

Príklad rozvoja rekreačného športu v Košiciach

Ondášová Elena · Medicína, Oznamy

13.08.2012



Článok sa venuje jednému z možných spôsobov rozvoja rekreačného športu ako efektívneho faktora v predchádzaní civilizačným chorobám a to prostredníctvom činnosti neziskovej organizácie Misia 24, ktorá začala svoju činnosť v roku 2011. Príkladom z praxe chceme prezentovať aplikáciu teórie do praxe a poukázať na potrebu spolupráce rôznych inštitúcií, organizácií, formálnych aj neformálnych združení a miestnej samosprávy.

Civilizácia so sebou prináša množstvo poznatkov, ktoré posúvajú ľudstvo vpred. Okrem pokroku v rôznych oblastiach života a ľudskej práce, prináša táto doba aj negatívne javy ako sú civilizačné choroby a nezdravý životný štýl. Receptov na udržanie zdravej životnej rovnováhy je niekoľko. Jedným z nich, dávno osvedčený, je aj zaradenie pohybových aktivít na čerstvom vzduchu do každodenného života. Táto všeobecne známa skutočnosť sa pretavila aj do zaradenia povinnej výučby telesnej výchovy na školách, školských športových kurzoch. V dospelosti však už ľudia nie sú nikým „nútení“ a kvôli rôznym pracovným a rodinným povinnostiam šport zo svojho života vylúčia.

Aj preto vznikla organizácia Misia 24 s jasnou víziou. Tou víziou sú Košice - mesto zdravého životného štýlu. Mesto, ktorého obyvatelia majú vžitý pohyb, vedia kde, ako a s kým si môžu zašportovať. Sú zdravší, spokojní a deti vychovávajú v podobnom duchu. Takáto vízia sa môže zdať ako utópia. Ako primäť ľudí hýbať sa? Je to otázka času a možností alebo otázka uvedomenia? Otázka ako motivovať ľudí k pohybu priniesla odpoveď, že len kombinácia viacerých faktorov a spoločné úsilie rôznych subjektov môže prispieť k zvýšeniu vnútornej motivácie jednotlivca zaradiť pohyb a šport do svojho života.

Ciele a aktivity organizácie Misia 24:

1. Propagácia pohybu v akejkoľvek podobe - Formulovanie a šírenie informácií o význame pohybových aktivít pre prevenciu voči civilizačným chorobám.
2. Tréningová a edukačná činnosť - Pomoc pre začiatočníkov, ktorí sa rozhodli zmeniť niečo vo svojom živote, organizovanie denných aktivít, skupinových tréningov, školení a podobne.
3. Zlepšovanie infraštruktúrnych podmienok - Príprava projektov a vyhľadávanie partnerov ktorí môžu byť nápomocnými pri budovaní a zlepšovaní infraštruktúry pre športovanie verejnosti

4. Organizácia podujatí - Spolupráca s organizátormi rôznych masových verejných športových podujatí, príprava vlastných podujatí, ktoré budú prezentovať smerovanie a zámery Misie 24.

Cieľové skupiny

Pre koho je Misia 24 určená? Typický väčšinový klient je človek vo veku 25 - 45 rokov, pracujúci na plný úväzok, s istými pohybovými návykmi a presvedčením, že pohyb je zdravý. Ale trpí nedostatkom času a pevnej vôle, kvôli rodinným a pracovným povinnostiam odsúva pohyb na čas „keď bude čas“. Misia 24 však nie je takto úzko špecifikovaná. Aj keď sa organizácia zameriava hlavne na dospelých ľudí, ktorí pociťujú nejakú prekážku, rada privíta aj mladšie ročníky a deti a aj prostredníctvom nich chce osloviť strednú a staršiu generáciu.

Nosné športy:

Misia 24 chce propagovať a podporovať šport a pohyb. O aký šport a aký pohyb ide? Jednou z hlavných myšlienok je, že najlepšia telocvičňa je príroda a že najzdravší pohyb je ten, ktorý sa vykonáva vonku, na čerstvom vzduchu. Zameriava sa teda na tieto športy: beh, cyklistika, turistika, nordic walking / beh na lyžiach, In-line korčuľovanie.

Z týchto športov venuje v prvej fáze fungovania najväčšiu pozornosť behu a cyklistike. Je to preto, že beh má v Košiciach vďaka Medzinárodnému maratónu mieru dlhoročnú tradíciu a je pre mesto typický a cyklistika, hlavne horská, si v posledných rokoch nachádza čoraz viac priaznivcov a takisto sa aj vďaka 1.košickému bikemaratónu stáva typickým košickým športom.

Všetky spomínané nosné športy sa dajú vykonávať masovo aj individuálne, dajú sa vykonávať na amatérskej úrovni, nevyžadujú žiadne špeciálne schopnosti alebo dlhodobý tréning a na rekreačnej úrovni sú finančne nenáročné.

Činnosť

Činnosť Misie 24, sa môže rozdeliť do nasledujúcich oblastí:

- Organizovanie pravidelných športových a pohybových aktivít na čerstvom vzduchu
- Masové podujatia (organizovanie a zastrešenie)
- Rozvoj infraštruktúry pre outdoor športy

Pravidelné aktivity

Cieľom týchto pravidelných aktivít je vytvoriť možnosti pre športové vyžitie pre bežných ľudí, začiatočníkov a rekreačných športovcov, hlavne vo večerných hodinách. Tieto aktivity sú vedené partnermi Misie 24, ktorí kladú dôraz na metodiku a bezpečnosť. Kalendár aktivít je zverejňovaný na stránke organizácie a v najväčšej možnej miere pre ne využíva sieť partnerov a dobrovoľníkov.

Príklad z praxe: RUN IS FUN

Ide o pravidelné stretnutie rekreačných bežcov. Koná sa každý týždeň za každého počasia. V súčasnosti sa zúčastňuje okolo 20 bežcov vo veku 17 – 60 rokov, od vrcholových športovcov po bežeckých začiatočníkov. Podľa doterajších ohlasov je najsilnejší motivačný faktor to, že sa beží spolu. Mnohí potvrdili, že sa aj napriek momentálnemu pohodliu dokázali prekonať len pre to, že vedeli, že tam budú aj ďalší ľudia. Za prvých 6 mesiacov nabehali účastníci vyše 2000km.



Masové podujatia

Hlavným cieľom masových podujatí, ktoré Misia 24 organizuje a zastrešuje, je propagácia, osвета, upútanie pozornosti a prezentácia. Od začiatku činnosti stála Misia 24 pri niekoľkých podujatiach pre verejnosť, či už ako organizátor alebo spoluorganizátor. Tieto podujatia sú určené pre deti aj dospelých, čo je motivačný faktor pre tých, ktorí by sa pravdepodobne sami od seba nezúčastnili. Takisto presadzuje nesúťažný charakter podujatí, čím sa odbúrava strach zo zlyhania a zahanbenia atď.

Príklad z praxe: VELVET RUN

Velvet run je prvý beh v Košiciach venovaný iba ženám. Ide o nesúťažný beh na 5km v rekreačnom areáli Anička. Účastníčky mali možnosť si vyskúšať aj nordic walking a trasu absolvovať s palicami a skúsenou inštruktorkou. V rámci sprievodného programu boli pripravené súťaže pre deti, kozmetická prezentácia, detský kútik, všetko pre prítiahnutie pozornosti žien. Na štart sa postavilo vyše 130 účastníčok vo veku od 9 do 82 rokov. Prvé tri boli odmenené. Pri tejto akcii nešlo o súťaž a o meranie časov, čo prilákalo mnohé ženy, ktoré by sa inak netrúfli postaviť sa na štart.



CROSS COUNTRY BEH JAHODNÁ

Ide o pretek v horskom behu určený pre amatérskych bežcov. Na začiatku bol pár nadšených rekreačných bežcov a chuť urobiť niečo aj pre ostatných. Po 4 rokoch je z toho už veľké uznávané podujatie, ktorého sa zúčastňuje stovka bežcov vo veku 18 - 70 rokov. Každý rok je do podujatia vložená novinka (detský beh, nordic walking atď.) . Cieľom podujatia je prilákať ľudí do prírody, motivovať ich k pravidelnému „tréningu“, ukázať rodinám a blízkym alternatívu k pasívnemu tráveniu voľného času.



Rozvoj infraštruktúry

Na začiatku stála otázka ako motivovať ľudí k pohybu, resp. aké bariéry a prekážky im bránia športovať. Pravidelné aktivity a podujatia slúžia na odbúranie časovej bariéry, pohodlia, ostychu, nedostatku informácií. Ďalším, veľmi silným impulzom pre pohyb je aj rozvoj infraštruktúry. Je možné sa presvedčiť, že nový bežecký alebo korčuliarsky chodník je sám o sebe veľkým lákadlom. Spolu s doplnkovými službami môže vytvárať silný protipól iným zariadeniam ponúkajúcim len pasívny oddych.

Príklad z praxe: FIT PARK

V súčasnosti pripravuje organizácia projekt Fit park. Fit park bude miestom pre aktívny oddych, ktorý bude ponúkať možnosti pre beh a posilňovanie v prírode. Bude určený hlavne dospelým a mládeži, ale aj rodinám s deťmi. Bude miestom pre organizovanie aktivít Misia 24 ale aj iných organizácií, komunitných združení, bude slúžiť školám a športovým klubom pre kondičný tréning.

Misia 24 sa ďalej chce zameriavať na podporu a propagáciu bežeckých, korčuliarskych a cyklistických chodníkov v mestských a prímestských zónach. Pôjde hlavne o sumarizáciu, popis obtiažnosti, označenie a vymeranie už existujúcich trás. Pri týchto projektoch sa snaží spolupracovať s miestnou samosprávou a územným celkom, pre ktoré je rozvoj regiónu jedným z hlavných bodov programu.

Záver

Cieľom tohto projektu je, aby obyvatelia mesta vedeli, že športovať je zdravé a moderné, aby mali pre pohyb dostatočné podmienky a aby sa vedeli stretnúť s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi. Dlhodobá a pravidelná práca v tejto oblasti je nesmierne potrebná a viesť deti a mladých k pohybu je v dnešnej dobe nevyhnutné. Tento projekt

prezentuje aplikáciu teórie do praxe a poukazuje na potrebu spolupráce rôznych inštitúcií a organizácií.

Spoluautorom článku je Mgr. Marián Telepka
