

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Matija Bačić

**AEROBNI TRENINZI U SPORTSKO
– ANIMACIJSKIM PROGRAMIMA U
TURIZMU**

(diplomski rad)

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević

Zagreb, rujan 2017.

AEROBNI TRENINZI U SPORTSKO – ANIMACIJSKIM PROGRAMIMA U TURIZMU

Sažetak

Međusobna povezanost sporta i turizma, kao dvaju fenomena današnjice, predstavlja prostorni okvir za stalno unaprjeđivanje i pronalaženje novih mogućnosti uzajamnog djelovanja. Glavni cilj ovog rada je prikazati specifičnosti turističke ponude u okviru sportske rekreacije i animacije. Iznese su osnove međuovisnosti turizma i sporta što je od izrazite važnosti za daljnje razumijevanje sastavnica turističke animacije. Zaključno su izneseni parametri utjecaja aerobnih treninga na organizam.

Ključne riječi: sport, turizam, aerobno, animacija

AEROBIC TRAINING IN SPORTS AND ANIMATION PROGRAMS IN TOURISM

Summary

The interrelationship between sport and tourism, as the two phenomena of today, is a spatial framework for continuous improvement and finding new opportunities for mutual action. The main purpose of this paper is to show the specificity of tourist offer within sports recreation and animation. The basis for the interdependence of tourism and sport is important, which is of great importance for further understanding of the components of tourist animation. The parameters of the effects of aerobic trainings on the body were presented.

Keywords: sports, tourism, aerobics, animation

SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
1.1. Cilj rada.....	4
2. TURIZAM I SPORT KAO MEĐUFUNKCIONALNE POJAVE.....	5
2.1. Ekonomske osnove razvoja turizma i sporta.....	5
2.2. Planiranje i programiranje sportsko – rekreacijskih sadržaja u turizmu	7
2.3. Razvoj sportsko – rekreativnog turizma u Hrvatskoj.....	10
2.3.1. Povijesni razvoj sportsko – rekreacijskog turizma u Hrvatskoj.....	10
2.3.2. Mogućnosti razvoja sportsko – rekreacijskog turizma u Hrvatskoj.....	11
2.3.3. Uloga sporta u promotivnim aktivnostima hrvatskog turizma.....	13
3. UČINCI AEROBNIH TRENINGA NA ORGANIZAM	15
3.1 Učinci vježbanja kod osoba starije životne dobi	16
4. SPORTSKO - ANIMACIJSKI PROGRAMI U TURIZMU	25
5. ZAKLJUČAK	35
6. LITERATURA	36
POPIS TABLICA	38
POPIS SLIKA.....	38

1. UVOD

Specifični oblik turizma koji se naziva sportski turizam dolazi od dvije pojave koje su neizostavan dio tržišta aktivnosti slobodnog vremena kako u mjestu stanovanja, tako i izvan njega. Riječ je o sportskoj rekreaciji i turizmu. Hrvatska je vrlo razvijena „sportska zemlja“, a sportom i sportskom rekreacijom bavi se oko 450 000 građana. Velik dio te sportske rekreacije odvija se u turizmu. Brojni su objektivni, ali i subjektivni čimbenici razlog razvoja sporta i turizma, a podrazumijevaju aktivnosti kojima se korisnici bave u slobodno vrijeme, tj vrijeme koje im stoji na raspolaganju. Aktivnosti sporta, posebno sportske rekreacije i turizma spadaju u tzv. „sekundarne potrebe“ koje čovjek obavlja nakon podmirenih primarnih potreba. Tako se pojedinci uključuju u razne aktivnosti poput sportskih kako bi u slobodno vrijeme zadovoljili neke svoje potrebe.

1.1. Cilj rada

Cilj rada s naslovom **AEROBNI TRENINZI U SPORTSKO-ANIMACIJSKIM PROGRAMIMA U TURIZMU** je prikazati specifičnosti turističke ponude u okviru sportske rekreacije i animacije. Pri tome će se koristiti različiti srodni izvori literature. Osobiti naglasak stavit će se prema sadržaju, na učinke aerobnih treninga u sklopu zasebno promatranih aktivnosti, kao što su npr. hodanje, planinarenje, fitnes, plivanje i slično. Zadatak je sustavno proučiti i objasniti cjelovito planiranje aktivnosti u odnosu na intenzitet i trajanje vježbi koje se koriste u sportskim, rekreacijskim programima u turizmu.

2. TURIZAM I SPORT KAO MEĐUFUNKCIONALNE POJAVE

Turizam i sport ubrajaju se među najmasovnije društveno – ekonomske pojave suvremenog društva, a njihova srodnost proizlazi iz činjenice prema kojoj su nositelji ovih pojava najčešće isti subjekti. Njihova veza datira još iz doba stare Grčke i Rima gdje je sport bio najveći pokretač ljudi na putovanja u cilju posjete velikih sportskih događanja (Bartoluci, Čavlek, 1998:69).

Sport u suvremenom turizmu često postaje glavni motiv za putovanje na određenu destinaciju. Taj odnos sporta i turizma doveo je do razvoja nove vrste turizma: sportsko rekreacijski turizam (Bartoluci, Čavlek, 1998:69).

2.1. Ekonomske osnove razvoja turizma i sporta

Sportska rekreacija je dio djelatnosti fizičke kulture u kojoj sudjeluju široke mase ljudi, te time stvara društvene i ekonomske vrijednosti. Društvene ili humanističke vrijednosti „proizlaze iz zdravstvene, kulturne, socijalne, odgojno - obrazovne funkcije sportske rekreacije“ (Relac, Bartoluci, 1987:91).

Sportska rekreacija dovodi do humanijih odnosa u životnoj i radnoj sredini, pozitivno utječe na povećanje psihofizičke kondicije stanovništva, povećanja proizvodnosti rada, podizanje obrambene sposobnosti stanovništva i obrambene moći zemlje. Na temelju svih vrijednosti, sportska rekreacija postaje važan faktor povećanja kvalitete života (Relac, Bartoluci, 1987:91).

Sport u turizmu nije samo čimbenik unaprjeđenja turističke ponude, već je generator dodatnih ekonomskih učinaka koji se realiziraju u okviru turističkih organizacija, ali i izvan turizma. Uključivanjem sporta u turizam otvara se dodatno tržište za različite sportske proizvode, opremu, te trgovinu. Doduše, najveći ekonomski učinci stvaraju se u okviru organizacija ili sportskih poduzeća za pružanje sportsko – rekreacijskih usluga (Bartoluci, Čavlek, 1998:75).

Pod sportsko rekreacijske usluge ubrajamo:

- iznajmljivanje sportskih objekata (tenis, golf, sportske dvorane, bazeni i drugo),
- korištenje sportskih objekata i opreme (ski vučnica, oprema za ronjenje, jedrenje, korištenje fitness opreme i drugo),
- škole učenja raznih sportskih vještina (skijanja, tenisa, golfa, jahanja i drugo),
- pripreme sportaša u raznim sportovima,
- sportske igre, turniri i razna natjecanja,
- velike sportske priredbe (Sportske igre mladih, europska i svjetska natjecanja i drugo),
- sportsko – zabavne atrakcije (let zmajem, tobogani na vodi i drugo) (Bartoluci, Čavlek, 1998:76).

Ekonomske učinke sporta dijelimo na:

- izravne učinke – ostvaruju se kroz razliku prihoda i troškova sportskih usluga, mjerljivi su,
- posredne učinke – manifestiraju se kroz oblike turističkog prometa, ostvaruju se turistima kojima je sport glavni razlog dolaska i boravka u određenoj destinaciji (Bartoluci, Čavlek, 1998:76).

Posredni ekonomski učinci značajniji su ukoliko sportsko - rekreacijske usluge imaju važniju ulogu u turističkoj ponudi. Poslovni sustav u turizmu razlikuje se prema veličini, kategoriji i tipu usluga, načinu i vremenu poslovanja, organizacijskoj strukturi, lokaciji, strukturi kadrova te načinu vođenja poslovne politike. Odabir pravog asortimana usluga ovisi o definiranju segmenta tržišta kojemu je određena ponuda namijenjena. Optimalan asortiman moguće je postaviti tek nakon dužeg praćenja potražnje vodeći računa o mogućnostima ponude.

Optimalan poslovni i financijski rezultat moguće je ostvariti uvažavanjem sljedećih oblika turističke ponude:

- prehrana,
- piće,
- kultura,
- zabava,
- sportska rekreacija,
- prodaja robe,
- osobne usluge,
- usluge organiziranja skupova,
- zdravstvene usluge,
- ostale usluge (Bartoluci, Čavlek, 1998:82).

Ulaganja u sadržaje turističke ponude treba promatrati na temelju njihova značenja za razvoj i unaprjeđenja sortimana i kvalitete te ponude. Mogu se promatrati kao jednokratna ulaganja vezana neposredno za investiciju i ponavljajuća za održavanje kvalitete i unaprjeđenje turističkog sadržaja definiranog odgovarajućim asortimanom usluga. Ulaganja mogu imati: direktne ili mjerljive koristi te indirektne ili nemjerljive koristi.

Direktne koristi od uvođenja novog asortimana proizlaze iz porasta prihoda, direktnim uštedama na ukupnim troškovima ili u stvaranju uvjeta za smanjenje ukupnih budućih troškova. Direktne koristi su mjerljive i izražene u novčanim jedinicama. Indirektne koristi mogu se navesti kao motivacijske. One utječu na odabir određene turističke destinacije, daju prednost u odnosu na drugu destinaciju, nude širok i kvalitetan asortiman usluga, osiguravaju širenje tržišta, emotivno vežu turista i destinaciju zbog sadržajno ispunjenog odmora, te povezuje i usmenu predaju pozitivnih dojmova kao najbolji i najjeftiniji oblik promocije (Bartoluci, Čavlek, 1998:85-86).

2.2. Planiranje i programiranje sportsko – rekreacijskih sadržaja u turizmu

Turistička poduzeća svoje programe moraju prilagoditi potrebama tržišta, te ih obogatiti novim elementima ponude kako bi bili iznad konkurencije. Jedan od načina obogaćivanja ponude su sportski programi (Bartoluci i dr., 1996:104).

Ispitivanje tržišta je istraživanje realne i potencijalne potražnje za sportsko – rekreacijskim programima u određenom turističkom mjestu, a provodi se pomoću različitih

metoda (anketa, intervju, analize potreba emitivnih tržišta. Sve prikupljene informacije podloga su za izbor realne turističke potražnje (Bartoluci i dr., 1996:105).

- U turizmu sve više prevladava saznanje o nužnosti i prioritetu ulaganja u sportsko – rekreacijske objekte za široki krug korisnika, uz poštivanje ekonomskih zakonitosti koji uvjetuju rentabilnost poslovanja. Prilikom izračuna ekonomske opravdanosti ulaganja u izgradnju sportsko – rekreacijskog centra, potrebno je poštivati četiri osnovne faze: Planiranje i programiranje mreže objekata izradom elaborata u kojem se, na temelju relevantnih podataka, utvrđuju pogodnosti lokacije, namjena centra s obzirom na funkciju, definiraju vrste i broj objekata i opreme, način izgradnje, utvrđuje raspored u prostoru, s obzirom na funkcionalnu povezanost i mogućnost korištenja, modeli ponude programa, organizacija rada, kadrovi za realizaciju ponude, te se procjenjuju mogućnosti rentabilnosti poslovanja.
- Projektiranje objekata koje može biti u idejnim rješenjima kao osnova za gradnju otvorenih površina, te izvedbene dokumentacije za ostale objekte uz nužnu suradnju s nosiocima.
- Izgradnja sportsko - rekreacijskih centara i opremanje.
- Korištenje i provjera u praksi opravdanosti i pogodnosti programske osnove, racionalne tehničke dokumentacije, kvalitete izgradnje i opremanja centara, organizacijsko i stručno – kadrovsko ekipiranje (Relac, Bartoluci, 1987:63).

Povezanost svih četiriju faza može rezultirati većom vrijednosti uložениh sredstava, kraćim rokovima povrata uložениh sredstava, te zadovoljavanju interesa i potreba potencijalnih korisnika (Relac, Bartoluci, 1987:63).

Postavljanje programa sportsko – rekreacijskih sadržaja ovisno je o različitim faktorima, ovise o tri osnovna čimbenika:

- strukture i broja potencijalnih korisnika,
- vrste smještajnih kapaciteta,
- lokacije s obzirom na mjesto i veličinu prostora (Relac, Bartoluci, 1987:77).

U odnosu na strukturu i broj gostiju na određenom području neophodno je da se utvrde slijedeći pokazatelji:

- broj gostiju u pred i pod sezoni, te glavnoj sezoni,
- broj mještana i zaposlenih ljudi u sklopu organizacije udruženog rada koja gradi objekte,
- struktura potencijalnih korisnika po spolu te osnovnim grupacijama uzrasta,
- struktura inozemnih gostiju po državljanstvu i ekonomskom statusu.

Podaci o broju potencijalnih korisnika sportsko – rekreacijskih usluga, kao i njihovoj strukturi, uvjetovati će vrstu sadržaja i njihov broj (Relac, Bartoluci, 1987:77).

Neosporno je da su smještajni kapaciteti značajan element u planiranju i programiranju sportsko – rekreacijskih sadržaja. Prvenstveno, govori se o vrsti smještajnih kapaciteta pri čemu polazimo od toga da već izletnik ili prolazni gost, koji se ne zadržava na nekom turističkom području, mora imati u ponudi takve sadržaje. U drugoj su grupi gosti kampova za koje pretpostavljamo da imaju najkraći period iskorištenja sezone, dok u treću grupu dolaze gosti u čvrstim smještajnim kapacitetima gdje se planira eksploatacija od svibnja do listopada, te četvrta grupa, gosti u grijanim smještajnim kapacitetima koji borave tokom cijele godine (Relac, Bartoluci, 1987:77).

Pogodnost lokacija bitno utječe na broj korisnika sportsko – rekreacijskih usluga, a time i na ekonomsku opravdanost uložениh sredstava. Istraživanja su pokazala da sportsko – rekreacijski centar mora biti lociran u neposrednoj blizini punktova gdje se gosti najduže zadržavaju tokom dana (glavne plaže, restorani). Ukoliko su takvi punktovi u blizini naselja, tj. pristupačni mještanima, tada je takva lokacija u još većoj prednosti (Relac, Bartoluci, 1987:77).

2.3. Razvoj sportsko – rekreativnog turizma u Hrvatskoj

Sport i turizam svojim sadržajem pomažu čovjeku da podmiri svoje potrebe za odmorom i rekreacijom. Značaj sporta u promociji turističke destinacije ogleda se u koordiniranim zajedničkim aktivnostima, koje kao posljedicu imaju preferiranje destinacije unutar cjelovite turističke ponude koje pružaju najvišu razinu zadovoljstva (Bartoluci, Čavlek, 1998:258).

2.3.1. Povijesni razvoj sportsko – rekreacijskog turizma u Hrvatskoj

Prvi objekti sportsko – rekreacijske ponude u turizmu izgrađeni su 1966. godine u Baškoj na otoku Krku i u Crikvenici. Njihovu gradnju pomogli su stručnjaci J. Modrić, tajnik Sportskog društva Medveščak i K. Milas, stručnjak za izgradnju sportskih objekata. Sa tadašnjim šefom katedre za sportsku rekreaciju M. Relcem, čvrsto su bili uvjereni u pozitivne gospodarske učinke ulaganja u sportsko – rekreacijske objekte u turizmu. Značaj primjene različitih sadržaja sportske rekreacije za potrebe turista, potvrđen je od strane naprednih zemalja što je bio poticaj za otvaranje dvaju novih eksperimentalnih centara za sportsku rekreaciju u turizmu i to u Puli na Verudelli i u Makarskoj na gradskoj plaži.

Izgrađena su igrališta za odbojku, bočalište, zračna streljana te predviđene sandoline za veslanje na vodi. Analiza je pokazala pozitivno mišljenje i stavove o sportsko – rekreacijskim sadržajima u turističkoj ponudi što je dalo dodatni poticaj, kao i smjernice za daljnji razvoj. Potaknuti pozitivnim rezultatima, krajem šezdesetih godina otvoreno je 9 centara sa sportsko – rekreacijskim sadržajima: u Puli, Verudella i Zlatne stijene, u Rovinju Ville Rubin i hotel „Eden“, te po jedan centar u Umagu, Omišu, Bolu na Braču, Loparu i Rabu. Također, u razdoblju od 1970. – 1990. godine Katedra za sportsku rekreaciju Fakulteta za fizičku kulturu, izgrađuje 50 razvojnih studija za potrebe turizma na hrvatskoj obali (Bartoluci, Čavlek, 1998:125-126).

Sedamdesetih godina započinju istraživanja o utjecaju programiranih aktivnih odmora na psihosomatski status djelatnika koji su radili u otežanim uvjetima. Na temelju dobivenih rezultata, razvija se sportsko – rekreacijska djelatnost u cilju prevencije i podizanja stupnja zdravlja radnog stanovništva i građana. Dosadašnja lječilišta specijalizirana isključivo za pružanje medicinskih usluga, orijentiraju se na dopunske

sadržaje sportske rekreacije koji uključuju programe za zdrave osobe i osobe narušena zdravlja (Bartoluci, Čavlek, 1998:126-127).

Hotelski centri na Jadranu počinju ulagati u objekte za sportsku rekreaciju, a sastavni dio ponude postaju igrališta i tereni za mini golf, tenis, sportske igre, streljaštvo, kuglanje, te gliseri, jedrilice i čamci. Istraživanja su ukazala na povećan interes i navika turista za bavljenje sportom, te time i na povećanu potrebu za sportsko - rekreacijskim sadržajima. Iziskivane su preinake u postojećoj strukturi turističkih objekata i stručnih kadrova u cilju unaprjeđenja sportsko – rekreacijske ponude (Bartoluci, Čavlek, 1998:128-132).

Hrvatska njeguje, usavršava i unaprjeđuje područje djelovanja sportske rekreacije, školujući osoblje za stručni i znanstveni rad. Stručnjaci sporta trebali bi u svojoj edukaciji imati određena znanja iz područja turizma. Dakle, sportska rekreacija je vezana uz turizam pri čemu je edukacija istoimenog usmjerenja nužna i u području turizma. Radi se o kadrovima koji kreiraju programe sportske rekreacije za sudionike, odnosno turiste te ih samim time i provode. S obzirom na širinu suradnje sporta i turizma bilo bi potrebno i ostala područja sporta, posebno natjecateljskog, educirati za rad u turizmu. Visoke škole i fakulteti prepoznali su značaj i povezanost turizma i sportskih djelatnosti. Samim time potrebno je razvijati sustav edukacije stručnjaka kineziologije i sporta za područje turizma jer sport i sportske rekreacije pronalaze dodatno tržište za svoje proizvode i usluge čime su stručnjaci sporta i kineziologije svojim znanjem osnova za razvoj sportskog turizma (Škorić, Bartoluci, 2010:569-574).

Dosadašnji razvoj hrvatskog turizma može se ocijeniti pozitivnim, no zahtjeva se inoviranje postojeće sportsko – rekreacijske ponude, reduciranje nekih objekata i sadržaja, rekonstrukciju i opremanje postojećih objekata te izgradnju novih objekata i sadržaja u skladu sa novom kvalitetom hrvatskog turizma (Bartoluci, Čavlek, 1998:132-133).

2.3.2. Mogućnosti razvoja sportsko – rekreacijskog turizma u Hrvatskoj

U Hrvatskoj postoje brojne mogućnosti za razvoj različitih oblika sportsko – rekreacijskog turizma. Oblike sportsko – rekreacijskog turizma možemo razvrstati u tri skupine:

- „natjecateljski sportski turizam“,
- zimski sportsko – rekreacijski turizam,
- ljetni sportsko – rekreacijski turizam (Bartoluci, Čavlek , 1998:79).

Kada je riječ o „natjecateljskom sportskom turizmu“, njegov razvitak ovisi o ukupnom razvitku natjecateljskog sporta, pogotovo najkvalitetnijih sportova s kojima hrvatski sport sudjeluje u međunarodnim natjecanjima. Ovakvi oblici sportskog turizma najčešće se ostvaruju u većim gradovima Hrvatske: Zagrebu, Splitu, Rijeci, Osijeku iako prevladavaju i u manjim gradovima na moru, kao i u unutrašnjosti. Primjerice, poznati su teniski turniri u Umagu, regate u jedrenju u Mošćeničkoj Dragi, turniri u konjičkom sportu u Đakovu i slično. Ovakve sportske manifestacije bi trebalo poticati kako zbog ekonomskih učinaka, tako prije svega i zbog promocije Hrvatske u svijetu (Bartoluci, Čavlek, 1998:79).

Različiti oblici „zimskog sportsko – rekreacijskog turizma“ imaju također brojne mogućnosti za razvitak. U planinskim dijelovima Hrvatske (Velebit, Gorski kotar te Medvednica) postoje prirodni i drugi uvjeti za planinarstvo, skijanje i druge zimske sportove. Iako u ovim područjima postoje smještajni kapaciteti, potrebno ih je poboljšati. Ulaganje se može učiniti izgradnjom boljih prometnica te posebnih sportsko – rekreacijskih objekata i sadržaja. Ovakvi oblici turističke ponude pretežito su orijentirani na domaće turiste, što ne znači da se različitim sportsko – rekreacijskim manifestacijama ne mogu privući i inozemni turisti. Osim planinskog sportsko – rekreacijskog turizma, postoji mogućnost razvitka turizma u toplicama i na moru. U toplicama se određeni sportski programi mogu uspješno kombinirati i sa nekim programima zdravstvenog turizma (oporavak sportaša, invalida Domovinskog rata i dr.) (Bartoluci, Čavlek, 1998:79-80).

Najveću mogućnost razvitka pruža „ ljetni sportsko – rekreacijski turizam“ i to primarno na moru, ali i na jezerima, rijekama i planinama. Iako su različiti sportsko – rekreacijski programi doveli do određenih učinaka, potrebno ih je preoblikovati prema namjenama budućeg razvoja hrvatskog turizma. Sportsko - rekreacijski centri na moru trebaju se orijentirati više na individualne, a manje na skupne sportove (Bartoluci, Čavlek, 1998:80).

Aktivnosti koje se provode u okviru Sportske rekreacije i turizma ovise o promjenama u društvu. Jedna od tih promjena je vezana za individualizaciju, čime se naglašava važnost educiranih stručnjaka iz područja sportske rekreacije. Poznavanjem karakteristika potrošača kreiraju se i izvode programi koji su u potpunosti prilagođeni zahtjevima potrošača (Škorić, Barotluci; 2010:570).

Također, uz ove tri vrste sportskog turizma, dolazi i četvrta, tzv. „ekskluzivni turizam“. U ponekim turističkim mjestima razvija se turizam za „bogatije goste“ čiji su sportski objekti i sadržaji komplimentirani s takvim oblicima turističke ponude (Bartoluci, Čavlek, 1998:80).

Sportska rekreacija u turizmu Hrvatske postala je nezaobilazan sadržaj turističke ponude. Suvremena turistička ponuda orijentirana je prema aktivnom načinu odmaranja, tj. aktivnom uključivanju turista u određene sportske i rekreacijske aktivnosti. Sportska rekreacija u hrvatskom turizmu usmjerena je na dva vremenska razdoblja:

1. sportsko – rekreacijska ponuda u sezoni,
2. sportsko – rekreacijska ponuda izvan sezone.

Istraživanja provedena na najrazvijenijim turističkim destinacijama u Hrvatskoj pokazuju veliki interes inozemnih i domaćih turista za ona turistička središta koja u ponudi imaju sportsko – rekreacijske sadržaje. Budući da se bavljenje sportom odvija uglavnom u slobodno vrijeme, turizam koji nudi najveći broj sadržaja u slobodno vrijeme, uključuje najraznovrsnije sportske sadržaje kao značajne segmente svoje ponude (Bartoluci M., Čavlek N., 1998: 133-134). Sport i turizam djeluju sinergijski te često razvoj jednog odražava daljnji razvoj drugog (Bartoluci, Čavlek, 1998:134).

2.3.3. Uloga sporta u promotivnim aktivnostima hrvatskog turizma

Najčvršća povezanost između turizma i sporta očituje se putem sportskih priredbi koje privlače velik broj posjetitelja. Organiziranje velikih sportskih natjecanja, europskih i svjetskih prvenstva, olimpijada i dr., predstavlja afirmaciju u organizacijskom smislu te promocijski faktor turizma neke zemlje. Iako relativno mali broj ljudi aktivno sudjeluje u sportskim aktivnostima, ne treba zanemariti većinu koja pasivno sudjeluje u sportskim događanjima te predstavlja zanimljivu tržišnu skupinu. Osnova promocijskog djelovanja

obuhvaća komuniciranje, tako da je povezanost sporta i turizma određen sklop komunikacijskog djelovanja.

Nastupom poznatih hrvatskih sportaša na inozemnim natjecanjima, skupovima, promocijama, pokušava se postići povećano zanimanje za Hrvatsku kao turističku destinaciju. Organizacijom velikih skupova, zemlje domaćini, dobivaju snažan poticaj razvoju turizma. Sportski objekti, po završetku natjecanja, ostaju na korištenje kako natjecateljskom sportu, tako i rekreacijskom. Utjecaj na nacionalno gospodarstvo je mnogostruk: sadržajni promotivni napor u turizmu, raznolikost turističke ponude, nove mogućnosti zapošljavanja, povećanje deviznog priljeva te općenito jačanje ekonomije (Bartoluci, Čavlek, 1998:261-263).

3. UČINCI AEROBNIH TRENINGA NA ORGANIZAM

Kada spomenemo aerobni trening većina ljudi oko nas vjerojatno neće znati na koju vrstu treninga točno mislimo, iako se svi svakodnevno susrećemo sa nekom vrstom aerobnog treninga, bilo to vožnja bicikla na posao ili možda šetanje sa djecom. Bez obzira na poznavanje ili nepoznavanje stručne terminologije, svaki tjelesni organizam je u nekom periodu života bio "svjedok" pozitivnim učincima aerobnog načina vježbanja.

Pod utjecajem sistavne tjelesne aktivnosti u organizmu dolazi do niza promjena, kao što je adaptacija mišića prilikom aktivnosti. Adaptacijske promjene zbivaju se na razini stanične strukture, tkiva, organa, organskih sustava, te cjelokupnoj građi tijela, a sastoje se od promjena u molekularnim mehanizmima metaboličkih reakcija, pa do promjena u funkcionalnim kapacitetima staničnih struktura, organa i organskih sustava. Adaptacijom na trajnije utjecaje organizam osigurava svoj opstanak i bolje funkcioniranje u promjenjivim uvjetima, što uzrokuje povećanje funkcionalnih kapaciteta (Rakovac, Heimer, 2003:235).

Transportni sustav za kisik obuhvaća dišni i srčano – žilni sustav, te krv. Veličinu aerobnog kapaciteta organizma određuje funkcionalni kapacitet transportnog sustava za kisik. Adaptacijske promjene pod utjecajem tjelesne aktivnosti nastaju u dva stupnja. Prvi stupanj adaptacije karakteriziraju promjene aktivnosti vegetativnog živčanog sustava u cilju poboljšanja učinkovitosti opskrbe aktivnih tkiva potrebnim energetskim tvarima. Tim procesom snižava se frekvencija srca, produžuje se trajanje sistole i dijastole, a oslobađanje adrenalina i noradrenalina se smanjuje.

Povećava se prokrvljenost mišića, poboljšava se koordinacija pokreta, te mišići iskorištavaju veću količinu dopremljenog kisika. U drugom stupnju adaptacije, nastupaju promjene karddiopulmonalnih dimenzija. Razvija se tzv. sportsko srce, rastu maksimalni udarni i minutni volumen srca, raste volumen krvi, ukupni hemoglobin, poboljšava se periferno iskorištenje kisika, raste maksimalna ventilacija zraka i alveolarna difuzija. Te promjene razvijaju visoke aerobne energijske funkcionalne kapacitete i tjelesnu sposobnost (Rakovac, Heimer, 2003:235).

3.1 Učinci vježbanja kod osoba starije životne dobi

Kako je važno da se djeca od mladih dana navikavaju na sportske aktivnosti u svrhu održavanja organizma zdravim i pokretnim, tako je važno da se i osobe starije životne dobi posvete održavanju tjelesne kondicije, a time i zdravlja cijelog organizma.

Vježbanje u starijoj životnoj dobi dokazano ima mnoge pozitivne utjecaje. Tokom godina kod ljudi dolazi do smanjenje snage, izdržljivosti, mišićne mase, gustoće kostiju te s time dolazi do povećanja masnog tkiva. Iako su promjene najviše vidljive kod izvođenja svakodnevnih aktivnosti poput hodanja, penjanja po stepenicama ili nošenja stvari, mogu se primijetiti i poteškoće prilikom ustajanja sa stolice ili kreveta. Progresivno uništavanje živčanog sustava kao proces starenja ima značajan utjecaj na strukturu i funkciju živčano mišićnog sustava i izvedbu rada samih mišića, tj na smanjenje mišićnih vlakana (Bašić, 2010).

Vježbanjem se postiže zadržavanje visoke razine snage, fleksibilnosti, izdržljivosti što omogućuje kvalitetniji život te efikasno obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Osobe starije životne dobi dijelimo u tri skupine:

1. „mlađe“ – 65 – 74 godina,
2. „starije“ – 75 - 84 godina,
3. „vrlo stare“ – iznad 85 godina.

U Tablici 1 prikazani su ciljevi djelovanja i promjene koje se dešavaju u organizmu tijekom vježbanja.

Tablica 1 Pozitivni učinci vježbanja

UTJECAJ VJEŽBANJA NA	CILJ DJELOVANJA	PROMJENE U ORGANIZMU
Funkcionalne sposobnosti	Dišni sustav, srčano – žilni sustav, sustav za kretanje	Izdržljivost, bolja cirkulacija, bolji rad unutarnjih organa
Motoričke sposobnosti	Jakost, izdržljivost, fleksibilnost, brzina, koordinacija	Okretnost, elastičnost, snaga, brzina, spretnost
Morfološka obilježja	Preraspodjela masnog tkiva, povećanje mišićne mase	Utjecaj (kod djece) na pravilan rast i razvoj, smanjenje masnog tkiva i celulita, izgled tijela
Psihosociološke karakteristike	Lučenje endorfina, serotonina	Emocionalna stabilnost, komunikativnost, dobro raspoloženje, zadovoljstvo

Izvor: Bašić, 2010

U starijoj dobi u načelu ne dolazi u obzir sport kao takmičarski sport već samo sportska rekreacija. U rekreaciji se primjenjuju isti oblici kretanja kao i u sportu, ali s drugom namjerom: zabava i održanje tjelesne spremnosti. Neke aktivnosti koje dolaze u obzir za starije osobe su:

a) **Pješaćenje i trčanje.** Pješaćenje i šetnje koristan su stimulans za neurovegetativni sustav, ali i ukoliko se provode redovito, u dužem trajanju, bržem tempu čuvaju i potiču razvoj aerobnog kapaciteta (Duraković, 2008).

U tablici 2. navedeni su podaci o energijskoj potrošnji pri hodanju u različitim uvjetima.

Tablica 2. Energijska potrošnja pri hodanju u različitim uvjetima

Nagib	Teret Kg	A. Brzina (km/h)	Energijskapotrošnja				
			muškarci (70 kg)		žene (60 kg)		
			kcal/min	kJ/min	kcal/min	kJ/min	
B. Ravno	-	2	1,7	7,1	1,5	6,1	
	-	3	2,4	10,0	2,1	8,6	
	-	4	3,1	13,0	2,7	11,1	
	-	5	4,0	16,6	3,4	14,3	
	-	6	5,3	22,2	4,5	19,0	
	-	7	7,1	29,7	6,1	25,5	
	-	8	9,6	40,2	8,2	34,5	
Uzbrdo 5%	-	1	2,4	10,0	2,1	8,6	
	5%	2	3,4	14,2	2,9	12,2	
	5%	3	3,9	16,3	3,3	14,0	
	5%	4	5,7	23,8	4,9	20,4	
	5%	5	7,8	32,6	6,7	27,9	
	15%	1	3,7	15,5	3,2	13,3	
	15%	2	5,9	24,7	5,1	21,2	
15%	3	8,9	37,2	7,6	31,9		
Nizbrdo 5%	-	5	2,2	9,2	1,9	7,9	
	10%	5	1,8	7,5	1,5	6,4	
	15%	5	1,9	7,9	1,6	6,8	
	20%	5	2,7	11,3	2,3	9,7	
	25%	5	3,3	13,8	2,8	11,8	
Ravno	10	4	3,6	15,1	3,1	12,9	
	20	4	4,3	18,0	3,7	15,4	
	30	4	5,3	22,2	4,5	19,0	
Uzbrdo 10%	0	2,5	4,9	20,5	4,2	17,6	
	10%	10	5,2	21,8	4,5	18,7	
	10%	20	6,1	25,5	5,2	21,9	
	10%	30	7,1	29,7	6,1	25,5	
	16%	0	2,5	8,3	34,7	7,1	29,7
	16%	10	2,5	9,0	37,7	7,7	32,3
	16%	20	2,5	10,5	43,9	9,0	37,6
	16%	30	2,5	12,2	51,0	10,5	43,7

Izvor: Duraković, 2008

Na području Medvednice se nalazi niz staza za pješaćenje. U sljedećoj tablici nalazi se popis planinarskih staza. U kolonama su navedene duljine staza, okvirno vrijeme potrebno za njihov prolaz:

Tablica 3 Planinarske staze Medvednica

1 - Glavna staza na Medvednici	50 km	18 ³⁰ -
2 - Kostanjek (Stenjevec) - Pl. staza 1	2,7 km	0 ⁵⁰
3 - Gornji Stenjevec - PD "Glavica"	3,0 km	1 ⁰⁰
4 - Gornje Vrapče - Slap "Sopot"	6,5 km	2 ⁰⁰
5 - Gornje Vrapče - PK "Kameni svati"	6,0 km	2 ³⁰
6 - Gornje Vrapče - PK "Kameni svati"	5,2 km	1 ⁴⁰
7 - Jablanovec - PK "Kameni svati"	5,5 km	2 ⁰⁰
8 - Livade "Ponikve" - PD "Grafičar"	7,8 km	2 ²⁰
9 - Mikulići - PD "Risnjak"	3,8 km	1 ³⁰

10 - Gornje Vrapče - Pl. staza 9	4,6 km	1 ⁴⁰
11 - Šestine - PD "Risnjak"/Sljeme	2,7 km	1 ⁰⁰
12 - Šestine - PD "Risnjak"/Sljeme	6,6 km	2 ³⁰
13 - Šestine - Kraljičin zdenac	3,4 km	1 ¹⁰
14 - Gračansko Dolje - Sljeme	6,4 km	2 ²⁰
15 - Gračansko Dolje - Sljeme	2,9 km	1 ²⁰
16 - Sljemenska cesta - Pl. staza 22	5,3 km	1 ³⁰
17 - Gračansko Dolje - Pl. staza 14 i 19	1,5 km	0 ³⁰
18 - Gračansko Dolje - PD "Puntijarka"	5,9 km	2 ²⁰
19 - Gračansko Dolje - PD "Puntijarka"	5,6 km	2 ¹⁰
20 - Markuševac - Hunjka/Puntijarka	6,6 km	2 ³⁰
21 - Markuševac - Hunjka/Puntijarka	2,7 km	1 ⁰⁰
22 - Markuševac - PD "Hunjka"	6,5 km	2 ³⁰
23 - MarkuševčekaTrnava - PD "Hunjka"	8,0 km	2 ³⁰
24 - Bidrovec - PD "Gorščica"	4,4 km	1 ⁴⁰
25 - Bidrovec - PD "Gorščica"	5,1 km	2 ⁰⁰
26 - Pl. staza po vrhu Medvednice	5,2 km	1 ⁴⁰
27 - Bidrovec - Ročićeva sjenokoša	5,5 km	2 ¹⁰
28 - Čučerje - Stubički Laz	8,2 km	2 ⁴⁰
29 - Hukmani - PD "Lipa"	5,2 km	2 ⁰⁰
30 - Čučerje - Pl. staza 1/PD "Lipa"	3,6 km	1 ³⁰
31 - Planina Donja - PD "Lipa"	2,4 km	1 ¹⁰
32 - Planina Donja - V. Peć - PD "Lipa"	2,3 km	1 ³⁰
33 - Stubičke Laz - Ročićeva sjenokoša	6,3 km	2 ²⁰
34 - Gornja Stubica - Ročićeva sjenokoša	7,6 km	3 ⁰⁰
35 - Gornja Stubica - PD "Gorščica"	8,6 km	3 ⁰⁰
36 - Pl. staza 18 - Strma peć	1,5 km	0 ⁴⁰
37 - Donja Stubica - PK "Kulmerica"	6,1 km	2 ²⁰
38 - Stubičke Toplice - PK "Kulmerica"	9,3 km	3 ³⁰
39 - Stubičke Toplice - Sljeme	11 km	3 ⁴⁰
40 - Tomislavac - Horvatove stube	4,5 km	2 ⁰⁰
41 - Hunjka - Oštrica - PD "Grafičar"	9,2 km	2 ⁴⁰
42 - Gornja Bistra - Činovnička livada	5,9 km	2 ³⁰
43 - Donja Pila - PD "Hunjka"	3,5 km	1 ²⁰
44 - Činovnička livada - PD "Hunjka"	2,4 km	1 ¹⁰
45 - okružuje Francuske rudnike	1,3 km	1 ⁰⁰
46 - Gornja Bistra - PD "Grafičar"	7,0 km	2 ³⁰
47 - Sv. Ivan Zelina - Laz Stubički	15 km	4 ⁰⁰
48 - Kraljičin zdenac - Brestovac	2,2 km	0 ⁴⁰
49 - Kraljev Vrh - Činovnička livada	7,3 km	2 ⁴⁰
50 - Lukšići - PD "Grafičar"	4,3 km	1 ³⁰
51 - Markov travnik - Pl. staza 39	0,8 km	0 ³⁰
52 - Šestine - TV-toranj	6,0 km	2 ³⁰
53 - Hukmani - Pl. staza 1	2,3 km	1 ⁰⁰
54 - Gornje Vrapče - PD "Risnjak"	4,2 km	1 ⁴⁰
55 - Gračani - Sanatorij Brestovac	5,4 km	2 ³⁰
56 - Bidrovec/Vidovec - PD "Gorščica"	2,5 km	1 ⁰⁰
57 - Gračani - Činovnička livada	6,1 km	2 ³⁰
58 - Sesvete - Pl. staza 30/Pl. staza 1	10 km	3 ²⁰

<u>59 - Dotrščina - Markuševac</u>	4,0 km	1 ²⁰
<u>60 - Blaguša - PD "Grohot"</u>	3,4 km	1 ²⁰
<u>61 - Blaguša - PD "Grohot"</u>	3,5 km	1 ²⁰
<u>62 - Marija Bistrica - PD "Grohot"</u>	6,0 km	2 ²⁰
<u>63 - Marija Bistrica - Tepčina špica</u>	11 km	3 ²⁰
<u>64 - Kašina - PK "Grohot"</u>	3,3 km	1 ²⁰
<u>65 - Marija Bistrica - Laz Stubički</u>	5,7 km	2 ²⁰
<u>66 - Marija Bistrica - Laz Stubički</u>	4,5 km	1 ²⁰
<u>67 - Marija Bistrica - Pl. staza 47</u>	6,4 km	2 ³⁰
<u>68 - Preporlno - Pl. staza 47</u>	5,3 km	2 ⁰⁰
<u>69 - Markuševac - Hunjka</u>	7,0 km	2 ³⁰
<u>70 - Markuševac - Pl. staza 69</u>	2,7 km	0 ⁵⁰
<u>71 - Pl. sklonište Danjka - Pl. staza 69</u>	1,6 km	0 ³⁰
<u>72 - Moravče - Pl. staza 47</u>	5,2 km	2 ¹⁰

Izvor: Medvednica.info

Trčanje predstavlja najprikladniji oblik kretanja koji stimulira razvoj aerobnog kapaciteta. Intenzitet opterećenja moguće je stupnjevati brzinom trčanja i nagibom staze. Prednost trčanja je u tome što se može provoditi pojedinačno i gotovo posvuda. Određen oprez potreban je u gojaznih osoba, budući da je njihov kardiovaskularni sustav nesrazmjerno jako opterećen. Trčanje nadalje nije pogodno za osobe s artrozom, pa se takvim osobama preporučuje plivanje i vožnja biciklom. Pri izboru staze valja dati prednost prirodnim stazama u šumi i livadama, u prvom redu zbog mekoće tla i čistoće zraka (Duraković, 2008).

b) **Vožnja biciklom.** Ova aktivnost vrlo pozitivno utječe na razvoj funkcijskih sposobnosti sustava srca i krvožilja. Vožnja biciklom kao rekreativna aktivnost potrebna je osobito gojaznim osobama kao i osobama s početnom artrozom koljena, budući da bicikl nosi masu tijela. Danas sve više ljudi nabavlja bicikl ergometre jednostavnije konstrukcije, što im omogućava da vježbaju u kući (Duraković, 2008).

Vožnja biciklom je jedan od najefikasnijih načina vježbanja koji ima povoljan utjecaj na zdravlje. Kao prvo, vožnja biciklom je relativno lagan način vježbanja te jedna od najboljih aktivnosti za skidanje masnoća. Npr., Žena koja ima oko 60 kilograma ako vozi 20 – 25 km/h sagorijeva do 480 kalorija u 60 minuta. Ako vozi 25 – 30 km/h do 600 kcal, 30 - 35 km/h do 700 kcal i preko 35 km/h do 950 kcal. Vožnja biciklom od oko 10 kilometara, dva puta tjedno rezultira potrošnjom od 3000 kalorija. Također, tokom vožnje rade velike skupine mišića nogu: mišići potkoljenice, mišići prednje i stražnje strane

natkoljenice, mišići stražnjice što rezultira lijepo oblikovanim nogama. Uz to, vožnja bicikla čuva koljena, kao i poboljšava rad srca. Bicikliranje također potiče mozak da izlučuje neurotransmitter dopamin koji je povezan s energijom što uzrokuje povećanje energije za 20% što ga čini idealnim načinom vježbanja (žena.rtl.hr, 2010)

U Zagrebačkoj županiji postoji 13 karata sa biciklističkim rutama, a objavljene su na stranicama Turističke zajednice Zagrebačke županije. Za primjer ćemo uzeti dvije karte gdje ćemo prikazati tehničke opise ruti.

Marija Gorica – Brdovec – Pušća – Marija Gorica – Brdovec – Pušća

Ova karta sastoji se od crvene, smeđe i plave rute. Karakterizira ju brežuljkasti krajolik marijagoričkog kraja sa vidicima, te pograničnim položajem i blizinom sa susjednom Republikom Slovenijom.

Tehnički opis rute:

1. Početak plave rute, parkiralište kod župne crkve Pohoda B.D. Marije u Marija Gorici. Krenite uz groblje u smjeru Svetog Križa i Šenkovca. Na raskrižju 50 m od groblja nastavite ravno uzbrdo.
2. Kod zgrade DVD Sveti Križ nastavite ravno Bregovinom ulicom prema kapeli Svetog Križa.
3. Kapela Svetog Križa – vidikovac (najviša točka na ruti – 310 m).
4. Na T raskrižju Vatrogasne ulice i makadamske ceste (3,2 km od početka rute) s asfalta skrenite lijevo na makadamski put. Nakon 50 m na raskrižju dva makadamska puta skrenite ponovo lijevo nizbrdo. Oprez!
5. Ruta na raskrižju nastavlja lijevo nizbrdo asfaltiranom cestom u smjeru Šenkovca.
6. Ulaskom u Šenkovec Na T križanju nastavite ravno ulicom Ivana Turka.
7. Oko 50 m prije izaska na glavnu cestu skrenite naglo lijevo u Školsku ulicu, vozite njome do kraja, skrenite desno i do točke 8.
8. Raskrižje s glavnom cestom Zaprešić – Harmica, prijeđite oprezno cestu i nastavite ravno Mokričkom ulicom. Lijep pogled na dvorac Mokrice u susjednoj Sloveniji.
9. Pratite poljski put, penjete se i prelazite preko nasipa na njegovu drugu, zapadnu stranu i nastavljate vožnju po istočnoj obali rijeke Sutle. Uočite skretanje s rute D do ušća Sutle u Savu.

10. Završetak makadamskog dijela rute i poljskih puteva, početak asfalta, skrenite desno prema Prudnicama.
11. Kod poklonca Sv. Antuna Pustinjaka u Prudnicama skrenite desno.
12. Prijelaz preko pruge – oprez!
13. Na raskrižju skrenite desno u Brdovitu ulicu prema dvorcu Lužnica.
14. Nakon dvorca Lužnica s ceste skrenite lijevo na poljski put koji vodi uz tvornicu Croatia Messer Plin.
15. S glavne ceste Zaprešić – Harmica, ulice Pavla Lončara skrenite lijevo u Mokričku ulicu. Sjecište plave i crvene rute (detaljan prikaz na isječku karte dio Zaprešića).
16. Na glavoj cesti skrenite lijevo prema Dubravi Pušćanskoj. Opres pojačan promet!
17. Na raskrižju glavnih cesta za Pušću i Pojatno skrenite lijevo za Pušću cestom s pravom prednosti.
18. Oko 150 m nakon točke 17 skrenite ponovo lijevo u Dubravačku cestu, vozite u smjeru Dubrave Pušćanske.
19. Kapela Sv. Katarine – vidikovac (kota 271 m).
20. Na raskrižju tri makadamske ceste skrenuti lijevo prema Celinama i Marija Gorici.
21. Nepregledno raskrižje s glavnom cestom, oprez! Skrenite lijevo u smjeru Marija Gorice (Turistička zajednica Zagrebačke županije).

Pisarovina – Dvoranci – Bukovčak – Dubranec – Lukinić Brdo

Ova ruta sastoji se od smeđe, zelene i crvene rute.

Tehnički opis rute:

1. Početak rute na parkiralištu u središtu općine Pisarovina pored benzinske stanice.
2. Na T raskrižju s raspelom s glavne ceste za Jamničku Kiselicu skrenite lijevo u smjeru Dvoranci.
3. Na T raskrižju s raspelom skrenite lijevo u smjeru Čačkovića i Škrinjarića.
4. Nedaleko Vugrinića su dva Y raskrižja jedno za drugim. Na prvom je s desne strane ceste raspelo kraj kojeg nastavite ravno, a na drugom 50 m dalje skrenite lijevo u šumu na makadamski put.
5. Na T raskrižju s glavne ceste skrenite lijevo za zaselak Mikša i Salajec, te Bukovčak. Prilagodite brzinu strmoj nizbrdici i zavojitoj cesti na koju ste skrenuli. Preporučamo radi lijepih pejzaža!

6. Na Y raskrižju sa spomenikom NOB-i skrenite lijevo. Ubrzo (oko 100 m) od Y raskrižja je sljedeće raskrižje na kojem nastavite desno, pratite putokaze za vikend naselja Dubranec i Lučelnica. Prolazite uz interesantnu kapelu Sv. Katarine lijevo na brežuljku u šumi (klupice za odmor).
7. Na Y raskrižju u šumi dalje nastavite desno makadamskom cestom lagano nizbrdo prema Cvetković Brdu. Lijevo se odvaja cesta za Čakanec.
8. Na Y raskrižju s raspelom, odmah nakon drvene kapele Sv. Roka, skrenite desno na asfalt i nastavite lagano nizbrdo cestom.
9. Na Y raskrižju skrenite lijevo na makadamsku cestu. Desno uzbrdo nastavlja asfalt u Lendariće i Jerebiće.
10. Na T raskrižju skrenite desno. Oprez zbog izlaska na prometniju cestu Pokupsko – Pesarovina.
11. Na T raskrižju 300 m nakon prelaska mosta preko potoka Kravarščica skrenite desno lagano uzbrdo prema Skenderima i Dvorancima (Turistička zajednica Zagrebačke županije).

c) **Sobna gimnastika** je pogodna kao način za razgibavanje i ugrijavanje, a ima i određeni pozitivni psihološki učinak. Ta aktivnost, međutim, ne utječe na aerobni kapacitet. Dok se vježbe razgibavanja, disanja i izvođenja čučnjeva mogu preporučiti bez obzira na dob, vježbe snage utječu isključivo na razvoj mišićne snage, pri tome se zaustavlja disanje i povećava intratorakalni tlak. Zbog toga se ovakve vježbe snage ne preporučuju (Duraković, 2008).

d) **Plivanje** se s medicinskog, a posebno ortopedskog stajališta, ubraja u najpogodnije oblike tjelesnog vježbanja. Cirkulatorni sustav je pri plivanju rasterećen, jer se cirkulatorna petlja velikog krvotoka nalazi u vodoravnom položaju, a hidrostatski tlak na površini tijela djeluje povoljno na venski krvotok. Plivanje je osobito povoljno za pretilo osobe, koje teže nalaze odgovarajući oblik rekreativne aktivnosti, jer se u vodi »gubi« masa tijela.

Kod starijih osoba valja paziti na temperaturu vode. Valja izbjegavati hladniju vodu, osobito nagli ulaz u hladnu vodu. Hladnoća izaziva opsežnu vazokonstrikciju u koži, povisuje naglo sistolički tlak i time, dakako, opterećuje srce. U današnje vrijeme, mnogi ugostiteljski objekti imaju bazene s grijanom vodom, te time i široke mogućnosti rekreativnog plivanja i aerobike u vodi za starije osobe (Duraković, 2008).

e) **Skijanje** je omiljen i raširen rekreativni sport koji izvanredno povoljno utječe na organizam. Potrebno je s fiziološko-higijenskog stajališta razlikovati dva oblika: alpsko skijanje i trčanje na skijama.. Zbog lakše lomljivosti kostiju u starosti valja poštivati podešavanje sigurnosnih vezova, vodeći računa o dobi skijaša. Gojaznim starijim osobama ne preporuča se alpsko skijanje.Trčanje odnosno hodanje na skijama primijenjuje se sve više u mnogim europskim zemljama. Ima velik fiziološki učinak uz znatno manju opasnost ozljeđivanja, u usporedbi s alpskoim skijanjem. Zbog toga se taj oblik rekreacije starijih ljudi može preporučiti kao idealan (Duraković, 2008).

f) **Stolni tenis** je pogodna rekreativna aktivnost za starije osobe. Ipak ne preporučuju se odlasci na turnire jer dovode i do većih opterećenja srčano-žilnog sustava, jer pokreti tijela slijede brzo jedan za drugim(Duraković, 2008)..

g) **Tenis** je vrlo omiljen rekreativni sport, a gornja granica osoba koje se njime bave prilično je visoka.. Tenis povećava aerobni kapacitet. I u ovom sportu valja obratiti pozornost na činjenicu da igranje na poene ne bi smjelo toliko stimulirati starijeg igrača da pretjera u naporima. To vrijedi osobito ako su atmosferske prilike nepovoljne (vrućina, visoki postotak relativne vlažnosti) (Duraković, 2008).

Za osobe starije životne dobi preporučuje se provođenje prirodnih oblika kretanja poput hodanja, trčanja, vožnje bicikla i dr. Vježbanje (aerobna zona) treba trajati 20 – 30 minuta. Aerobna zona se određuje na način da broj godina starosti oduzme od broja 220 da bi se dobila maksimalna frekvencija srca, a nakon toga se izračuna 60 – 75% od tog broja što čini donju i gornju granicu aerobne zone. Provođenjem aktivnosti u zoni ispod 50% od maksimalnog opterećenja nećemo dobiti nikakvu pozitivnu transformaciju funkcionalnih sposobnosti (Bašić, 2010).

4. SPORTSKO - ANIMACIJSKI PROGRAMI U TURIZMU

Turistička se animacija, kao dio turističke ponude, definira se kao skup usluga kojima se zadovoljavaju potrebe i želje turista da doživi očekivani i željeni turistički program. Sport i sportska rekreacija u turizmu postali su predmet mnogih istraživanja, te se vrlo brzo došlo do zaključka da je turistička sezona i financijska dobit značajno bolja u destinacijama koje u svojoj ponudi imaju sportsko - rekreacijske sadržaje. Posljedica toga je i značajno produljivanje turističke sezone. Svi programi, pa tako i animacijski stalno se mijenjaju prema promjenama koje izaziva tržište (Grudić, 2014).

U današnje vrijeme putovanje nije više luksuz samo osobama povlaštenog sloja, već je dostupno svima što je uzrokovalo potrebe i potražnje za inovativnim oblicima turističkih sadržaja koji se javljaju kao osnovni oblici potražnje ili kao dodatak turističkim putovanjima. Očekuje se dinamičan odmor, s mnogo aktivnosti, bogatim sadržajima, doživljaje za pamćenje, dobar provod. Ove aktivnosti pripadaju ekonomskoj kategoriji jer ovise, ne samo o količini slobodnog vremena, već uvelike i o raspoloživim financijskim sredstvima (Grudić, 2014).

Animacija se koristi u slobodno vrijeme kako bi se ono upotpunilo. Iako postoje mnoge podjele aktivnosti, najčešće se koristi podjela JostaKrippendorfa – istražitelja slobodnog vremena i turizma koji navodi 6 osnovnih područja slobodnog vremena:

1. kretanje (sportske discipline, kretanje u prirodi tehničkim napravama...),
 2. druženje (upoznavanje s okolinom...),
 3. stvaralačke aktivnosti (škole slikanja, crtanja na pločnicima, škole skulpture...),
 4. obrazovanje, otkrivanje i doživljavanje (škole plesa, glazbeni programi...),
 5. pustolovine (logorske vatre, noćne šetnje, boravak u prirodi...),
 6. mirovanje (meditacija, joga, opušteni razgovori, slušanje glazbe...)
- (Krippendorf, 1986:56).

Na osnovnu motivaciju za putovanjem u neku od turističkih destinacija, nadovezuju se i mnogi dodatni motivi kojima se ispunjavaju očekivanja turista. Polazeći od općeg

koncepta turističke ponude i sustava važnosti turističke animacije u povećanju turističke potrošnje i zadovoljstvu turista da što cjelovitije doživi turističku destinaciju, nameću se dva osnovna cilja turističke animacije: zadovoljstvo turista (da potpuno i cjelovito doživi turističku destinaciju i sve njezine potencijale koji se nude i stavljaju turistu na korištenje) te · turistička potrošnja (povećanje turističke potrošnje kao cilj gospodarske aktivnosti).

Cilj turističke ponude je postizanje ekonomskih rezultata, ali važno je i ostvarenje povećanja ukupne potrošnje turista. Animacija mora biti nužan i sastavni dio hrvatske turističke ponude jer se tako mogu ostvariti planirani ciljevi, a to nije samo zabava, razonoda, igra već i upoznavanje turista s kulturom zemlje, autohtonim karakteristikama i prirodnim ljepotama (Grudić, 2014).

Aktivni odmori mogu se podijeliti na tri vrste:

1. Neprogramirani aktivni odmori - prihvaćeni su upravo zato što se povremeno izabire sportsko-rekreativna aktivnost. To može biti slučajan izbor picigina u plićaku, obiteljskog nogometa, trčanja, boćanja, kupanja, plivanja, jedrenja, veslanja u barci, košarke za dvoje i ostalih mnogobrojnih aktivnosti.
2. Programirani aktivni odmori (PAO) - omogućuju točno dozirane određene kineziološke rekreativne aktivnosti radi podizanja tjelesnih i ostalih bio psihosocijalnih sposobnosti organizma. Same aktivnosti mogu biti kao i u neprogramiranim aktivnim odmorima.
3. Medicinski programirani aktivni odmori (MPAO) - podrazumijevaju redovita tjelesna vježbanja prema ustrojenom planu i programu. Vođeni su interdisciplinarno, od kvalitetnih stručnjaka doktora specijalista sportske medicine i kineziologa - specijalista sportske rekreacije. Jasno, određeni cilj MPAO uvjetuje oblik, učestalost, intenzitet i trajanje medicinski programirane tjelovježbe (Redžić A., Redžić M.).

Trening opće aerobne izdržljivosti znatno utječe na povećanje prijenosnog kapaciteta dišnog sustava, srčano – žilnog sustava i krvi, te adaptacijom biokemijskih energetske, puferske i enzimske sustava, što rezultira povećanjem mogućeg intenziteta tjelesne aktivnosti, ali i povećanjem aerobnog kapaciteta i opće aerobne izdržljivosti tzv.kondicije (Rakovac, Heimer, 2003:238).

Aerobno vježbanje je ono vježbanje koje doprinosi povećavanju aerobnih sposobnosti. Ono se karakterizira slijedećim osnovnim fiziološkim obilježjima:

- Angažiranje velikih mišićnih grupa – mišića nogu, trupa, ruku i ramenog pojasa (najmanje 1/6 do 1/7 ukupne tjelesne muskulature) u dinamičnom radu, u kome se ritmički smjenjuju naprezanja i opuštanja.
- Trajanje vježbanja od 20 do 60 minuta neprekidne aerobne aktivnosti - trajanje aktivnosti je u obrnutom razmjeru sa intenzitetom opterećenja – aktivnosti niskog intenziteta mogu trajati duže. Osobama srednje i starije dobi te osobama sa niskim nivoom funkcionalnih sposobnosti preporučuju se aktivnosti niskog i umjerenog intenziteta dužeg trajanja. Dužim trajanjem aktivnosti potpunije se dostiže efekt “opće izdržljivosti” i povećava sagorijevanje masnih naslaga.
- Tjedna učestalost aerobnog vježbanja treba biti 3 – 5 puta. Potrebno je sistematski vježbati najmanje svaki drugi dan kako bi se osigurali pozitivni efekti na povećanje adaptiranosti organizma na aerobna opterećenja. Najbolje je dva-tri puta nedjeljno uključiti se u organizirani aerobni program, a svakodnevno, samostalno kod kuće vježbati 20 – 30 minuta neki odgovarajući program.
- Optimalan intenzitet opterećenja dozira se u granicama 60% do 80% maksimalne frekvencije srčanog rada, ali se iskazuje i energetsom potrošnjom od 5,2 do 7,5kcal/min/kg (Rekreativni sport u turizmu: 2015).

U Tablici 4. prikazane su temeljne smjernice i ciljevi programa sportske rekreacije namijenjene različitim sudionicima.

Tablica 4. Prikaz učinaka sportsko – rekreacijskih programa na osobe različite životne dobi

SUDIONICI PROGRAMA	VRSTE PROGRAMA I SADRŽAJA	MJESTO ODVIJANJA PROGRAMA	CILJ SPORTSKO – REKREACIJSKOG VJEŽBANJA
DJECA	Svi sportovi i sportske igre, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, škole i sl.	Vrtići, sportski klubovi, škole, kampovi, turistički centri.	Rast i razvoj, socijalizacija, stvaranje navika, odgoj i obrazovanje, poboljšanje zdravlja, korekcija, razvoj ritma, estetskih i higijenskih vrijednosti i sl.
MLADI	Svi sportovi i sportske igre, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, škole i sl.	Sportski klubovi, škole, fakulteti, kampovi turistički centri.	Socijalizacija, stvaranje navika, odgoj i obrazovanje, poboljšanje zdravlja, korekcija, prevencija asocijalnih pojava, unaprjeđenja zdravstvenog statusa i sl.
ODRASLE OSOBE	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.	Centri za rekreaciju, poduzeća, izletišta, kampovi, turistički centri.	Unaprjeđenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i sl.
STARIJE OSOBE	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.	Centri za rekreaciju, domovi umirovljenika, izletišta, kampovi, turistički centri.	Unaprjeđenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i zadovoljstvo, optimizam i sl.
OSOBE S INVALIDITETOM	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, poduka i sl.	Centri za rekreaciju i rehabilitaciju, izletišta, kampovi, turistički centri.	Unaprjeđenje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i zadovoljstvo i sl.

Izvor: Andrijašević, 2006.

Sve veću popularnost svakako ima i aqua aerobik, tj aerobik u vodi. Vježbanje u vodi pogodno je za sve dobne skupine, a posebno stariju populaciju zbog potrebe da se maksimalno zaštite zglobovi i kralježnica. Prilikom vježbanja se koriste jednostavni koraci sa naglaskom na vježbe istezanja. Vježbanje u vodi je sigurno i jednostavno budući da gravitacija u vodi djeluje slabije, zbog čega se osjećamo lakšima te je vježbanje lakše i manje naporno (Softić, 2013).

Slika 1. Aqua aerobik - grupno vježbanje



Izvor: <http://www.aqua-styl.pl/>

Vježbanje može biti nalik tipičnom aerobiku te se može izvoditi u raznim pozicijama i koreografskim figurama, a također je moguće provoditi vježbe jačanja mišića. Za pravilno vježbanje osoba treba biti uronjena u vodu temperature između 20 i 25° C, što daje osjećaj opuštenosti mišića i vodi do eliminacije mišićne kontrakcije. Cijeli koštano-zglobni sustav se rasterećuje, zbog čega se ova tjelesna aktivnost preporuča osobama koje pate od osteoporoze, imaju bolove u leđima i zglobovima ili visoki krvni tlak (Softić A.:2013).

Nije tajna da je plivanje jedna od najučinkovitijih načina za oblikovanje tijela i gubljenje prekomjerne težine. Iako je dugoprugaško plivanje jedna od najbolji kardio – vaskularnih vježbi, postoje mnoge druge vježbe koje mogu biti izvođene u plitkim dijelovima bazena, a imaju isti, možda čak i brži, učinak na tijelo od plivanja. Radi se naravno o aqua aerobiku.

U primjeru koji slijedi pokazati će se jedan 15- minutni trening aqua aerobika kako bi se поблиže upoznalo čitatelja na način izvođenja ovakve vrste rekreacije.

Korak 1. Zagrijavanje (2 minute)

Prije svakog vježbanja, preporučuje se nekoliko minuta lagano trčkarati po bazenu kako bi se mišići doveli u radnu temperaturu.

Korak 2. Trčanje u mjestu (2 minute)

Prilikom izvođenja ove vježbe važno je dizati koljena sto više prema prsima kako bi izlazila i ulazila natrag u vodi, čime se povećava opterećenje za tijelo.

Korak 3. Tick – tock hop (2 minute)

Nakon trčanja, noge se spajaju i počinje se skakati s jedne strane na drugu.

Korak 4. Skok iz čučnja (2 minute)

Ova vježba se izvodi tako da se čučne koliko je to god moguće a da glava ostane iznad razine vode te sa rukama u ravnini ramena. Nakon toga izvodi se što je moguće višnji skok sa istovremenim zabacivanjem ruku iznad glave.

Korak 5. Flutterkick (2 minute)

Držeći se za rub bazena sa rukama u izručenju i trbuhom okrenutim prema dolje, sa ispruženim nogama zamahuje se okomito na vodu i naizmjenično.

Korak 6. Bicikl (2 minute)

Leđa su u ovoj vježbi prislonjena na rub bazena, ruke na rubu, dok su noge izručene u stanju plutanja. U ovom položaju se počinje naizmjenično kružnim pokretima prolaziti kroz vodu emitirajući pokrete vožnje bicikla.

Korak 7. Sklek (2 minute)

Iz položaja bicikla, noge se spajaju ispred tijela te se zajedno povlače prema trbuhu i ponovno guraju do potpunog ispružavanja.

Korak 8. Odmaranje (1 minuta)

Nakon vježbanja potrebno je dozvoliti mišićima da se odmore. Najbolji način je lagano prohodati po bazenu dopuštajući mišićima da se ohlade.

Nakon faze privikavanja na vježbe, dolazi faza ubacivanja novih vježbi i povećavanje intenziteta kako bi se organizam šokirao te postigli bolji učinci vježbanja.

Doziranje i kontrola opterećenja u toku programa sportske rekreacije vrši se na osnovu vanjskih (fizičkih) i unutrašnjih (fizioloških) pokazatelja opterećenja. Vanjski pokazatelji opterećenja su pokazatelji obujma opterećenja: trajanje aktivnosti, trajanje odmora, odnos aktivnosti i odmora, broj ponavljanja vježbi, dužina pređenih dionica pri hodanju, trčanju ili plivanju i sl. Unutrašnji pokazatelji opterećenja su pokazatelji reakcije pojedinih organskih sistema i organizma kao cjeline na primijenjena opterećenja: frekvencija srčanog rada, frekvencija disanja, koncentracija mliječne kiseline u krvi, arterijski krvni pritisak. Unutrašnji pokazatelji opterećenja pokazuju koliko je organizam adaptiran, kako reagira na primijenjena opterećenja i kako ih podnosi (Rekreativni sport u turizmu, 2015).

Kao najopćenitiji unutrašnji pokazatelj opterećenja najčešće se koristi puls, tj. frekvencija srčanog rada. Puls je fiziološki pokazatelj opterećenja koji, u toku same aktivnosti, pruža najviše relevantnih informacija. Puls je pouzdan pokazatelj preko koga je moguće jednostavno i precizno dozirati i kontrolirati nivo primijenjenih opterećenja u toku raznovrsnih programa sportske rekreacije. Kao opća orijentacija za optimalno doziranje i kontrolu opterećenja u toku aerobnog vježbanja najčešće se koriste dvije "formule":

- Prva, granice optimalnog intenziteta opterećenja određuje se najjednostavnije prema "formuli pulsa": DGP (donja granica pulsa) = $170 - GS$ (godine starosti)
 GGP (gornja granica pulsa) = $DGP + 20$
- Druga, optimalan intenzitet opterećenja u toku aerobnog vježbanja treba odražavati u granicama 60% do 85% maksimalnog pulsa (Fc/max):
 DGP (donja granica pulsa) = $0,60 \times (Fc/max)$
 GGP (gornja granica pulsa) = $0,85 \times (Fc/max)$
- Maksimalna frekvencija srčanog rada (maksimalni puls) izračunava se po formuli:
 Fc/max . (maksimalni puls) = $220 -$ godine starosti.

Ovako određen intenzitet opterećenja treba održavati u toku 20-30 minuta aktivnosti sa povremenim kraćim podizanjem intenziteta opterećenja od nivoa 90% do 95% maksimalnog pulsa(Bijelić, 2004: 40).

Programi aerobnog vježbanja djeluju višeslojno i ostvaruju pozitivne efekte na:

- Mišićno – koštani sustav;
- Kardio – vaskularni i respiratorni sustav;
- Reguliranje prekomjerne tjelesne mase i otklanjanje masnih naslaga;
- Prevenciju i otklanjanje rizičnih faktora kardio – vaskularnih oboljenja;
- Prevenciju, ublažavanje i/ili otklanjanje psihoemocionalne napetosti (stresa) (Pinjo, 2016:45).

U odnosu na određene tjelesne sustave, aerobno vježbanje ima raznovrsne pozitivne efekte. Međutim, najvažniji efekti su:

- Efekti na koštano – mišićni sustav očituju se kroz:
 - Povećanje mišićnog tonusa (čvrstoće) oslabljene muskulature,
 - Blago povećanje mišićne mase i snage mišića,
 - Povećavanje elastičnosti mišića, ljepote i skladnosti pokreta,
 - Povećanje pokretljivosti mišića i zglobova,
 - Prevenciju, otklanjanje i/ili ublažavanje mišićne napetosti i grčevitosti,
 - Prevenciju, otklanjanje i/ili ublažavanje bolova u mišićima,
 - Prevenciju, otklanjanje i/ili ublažavanje zastoja i poremećaja periferne cirkulacije izazvane prekomjernim statičkim naprezanjima,
 - Izgrađivanje lijepog i pravilnog držanja tijela, otklanjanje nepravilnosti u držanju tijela i smetnji u vezi sa tim,
 - Prevenciju, otklanjanje i/ili ublažavanje početnih funkcionalnih smetnji i tegoba lumbalnog i cervikalnog sindroma (“ bolna leđa ”) (Rekreativni sport u turizmu, 2015).

- Efekti na kardio – vaskularni i respiratorni sustav očituju se kroz:

- Povećavanje adaptiranosti kardio – vaskularnog sistema na fizička opterećenja,
 - Povećavanje kontrakcijskih sposobnosti srčanog mišića,
 - Povećanje volumena srčanih komora do 28%,
 - Povećanje debljine zidova srčanih komora do 14%,
 - Povećanje obima krvi na 1 kg tjelesne mase do 20%,
 - Povećanje udarnog obima srca u mirovanju i u toku rada do 66%,
 - Povećavanje fizičke radne sposobnosti (aerobnih sposobnosti),
 - Snižavanje Fc u miru i pri naporu (racionalniji rad srca),
 - Povećavanje funkcionalnih sposobnosti kardiovaskularnog sustava (Rekreativni sport u turizmu, 2015).
- Efekti na reguliranje prekomjerne tjelesne težine očituju se kroz:
 - Kompenzaciju kroničnog statusa hipokinezije,
 - Povećanje bazičnog metabolizma i energetske potrošnje,
 - Intenziviranje metabolizma lipida,
 - Snižavanje tjelesne težine i smanjenje sadržaja masti u organizmu,
 - Umjereno povećavanje mišićne mase,
 - Redukciju masnih naslaga sa posebno ugroženih lokaliteta,
 - Reguliranje apetita,
 - Otklanjanje i/ili ublažavanje pratećih tegoba pretilosti (Rekreativni sport u turizmu, 2015).
- Efekti na prevenciju, ublažavanje i/ili otklanjanje rizičnih faktora bolesti srca i krvnih sustava očituju se kroz:
 - Kompenzaciju opće hipokinezije i propioceptivne aferencije,
 - Stimulaciju vegetativnih funkcija,
 - Intenziviranje metabolizma lipida,
 - Snižavanje koncentracije triglicerida (do 50%) i kolesterola u krvi,
 - Povećavanje osjetljivosti tkiva na inzulin, odnosno reguliranje šećera,
 - Redukciju masnih naslaga sa posebno ugroženih lokaliteta,

- Antistres efekt – povećavanje otpornosti i omekšavanje reakcije na stres,
 - Reguliranje arterijskog krvnog pritiska,
 - Povećavanje koncentracije HDL “ dobrog ” i snižavanje koncentracije LDL “ lošeg ” kolesterola,
 - Poboljšanje funkcionalne sposobnosti endokrinog sustava,
 - Ostvarivanje pozitivnih endokrino – metaboličkih anti – aterosklerotičnih efekata,
 - Povećavanje kontrakcijskih sposobnosti miokarda i elastičnosti krvnih sustava
 - Snižavanje rizika od formiranja tromba (Rekreativni sport u turizmu, 2015).
- Efekti na prevenciju, ublažavanje i/ili otklanjanje psiho – emocionalne napetosti očituju se kroz:
 - Prevenciju i otklanjanje psihoemocionalne napetosti,
 - Poboljšanje općeg samoosjećanja,
 - Prevenciju i snižavanje uznemirenosti i razdražljivosti,
 - Povećavanje tolerancije i otpornosti na stres (Rekreativni sport u turizmu, 2015).

Iako postizanje i održavanje zdravlja je najjači razlog za bavljenje rekreacijom i sportom, to nije jedini razlog. I kada rekreativni sport ne bi dovodio do zdravlja i dalje bi imao vrijednost, ljudi bi i dalje imali razloga da se njime bave. Kada rekreativno bavljenje sportom ne bi ni poboljšavalo ni pogoršavalo zdravstveno stanje, i dalje bismo imali razloga da se bavimo tom aktivnošću. To pokazuje da vrijednost rekreacije i sporta nije čisto instrumentalna, dakle da se ne svodi samo na postizanje i održavanje zdravlja, već i da ima intrinzičnu vrijednost (Berčić, Đonlić, 2009:455).

5. ZAKLJUČAK

Iako je sveprisutan u današnjem načinu života, sport ipak nije dostupan većini ljudi, bilo zbog svakodnevnih obaveza, bilo zbog manjka motivacije. Većina naime ima pozitivan, ali neaktivan odnos prema sportu. Svjesnost o pozitivnim utjecajima sporta na organizam je velika, te su ljudi svjesni da je vježbanje potrebno i neizbježno za dobro funkcioniranje organizma. Stoga se mnogi odlučuju aktivno provesti godišnji odmor, i tu dolaze sportsko – animacijski programi do presudne važnosti za turizam zemlje.

Sport, sa svim svojim oblicima, pruža brojne mogućnosti vlastitog razvitka, kao i razvitka turizma, u ovom slučaju Hrvatskog. Sport i turizam djeluju sinergijski te često razvoj jednog odražava daljnji razvoj drugog. Ponuda aranžmana s ciljanim animacijskim programima može biti odlučujući faktor kod odabira neke destinacije; jednako je važna kao i odabir prirodnih, kulturnih i gastronomskih vrijednosti. Važnost sportsko - animacijskih programa u turizmu bivati će sve veća zbog povećavanja turističke potrošnje i obogaćivanja turističke ponude. Budući da turisti očekuju što kvalitetnije provedeno vrijeme, zadaća animacijskih programa je zadovoljavanje potreba i želja uz maksimalnu posvećenost svakom turistu. To dovodi do konstantnog upotpunjavanja i unaprjeđivanja sportsko – animacijskih programa.

6. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2006). *Kvaliteta u sportskoj rekreaciji*. /on line/. S mreže preuzeto s: http://www.hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/7.pdf
2. Bartoluci, M. i suradnici. (1996). *Management i poduzetništvo u sportu i fitnessu*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Bartoluci, M.; Čavlek N. (1998). *Turizam i sport*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu.
4. Bašić M. (2010.) *Tjelesno vježbanje osoba starije dobi*. /on line/. S mreže preuzeto 18. srpnja 2017. s: <http://www.sportskitrening.hr/tjelesno-vjezbanje-osoba-starije-dobi/>
5. Berčić, B., Đonlić, V. (2009.). *Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života*. // Filozofska istraživanja 29, 3. S449-460. /on line/. S mreže preuzeto 6. srpnja 2017. s: <http://hrcak.srce.hr/file/71349>
6. Bijelić B. (2004.) Doziranje opterećenja u individualnim programima sportske rekreacije - model vježbanja: preskakanje vijače 10 x 1 min. *Montenegrin sport academy „ Sport mont“*: časopis broj 4./on line/. S mreže preuzeto 8. srpnja 2017. s: <http://oaji.net/articles/2016/1045-1457097774.pdf>
7. Duraković M. (2008.) *Tjelesna aktivnost i vježbanje u starijoj životnoj dobi*. /on line/. S mreže preuzeto 6. srpnja 2017. s: https://bib.irb.hr/datoteka/338711.Gerijatrija-Tjelesna_aktivnost_i_vjezbanje_u_starijoj_z_1.doc
8. Krippendorff, J. (1986). *Putujuće čovječanstvo*. Zagreb: SGL ZAGREB.
9. PinjoDž. (2016.) Uloga sportskih aktivnosti u očuvanju zdravlja žene. *Zbornik radova 2. Međunarodnog kongresa fizioterapeuta BiH*. S40-53.
10. *Planinarske staze*. /on line/. S mreže preuzeto 11. rujna 2017. s: <http://www.medvednica.info/p/planinarske-staze.html>
11. Rakovac, M.; Heimer, S. (2013.) Utjecaj kondicijske pripreme aerobnog tipa na transportni sustav za kisik i neke energijsko – metaboličke karakteristike organizma sportaša. Zagreb: *Zbornik radova Međunarodno znanstveno – stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“*, Zagrebački velesajam, 21. i 22. veljače, 2013. S235-238.

12. Redžić A., Redžić M. *Tijelo pozna svoje granice // Održavanje zdravlja kretanjem. /on line/*. S mreže preuzeto 18. srpnja 2017. s:
<http://www.zzjzpgz.hr/nzl/29/umetak.htm>
13. Relac, M.; Bartoluci, M. (1987). *Turizam i sportska rekreacija*. Zagreb: Informator.
14. *Rekreativni sport u turizmu*.(2015.) /on line/. S mreže preuzeto 9. srpnja 2017. s:
<http://www.apeiron-uni.eu/lycboardclient/Detail.aspx?DocumentID=1777>
15. Softić A. (2013.) *Vježbajte akva aerobik*./on line/. S mreže preuzeto 18. srpnja 2017. s: <http://body.ba/fitness/vjezbanje/vjezbajte-akva-aerobik/801>
16. Škorić S., Barotluci M. (2010.) Značaj stručnjaka sportske rekreacije u turizmu. Zagreb: *Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. 22. – 26. lipnja 2010. S569- 574.
17. Turistička zajednica Zagrebačke županije. *Biciklističke karte*./on line/. S mreže preuzeto 11. rujna 2017. s: <http://www.tzzz.hr/kroz-zupaniju/biciklisticke-karte/>
18. Žena (2010). *6 važnih razloga zbog kojih biste trebali početi voziti bicikl*./on line/. S mreže preuzeto 11. rujna 2017. s:
https://zena.rtl.hr/clanak/vjezbanje/6_vaznih_razloga_zbog_kojih_biste_trebali_poceti_voziti_bicikl/3426

POPIS TABLICA

Tablica 1 Pozitivni učinci vježbanja.....	16
Tablica 2. Energijska potrošnja pri hodanju u različitim uvjetima.....	17
Tablica 3. Planinarske staze Medvednice.....	18
Tablica 4. Prikaz učinaka sportsko – rekreacijskih programa na osobe različite životne dobi	27

POPIS SLIKA

Slika 1. Aqua aerobik - grupno vježbanje.....	29
---	----