

Značaj i uloga igre u sportskoj rekreaciji

Lužaić, Nikola

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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:117:496529>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-12**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Nikola Lužaić

ZNAČAJ I ULOGA IGRE U SPORTSKOJ
REKREACIJI

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu

Kineziološki fakultet

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

Naziv studija: Kineziologija: Smjer: Kineziologija u edukaciji i kineziološkoj rekreaciji
Vrsta studija: Sveučilišni
Razina kvalifikacija: Integrirani prijediplomski i diplomski studij
Studij za stjecanje akademskog naziva: Sveučilišni magistar kineziologije u edukaciji i kineziološkoj rekreaciji
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Vrsta rada: Stručni rad
Naziv diplomskog rada: Značaj i uloga igre u sportskoj rekreaciji
Mentor: doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković
Pomoć pri izradi: --

Značaj i uloga igre u sportskoj rekreaciji

Nikola Lužaić, 0034073495

Sastav povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:

- | | | |
|----|-------------------------------------|----------------------|
| 1. | doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković | Predsjednik – mentor |
| 2. | prof.dr.sc. Mirna Andrijašević | član |
| 3. | izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin | član |
| 4. | doc. dr. sc. Dario Novak | zamjeniski član |

Broj etičkog odobrenja:

Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf formatu) obliku pohranjen u Knjižnici Kineziološkog fakulteta,
Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

BASIC DOKUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

University of Zagreb

Faculty of Kinesiology

Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

Title of study program: Kinesiology; course Kinesiology in Education and Kinesiology Recreation

Type of program: University

Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate

Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Kinesiology Recreation

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Professional work

Master thesis: has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year (2022/2023) on (September, 2023)

Mentor: Drena Trkulja Petkovi, PhD, prof.

Tehnickal support:

The meaning and role of game in sports recreation

Nikola Luzaic, 0034073495

Thesis defence committee:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Drena Trkulja Petković, Assistant professor | chairperson – supervisor |
| 2. Mirna Andrijašević, Full prof. tenured | member |
| 3. Maja Horvatin, associate prof. | member |
| 4. Dario Novak, Assistant professor | substitute member |

Ethics approval number:

Printed and electronic (pdf format) version of thesis in deposited in Library of the Faculty of Kinesiology,
Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

doc.dr.sc. Drena Trkulja Petković

Student:

Nikola Lužaić

ZNAČAJ I ULOGA IGRE U SPORTSKOJ REKREACIJI

Sažetak

Igra je sastavni dio čovjekova života. Čovjek se igra od svojih najranijih dana sve do starosti. U svakoj fazi života igra ima određenu funkciju. U ovom radu ukazati će se na značaj i ulogu igre u programima sportske rekreacije. Bavljenje sportskim aktivnostima samo po sebi ima značajan pozitivan učinak na čovjeka. Za neke ljude tjelesno vježbanje može biti naporno i dosadno. Iz tog razloga mnogi ipak ne biraju vježbati. Uskraćivanjem te potrebe izlažu svoje tijelo velikom riziku. Znanstveno je dokazano kako tjelesna aktivnost ima veliki pozitivan utjecaj na čovjekovo zdravlje. Bavljenje sportom, pa makar i manje od preporučenog, može prevenirati razne kronične bolesti. Može se reći kako je vježbanje i više od potrebe, to je obaveza. Vježbanjem se unaprijeđuje svaki aspekt života. Iz tog razloga vježbanje je najbolje pretvoriti u zabavnu i ugodnu aktivnost kako bi se čovjek lakše uključio u nju na tjednoj razini. Igra kao takva je idealan oblik vježbanja jer kroz igru se isključuje onaj faktor napornosti i dosade. Kroz igru čovjek nema osjećaj da se bavi napornom aktivnošću dok spontano zadovoljava svoju osnovnu potrebu za kretanjem te iskorištava sve dobrobiti tjelesnog vježbanja. Osim samog značaja i uloge igre u radu se opisuju i igre za pojedine dobne uzraste.

Ključne riječi: igra, sportska rekreacija, znanost, kronične bolesti, vježbanje, kretanje

THE MEANING AND ROLE OF GAME IN SPORTS RECREATION

Abstract

The game is an integral part of human life. People play from their earliest days until old age. In every stage of life, the game has a specific function. In this paper, the importance and role of the game in sports recreation programs will be pointed out. Engaging in sports activities has a tremendous positive impact on a person. However, physical exercise can be tiring and boring. For that reason, many people choose not to exercise. By depriving ourselves of this need, we expose our bodies to significant risks. It has been scientifically proven that physical activity has a great positive influence on human health. Engaging in sports, even minimally as recommended, can prevent various chronic diseases. It can be said that the exercise is more than a necessity; it is an obligation. Through exercise, every aspect of our lives can be improved. For this reason, it is best to turn exercise into an enjoyable and pleasant activity so that people can easily incorporate it into their weekly routines. The game itself is an ideal form of exercise because through play, the person forgets about the factors of exertion and boredom. Through play, people also do not feel engaged in a strenuous activity while spontaneously satisfying their basic need for movement and reaping all the benefits of physical exercise. In addition to the significance and role of the game itself, in this paper, the specific games for different age groups will be described.

Key words: game, sport recreation, science, chronic diseases, exercise, physical activity

Sadržaj:

1.Uvod	8
2.Sportska rekreacija	9
3.Tjelesna aktivnost i zdravlje	11
4.Slobodno vrijeme i kvaliteta života	13
5. Igra	14
6. Podjela igara	15
7. Struktura igre	16
8. Uloga igre	18
9. Primjeri igara	21
10. Zaključak	29
11. Literatura	30

1. Uvod

U današnjem modernom svijetu, urbanom i ubrzanom, čovjek pronalazi sve manje vremena za neki oblik tjelesnog vježbanja. Sportska rekreacija odnosi se na sportske aktivnosti provedene u slobodnom vremenu. Kad čovjek završi s radom, neophodnim za život i egzistenciju, izvrši obiteljske i društvene obaveze, započinje njegovo slobodno vrijeme. To je vrijeme predviđeno za odmor, regeneraciju i osobne interese. Kako čovjek provodi svoje slobodno vrijeme, to uvelike definira njegovu kvalitetu života. Danas je sve više radnih mjesta na kojima se isključivo sjedi. To je veliki problem jer potiče sedentarni način života koji dovodi do raznih problema. Najveći problem je narušeno zdravlje. Nedovoljna razina tjelesne aktivnosti rezultira narušenim zdravljem dok suprotno tome dovoljna količina tjelesne aktivnosti može prevenirati razne kronične bolesti. Jasno je kako je tjelesna aktivnost ne samo potreba već obveza i uvjet za zdravi život. No tjelesna aktivnost nije svakome ugodna. Čak naprotiv, nekim ljudima je veoma naporna i stresna te se neće odlučiti za takvo provođenje svoga slobodnog vremena. Uslijed toga javlja se problem kako ljude motivirati za vježbanje. Mnogo je različitih oblika i opcija za vježbanje. Zato je veoma bitno da vježbanje čovjeku bude zabavno. Ako se u vježbanju uživa ono neće biti naporno. Netko tko se u svojim mladim danima nije bavio sportom i nije sudjelovao u nekom obliku organiziranog vježbanja, teže će se u odrasloj dobi uključiti u treniranje. Cilj je da se što veći broj ljudi uključi u vježbanje. Iz tog razloga programi sportske rekreacije trebaju biti što raznovrsniji, zanimljiviji i zabavniji kako bi svatko pronašao nešto za sebe. Stoga će se u ovom radu opisati igra kao sadržaj sportske rekreacije, te pojasniti kakvu ulogu ima igra u programima iste. Definirati će se sportska rekreacija te će biti učinjen osvrt na definiciju i značaj igre.

2. Sportska rekreacija

Jedan od najvažnijih preduvjeta očuvanja dobrog zdravlja je bavljenje tjelesnom aktivnošću. Oduvijek je poznato, a naročito u današnje vrijeme, da je sportska rekreacija nužna u prevenciji mnogih kroničnih bolesti.

Jedna od najvažnijih aktivnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena je baš sportska rekreacija. Ima toliko pozitivnih učinaka na gotovo sve aspekte ljudskog života da je uopće čudno da se njome ne bavi svatko tko ima tu mogućnost.

Naravno, postoje mnogi koji nisu u mogućnosti baviti se njome na adekvatan način zbog raznih tjelesnih poteškoća i razina invalidnosti no sportska rekreacija je dostupna svima jer nudi brojne prilagođene programe vježbanja. Odnosno, za sudjelovanje u sportskoj rekreaciji nije važno koliko je netko „fit“ i koliko je „sportski tip“ već se svakome nudi oblik vježbanja koji odgovara njemu i njegovim mogućnostima. Važno je istaknuti da upravo one osobe koje su na neki način onemogućene sudjelovati u standardnim oblicima vježbanja, često imaju puno veću potrebu za sportskom rekreacijom.

Neki misle da su sportska rekreacija i bavljenje sportom na profesionalnoj razini slični, čak i isti, no to nije tako. Bavljenje sportom na profesionalnoj razini za glavni cilj ima postizanje maksimalnih sportskih dostignuća. To se ostvaruje sustavnim treninzima koji su teški i naporni te ciljaju na razvoj specifičnih sposobnosti nužnih za uspjeh u određenome sportu. Takvi sportaši podvrgnuti su zaista iscrpljujućim treninzima gotovo svakodnevno i njihov životni stil je u potpunosti drugačiji od „uobičajenog“. Njima je sport profesija i oni od toga zarađuju za život. Baš je to i jedna od glavnih odrednica profesionalnog sporta – zarada.

No sportska rekreacija ima druge ciljeve. Njen cilj je povoljan utjecaj na zdravlje i na one aspekte života na koje može povoljno djelovati. Znači smisao sportske rekreacije je da se kroz bavljenje tjelesnom aktivnošću unaprijedi kvaliteta života.

Recimo da osoba ima prekomjernu tjelesnu težinu i želi smršaviti. Uključenjem u neki od programa sportske rekreacije, ta osoba kroz kvalitetno provedeni program vježbanja s ciljem gubljenja tjelesne mase, nakon nekog vremena gubi višak kilograma. Zbog manjeg udjela masnog tkiva koje je sagorjela u programu vježbanja preventivno utječe na neke kronične bolesti. Nadalje, gubitkom mase zadovoljnija je svojim izgledom. To zadovoljstvo prelazi u bolju sliku o sebi. Pozitivno djeluje na samopuzdanje i samopoštovanje jer je svojim trudom i zalaganjem postigla uspjeh. Pozitivna slika o sebi se reflektira i na ostale aspekte života. Osoba

koja je zadovoljnija sobom efikasnija je na radnom mjestu i više uživa u svom društvenom životu.

Ovo je samo jedan primjer od njih bezbroj kako bavljenje sportskom rekreacijom djeluje na život čovjeka.

Sportska rekreacija je sustav programiranih sportskih aktivnosti koje se provode s osnovnim ciljem unapređenja ciljanih antropoloških sposobnosti i transformacije ciljanih antropoloških osobina. Izravno se transformiraju motoričke i funkcionalne sposobnosti te morfološke karakteristike dok se neizravno djeluje na konativne osobine (crte ličnosti), socijalne osobine i zdravstveni status.

Kineziološka rekreacija, u širem smislu, vodi brigu o individualnim potrebama ljudi i građana, vezanima za zaštitu i unapređenje zdravlja. Razvijene su zemlje, pa tako i Republika Hrvatska, u fazi ubrzanih promjena rada i života, evidentirale brojne zdravstvene poremećaje kod svojih građana te su uložile znatan napor u sprječavanju njihova daljnjeg širenja. Glavno „oružje“ u toj borbi je sportska rekreacija, odnosno redovita tjelesna aktivnost. Osobe koje se primarno bave očuvanjem zdravlja smatraju bavljenje tjelesnom aktivnošću i kretanje jednim od glavnih faktora za očuvanje zdravlja i kvalitetan život. Za očuvanje zdravlja starijih osoba, nužno je tjelesnu aktivnost izvoditi na način da očuva vitalne organe, lokomotorni sustav i antropološki status. Kod djece i mladih je nužno tjelesnom aktivnošću usaditi navike redovnog vježbanja kao sastavnog dijela života (Andrijašević, 2008).

Prema Andrijašević (2008), strateške smjernice programa sportsko-rekreacijske aktivnosti mogli bismo, prema dobi kojoj su namijenjene, podijeliti na tri skupine:

1. **Djeca:** svestrani razvoj psihofizičkih sposobnosti te podizanje sposobnosti na što višu razinu
2. **Odrasli:** održavanje i unapređenje općih i radnih sposobnosti
3. **Starije osobe:** održavanje i usporavanje propadanja općih i specifičnih sposobnosti

Unutar svake strukture populacije u odnosu na dob postoji čitav niz podskupina koje imaju svoje specifičnosti i obilježja.

Ciljevi programa sportske rekreacije po dobnoj strukturi:

Djeca, predškolski, mlađi školski, stariji školski, srednjoškolski i mladi (do 20 godina)

- Poticanje pravilnog rasta i razvoja, optimizacija antropoloških obilježja, socijalizacija, pozitivne navike, učenje novih vještina i znanja, bolje zdravlje

Odrasle osobe od 20 do 65 godina

- Djelovanje na radnu sposobnost i opća antropološka obilježja pojedinca. Bolje zdravlje, manje izostajanja s posla, bolja radna efikasnost, veće zadovoljstvo, bolja komunikacija, međusobna tolerancija i uvažavanje

Starije osobe od 65 godina

- Bolje zdravlje, socijalizacija, emocionalno zadovoljstvo, osjećaj korisnosti, osobna neovisnost, edukacija

3. Tjelesna aktivnost i zdravlje

Da se tjelesna aktivnost može staviti u tabletu bila bi to najprodavanija i najtraženija tableta na svijetu. Prevenirala bi razne bolesti te unaprijedila zdravlje kod svih koji bi je konzumirali. No to nažalost nije tako. Tjelesna aktivnost je to što sama riječ kaže – aktivnost. I sve benefite koje donosi mogu se iskoristiti jedino ako se njome bavimo. Ona djeluje preventivno na razne kronične bolesti – na koronarnu bolest, razne kardiovaskularne bolesti, pretilost, poremećaje metabolizma glukoze, maligne bolesti, zdravlje kostiju, mentalno zdravlje itd (Bouchard, Blair i Haskell, 2012). Također djeluje na način da unaprijeđuje opću funkcionalnost čovjeka. Podiže razinu fitnesa koja se odražava na efikasnost u svakodnevnom životu. Osoba postaje vitalnija i otpornija na stres, na radnom mjestu postaje efikasnija. Što se tiče mentalnog zdravlja pozitivno utječe na razinu samopouzdanja i pozitivne slike o sebi što se u konačnici preslikava na društveni, profesionalni i privatni život. Kada se nabrajaju svi ovi benefiti koji proizlaze iz bavljenja tjelesnom aktivnošću zvuči tako jednostavno. Samo se treba početi baviti njome. No u stvarnosti to je čini se ipak puno kompleksnije jer ovisi o pojedincu. Osoba mora sama odlučiti baviti se njome i u tome ustrajati. Mnogi ljudi tu nailaze na poteškoće. Baš iz tog razloga tjelesnu aktivnost treba približiti svakome. Ona sama po sebi je na neki način naporna, iz same definicije koja glasi „tjelesna aktivnost je svaki pokret tijela, izazvan aktivacijom skeletnih

mišića, a rezultira potrošnjom energije“ (Caspersen i suradnici, 1985) , vidimo da se osoba ipak mora napregnuti. To ne znači da se mora podvrgnuti nekakvim ekstremnim i teškim treninzima u kakvima sudjeluju recimo profesionalni sportaši. Profesionalni sport je pojam za sebe. Njime se bave osobe koje od toga žive i cilj im je dostizanje maksimalnih sportskih rezultata što i postižu takvim napornim treninzima. Sportska rekreacija ipak ima neke druge ciljeve i prilagođena je svakome.

U sportskoj rekreaciji cilj je vježbanjem unaprijediti fitnes. Fitnes se odnosi na sposobnost da se obavi zadani rad. Definiira se kao „funkcionalna sposobnost za obavljanje profesionalnih i dnevnih aktivnosti bez doživljavanja osjećaja preopterećenja“ (Bouchard, Blair i Haskell, 2012). Možemo ga podijeliti na izvedbeni (performance related) fitnes i zdravstveni (health related) fitnes. Baš taj zdravstveni fitnes je onaj na koji sportska rekreacija stavlja naglasak. Zdravstveni fitnes se odnosi na one sastavnice fitnesa na koje tjelena aktivnost može povoljno ili nepovoljno utjecati, pa se time odraziti i na zdravstveni status.

Razlikujemo ove sastavnice zdravstvenog fitnesa:

1. morfološka

- indeks tjelesne mase
- sastav tijela
- raspored potkožne masti
- trbušna unutrašnja mast
- gustoća kostiju
- savitljivost (fleksibilnost)

2. motorička

- agilnost
- ravnoteža
- koordinacija
- brzina

3. mišićna

- jakost (maksimalna voljna sila)
- snaga (sposobnost svladavanja otpora velikom brzinom kontrakcije)
- izdržljivost (sposobnost mišića da silu generira što je duže moguće)

4. srčano – dišna

- submaksimalni radni kapacitet
- aerobni kapacitet (VO₂ max)
- srčane funkcije (frekvencija srca, udarni volumen, minutni volumen)
- plućne funkcije (vitalni kapacitet, forsirani izdisajni volumen, maksimalni minutni volumen)
- arterijski krvni tlak

5. metabolička

- tolerancija glukoze
- osjetljivost na inzulin
- metabolizam lipida i lipoproteina
- oksidacija hranjivih tvari

4. Slobodno vrijeme i kvaliteta života

Kvaliteta života višeznačan je pojam koji podrazumijeva subjektivni osjećaj zadovoljstva u odnosu na zdravstveni status, kvalitetu prehrane, kvalitetu obrazovanja, uvjete rada, kvalitetu stanovanja, odijevanja i slobodnog vremena, razinu socijalne sigurnosti i ljudske slobode (Bouillet, 2006).

Prema Dumazedier (1972) slobodno vrijeme (dokolica) je ono vrijeme koje preostane nakon što su izvršene sve radne, obiteljske i društvene obaveze. Osoba sama bira aktivnosti te u njima uživa i zabavlja se.

Postindustrijsko društvo ne muči pitanje kvantitete slobodnog vremena već kvalitete njegova provođenja. Sedentarni način života, nedostatak kretanja, nekvalitetna prehrana te nedostatak kulturno-sportskih sadržaja nepovoljno djeluju na kvalitetu života. Napredak tehnologije samo prividno olakšava svakodnevnicu. Zato se traganjem za što aktivnijim i tjelesno napornijim provođenjem slobodnog vremena nastoje poništiti neželjeni učinci svakodnevne neaktivnosti (Perasović i Bartoluci 2008).

Prema Perasović i Bartoluci (2008), slobodno vrijeme je najbitnije u razvoju mladih koji trebaju autonomiju i samostalnost kako bi se što ranije odvojili od svojih roditelja. Mladi često u slobodno vrijeme izgrađuju svoje identite i izlaze iz onih okvira normi i vrijednosti proizašlih iz roditeljske kulture.

5. Igra

Bruner (1976) kaže: „fenomen igre ne može se potpuno i nepogrešivo obuhvatiti jednom operacionalnom definicijom. Većina autora koji se bave igrom, a pripadaju različitim pravcima, zadovoljava se time što pokušava odrediti i sistematizirati svojstva za razlikovanje igre od ostalih vidova aktivnosti, dajući tako više ili manje sustavno opisno određenje igre“. (Bruner, 1976., str. 11.)

Huzingda (1979) nudi definiciju: „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 radovite svijesti da je ona „nešto drugo“, a ne „običan život““. (Huzinga, 1979., str. 31.)

Karakteristike igre

Igra je aktivnost koja je otvorena, vanjska te sadrži neke karakteristike koje je čine jedinstvenom. Za vrijeme igranja ponašanje je novo i neobično. Igra čovjeku dopušta da se ponaša drugačije, tj. ne u skladu sa uobičajenim ponašanjem. Baš iz tog razloga ona je otvorena aktivnost.

Igra ne posjeduje neki specifični cilj i zapravo nema konkretnu funkciju. Ona cilj i smisao sadrži u samoj sebi. Za igru se ne treba motivirati određenim ishodom ili nečim sličnim već se motivacija pronalazi u samoj igri. Dok se čovjek igra intrinzično je motiviran za samu igru i često mu je samo to dovoljno da u njoj uživa ne očekujući neki drugi cilj. Proces samog igranja puno je važniji od njenog ishoda.

Igrom se može riješiti napetosti te riješiti različite sporove među sobom i među drugima. Na igru nitko nije prisiljen, čovjek je sam bira i ne osjeća se primorano sudjelovati u njoj.

Csickszentmihaly (1979) piše o tome kako se kroz igru može ući u stanje specifičnog zanosa (flow). Taj fenomen se može prepoznati u onim aktivnostima u kojima je osoba toliko fokusirana da uopće ne razmišlja na svijesnoj razini već sve što radi kao da je na razini

automatizma i u tom trenutku ne može ni opisati kako to radi. To je stanje potpune usredotočenosti u kojoj se akcije izvode jedna za drugom bez svijesnog razmišljanja.

Igra nije isključivo vezana za djetinjstvo, ona je aktivnost i djeteta i odraslog čovjeka. U odrasloj dobi ona gubi određene funkcije no neke druge postaju naglašenije. Fink (1984.) kaže: „Sigurno je da se dijete igra otvorenije, nepatvorenije i manje maskirano nego odrasli, ali igra nije samo mogućnost djeteta nego i čovjeka ...uvijek bivamo protjerani iz svake sadašnjosti, vučeni naprijed silom unutrašnjeg nacrtu života ... žrtvujemo svaku dobru sadašnjost nekoj „boljoj“ budućnosti. (Fink, 1984., str. 298.)

6. Podjela igara

Duran (2003.) nudi tri opće kategorije igara:

1. Funkcionalna igra
2. Simbolička igra
3. Igra s pravilima

Funkcionalna igra

Ovaj oblik igre javlja se u djetetovom sazrijevanju. Dijete se igra na način da ispituje svoje funkcije te osobitosti objekta. Dijete započinje s ovakvom igrom već od 3. mjeseca života. Na primjer kada se djetetu daje zvečka, ono ju tresce, baca, okreće, udara s njome, stavlja u usta itd. Dakle, dijete preispituje taj objekt onakav kakav je i ne igra se s njime tako da zamišlja da je to nešto drugo.

Funkcionalna igra, kako dijete raste, postaje sve složenija. U toj igri dijete se potiče na način da se osigura okolina koja je bogata raznim objektima koje će dijete proučavati i igrati se njima. Ono što je veoma bitno je da ti objekti ne budu opasni za dijete u smislu da ih može progutati s obzirom da mala djeca svoju okolinu uvelike upoznaju na način da sve stavljaju u usta.

Simbolička igra

Za simboličku igru karakteristično je da se dijete pretvara, da igra ulogu. Sada zvečka više neće biti zvečka već joj dijete daje neki imaginativni oblik. Npr. reket za badminton postaje puška a dijete se stavlja u ulogu vojnika i sl. Dijete sada stvara svoju stvarnost koristeći maštu i imaginaciju. Pretvara se da je ribič i koristi reket za badminton kao štap za pecanje te „peca“ u svojoj sobi.

Igra s pravilima

Igre s pravilima javljaju se već od 7. godine djetetova života. Karakteristične su po tome što sadrže određena pravila na temelju kojih se igra provodi. Pravila su unaprijed dogovorena i za samo sudjelovanje u igri potrebno ih je poznavati. Često su natjecateljski usmjerena i za vrijeme igranja javlja se osjećaj frustracije. Igra s pravilima je vrlo bitna jer u njoj dijete uči kako gubiti i kako se nositi sa negativnim emocijama. Roditelji često za vrijeme ovakvih igara znaju pustiti svome djetetu da pobijedi samo da se ne bi razočaralo. No, to je krivo postupanje jer baš iz poraza i gubitka dijete uči kako se s njima nositi. Te igre u sebi sadrže senzomotoričke i intelektualne kombinacije te su natjecateljskog karaktera.

7. Struktura igre

Postoje razni oblici igara i načini njihovog izvođenja, uvjeta igranja, pravila, dogovora, kriterija za uspjeh, interakcija među sudionicima, simbola, pokreta itd.

Sve igre, koliko god su same po sebi različite, ipak imaju neka zajednička svojstva. Odnosno postoje osnovni elementi koji igru čine igrom – postoji struktura koju možemo primjetiti i objasniti kod svake igre.

„Terminom struktura označava se odnos i povezanost među dijelovima neke cjeline. Kada između dijelova ili elemenata postoje odnosi kojima se ti elementi povezuju, govorimo o strukturi. Struktura znači uvijek neki raspored i neku organiziranost. Redovno je jedna od karakteristika i trajnost: raspored se uočava kao karakterističan za neki predmet ili pojavu koji traju. Zato se u definicijama struktura nalazi i oznaka trajnosti ili bar relativne trajnosti. Kaže se: struktura je relativno trajni raspored dijelova u nekoj relativno stabilnoj cjelini.“ (N. Rot, 1980., str. 166.)

Duran (2003) uočava neke stabilne komponente koje su prisutne u igrama i koje tvore osnovne elemente strukture igara. Izdvaja slijedeće komponente:

- Pravila
- Tip odvijanja igre
- Simboličku komponentu
- Započinjanje igre
- Kraj igre

Pravila

Osnovna pravila

Pravila čine samu srž određene igre. Ona određuju tijek, odnosno redoslijed kojim se stvari u igri dešavaju. Njihovo poznavanje je neophodno za započinjanje igre te se ne dogovaraju prije samog započinjanja igre.

Recimo u igri „lovice“ opće je poznato da se radi o igri gdje lovac nastoji uloviti ostale igrače i to pravilo ne treba pojašnjavati prilikom započinjanja te igre.

Specifična pravila

Ova pravila se mogu dogovarati neposredno prije započinjanja igre te se često razlikuju unutar iste igre igrane više puta. Odnose se na određene specifičnosti prilikom igranja.

Npr. u prethodno spomenutoj igri „lovice“ može se dogovoriti da igrač koji je ulovljen mora najprije napraviti pet čučnjeva i tek zatim kreće loviti.

Opća pravila

Ta pravila odnose se na sama ponašanja za vrijeme igranja i ne moraju nužno imati veze sa osnovnim i specifičnim pravilima unutar igre.

Primjer ovih pravila je recimo „ne smiješ varati“ ili „nema odustajanja od igre dok nije gotova“. Radi se o nekim općim načinima ponašanja za vrijeme igre.

Tip odvijanja igre

Linearni tip odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu „zatim“

Ovaj tip odvijanja igre ukazuje na to da igra nema neizvjesnog ishoda. Na koji način se igra određuju osnovna pravila te se jasno zna što slijedi iza čega.

Razgranati tip odvijanja igre s utvrđenim redoslijedom prema principu „ako da onda“

U ovom tipu igre također osnovna pravila određuju tijek igre no ovdje postoje različite mogućnosti za daljnje odvijanje igre ovisno o ishodima u pojedinim segmentima igre.

Razgranati tip odvijanja igre bez fiksiranog redoslijeda

Ovakav tip odvijanja igre pronalazimo kod simboličkih igara koja nemaju osnovna pravila te tijekom igre može krenuti u najrazličitijim smjerovima koji nisu predviđeni (Duran, 2003)

Simbolička komponenta

Simbolička komponenta javlja se na različite načine kao element u strukturi igre. Simbol može biti bilo što u igri, bilo kakav objekt koji u određenoj igri predstavlja nešto drugo. Recimo dva ruksaka na podu mogu predstavljati dvije stative, odnosno cijeli gol.

Započinjanje igre

Ova komponenta igre karakteristična je po tome što primjećujemo poziv na igru i podjelu uloga.

Kraj igre

Kako će igra završiti direktno je povezano sa tipom odvijanja igre. Pojedini tipovi odvijanja igre imaju poznati ishod dok neki nemaju.

U simboličkoj igri ove komponente nema.

8. Uloga igre

Uloga igre u razvoju djeteta

Igra ima značajnu ulogu kod djece u smislu sazrijevanja i maturacije. Pomaže mu u izgrađivanju svog vlastitog identiteta. Kroz igru dijete usvaja razna znanja i unaprjeđuje vještine te u konačnici može stvoriti zdrave životne navike. Kroz igru dijete uključuje svoje kognitivne procese te tako povoljno djeluje na njih. Tijekom igre dijete rješava razne probleme, planira i kritički razmišlja, potiče mu kreativnost te intelektualnu radoznalost.

Veliku ulogu također ima u razvoju djetetova govora. Igra je prostor verbalnih interakcija te se dijete u njima snalazi i razvija svoje komunikacijske vještine. Isto tako se uči raznim jezičnim pravilima i funkcijama.

Za vrijeme igranja dijete razvija samopoštovanje kao i pozitivnu sliku o sebi. Socijalizira se sa ostalim sudionicima igre, bilo vršnjacima ili odraslima te razvija socijalne vještine, empatiju, toleranciju i osjećaj grupne pripadnosti.

Vrlo je važan, pogotovo s kineziološkog aspekta, psihomotorni aspekt. Dijete kroz igru razvija svoje motoričke sposobnosti, posebice finu i grubu motoriku te razvija mišićnu strukturu.

Potrebno je naglasiti da djeca s nedostacima u tjelesnom razvoju imaju značajne benefite od svih navedenih aspekata igre. (Nikčević-Milković i sur. 2010.)

Igra i tjelesni razvoj

Igra koja je po svojoj prirodi kineziološka, što znači da se sastoji od različitih pokreta i kretanja, kao što je već spomenuto, ima značajan utjecaj na tjelesni razvoj djeteta. Sudjelovanjem u igrama koje su dinamične te sadrže različite pokrete tijela, dijete usvaja određene motoričke vještine. Daljnjim igranjem te motoričke vještine se usavršavaju i stvara se povoljan temelj za daljnji razvoj specifičnih motoričkih vještina. Kroz igru dijete razvija gotovo sve motoričke sposobnosti kao što su brzina, ravnoteža, agilnost, koordinacija. S vremenom sve te sposobnosti se unaprijeđuju i usavršavaju. (Klarin, 2017)

Igra i kognitivni razvoj

Za vrijeme odrastanja dijete kroz igru najviše nauči te mu igra stvara dobre temelje za daljnje učenje. Procesi koji su prisutni za vrijeme učenja vrlo su slični onima za vrijeme igranja. Igranjem dijete usvaja neke pozitivne karakteristike koje mu pomažu prilikom učenja i kognitivnih zadataka kao što su kreativnost, imaginacija, povjerenje i međusobno uvažavanje (Klarin, 2017).

Kako je komunikacija i međusobna interakcija sastavni dio gotovo svake igre, ona pomaže djetetu kod savladavanja jezika. Dijete kroz igru uči svoj jezik na način da sluša druge, razmjenjuje riječi i obogaćuje svoj vokabular. Također, uočava se veća jezična razvijenost kod djece koja se češće igraju (Westman, 2003., prema Goldstein, 2012).

Neke igre djetetu pomažu i da razvije neke matematičke funkcije kao što su brojanje, mjerenje itd. (Fisher i sur., 2013)

Igra i emocionalni razvoj

Kroz igru dijete se susreće s raznim emocionalnim reakcijama. Uglavnom se radi o pozitivnim reakcijama no ponekad su prisutne i one negativne. Baš iz tog razloga je bitno da se dijete igra jer se uči nositi s negativnim emocionalnim reakcijama te se uči samokontroli.

Igra mu pomaže prilikom usvajanja nekih društvenih oblika ponašanja. Postaje svijestan svog ponašanja i svog odnosa s drugima. Stvara se i razvija odgovornost prema određenoj aktivnosti. Potiče suradnju s vršnjacima.

Igrom stječe posebna iskustva koja su temelj za daljni emocionalni i socijalni razvoj. (Klarin, 2017).

Uloga igre kod odraslih ljudi

Igra u dobi odraslog čovjeka gubi izvjestan broj funkcija koje su prisutne kod djece, no javljaju se druge funkcije koje su naglašenije u toj dobi. Kao što je već spomenuto, kod djece igranje igara ima važnu ulogu u tjelesnom, kognitivnom i emocionalnom razvoju, dok kod odraslih to nije tako. Stvaranje navika za sudjelovanje u aktivnost i vježbanju su puno bitnije u toj dobi. Ono što je također veoma bitno je osjećaj zadovoljstva i zabave koji proizlazi iz igre. Odrastao čovjek više nije onako zaigran i opušten kao dijete, on postaje odgovorniji jer shvaća kako je to neophodno za život. Naravno, nije ni za očekivati da se odrasli igraju onoliko i na onaj način kako se igraju djeca, ali ipak za njihovo psihofizičko zdravlje, igra može itekako ostaviti povoljan utjecaj. Igra je radost, užitak i sreća sama po sebi.

Unapređenje zdravlja

Već su ranije spomenute razne pozitivne dobrobiti na zdravlje koje ima tjelena aktivnost. Kako igra, a pogotovo kineziološka igra, potiče bavljenje tjelesnom aktivnošću, u konačnici pozitivno djeluje i na zdravlje.

Jedan od najvećih neprijatelja današnjice je sedentarni način života koji je, s obzirom na tehnološki razvoj u svijetu, sve češći i češći. Zbog takvog načina provođenja slobodnog vremena povećava se učestalost raznih kroničnih bolesti i smanjuje se opća funkcionalnost organizma. Narušena funkcija dišnog, lokomotornog, mišićnog i srčano-žilnog sustava najviše se pripisuje njihovom nedovoljnom opterećavanju tijekom starenja. Stoga tjelesno vježbanje i igra imaju veliki utjecaj na zdravlje odraslog čovjeka.

Povećavanje produktivnosti na poslu

Mnoge velike kompanije prepoznaju važnost igre u uklanjanju monotonijskih i negativnih utjecaja radnog mjesta kod svojih zaposlenika. Tako se nude neke aktivnosti tijekom pauza kao što su stolni nogomet, biljar i sl. kako bi se zaposlenici riješili nakupljenog stresa i obnovili energiju za nastavak rada. Igra tijekom posla povećava opću funkcionalnost i produktivnost, otpušta stres, unaprijeđuje zadovoljstvo poslom i smanjuje mogućnost izostajanja s posla.

Uspjeh na poslu ne ovisi o količini vremena provedenog radeći već o kvaliteti tog vremena. To možemo usporediti, primjerice s drvosječom. Drvosječa neće uvijek biti jednako produktivan u posjecanju stabala. U početku će mu ići najbolje i s lakoćom će sjeći debla. No, s vremenom njegov učinak će opadati. Potrebno mu je s vremena na vrijeme naoštriti sjekiru kako bi nastavio sjeći jednakom efikasnošću. Isto tako je čovjeku potrebno da se regenerira i obnovi svoju energiju kako bi nastavio s radom i bio produktivan. Baš je igra jedan od alata kojim se to može postići.

Pozitivan utjecaj na odnose s drugima

Igra je idealan način za osvježiti odnose s drugima i održati ih zdravima. Kroz igru se razvija povjerenje i osjećaj sigurnosti s drugim ljudima. Povjerenje omogućuje otvaranje jednih prema drugima iz čega često proizlazi i uključivanje u nove igre i aktivnosti. Kroz igru i implementiranje humora na dnevnoj bazi također se može unaprijediti kvaliteta ljubavnih odnosa. Isto vrijedi i za poslovne odnose, prijateljstva i unutar obiteljsku dinamiku .

Kao kod djece, kroz igru razvijaju se razni oblici društvenih vještina. U odrasloj dobi te vještine će se igrom održavati i dalje unaprijeđivati.

9. Primjeri igara

Mnogo je raznih oblika igara i igranja. U ovom radu, fokus se stavlja na kineziološke igre. Igranje društvenih igara ili kartanje s prijateljima također je vrsta igre i rekreacije. Međutim, primjeri igara koji će biti izneseni su oni koji u svojoj suštini sadrže i zahtjevaju tjelesnu aktivnost.

Neljak (2009) kaže: „kineziološke igre predstavljaju veliki značaj, koje u svom sadržaju i programu rada s djecom predškolske dobi uključuju sve modalitete i kapacitete te dodrinose višestrukome razvoju djeteta i njegove osobnosti. Nadalje, kineziološke igre izrazito su značajne u razvoju djece predškolske dobi radi pozitivnog utjecaja na veliki broj morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja djeteta.“ (Neljak, 2009)

Kineziološke igre (prema Neljak, 2009) dijele se na:

- Biotičke (spontane) igre
- Igre pretvaranja
- Igre stvaranja
- Igre s jednostavnim pravilima
- Igre sa složenim pravilima

Unatoč toga što je u prethodnom tekstu već opisana podjela i struktura igara, obzirom da se u ovome slučaju radi o kineziološkim igrama ipak nešto drugačije strukturiranim, opisati će se svaka od navedenih vrsta igara.

Biotičke (spontane) igre

Biotičke (spontane) igre su one igre ili pokreti kod djece koji se počinju sasvim spontano javljati od najranije dobi djeteta do kraja njegove druge godine. U toj dobi djeca počinju spontano izvršavati vrlo jednostavne mišićne pokrete. Primjerice treskanje zvečke, guranje lopte u krevetiću, povlačenje igračke koja svira, skakanje gore-dolje, opetovano smijanje na grimase roditelja ili braće, zvukovno ponavljanje odnosno oponašanje roditeljske pjesmice za laku noć itd. (Neljak, 2009)

Igre pretvaranja

Igre pretvaranja su one igre koje se javljaju u dobi od druge godine života. Međutim, njihova najveća zastupljenost je u periodu od 4. i 5. godine života. One se prestaju pojavljivati s polaskom djeteta u školu. Ovu vrstu igara karakterizira upotreba predmeta ili osoba kao simbola za nešto što oni inače nisu. U ovom tipu igre simboli ili predmeti, koje djeca koriste, javljaju se u početku u vrlo jednostavnim aktivnostima, ali postepeno postaju sve složeniji. U igri pretvaranja djeca uče kako se uživjeti u nečiji karakter, kako biti u nekim drugim ulogama. Djeca na taj način razvijaju svoju maštu, kreativnost, logičko mišljenje i rješavanje problema. Igre pretvaranja imaju tri elementa, a to su zaplet ili priča, uloge i različita pomagala. Primjerice u toj dobi djeca vole oponašati glasanje životinja ili se igraju zanimanja odraslih, kao doktori, policajci, balerine, učitelji, astronauti itd. (Neljak, 2009)

Igre stvaranja

Ovaj tip igara počinje se pojavljivati tijekom treće godine života i djeca ih koriste za vrijeme rane školske dobi. Glavna karakteristika ove igre je kreativnost, budući da djeca kroz korištenje

različitih predmeta, pokušavaju nešto stvoriti odnosno kreirati. Ovaj oblik igre djeci omogućuje da nauče nešto o oblicima, predmetima, prostoru i sl. U igri mogu sudjelovati roditelji. Međutim, bitno je da roditelji ne preuzimaju inicijativnu u igri. Primjeri ovakvih igara su gradnja kule ili drugih građevina od kocaka, rezanje, lijepljenje i oblikovanje slika, izrada predmeta od plastelina, bojanje bojanki jednostavnih ili nešto složenijih figura ovisno o dobi djeteta. (Neljak, 2009)

Igre s jednostavnim pravilima

Kod djece s navršениh 5 godina života i kasnije počinju se javljati igre s jednostavnim pravilima. Taj tip igara karakterističan je jer su pravila igre unaprijed poznata. Najpoznatije igre ove vrste su igre skrivača, gumi-gumi, školice i slično. Igrajući se ovakvih igara, djeca uče postojanje pravila kojih se svi moraju pridržavati i koje moraju poštivati. Oni uče kako se nositi s uspjehom ili s neuspjehom. Osim toga, kod ovakvih igara, koje ne moraju biti natjecateljskog karaktera već mogu biti i suradničkog karaktera, djeca uče surađivati, dogovarati se i dijeliti među sobom.

Igre sa složenim pravilima

Igre sa složenim pravilima javljaju se neposredno prije polaska u školu. Primjeri ovih igara su kartaške igre, šah, društvene igre, graničara. S obzirom da ove igre zahtijevaju poštivanje određenih pravila one u razvoju djeteta također sadrže i moralni značaj (Neljak, 2009)

Primjeri modernih igara s jednostavnim i složenim pravilima

Cornhole

U ovoj igri igrači mogu igrati jedan protiv drugog ili u timovima po dvoje. Svaki igrač ima četiri vrećice (napunjene kukuruzom ili nekim drugim podjednako teškim materijalom) koje naizmjenično baca prema nagnutoj drvenoj ploči s rupom u sredini (Slika 1.). Igrači su udaljeni četiri do osam metara od ploče, ovisno o željenoj razini težine. Cilj igre je vrećicu baciti unutar rupe ili je zadržati na ploči. Tri boda dobivaju se ako igrač pogodi rupu dok se jedan bod dobiva za vrećicu koja je ostala na ploči. Nakon što svaki igrač baci sve četiri vrećice zbrajaju se bodovi.



Slika 1. Cornhole oprema. „*Cornhole board and bags*“. SarahPage, 2011. (<https://www.istockphoto.com/photo/cornhole-gm121691166-17124276>)

Speedminton

Speedminton je kombinacija tenisa, squasha i badmintona. Igra je jedinstvena i jednostavna za postaviti. Može se igrati u zatvorenom prostoru ali je puno češća igra na otvorenom prostoru, odnosno zelenoj površini. Potreban je specifičan (speedminton) reket i loptica (Slika 2.).



Slika 2. Speedminton reket i loptica. „*Speedminton racket and ball*“. Lilkin, 2018. (<https://www.istockphoto.com/photo/badminton-or-speedminton-gm994281972-269269309>)

Dizajn loptice je kraći, teži i uži od tradicionalne badminton loptice pa omogućava i igranje po vjetrovitom vremenu. Igralište se sastoji od dva kvadrata veličine 5,5 x 5,5 metara s međusobnim razmakom od 12,8 metara. Teren se na livadi označava uz pomoć običnih plastičnih traka (kakve koriste građevinari ili policija za ograničavanje pristupa) i čavala kojima se pričvrste trake za zemlju. Speedminton se, za razliku od tenisa i badmintona, igra bez mreže. Cilj igre je lopticom pogoditi unutar protivničkog kvadrata i braniti svoj kvadrat od pada loptice.

Indiaca

Indiaca je sportska igra u kojoj se natječu dvije ekipe na terenu odvojenim mrežom. Koriste se posebne indiaca loptice (proizvode se tri vrste loptica: natjecateljska, rekreativna i dječja) koje se udaraju rukom. Na slici 3. prikazana je loptica za rekreativce . Cilj igre je lopticu prebaciti preko mreže i pogoditi teren protivničke ekipe te braniti svoj teren od pada loptice. Pravila igre vrlo su slična pravilima odbojke. Igra je vrlo dinamična i prikladna svim dobnim uzrastima te ne zahtjeva posebnu tjelesnu pripremljenost a što je još i značajnije, za razliku od odbojke, ne zahtjeva dugotrajno učenje tehnike baratanja lopticom.



Slika 3. Indiaca loptica za rekreativce. „*The Indiaca Play ball by Tunturi for fun and games anywhere*“. Firelovers.com. (<https://firelovers.com/en/other-juggling/205436-indiaca-play.html>)

Teqball (stolni nogotenis)

Teqball je igra koja se može igrati jedan na jedan ili u ekipama po dvoje. Igra se nogometnom loptom na stolu, vrlo sličnom kao za stolni tenis, koji je lagano zaobljen te s mrežom na sredini. Pravila igre su slične stolnom tenisu, no igrači prebacuju nogometnu loptu. Lopta se smije dirati svime osim rukama, te su dopuštena tri dodira prije nego što se lopta mora poslati na protivničku stranu stola. Igra je prikladna svima no ipak zahtjeva specifična motorička znanja.



Slika 4. Teqball. „*What is teqball?*“, T. Trimmer, 2019, Mark Harrod Ltd product for sport. (<https://www.markharrod.com/what-is-teqball/>)

Igre u dječjoj dobi

U dječjoj dobi igre su najzastupljenije. Dijete se igra kada god stigne i uglavnom mu je igra najbitniji sadržaj njegova dana. Djeca se okupljaju vani, na ulici, na igralištima, u parkovima, na livadama i spontano kreiraju i provode igre. Neke igre prenose se generacijama i opće su poznate gotovo svugdje, kao što su „lovice“ i „skrivača“. S druge strane djeca često izmišljaju nove igre, slične i povezane s onim poznatima. Veliki utjecaj na provedbu i odabir igara ima mjesto stanovanja. Djeca se češće i više igraju u manjim i ruralnim sredinama dok se u središtima velikih gradova, zbog manjka zelenih površina i sigurnih mjesta za igru, rjeđe igraju. U literaturi postoji puno opisanih igara za djecu pa će se ovdje, primjera radi, navesti samo dvije igre.

Pauk

Odabire se jedan igrač koji će biti pauk. Pauk se nalazi na sredini označenog prostora i smije se kretati isključivo bočno po središnjoj liniji. Ostali igrači nalaze se na jednom kraju prostora. Na paukov znak svi pretrčavaju na drugu stranu, a koga pauk uhvati postaje pauk te se postupak ponavlja. Kada su svi igrači uhvaćeni, posljednji uhvaćeni igrač postaje novi pauk i igra se ponavlja.

Krokodil

Ova igra se igra na strunjači ili nekoj drugoj mekoj površini. Odabire se jedan igrač koji je krokodil. Krokodil se smije kretati isključivo četveronoške, odnosno ne smije ustati na noge. Svi ostali igrači trčeći bježe od krokodila. Krokodilu je cilj srušiti igrača na pod te time taj igrač postaje krokodil i nastavljaju zajedno rušiti ostale igrače. Zadnji igrač na nogama je pobjednik i postaje krokodil u novoj igri.

Igre u adolescenskoj dobi

Kako se stavlja naglasak na kineziološki tip igara, svakako će se izdvojiti svi tipovi sportskih igara u adolescenskoj dobi. Tada se mnogi mladi ozbiljnije kreću baviti sportovima koje počinju trenirati ili rekreativno ili natjecateljski. U rekreativnom smislu mladi izabiru sportove koji ujedno predstavljaju igru u slobodno vrijeme. Primjerice okupljaju se na igralištima gdje najčešće igraju košarku na jedan koš, mali nogomet, rukomet, odbojku, hokej na travi, stolni nogomet, stolni tenis i dr. U modernije doba mladi izabiru i „ratničke igre“ kao što su Painball i Airsoft kao i igre u adrenalinskim parkovima.

Igre u odrasloj dobi

Što se više odmiče od rane dobi djece i adolescenskog perioda odrastanja mladih, teže je navesti kineziološki tip igara kod odraslih. Razlog tome u najvećoj mjeri leži u sve manje odvojenom vremenu odraslih za igru i sportsku aktivnost općenito. Međutim, pronalazimo ipak primjere igara kod odraslih koje utječu na zdrav život i obogaćuju slobodno vrijeme pojedinaca.

To su primjerice tenis, squash, golf, kuglanje, boćanje, pikado, biljar, badminton, bowling i dr.

Igre kod osoba treće životne dobi

Stariji ljudi imaju velike dobrobiti tjelesnog vježbanja. Osim što podižu razinu svog zdravstvenog fitnesa, oni usporavaju propadanje općih i specifičnih sposobnosti. Kako su starije osobe sve manje sposobne za izvođenje nekih igara, pogotovo kinezioloških, izbor sadržaja se

značajno sužuje. Dvije veoma popularne igre u kojima starije osobe često sudjeluju i uživaju u njima su bočanje i mini golf. Osim kinezioloških igara mogu se provoditi i društveno zabavne igre kao što su razni kvizovi znanja, turniri u društvenim igrama (šah, domino, belot, remi, itd.), igre asocijacija, pantomime, pjevanje i sl. Važno je napomenuti i ples kao sadržaj sportske rekreacije u kojima se osobe starije životne dobi rado uključuju.

Igre u virtualnom svijetu

Svijet virtualnih igara je sve popularniji u današnjici. Djeca i mladi (a i odrasli) sve češće provode svoje slobodno vrijeme igrajući video igre. Razvojem tehnologije svijet videoigara postaje sve napredniji i raznolikiji te nudi raskoš sadržaja. Igranje videoigrica je iznimno zabavno te mnogi odabiru ovaj način provođenja slobodnog vremena. Na žalost, virtualne igre dodatno potiču sjedilački način života i sve negativne posljedice koje iz toga proizlaze. Bitno je istaknuti kako videoigrice mogu izazvati veliku ovisnost i na taj način mogu biti vrlo destruktivne i opasne za čovjeka. Iz tog razloga potrebno je biti oprezan po pitanju vremena provedenog igrajući videoigre. Čovjek se lako „zaigra“, te izgubi pojam o vremenu, čime zaboravlja na svoje svakodnevne životne obveze.

10. Zaključak

Sudjelovanje u nekom programu tjelesne aktivnosti uvjet je zdravog i kvalitetnog života. To je potvrđeno u brojnim radovima koji dokazuju kako vježbanje prevenira mnoge kronične bolesti, a istovremeno povoljno utječe na zdravlje. Svaki čovjek je na neki način jedinstven i ima svoje interese i sklonosti. Teško je za očekivati kako će jedan oblik vježbanja biti prigodan za sve. Iz tog razloga treba se posvetiti svakome pojedincu, vježbanje u svojoj suštini promovirati te ponuditi raskoš oblika aktivnosti i načina vježbanja kako bi se što veći broj ljudi uključio i u njemu našao. Igra je idealan oblik tjelesnog vježbanja jer je ona sama po sebi zabavna, prepuna užitaka i izazova te potiče motivaciju i inspiraciju. Ne samo da će igra potaknuti čovjeka da vježba već mu nudi i neke druge značajke koje se izravno nadovezuju na kvalitetu i dobrobit svakodnevnog života pojedinca. U dječjoj dobi igrom se potiče socijalni, emocionalni, tjelesni i kognitivni razvoj. Dijete najviše uči kroz igru i ona je prisutna u njegovom životu od najranije dobi. Kod odraslih igra možda gubi neke funkcije koje su naglašenije kod djece no ona ipak povoljno djeluje na održavanje i daljni razvoj navedenih značajki. U ovome radu, osim što je definirana sportska rekreacija i igra, navedene su i razne uloge igre u pojedinoj dobi. Čovjek je stvoren da bi se kretao i to je njegova potreba, ali i nužnost. Uskraćivanje te potrebe dovodi do zdravstvenog rizika. Uvjerenje da je vježbanje naporno i dosadno, koje mnogi ljudi imaju, je krivo. Uvjerenje da netko nije sportski tip ili da nema dovoljno energije i inspiracije za biti aktivan je također krivo. Čovjek kroz igru od najranije dobi stvara podlogu za učinkovito osmišljavanje svakodnevnih fizičkih aktivnosti. Upravo je to glavna poruka koja se ovim radom želi naglasiti – vježbanje osim što je zdravo može biti izuzetno zabavno.

11. Literatura

Andrijašević, M. (2008). Kineziološka rekreacija – društvena obveza. Zagreb: Kineziološki fakultet. Sveučilište u Zagrebu.

Baetson, G. A. (1955). Theory of Play and Fantasy. U: J. Bruner, A. Jolly, K. Sylva (Eds.), Play, Its Role in Development and Evolution. New York: Penguin Books.

Bouchard C., Blair C. N., Haskel W. N. (2012). Physical activity and health. Illinois: Human Kinetics.

Bouillet, D. (2006). *Kvaliteta života mladih: odgovornost zajednice i/ili obitelji*. In: Mladi između želja i mogućnosti: položaj, problemi i potrebe mladih Zagrebačke županije. Biblioteka Znanost i društvo (21). Institut za društvena istraživanja u Zagrebu, Zagreb, pp. 27-92.

Bruner, J. (1976). Nature and Uses of Immaturity. U: J. Bruner, A. Jolly, K. Sylva (Eds.), Play Its Role in development and Evolution. New York: Penguin Books. Str. 11

Caspersen C., Powel K., Christenson G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Washington D.C: Public Health Rep.

Csikszentmihalyi, M. (1979). Flow. New York: HarperCollins e-books.

Dumazedier, J. (1972): Rad i slobodno vrijeme, u: Sociologija rada, (ur. Friedman, G., Naville, P.), Veselin Masleša, Sarajevo, 680-704.

Duran, M. (2003). Dijete i igra. Zagreb: Naklada Slap.

Fink, E. (1984). Osnovni fenomeni ljudskog ponašanja. Beograd: Nolit. Str. 298

Firelovers.com. The Indiacca Play ball by Tunturi for fun and games anywhere (Slika). Firelovers.com. <https://firelovers.com/en/other-juggling/205436-indiacca-play.html>

Fisher, K. R., Hirsh-Pasek, K., Newcombe, N. I Golinkoff, R. M. (2013). Taking shape: Supporting preschoolers acquisition of geometric knowlege through guided play, Child development.

Goldstein, J. (2012). Play in childrens Development, Health and Well-being.

Huizinga, J. (1992). Homo ludens. Zagreb: Hrvatska tiskara. Str. 31

Klarin, M. (2017). Psihologija dječje igre. Zadar. Sveučilište u Zadru.

Lewis, M. (1979). The social determination of Play. U: B. Sutton-Smith (Ed.), Play and Learning. New York: University of Pennsylvania, Gardner Press.

Lilkin, 2018. Speedminton stock photo (Slika). iStock.
<https://www.istockphoto.com/photo/badminton-or-speedminton-gm994281972-269269309>

Matejić, Z. (1978). Merila za razlikovanje igre. Psihologija, 4

Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet. Sveučilište u Zagrebu. Str. 57-62.

Nikčević-Milković, A., Rukavina, M., Galić, M. (2011). Korištenje i učinkovitost igre u razrednoj nastavi. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja

Perasović, B., Bartoluci, S. (2008), Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zagreb : Parvus, d.o.o. Str.15-24.

Piaget, J. (1962). Play, dreams and imitation in childhood. New York: Norton

Reynolds, P.C. (1976). Play, language and human evolution. U: J. Bruner, A. Jolly, K.Sylva (Eds.), Play, Its Role in Development and Evolution. New York: Penguin Books.

Rot, N. (1980). Socijalna interakcija II. Beograd: Savez društava psihologa SR Srbije.

Russ, S. W. (2004). Play in Child Development and Psychotherapy. London. Lawrence Erlbaum Associates.

SarahPage, 2011. Cornhole stock photo (Slika). iStock.
<https://www.istockphoto.com/photo/cornhole-gm121691166-17124276>

Turner, V. (1989). Od rituala do teatra. Zagreb: August Cesarec.

Trimmer, T. (2019). What is teqball? (Slika). Mark Harrod ltd product for sport.
<https://www.markharrod.com/what-is-teqball/>

