



**UDRUGA ZA ŠPORT I REKREACIJU
«VETERAN '91»**

**ZNANSTVENO – STRUČNI PRISTUP
PRIMJENJENE SPORTSKE REKREACIJE
ZA POTREBE HRVATSKIH BRANITELJA I
ČLANOVA NJIHOVIH OBITELJI**

Zagreb, 2002. godina

Projekt izradila: Udruga za šport i rekreaciju «VETERAN '91»

U izradi projekta sudjelovali:

1. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

- doc.dr.sci. Mirna Andrijašević
- prof. Kineziologije Allen Bartoš
- prof. Kineziologije Milan Ljubičić
- Mario Sačer, viši sportski trener

2. Studenti Kineziološkog fakulteta, Medicinskog fakulteta i Fakulteta za psihologiju Sveučilišta u Zagrebu

UVOD

Još od antičkih vremena poznata je činjenica da su tijelo i duh dva međusobno povezana endititeta koje kao sportski djelatnici možemo sagledavati isključivo holistički, tj. kao jednu cijelinu.

U posljednjih desetak godina proveden je niz studija koji ukazuju na pozitivan doprinos primljenih kinezioloških aktivnosti, odnosno bavljenje sportom poboljšava kliničku sliku bolesnika koji pate od simptoma izraženog stresa.

Griesy Y. i suradnici sa sveučilišta u Wisconsinu proveli su studiju u kojoj su usporedili učinke aktivnog bavljenja atletikom sa dvije konvencionalne psihiaterske metode kod veterana Vjetnamskog rata. Pokazalo se da kontinuirano bavljenje atletikom ima gotovo iste pozitivne učinke kao i psihiaterske metode.

Wesley S. i suradnici sa sveučilišta u Nebraski uočili su znatno manju prevenciju simptoma stresa i depresije u grupi od petnaest veterana Vjetnamskog rata nakon dvadeset i jednog mjeseca programiranog bavljenja sportom, nego li u kontrolnoj grupi koja nije bila podvrgnuta nikakvoj terapiji.

Berger B.G., Owen D.R. i suradnici došli su do saznanja kako su u populaciji aktivnih sportaša agresivnost i razdražljivost u znatno manjoj mjeri izraženi nego li u općoj populaciji.

Yohnsgard K.W. i suradnici istraživali su učinak 12-tjednog programiranog športskog programa na samopouzdanje i opći boljitak specifičnih stresu izloženih populacija. Rezultati ove studije jasno pokazuju kako osmišljeni programi sportske rekreacije značajno doprinose samopouzdanju i boljtku osoba podložnih stresu.

Dustman R.E. i suradnici u Veteranskom Medicinskom Centru u Salt Lake Citiyu na populaciji od 188 veterana iz vijetnamskog rata kako bi ukazali na moguće poboljšanje kognitivnih funkcija kroz aktivno bavljenja športom u psihički oboljelih veterana. Po završetku 51-tjednog programa športske rekreacije nedvojbeno je dokazano da su veterani koji su sudjelovali u programu značajno napredovali po svim parametrima kognitivnog funkcioniranja naspram kontrolne grupe.

Još je niz istraživanja koja su ukazala na pozitivan učinak tjelesnog vježbanja na osobe s traumatskim oštećenjima nakon ratovanja.

Po završetku Domovinskog rata neočekivano veliki broj njegovih sudionika vratilo se svojim kućama sa vrlo izrašenim problemima prilagodbe odnosno psihofizičkim poteškoćama uzrokovanih borbenim stresom.

Najučestalija poteškoća ove vrste je post-traumatski stresni poremećaj (PTSP), oboljenje koje se javlja u gotovo 60% veterana Domovinskog rata.

Po nozeološkoj klasifikaciji međunarodna klasifikacija bolesti ovaj poremećaj promatra se sa više gledišta (intruzija, izbjegavanje, povišena pobuđenost), a može se pojaviti od šest mjeseci pa sve do nekoliko desetljeća nakon izloženosti primarnom stresu. Treba napomenuti kako ovaj poremećaj predstavlja ozbiljnu smetnju u svakodnevnom psiho-socijalnom funkcioniranju oboljele osobe, a sve češće uočava i «trans-generacijski» učinak PTSP-a kod kojeg su žrtve najčešće djeca iz oboljelog.

Područje kineziološke rekreacije istražuje mogućnosti primjene i oblikovanja programa vježbanja i aktivnosti namjenjene osobama oštećenog zdravlja.

U Udruzi za šport i rekreaciju «Veteran '91» provedeno je istraživanje pozitivnog stava spram sporta i bavljenja sportskom rekreacijom te simptomatogijom PTSP-a sa svrhom da se odrede odnosi između najvažnijim psiholoških, socioloških i kinezioloških značajki hrvatskih branitelja.

U ovom istraživanju postavili smo radnu hipotezu:

1. Ispitali smo stav hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata prema sportu i sportskim aktivnostima.
2. Ispitali učinak sportsko-rekreacijskih programa hrvatskih branitelja koji su uključeni u redoviti kineziološki tretman.
3. Ispitati učinak ovisnosti (cigareta, alkohola, droga)

Svaki hrvatski branitelj prije u uključivanja u studij bio je upoznat sa njezinom svrhom, te sa apsolutnom tajnošću podataka. Svaki od hrvatskih branitelja slobodno je mogao po svojoj volji napustiti studiju u bilo kojem trenutku. Ispitni postupak bio je pod nadzorom dva klinička psihologa sa višegodišnjim iskustvom u radu s ratnom traumom, a koji su za ovu priliku i dodatno educirani.

Rezultati našeg istraživanja nedvojbeno su dokazali svoju psihometrijsku vrijednost i potvrdili svjetska istraživanja koja dokazuju pozitivne učinke u prevenciji i liječenju PTSP-a.

Zaključak

Kineziološka aktivnost hrvatskih branitelja, a poglavito onih branitelja koji su zahvaćeni PTSP-om uposljuje ratnom periodu predstavlja značajan faktor njihove resocijalizacije jer omogućava analiziranje sociopatoloških pojava, te uveliko olakšava njihovu integraciju u civilno društvo. Na odnos pozitivnog stava spram sporta i simptomatologije PTSP-a velike utjecaje mogu imati negativne pojave u društvu s kojima se susreću hrvatski branitelji nakon razvojačenja što onda samo po sebi dovodi do negativnih konotacija i spram sporta. Različiti oblici pseudo kulture, lažni profesionalizam, društveni kriminal, te različiti drugi oblici industrijskih zabava koji se nude hrvatskim braniteljima počinju biti otežavajući faktor pri pomoći u svaćanju autentičnog svijeta i života u koji oni naglo ulaze. Zbog toga mogućnosti preventivne i terapijske psihološke pomoći i ulogu kineziološke aktivnosti kod javljanja osjećaja «**nemira**» ne smijemo sagledavati odvojeno kao sredstva koja su sama po sebi korisna. Ova nastojanja moramo sagledavati kao dio cijelovite borbe našeg poslijeratnog društva za odstranjenjem svih onih drugih čimbenika koji uvjetuju simptome «**nemira**» te tako pospješuju razvoj bolesti. Stoga dolazimo do zaključka da ne bilo kakva aktivnost već samo programirana kineziološka aktivnost može imati udjela u resocijalizaciji i adaptaciji hrvatskih branitelja Domovinskog rata što utjeće na smanjenje prevencije njihovih psiholoških teškoća.

Danas je prihvaćeno da je psihološka pomoć jedan od bitnih činilaca u procesu resocijalizacije hrvatskih branitelja, a kineziološka aktivnost njezina paralela, stoga društvo mora proraditi na modulu sustavnog bavljenja sportom, bilo da stimulira upravo kineziološku aktivnost ili da svojom financijskom intervencijom mijenja konstalaciju socijalnih i ekonomskih činilaca u smislu koji je povoljan za takovu aktivnost i njezine pozitivne rezultate.

Društvena institucija kao što je Udruga za šport i rekreaciju «**VETERAN '91**» sa primarnom zadaćom okupljanja veterana i pravilnim programiranim radom minja negativne

društvene utjecaje kao što su depresija, osamljenost, loša socijalna sredina, neimaština, porodični konflikti, a poglavito društvena nebriga. Upravo ovdje nastoji im se pružiti toliko potrebna društvena podrška kao što je osjećaj ljubavi, bliskosti i prijateljstva iz koje pojedinac crpi potporu u trenucima svojih najdubljih emotivnih kriza. Nosioci programskih mjera bili bi kineziolozi, psiholozi, psihijatri i socijalni radnici. U sklopu svake županije trebala bi biti koncipirana po jedna sportska udruga koja bi se bavila provođenjem sportske rekreacije hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji.

Ovaj rad ima svoj teoretski i praktički značaj upravo u sagledavanju mogućnosti oblikovanja kvalitetnih kinezioloških programa na temelju znanstvenih spoznaja istraživanja. Rezultati istraživanja mogu dati uvid u priroten aktivnosti sportske rekreacije koji doprinosi boljoj adaptaciji osoba s PTSP-om, te pozitivno utječu na ličnost stvarajući pozitivne učinke na ukupne ljudske vrijednosti posebice osobne kvalitete, kreativnost, individualnost, te sa sociološkog stajališta komunikativnosti, suradnju, toleranciju

Da li ćemo u tome uspjeti ovisi isključivo o nama samima ali i o novčanoj potpori šire društvene zajednice.

I na kraju ističemo da programe koje provodi Udruga i praktično dokazuju potrebitost postojanja Udruge o čemu govori i godišnja nagrada Zagrebačkog športskog saveza koja je dodjeljena ovoj Udruzi, kao jedinoj Udruzi koja se sustavno bavi kineziološkom rekreacijom hrvatskih branitelja i njihovih obitelji.

UŠR «VETERAN 91» potpisnica je dokumenta o znanstveno stručnoj suradnji sa Kineziološkim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu