgaranje

(<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm#benefits>,
vlastiti prijevod).



Slika 6: Igra na poslu (preuzeto s <http://www.huffingtonpost.co.uk/>)

4.6. Pospješuje učenje

Igra je katalizator za učenje u bilo kojoj dobi. Svima je opće poznato kako djeca sve uče kroz igru, uče poštivati pravila, druge i starije, poštivati tuđa mišljenja, kako se snalaziti u određenim situacijama i kako riješiti određeni problem. Učenik koji ponavlja školsko gradivo kroz igru uči jednostavno i bez napora te sa mogućnošću korištenja svih svojih intelektualnih, emocionalnih i psihofizičkih resursa. No, učenje i igra nisu povezani samo s dječjom dobi, igrom učimo i kao odrasli. U bilo kojoj dobi igra će zadržati i unaprijediti smislen kontekst i

optimizirati proces učenja. Studije su pokazale da učenje, temeljeno na igri, povećava ukupnu dugotrajnu učinkovitost. Mnogi smatraju kako bi učenje u školi imalo bolji efekt ukoliko bi bilo postavljeno više kroz igru. Najvažniji pokazatelj kako je igra pozitivna za učenje je ta da se igrom može postići maksimalna koncentracija, povećati motivacija, interes te izazvati veću pažnju. Aktivnost djece u igri je veća nego u bilo kojem drugom obliku učenja. Učenje i pamćenje činjenica podjednako je u igri kao i pri korištenju teksta ili izlaganja, ali je pojedinim ispitivanjima ustanovljeno da je igra ipak djelotvornija. (<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm>, vlastiti prijevod)

5. Podjela igara

Zbog brojnosti i velike raznolikosti igara u početku se gubila nada za uspješno otkivanje principa kako bi se igre podijelile u manji broj točno određenih kategorija. One imaju toliko aspekata da su moguća razna mišljenja. Kao kriterij podjele igara uzima se:

- 1) Ono čime se igra
- 2) Glavne odlike koje igra zahtijeva
- 3) Broj igrača i atmosfera
- 4) Mjesto na kojem dolazi do odmjeravanja snaga

Komplikacija takve podjele igara je što možemo igrati sami, u paru, s više partnera. Određena igra može aktivirati više osobina ili niti jednu. Na istom mjestu mogu se igrati različite igre... nakon razmatranja Caillois je predložio podjelu igara u 4 glavne kategorije (Tablica 1), ovisno o tome da li u igri prevladava natjecanje, sreća, pretvaranje ili zanos. Kategorije se nazivaju „agon“, „alea“, „mimicry“ i „ilinx“. Sve 4 kategorije pripadaju domeni igre. Agon se odnosi na natjecateljske igre kao što su šah ili nogomet. Alea se odnosi na igre na sreću, kao što su rulet ili lutrija. Mimicry se odnosi na igre pretvaranja, glume. Ilinx se odnosi na pokrete koji u tijelu stvaraju osjećaj zbunjenosti i strepnje. Ovo označavanje ne obuhvaća u potpunosti svijet igara, ono ga dijeli u kvadrante na osnovu principa. Oznake označavaju sektore u koje su okupljene istovrsne igre unutar kojih se igre raspoređuju prema usporednoj progresiji između dva suprotna pola. Na jednom polu vlada princip razonode, nestašluka, slobode i improvizacije čime se manifestira nekontrolirana fantaziju koju označava nazivom „Paidia“. Na suprotnom polu te nestašne paidie se nalazi „Ludus“ koji

karakterizira discipliniranost, veći napor, više strpljenja, domišljatost i vještinu. Trudio se svaku rubriku ispuniti sa što različitim igrama kako bi prikazao njihovu srodnost. Fizičke igre je pomiješao sa igrama inteligencije, također nije radio razlike između igara za djecu i odrasle, (Caillois, 1979).

1) Agon

Je naziv za grupu igara koje se javlja kao natjecanje. Radi se o natjecanju koje se odnosi na jednu osobinu (brzinu, izdržljivost, pamćenje, domišljatost) koja se ispoljava u određenim granicama. Onaj koji pobjedi u nekoj disciplini smatra se boljim. Kod natjecateljskih igara nastoji se odabrati podjednake protivnike kako bi svi imali jednake izgleda za pobjedu i kako bi igra svima bila jednako zanimljiva i pristupačna. Igre se razlikuju po tome da li se natječu dva pojedinca (boks, mačevanje, tenis), dva tima (košarka, nogomet, odbojka) ili neograničen broj natjecatelja (trčanje, streljaštvo, biciklizam). Pobuda za igru je želja svakog konkurenta da mu se prizna da je u datoj disciplini bolji. Agon podrazumijeva pažnju, posebno prilagođen trening i želju za pobjedom te se javlja kao čista forma vrijednosti pojedinca i služi za njeno isticanje.

2) Alea

Na latinskom znači igra kockama. Ona je čista suprotnost agonu jer ne ovisi o vještini igrača već o sreći. Sudbina je jedini činilac pobjede. Kada se radi o natjecanju znači da je pobijedio igrač s više sreće. Alea otkriva naklonost sudbine. Tu je igrač potpuno pasivan i njegove odlike, sposobnosti, vještine, snaga mišića i inteligencija ne dolaze do izražaja. On riskira ulog. Trud koji se u agonu ulagao kako bi svi imali jednaku mogućnost pobjede ovdje se upotrebljava za uspostavljanje ravnoteže između rizika i dobitka. Suprotno od agona, alea negira rad, strpljenje, kvalifikaciju, eliminira trening. Ona je ili - ili. Javlja se kao rujanje sposobnostima. Alea podrazumijeva isključivanje volje i prepuštanje sudbini.

3) Mimicry

Igra koja podrazumijeva prihvaćanje neke iluzije, jednog zatvorenog i izmišljenog svijeta. Može se sastojati ne samo u razvijanju neke aktivnosti u nekoj fiktivnoj sredini već i u tome da osobno postanemo neka izmišljena ličnost i s obzirom na to tako se i ponašamo. Nalazimo se pred raznolikom serijom manifestacija koje se zasnivaju na činjenici da subjekt izigrava, igra da bi povjerovao ili da bi drugi povjerovali da on nije on nego netko drugi. On zaboravlja, prurušava se, privremeno odbacuje svoju ličnost da bi oponašao nekog drugog. Svijet glume i pretvaranja je suprotnost ljudskom svijetu, ali nije manje cjelovit, složen i iznenađujući. Pojavljuje se sklonost ljudi da se preoblače, nose maske. Kod djece se prvenstveno radi o imitiranju odraslih. Ponašanja iz mimicry se uvelike prelijevaju iz svijeta djece u svijet odraslih. Zadovoljstvo je praviti se drugim ili se predstavljati za druge. Mimicry je neprestano izmišljanje. Jedino pravilo igre je da igrač općini gledatelje.

4) Ilinx

U ovu kategoriju su uvrštene igre koje počivaju na izazivanju vrtoglavice, neravnoteže, pokušaju da se na trenutak poljulja stabilnost percepcije i razumu nametne neka vrsta pomutnje. Da bi došlo do poremećaja koji izaziva vrtoglavicu koristimo razne vrtuljke ili obično okretanje u krug u mjestu. Tobogani, vikanje iz petnih žila i spuštanje niz strminu pružaju slične doživljaje. Djeca to rade iz zabave i zadovoljstva, kako bi došli u stanje zanosa i oduška. U njoj se ispoljavaju neuglađene forme afirmacije ličnosti. Kod odraslih do takvog oduška dolazi prilikom razgrtanja velike količine snijega s krovova, razbijanja posuđa. Ilinx je grčki naziv za vodeni vrtlog. On označava zanose koji su u isto vrijeme nešto kao nered. (Caillois,1979)

Tablica 1: Podjela igara po Cailloisu

	AGON (natjecanje)	ALEA (sreća)	MIMICRY (prerušavanje)	ILINKS (zanos)
PAIDIJA	Atletika	Dječje	Prerušavanje	Ljuljačka
Galama	Mačevanje	brojalice	Maškare	Tobogan
Uznemirenost	Boks	Klađenje	Lutkarstvo	Vrtoglavica
Grohotan smijeh	Nogomet	Rulet	Oruđa i oružja	Vrtuljak
Soliter	Biljar			
Pasijans	Dama		Kazalište	Alpinizam
Ukrštene riječi	Sportska natjecanja	Lutrija obična ili složena	Scenska umjetnost	Hod po konopu
U svakoj vertikalnoj koloni igre su raspoređene po redu prema kojem element paidia raste, a ludus opada.				

Prema Cailloisu pravila su neodvojiva od igre čim ona ne stekne institucionalno postojanje. Tada pravila postaju dio njene prirode. Točno je i to da u početku postoji neka prvobitna sloboda, potreba za opuštanjem, želja za rasonodom i davanjem maha mašti. Sloboda je osnovni pokretač igre. Takva prvobitna moć improvizacije i zaigranosti koju naziva padia udružuje se sa željom za neobveznom teškoćom za koju daje naziv ludus. One ilustriraju moralne i intelektualne vrijednosti kulture. Štoviše one doprinose njihovom točnijem određivanju i razvoju. Caillois u svoja 4 tipa igre navodi kako svaka od njih otkiva tjelesnu dimenziju igre, testiranje granica prema drugima ili prema svijetu, npr u aktivnostima poput penjanja na planinu iskušavaju se granica prema svijetu, tijelo se izlaže naporu. Dolazi do uživanja u mucu kojoj je tijelo izloženo. Uživanje i bol su ispremiješani dok je tijelo podvrgnuto silama prirode, proširujući osjetilne doživljaje. Što se tiče ludusa i paidije, oni nisu kategorija igara već su oni načini igranja.

Igra je: slobodna, izdvojena, neizvjesna, neproduktivna, propisana pravilima, fiktivna. Te osobine igre suprotstavljaju svijet igre stvarnom svijetu. One govore da je igra svijet po strani. Što se dešava s igrama kada prijeđu onaj strogi zid pravila koji ih odvaja od surovog stvarnog

života čime gube svoju čistoću. Tada ono što je bilo zadovoljstvo postaje „fiks-ideja“, ono što je bilo bijeg postaje obaveza, ono što je bila razonoda postaje strast, opsesija i izvor patnji. Igre postaju izopćene, ne zbog varalica koji se ne pridržavaju pravila ili profesionalnih igrača već zbog zaraze realnošću (Tablica 2). Izopćavanje podrazumijeva davanje pogrešnog pravca igri. (Caillois, 1979)

Tablica 2: Prikaz izopćavanja igara (preuzeto od Caillois, 1979)

	Kulturne forme koje ostaju po strani od socijalnog mehanizma	Institucionalne forme uključene u život društva	Izopćavanje
Agon (natjecanje)	sportovi	Trgovačka konkurencija	Surovost, želja za vlašću
Alea (sreća)	Lutrije, kockarnice, kladionice	Burzovne, špekulacije	Astrologija...
Mimicry (prerušavanje)	Karneval, kazalište	Odore, predstava zanimanja	Alijenacija, podvajanje osobnosti
Ilinks (vrtoglavica)	Alpinizam, skijanje, hodanje po konopu	Zanimanja koja iziskuju sposobnost savladavanja vrtoglavice	Alkoholizam, droge

5.1. Podjela igre po Smithu

Sutton - Smith je napravio podjelu koju naziva formama igre ili iskustvima nalik igri. Ova lista obuhvaća:

- igre svijesti ili subjektivne igre: snovi, sanjarenje, imaginacija, mašta, i igre metaforama;
- samotnjačke igre: hobiji, kolekcionarstvo, dopisivanje, kuhanje, pravljenje maketa, slušanje ploča i CD-ova, bavljenje umjetnošću, aranžiranje, joga, bicikliranje, jedrenje, ronjenje, pecanje,...
- razigrano ponašanje: izvođenje trikova, ludiranje, igre riječi, doskočice, ponašanje po pravilima, izigrati nekoga ili biti izigran, uključiti nekog u igru, smisliti igru (štos) za nekoga i sl.;

- informalna društvena igra: šale, zabave, krstarenja, putovanja, slobodno vrijeme, ples, mršavljenje, večere, zabavni parkovi, zagonetke, govorne igre, internet, itd.;
- igre iz pozicije posrednog člana publike: televizija, filmovi, crtici, zemlje iz mašte, gledanje sportskih manifestacija, rok muzika, parade, takmičenja ljepote, utrke automobilima, festivali, nacionalni parkovi, stripovi, muzeji itd.;
- igre izvođenja: sviranje klavira, gluma, igranje društvene igre (slika 7) ili video igre, imitiranje, podražavanje glasova, pokreta, igra kroz igru i sl.;
- proslave i festivali: rođendani, Božić, Uskrs, Noć vještica, kupovina poklona, vjenčanja, karnevali, utakmice, vjerski obredi i sl.;
- natjecanja: atletika, kockanje, kasino, trke konja, lutrija, plivanje, golf, nogomet, borbe
- rizična i duboka igra: planinarenje, kajakaštvo, rafting, orijentacijsko kretanje, grudanje, windsurfing, vožnja skateborda, planinski biciklizam, paraglajding, skokovi sa skijama, trčanje itd.

Ova podjela je dobra ilustracija povećanog interesa usmjerenog ka preciznom i obuhvatnom određenju pojma ljudske igre. Očigledna je težnja da se igra shvati kao fenomen koji daleko prelazi sam *čin* igre, a tendencija da se ona razumije kao univerzalni princip koji je u osnovi svakog ljudskog iskustva, ponašanja, djelovanja i postojanja, (en.wikipedia.org/wiki/Play_(activity), vlastiti prijevod).



Slika 7: Prikaz društvenih igara u domu za starije i nemoćne (preuzeto s www.drugidom-gaj.hr)

6. Igra i kultura

Igra je starija od kulture. Dokaz tome je činjenica da se pojam kultura odnosi samo na ljudsko društvo. Životinje nisu čekale ljude da ih nauče igrati se, one to rade oduvijek. I u životinjskom i u ljudskom svijetu igra je puno više od same fizičke radnje, ona smislenu funkciju, ispunjava jednu neophodnu i korisnu zadaću. Igraju se djeca i odrasli, ali i životinje. Vjerovalo se da podrijetlo igre proizlazi od viška energije ili pak od potrebe za zadovoljavanjem nekih unutarnjih potreba koje se u stvarnom životu ne mogu postići uravnoteženjem osjećaja i osobnosti. Svim tim objašnjenjima zajedničko je to da polaze od iste pretpostavke po kojoj igra postoji radi nečega drugoga, ona služi nekoj biologijskoj svrhovitosti.

U našoj svijesti igra je suprotstavljena zbilji. Možemo slobodno reći: igra je ne-zbilja, ali i bez obzira na to što ta rečenica o pozitivnim svojstvima igre ne izriče ništa, izvanredno ju je lako oboriti čim umjesto: „Igra je ne-zbilja“ kažemo: „Igra je neozbiljna“. U svakom slučaju, igra za odraslu i razboritu osobu ima funkciju koje se on može lako odreći. Igru se svakog časa može prekinuti pa čak i potpuno potisnuti. Ona se ne nameće kao fizička nužda, a još daleko manje kao uobičajena obaveza. Ona nije nikakva dužnost. Igra se u „slobodno vrijeme“. (Huizinga,1970)

7. Igra i motivacija

Igra se promatra kao bitan element čovjeka, njegove egzistencije. Igra uz rad, ljubav, jezik i borbu pripada fundamentalnim snagama koje pokreću čovjeka. Psihološki, igra se promatra kao biotička potreba, ali i kao aktivnost sama po sebi, kao korelat intrinzičke motivacije koja održava primarno zanimanje za tu aktivnost, intenzivnu želju za bavljenjem, a sama aktivnost predstavlja nagradu, nema drugih ciljeva, nema rezultata aktivnosti. Aktivnost je rezultat sama po sebi. Zaključujemo da se igramo aktivnošću ukoliko smo za nju intrinzično motivirani (tablica 3), ali i obrnuto, ukoliko aktivnost za koju nismo motivirani pokaže kvalitete igre pojavit će se i motiviranost. Osnovni elementi intrinzične motivacije su: odgovornost bez osjećaja prisile, potpuna autonomnost i autentičnost što su ujedno i osnovni elementi igre. Baveći se aktivnostima za koje smo intrinzično vezani, odnosno u kojima se igramo, shodno tomu i aktivnostima tjelesanog vježbanja i sporta, osjećamo zadovoljstvo i uživamo do maksimalnog osjećaja kojeg nazivamo „flow“. Iako se „flow“ iskustvo najčešće očituje u igri, on nije sinonim za igru. Motivaciju, kao pokretački faktor, moguće je oblikovati jedino iz raznovrsnih sadržaja koji će potaknuti nove ideje. (Horga,Barić,2000).

Tablica 3: Prikaz intrinzičke motivacije (preuzeto od Horga, Barić 2000)

Karakteristike igre	Karakteristike intrinzičke motivacije
Slobodna: mogućnost vlastitog odabira pojedinca s obzirom na odluku u koju će se igru i kada uključiti, te koliko će se igrati	Namjerno izabrano ponašanje, a ne ponašanje potaknuto izvana
Neizvjesna: tijek i rezultat igre nisu predvidljivi i to je uzrok uzbuđenja u igri.	Reduciranje neizvjesnosti, bavljenje aktivnošću koja reducira neizvjesnost
Izdvojena: označava ograničenje igre u vremenu i prostoru	Osjećaj efikasnosti u bavljenju okolinom, nekim određenim aspektom okoline
Neproductivna: nema materijalnih produkata krajnjeg ishoda , već je svrha u njoj samoj.	Sama aktivnost predstavlja cilj , odnosno ne postoji neki drugi , vanjski cilj aktivnosti
Vlastita realnost: ima svoja pravila koja su različita od realnih i vrijede dok igra traje	Povratne informacije leže u samoj aktivnosti samo, bavljenje aktivnošću je ujedno i potkrepljenje
Fiktivni karakter: igra je realnost posebne naravi	Povratne informacije leže u samoj aktivnosti, samo bavljenje aktivnošću je ujedno i potkrepljenje.

Igra se može povezati s različitim vrstama motivacije:

Intrinzička motivacija znanja - definira se kao izvođenje aktivnosti zbog uživanja i zadovoljstva koje se očituje u učenju i istraživanju ili pokušaju da se razumije nešto novo.

Intrinzička motivacija postignuća se definira kao zaokupljenost aktivnošću zbog zadovoljstva koje se osjeća u postizanju ili kreiranju nečega.

Intrinzička motivacija stimulacije javlja se kada je pojedinac zaokupljen aktivnošću kako bi iskusio uzbuđujuće senzacije. (Horga, Barić, 2000)

8. Kineziterapija i igra

Kineziterapija je funkcionalno osposobljavanje osoba nakon povreda, oboljenja ili nekog drugog stanja koje je dovelo do poremećaja normalne ravnoteže pojedinih funkcija u organizmu. Jedan od njenih dijelova koji se najčešće koristi u cilju otklanjanja poremećaja u držanju tijela naziva se korektivna gimnastika. Svi znamo da živjeti znači kretati se. Sport, sportske igre i igra se primjenjuju u kineziterapiji i korektivnoj gimnastici (Slika 8).

Primjenjuju se u cilju:

Poduzimanja preventivnih mjera (poboljšavanje fizičkih i funkcionalnih sposobnosti)

Poduzimanje mjera za kompletnu rehabilitaciju

Poduzimanje posebnih profilaktičkih mjera

Pokret je izražajno sredstvo, njime izražavamo tugu, bol, radost, veselje, snagu, starost,...Igra od davnina predstavlja sredstvo pomoću kojeg su naši preci spoznavali načine kako preživjeti i kako si poboljšati življenje. Igram, sportskim igrama i pokretom općenito poboljšavaju se s funkcionalne i motoričke sposobnosti. Igra i sportske igre služe kao sredstava korekcije, rehabilitacije i prevencije. Pod igru spadaju raznovrsna kretanja koja poboljšavaju snagu, koordinaciju, fleksibilnost i ravnotežu. Također dolazi do razvoja raznovrtnih neuromuskularnih mehanizama u zdravom dijelu tijela koji služe kao kompenzacija bolesnome. Igra kao dio korektivne gimnastike i kineziterapije je vrlo korisna zbog toga što

iziskuje emotivno angažiranje. Emocije motiviraju da se s većim trudom i s većom motivacijom vježba, razbija monotoniju pa je i veći učinak vježbanja. Vrlo je bitno da pravilno doziramo opterećenje tijekom igre što je otežano zbog prisutstva emocija. Sadržaji sportskih igara i igara općenito mogu biti koristan činilac u rehabilitaciji osoba s narušenom psihičkom ravnotežom. Pomažu pri stvaranju pozitivne slike o sebi. (Koturović, 1988).

Igre za otklanjanje lordoze:

-, Na tlu je postavljeno nekoliko predmeta. Sa određenog mjesta, 5 do 10 metara udaljenosti, igrač šutira loptu iz ležanja na leđima nastojeći da loptom pogodi što više postavljenih predmeta. Pri šutiranju igrač pridrži loptu s dvije ruke. Igrači mogu biti podijeljeni u grupe koje se međusobno nadmeću.

-Grupe igrača se poredaju u kolone, u upor u klečećem jedan uz drugog. Na znak igrači se podižu u upor na rukama. Prvi igrač se provlači kroz „tunel“, kolona čiji igrač prvi stigne na kraj tunela je osvojila bod. Igra se dok jedna kolona osvoji 5 do 10 bodova“. (Tomić, 1986)

Igre za otklanjanje kifoze

- „ležeći potrbuške jedan prema drugom igrači odbijaju loptu.

- ležeći potrbuške rukama iza leđa igrači se nadmeću u bacanju lopte preko glave.

- u položaju turskog sjeda igrači odbijaju loptu iznad glave, igra se u parovima, natječu se koji će par više puta odbiti loptu ne pomičući se iz osnovnog položaja: turski sijed ruke iznad glave“. (Tomić, 1986)



Slika 8: Prikaz korektivne gimnastike (preuzeto s <http://www.materadacentar.hr>)

9. Zaključak

Ljudi su opterećeni egzistencijom i materijalnom dobiti. Užurbana svakodnevnica, umor i stres su razlozi zbog kojih ljudi imaju sve manje vremena za sebe i za odmor koji im je potreban za normalno funkcioniranje. Zbog sve veće koncentracije na privređivanje, ono što ne donosi neki prihod ili nekakvu korist, smatra se nebitnim. Stoga je igra nepravedno zapostavljena. Nakon što se ljudi fizički i psihički svakodnevno iscrpljuju, izlažu stresu koji dovodi do bolesti, igra je ta koja osvježuje, vraća bioritam u prvobitno stanje. Suprotno uvriježenom mišljenju o međusobnoj isključenosti posla i igre, ovaj rad je dao dokaze kako se igra s njenim zanosom i posao s osjećajem ekonomske stabilnosti u stvari nadopunjuju te jedno bez drugoga ne ispunjavaju svoju svrhu. U razvojnoj psihologiji djetinjstvo je okarakterizirano kao razigranost i istraživanje a odraslo doba koncipirano kroz logiku i produktivnost. Takvo viđenje stvara jaz između igre u dječje i odraslo doba.

10. Literatura

1. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. U M.Andrijašević (ur.), Zbornik radova 9. Zagrebačkog sajma sporta i nautike “Slobodno vrijeme i igra“, Zagreb, 24.-26.veljače 2000. (str. 7-12), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
2. Brown, S., Vaughan, C. (2010). Play. New York: Avery
3. Caillois, R. (1979). Igre i ljudi. Beograd: Nolit
4. Helpguide. Skinuto s mreže 21. lipnja 2015. s adrese:
<http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm>
5. Horga, S., Barić, R. (2000). Igra i intrinzička motivacija. U M.Andrijašević (ur.), Zbornik radova 9. Zagrebačkog sajma sporta i nautike “Slobodno vrijeme i igra“, Zagreb, 24.-26.veljače 2000. (str.63- 66), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
6. Huizinga, J. (1992). Homo ludens. Zagreb: Hrvatska tiskara
7. Koturović, LJ., Jeričević, D. (1988). Korektivna gimnastika. Beograd: Sportska knjiga
8. Mišigoj-Duraković, M. (2000). Biološki aspekti aktivnog provođenja slobodnog vremena. U M.Andrijašević (ur.), Zbornik radova 9. Zagrebačkog sajma sporta i nautike “Slobodno vrijeme i igra“, Zagreb, 24.-26.veljače 2000. (str. 48-50), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
9. National institute for play. Skinuto s mreže 20. lipnja 2015. s adrese:
<http://www.nifplay.org/institute/about-us/>
10. Nikolić-Maksić, T., Ljujić, B. (2012). O igri u odraslom dobu i njenim obrazovnim implikacijama. Andragoške studije, 2(2012),str 103-124
11. Novak,V.(1980). Rekreacija i zdravlje. Zagreb: Školska Knjiga
12. Psihocentar. Skinuto s mreže 10. srpanja 2015. S adrese:
<http://psychcentral.com/blog/archives/2012/11/15/the-importance-of-play-for-adults/>
13. Psychology today. Skinuto s mreže 15. kolovoza 2015. S adrese:
<https://www.psychologytoday.com/articles/199907/the-power-play>
14. Tomić, D. (1986). Elementarne igre. Beograd: Partizan

