



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PROJEKT: PROMOVIRANJE AKTIVNOG ANGAŽIRANJA U SPORTU - 590699-EPP-1-2017-1-HR-SPO-SCCP

STRATEGIJA ZA PROMOVIRANJE KARATEA

Potpora Europske komisije proizvodnji ove publikacije ne predstavlja potporu sadržaju koji odražava samo stavove autora i Komisija ne može biti odgovorna za uporabu sadržanih informacija



HRVATSKI KARATE SAVEZ
CROATIAN KARATE UNION



VOD

Ovaj dokument je izrađen u sklopu Projekta pod nazivom **Promoviranje aktivnog angažiranja u sportu** (Promoting Active Engagement in Sports - PACES) odobrenog u Programu Erasmus plus Projektni broj: 590699-EPP-1-2017-1-HR-SPO-SCCP, a kojeg financira Europska unija, a ima za svrhu promociju fizičkih aktivnosti kroz karate sport (vještinu) namijenjenih svim društvenim skupinama sa naglaskom na ciljnu grupu osoba starije životne dobi 55 i više godina.

Partneri u ovom projektu su sportske federacije: Slovenski karate savez, Hrvatski karate savez, lokalni klub u Hrvatskoj - Karate klub Virovitica, Karate savez Srbije i Karate savez Makedonije. Kao podloga za ovaj dokument korišteni su rezultati rada i provedenih aktivnosti projektnih partnera. Najvažnija polazišta i ciljevi su:

1. Povećanje društvene uloge karatea;
2. Promicanje tradicionalnog karatea kao metode vježbanja s pozitivnim učincima za zdravlje osoba starosne dobi 55+ radi podizanja svijesti o pozitivnom utjecaju karatea na zdravlje;
3. Razvijanje alata za procjenu;
4. Identifikacija najčešćih prepreka u ciljnoj grupi 55 + za bavljenje karateom;
5. Povećanje kapaciteta, suradnje i sinergije među projektnim partnerima.

1. Povećanje društvene uloge karatea

Općepoznata ali i prihvaćena činjenica je, da bavljenje sportom i fizičkom aktivnošću donosi brojne fizičke i mentalne prednosti i pozitivne učinke na zdravlje, posebno u okruženju u kojemu je „sjedilački način života“ dominantan stil življenja, uz odsustvo svijesti o posljedicama koje taj stil življenja uzrokuje svakom pojedincu ponaosob ali i široj društvenoj zajednici. Društvena uloga sporta postaje još snažnija kada se sport koristi kao mehanizam za promoviranje socijalne uključenosti s ciljem, stvaranja cjelovitijeg i zdravijeg društva. „Jezik“ sporta je jedinstven, univerzalan, svima razumljiv, jer ne poznaje kulturne i društveno-gospodarske granice. Kroz sport i u sportu moguće je zabaviti se i ostvariti zajedništvo među ljudima različitih dobnih skupina, porijekla i kultura, uključiti marginalizirane skupine, povezati one koji nisu inače povezani, što rezultira rušenjem barijera i predrasuda, te jačanju zajednice.

Sportskim angažmanom ljudi mogu ostvariti osobne i profesionalne kompetencije timski rad, disciplinu i kreativnost te daje važne „životne vještine“ (transverzalne-prenosive vještine) kao

što su vodstvo, preuzimanje odgovornosti i sl. te potiče gospodarski oporavak. Fizička neaktivnost i tzv. „sjedilački način života“ jedan je od vodećih rizičnih čimbenika za zdravlje građana u Europi, što izravno utječe na povećanje troškova u zdravstvenom sustavu i negativno utječe na njegovu održivost. Loši demografski trendovi, depopulacija i starenje europskog stanovništva u većini zemalja članica, ali i zemalja kandidatkinja za članstvo u Europskoj uniji, nepovoljno utječu na zdravstveni sustav i predstavljaju izravnu prijetnju održivosti kvalitete življenja europskih građana.

Karate je najrasprostranjeniji borilački sport zbog svoje raznolikosti i sustavnog načina učenja. Trening karatea pogodan je za djecu, adolescente, odrasle i uz odgovarajuća prilagođavanja starijim osobama. Može se vježbati kao sport, kao vještina ili kao oblik holističke psihofizičke vježbe koja može pomoći poboljšati cjelokupno psihofizičko blagostanje kvalitete života vježbača. Koordinacija i fokus pažnje kao transverzalne vještine se također poboljšavaju zbog učenja nepoznatih pokreta izvođenjem kata (forma karatea). Dovoljno je da se vježbe izvode u stacionarnom stanju, tako da je ovdje potrebna što manja snaga. Karate je dobra alternativa drugim sportskim programima, koje osobe 55+ ne mogu izvoditi kao npr. gimnastiku ili druge sportove koji zahtijevaju tjelesnu snagu ili druga svojstva koja starije osobe nemaju.

Aktivnosti:

- Nastaviti sa širenjem projektnih rezultata u svim zemljama sudionicama u ovom projektu, a posebno na lokalnoj razini;
- Promovirati karate kao metodu vježbanja pogodnu za ciljnu grupu 55+;
- Prilagoditi karate vježbe za ciljnu grupu na znanstvenoj osnovi i pomoći starijim ljudima da ispune svoju želju za zdravim načinom života;
- Aktivnim angažmanom i međusektorskom suradnjom sa relevantnim društvenim institucijama, doprinositi rješavanju društvenih problema.

2. Promicanje tradicionalnog karatea kao metode vježbanja s pozitivnim učincima za zdravlje osoba starosne dobi 55+ radi podizanje svijesti o pozitivnom utjecaju karatea na zdravlje

Istraživanja pokazuju da tradicionalna poučavanja o borilačkim vještinama pozitivno koreliraju s povećanom kognitivnom, tjelesnom i emocionalnom samoregulacijom (Lakes, K. & Hoyt, 2004). Emocionalna inteligencija (EI) je sposobnost prepoznavanja i reguliranja vlastitih osjećaja, što omogućuje da se utječe na ponašanje i emocije drugih (Goleman,

1995). Razina nečije EI smatra se boljim prediktorom društvenog, emocionalnog, akademskog, profesionalnog i relacijskog uspjeha (Goleman). Održano sudjelovanje u tradicionalnim poučavanjem o borilačkim vještinama pozitivno je povezano s visokom razinom EI (Patterson, 2013) (Lakes, K. & Hoyt, W. (2004).

Najnovija istraživanja pokazuju usporavanje pogoršanja kognitivnog funkcioniranja u starosti putem aerobnog treninga. To je dokaz da kombinacija vježbi aerobika, ravnoteže i koordinacije dovodi do poboljšanja ili održavanja kognitivnih funkcija. Takve vježbe povezane s dobi posebno se mogu naći u istočnoazijskim borilačkim vještinama. Svrha studije bila je provjeriti je li **se karate treningom sa starijim odraslim osobama** poboljšava kognitivno funkcioniranje i ako se može naći poboljšanje, na koja kognitivna polja utječe. Rezultati pokazuju da se značajno poboljšava motorička reaktivnost, tolerancija na stres i podijeljena pažnja tek nakon 5 mjeseci razdoblje treninga karatea Pored toga, rezultati sekundarne studije ukazuju na daljnja poboljšanja nakon 10 mjeseci (Journal of Sport and Health Science 5 (2016) Kerstin Witte a, Siegfried Kropf b, Sabine Darius c, Peter Emmermacher a, Irina Böckelmann).

Aktivnosti:

- Informiranje i popularizacija karatea kao metode vježbanja pogodne za zdravlje ciljne grupe na temelju znanstvenih dokaza;
- Izrada baze podataka u svakoj zemlji, a posebno na lokalnoj razini o raspoloživim ljudskim resursima koji imaju znanje i vještine potrebne za vježbanje sa ciljnom grupom;
- Povećanje broja stručno osposobljenih poznavatelja tradicionalne metode vježbanja karatea i njihovo kontinuirano usavršavanje za rad sa ciljnom grupom;
- Poticati povećanje broja zdravstveno orijentiranih karate klubova za rad sa ciljnom grupom;
- Iznalaziti inovativne načine širenja informacija, provoditi kampanje i medijsko marketinške aktivnosti za podizanje svijesti o pozitivnom utjecaju karatea na zdravlje.

3. Razvijanje alata za procjenu

Pored karatea kao zajedničke poveznice i opredjeljenja da karate sport i vještinu učine dostupnim što većem broju građana u svojim zemljama, projektni partneri dijele i istovjetne društvene probleme u vlastitim državama koje proizlaze iz negativnih demografskih trendova ubrzanog starenja i depopulacije te pogoršanja zdravlja koje uzrokuje sjedilački način života građana u Sloveniji, Hrvatskoj, Srbiji i Makedoniji. Angažman u promociji aktivnog starenja

odgovarajućim prakticanjem sporta trebao bi biti puno veći zbog brojnih razloga etičke prirode, ali i zbog ekonomskih razloga, jer zdravija starost znači istodobno smanjenje liječenja koje je vrlo skupo. Karate savez Slovenije i Hrvatski karate savez kao nacionalne sportske federacije su još 2014 godine osnovale sportsku ligu za „kategoriju tzv. 55+“, kako bi se stvorio normativni okvir unutar sportskih federacija za uključivanje osoba starije životne dobi i otvorila mogućnost da prakticiraju karate. Po definiciji Ujedinjenih naroda, starost nastupa iza 65-e godine života. Po kriterijima Svjetske zdravstvene organizacije, starost se dijeli na tri razdoblja: raniju starost 65-74 godine, srednju starost 75-84 godine, duboku starost od 85 i više godina.

Svi sudionici kroz ovaj projekt kojeg financira Europska unija, žele u svojim sredinama podizati svijest o potrebi međusektorske suradnje te pomoći, da se i putem karatea mogu rješavati društveni problemi i izazovi u današnjem društvu. Zbog izraženog problema starenja stanovništva u svim zemljama iz koje dolaze, projektni partneri žele razvijati međusektorsku suradnju sa drugim sastavnicama društva kroz uključivanje građana u starosnoj dobi od 55 do 65 godina u sportsku-fizičku aktivnost, čime utječu na poboljšanje životnog stila osoba koje su još uvijek gotovo cijelo desetljeće na tržištu rada te smanjuju fizičku neaktivnosti zbog sve raširenijeg osobnog stila življenja tzv. „sjedilačkog načina života“ čime se jačaju transverzalne vještine uključenih sudionika i utječe na smanjenje njihove društvene marginalizacije.

Znanstveno je dokazano da redovita tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje i dobrobit, a njezin je nedostatak uzrok lošeg zdravlja, posebno u starijoj životnoj dobi. Osim toga, znanstvenici su ustanovili da sport snažno utječe na obrazovnu postignuća i uspjeh na tržištu rada u odrasloj dobi. Znanstveni dokazi o prednosti prakticanja karatea i snažan angažman relevantnih društvenih institucija, a posebno projektnih partnera može doprinijeti rješavanju širih društvenih problema uzrokovanih negativnim posljedicama nezdravog stila življenja ciljne grupe 55+.

Tijekom projekta karate stručnjaci iz Slovenije (Jernej Sever, Tone Ančnik, Sebastijan Budihna) su izradili praktični Priručnik sa za prakticanje karatea i identificirali jedan od najvažnijih uzroka radi kojih se vježbanje karatea ne prakticira među ciljnom populacijom iako postoje znanstveni dokazi o prednostima vježbanja na zdravlje vježbača to je: *„Neprikladni modeli vježbi iz mnoštva karate stilova, glavni su razlog zašto karate nije raširen u starijoj populaciji. Kako bi se u potpunosti mogao iskoristiti potencijal karatea,*

prilikom dizajniranja vježbe potrebno je uzeti u obzir glavna ograničenja, opće smjernice i specifičnosti vježbanja za starije osobe"

Aktivnosti:

- Širenje projektnih rezultata-prilagođenih vježbi- iz priručnika u svim zemljama, a posebno na lokalnoj razini putem zajedničke on-line platforme;
- Sistematizirati mnoštvo karate stilova u jedinstven dokument i međusobno ga razmijeniti, a kojeg mogu koristiti svi projektni partneri za usavršavanje i dopunu priručnika i izradu prilagođenih vježbi karatea za ciljnu grupu;
- Izraditi memorandum o suradnji za unapređenje rada unutar.

4. Identifikacija najčešćih prepreka ciljne grupe 55 + za bavljenje karateom

Tijekom projekta provedeno je projektno istraživanje, koje je temeljeno je na postojećim znanstvenim dokazima o pozitivnom utjecaju karatea na zdravlje ciljne grupe osoba starosne dobi 55+ a provedeno je putem anketnog upitnika i prikupljanja osobnih svjedočanstava uključenih dionika.

Namjera projektnih partnera je bila, kroz istraživanje dobiti informacije o predznanju pripadnika unutar ciljne grupe o pozitivnom utjecaju tjelesnih i sportskih aktivnosti na zdravlje, mogućnostima i dobrobitima za zdravlje kroz vježbanja karatea, o postojanju potrebe unutar ciljne grupe da se bave tjelesnim aktivnostima kroz karate sport, te mogućim preprekama i poteškoćama sa kojima se susreću u namjeri da ostvare tu potrebu, sa ciljem da se identificirane prepreke i poteškoće uklone i poveća dostupnosti karate sporta za ciljnu grupu radi promocije tzv. aktivnog starenja i utjecalo na poboljšanje osobnog stila življenja kroz smanjivanje razine tzv. sjedilačkog načina života. Ova aktivnost je provedena je pod nazivom sloganom „karate za sutra-prijatelj zdravlja“.

Anketni upitnik je sadržavao opća i posebna pitanja (kombinacijom otvorenih i zatvorenih) za svakog ispitanika a koja su se odnosila na: spol, dob, mjesto življenja (ruralna ili urbana sredina) razina formalnog obrazovanja, podatke radno pravni status (zaposlenost, nezaposlenost, umirovljenje), vlastitu percepciju o razini zadovoljstva visinom primljenog dohotka, plaće/mirovine ili drugog dohotka) vlastitoj percepciji o osobnom samopoštovanju (korištenjem tzv. Rozenbergove skale) kojom vrstom tjelesne aktivnosti se najčešće bave, kolika je učestalost navedene tjelesne aktivnosti, koji su razlozi odlučni za odabir identificirane tjelesne aktivnosti, podatak o bavljenju sportskim navikama iz prethodnog životnog razdoblja (prije dobi 55+) i navod o odabranoj sportskoj aktivnosti odnosno

podatak jesu li se uopće ikada bavili sportskom aktivnosti, informacija o razlozima koje radi kojih se bave odabranom sportskom aktivnosti, navod o osobnoj (prvoj) percepciji o karate sportu, informaciju o dopuštenosti vježbanja karatea u ciljnoj grupi (55+), poznavanje organizacije karate sporta, podatak o osobnoj percepciji, koje vještine se poboljšavaju vježbanjem karatea, informaciju o poznavanju, vremenskog intervala za poboljšanje tjelesnih sposobnosti kroz vježbanje karatea za ciljnu grupu, odabir ponuđenih tvrdnji u skali 1-5 koje prepreke su najčešće u organizaciji karate sporta, a utječu na odluku ispitanika u ciljnoj grupi da se uključe u vježbanje karatea, izjašnjavanje o razlozima koji priječe ispitanike za vježbanje karatea bez obzira, na organizaciju ili dostupnost karate sporta.

Iz osobnih svjedočanstva i analiziranih podataka najčešći razlozi radi kojih se pripadnici ciljne grupe ne uključuju u vježbanje karatea su:

1. Ispitanici ciljne grupe uvjereni su da nije dopušteno početi vježbanje karatea u dobi od „55+“.
2. Ispitanici ciljne grupe koji znaju da mogu početi vježbati karate, iskazuju da bi željeli početi vježbati karate kada bi poslodavac kod kojeg rade organizirao vježbanje unutar prostora tvrtke u kojoj rade za vrijeme stanke unutar radnog vremena (ne mogu organizirati svoje vježbanje izvan radnog vremena).
3. Ispitanici ciljne grupe koji znaju da mogu početi vježbati karate iskazuju da bi željeli početi vježbati vježbati karate kada bi se vježbanje karatea organiziralo unutar neke druge udruge(koje nisu sportske udruge) u kojoj su ispitanici članovi (nedostatak vremena).
4. Ispitanici ciljne grupe koji znaju da mogu početi vježbati karate iskazuju da ne mogu vježbati karate zbog prevelike udaljenosti prvog karate kluba od mjesta stanovanja.
5. Ispitanici ciljne grupe koji znaju da mogu početi vježbati karate iskazuju da bi željeli početi vježbati karate ali ne mogu zbog financijske oskudice.
6. Ispitanici ciljne grupe koji znaju da mogu početi vježbati karate iskazuju da bi željeli početi vježbati karate ali ne mogu zbog uvjerenja da bi ih okolina ismijavala.
7. Ispitanici ciljne grupe koji znaju da mogu početi vježbati karate njih kao razlog navode „vlastito uvjerenje“ da je to sport za mlade ljude.
8. Ispitanici ciljne grupe koji znaju da mogu početi vježbati karate njih kao razlog navode da ih „zdravstveni razlozi“ sprečavaju da se uključe u vježbanje karatea.

Aktivnosti:

- Izraditi plan rada za četverogodišnje razdoblje koji će sadržavati nositelje i upute za realizaciju, aktivnosti kojim će se otkloniti uočene prepreke radi povećanja dostupnosti vježbanja karatea ciljnoj grupi;
- Poticati kontinuirano međusektorsku suradnju sa relevantnim društvenim institucijama i sudionicima koji mogu pomoći uklanjanju identificiranih prepreka radi povećanja dostupnosti karatea ciljnoj grupi;
- Kontinuirana suradnja projektnih partnera na svim razinama organiziranja unutar sportskih federacija radi uklanjanja prepreka i poboljšanja dostupnosti karatea, ciljnoj grupi, a posebno na lokalnoj razini.

5. Povećanje kapaciteta, suradnje i sinergije među projektnim partnerima

Projektni sudionici su opredijeljeni da zajedničkim radom podižu kvalitetu stručnog rada u karateu i učine dostupnim karate svim dobnim skupinama, a posebno na ciljnoj grupi radi znanstvenih dokaza o poboljšanju zdravlja prakticiranjem karatea.

Projektni partneri kao institucije koje su najodgovornije za organizaciju karate sporta u svojim zemljama, žele podići razinu vlastite društvene odgovornosti i dati svoj doprinos u rješavanju društvenih problema i izazova koje donose negativni trendovi uzrokovani starenjem na europskom prostoru ali i u vlastitim zemljama.

Podaci za Sloveniju

Prema dostupnoj statistici i objavi troškovi sve starijeg stanovništva i dugotrajne socijalne i zdravstvene skrbi u Sloveniji će se do 2070. godine povećati sa sadašnjih 22% BDP-a na preko 28%. Budući da je taj trend u Sloveniji među najizraženijima u Europi, njoj se preporučuju strukturne promjene i politika „aktivnog starenja“ stanovništva, uz cjeloživotno učenje starijih zaposlenih i kasniji odlazak u mirovinu, što se društveno teško prihvaća. Prema statističkim podacima, udio stanovništva u dobi od 20-64 godine u 2016. iznosio 62,2%, već 2030. past će na 55,6%, dok će udio starijih od 65 godina porasti sa 18,4 na 24,8%.

Podaci za Hrvatsku

Prema procjeni sredinom 2017. Republika Hrvatska imala je 4 124 531 stanovnika, od toga 1 990 341 muškarca i 2 134 190 žena. Kontinuirani pad broja stanovnika nastavlja se i u 2017. U odnosu na procjenu prethodne godine, broj stanovnika smanjio se za 49 818 osoba ili 1,2%. U 2017. nastavlja se kontinuirano starenje stanovništva. Prosječna starost ukupnog

stanovništva Republike Hrvatske iznosila je 43,1 godinu (muškarci 41,3, žene 44,8), što ga svrstava među najstarije narode Europe.

Podaci za Makedoniju

U Makedoniji očekivano trajanje života pri rođenju za 2016. g. je 75,4 godina, za muškarce 73,5 godina, a za žene 77,4 godine. Starenje stanovništva Republike Makedonije je trend i pojava s izraženim zdravstvenim i socijalnim karakteristikama. Nekoliko pokazatelja pokazuje da je stanovništvo Republike Makedonije staro i da se kreće u vrlo staro. Učešće osoba starijih od 65 godina u ukupnom stanovništvu vjerojatno prelazi 12%, a prosječna starost stanovništva u Republici Makedoniji procjenjuje se na oko 38 godina.

Podaci za Srbiju

Prema očekivanjima europske statističke agencije Eurostat Srbija će do 2060 imati 21% stanovnika manje nego 2015. godine, što je svrstava među evropske zemlje sa najvećim očekivanim smanjenjem broja stanovnika Posljednji raspoloživi podaci iz 2017. godine pokazuju da se trend snažnog i kontinuiranog procesa demografskog starenja u Srbiji nastavlja. Prosječna starost u Srbiji 2017. iznosila je 43 godine, a udio u stanovništvu starijih od 65 godina dostigao je 19,6%.

Aktivnosti:

— Izraditi memorandum o zajedničkoj suradnji za unapređenje rada u karateu za ciljnu grupu i razmjenu dobre prakse, na svim razinama organiziranja - europskoj, nacionalnoj, regionalnoj i lokalnoj.

„Nedostatak aktivnosti uništava dobru kondiciju svakog ljudskog bića, dok je kretanje i metodičke fizičke vježbe čuvaju i održavaju" – Platon