

Uloga i značaj atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom

Buneta, Mirela

Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni

2024

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:117:810705>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Mirela Buneta

**ULOGA I ZNAČAJ ATRAKTIVNIH SPORTSKO
REKREACIJSKIH SADRŽAJA NA OTVORENOM**

diplomski rad

Zagreb, siječanj 2024.

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu

Kineziološki fakultet

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

Naziv studija: Izobrazba trenera; smjer: Sportska rekreacija

Vrsta studija: stručni

Razina kvalifikacije: diplomski studij

Studij za stjecanje akademskog naziva: magistra trenerske struke sportske rekreacije (mag.cin.)

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Stručni rad

Naziv specijalističkog

diplomskog rada: Uloga i značaj atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomske radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini (2022./2023.) dana (21. lipnja 2023.).

Mentor: izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja Petković

Uloga i značaj atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom

Mirela Buneta, 0117209555

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

1. izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja Petković Predsjednik– mentor
2. izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić
3. doc. dr. sc. Dario Novak
4. izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić

Broj etičkog odobrenja:

Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u Knjižnici Kineziološkog fakulteta,

Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

BASIC DOCUMENTATION CARD

FINAL PAPER

University of Zagreb

Faculty of Kinesiology

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

Title of study program: Sports Coach Education; course: Sports recreation

Type of program: Professional

Level of qualification: Graduate

Acquired title: Master of the Coaching Profession in Sports recreation

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Professional work

Master thesis: The role and significance of attractive outdoor sports and recreation facilities 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 (June 21, 2023).

Mentor: Assoc. Prof. Drena Trkulja Petković, PhD

The role and significance of attractive outdoor sport and recreation facilities

Mirela Buneta, 0117209555

Thesis defence committee:

1. Assoc. Prof. Drena Trkulja Petković, PhD chairperson – supervisor
2. Assoc. Prof. Danijel Jurakić, PhD
3. Assistant prof. Dario Novak
4. Assoc. Prof. Jadranka Vlašić, PhD

Ethics approval number:

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

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija specijalističkog 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:

izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja Petković

Student:

Mirela Buneta

ULOGA I ZNAČAJ ATRAKTIVNIH SPORTSKO REKREACIJSKIH SADRŽAJA NA OTVORENOM

Sažetak

Cilj ovog rada bio je istaknuti ulogu i značaj atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom. Stoga su u radu prikazane dobrobiti bavljenja sportskom rekreacijom, te motivi ljudi za uključivanje u aktivnosti. U radu su detaljnije razrađeni rafting, zip line, paintball i jahanje. Opisane su dobrobiti i motivi za bavljenje navedenim aktivnostima, te su identificirane prepreke s kojima se ljudi suočavaju pri uključivanju u takve aktivnosti. U radu se daju i smjernice za daljnji razvoj atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom.

Ključne riječi

rekreacija, rafting, zip line, paintball, jahanje

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF ATTRACTIVE OUTDOOR SPORT AND RECREATION FACILITIES

Abstract

The aim of this paper was to highlight the role and importance of attractive outdoor sports and recreation facilities. Therefore, the paper presents the benefits of engaging in sports recreation, as well as people's motives for engaging in activities. Rafting, zip line, paintball and horseback riding are detailed in the paper. The benefits and motivations for engaging in these activities are described, and the obstacles that people face when engaging in such activities are identified. The paper also provides guidelines for the further development of attractive outdoor sports and recreation facilities.

Key words

recreation, rafting, zip line, paintball, riding

SADRŽAJ

1. Uvod	7
2. Rekreacija	8
2.1. Dobrobiti bavljenja sportskom rekreacijom	9
2.2. Motivi za bavljenje sportskom rekreacijom	12
2.3. Prepreke za bavljenje sportskom rekreacijom	13
3. Atraktivni sportsko rekreacijski sadržaji	14
3.1. Rafting	17
3.2. Zip line	19
3.3. Paintaball	22
3.4. Jahanje	25
4. Daljnji razvoj atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom	29
5. Zaključak	31
6. Literatura	32

1. UVOD

U današnjem brzom tempu života i sve većem naglasku na zdravlje i blagostanje, sportska rekreacija postala je neizostavna komponenta suvremenog života. Napredak industrijalizacije, rad u otežanim uvjetima, u sjedećem ili stajaćem položaju, smanjeno kretanje, stres, ostavljaju na čovjekovo zdravlje negativne posljedice. Das i Horton (2012) su konstatali kako prevalencija neprovođenja tjelesne aktivnosti danas dosiže pandemične osobine, s dugotrajnim efektima na zdravlje, gospodarstvo, okolinu i socijalne posljedice.

Sve više pojedinaca prepoznaje značaj tjelesne aktivnosti i njenog pozitivnog utjecaja na tijelo i um. „Sportsko-rekreacijskih programi koji se provode u prirodi u najvećoj mjeri mogu odgovoriti izazovima koje suvremenom društvu postavlja pred čovjeka.” (Trkulja Petković i sur., 2016, str. 549).

Sadržaji rekreacije trebaju nadoknaditi sve one potrebe koje su zanemarene zbog svakodnevnih obaveza, a otvoreni prostori nude izvanrednu platformu za ostvarivanje ovih ciljeva, omogućavajući pojedincima da se povežu sa prirodom, borave na svježem zraku i istovremeno se bave tjelesnom aktivnošću. Također, sportska rekreacija na otvorenom omogućuje ljudima, bez obzira na dob, spol i razinu sposobnosti, da zadovolje potrebu za kretanjem u skladu sa svojim mogućnostima i željama. Današnje promijene u društvu, kao i stalno mijenjanje i napredovanje načina života i rada, dovodi i do promjena u sadržajima, oblicima i sredstvima pomoću kojih se ostvaruje rekreacija. Izbor aktivnosti temelji se na potrebama čovjeka, njegovim navikama, obrazovanju, željama, interesima, društvenim trendovima i sl.

Po Đuka (2022), rekreacijskim se aktivnostima zadovoljavaju osobne potrebe za onim sadržajima koji čovjeka čine potpunim u socijalnom, psihološkom, tjelesnom, duhovnom, intelektualnom, kreativnom, kulturnom i sličnom smislu.

U ovom radu istraživati će se koncept atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom kao ključnog faktora u promociji zdravog načina života i unapređenja kvalitete života pojedinaca. Analizirat će se i različiti aspekti sportske rekreacije na otvorenom, uključujući njene prednosti za tjelesno i mentalno zdravlje, socijalnu interakciju, te ulogu koju igra u očuvanju životne sredine.

Također, prikazati će se različite vrste atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja koji se izvode na otvorenom, kao što su: rafting, zip line, paintball i jahanje, te će se razmotriti faktori koji utječu na motivaciju pojedinca da se uključe u sportsku rekreaciju na otvorenom, kao i prepreke koje mogu ograničiti njihovo sudjelovanje.

2. REKREACIJA

Rekreacija predstavlja spontani odraz čovjekove želje, da zadovolji potrebe i sklonosti u aktivnostima po vlastitom izboru, a u svrhu osvježenja, odmora, razonode i što sadržajnijeg korištenja vremena izvan profesionalnih radnih obaveza. Đorđević (2005) definira rekreaciju kao: "spontani izraz čovjekove želje da zadovolji svoju potrebu za aktivnostima, ali na dobrovoljan način i po vlastitom izboru u svrhu odmora i razonode. Rekreacija predstavlja sponu između razonode, zabave, razbibrige i slobodnog vremena" (str. 56). Nešić (2014) pod rekreacijom smatra: "sve aktivnosti koje se provode van područja profesionalnog rada čovjeka, koje pojedinac pozicionira kao osobnu potrebu u cilju odmora, relaksacije, razonode i zabave" (str. 58).

„Riječ rekreacija dolazi od latinske riječi *re creo recreare*, što znači ponovno stvoriti, obnoviti.” (Andrijašević, 2010, str. 15).

Sportska rekreacija je širok pojam koji se odnosi na svaku vrstu fizičke aktivnosti i sportskog angažmana koji se provodi s ciljem opuštanja, zabave, održavanja tjelesne forme i poboljšanja zdravlja, bez ozbiljnih natjecateljskih ili profesionalnih ambicija. Ovaj oblik rekreacije naglašava značaj tjelesne aktivnosti kao sredstva za poboljšanje tjelesnog i mentalno blagostanja pojedinca. Sportska rekreacija može uključivati različite vrste aktivnosti. Prema Andrijašević (2010) dijele se na osnovne, transformacijske i nekineziološke sadržaje sportske rekreacije. S aspekta ovoga rada ističu se osnovni sadržaji sportske rekreacije koji se, pored jednostavnih monostrukturnih, jednostavnih polistrukturnih, složenih polistrukturnih i konvencionalnih aktivnosti, odnose i na aktivnosti u prirodi, aktivnosti na vodi te avanturističke odnosno atraktivne sportsko rekreacijske aktivnosti.

Aktivnosti se često prilagođavaju individualnim preferencijama i sposobnostima korisnika. Sportska rekreacija razlikuje se od profesionalnog sporta jer se ne fokusira isključivo na natjecanje i postizanje visokih rezultata. Umjesto toga, naglasak je na uživanju u aktivnosti, održavanju tjelesne forme i stvaranju pozitivnih iskustava. Osim što pruža tjelesno zadovoljstvo, sportska rekreacija ima pozitivan utjecaj na zdravlje.

„Sportska je rekreacija izravno povezana sa zdravljem sudionika programa aktivnosti“ (Andrijašević, 2010, str. 42). „Redovita tjelesna aktivnost umjerenog do visokog intenziteta u odraslih smanjuje rizik od ukupne smrtnosti, rizik od kardiovaskularne

smrtnosti, kardiovaskularnih bolesti i povišenog krvnog tlaka, šećerne bolesti tipa 2 i dislipidemije, održava i smanjuje tjelesnu masu, poboljšava zdravlje kostiju i tjelesnu funkcionalnost, poboljšava kogniciju, kvalitetu života i san, smanjuje rizik od demencije i Alzheimerove bolesti, smanjuje anksioznost, rizik od depresije i rizik od do sada potvrđenih osam malignih bolesti“ (Pintar, 2020).

Mnoge sportsko rekreacijske aktivnosti mogu se izvoditi u grupama ili timovima, što potiče socijalnu interakciju i timski duh. To može doprinijeti izgradnji zajedništva i socijalnih veza. Sportska rekreacija nudi široku paletu aktivnosti koje mogu odgovarati različitim interesima i životnim stilovima. Ovisno o preferencijama, pojedinci mogu birati između aktivnosti na otvorenom ili u zatvorenom prostoru, umjerenih ili intenzivnih vježbi te pojedinačnih ili grupnih aktivnosti. Kroz primjenu sportske rekreacije, pojedinci mogu uspostaviti ravnotežu između tjelesnih, mentalnih i emocionalnih aspekata svojeg života te dugoročno doprinijeti poboljšanju svojeg općeg zdravlja i kvalitete života.

2.1. DOBROBITI BAVLJENJA SPORTSKOM REKREACIJOM

Sportska rekreacija donosi široki spektar dobrobiti za tijelo, um i duh. Sudjelovanje u različitim sportskim aktivnostima na otvorenom ili u zatvorenom prostoru ima pozitivan utjecaj na mnoge aspekte života pojedinca:

1. „Smanjenje rizičnosti nastanka inzulinske neovisnog dijabetesa“ (Lynch i sur., 1996).
2. „Fizička aktivnost omogućuje osobi da održava i izgrađuje motoričke sposobnosti kao što su snaga i fleksibilnost mišića, ravnoteža, brzina i spretnost pokretanja te razvoj motoričkih vještina“ (Brown i sur., 2005).
3. „Sportsko-rekreacijski program usmjeren na razvoj jakosti stimulira izgradnju kosti, neposrednim učinkom vlakna mišića na kosti ili povećanjem učinka gravitacije na kost pri dizanju utega“ (Mišigoj Duraković, 1999).
4. „Redovito bavljenje sportsko-rekreativnim aktivnostima osoba u dobi od 30 do 60 godina može smanjiti rizik nastanka nekih od najučestalijih bolesti današnjice, kao što su bolesti srčano-žilnog sustava, inzulinske neovisni dijabetes, rak, arterijska hipertenzija, pretilost, depresija i osteoporoza“ (Trošt i sur., 2007, str. 540).
5. „Smanjeni rizik kardio–vaskularnih bolesti“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 172).

6. „Prevenција i/ili odgađanje razvoja arterijske hipertenzije te poboljšanje kontrole arterijskog krvnog tlaka kod osoba koje pate od povišenog tlaka“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 172).
7. „Tjelovježba poboljšava prijenos neurotransmitera koji pozitivno utječu na raspoloženje“ (Marić i sur., 2020, str. 109).

Redovit tjelesna aktivnost može poboljšati zdravlje, smanjiti rizik razvoja koronarne bolesti srca, smanjiti rizik od moždanog udara i infarkta, može smanjiti rizik razvoja povišenog krvnog tlaka i dijabetesa, smanjiti osjećaj depresije, pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine, gubitku kilograma i sl. (Andrijašević, 2010, Trošt i sur., 2007).

Sve ove dobrobiti sportske rekreacije zajedno pridonose stvaranju balansa između tijela, uma i duha te doprinose općem blagostanju i kvaliteti života pojedinca.

Da bi se potaknulo što više ljudi na bavljenje rekreacijom i ukazalo koje su dobrobiti za ljudsko zdravlje, osnovan je Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve“.

„Savez okuplja 19 društava sportske rekreacije s cijelom područja grada Zagreba, zajedno realizira dvjestotinjak programa „Sporta za sve“ na skoro sto gradskih lokacija i uključuje 8000 članova i preko 30000 korisnika programa Sporta za sve.“¹

„Pokret "Sport za sve" primarna je društvena kategorija u osmišljavanju stvaralačkog načina i stila života, očuvanju zdravlja i primarne realizacije ljudske potrebe za kretanjem, fizičkom aktivnošću i igrom. Programi redovnog tjelesnog vježbanja doprinose obnovi funkcionalnih i radnih sposobnosti, zaštiti i unapređenju psihofizičkih stanja zdravlja, kvaliteti života, socijalizaciji i građanskoj solidarnosti; te povećanju radne sposobnosti i produktivnosti, smanjenju bolovanja, troškova liječenja i rehabilitacije, stabilizaciji osobnih i međuljudskih psihosocijalnih odrednica. Sportska rekreacija nužna je potreba suvremenog čovjeka, posebice u urbanim sredinama.“²

¹ <https://sportzasve-zagreb.hr/o-nama/>

² <https://sportzasve-zagreb.hr/o-nama/>

Njihov primarni cilj je očuvanje zdravlja, te poticanje ljudi na kretanje, tjelesnu aktivnost i igru. Savez tome ponajviše pridonosi organizacijom raznih dnevnih i tjednih rekreativnih programa poput nordijskog hodanja, plivanja i online treninga te raznim sportsko-rekreativnim manifestacijama, kao što su „Rekreativno ljeto na otvoreno“ (Slika 1), sportsko-rekreativna natjecanja u nordijskom hodanju, trčanju i plivanju. Posljednjih su se godina kroz EU projekte posebno usmjerili na pružanje prilagođenih rekreacijskih sadržaja starijoj populaciji (65+ godina).



Slika 1: *Rekreativno ljeto 2022. na otvorenom*

(<https://krenizdravo.dnevnik.hr/korisno/najave/aktivno-ljeto-na-otvorenom-besplatne-sportske-aktivnosti-pod-vodstvom-kineziologa-na-vise-od-30-lokacija-u-zagreb>).

2.2. MOTIVI ZA BAVLJENJE SPORTSKOM REKREACIJOM

Iz različitih razloga se ljudi odluče baviti rekreacijom, oni su najčešće povezani s poboljšanjem tjelesnog zdravlja, mentalnog blagostanja, društvenih interakcija i osobnog zadovoljstva.

Gudelj i suradnici (2022) su ustanovili kako su najčešći motivi za bavljenje sportskom rekreacijom:

1. Poboljšanje zdravlja – mnogi se odlučuju za sportsku rekreaciju kako bi poboljšali tjelesnu formu, kondiciju i opće zdravstveno stanje. Redovita tjelesna aktivnost pomaže u održavanju težine, jačanju srca i mišića, te prevenciji bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih problema i pretilosti.
2. Smanjenje stresa i anksioznosti – sportska rekreacija pruža priliku za oslobađanje endorfina. Aktivnosti poput trčanja, joge ili plivanja mogu pružiti osjećaj smirenosti i olakšati napetost.
3. Društvena interakcija – sudjelovanje u sportskim aktivnostima omogućava društvenu interakciju i izgradnju socijalnih veza. Timski sportovi, fitness grupe i sportski događaji pružaju priliku za druženje i zajedničko provođenje vremena s prijateljima ili novim ljudima.
4. Zabava i opuštanje – sportska rekreacija pruža priliku za zabavu, opuštanje i bijeg od svakodnevnih briga. Aktivnosti poput plesa, plivanja ili jahanja mogu donijeti osjećaj radosti i zadovoljstva.
5. Postizanje ciljeva – postavljanje sportskih ciljeva, kao što su trčanje određene udaljenosti ili poboljšanje rezultata u nekom sportu, pruža motivaciju za redovito vježbanje i napredak. Postizanje tih ciljeva povećava osjećaj postignuća i samopouzdanja, te dovodi do smanjenja udjela masnog tkiva.
6. Zdrav životni stil – mnogi ljudi teže zdravijem načinu života i svjesno biraju sportsku rekreaciju kao sredstvo za postizanje tog cilja. Aktivno sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti podupire uravnoteženu prehranu i opće blagostanje.
7. Prevencija bolesti – svjesnost o važnosti prevencije bolesti te očuvanju zdravlja potiče ljude na uključivanje u sportsku rekreaciju kako bi smanjili rizik od raznih zdravstvenih problema.
8. Osobno zadovoljstvo – osjećaj osobnog zadovoljstva često proizlazi iz bavljenja sportskom rekreacijom. Osim tjelesnih i mentalnih dobrobiti, osjećaj postignuća i radosti igraju važnu ulogu.

9. Isprobavanje novih aktivnosti – neki se ljudi odlučuju za sportsku rekreaciju kako bi isprobali nove aktivnosti i izazvali sebe na različite načine. To može biti novi sport ili razne aktivnosti na otvorenom.

Navedeni motivi često djeluju zajedno i variraju ovisno o osobnim ciljevima, životnim okolnostima i interesima.

2.3. PREPREKE ZA BAVLJENJE SPORTSKOM REKREACIJOM

Postoje razne prepreke koje mogu ometati ljude u bavljenju sportskom rekreacijskim aktivnostima. Te prepreke mogu biti fizičke, mentalne, vremenske ili okolišne prirode. Neke od uobičajenih prepreka su nedostatak vremena, nedostatak motivacije, financijske prepreke, nedostatak samopouzdanja, zdravstvene prepreke, pretrpanost poslom, nedostatak znanja, društvene prepreke, nepovoljni vremenski uvjeti, sigurnosne brige itd. Međutim, uz odgovarajući pristup i strategije, mnoge od ovih prepreka mogu se prevladati. Organizacija vremena je ključna, a čak i kratke aktivnosti mogu donijeti koristi. Također, kombiniranje sportske rekreacije s drugim aktivnostima može pomoći u uštedi vremena. Postavljanje ciljeva može pomoći u povećanju motivacije, a pronalaženje aktivnosti koja čovjeka zaista zanima može potaknuti veći interes bavljenja sportskom rekreacijom. Postoje mnoge aktivnosti koje su pristupačne i besplatne, te ne zahtijevaju velike financijske izdatke.

Potrebno je odabrati aktivnosti koje odgovaraju trenutnim mogućnostima i sposobnostima vježbača. Šimunić i Barić (2011) su u svom istraživanju ustvrdili kako žene koje povremeno vježbaju čine to zbog zdravlja, pokretljivosti i održanja težine, a najmanje zbog društvenoga pritiska i natjecanja, dok muškarci najviše povremeno vježbaju zbog povećanja snage i zdravlja, a najmanje jer im je vježbanje propisano ili nametnuto izvana. Poželjno je planirati alternativne aktivnosti kada je vrijeme izrazito loše. Ukoliko se zdravlje postavi kao prioritet pronaći će se i načini za uspostavljanje ravnoteže između radnih obaveza i vremena za rekreaciju. Svaka prepreka može biti prevladana uz pravilan pristup, planiranje i odgovarajuću podršku. „Važno je raditi na promjeni stavova i vrijednosti prema tjelesnom vježbanju putem edukacija, marketinga, javnih kampanji o zdravlju i sl. uvažavajući njihove potrebe i specifičnosti - kulturalne, spolne, zdravstvene i dr., (Barić, 2012, str. 56). Čak i najmanji napori mogu donijeti pozitivne promijene u kvaliteti života i blagostanju.

3. ATRAKTIVNI SPORTSKO REKREACIJSKI SADRŽAJI

Atraktivni sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom obuhvaćaju raznovrsne aktivnosti koje privlače ljude svih dobnih skupina i različitih interesa. Ovi sadržaji nude priliku za tjelesnu aktivnost, druženje i uživanje u prirodnom okruženju, te imaju ključnu ulogu u promicanju zdravog načina života, povećanju kvalitete života i pružanju pozitivnog iskustva korisnicima. Atraktivni sadržaji nude širok spektar aktivnosti koje odgovaraju različitim preferencijama, sposobnostima i dobnim skupinama. One uključuju sve, od laganog veslanja i rekreativnog biciklizma do intenzivnijih sportova poput slobodnog penjanja ili paintballa. Atraktivni sportsko rekreacijski sadržaji najčešće se provode na mjestima kao što su izletišta u blizini grada, rekreacijski centri, uređena ili neuređena vanjska igrališta, slobodni prostori kao što su livade, nasipi, parkovi, šume, rijeke, mora, jezera.

U urbanim prostorima najčešće se provode aktivnosti poput street workout-a, parkoura, BMX i sl. U prirodnim prostorima koji su udaljeni od naseljenih mjesta najčešće se provode aktivnosti kao što su rafting, splavarenje, paintball, lov i ribolov, sakupljačke aktivnosti (gljive, kesteni, ljekovito bilje...), planinarski oblici aktivnosti i sl. (Trkulja Petković i sur., 2016).

Kreativni i inovativni dizajn sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom može privući pažnju i povećati atraktivnost. To može uključivati nekonvencionalne sprave za vježbanje, interaktivna igrališta ili tematski oblikovane terene. Također, atraktivni sadržaji trebaju se uklopiti u okoliš u kojem se nalaze. Harmonija s prirodnom okolinom ili urbanim zelenim prostorom stvara estetski ugodno okruženje i potiče posjetitelje da koriste te sadržaje. Aktivnosti u prirodi imaju mnoge benefite, a tu treba spomenuti i prirodne faktore koji pozitivno utječu na čovjeka kao što su Sunce (pozitivno utječe na raspoloženje, stvara provitamin D, ima blagotvoran učinak na kožu i vid, podiže imunitet čovjeka...), more (pospješuje zacjeljivanje rana, poboljšava izgled kože, sprečava upale, blagotvorno djeluje na astmu i alergije, oslobađa od stresa, ublažava artritis i bolove u leđima...), klima (pozitivan utjecaj na dišni sustav, ubrzava metabolizam, poboljšava rad srca...), boje (mogu ubrzati psihički i fizički oporavak, pozitivno utječu na raspoloženje, potiču na akciju ili opuštanje, razbuđuju ili umiruju, svijetle boje mogu imati umirujući efekt, dok intenzivne boje potiču na uzbuđenje i podižu adrenalin). Uz ove prirodne faktore na čovjeka utječu i mirisi, zvukovi, flora i fauna. (Trkulja Petković i sur., 2012).

Sadržaji koji potiču društvenu interakciju i timski duh dodatno povećavaju atraktivnost, a u konačnici, atraktivni sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom igraju ključnu ulogu u promicanju aktivnog načina života, poboljšavanju zdravlja i blagostanja te povezivanju ljudi s prirodom. Njihova kontinuirana prilagodba potrebama i interesima korisnika te održavanju kvalitete i sigurnosti ključni su faktor za dugoročnu privlačnost i uspješnost ovih sadržaja. Bartoluci (2001) je konstatirao kako su sportsko rekreacijski sadržaji neizostavan dio suvremene turističke ponude, a njihova brojnost i kvaliteta nesumnjivo podižu interes kod potencijalnih korisnika.

U današnje doba, s povećanje turističke ponude raste i ponuda različitih atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom, bilo to na vodi, u zraku ili na tlu.

Neki od tih sadržaja su: rafting, veslanje, ronjenje (Slika 2), daskanje na vodi, skijanje na vodi, paddleboarding (Slika 3), jedrenje, kite surfing (Slika 4), paraglajding, padobranstvo, jedrenje na zmaj, zip line, paintball, airsoft, jahanje, slobodno penjanje i sl.



Slika 2: *Ronjenje* (<https://www.pexels.com/photo/person-swimming-under-water-taking-photo-of-turtle-2405643/>)



Slika 3: *Paddleboarding* (<https://www.pexels.com/photo/people-sitting-on-paddle-boards-11034162/>)



Slika 4: *Kite surfing* (<https://www.pexels.com/photo/kitesurfer-jumping-above-blue-sea-10030397/>)

3.1. RAFTING

Rafting ili rječarenje (Slika 5) je adrenalinska i zabavna aktivnost na vodi koja uključuje spuštanje niz brze rijeke u gumenim čamcima, nazvanim „gumenjaci” ili „raft”.

Rafting se smatra jednim od najstarijih načina kretanja po rijekama. Prvi raftovi su izgrađeni 1811. godine od trupaca ili pluta kako bi se omogućio transport robe ili ljudi. 1840. godine John Fremont i Horace H. Day izumili su gumeni čamac. S godinama rafting je postajao sve popularniji, a od 1970-ih se proširio i po svijetu. Prvi rafting izleti u Hrvatskoj organizirani su sredinom 1980-ih na rijeci Cetini u Dalmaciji, a tijekom godina, rafting u Hrvatskoj je postajao sve popularniji među domaćima i stranim turistima.

Ova aktivnost obično se izvodi u grupama (od 4 do 10 osoba) s iskusnim skiperom koji upravlja čamcem i daje upute kako bi se osigurala sigurnost i užitak svih sudionika. Rafting je popularan diljem svijeta i privlači ljude svih dobnih skupina koji traže adrenalin i zabavu na vodi. Rafting je više od tjelesne aktivnosti, on pruža sudionicima dozu uzbuđenja, pustolovine i timskog rada dok se suočavaju s turbulentnim vodama i brzacima.

Za rafting se koriste specijalno dizajnirani čamci izrađeni od izdržljivih materijala (otporne gume koja se sastoji od više slojeva i plastike), te se u njima nalazi više odvojenih zračnih komora. Duljina čamca je od 3 do 6 metara. Čamcem najčešće upravlja kormilar, odnosno „skiper”, koji sjedi na krmi i kormilarom ili veslom navodi čamac kroz riječne brzace. Vesla su često izrađena od čvrstih materijala poput aluminija i fiberglasa. Svaki sudionik u čamcu ima svoje veslo, kacigu i prsluk za spašavanje, te često i odijelo za očuvanje tjelesne temperature. Skiperi su iskusni profesionalci koji poznaju vodene tokove, sigurnosne postupke i tehnike upravljanja čamcem. Oni pružaju osnovne upute i edukaciju prije nego što se krene niz rijeku (upoznavanje s opremom, kada se izvode zaveslaji, kako se drži veslo, kako se upravlja čamcem i sl.) te usmjeravaju čamac kroz brzace.

Rijeke su klasificirane prema svojoj težini ili zahtjevnosti za rafting. Klasifikacija varira od jednostavnih, mirnih rijeka do ekstremno zahtjevnih brzaca i vodopada. Klasifikacije idu od I. (najlakše) do VI. (najteže), a koriste se kako bi se ljudima pružile informacije o nivou izazova i vještina potrebnih za svaku turu.

Klasa I. - Lako: Mirna rijeka bez brzaca. Nema ozbiljnih prepreka ili opasnih situacija, te je stoga i opasnost za sudionike mala. Idealno je za početnike i ljude koji žele opušteno uživati u krajoliku i vožnji.

Klasa II. - Blago: Mogu se pojaviti manji brzaci, stijene ili manji valovi. Obično ne zahtjeva napredne veslačke vještine.

Klasa III. - Srednje: Brzaci koji su malo zahtjevniji, s umjerenim, neujednačenim valovima. U ovu klasu spada turistički rafting.

Klasa IV. - Teško: Brzaci sa snažnim strujama i preprekama (veći valovi, vodopadi, stijene, padovi). Potrebna je koncentracija i veća brzina reagiranja, a rafteri moru biti vješti i imati iskustva u upravljanju čamcem kroz zahtjevne rijeke.

Klasa V. - Veoma teško: Brzaci su ekstremni, veliki valovi, vodopadi ili padovi, opasne hridi i stijene. Potrebna je dobra tjelesna kondicija, visoki nivo vještina i iskustva, jer brzaci mogu biti značajno duži od mirnih dijelova. Rijeke su izazovne s velikim preprekama i opasnostima i spadaju u klasu natjecateljskog raftinga.

Klasa VI. - Ekstremno: Brzaci su ekstremni, ogromni valovi, vodopadi, velike i opasne stijene, opasne hridi, brojne zamke. Rafteri nemaju pravo na pogrešku jer je spašavanje gotovo nemoguće (Šafarek i Šolić, 2011).

Hrvatska ima predivne rijeke i kanjone koji su idealni za rafting, neke od njih su npr. Cetina koja je idealna za početnike, ali i zaiskusne raftingaše jer se sastoji od sporih i malo ubrzanijih dijelova. Kupa je idealna za početnike jer je većim dijelom mirna, samo na nekim mjestima se može naići na vodopad ili brzace. Mrežnica je također idealna za početnike jer je cijelim tokom mirna, i spada pod klasu I. Zrmanja je uglavnom brza rijeka s vodopadima, namijenjena je iskusnim raftingašima, ali se mogu okušati i dovoljno hrabri početnici. Korana ima mnoštvo brzaca i slapova te je namijenjena iskusnim raftingašima.

Sudjelovanje u raftingu može biti sjajno iskustvo, ali postoje neke prepreke ili faktori koje treba uzeti u obzir. Rafting zahtjeva određenu fizičku pripremljenost, posebno za ture koje prolaze kroz zahtjevne brzace. Osobe s određenim zdravstvenim problemima ili niskom razinom tjelesne kondicije mogu se suočiti s teškoćama tijekom vožnje. Potrebno je i osnovno znanje plivanja, za slučaj da sudionik ispadne iz čamca i nađe se u rijeci. Neke ture imaju i ograničenja u pogledu minimalne i maksimalne dobi za sudionike. Osobe koje imaju određene zdravstvene probleme kao što su srčane bolesti, ozbiljne povrede ili druge kronične bolesti mogu biti u riziku tijekom aktivnosti.

Brzaci i turbulentne rijeke mogu biti izazovne, stoga je psihološka priprema izuzetno bitna za sudionike koji nisuiskusni u raftingu. Rafting je iskustvo koje pruža uzbuđenje, izazove i povezanost s prirodom i drugim sudionicima. Bez obzira na razinu iskustva i starosnu dob, rafting je aktivnost koja stvara trajne uspomene i omogućuje potpuno uranjanje u divlju prirodu.



Slika 5: Rafting (<https://www.pexels.com/photo/people-riding-on-inflatable-raft-11183386/>)

3.2. ZIP LINE

Zip line (ili zipline) je popularna avanturistička aktivnost koja se sastoji od spuštanja niz sajlu (čeličnu ili najlonsko-alpinističku) na zaštitnom sjedali ili pojasu, pomoću kolotura za spuštanje poznatog kao „zip line troler” ili „zip line roller” i mehanizma za kočenje.

Smatra se da zip line svoje ishodište ima u načinu prijevoza robe i putnika preko dubokih kanjona koji su prije 2000 godina koristili stanovnici krševitih azijskih zemalja. Ovaj koncept prijevoza korišten je za brz i efikasan transport preko terena koji je bio težak ili nepristupačan.

U 1970-ima, biolozi za divlje životinje postavili su zip line kao način za proučavanje i istraživanje gustih prašuma Kostarike bez narušavanja okoliša. Možemo reći da se od tada zip line počeo razvijati kao sportsko rekreacijska aktivnost.

Zip line kao rekreacijska aktivnost je prilično nova, a pruža uzbudljiv doživljaj brze vožnje kroz zrak, obično iznad terena kao što su doline, kanjoni, šume, jezera. Zip line se također naziva i „canopy tour” kada se koristi za istraživanje krošnji šuma.

Prilikom spuštanja sudionici su osigurani pojasom, te nose kacige i rukavice. Zip line sajle su često napravljene od čelika, imaju nosivost od nekoliko tona i postavljene su između točaka visoko iznad terena. Platforme se postavljaju na početku i na kraju zip line staze. To su mjesta gdje sudionici počinju i završavaju svoj zip line let. Ponekad postoje i platforme između zip line segmenata gdje sudionici mijenjaju koloture. Prije vožnje na zip line-u potrebno je odraditi obuku i probnu vožnju na sajlama koje su nisko postavljene nad tlom. Prije vožnje zip line-om instruktori objašnjavaju kada i kako kočiti, te daju upute za svaki korak. Nakon toga prikvače sudionika za sajlu, a prilikom završetka vožnje dočekaju sudionika na ciljnoj platformi. Djeca se spuštaju zip line-om samo u pratnji instruktora.

Zip line ture mogu varirati u dužini, visini, brzini i terenu kroz koji prolaze. Neki zip line-i su kratki i niski, onu su uglavnom namijenjeni djeci i može ih se pronaći na dječjim igralištima, dok drugi mogu biti dugački i viši te pružiti priliku za divljenje prirodnoj ljepoti okruženja. Maksimalnu brzinu vožnje određuju različiti čimbenici kao što su nagib, težina sudionika ili dužina sajle. Kod dječjih zip line-a nagibi su plitki pa su stoga i brzine male.

Neki od najspektakularnijih zip line-ova u Hrvatskoj su: Zip line Pazinska jama, zabavni park Glavani, zip line Edison na otoku Krku, Adrenalinski park Plitvice, Adventure park Zadar, zip line Šibenik iznad kanjona Čikole, zip line Split, zip line Croatia u Omišu iznad kanjona rijeke Cetine, zip line Tučepi iznad Makarske rivijere i zip line u Dubrovniku.

Vožnja zip line-om može biti zabavno i uzbuđujuće iskustvo, ali postoje neke prepreke i faktori koje treba uzeti u obzir prije nego što se osobe odluče za ovu aktivnost.

Vožnja zip line-om često podrazumijeva visinu i letenje iznad terena, stoga se osobe koje pate od akrofobije mogu suočiti s anksioznošću i nelagodnom tijekom vožnje. Iako većina zip line tura ne zahtjeva ozbiljnu tjelesnu spremu, vožnja može zahtijevati određenu količinu snage u rukama kako bi se kontrolirala brzina i položaj tijela tijekom spuštanja. Zip line-ovi imaju određena težinska ograničenja kako bi se osigurala sigurnost i stabilnost. Prekomjerna težina može biti prepreka u vožnji zip line-om.

Osobe s određenim zdravstvenim problemima, poput problema s kralježnicom, kardiovaskularnih problema ili drugim kroničnim bolestima, mogu biti u riziku tijekom vožnje zip line-om. Strah, anksioznost i nesigurnost mogu biti prepreke kako za sudjelovanje tako i za uživanje u vožnji.

Zip line (Slika 6) omogućava sudionicima jedinstvenu priliku da dožive prelijepu pejzažu i prirodne ljepote s visine. Vožnja zip line-om izaziva osjećaj uzbuđenja i adrenalina. Tip line ture često mogu biti sjajna opcija za team building ili društvene događaje, te može biti zabavna i izazovna aktivnost za grupu ljudi. Zip line je postao popularan u mnogim destinacijama širom svijeta, posebno u prirodnim okruženjima koja pružaju spektakularne pejzaže i avanturistički duh.



Slika 6: *Zip line* (<https://www.pexels.com/photo/man-on-zip-line-over-waterfalls-5815244/>)

3.3. PAINTBALL

„Paintball je borbeni sport u koje se igrači natječu kako bi eliminirali protivnike označavajući ih kapsulama koje sadrže boju topljivu u vodi koja se izbacuje iz pištolja za paintball. To je timska igra koja se može igrati u zatvorenom prostoru ili na otvorenom u poljima ili šumi”.³

Paintball je nastao kao neobična kombinacija ideja, vojničkih vježbi i rekreacije. Početci paintballa se mogu pratiti od 1950-ih i 1960-ih, kada su prve neslužbene igre slične paintballu bile inspirirane vojničkim vježbama i lovom. 21.6.1981. trojica prijatelja, Bob Gurnsey, Hayes Noel i Charles Gaines, organizirali su prvu paintball igru.

„Paintball je korišten u SAD-u, Kanadi i Velikoj Britaniji kao dodatak vojnoj obuci, te u nekim zemljama ponekad kao odgovor na pobune i nered. U zadnjih 20 godina paintball je postao jedan od najzanimljivijih ekstremnih sportova koji se igraju u prirodnom okruženju i to u 110 zemalja u svijetu. Procjenjuje se da paintball aktivno igra preko 15 milijuna ljudi u svijetu”.⁴

Paintball mogu igrati i muškarci i žene, bez obzira na dob, podijeljeni u dva ili više timova s jednakim brojem igrača. Preporuka je da u timu bude minimalno tri igrača, a može ih biti čak i 100. Iako je paintball popularna rekreativna aktivnost, održavaju se čak i natjecanja na profesionalnoj razini. Cilj igre zavisi od varijante koja se igra, ali obično uključuje eliminiranje članova suparničkog tima ili zauzimanje određenih pozicija na terenu. Neke varijante igre uključuju osvajanje zastava ili drugih objekata.

Tereni za paintball mogu varirati od šuma sa prirodnim zaklonima do urbanih prostora s preprekama kao što su sanduci, palete, zidovi. Tereni su često dizajnirani tako da pruže raznolike taktičke situacije i izazove.

Osnovna oprema koja se koristi tijekom igre su: paintball marker (Slika 7.), može biti mehanički ili elektronski, zatim kuglice koje su napravljene od želatine i napunjene su bojom na bazi vode ili ulja, maska za lice, zaštitna odjeća (najčešće vojnička), rukavice.

³ <https://www.topendsports.com/sport/list/skirmish-paintball.htm>

⁴ <https://hr.wikipedia.org/wiki/Paintball>

Tijekom igre nije dozvoljeno skidati masku, u protivnom će igrač biti isključen iz igre. Marker mora biti zakočen izvan terena, a cijevni čep mora biti umetnut u cijev da ne bi došlo do slučajnog ispaljivanja kuglica. Prilikom pogotka kuglica rasprsnje boju i igrač koji je pogođen mora napustiti teren. Igrači koji su ispali iz igre ne smiju otkrivati poziciju ili namjeru protivničkog tima.



Slika 7: Paintball marker (<https://pixabay.com/photos/paintball-marker-weapon-game-3659091/>)

Postoje različiti načini igranja paintballa, a neki od njih su: rekreacijski paintball, turnirski paintball, speedball, scenario paintball, woodsball, magfed paintball.

Rekreacijski paintball (Slika 8) je najčešći oblik paintballa gdje su igrači podijeljeni u dva tima i bore se na otvorenom terenu, a cilj im je eliminirati sve igrače protivničkog tima.

Turnirski paintball je profesionalni oblik paintballa gdje se igrači natječu na turnirima. Ovdje se koriste drugačije puške, najčešće su to elektro-pneumatski markeri u kombinaciji sa elektronskim spremnikom kuglica.

Speedball se igra na posebnim terenima, koji su manji i maju umjetne prepreke. Obično zahtjeva bržu igru s manje vremena za taktičko planiranje.

Scenario paintball je zamišljen kao „dramska predstava” gdje se igrači kostimiraju i igraju po unaprijed određenom scenariju, npr. povijesne rekonstrukcije, simulacije igara ili futurističke simulacije i sl.

Woodsball paintball je popularna varijanta koja se igra u prirodi, a simulira vojne i taktičke scenarije. Cilj igre je zarobiti zastavu, eliminirati protivničkog igrača ili zaštita objekta, a teren se sastoji od prirodnih prepreka kao što su drveće, stijene, bunker, grmlje i sl.

Magfed paintball je vrsta paintballa koja je vrlo slična taktičkom stvarnom bojnopolju, koriste se markeri u kojima se nalazi spremnik s kuglicama, slično pravom oružju. Imaju ograničen broj kuglica te moraju paziti kako koriste municiju.



Slika 8: *Paintball**

Mnogobrojne su prednosti igranja paintballa. Paintball je aktivnost koja zahtijeva puno kretanja, trčanja, puzanja, skakanja i drugih brzih akcija u cilju izbjegavanja protivničkih kuglica. Redovito bavljenje paintballom može poboljšati kondiciju, snagu i izdržljivost. Također, paintball je i timski sport u kojem igrači moraju surađivati kako bi ostvarili ciljeve. Ovo potiče razvoj vještina timskog rada, komunikacije i strategije. Igranje paintballa često izaziva uzbuđenje i adrenalin, što može pružiti emocionalno ispunjavajuće iskustvo.

Paintball zahtjeva taktičko razmišljanje i planiranje kako bi se pobijedilo. Igrači moraju razmisliti o strategijama, kretanju na terenu i komunikaciji s članovima tima.

Aktivno sudjelovanje u igri može pomoći u smanjenju stresa i napetosti.

Paintball je društvena aktivnost koja omogućuje da se bolje povezujemo s prijateljima, ali i s drugim osobama, te se tako mogu poboljšati socijalne vještine i potaknuti izgradnja prijateljstva.

Iako je paintball zabavan i izazovan sport, postoje određene prepreke i izazovi koje igrači mogu susresti pri igranju. Igranje može biti skupo, troškovi uključuju kupnju paintball markera, boje, kuglica, zaštitne opreme i članstvo. Za neke ljude to može predstavljati financijski izazov. Međutim, postoji i jeftinija varijanta, a odnosi se na najam opreme. Iako paintball koristi markere koji ispaljuju kuglice ispunjene bojom, te kuglice se ispaljuju brzinom koja može uzrokovati ozljede ako se ne poštuju sigurnosna pravila i ako se ne nosi odgovarajuća zaštitna oprema. Također, paintball zahtjeva određenu fizičku kondiciju jer uključuje trčanje, skakanje i izbjegavanje prepreka. Igranje može biti otežano ili čak nemoguće u lošim vremenskim uvjetima poput kiše, snijega ili velike vrućine. Unatoč ovim preprekama, mnogi ljudi uživaju u igranju paintballa i nalaze načine kako ih prevladati i što više uživati u ovom sportu.

3.4. JAHANJE

„Jahanje je jedan od rijetkih sportova u kojima ne možete biti sebični. Morate slušati neko drugo biće, protumačiti njegov govor tijela i prilagoditi se njegovim pokretima. Kada uspostavite vezu s tako lijepom, moćnom životinjom kao što je konj, osjećaj je neopisiv”.⁵

Jahanje je vještina upravljanja konjem, magarcem, mulom, ili nekom drugom jahaćom životinjom, s njihovih leđa.

Rekreativno jahanje (Slika 9) je popularna aktivnost koja podrazumijeva jahanje konja u opuštajućem i ne kompetitivnom okruženju. Ova vrsta jahanja obično se provodi iz zadovoljstva i uživanja u kontaktu s konjem i prirodom, a ne s ciljem natjecanja ili postizanja vrhunskih i sportskih rezultata. Iako rekreativno jahanje nije natjecateljsko, mnogu početnici kreću s podukom kako bi naučili osnovne vještine jahanja i sigurnost u blizini konja.

⁵ <https://www.konji.hr/zdravlje/jahac/jahanje-kao-rekreacija.php>

U rekreativnom jahanju ljudi često biraju konje koji su mirni, pouzdani i dobro obučeni kako bi se osjećali sigurno i jahanje doživjeli kao ugodno iskustvo.

Tereni po kojima se može provoditi jahanje su šumske staze, livade, planine, obale rijeka i plaže. To omogućuje povezivanje s prirodom i raznolikim okruženjem.

Rekreativno jahanje se također koristi u terapijske svrhe, posebno u obliku hipoterapije. Ova vrsta terapije koristi jahanje konja za poboljšanje fizičkog i emocionalnog blagostanja ljudi s različitim zdravstvenim problemima. Dio iskustva rekreativnog jahanja uključuje i brigu za konja, uključujući hranjenje, čišćenje i održavanje opreme.

Povijest jahanja ima dugu i bogatu tradiciju koja seže tisućama godina unatrag. Jahanje konja ima svoje korijene u drevnim civilizacijama. Prvi dokumentirani tragovi jahanja potječu iz Azije, gdje su ljudi počeli koristiti konje za prijevoz i borbu oko 3500. g. pr. Kr. U antičkom svijetu, jahanje je igralo važnu ulogu u vojnim operacijama. Grčki i rimski vojnici koristili su konje kao konjicu. Rimski konjanički vojnici bili su poznati po svojoj vještini jahanja. Srednjovjekovni vitezovi su postali simbol jahanja, razvili su vlastite stilove jahanja i oružja, uključujući upotrebu koplja i mačeva na konju. U tom razdoblju jahanje je bilo neophodno za rat i turnire. Tijekom renesanse i kasnijih razdoblja razvijali su se različiti stilovi jahanja, kao što su španjolska škola jahanja i francuska škola jahanja. Ovi stilovi istraživali su estetske i umjetničke aspekte jahanja.

U 17. i 18. stoljeću jahanje je postalo ključna vještina za osvajanje Divljeg zapada i kolonizaciju Amerike. Konji su se koristili za prijevoz, rad na farmama i vojne operacije. Tijekom 19. stoljeća jahanje se razvijalo u sportsku aktivnost. To je dovelo do razvoja različitih disciplina, uključujući dresurno jahanje, preskakanje prepona i konjičke utrke. Jahanje se dalje razvijalo kao sport i rekreacija tijekom 20. stoljeća. Početkom 20. stoljeća jahanje je postalo dio Olimpijskih igara, a razne discipline jahanja postale su popularne širom svijeta. U suvremenom društvu, jahanje se često prakticira iz rekreativnih razloga. Ljudi uživaju u jahanju konja kao obliku opuštanja i terapije, u prirodi ili na terenima za jahanje. U drugoj polovici 20. stoljeća terapijsko jahanje postalo je važan aspekt rehabilitacije i terapije za ljude s različitim fizičkim i emocionalnim izazovima.



Slika 9: *Jahanje**

Rekreativno jahanje nudi širok spektar prednosti koje obuhvaćaju fizičke dobrobiti, emocionalno blagostanje i povezanost s prirodom. Jahanje konja je fizički izazovna aktivnost gdje se aktiviraju mnogobrojni mišići. Držanje ravnoteže na konju, upravljanje konjem, usklađivanje pokreta s konjem i komunikacija s konjem zahtijevaju angažiranje različitih mišićnih grupa, ali isto tako i pomažu u razvoju koncentracije i samopouzdanja.

Ova aktivnost može pomoći u poboljšanju snage, ravnoteže i koordinacije, može doprinijeti boljoj cirkulaciji, kondiciji i sagorijevanju kalorija. Držanje sedla i pravilno upravljanje konjem zahtijeva pokretljivost zglobova i mišića, te redovno jahanje može doprinijeti poboljšanju fleksibilnosti. Jahanje na otvorenom omogućava čovjeku zbližavanje s prirodom i okolinom u kojoj se nalazi, a to pomaže pri smanjenju stresa i povećanju osjećaja mira i opuštenosti.

Terapijsko jahanje ili hipoterapija se koristi kao oblik fizioterapije za ljude s različitim fizičkim i emocionalnim izazovima. Interakcija s konjem i pokreti tijekom jahanja mogu imati terapeutske koristi.

Jahanje može biti zabavno iskustvo koje omogućava bijeg od svakodnevnog stresa i rutine. To je aktivnost koja pruža zadovoljstvo i relaksaciju. Rekreativno jahanje često se obavlja u grupama ili u okviru konjičkih klubova, a to pruža priliku za druženje i socijalnu interakciju s drugim ljubiteljima konja. Jahanje se može prilagoditi različitim nivoima iskustva i sposobnosti. Bez obzira da li je osoba početnik ili iskusni jahač uvijek može pronaći odgovarajući izazov. Rekreativno jahanje je aktivnost koja može biti užitek za ljude svih uzrasta i razine sposobnosti.

Iako je bavljenje rekreativnim jahanjem izuzetno zadovoljavajuće, postoje i određene prepreke s kojima se pojedinci mogu suočiti prilikom pokušaja da se uključe u ovu aktivnost. Jahanje može biti skupo, posebno ako se uzmu u obzir troškovi iznajmljivanja konja, satova jahanja, opreme poput sedla i odjeće, članstva u konjičkom klubu i sl. Vrijeme je često ograničavajući faktor, kiša, snijeg ili ekstremna temperatura mogu ometati jahanje na otvorenom. Fizičke prepreke poput ozljeda, invaliditeta, mogu biti prepreke za jahanje, ali većina klubova često prilagođava svoje usluge kako bi podržali osobe s posebnim potrebama. Početnici se mogu suočiti s različitim izazovima, npr. ako se boje konja ili su imali loše iskustvo s konjem u prošlosti, što može dovesti do toga da se osjećaju nesigurno ili nelagodno pri jahanju. Postepeno uvođenje u jahanje i rad s instruktorom može pomoći da se taj strah riješi. Unatoč ovim potencijalnim preprekama, mnogi ljubitelji konja pronalaze načine da uživaju u rekreativnom jahanju.

4. DALJNI RAZVOJ ATRAKTIVNIH SPORTSKO REKREACIJSKIH SADRŽAJA NA OTVORENOM

Razvoj atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom može unaprijediti fizičko i mentalno zdravlje ljudi, promovirati aktivni način života i podržati očuvanje prirode. Izazovan je zadatak privući ljude da se krenu baviti rekreacijom, ali uz pravilnu strategiju i promociju nije nemoguće.

„S obzirom na preporuke brojnih dosadašnjih istraživanja nužan je diferencijalni pristup promociji i radu s različitim ciljanim skupinama“ (Barić, 2012, str. 56). Održavanje anketa i razgovor sa stanovnicima može pomoći u identifikaciji preferencija i prioriternih aktivnosti.

„Da bi se osoba uključila u organizirano tjelesno vježbanje ponekad nije dovoljan samo reklamni letak sa podacima mjesta i vremena održavanja treninga jer one iste umorne i iscrpljene osobe vjerojatno smatraju da će im još jedno „mučenje“ i umaranje samo pogoršati njihovu situaciju“ (Šimunić i Barić, 2011, str. 24). Potrebno je ponuditi raznolike sportsko rekreacijske aktivnosti koje će zadovoljiti različite interesne skupine, to može uključivati biciklističke staze, staze za trčanje, terene za različite sportove, planinarenje, jahanje konja i druge aktivnosti. „Omogućavanjem dostupnost informacija o pozitivnim učincima vježbanja, socijalna podrška, samomotivacija, samoregulacijske vještine i prevencija odustajanja nužni su elementi za razvijanje navike tjelesnog vježbanja, te o tim segmentima treba voditi računa pri promociji nužnosti i dobrobiti vježbanja, pri kreiranju programa vježbanja kao i u edukaciji stručnih kadrova“ (Šimunić i Barić, 2011, str. 24). Prilikom razvoja sportsko rekreacijskih sadržaja važno je voditi računa o očuvanju prirode i zaštiti okoliša, te isto tako i o sigurnosti rekreativaca. Redovno održavanje sportske opreme i infrastrukture ključno je za siguran i udoban boravak sudionika. Promoviranje sportskih sadržaja iznimno je bitno kako bi se privukao što veći broj ljudi. Tišma i suradnici (2020) tvrde kako bi se uključivanje u rekreacijske sadržaje trebalo početi u što ranijoj fazi života. Isti autori navode kako se mladići u adolescentskoj dobi više bave tjelesnom aktivnosti zbog čega imaju i viši stupanj zadovoljstva.

„U današnje vrijeme je teško zamisliti život bez medija i njihovog utjecaja, a posebno treba naglasiti da je teško zamisliti život bez interneta i oglašavanja putem interneta“ (Janković, 2016, str. 13). Potrebno je redovito pratiti i ocjenjivati upotrebu sportskih sadržaja kako bi mogli razumjeti što je dobro prihvaćeno, a gdje postoji potreba za poboljšanjem.

Atraktivni rekreativni sadržaji često su povezani i s turizmom. Zbog toga je za davatelja usluga turističkog proizvoda, odnosno rekreativnog sadržaja najvažnije utvrditi sljedeće (Senečić i Vuknić, 1993:94):

- Kojim kanalima distribucije je potrebno plasirati uslugu
- Koje načine komuniciranja s turistima/potrošačima treba odabrati
- Kada i gdje je potrebno komunicirati s korisnicima turističkog proizvoda
- Koji su učinci te promocije

Organiziranje različitih događanja i natjecanja može potaknuti ljude da budu aktivniji. „Budući da je primjena tehnologije sve češća i veća, jasno je da je i u ovom području postojala velika mogućnost razvoja brojnih pomagala i dodataka. U te svrhe razvijene su brojne aplikacije, sustavi praćenja programa sportske rekreacije“ (Jurakić i Vrbanac, 2005). „Primjena tehnologije u sportskoj rekreaciji odnosi se i na modernu opremu u centrima za vježbanje uz koju je potrebno stručno vodstvo koje će utjecati na pravilnu upotrebu. Razne sprave i sportski dodaci dio su rutine kod sportaša rekreativaca“ (Hercigonja, 2022, str. 25).

5. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost od davnina ima važnu ulogu u čovjekovu životu, naročito u današnje doba to dolazi do izražaja gdje je tempo života ubrzan te su ljudi sve više pod stresom zbog toga. Sportska rekreacija ima ključnu ulogu u očuvanju zdravlja i unaprjeđenju kvalitete života, i ljudi danas sve više postaju svjesniji njezinih dobrobiti.

Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom u zadnje vrijeme privlače sve više ljudi, sve više se razvijaju i nude se bogati i raznoliki programi, te su dostupni svima što je od iznimne važnosti. Napredak tehnologije i društvenih medija također igraju važnu ulogu u promociji atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja, jer omogućavaju širenje informacija te se time i povećava interes ljudi. Atraktivni sportsko rekreacijski sadržaji danas imaju ključnu ulogu u motivaciji pojedinca da ostanu aktivni i zdravi, a to doprinosi i stvaranju zdravijeg društva i bolje kvalitete života za sve građane.

Smanjenje stresa, poboljšanje zdravlja, socijalizacija, zabava, postizanje ciljeva samo su neki od pokretača koji pojedinca motiviraju za uključivanje u atraktivne rekreacijske sadržaje. Dobrobiti za uključivanje u takve aktivnosti su mnogobrojne, od poboljšanja funkcioniranja kardiovaskularnog sustava, jačanja mišića, smanjenja tjelesne mase, smanjenja stresa i sl. Kroz aktivnosti na otvorenom čovjek je stalno u kontaktu s prirodom te prirodni faktori kao što su Sunce, more, boje, mirisi, zvukovi, flora, fauna i sl., imaju pozitivan utjecaj na zdravlje. Uz sve dobrobiti koje potiču osobu na vježbanje uvijek postoje i određene prepreke, ali uz kvalitetan i stručan kadar te prepreke je moguće savladati.

Atraktivni sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom nude širok spektar aktivnosti i to omogućava svakome da pronađe nešto za sebe, aktivnost koja odgovara njegovim interesima i vještinama. U ovom radu opisani paintball, rafting, zip line i jahanje samo su neke od tih atraktivnih sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom, koji su s vremenom postale sve popularniji i privlače sve veći broj ljudi. Većina tih aktivnosti zahtjeva minimalnu opremu i troškove, čineći ih pristupačnim većini ljudi.

Aktivnosti na otvorenom donose brojne koristi za tjelesno i mentalno zdravlje, potiču socijalnu interakciju i omogućavaju ljudima da se povežu s prirodom. Zbog toga je važno što više raditi na promociji ovih aktivnosti i očuvanju prirodnih prostora za njihovu realizaciju.

6. LITERATURA

Addison, G. (2022). *Splavarenje, rafting*. Zagreb: Znanje

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

Barić, R. (2012). *Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje*. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, 63 (Supplement 3), 47-57

Bartoluci, M., i Andrijašević, M. (2001). Sportska rekreacija u turizmu. U *Boris Vukonić i Nevenka Čavlek (ur.) Rječnik turizma*. Zagreb: Masmedia.

Bartoš, A. (2015). *Health and physical activity civilizational need of modern man*. Media, culture and public relations, 6(1), 68-78.

Bennett, J. (1996). *Rafting Whitewater Rivers: The complete guide to whitewater rafting equipment and techniques*. SAD: International Marine Publishing

Braun, J. (2007). *The Complete Guide to Paintball*. New York: Hatherleigh Press

Brown, W. J., Moorhead, G. E., i Marshall, A. L. (2005). *Choose health: Be Active: A physical activity guide for older Australians*. Canberra: Commonwealth of Australia and the Repatriation Commission.

Buljubašić-Kuzmanović, V. (2017). *Utjecaj terapijskog jahanja na socijalni razvoj djece s teškoćama u razvoju*. Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu, 66(2), 269-269.

Das, P., i Horton, R. (2012). *Rethinking our approach to physical activity*. The Lancet, 380(9838), 189-190.

Đorević, A. (2005). *Rekreacija kao način savremenog življenja*. Sportska medicina

Đuka, L. (2022). *Funkcionalni trening u kineziološkoj rekreaciji* (doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Split.

Gudelj Šimunović, D., i Vukelja, M. (2022). *Motivi uključivanja u rekreacijsko tjelesno vježbanje*. Zbornik radova 30. ljetne škole kineziologa RH „Kineziologija u Europi – izazovi promjena”, Zadar 29. lipanj – 2. srpanj, 2022. (str. 1497-1505). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Hercigonja, B. (2022). *Primjena novih tehnologija u sportu i sportskoj rekreaciji* (završni rad). Čakovec: Međimursko Veleučilište u Čakovcu

Ivančen, V., Pavić, R., i Babič, D. (2014). *Važnost pravilnog položaja tijela u jahanju*. Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH „Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom”, Poreč 24. - 28. lipanj, 2014. (str. 543 – 548). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Ivanković, A. (2013). *Jahanje*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija.

Janković, Lj. (2016). *Promocija Republike Hrvatske kroz sport na internetu* (diplomski rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.

Jenko Miholić, S., Lorger, M., i Vuljanić, A. (2015). *Faktori motivacije za tjelesno vježbanje studentica Učiteljskog studija*. *Suvremena psihologija*, 18(1), 99-107.

Jurakić, D., i Vrbanac, D. (2005). *Suvremena tehnologija u funkciji praćenja programa u sportskoj rekreaciji* (str. 188-191). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Lynch, J., Helmrich, S. P., Lakka, T. A., Kaplan, G. A., Cohen, R. D., Salonen, R., i Salonen, J. T. (1996). *Moderately intense physical activities and high levels of cardiorespiratory fitness reduce the risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in middle-aged men*. *Archives of internal medicine*, 156(12), 1307-1314.

Marić, I., Lovrić, F., i Franjić, D. (2020). *Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje*. *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114.

Mišigoj-Duraković, M. (1999.). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos, Fakultet za fizičku kulturu.

Nešić, M. (2014). *Uloga lokalnih zajednica u razvoju rekreativnog sporta*. Zbornik Matice srpske za društvene nauke, 147(2), 309-322.

Pintar, M. (2020). *Tjelesna aktivnost i zdravlje* (diplomski rad). Medicinski fakultet, Zagreb.

Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija (Kinesiology)* (str. 172-173). Zagreb: Školska knjiga.

Senečić, J., i Vukonić, B. (1993). *Marketing u turizmu*. Zagreb: Školska knjiga

Šafarek, G., i Šolić, T. (2011). *Rijeke Hrvatske*. Križevci: Izdavačka kuća Veda

Šimunić, V., i Barić, R. (2011). *Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike*. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(1), 19-25.

Trkulja Petković, D., Širić, V., i Vladović, Z. (2012). *Uloga i značaj outdoor aktivnosti u intezifikaciji procesa vježbanja*. Zbornik radova 21. ljetne škole kineziologa RH „Intezifikacija

procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije”, Poreč 26. - 30. lipanj, 2012. (str. 343-349). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Trkulja Petković, D., Vladović, Z., i Petković, D. (2016). *Mjesto i uloga sportsko rekreacijskih programa u prirodi u razvitku hrvatskog društva*. Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa u RH „Kineziologija i područje rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva”, Poreč 28. lipanj – 02. srpanj, 2016. (str. 548-553). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Trošt, I., Ciliga, D., i Petrinović-Zekan, L. (2007). *Dobrobiti redovnog bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima u odrasla čovjeka*. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa RH „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije”, Poreč 19. - 23. lipanj, 2007. (str. 540-547). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Williams, W. (2015). *The horse: the epic history of our noble companion*. Macmillan.

Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve“ (2023). <https://sportzasve-zagreb.hr/onama/>

Nacionalni parkovi i parkovi prirode u Hrvatskoj (2023). *Rafting*. <https://nacionalnikiparkoviiiparkovipriode.weebly.com/rafting.html>

Raftingtara (16.12.2020). *Internacionalna klasifikacija stepena težine vode za rafting*. <https://www.raftingtara.com/blog/internacionalna-klasifikacija-stepena-tezine-vode-za-rafting.html>

Sportsmatik (28.6.2022). *Rafting*. <https://sportsmatik.com/sports/rafting/about>

Horvat, K. (7.7.2023). *Rafting – najljepše hrvatske rijeke za sve ljubitelje adrenalina na vodi*. <https://mixer.hr/lifestyle/putovanja/rafting-najljepse-hrvatske-rijeke-za-sve-ljubitelje-adrenalina-na-vodi/>

Hrvatska puna života (2023). *Zipline*. <https://croatia.hr/hr-hr/outdoor-i-aktivni-odmor/zipline>

Adriatic luxury villas (26.9.2021). *Top 10 ziplineova u Hrvatskoj*. <https://www.adriaticluxuryvillas.com/hr/blog/zipline-u-hrvatskoj>

<https://paintball-pitagora.hr/2021/12/02/sto-je-zapravo-paintball/>

Udruga paintball Zagreb (2023). *Općenito o paintballu*. <https://www.paintball-zagreb.eu/paintball/>

Pervan Franjul, A. (2023). *Jahanje kao rekreacija*. <https://www.konji.hr/zdravlje/jahac/jahanje-kao-rekreacija.php>

Duić Loparić, V. (2023). *Rafting sport za uživanje i najpoznatija odredišta u Hrvatskoj*. <https://www.wish.hr/rafting-sport-za-uzivanje-i-najpoznatija-odredista-u-hrvatskoj/>

Topend sports (2023). *Paintball*. <https://www.topendsports.com/sport/list/skirmish-paintball.htm>