Metode rada u plivačkoj edukaciji na turističkim destinacijama

Salaj, Kristijan

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:121295

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Kristijan Salaj

METODE RADA U PLIVAČKOJ EDUKACIJI NA TURISTIČKIM DESTINACIJAMA

Završni rad

Osijek, 2022.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Kristijan Salaj

METODE RADA U PLIVAČKOJ EDUKACIJI NA TURISTIČKIM DESTINACIJAMA

Završni rad

Kolegij: Programiranje u kineziološkoj rekreaciji

JMBAG: 0267039678

e-mail: salajkristijan5@gmail.com/ ksalaj@kifos.hr

Mentor: doc.dr.sc. Dražen Rastovski

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Kristijan Salaj

METHODS OF WORK IN SWIMMING EDUCATION AT TOURIST DESTINATIONS

Osijek, 2022.

IZJAVA

O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je ____završni_____(navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Kristijan Salaj

JMBAG: 0267039678

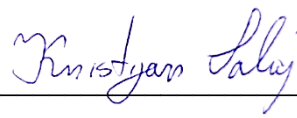
Službeni e-mail: salajkristijan5@gmail.com

Naziv studija: Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Naslov rada: Metode rada u plivačkoj edukaciji na turističkim destinacijama

Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada: doc.dr.sc. Dražen Rastovski

U Osijeku _____2022._____ godine

Potpis 

SADRŽAJ

SAŽETAK ... 6
2. Turizam i njegov razvoj ... 2
2.1. Vrste i ponuda aktivnog turizma na hrvatskoj obali i otocima ... 2
2.1.1. Zdravstveni turizam ... 3
2.1.2. Nautički turizam ... 3
2.1.3. Sportski turizam ... 5
2.1.3.1.Početak sportskog turizma ... 6
2.1.3.2 Sportski turizam u 21. Stoljeću ... 6
3.1. Plivanje ... 8
3.1.1. Stilovi plivanja ... 8
3.1.1.1. Leđno plivanje ... 8
3.1.1.2. Prsno plivanje ... 9
3.1.1.3. Kraul plivanje ... 9
3.1.1.4. Delfin plivanje ... 10
3.2. Plivački programi na turističkim odredištima ... 10
3.2.1. Rekreacijsko plivanje ... 11
3.2.2. Plivanje u bazenu i u otvorenim vodama ... 11
3.2.3.Terapijsko plivanje i plivanje za osobe s invaliditetom ... 12
3.2.4.Plivačka edukacija na turističkim destinacijama ... 13
4. ZAKLJUČAK ... 17
5. LITERATURA ... 18
5. ŽIVOTOPIS ... 20
10. PRILOZI ... 21
Obrazac br. 2 ... 21
Potvrda mentora o provedenom postupku provjere izvornosti rada ... 21

SAŽETAK

Plivačka edukacija predstavlja proces poduke neplivača te učenja i usavršavanja tehnike plivanja u različitim uvjetima u bazenu ili u moru. Cilj ovog rada je istražiti i opisati moguće modele plivačke edukacije na turističkim odredištima. Svako područje u turizmu, a poglavito u sportskom, u ponudi može imati različite modele rada u plivačkoj edukaciji. Koji ćemo od modela koristiti ovisi o dobi polaznika, programu u kojem želi sudjelovati i sl. Edukacija plivanja na turističkim odredištima kroz ovaj je rad objašnjena metodama rada koje u potpunosti omogućuju turistu da usvoji osnovna plivačka znanja i usavrši već poznate motoričke (plivačke) strukture. Zbog velikog broja neplivača utapanje u vodi jedan je od češćih uzroka smrti za djecu do 15 godina i samim time uzrok povećanja smrtnosti na godišnjoj bazi. Za vrijeme ljeta na turističkim destinacijama nudi se ogroman broj sadržaja koji se odvijaju u i na vodenom mediju te je potrebna određena razina plivanja, ne samo na početničkoj nego već ponekad i na visoko iskustvenoj razini. Da bi turist mogao koristiti ponuđene sadržaje u okviru sportskog turizma, neophodno je znanje plivanja kako zbog preventive, odnosno snalaženja u urgentnim situacijama, tako i zbog korištenja plivanja u svrhu rekreacije sporta i rehabilitacije.

Ključne riječi: Edukacija, plivanje, sportski turizam, destinacije

SUMMARY

Swimming education is the process of teaching non-swimmers and learning and improving swimming in different conditions in the pool or in the sea. The aim of this paper is to investigate and describe possible models of swimming education in tourist destinations. Each area in tourism, especially in sports, can offer different models of work in swimming education. Which of the models we will use depends on the number of participants, the program in which we want to participate, etc. Swimming education at tourist destinations is explained in this paper with work methods that fully enable the tourist to acquire basic swimming skills and perfect all ready known motor (swimming) structures. Due to the large number of non-swimmers, drowning in the water is one of the most common causes of death for children up to 15 years of age, and at the same time causes an increase in mortality on an annual basis. During the summer, tourist destinations offer a huge number of activities that take place in and on the water medium, and a certain level of swimming is required, not only at the initial level but sometimes also at the high experiential level. In order for a tourist to be able to use the facilities offered within the scope of sports tourism, knowledge of swimming is necessary both for the prevention, i.e. coping in emergency situations, and for the use of swimming for the purpose of sports recreation and rehabilitation.

Keywords: swimming, education, tourist, destination, sports tourism

1. UVOD

Sportski turizam jedan je od segmenata koji se najbrže razvija u turizmu i sve je veći broj turista koji su zainteresirani za aktivni odmor, odnosno za sportske aktivnosti tijekom boravka na turističkim odredištima. Aktivni odmor podrazumijeva cijeli niza aktivnosti, a jedna od najčešćih aktivnosti za vrijeme odmora je plivanje i srodne aktivnosti na vodi. Prema Neirottiju (2003) u sportskom turizmu takve vrste aktivnosti privlače veliki broj turista koji sudjeluju u njima, a lokacije na kojima provode slobodne vrijeme daju im dodatne sadržaje i nove mogućnosti za kvalitetno popunjavanje slobodnog vremena na njihovo zadovoljstvo. Republika Hrvatska ima zastupljen i razvijen sportski turizam u svim regijama, ali zasigurno najviše na Jadranu. Sportski turizam i sadržaj u turističkim središtima na Jadranu usko su vezani uz vodeni medij. Sama ta činjenica podrazumijeva potrebu plivačke poduke, odnosno plivačke edukacije u ponudi kako bi turisti mogli koristiti bilo koji od ponuđenih sadržaja na vodi. Edukacija plivanja kao poveznica sportskog turizma pruža turistima mogućnost korištenja plivanja s ciljem poboljšanja zdravstvenog stanja, ali i u smislu sporta ili rekreacije. Sadržaji koji su u ponudi u toplicama na odredištima uz more ili na bazenima su: aerobika u vodi, rekreativno plivanje, sportsko plivanje, škola plivanja za djecu i odrasle kao i druge aktivnosti u vodi.

2. Turizam i njegov razvoj

Osnovni čimbenici koji su bili važni za početak razvoja turizma su čovjekovo slobodno vrijeme, koje mu nije potrebno za održavanje egzistencije i slobodna sredstva koja ne ulaze u prostor zadovoljenja osnovnih čovjekovih potreba. Sve te potrebe za svakodnevni život bile su vezane uz turističku motivaciju, a to je izazvalo posljedicu za turističku aktivnost uz utjecaj vanjskih i individualnih čimbenika utjecaja (Holloway, 1994.). Hrvatska enciklopedija navodi da turista možemo definirati kao osobu koja putuje, a glavna svrha putovanja je iskorištavanje slobodnog vremena i slobodnih sredstava za primarne čovjekove potrebe koje su oslonjene na odmor. Turizam se kroz godine stalno mijenjao pa tako i sadržaji koji će biti ponuđeni korisniku. U početcima su to bile jednostavne usluge tipa smještaja i hrane, dok moderni turizam iziskuje znatno istančanije sadržaje koji će privući turiste. Tako danas postoji velik broj sadržaja koji su u turističkoj ponudi ali dominira sportsko–rekreacijska domena. U svakom slučaju, iskristaliziralo se da je plivanje potrebno za bilo koju domenu, a samim time i plivačka edukacija , u smislu sporta, rekreacije ili rehabilitacije.

2.1. Vrste i ponuda aktivnog turizma na hrvatskoj obali i otocima

Turizam Republike Hrvatske temelji se na Jadranskom moru i time su strategije vezane za turizam uz jadransku obalu. Vrste turizma koji su najzastupljeniji u Hrvatskoj su:

- zdravstveni turizam
- ruralni turizam
- nautički turizam
- cikloturizam
- ruralni turizam
- planinski turizam
- sportski turizam
- pustolovni turizam

U nastavku će biti navedene te pobliže opisane pojedine vrste turizma vezane za plivačku edukaciju (zdravstveni turizam, nautički turizam, sportski turizam).

2.1.1. Zdravstveni turizam

Cilj je zdravstvenog turizma omogućiti oboljelom čovjeku povratak u aktivan život i vratiti mu socijalnu ravnotežu, čija je svrha cjelovitog procesa koji je obuhvaćen čitavim spektrom aktivnosti, medicinskih i drugih aktivnosti (Alfieri, 1994.). Proizvodi koji su uključeni u zdravstveni turizam u Hrvatskoj i koji su posebno važni, su: medicinski turizam, lječilišni turizam, wellness i spa turizam. Kako je za većinu navedenih proizvoda uključen i vodeni medij, nužno je i u ovaj segment uključiti i plivačku edukaciju ili barem dijagnostiku znanja plivanja. Plivačka je edukacija od velike koristi u ovakvim programima jer turist koji nije siguran u vodi i koji se ne osjeća ugodno i opušteno u vodi ne može u potpunosti koristiti ovakve vrste tretmana. Upravo je zato nužno imati stručnjake na takvim mjestima koji će dodatno educirati i opustiti korisnike ili ih ispočetka educirati. Prema Alfieriju (1994.) zdravstveni je turizam od velike koristi posebno na Jadranu i sadrži pozitivne učinke na razvoj hrvatskog turizam, a oni su:

- pruža mogućnosti iskorištavanja kapaciteta kada je sezona slaba u periodu kasnog proljeća i početka jeseni.
- najduži period boravka.
- omogućuje veću stalnost zaposlenja.
- pruža najstalniji oblik u sustavu turističke privrede .
- dnevna je potrošnja jeftinija za razliku od drugih turističkih kategorija.

2.1.2. Nautički turizam

Ova vrsta turizma predstavlja vrlo dinamičan oblik rekreacije za turiste. Nautički turizam povezuje kretanje površinama mora sa zabavom, sportom, znanstvenim i istraživačkim aspektima, a kretanje i putovanja morskim površinama moguća su uz najraznovrsnija plovila, jedrilice, motorne čamce i slično. Prema T. Lukoviću (2007.) nautički se turizam sastoji od više vrsta, ovisno o njegovoj svrsi i gledištu.

Vrste nautičkog turizma s obzirom na organizaciju plovidbe:

- individualni
- grupni
- nautički turizam u konvojima

Podjela prema planu plovidbe:

- nacionalni
- međunarodni
- u zatvorenim morima, rijekama i jezerima
- prekomorski i oceanski

Podjela nautičkog turizma prema sektorima:

- otočni - na otvorenim morima i oceanima
- nautički kamping
- kupališni
- boravišni u turističkim lukama
- obalni

Vrste nautičkog turizma prema njihovoj svrsi plovidbe

- krstarenje i jedrenje
- izletnički
- plovidba radi sporta
- podvodni
- kombinirani i brzi turistički prijevoz

Kao što je vidljivo i iz same podjele i u ovoj je domeni nužna plivačka edukacija. Nautički je turizam dio u kojemu je vrlo često uključen sloj ljudi koji su dobre platežne moći i ovaj oblik turizma im na neki način znači prestiž. Velika je vjerojatnost da bi mnogi od njih i više sudjelovali u takvim sadržajima ali nisu dovoljno sigurni na vodi. Tada se ponovno pokazuje nužnost plivačke edukacije u turističkim centrima

2.1.3. Sportski turizam

Sportski je turizam vrsta turizma u kojoj je sport glavni motiv putovanja i boravka turista na određenoj turističkoj destinaciji (Bartoluci, 2012.). Sportski turizam jedan je od vodećih područja općenito u turizmu, a koji je u najvećoj mjeri zastupljen na samom Jadranu. U zadnje su vrijeme i kontinentalne sastavnice česta odredišta boravaka, a najčešće zbog praćenja različitih sportskih događanja (prije svega veliki centri Zagreb, Osijek, Split, Rijeka), ali i kao odredišta namijenjena za pripreme sportaša. Sportovi koji su zastupljeni na određenim i inače veoma posjećenim odredištima Jadrana i kontinentalne Hrvatske su: veslanje brzim rijekama, rafting, skijanje, planinarenje, slobodno penjanje, golf i planinsko bicikliranje, a posebice plivanje.

Događanja sportskog turizma povezana su sa sportskim aktivnostima koje su zanimljive i privlačne turistima i koje imaju veliki broj sudionika. Kategorije događaja koje obuhvaća sportski turizam:

1. Olimpijske igre
2. europska i svjetska prvenstva u različitim sportovima
3. regionalne, internacionalne lige i utakmice u raznim sportovima
4. mitinzi i maratoni (atletika)
5. prijateljski susreti
6. sportski festivali

Sportski turizam može obuhvatiti i različita odredišta koja u svojoj ponudi pružaju isplanirani trenažni proces kao glavnu marketinšku strategiju. Odmarališta u ponudi imaju:

- učitelje
- trenere
- naprednu tehnologiju za igru i treninge
- mogućnosti za igranje i natjecanje pojedinaca i ekipa
- lokacije i objekte za određene sportove

2.1.3.1.Početak sportskog turizma

U počecima sporta osnovane su prve aktivnosti koje su nastale iz čovjekovih potreba :

- preživljavanje i borba sa prirodom
- obredi, zabave i svečani događaji
- lov, ribolov

Za svakodnevni opstanak potrebno je bilo razviti tjelesne sposobnosti kao što su brzina, izdržljivost i snaga. Od razvitka čovječanstva pa sve do danas, ujedno se mijenjala uloga, svrha i cilj samog sporta (Bartoluci, 2003).

Turističke destinacije koriste sport kao sredstvo ponude, a neka će se moguća turistička odredišta razvijati upravo zbog sporta. Čimbenici za razvoj i unaprjeđenje sportskog turizma su novčana sredstva, slobodno vrijeme i razvoj industrijalizacije na određenom turističkom odredištu ujedno su značajni za razvoj sadržaja u sportskom turizmu (Gazdek, 2019.).

Početak sportskog turizma u Hrvatskoj mogli bismo povezati i s osnivanjem organizacije Hrvatski sokol - organizacije koja je poticala učinkovitost tjelesne aktivnosti i njen utjecaj na Hrvate. Aktivnosti koje su bile ključne u organizaciji su: gimnastika, mačevanje, jahanje, atletika i tenis. Na ovaj je način pobuđena svijest o tjelesnom vježbanju doprinijela i razvoju sportskog turizma.

2.1.3.2 Sportski turizam u 21. Stoljeću

U Hrvatskoj je najpopularniji sport nogomet, a Hrvatska je poznata po velikim uspjesima u nogometu. Visoka i vrhunska postignuća hrvatskih sportaša privukle su mnogobrojne domaće i strane sportske klubove na pripreme. Vrhunska postignuća postignuta su u više sportova, kao što su: srebro u finalu Svjetskog prvenstva u nogometu 2018., zlato na Svjetskom rukometnom prvenstvu 2003., od zimskih sportova u skijanju su najznačajnije četiri srebrne medalje na Zimskim olimpijskim igrama Ivice Kostelića u Torinu, Sočiju i Vancouveru, također i njegova još uspješnija sestra Janica Kostelić koja ima osvojena tri svjetska kupa gdje je pobjeđivala u svih pet disciplina i četiri zlatne medalje na Zimskim olimpijskim igrama itd. Hrvatska je značajno uspješna sportska država jer je u gotovo svim natjecanjima svjetske i europske razine završila među finalistima, što je osiguralo razvoj i povećanje stupnja popularnosti Hrvatske i njenog sporta diljem svijeta. Samim time kako je popularnost Hrvatske kao sportske države

rasla, tako se i razvijao sportski turizam. Hrvatska je kroz niz godina postala domaćin velikim sportskim događanjima kao što su atletski mitinzi pa sve do svjetskih i rukometnih prvenstava u gimnastici, rukometu itd. Na takvim su događanjima sudjelovali najpopularniji i najuspješniji sportaši diljem svijeta, što ostavlja ogroman utjecaj na hrvatski sportski turizam i njegovu popularnost. Na primjer najbrži čovjek na svijetu Usain Bolt trčao je na Hanžek mitingu u Zagrebu. Samo taj primjer i događaj podigli su popularnost atletike kao sporta i popularnost hrvatskog turizma. U te sportske događaje možemo i ubrojiti teniski atp turnir u Umagu, a to je Croatia Open: Umag. Na turniru su se natjecali i najveće ikone sporta kao što su Novak Đoković i Rafael Nadal.

Suvremeni turizam uz promjenu svjetskog trenda u turističkoj potražnji, označava sve veću potražnju za aktivnim oblikom odmora. Turisti su postali zahtjevniji i u potražnji za onim što odgovara njihovim posebnim potrebama. Koncept kupališnog turizma se napušta i povećava se razvoj sportsko-rekreacijskog, rehabilitacijskog i avanturističkog turizma, a samim time želja za bavljenjem sportom i brigom o zdravom životu. U današnjem sportskom turizmu sport postaje koncept boravka i jedan od glavnih motiva zašto turisti putuju na odabrana turistička odredišta. Rekreacijske su aktivnosti postale posebna i selektivna djelatnost koja se sve više provodi i organizira s turistima, kako bi se ispunile njihove potrebe za tjelesnom aktivnošću (Bartoluci M., 2004.).



Slika 1. Aktivnosti u sadržaju sportskog turizma
(izvor: https://bs-ba.facebook.com/SATravelAdventures/)

3. Plivanje u turističkoj ponudi Hrvatske

U Hrvatskoj je plivanje i kupanje najomiljenija aktivnost turista. Plivanje / kupanje su učestaliji u jadranskoj Hrvatskoj od prosjeka za cijelu Hrvatsku. Prema Institutu za turizam (2020.) Hrvatska ima najveći postotak plivačkih aktivnosti za turiste u odnosu na ostale europske zemlje, a taj postotak iznosi 75,2%. I sve ostale aktivnosti koje turisti koriste usko su vezeni za vodeni medij. Nerijetko je slučaj da neplivači ili plivači početnici koriste sadržaje na vodi što može uzrokovati tragične posljedice. Upravo zbog toga u turizmu je potrebna kvalitetna plivačka edukacija u smislu mogućnosti aktivacije ali i prevencije nesretnih slučajeva. Svjetska zdravstvena federacija (*engl. World Health Organization*) u svom službenom godišnjem izvješću navodi kako se svake godine u svijetu utopi 370 000 ljudi; više od 50% od ukupnog broja utopljenih jesu osobe mlađe od 25 godina, a treći je vodeći uzrok smrtnosti za djecu do 15 godina. Upravo zbog snalaženja u urgentnim situacijama, ali i primjene znanja plivanja u smislu sporta, rekreacije i kinezioterapije u turizmu provodi se plivačka edukacija.

3.1. Plivanje

Plivanje je sportska aktivnost koja omogućuje razvoj zdravlja i sigurnu rehabilitaciju kroz razne tretmane i vježbanje osnovnih tehnika plivanja u vodi ili bazenu.

Znanje plivanja potrebno je u svim uzrastima, a edukacija plivanja obuhvaća proces učenja i usavršavanja plivačkih vještina kako bi se smanjio rizik od utapanja u vodi i kako bi se plivanje moglo koristiti u sportu ili rehabilitaciji.

3.1.1. Stilovi plivanja

U plivanju se razlikuju četiri stila plivanja: leđno, prsno, kraul i delfin. Svaki od stilova zahtijeva aktivaciju muskulature u za određeno izvođenje tehnike. U sljedećem tekstu ukratko je opisan svaki stil plivanja od zaveslaja ruku do faze udarca nogama u vodi.

3.1.1.1. Leđno plivanje

Kod leđnog plivanja položaj tijela je vodoravan i ramena su malo podignuta iznad vode, a trup i kukovi su na površini vode. Glava je za vrijeme plivanja u ravnom i nepromijenjenom

položaju radi smanjenog otpora vode. Rad nogu je isti kao i kod kraul tehnike plivanja i podijeljen je na aktivnu (propulzivnu) i pasivnu (retropulzivnu) fazu, jedino je udarac noge u aktivnoj fazi usmjeren prema gore, a povratak pružene noge u pasivnoj fazi prema dolje. Rad ruku diktira ritam i brzinu rada nogu. Ispružena ruka ulazi u vodu, zatim zahvaća i povlači vodu sve dok ruka nije u potpunosti uronjena za otiskivanje vode. Pri završetku zaveslaja i otiskivanje vode, ruka se izvuče izvan vode i vraća se u ispruženi položaj ruke za novi zaveslaj (Rastovski, 2016.).

3.1.1.2. Prsno plivanje

U prsnom plivanju plivač je suočen s najvećim otporom vode, što čini ovu tehniku plivanja za razliku od ostalih najsporijom. Položaj se tijela tijekom plivanja u dvije faze nalazi na površini i pod vodom. Rad nogu se izvodi istovremeno i simetrično, a faze rada su: faza povlačenja nogu, faza udarca i faza mirovanja. Rad ruku diktira ritam plivanja i momente disanja. Dlanovi zahvaćaju vodu, pokret se izvodi na dubini otprilike 15 centimetara, a laktovi su lagano podignuti i zadržavaju taj položaj. Zatim su laktovi usmjereni prema unutra i zajedno s dlanovima otiskuju vodu što omogućava tijelu ubrzano kretanje kroz vodu. Ruke se vraćaju u početni položaj ispred tijela uzručenje, a dlanovi su okrenuti prema dolje i van. (Rastovski, 2016.).

3.1.1.3. Kraul plivanje

U kraul tehnici dominiraju snaga i brzina, stoga je ova tehnika karakterizirana kao najbrža tehnika plivanja. Položaj tijela visok je uz površinu vode kako bi se osigurao što manji otpor i brže kretanje kroz vodu. Rad nogu sukladan je radu ruku. Može se podijeliti na aktivnu (propulzivnu) i pasivnu (retropulzivnu) fazu. Za vrijeme aktivne faze noge se kreću od dolje prema gore i završavaju udarcem stopala koji gura tijelo prema naprijed. Pasivnu fazu čini pokret pružene noge od dolje prema gore. Ruka u širini ramena ulazi u vodu s visoko postavljenim laktom. Dlanovi su usmjereni prema dolje i ruka ulazi u vodu dok nije u potpunosti ispružena. Zatim se dlan kreće prema dolje i velikom silom povlačenja tiska vodu prema nazad dok ruka nije u potpunosti okomita i ne završi s visokom položajem lakta. Lakat

onda izlazi iz vode i regulira početno kretanje podlaktice i dlana za sljedeći zaveslaj rukom. (Rastovski, 2016.) .

3.1.1.4. Delfin plivanje

Tijelo je u vodoravnom položaju s nogama znatno ispod površine vode. Tijekom plivanja izvode se pokreti koji simuliraju dupinovo kretanje u vodi. Rad je nogu simetričan i gotovo se izvodi istovremeno. Dva su udarca koja se izvode u ovom pokretu, a to su aktivni i pasivni udarac. Aktivni je prema gore, a pasivni prema dolje. Početak rada nogu kreće iz bedara koja formiranjem male amplitude izazivaju snažni udarac stopala koja tiskaju vodu. Rad ruku počinje mekanim ulaskom dlanova u širini ramena i prate ih glava, prsti i zatim na kraju ulaze ramena. Dlanovi obavljaju rad zahvaćanja vode prema dolje. Kretanjem dlanova prema dolje, prema nazad i unutra slijedi faza povlačenja. Kada je podlaktica okomita s površinom vode dlanovi se povlače ispod tijela i otiskuju vodu prema nazad. Ruke izlaze van i uz brzu kretnju vraćaju se u visinu bedra. Laktovi se moraju podudarati s kretnjom dlanova i podlaktice. U završnoj fazi ruke izlaze van, ruke mogu biti malo pogrčene u laktovima ili ispružene. Kako bi se olakšao prijenos ruku, ramena moraju biti dovoljno fleksibilna i opuštena. (Rastovski, 2016.)

3.2. Plivački programi na turističkim odredištima

Sadržaji programa namijenjeni turistima, djeci i mladima moraju biti što raznovrsniji, kako bi osigurali zabavu i kvalitetno provođenje vremena uz plivačke aktivnosti u tom periodu prebivanja na turističkom odredištu. Kroz te sadržaje ima mogućnosti da turistima kojima se svidjelo bavljenje nekom aktivnosti tijekom odmora, odluče baviti ubuduće tom aktivnošću svakodnevno kako bi poboljšali svoje zdravstveno stanje. Sportsko-rekreacijski turizam sadrži mnoge plivačke programe a oni su:

- rekreacijsko plivanje
- plivanje u bazenu i otvorenim vodama
- terapijsko plivanje za osobe s invaliditetom
- edukacija plivanja

3.2.1. Rekreacijsko plivanje

Plivanje je kao rekreacijska aktivnost popularna zbog svog zdravog učinka na srce i kondiciju kardiovaskularnog sustava. Za razliku od vježbi koje se odvijaju na kopnu, plivanje je jedinstveno jer se tijekom ove aktivnosti stvaraju tlačne sile na uronjeno tijelo koje rezultiraju raznim fiziološkim učincima. Plivanje se tumači kao aktivnost koja smanjuje rizik faktora od srčanih bolesti kao što su aritmije, arterijske bolesti i zatajenje srca. Vrste rekreacijskog plivanja:

- aqua-aerobik
- wellness plivanje za djecu i odrasle
- joga na vodi

3.2.2. Plivanje u bazenu i u otvorenim vodama

Plivanje ima pozitivan utjecaj na organizam i čovjekovo zdravstveno stanje. Plivanjem se poboljšava disanje i samim time povećava se kapacitet pluća. Plivanje u bazenu za razliku od otvorenih voda poput mora i rijeke, ima smanjene faktore čovjekovog straha od utapanja i grčenja od straha u vodi jer je stupanj sigurnosti značajno veći i omogućava lakše svladavanje straha. Takav strah možemo prevenirati i sanirati različitim tehnikama relaksacije i disanja koje smanjuju napetosti u mišićima i tijelu, a glavni su faktor slabe plovnosti i straha u vodi. S gledišta turističke strane plivanje u otvorenim vodama puno je zastupljenije.

a) Plivanje u otvorenim vodama

Različiti plivački sadržaji poput triatlona, slobodnog plivanja ili samo rekreacijskog plivanja mogu se odvijati u otvorenim vodama kao što su oceani, jezera i rijeke. Plivanje u otvorenim vodama dolazi s raznim prednostima za poboljšanje čovjekovog fizičkog, a i psihičkog zdravlja poput:

- Plivanje u moru smanjuje rizik i liječi razne autoimune kožne bolesti zbog sastava koje morska voda sadrži.
- Smanjen stupanj alergijskih reakcija boravkom uz morski okoliš i u morskoj vodi, poput peludne groznice i problema sa sinusima.
- Znatno smanjenje stresa uz razne rekreacijske aktivnosti na otvorenom i u otvorenim vodama poput aqua yoge, aqua aerobica i rekreacijsko plivanje.

- Hidroterapija koristi se u rehabilitaciji s kupanjem u hladnoj morskoj vodi. Aktivira i oslobađa hormone adrenalina, kortizola itd. Ponavljano izlaganje u hladnoj morskoj vodi poboljšava funkcije živčanog sustava i rad organa, a i samim time povećava razinu dopamina i serotonina koji su čovjeku potrebni da se osjeća bolje i funkcionalnije

b) Plivanje u bazenu

Održavanje plivačkih aktivnosti jednostavnije je u bazenu zbog bolje i sigurnije kontrole pregleda i uvjeta. U bazenu se isto mora voditi kontrola o dubini, kvaliteti i temperaturi vode.

Prednosti plivanja u bazenu:

- Veliki postotak zdravstveno-rehabilitacijskih programa plivanja se održava u bazenu.
- Nisu potrebni posebni rekviziti za održavanje uz otpor koji zna biti puno veći na otvorenim vodama poput valova i brzih rijeka i potoka.
- Hidroterapija u bazenu pruža znatno veće aspekte rehabilitacije poput promjene svojstava vode: hidrostatskog tlaka, gustoće, viskoznosti, termalnog djelovanja i sile uzgona. Samo poznavanje osnovnih svojstava vode olakšava postavljanje terapijskog procesa i pacijentu ili sportašu omogućuje lakši, brži i sigurniji oporavak.

U Hrvatskoj jednu od najpoznatijih i pouzdanijih ponuda za rekreativno plivanje i odmor imaju terme Tuhelj. Bazeni sadrže izvorne termalne vode koje su obogaćene sumporom, natrijem, kalijem, kalcijem, stroncijem i magnezijem. Ljekovita voda pozitivno utječe na razna kožna oboljenja. Rekreativne aktivnosti koje se izvode u vodi su:

- jutarnje vježbe u vodi
- popodnevni aqua aerobic
- podvodne masaže
- rekreativno plivanje

3.2.3.Terapijsko plivanje i plivanje za osobe s invaliditetom

Program terapijskog plivanja namijenjen je osobama koje imaju teške ili lakše ozljede koje narušavaju njihovo bavljenje određenim aktivnostima ili su smetnja u bilo kojem obliku kretanja. Također imaju potrebu za poboljšanjem motoričkih sposobnosti kroz igru i učenje.

3.2.4.Plivačka edukacija na turističkim destinacijama



Slika 2. Škola plivanja

(izvor: arhiva Sportico-škola plivanja)

Rekreacijsko i sportsko plivanje za djecu

Program obuhvaća djecu koja već znaju plivati, ali žele usavršiti plivačke tehnike kako bi mogli koristiti plivanje u svrhu rekreacije ili sportskog plivanja.

U sklopu programa uče se plivačke tehnike (kraul, leđno, prsno i delfin) te se podučava njihovoj primjeni sukladno interesima. Poseban se naglasak daje sigurnosti i samopouzdanju u vodi te usmjerenju prema plivačkom sportu. Program je moguće provoditi i individualno.



Slika 3. Škola plivanja polaznici

(izvor: arhiva Sportico-škola plivanja)

Poduka neplivača za mlade 11- 19 godina:

Program se provodi u sklopu 20 nastavnih sati, odnosno sukladno potrebi i želji polaznika. Kroz nastavu je obuhvaćena poduka neplivača te sportska poduka u smislu usavršavanja znanja plivanja (plivačke tehnike). Moguće je provođenje programa individualno ili u manjim skupinama (do tri polaznika).



Slika 4. odrasli plivač

(Izvor: https://www.livestrong.com/article/501815-five-basic-skills-in-swimming/)

Poduka neplivača za odrasle 19 + godina:

Program se provodi u sklopu 20 nastavnih sati, odnosno sukladno potrebi i želji polaznika. Kroz nastavu je obuhvaćena poduka neplivača, te sportska poduka u smislu usavršavanja znanja plivanja (plivačke tehnike).

Moguće je provođenje programa individualno ili u manjim skupinama (do tri polaznika).

Opasnosti i snalaženje u vodi

Za ovaj je program potrebno osnovno znanje plivanja. U sklopu programa polaznici uče kako se ponašati u situacijama na vodi koje mogu ugroziti život i zdravlje.

Polaznici će proći osnove pomoćnih plivačkih tehnika kojima mogu spasiti svoj život i život drugih na otvorenom moru, kako procijeniti stupanj sigurnosti kupališta, koje su najčešće opasnosti koje možemo očekivati na moru, sredstva i pomagala prilikom sigurnog plivanja i sl.



Slika 5. Spašavanje od utapanja
(izvor: https://www.adp.com/spark/articles/2017/12/drowning-in-a-sea-of-technology-changes-tips-to-help-you-reach-the-surface.aspx)

Modeli rada, odnosno oblici rada za edukaciju plivanja koji se provode u otvorenim vodama ili na bazenu su:

a) Frontalni oblik rada

Najjednostavniji oblik rada za pripremu djece i odraslih za tjelesnu aktivnost. Djeca i odrasli izvode zadatak pod nadzorom i vođenjem voditelja aktivnosti. U programu za turiste frontalni se oblik rada najčešće može susresti kod aqua-aerobika, terapijsko plivanje za odrasle, yoga u vodi itd. Prednosti frontalnog oblika rada u edukaciji plivanja su:

- najlakše praćenje i učenje novih aktivnosti
- racionalni načini učenja

b) Individualni oblik rada

Organizacijski oblik rada kojim se postiže uvid i pristup u trenutno stanje antropoloških obilježja klijenta, njegovih motoričkih znanja i dostignuća s ciljem da se kroz individualni pristup i procesom ovog rada poboljšaju nedostatci i razvije trenutna razina motoričkih znanja i antropoloških obilježja. U individualnom se obliku rada najučinkovitije može provesti edukacija plivanja jer su osobi koja pokušava naučiti plivati ili razviti razinu plivačkih

sposobnosti smanjene razine od straha utapanja i drugih remetećih faktora koji opterećuju osobu da napreduje i nauči nešto novo.

c) Grupni oblik rada

Složeniji oblik rada gdje se veće grupe djece ili odraslih dijele u stalne ili privremene male grupe u kojima će učiti ili izvršavati nove zadatke. U edukaciji plivanja igre poput vaterpola, morskog psa i ronjenje kolutića sadrže većinom grupni oblik rada za lakše i učinkovitije provođenje aktivnosti u grupama.

4. ZAKLJUČAK

Potencijal za razvoj sportskog turizma u Hrvatskoj izrazito je velik. Kako je velik dio sastavnica sportskog turizma vezan za vodenu površinu i potrebu znanja plivanja neupitan je veliki značaj plivačke edukacije na turističkim odredištima. Kada se govori o metodama rada za plivačku edukaciju, najvažnije je istaknuti da djeca i odrasli ne uče samo plivati, već razvijaju i unaprjeđuju svoje psihičko stanje i zdravlje. Kroz usporedbu uvjeta za plivanje u bazenu i u otvorenim vodama, može se istaknuti da plivanje u određenim uvjetima utječe pozitivno na čovjekovo zdravlje i sposobnosti ovisno o karakteristikama koje ti uvjeti pružaju za izvođenje određenih plivačkih aktivnosti. Sportski turizam ima najveće značenje za razvoj sporta u Hrvatskoj i plivačke edukacije, a to ne bi bilo moguće bez sredstava, sadržaja i uvjeta koje Hrvatska sadrži. Razvoj sportskog turizma ujedno utječe i na razvoj socijalne vrijednosti stanovništva jer sudjelovanje u sportskim sadržajima turizma poput sportskih događaja, igara i slično će na kraju će turistu osigurati stjecanje novih prijateljstava, zabavan, zanimljiv i siguran boravak na određenom turističkom odredištu. Uz taj se čimbenik također razvijaju društvene vrijednosti ljudi i zajednička aktivnost ljudi u nekom sportu osigurava bolje okruženje i socijalne vrijednosti stanovništva i turista, što povećava mogućnosti da se i drugi ljudi potaknu na zdrav život. Poveznica sportskog turizma s plivačkom edukacijom je u tome da plivačka edukacija predstavlja jedan od glavnih sadržaja sportskog turizma. Značaj ove poveznice naglašava nužnost znanja plivanja jer je hrvatski turizam pretežito temeljen na Jadranskom moru. Kao jedan od glavnih sadržaja sportskog turizma, plivačka je edukacija usko povezana sa zdravstvenim i nautičkim turizmom, gdje je znanje i sposobnost čovjeka da pliva jedan od njihovih glavnih čimbenika. Učinkovitost metoda rada u plivačkoj edukaciji označava učinkovitost i fleksibilnost uz frontalni, individualni i grupni rad sa sportašima djecom i odraslima. Organizacija i provođenje treninga i aktivnosti omogućit će treneru ili instruktoru plivanja da u složenim oblicima rada postigne najbolji i kvalitetniji trening ili edukacijski program plivanja.

5. LITERATURA

1. About Education (2016.). *Koja je razlika između slanih i slatkih voda. Pristupljeno 25.7.2022. s adrese* https://www.tripsavvy.com/buoyancy-salt-water-vs-fresh-water-2962936
2. Alfieri D. (1994.). *Potreba novih orijentacija u dugoročnom razvoju našeg turizma, Institut za turizam Zagreb, 1994.*
3. Banko, A. (2015.). *Škola plivanja za djecu predškolskog uzrasta i djecu u primarnom obrazovanju. Pristupljeno s adrese 20.7.2022*. https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:005988
4. Bekim, J. (2020.). *Sportski turizam u Hrvatskoj. Pristupljeno 20.7.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:488599
5. Brusač, M. (2020.). *Primjena pojedinih učinkovitih terapija kod osoba s poremećajem iz spektra autizma-plivanje. Pristupljeno 25.7.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:184:368685
6. Čep, D. (2020.). *Mogućnosti održivog razvoja sportskog turizma na prostoru kontinentalne Hrvatske. Pristupljeno 12.08.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:148:802196
7. Otočan, D.(2016.). *Razvoj sportskog turizma u većim gradovima Istre. Pristupljeno 20.7.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:508616
8. Gregurek, M. (2017.) *Aktivnosti i igre u Hallwick konceptu plivanja. Pristupljeno 25.7.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:306467
9. Grižnić, J. (2019.*). Uvod u turizam – povijest, razvoj, perspektive. Pristupljeno 12.08.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:904523
10. Holloway, J.C. (1994.). *Poslovanje turizma, Financije, Times/Prentice Hall. 4. Izdanje*
11. I. Milohnić, I. Licul, S. Marincel (2018). *Sportski događaji u razvoju turizma ruralnih područja- primjer Gorskog Kotara, Zbornik radova, 2018., str 151-160.* Pristupljeno s adrese 20.7.2022. https://www.fthm.uniri.hr/images/kongres/ruralni_turizam/4/znanstveni/Milohnic_Licul_Marincel.pdf
12. Leković, L. (2021.). *Odnos ozljede ramena i psihološkog zdravlja kod plivača. Pristupljeno 25.7.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:184:780761
13. Lovrić M., Popec M. (2014.). *Utjecaj zdravstveno-rehabilitacijskog plivanja na osobe s bolovima u donjem dijelu leđa. Pristupljeno 25.7.2022. s adrese* https://bib.irb.hr/datoteka/893525.Utjecaj_zdravstveno-rehabilitacijskog_plivanja_na_osobe_s_bolovima_u_donjem_dijelu_lea.pdf

14. Luković T. (2007.). *Nautički turizam, definiranje i razvrstavanje, ekonomski pregled, 58 (11) str. 689-708, 2007.*
15. Ljevar, L. (2016.). *Usporedba plivanja u baezenu i otvorenim vodama. Pristupljeno 20.7.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:716093
16. Materijal s predavanja polaznicima programa Wellness menadžer, Učilište Lovran (2016). *Wellness tuziram u hrvatskoj. Pristupljeno s adrese 20.7.2022.* https://www.uciliste-lovran.hr/wellness-turizam-u-hrvatskoj/
17. Mežnarić, L. (2020*.). Kvaliteta usluge u zdravstvenom i wellness turizmu. Pristupljeno 25.7.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:306701
18. Neirotti L. (2003). Uvod u sportski i pustolovni turizam u Hudsonu, *Sport i pustolovni turizam : New York, str. 1-26.*
19. Primjer plivačkih aktivnosti u bazenu sa prirodnim izvorima vode. *Pristupljeno 20.7.2022. s adrese* https://www.terme-tuhelj.hr/hr/dozivljaji/termalna-voda
20. Prskalo I. (2010.). *Metodički organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji, str.34-43.Pristupljeno 19.7.2022. s adrese* https://hrcak.srce.hr/file/92182
21. Rastovski,D., Grčić-Zubčević, N. & Szabo, I. (2016.) *Kako plivati. str. 108-121.,* Osijek. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
22. Sečan, M. (2019.) *Turizam i rekreacija. Pristupljeno s adrese 20.7.2022.* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:647086
23. Stanković N. (2016). *Sportski turizam i wellness. Pristupljeno 20.7.2022. s adrese* http://eubd.edu.ba/02-ID/023-Mon/SPORTSKI%20TURIZAM%20I%20WELLNESS-min.pdf
24. Turizam. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje.* Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 12. 8. 2022. s adrese http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=62763 .
25. Vuković, M. (2019.). *Sportski turizam u Splitu, sadašnje stanje i razvojni potencijal. Pristupljeno 13.08.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:124:733745
26. Zurak, J. (2016.). *Aktivni turizam na hrvatskoj obali i otocima. Pristupljeno 25.7.2022. s adrese* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:548471

5. ŽIVOTOPIS

Kristijan Salaj rođen je 22.5.1999. godine u Osijeku. Osnovnu školu pohađao je u Osnovnoj školi Mladost u Osijeku. Nakon završene osnovne škole upisao je Strojarsku tehničku školu Osijek. U srednjoj školi pronašao je interes za fitness i bodybuilding. Iste godine kada je završio i srednju školu - 2018., maturirao je i upisao je preddiplomski studij Kineziologije u Osijeku. Paralelno uz čitavo školovanje bavio se sportom te ostvario rezultate na državnoj razini u atletici.

10. PRILOZI

Obrazac br. 2

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET OSIJEK

Potvrda mentora o provedenom postupku provjere izvornosti rada

Ime i prezime studenta:	Kristijan Salaj
JMBAG:	0267039678
Studij:	Kineziologija
Vrsta rada:	Završni rad
Tema:	○ stručna ○ znanstvena
Mentor:	doc. dr. sc. Dražen Rastovski
Datum predaje rada:	31.08.2022.
Datum provjere rada:	01.09.2022.
Naziv datoteke:	KristijanSalaj_zavrsnirad
Veličina datoteke:	2,47MB
Broj stranica:	28
Broj riječi/znakova:	5322/32583
Podudarnost rada:	8,3%
Obrazloženje mentora: Rad je uspješno prošao provjeru izvornosti.	

Datum
1.9.2022.

Potpis mentora

