

# Izraz i sadržaji outdoor kinezioloških aktivnosti

---

**Galović, Martina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:741996>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-12**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Martina Galović

IZRAZ I SADRŽAJI *OUTDOOR* KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Martina Galović

IZRAZ I SADRŽAJI *OUTDOOR* KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Diplomski rad

Mentorice rada:

Doc. dr. sc. Srna Jenko Miholić

Izv. prof. dr. sc. Tamara Gazdić-Alerić

Zagreb, 20. rujan 2022.

## **Sažetak**

Novonastala situacija u svijetu, pandemija Covid-19 i potpuno zatvaranje, doveli su do zatvaranja mnogih teretana i sportskih klubova, a čovjekova biološka potreba za kretanjem nije se umanjila i nestala. Suvremeni način života ostavlja negativan utjecaj na čovjeka i njegovo zdravlje pa sve češće suvremeni čovjek relaksaciju traži u prirodi. Višesatni rad, umor, sjedalački način života, neprimjerena prehrana i nedostatak tjelesne aktivnosti potiču mnoge na aktivan oblik odmora. Želja za relaksacijom, rekreacijom, tjelesnom aktivnošću, ispunjenje i zadovoljenje osobnih potreba, čovjek pronalazi u aktivnostima koje se izvode u prirodnom okruženju na čistom zraku. U svijetu se bilježi pozitivan trend izvođenja kinezioloških aktivnosti tzv. *outdoor* aktivnosti. Mnogi pojam *outdoor* aktivnosti prevode kao aktivnosti na otvorenome ili vanjske aktivnosti, što u potpunosti ne odgovara njegovu značenju. Izraz *outdoor* podrijetlom je iz engleskoga jezika, a u hrvatski je jezik i stručnu uporabu ušao kao tuđica, odnosno nije se prilagodio hrvatskome jezičnom sustavu. Cilj je ovoga rada objasniti značenje i važnost *outdoor* kinezioloških aktivnosti, ali i ponuditi odgovarajući zamjenski termin za engleski naziv *outdoor* (kineziološke aktivnosti).

*Ključne riječi: anglizam, kineziološka aktivnost, outdoor, priroda, rekreacija*

## **Expression and contentes of outdoor kinesiological activities**

### **Summary**

The new situation in the world, the Covid-19 pandemic and the complete lockdown, led to the closure of many gyms and sports clubs, and the human biological need to move has not diminished or disappeared. The modern way of life leaves a negative impact on man and his health, so more and more the modern man looks for relaxation in nature. Long hours of work, fatigue, sedentary lifestyle, inappropriate diet and lack of physical activity motivate many to take an active form of rest. A person finds the desire for relaxation, recreation, physical activity, fulfillment and satisfaction of personal needs in activities that are performed in a natural environment in the fresh air. There is a positive trend of performing kinesiology activities in the world so to say outdoor activities. Many translate the term outdoor activities as outdoor or outdoor activities, which does not fully correspond to its meaning. The term outdoor has its origins in the English language, and entered the Croatian language and professional usage as a loanword, that is, it did not adapt to the Croatian language system. The aim of this paper is to explain the meaning and importance of outdoor kinesiological activities, but also to offer a suitable replacement term for the English name outdoor (kinesiological activities).

*Keywords: english words, kinesiological activity, outdoor, nature, recreation*

## Sadržaj

Sažetak	
Summary	
1. Uvod .....	1
2. Pojam i definicija kineziologije.....	2
2.1 Kineziterapija.....	2
2.2 Kineziološka kultura / Tjelesna i zdravstvena kultura.....	3
2.3 Sport.....	4
2.4 Rekreacija .....	4
2.4.1 Sportska rekreacija .....	5
2.4.2 Kineziološka rekreacija.....	6
3. Slobodno vrijeme.....	8
3.1 Vrste kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme .....	9
3.2 Odmor i slobodno vrijeme .....	9
4. <i>Outdoor</i> kineziološke aktivnosti.....	11
4.1 Sadržaji <i>outdoor</i> aktivnosti .....	12
4.1.1 Slobodno penjanje (engl. free climbing).....	12
4.1.2 Rafting na divljim vodama (engl. whitewater rafting).....	13
4.1.3 Skakanje padobranom (engl. skydiving).....	13
4.1.4 Zimsko planinarenje (engl. winter mountaineering).....	14
4.2 <i>Outdoor</i> aktivnosti za djecu u dobi od 7 do 10 godina .....	15
4.2.1 Planinarenje.....	15
4.2.2 Kajaking .....	15
4.2.3. Skijanje.....	15
4.2.4 Plivanje.....	16
5. Anglizmi u hrvatskome jeziku.....	17
5.1 Uporaba anglizma u sportskoj terminologiji .....	18
6. Značenje i izrazi <i>outdoor</i> kineziološke aktivnosti.....	22
6.1 Značenje riječi <i>outdoor</i> .....	22
6.2 Izraz <i>outdoor activity</i> .....	23
7. Kineziološke aktivnosti u prirodi .....	25
8. Zaključak .....	26
Popis literature.....	27
Izjava o samostalnosti rada.....	29

## 1. Uvod

Intenzivna globalizacija, nametnuti životni tempo i suvremeni način života ostavili su negativne posljedice na život modernoga čovjeka, poput tjelesnih i psihičkih poremećaja, nedostatka slobodnoga vremena, osjećaja stresa i nezadovoljstva. Tjelesna aktivnost kao osnovna pokretačka snaga usmjerena je prema očuvanju tjelesnoga i mentalnoga zdravlja, postizanju osjećaja zadovoljstva i maksimalnih motoričkih postignuća. Findak (1995) kretanje opisuje kao najstariji oblik tjelesne aktivnosti koje je autonomno, spontano i slobodno izabrano kao čovjekova aktivnost koju prati osjećaj ugone i zadovoljstva. Prskalo i Sporiš (2016) navode kako je tjelesna aktivnost kod mnogih zapostavljena, što dovodi do morbiditeta i mortaliteta ljudi u Hrvatskoj, pa i u svijetu.

Kineziologija kao znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta i procese vježbanja, brine se o unapređenju zdravlja i razvoju antropoloških obilježja čovjeka, nastoji potaknuti tjelesnu aktivnost ljudi putem raznih rekreacijskih sadržaja i aktivnosti na otvorenom (*outdoor* aktivnosti). Kako bi se objasnilo značenje, podrijetlo i važnost *outdoor* kinezioloških aktivnosti, u prvom dijelu rada polazi se od pojma i definicije kineziologije kao znanosti o ljudskome pokretu. Slijedi uvid u njezinu strukturu, a u području rekreacije nastoji se objasniti razlika između kineziološke i sportske rekreacije. Andrijašević (2010) ističe kako bilo koja rekreacijska aktivnost kod čovjeka iziskuje potrebu za slobodnim vremenom, stoga se u radu sagledava pojam slobodnoga vremena i korištenje aktivnoga oblika odmora.

U drugome djelu diplomskoga rada spominje se problematika posuđivanja engleskih riječi, odnosno ulazak anglizama u hrvatski jezik u govoru i pismu. Potrebno je provesti prilagodbu stranih riječi sustavu standardnoga jezika u koji one ulaze kako bi postale dijelom standardnoga leksika toga jezika. Jardas Duvnjak (2019) je svojim istraživanjem prikazala uporabu i prilagodbu anglizama sportske terminologije sustavu hrvatskoga jezika. U ovom su se radu za prikaz engleskoga naziva *outdoor activity* u pojedinim zemljama te prikaz značenja riječi *outdoor* koristili mrežni engleski rječnici: *Cambridge Dictionary*, *Collins English Dictionary*, *Longman Dictionary of Contemporary English*, *Macmillan Dictionary* i *Merriam – Webster Dictionary*. Na temelju izraza, sinonima i značenja engleske riječi *outdoor* u radu se predlaže zamjenska hrvatska riječ za anglizam koji se pojavljuje u nazivu *outdoor kineziološke aktivnosti*.

## 2. Pojam i definicija kineziologije

Pojavom prvih živih bića na Zemlji kretanje postaje biološka potreba svakoga živog organizma. „Kretanje je neophodno za pomicanje, izražavanje emocija, rad i bilo koju drugu aktivnost.“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 11). Godinama je kretanje bilo predmetom proučavanja i istraživanja različitim znanstvenim disciplinama koje su nastojale definirati njegovo značenje i važnost. Kretanje, kao najstariji oblik čovjekove aktivnosti, razlog je nastanka i razvoja kineziologije kao znanosti.

Kineziologija (grč. *kinezis* – kretanje, gibanje i *logos* – zakon, znanost) je znanost o kretanju. Prskalo i Sporiš (2016) ističu da kineziologija pripada skupini društvenih znanosti koja podrazumijeva široko područje istraživanja ljudskog kretanja, tjelesne aktivnosti i njezinih učinka na život pojedinaca i društva. Prema tome, kineziologiju ne možemo definirati kao znanost o kretanju, već kao „znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi.“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 12).

Svaki usmjereni proces vježbanja ima svoj cilj (Mraković, 1997), što je ujedno i cilj kineziologije:

- unapređenje zdravlja
- razvoj antropoloških obilježja, sposobnosti i motoričkih znanja
- očuvanje pojedinih antropoloških obilježja i motoričkih znanja
- razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima.

Kineziologija kao društvena znanost primjenu svojih teorija, principa i načela nalazi u primijenjenim granama kineziologije:

- kineziterapiji
- kineziološkoj kulturi / tjelesna i zdravstvena kultura
- sportu
- kineziološkoj rekreaciji.

### 2.1 Kineziterapija

Kineziterapija ( grč. *kinezis* – kretanje, *therapeia* – služenje, liječenje) je područje zdravstvene kineziologije u kojoj se koristi tjelesna aktivnost radi liječenja i prevencije bolesti



i ozljeda (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015). Razvoj industrijalizacije i tehnologije, sjedalački način života, nezdrava prehrana, stres, napetost i nervoza doveli su do ozbiljnih poremećaja u zdravlju. U 21. stoljeću vidljiva je zanemarivost tjelesne aktivnosti, što uzrokuje kardiovaskularne bolesti, dijabetes i mortalitet. Prskalo i Sporiš (2016) navode podatke Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (2009) u kojem su nekretnja, sjedalački način života i nezdrava prehrana uzročnici morbiditeta i mortaliteta suvremenoga čovjeka. U 2009. godini bolesti srca i krvnih žila bili su vodeći uzročnici bolesti 49,6 % prema podacima Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo. Postotak kardiovaskularnih bolesti u Hrvatskoj otpada, što se može pripisati sve aktualnijoj tjelesnoj aktivnosti i rekreaciji ljudi. Prema najnovijim podacima Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo (2016) kardiovaskularne bolesti smanjile su se za 4,6 % s obzirom na 2009. godinu. Bez obzira na pad kardiovaskularnih bolesti, one su i dalje vodeći uzročnici morbiditeta i mortaliteta u Hrvatskoj.

## *2.2 Kineziološka kultura / Tjelesna i zdravstvena kultura*

Kako bi se na vrijeme prevenirale bolesti koje su nastale kao posljedice netjelesne aktivnosti i nezdrave prehrane, kineziologija nastoji educirati društvo o važnosti kinezioloških aktivnosti i rekreaciji već od najranije dobi u skupinama u odgojno-obrazovnim ustanovama. Djeca i mladi sve više koriste aktivnosti koje zahtijevaju minimalan mišićni napor, što se može povezati s čestim gledanjem televizije, prekomjernim unosom hrane i višesatnim sjedenjem u školi i izvan škole (Prskalo, Sporiš, 2016). U Republici Hrvatskoj u odgojno-obrazovnim ustanovama predmetom Tjelesne i zdravstvene kulture nastoji se potaknuti djecu – učenike na stvaranje navike svakodnevnoga vježbanja i kretanja kako bi se zaustavili poremećaji sustava za kretanje i očuvalo zdravlje. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019) u Kurikulumu nastavnoga predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne i srednje škole, TZK temelji na:

- usvajanju i usavršavanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika
- razvoju morfoloških obilježja, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti
- stvaranju pozitivnog stava prema tjelesnoj aktivnosti i zdravom načinu života
- sudjelovanju u kineziološkim i sportskim programima.

Učitelji i nastavnici kineziolozi osobe su koje u odgojno-obrazovnim sustavima predmetom Tjelesne i zdravstvene kulture trebaju omogućiti učenicima:

- upoznavanje svojega tijela i njegovo funkcioniranje
- razumijevanje važnosti cjeloživotnog tjelesnog vježbanja

- poticanje rasta i razvoja organizma i pravilno tjelesno držanje
- socijalnu inkluziju
- sposobnost donošenja odluka i rješavanja problema
- formiranje pozitivnog stava prema vježbanju i zdravlju
- razvoj samopouzdanja, upornosti, odlučnosti, osjećaja solidarnosti i odgovornosti i
- razvoj moralnih vrijednosti i samopoštivanje različitosti.

Prema tome, Tjelesna i zdravstvena kultura u školama ne djeluje kao dodatno opterećenje za učenike, nego svojim učinkovitim programom i sadržajem predstavlja način aktivnoga odmora od višesatnog sjedenja u školi.

### 2.3 Sport

Mnogi sport povezuju s natjecateljskim aktivnostima kojima je cilj postizanje sportskoga rezultata. Međutim, kineziologija sporta proučava zakonitosti programiranja i metode rada odgovarajućeg sporta. Također, sport ima veliku ulogu u odgojno-obrazovnim vrijednostima. Sudjelovanje u ekipi, promoviranje načela poput poštene igre (engl. *fair play*), poštivanje pravila igre i drugih igrača, solidarnosti i discipline, pozitivno utječu na djecu i mlade, što pomaže u izgradnji boljega društva (Milanović, Čustonja i Hrženjak, 2016). Temeljna je uloga kineziologije sporta postizanje zdrave zajednice. Aktivno sudjelovanje u sportskim aktivnostima značajno utječe na zdravlje tijela te smanjuje cijeli niz rizika nastanka kroničnih bolesti i prerane smrti.

### 2.4 Rekreacija

Suvremeni način života ostavlja negativane učinke na život modernoga čovjeka poput tjelesnih i psihičkih poremećaja, nedostatka slobodnoga vremena, osjećaja stresa i nezadovoljstva. Andrijašević (2010) navodi da takve okolnosti dovode čovjeka do nebrige o vlastitome tijelu i organizmu, zanemarivanja razvoja osobnih potreba i prijateljskih druženja. Čovjekova potreba za kvalitetnim odmorom, relaksacijom i opravkom energije sve je veća i ona se može ostvariti putem raznih rekreacijskih sadržaja i aktivnosti (Andrijašević, 2010).

Rekreacija (grč. *re* – ponovno, *creare* – oblikovati, kreirati) znači ponovno stvoriti, obnoviti. “Rekreacija je skup sadržaja i aktivnosti kojima se čovjek bavi u slobodnom vremenu radi zadovoljenja različitih interesa i potreba.” (Andrijašević, 2010, str. 15) Sadržaje i aktivnosti pojedinac bira prema svojim željama i potrebama, ali njihov odabir treba ovisiti o

vrsti odmora. Osobe koje obavljaju teže fizičke poslove i u kojima je povećana tjelesna aktivnost, trebaju odmor u kojem rekreacijski sadržaji omogućuju kvalitetnu fazu odmaranja, s druge strane, osobe koje nisu tjelesno aktivne na poslu i njihove tjelesne sposobnosti su ugrožene, trebaju birati odmor u kojem će putem rekreacijskih sadržaja i aktivnosti povećati potrebu svojeg organizma za tjelesnom aktivnošću (Andrijašević, 2010). Svaka rekreacijska aktivnost pozitivno djeluje na pojedinca te Andrijašević (2010) ističe značajan doprinos rekreacije u razvoju i unapređenju nekoliko ljudskih obilježja:

- tjelesne sposobnosti
- psihološkog i emotivnog zadovoljstva
- socijalizacije
- duhovnog ispunjenja
- intelektualnih spoznaja
- kreativnog poticaja
- povećanja motivacije i realizacije osobnih ciljeva
- doživljaja radosti i sl.

#### 2.4.1 Sportska rekreacija

Sportska rekreacija je dio rekreacije kojoj je također cilj potaknuti čovjeka na tjelesnu aktivnost radi očuvanja i unapređivanja zdravlja, stvaranja pozitivnih navika, kvalitetnoga provođenja slobodnoga vremena i porasta kvalitete čovjekova života. Definicija sportske rekreacije krije se u kombinaciji dvije riječi:

- **sport** (engl. *disport* – igra, zabava) – podrazumijeva vrstu tjelesne aktivnosti kojom se osoba bavi i
- **rekreacija** – opisuje svrhu i cilj bavljenja određenim sportom ili tjelesnim aktivnostima.

Bavljenjem sportskom rekreacijom podrazumijeva bavljenjem bilo kojom vrstom sporta u kojoj je potreban tjelesni napor. Sport u sportskoj rekreaciji je sredstvo kojim osoba zadovoljava svoje osobne ciljeve i potrebe. Sadržaji sportske rekreacije mogu biti sve sportske igre i sportske aktivnosti, vježbanje i aktivnosti te kretanje u prirodi putem kojih sudionici svih životnih dobi tzv. rekreativci zadovoljavaju svoje potrebe i interese. Kako bi provedba programa i sadržaja sportske rekreacije imali kvalitetan učinak na sudionika, Andrijašević (2010) navodi načela sportske rekreacije koje je potrebno poštivati:

1. načelo dobrovoljnosti – sudionik sam bira vrstu aktivnosti i vrijeme kada će provoditi tu aktivnost
2. načelo prilagodbe – izbor aktivnosti, vremensko trajanje i opseg opterećenja prilagođava se sudionicima
3. načelo postupnosti – svaka aktivnost se postupno primjenjuje
4. načelo zdravstvene usmjerenosti – svi sadržaji i programi sportske rekreacije trebaju pozitivno djelovati na zdravlje sudionika
5. načelo dostupnosti – dostupnost sportske rekreacije ljudima svih životnih dobi
6. načelo informiranosti – svaki sudionik treba biti informiran o utjecaju tretmana na njegovo zdravlje
7. načelo motiviranosti – kvalitetno i kontinuirano sudjelovanje u sportskoj rekreaciji postiže se kontinuiranom motiviranošću
8. načelo kontinuiranosti – učinci programa mogu se postići kontinuiranim bavljenjem sportskom rekreacijom i vježbanjem
9. načelo socijalizacije – poštuje se potreba sudionika za komunikacijom i socijalnim okruženjem
10. načelo emocionalnosti – poštuje se osobnost sudionika tijekom oblikovanja i primjene programa vježbanja.

#### *2.4.2 Kineziološka rekreacija*

“Kineziološka rekreacija je primijenjena znanstvena disciplina u području kineziologije koja ustanovljava i definira načine primjene sportsko-rekreacijskih sadržaja i programa tjelesne aktivnosti radi očuvanja i unapređivanja ljudskog zdravlja.” (Andrijašević, 2010, str. 35)

Način primjene sportsko-rekreacijskih sadržaja i programa podrazumijeva planiran i programiran proces vježbanja u kojem kineziološka rekreacija određuje:

- cilj procesa vježbanja
- stanje subjekta (sudionik rekreacije)
- odgovarajući sadržaj vježbanja
- obujam opterećenja.

Dakle, svaki sportsko-rekreacijski sadržaji i programi tjelesne aktivnosti proizlaze iz kineziološke rekreacije. Primjenom njezinih pravila i metoda koje počivaju na znanstvenim spoznajama provode se kineziološki sadržaji putem rekreacijskih aktivnosti. Njihovo

planiranje, programiranje, provedba i kontrola bitni su kako bi se zadovoljile potrebe i interesi sudionika svih životnih dobi na njihovoj razini motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Kineziološki su sadržaji koje obuhvaća kineziološka rekreacija: biciklizam, alpinizam, planinarenje, slobodno penjanje, orijentacijsko trčanje, rafting, veslanje, jahanje, streličarstvo, sportovi i igre s loptom, plesne strukture, klizanje, plivanje, boćanje i dr.

### 3. Slobodno vrijeme

Vrijeme kao pojam danas se može definirati na različite načine. S obzirom na čovjekove obaveze postoje dva oblika vremena: vrijeme upotrebljava čovjeka i čovjek otkriva vrijeme. U *Priručniku za uspješno organiziranje i vođenje slobodnih aktivnosti*, Rosić (2005) navodi kako se u suvremenome životu pojam vremena promatra na dva načina:

- radno vrijeme – vrijeme u kojem je čovjek angažiran na radnim zadacima i obavezama, a u cilju stjecanja materijalnih sredstava za osobnu i obiteljsku egzistenciju i
- slobodno vrijeme – dio vremena kada čovjek zbog objektivnih ili subjektivnih razloga ne radi te je oslobođen radnih i drugih obaveza.

Vrlo često slobodno vrijeme gledamo kao odmor od organiziranoga rada, vrijeme u kojem pojedinac nema zadatke i obaveze. Međutim, to je vrijeme za razvoj svojeg osobnoga zadovoljstva i ličnosti. Valjan Vukić (2013) slobodno vrijeme definira kao vrijeme u kojem pojedinac ispunjava i oblikuje vrijeme prema vlastitim željama, bez bilo koje obaveze ili nužde.

Slobodno vrijeme je dio čovjeka i ono služi za odmor, razonodu i zabavu te razvijanje vlastitog intelektualnog, socijalnog, društvenog, biološkog i kulturnog života (Rosić, 2005). Diljem svijeta aktualizira se pitanje slobodnoga vremena. Nagli razvoj znanosti i tehnologije prividno je olakšao čovjekov život te se njegova biološka potreba za kretanjem smanjila. Hodanje, trčanje, skakanje i ostali oblici kretanja pridonose čovjekovu zdravlju i antropološkim obilježjima. Kineziologija slobodnoga vremena, ističe bit slobodnoga vremena za poboljšanje psihofizičke ravnoteže i zdravlja.

Jedna od funkcija slobodnoga vremena jest izbor aktivnosti koje pojedincu omogućuju razvoj zdrave i pozitivne ličnosti, jačanje duha i tijela. Također, pri izboru aktivnosti veliku ulogu imaju društvene norme, odnosno obitelj, prijateljstvo i društvena sredina u kojoj se pojedinac nalazi (Rosić, 2005). Aktivnosti koje pojedinac bira u slobodno vrijeme, Janković (1967) ih dijeli u tri osnovne skupine:

- aktivnosti za odmor – služe običnom odmaranju, bez neke posebne i napornije fizičke ili psihičke angažiranosti
- aktivnosti za rekreaciju – pripadaju različitim oblicima rekreacije sa zadatkom aktivnoga odmora, zdrave razonode i zabave (društvene igre, šetnja, izleti, kupanje...)
- aktivnosti za razvoj ličnosti – namijenjene su razvoju ličnosti preko različitih ljudskih djelatnosti (obrazovne, kulturne, društvene, informativno-poučne i dr.).

Njihov odabir ovisi o željama i interesima pojedinca koji nastoji svojim aktivnim djelovanjem zadovoljiti svoje potrebe i interese i dostići postavljene ciljeve.

### 3.1 Vrste kinezioloških aktivnosti u slobodno vrijeme

Kineziološka aktivnost sastoji se od dviju riječi koje su skladno povezane. Ona podrazumijeva *kineziologiju* (grč. *kinezis* – kretanje, *logos* – zakon), znanost koja proučava učinkovitost ljudski pokreta, i *aktivnost* (engl. *activity* – djelovanje), riječ je o svojstvu, djelovanju putem neke aktivnosti. Findak i Prskalo (2004) kineziološku aktivnost definiraju kao jedan pojam koja obuhvaća ukupnu populaciju aktivnosti koje se dijele na konvencionalne i nekonvencionalne aktivnosti. Primarna je funkcija konvencionalnih aktivnosti razvoj motoričkih znanja, a nekonvencionalnih razvoj osobina i sposobnosti.

Andrijašević (2010) prema vrstama aktivnosti i sadržajima na otvorenom, rekreaciju u slobodno vrijeme dijeli na:

1. monostrukturalne aktivnosti u kojima je cilj svladanje prostora cijelim tijelom ili izbačenim predmetom, npr. hodanje, trčanje, planinarenje, veslanje, plivanje, vožnja biciklom, nordijsko hodanje
2. polistrukturalne aktivnosti u kojima je cilj „simbolička destrukcija“ protivnika s pretežno acikličkim kretanjima, npr. tenis, stolni tenis, badminton, mačevanje, golf.
3. kompleksne aktivnosti u kojima je cilj pogađanje određenoga cilja predmetom u kojem dominira mješovito kretanje. Uspjeh u ovoj aktivnosti podrazumijeva tehniku, ali i taktiku koja uključuje suradnju članova tima. Ovoj grupaciji pripadaju razne momčadske igre kao što su nogomet, odbojka, košarka, rukomet, rugby i sl.
4. estetske aktivnosti u kojima je cilj dostići neki estetski kriterij izvođenjem dopuštenih kretanja, a dominira aciklički tip kretanja. Mraković (2016) navodi kako osnovu estetskih aktivnosti čine gibanja koja predstavljaju harmonično povezivanje pokreta u skladnu, ritmičku i estetsku cjelinu. To je savršeni spoj umjetnosti i kretanja, a kod većine aktivnosti spajanje s glazbom daje još dodatnu ljepotu npr. sportska i ritmička gimnastika, umjetničko klizanje, sinkronizirano plivanje, skokovi u vodi, narodni plesovi i sl.

### 3.2 Odmor i slobodno vrijeme

U društvu je sve više prisutan problem slobodnoga vremena i odmora. Nedostatak slobodnoga vremena povlači za sobom i nedostatak kvalitetnog odmora. Suvremeni rad tzv.

informacijski rad koji je trenutno prisutan u svijetu zahtijeva mentalne i senzoričke napore, što ostavlja trag na čovjekov središnji živčani sustav (Andrijašević, 2010). Obilježja su suvremenoga rada: fleksibilizacija radnog odnosa (radno vrijeme je nepredvidljivo), predugo radno vrijeme, noćni ili smjenski rad i tjelesna neaktivnost. Kod suvremenoga čovjeka sve je više prisutan umor što upućuje na potrebu za kvalitetnim odmorom. Vrsta i kvaliteta odmora ovise o vrsti rada, prema tome Andrijašević (2010) odmor dijeli na:

- a) pasivni odmor – podrazumijeva neaktivnost, tijelo je u stanju mirovanja; koristan je za osobe teške i fizičke radove
- b) aktivan odmor – podrazumijeva tjelesnu aktivnost tijekom odmora; koristan za osobe koje ne obavljaju teške i fizičke poslove, nego su tijekom rada tjelesno neaktivne što dovodi do ugrožavanja organizma.

Aktivan odmor sve je više aktualan u društvu što je naročito vidljivo tijekom pandemije Covid – 19. Potreba za kretanjem dovela je do porasta izvođenja aktivnosti na otvorenom (*outdoor*) i provođenja kvalitetnog odmora. Andrijašević (2010) ističe kako čovjek ima sve veću želju uživati u prirodi i novim krajolicima uz izvođenje kinezioloških aktivnosti na svježem zraku. Takav tip odmora brže i bolje pridonosi oporavku organizma pri čemu se zadovoljavaju psihološke, tjelesne, emocionalne i socijalne potrebe čovjeka. Odgovarajuće kineziološke aktivnosti dio su aktivnoga odmora i potiču poboljšanje psihofizičkoga zdravlja čovjeka.



#### 4. *Outdoor* kineziološke aktivnosti

U društvu je sve više prisutna svijest o važnosti tjelesne aktivnosti. Osnovni motiv je želja za kretanjem, vježbanjem, relaksacijom i kineziološkom rekreacijom na otvorenim prostorima koje podrazumijevaju prirodno i čisto okruženje kao što su morska obala, planine, šume, rijeke, jezera i sl. Broj sportsko-rekreacijskih programa i sadržaja koji uključuju odvijanje aktivnosti u prirodnome ambijentu i na svježem zraku sve je veći. Mnogi takvu vrstu aktivnosti nazivaju *outdoor* aktivnostima, međutim Petković, Širić i Vladović (2012) *outdoor* aktivnosti opisuju kao aktivnosti koje se izvode na otvorenome prostoru koji može biti uređen i/ili neuređen prostor u gradu ili u prirodi. Prva pomisao za aktivnosti na otvorenome jesu mjesta koja su udaljena od grada, gradske buke, asfalta i nečistoga zraka. To su mjesta koja nude bolju kvalitetu zraka, čije su površine zelene boje. Mjesta u kojima čovjek može uživati u flori i fauni u kojima se stres, napetost i nervoza smanjuju izvođenjem različitih aktivnosti na vodenim površinama i na atraktivnim prirodno očuvanim područjima. U posljednje vrijeme raste pozitivan trend izvođenja *outdoor* aktivnosti čiji se sadržaj veže uz prirodu i odvijanje kinezioloških aktivnosti na svježem zraku (Andrijašević, 2010). U tome kontekstu pojam *outdoor* aktivnosti uključivao bi aktivnosti na otvorenome u kojima čovjek svojim tjelesnim i sportskim aktiviranjem svjesno djeluje na očuvanje i unapređivanje zdravlja te stvara pozitivne navike.

*Outdoor* kineziološke aktivnosti mogu se klasificirati u dvije grupe:

- a) aktivnosti na otvorenome prostoru i
- b) aktivnosti pod ekstremnim uvjetima (Brodansky, 2013).

Sadržaj prve grupe *outdoor* aktivnosti je poprilično veliki i obuhvaća bilo koju vrstu kineziološke aktivnosti koju čovjek sam izabire i preuzima aktivnu ulogu u ostvarivanju te aktivnosti na otvorenome, npr. trčanje, orijentacijsko trčanje, pješaćenje, rolanje, vožnja biciklom, plivanje, ronjenje, splavarenje, kajaking, jedrenje, rafting, *fitness* trening na otvorenom, klizanje, skijanje itd. Međutim, druga grupa *outdoor* kineziološke aktivnosti podrazumijeva one aktivnosti koje uključuju brzinu, visoku mišićnu napetost, osjećaj opasnosti, mnogo adrenalina, izvođenje aktivnosti u teškim i ekstremnim uvjetima i u kojima je bitna tehnička i fizička priprema. Drugim riječima, misli se na ekstremne sportove (engl. *extreme sports*) koji se dijele na:

- zemljane – *skateboarding*, *mountain boarding*, *sandboarding*, *BMX*, *motokros* (engl. *motocross*), brdski biciklizam (engl. *mountain cycling*), slobodno penjanje (engl. *free*

*climbing*), planinarenje (engl. *mountain climbing*), ledeno penjanje (engl. *ice climbing*) i sl.

- vodene – surfanje (engl. *surfing*), skijanje na vodi (engl. *water skiing*), ronjenje u špilji (engl. *cave diving*), slobodno ronjenje (engl. *free diving*), rafting na diviljim vodama (engl. *whitewater rafting*), jedrenje (engl. *sailing*) i dr.
- zračne – padobranstvo (engl. *paragliding*), skakanje padobranom (engl. *skydiving*), *bungee jumping*, *canyon swing*, *giant swing* i dr.
- snježne – *snowboarding*, skijanje (engl. *skiing*), penjanje po ledu (engl. *ice climbing*), zimsko planinarenje (engl. *winter mountaineering*), vožnja sa psećim sanjkama (engl. *dog sledding*), vožnja po ledu (engl. *ice driving*) i dr.<sup>1</sup> (Extreme, 2021)

#### 4.1 Sadržaji outdoor aktivnosti

Sadržaji i aktivnosti ekstremnih sportova bili su motiv nastanka *outdoor* aktivnosti koje su prilagođene za sve dobne skupine (NewsWire, 2015). Aktivnosti u ekstremnim sportovima mogu zahtijevati manji ili veći fizički napor ovisno o stupnju izvođenja. One koje su manjeg inteziteta namijenjene su za osobe koje se odluče za tjelesnu aktivnost putem sportsko-rekreacijskih sadržaja, a većeg inteziteta zahtijevaju znanje, vještine, fizičku i psihičku sposobnost za izvođenje u teškim i ekstremnim uvjetima. U nastavku će biti objašnjene neke od navedenih aktivnosti.

##### 4.1.1 Slobodno penjanje (engl. *free climbing*)

Slobodno penjanje je sport koji se pojavljuje početkom 20. stoljeća u Njemačkoj i Velikoj Britaniji, međutim svojim pojavljivanjem u Sjedinjenim Američkim Državama 1970-ih godina postaje sve popularnija aktivnost (Yang, 2002). Tijekom sljedećih nekoliko desetljeća mnogi penjači pomiču granice slobodnoga penjanja. Poanta slobodnog penjanja leži u metodi penjanja u kojoj se užad i ostala oprema koristi samo kako bi osigurala penjače, a penjanje se odvija korištenjem prirodnih formacija stijena koje služe kao hvatište (Takeda, 2003). Postoji nekoliko tipova slobodnoga penjanja:

---

<sup>1</sup> Nazivi ekstremnih sportova uglavnom su internacionalizmi jer njihovo značenje jednako je u cijelom svijetu. Za neke nazive ne postoji odgovarajući prijevod na hrvatskome jeziku stoga nazivi ostaju na engleskome jeziku, npr. *skateboarding*, *mountain boarding*, *canyon swing*, *giant swing*, *snowboarding* i dr.

- *bouldering* (engl. *boulder* – stijena, kamena gromada) je oblik slobodnoga penjanja u kojem nema užeta i drugih pomagala, već samo penjačice (cipele za penjanje). Podrazumijeva penjanje na kratke stijene do 6 metara.
- *sport climbing* (hrv. sportsko penjanje) je slobodno penjanje u kojem se užad koristi za osiguravanje penjača, a metalni klinovi su već postavljeni u stijenu. Visina stijene veća je od 40 metara.
- *traditional climbing* (hrv. klasično penjanje) je slobodno penjanje na stijenu koristeći osiguranja koja penjač sam postavi. Visina stijene je veća od 40 metara (Takeda, 2003).

Potrebno je istaknuti kako je za slobodno penjanje bitna mentalna priprema, vještina i fizička snaga svakoga penjača. Postoje opasni rizici od pada koji nastaje kao posljedica prebrzog spuštanja, nepravilnog vezanja čvora i/ili krivog hvatanja mjesta na stijeni rukom.

#### 4.1.2 Rafting na divljim vodama (engl. *whitewater rafting*)

Rafting na divljim vodama ili skraćeno rafting/splavarenje je aktivnost koja podrazumijeva vožnju s čamcem i/ili splavom preko nemirnih i opasnih dijelova brze rijeke. Engleski izraz *whitewater* (hrv. *bijela voda*) opisuje turbulenciju strujanja vode što dovodi do nastanka pjenaste vode i čini je bijelom. Rafting na divljim vodama zahtijeva veliku fizičku spremnost, snagu i izdržljivost za osvajanje brzaka na rijekama. Addison (2002) navodi šest stupnjeva brzaka prema kojima se određuje težina i opasnost rijeke. U prvome stupnju težina rijeka je lagana, ne postoji opasnost od ozljeda stoga je namijenjena za sve dobne skupine. Porastom stupnja brzaka paralelno raste težina rijeke i mogućnost ozljeda i utapanja, stoga je kod takvih brzaka potrebno iskustvo i poznavanje rijeke. Osim toga, da bi se postigli ciljevi, potreban je timski rad raftera i skipera. Skiper je osoba koja upravlja plovilom i brine o sigurnosti ostalih sudionika raftinga. Tijekom vožnje rijekom bitno je od opreme imati zaštitnu kacigu i prsluk kako bi se zaštitili od mogućih ozljeda i utapanja. Rafting na različite načine zadovoljava ljudske potrebe, a posebno utječe na socijalne, psihičke i fizičke sposobnosti.

#### 4.1.3 Skakanje padobranom (engl. *skydiving*)

Skakanje padobranom je sport koji pruža veliku količinu adrenalina i podrazumijeva skakanje iz zrakoplova na visini od 1000 do 4000 metara za doživljaj slobodnoga pada. Vrijeme provedeno od skoka iz zrakoplova do otvaranja padobrana je vrijeme trajanja slobodnoga pada. Skok na visini od 2000 metara omogućuje 5 sekundi trajanja slobodnoga pada, od 3000 metara

omogućuje 25 – 30 sekundi, a na 4000 metara 50 – 60 sekundi (Skydive Croatia, 2019). Brzina padobranca u tijeku slobodnoga pada ovisi o njegovoj težini i obliku tijela, no ona otprilike iznosi od 150 do 220 km/h. Tijekom pada, padobranci izvode razne akrobacije u zraku. Samostalni padobranci obično otvaraju padobran na visini od 1000 metara dok kod skokova u paru padobranom tzv. tandemski skok, zakonski određena granica za otvaranje padobrana je na 1500 – 1700 metara (Skydive Croatia, 2019). Otkako ova aktivnosti postoji od prošlog stoljeća, oprema je napredovala prema svojim letnim i sigurnosnim značajkama. Prilikom izvođenja padobranskog skoka od opreme obavezno treba imati: glavni i rezervni padobran koji su pričvršćeni na jedan sustav veza, visinomjer, zaštitne naočale, kacigu za glavu i primjerenu odjeću i obuću. Prizemljenje padobrana kontrolira padobranac, ali na nju utječe i brzina vjetra. Postoje dva načina prizemljivanja padobrana: na nogama, u stojećem položaju ili prizemljenja na stražnjicu, u sjedećem položaju (Skydive Croatia, 2019).

#### 4.1.4 Zimsko planinarenje (engl. winter mountaineering)

Planinarenje je pojam koji obuhvaća čovjekovu kretnju po strmom i povremeno izloženom terenu u vrijeme različitih vremenskih prilika pri čemu se za kretanje nije potrebno koristi rukama. Dijeli se na:

- ljetno planinarenje – podrazumijeva svladanje manjih kamenih stepenica i
- zimsko planinarenje – odnosi se na terene prekrivne snijegom i ledom.

Odlazak u planine i kretnja po čistom planinskom zraku pružaju čovjeku osjećaj zadovoljstva čineći njegov život zdravijim i nadasve ljepšim. Planinarenje ne podrazumijeva besciljano lutanje po planinama i nepristupačnim putevima već užitek i osvježanje u životu koji je popraćen svakodnevnim navikama u suvremenome svijetu (Čaplar, 2022). Od svakoga se planinara traži da bude fizički izdržljiv, snalažljiv, prilagodljiv prirodi i vremenskim uvjetima. Za vrijeme zimskih uvijeta, kada je teren prekriven snijegom i ledom uz planinarenje kombinira se tehnika penjanja u ledu i alpsko penjanje ili alpinizam. Penjanje u ledu (engl. *ice climbing*) obuhvaća penjanje po zaleđenom planinskom terenu, a alpinizam obuhvaća korištenje penjačkih vještina po suhom i zaleđenom terenu. Svatko tko se odluči na zimsko planinarenje treba imati na umu to da su zimi dani kraći i prevladavaju niske temperature. Postoje velike mogućnosti poskliznuća i smrzavanja tijela koji su najčešći uzroci stradavanja u planinama. Osim toga, prisutna je opasnost od lavine i vremenskih neprilika (snježna mećava). Za sigurno je zimsko planinarenje potrebna planinarska oprema, znanje, iskustvo, dobro isplanirana tura, izdržljivost i fizička spremnost za kretanje po terenu prekrivenim snijegom i ledom. Iako

postoje opasne posljedice za život i fizički iscrpljuje, odlazak u planine nudi užitak i obogaćuje ljudsko tijelo novom psihofizičkom energijom koja je potrebna za život u svakodnevicu.

#### *4.2 Outdoor aktivnosti za djecu u dobi od 7 do 10 godina*

Djeca većinu slobodnoga vremena provode u obliku pasivnoga odmora nakon višesatnog sjedenja u školskim klupama. Predmetom Tjelesne i zdravstvene kulture potiče se tjelesna aktivnost djece – učenika i nastoje im se usaditi navike svakodnevnoga vježbanja i kretanja. U odgojno-obrazovnim ustanovama nedostaje promicanje kinezioloških aktivnosti i sadržaja na otvorenome. Takav oblik tjelesne aktivnosti djeci bi bio zabavan, opuštajući i edukativan, a što bi utjecalo i na razvoj kognitivnih i motoričkih sposobnosti.

##### *4.2.1 Planinarenje*

Program planinarenja za djecu treba biti jednostavan i treba sadržavati nekoliko punktova za predah. Djeca prilikom planinarenja upoznaju planinarske staze i oznake i uče se orijentirati u prirodi (Udruga praktikum, 2013). Osim što provode aktivno vrijeme na svježem zraku, uz razne igre i zabavu razvijaju socijalne vještine i odnose. Hodanjem uzbrdnim i nizbrdnim stazama jačaju motoričke sposobnosti koje pozitivno utječu na snagu, ravnotežu i koordinaciju. Boravkom u prirodi upoznaju živi svijet životinja i biljaka, a kretanjem čuvaju i jačaju svoje psihičko i fizičko zdravlje.

##### *4.2.2 Kajaking*

Kajaking je vodena aktivnost koja podrazumijeva vožnju kajakom niz rijeku. Ova vrsta aktivnosti namijenjena je za sve dobne uzraste, pa tako i za djecu. Prema stupnju težine svrstava se u opuštajući i rekreacijski rafting. Brzaci vode su brzi i valoviti, ali ne predstavljaju ozbiljne prepreke. Tijekom veslanja, djeca jačaju svoje mišiće ruku i kosti i ostvaruju aerobnu tjelesnu aktivnost. Vožnja kajakom niz rijeku omogućuje djeci izvrsnu zabavu uz povećanu tjelesnu aktivnost.

##### *4.2.3. Skijanje*

Kratkotrajan izlazak na snijeg za djecu je vrlo koristan. Skijanje je vrlo poznata i popularna snježna aktivnost i nezaobilana je aktivnost u dječjim godinama. Skijanjem djeca kontroliraju brzinu svojega kretanja niz padinu i vježbaju stabilnost vožnje. Dobro uvježbanom

tehnikom skijanja jača se motorička sposobnost djeteta, sigurnost i povjerenje u sebe. Blage i vijugave staze predstavljaju djetetu zaigrano i ugodno ozračje. Boravak u prirodi na niskim temperaturama jača imunološki sustav djeteta, a zajedno s tjelesnom aktivnošću potiče bolju cirkulaciju tijela.

#### *4.2.4 Plivanje*

Plivanje na otvorenim vodama utječe na tjelesna, mentalna i zdravstvena obilježja djeteta. Temperatura otvorenih voda (rijeke, jezera i mora) utječu na imunološki sustav i poboljšani protok krvi u tijelu. Uspostavlja se termoregulacija i otpornost tijela djeteta. Plivanje predstavlja spoj aerobnog i anaerobnog načina vježbanja. Kod djece dolazi do kompletnog oblikovanja mišićnoga sustava, što utječe na rast kostiju i pravilno držanje kralježnice. Plivanjem na otvorenim vodama djeca istražuju i informiraju se o biljnom i životinjskom svijetu.

## 5. Anglizmi u hrvatskome jeziku

Budući da u rječniku hrvatskoga jezika još ne postoji određeni pojam koji definira kineziološke aktivnosti na otvorenom i njihove sadržaje, mnogi autori kineziolozi upotrebljavaju engleski izraz *outdoor* (hrv. izvan vrata, na otvorenome prostoru) aktivnosti. Tehnički i tehnološki rast i razvoj doveo je do potrebe za posuđivanjem termina iz engleskoga jezika kako bi se imenovala nova izvanjezična stvarnost.

Tako je utjecaj engleskoga jezika na hrvatski jezik u današnjem vremenu sve izraženiji u područjima glazbe, medija, sporta i rekreacije, tehnike i informatike. Niti jedan svjetski jezik nije doživio globalnu ekspanziju kao engleski jezik. Opće poznato je da engleski jezik nosi titulu svjetskoga jezika za globalnu komunikaciju između govornika različitih jezika. Ulaskom engleskih izraza u hrvatski jezik javlja se potreba prilagodbe stranih riječi hrvatskome jezičnom sustavu kako bi se te riječi potpuno uklopile u sustav i bile komunikacijski plodonosnije. To se događa u svim jezicima u koje ulaze izrazi iz stranih jezika. Riječi preuzete iz engleskoga jezika nazivaju se *anglizmima* ili *anglicizmima*. Filipović (1990) navodi da anglizam ne mora nužno biti riječ engleskoga podrijetla, ali mora biti prilagođena prema sustavu engleskoga jezika i integrirana u engleski vokabular. „Anglicizam je svaka riječ preuzeta iz engleskoga jezika koja označava neki predmet, ideju ili pojam kao sastavne dijelove engleske civilizacije“ (Filipović, 1990, str. 17).

Zagovaratelji jezičnoga purizma protive se zadržavanju stranih izraza u jezičnome sustavu vlastitoga jezika. Međutim, njihovo pozitivno lice se krije u stvaranju vlastitih izraza za izvanjezične inovacije radi očuvanja jezičnoga identiteta (Turk, 1996). Potrebu za jezičnim posuđivanjem Filipović (1990) vidi u popuni praznih mjesta u vokabularu nekoga jezika ( u ovom slučaju hrvatskoga jezika). Međutim, ulaskom nekih riječi u sustav jezika primatelja događa se i utjecaj te kulture na društvo koje te riječi preuzima i upotrebljava u komunikaciji, što se u suvremeno vrijeme ne može izbjeći, ali se može umanjiti u onim dijelovima u kojima bi takav utjecaj ugrozio nacionalne interese. Anglizmi su sve više prisutni u rječnicima različitih struka, ali i u govoru mladih. Da bi se usustavio oblik terminološkoga planiranja u Republici Hrvatskoj, na poticaj Vijeća za normu hrvatskoga standardnog jezika Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje, uz financijsku potporu Hrvatske zaklade za znanost, pokreće program *Izgradnja hrvatskoga strukovnog nazivlja (STRUNA)*. Cilj je toga projekta prikupiti, stvoriti, obraditi i tumačiti nazivlja različitih struka te izgraditi i uskladiti nazivlja na hrvatskome jeziku.

## 5.1 Uporaba anglizma u sportskoj terminologiji

Engleski je jezik kao jezik globalne komunikacije prisutan kao *lingua franca*<sup>2</sup> i u sportskoj komunikaciji, dakle, veliki dio sportskih izraza preuzet je iz engleskoga jezika. Te su riječi postale internacionalizmi, odnosno njihov izraz i značenje jednaki su u svim jezicima. Međutim, riječ ili pojam koji prelaze iz jezika davatelja (engleski jezik) u jezik primatelja (hrvatski jezik) trebaju se prilagoditi sustavu jezika primatelja. Filipović (1990) prilagodbu anglizama sustavu hrvatskoga jezika tumači na četiri razine: ortografskoj, fonološkoj, morfološkoj i semantičkoj. Jardas Duvnjak (2019) je istražila čestotnost uporabe anglizama u sportskoj terminologiji u hrvatskome jeziku i njihovu prilagodbu sustavu hrvatskoga jezika. Istraživanje o broju anglizama temeljilo se na šest tekstova sportske tematike koji ukupno sadrže 3006 riječi. Od ukupno 3006 riječi, uočena su 42 anglizma. Njihova prilagodba po jezičnim razinama prikazana je slikama (Slika 1.- 4.).

### **Ortografska razina**

Prvi stupanj prilagodbe anglizma počinje modelom, njegovom ortografijom i izgovorom. Prema Filipoviću (1990) osnovni oblik anglizma može se oblikovati kroz četiri ortografske razine:

- a) prema izgovoru modela (engleski se fonemi predstavljaju hrvatskim grafemima)
- b) prema ortografiji (engleski se grafemi predstavljaju hrvatskim grafemima)
- c) prema kombinaciji izgovora i ortografije (dio anglizama oblikuje se prema izgovoru, a dio prema ortografiji)
- d) pod utjecajem jezika posrednika (jezično posuđivanje vrši se preko jezika posrednika).

---

<sup>2</sup> Termin za jezik koji koriste govornici različitih jezika na nekome području za međusobnu komunikaciju.



Ortografska razina	Jezik davatelj (engleski jezik)	Jezik primatelj (hrvatski jezik)
<i>prema izgovoru modela</i>	hooligan /'hu:lɪgən/ <sup>5</sup> team /ti:m/	huligan tim
<i>prema ortografiji modela</i>	sprint /sprint/ ping-pong /'pɪŋpɒŋ/	sprint ping-pong
prema kombinaciji izgovora i ortografije	jogging /'dʒɒŋŋ/ outsider /aʊt'saɪdə/	džoging autsajder
<i>pod utjecajem jezika posrednika</i>	engl. final /'faɪnəl/ → tal. finale engl. jury /'dʒʊəri/ → fr. Jury	finale žiri

Slika 1. Prilagodba anglizma prema ortografskoj razini (Jardas Duvnjak, 2019)

### Fonološka razina

Na fonološkoj razini promatra se promjena pri prilagodbi fonema jezika davatelja u fonološki sustav jezika primatelja. Takav proces zamjene fonema jezika davatelja fonemima jezika primatelja na fonološkoj razini Filipović (1990) zove *transfonemizacija*. Na ovoj razini postoje tri tipa prilagodbe anglizama:

- a) nulta transfonemizacija (fonemi engleskoga jezika zamjenjuju se fonemima hrvatskoga jezika koji su jednaki svojim opisom)
- b) djelomična ili kompromisna transfonemizacija (fonem engleskoga jezika djelomično odgovara fonemu hrvatskoga jezika)
- c) slobodna transfonemizacija (ne provodi se prilagodba prema fonetskim principima jer fonem engleskoga jezika nema slično artikulirani fonem hrvatskoga jezika).

Fonološka razina	Jezik davatelj (engleski jezik)	Jezik primatelj (hrvatski jezik)
<i>nulta transfonemizacija</i>	match / <u>m</u> ætʃ/ rugby /'rʌ <u>g</u> bɪ/ dress /d <u>r</u> es/	meč ragbi d <u>r</u> es
kompromisna (djelomična) transfonemizacija	playmaker /'pleɪ <u>m</u> eɪkə/ water polo /'wɔ:tə <u>p</u> ɒl <u>o</u> /	plej <u>m</u> ejker v <u>a</u> ter <u>p</u> o <u>l</u> o
<i>slobodna transfonemizacija</i>	goal /g <u>o</u> l/ corner /'kɔ:n <u>g</u> / out /a <u>u</u> t/	g <u>o</u> l korn <u>e</u> r a <u>u</u> t

Slika 2. Prilagodba anglizma prema fonološkoj razini (Jardas Duvnjak, 2019)

## Morfološka razina

Na morfološkoj se razini prilagodba morfema jezika davatelja u jezik primatelj određuje prema vrsti morfema, odnosno u ovisnosti o tome je li riječ o slobodnom ili vezanom morfemu. U teoriji „slobodni se morfemi preuzimaju u jezik primalac neograničeno jer su to engleske riječi koje nemaju vezanog morfema, sufiksa bilo koje vrste. Vezani morfemi, sufiksi, vrlo se rijetko prenose u jezik primalac.“ (Filipović, 1990, str. 31) Prema tome, postoje tri tipa *transmorfemizacije* anglizama:

- a) nulta transmorfemizacija (osnovni oblik preuzet je u jezik primatelj kao slobodni morfem)
- b) kompromisna transmorfemizacija (vezani morfem engleskoga jezika prilagođen je na fonološkoj razini, ali nije prilagođen morfološkom sustavu hrvatskoga jezika)
- c) potpuna transmorfemizacija (vezani morfem engleskog jezika se ne uklapa u morfološki sustav hrvatskoga jezika, stoga dolazi do potpune zamjene vezanog morfema sufiksom istog značenja u hrvatskome jeziku).

Morfološka razina	Jezik davatelj (engleski jezik)	Jezik primatelj (hrvatski jezik)
<i>nulta transmorfemizacija</i>	league racket tennis	liga reket tenis
kompromisna (djelomična) transmorfemizacija	playmaker finalist rating	plejmejk-er final-ist rejt-ing
<i>potpuna transmorfemizacija</i>	box start train	boks ati start-ni, start-ati tren-irati

Slika 3. Prilagodba anglizma prema morfološkoj razini (Jardas Duvnjak, 2019)

## Semantička razina

Na ovoj se razini analiziraju promjene značenja anglizma u hrvatskome jeziku. Velik je dio engleskih izraza i naziva u sportskoj terminologiji jednoznačan. U prilagodbi značenja anglizma javljaju se promjene koje mogu predstavljati nulte promjene ili suženja značenja. Filipović (1990) ističe kako mnogi anglizmi sportske terminologije u hrvatskome jeziku pripadaju nultoj semantičkoj ekstenziji, što znači da se značenje engleske riječi ne mijenja i ne dolazi do promjene značenja riječi u jeziku primatelja.

Semantička razina	Engleski jezik (jezik davatelj)	Hrvatski jezik (jezik primatelj)
<i>promjene u semnatičkoj ekstenziji</i>	aerobic hockey off side time-out judo final butterfly ring out	aerobik hokej ofsajd tajmaut džudo finale (završna faza natjecanja) baterflaj (stil plivanja) ring (bosački ring) aut (lopta izvan igrališta, ali i dio sportskog terena izvan crte igrališta)

*Slika 4.* Prilagodba anglizma prema semantičkoj razini (Jardas Duvnjak, 2019)

## 6. Značenje i izrazi *outdoor* kineziološke aktivnosti

### 6.1 Značenje riječi *outdoor*

U hrvatskome je jeziku broj neprilagođenih anglicizama sve veći i sve teže se dolazi do zamjenske riječi. U nazivu *outdoor kineziološke aktivnosti* anglicizam je neposredno preuzet iz engleskoga jezika te je ušao u hrvatski govor i pismo. Potreba za njegovim posuđivanjem vidljiva je u nazivu zbog nedostatka hrvatske riječi koja bi obuhvaćala značenje *outdoor*. Za prikaz značenja i vrste riječi koristi se pet engleskih mrežnih rječnika.

*Cambridge Dictionary* (<https://dictionary.cambridge.org/>)

*Outdoor* – pridjev

1. postoji, događa se i odvija se vani
2. aktivnosti na otvorenom, kao što su hodanje i penjanje

*Collins English Dictionary* ( <https://www.collinsdictionary.com/>)

*Outdoor* – pridjev

1. nešto što je ili što se odvija na otvorenom
2. odnosi se na nekoga tko voli boraviti na otvorenom

*Longman Dictionary of Contemporary English* ( <https://www.ldoceonline.com/>)

*Outdoor* – pridjev

1. dolazi prije imenice za opis nekog događaja ili nečega što se koristi vani
2. podrazumijeva osobu koja voli kampirati, hodati i provoditi vrijeme na otvorenome.

*Macmillan Dictionary* ( <https://www.macmillandictionary.com/>)

*Outdoor* – pridjev

1. izvodi se vani
2. koristi se vani za šetnje ili kampiranje
3. nalazi se vani

*Merriam – Webster Dictionary* (<https://www.merriam-webster.com/>)

*Outdoor* – pridjev

1. odnosi se na vani
2. izvodi se na otvorenom
3. nije zatvoren

## 6.2 Izraz outdoor activity

Izraz *outdoor* u kineziološkim aktivnostima varira od zemlje do zemlje, ali njegovo značenje ostaje isto.

Tablica 1. Prikaz izraza outdoor activity u pojedinim europskim zemljama

Europske zemlje	Izraz <i>outdoor activity</i>	Prijevod na hrvatski jezik
Češka	venkovní aktivity	aktivnosti na otvorenom
Danska	udendørs aktivitet	vanjska aktivnost
Finska	ulkoilu	rekreacija na otvorenom
Francuska	activité de plein air	aktivnosti na puno zraku
Italija	attività all'aperto	aktivnosti na otvorenom
Norveška	utendørs aktivitet	vanjska aktivnost
Njemačka	outdoor-aktivität	vanjska aktivnost
Poljska	aktywność na świeżym powietrzu	aktivnost na svježem zraku
Portugal	atividade ao ar livre	aktivnosti na otvorenome
Slovenija	dejavnost na prostem	vanjska aktivnost
Španjolska	actividad al aire libre	aktivnost na slobodnom zraku
Švedska	utomhusaktivitet	aktivnosti na otvorenom

Iz priložene se tablice može vidjeti kako su Danska, Norveška i Njemačka zadržale osnovni oblik riječi, ali su ga prilagodile prema svojem jezičnome sustavu, a da nisu mijenjale njegovo značenje.

Pojedine zemlje izraz su prilagodile prema svojem sustavu. Promijenile su oblik, ali ne i značenje *outdoor* kinezioloških aktivnosti. Na finskome jeziku *outdoor activity* sadrži jednu riječ koja u hrvatskome prijevodu znači rekreacija na otvorenom. Francuska, Poljska, Portugal i Španjolska *outdoor* interpretiraju riječima *svjež*, *slobodan* i *puni zrak*, a ostale zemlje izraz na svojim jezicima vežu uz aktivnosti na otvorenome ili vanjske aktivnosti.

Engleska riječ *outdoor* tvori se od dvije sastavnice *out* – izvan i *door* – vrata. Kombinacijom tih dviju riječi dobiva se naziv *izvanvratne* aktivnosti. S obzirom na to da u hrvatskome jeziku ne postoji hrvatska riječ kojom bi se zamijenio engleski izraz, a naziv *izvanvratne* aktivnosti ne odgovara značenju *outdoor* aktivnostima, u radu se koristi izraz iz engleskog preveden na hrvatski.<sup>3</sup> Prijevod obuhvaća niz sinonimnih riječi: *vani, vanjski, na čistom zraku, na zraku, na otvorenom, otvoren, koji je vani, pod vedrim nebom, izvan kuće, u prirodi*. Uvrštavanjem sinonima u zadanome nazivu umjesto izraza *outdoor*, to bi izgledalo ovako:

Kineziološke aktivnosti na čistom zraku

Kineziološke aktivnosti na zraku

Kineziološke aktivnosti na otvorenom

Vanjske kineziološke aktivnosti

Kineziološke aktivnosti vani

Kineziološke aktivnosti pod vedrim nebom

Kineziološke aktivnosti izvan kuće

Kineziološke aktivnosti u prirodi

Najčešće se one prevode kao aktivnosti na otvorenom ili vanjske aktivnosti. Takav prijevod ne odgovara potpuno značenju *outdoor* kinezioloških aktivnosti, stoga je za prikladnu zamjensku riječ potrebno uzeti u obzir značenje, svrhu i vrijednost.

---

<sup>3</sup> <https://onlinerjecnik.com>

## 7. Kineziološke aktivnosti u prirodi

Kako bi se izbjeglo korištenje engleskog izraza u nazivu *outdoor* (kinezioloških aktivnosti), na temelju značenja riječi i pojma pruža se odgovarajući zamjenski termin.

Korištenjem englesko mrežnih rječnika ( *Cambridge Dictionary*, *Collins English Dictionary*, *Longman Dictionary of Contemporary English*, *Macmillan Dictionary* i *Merriam – Webster Dictionary*), engleska riječ *outdoor* ima šire značenje, a ono podrazumijeva nešto što je vani i/ili što se izvodi na otvorenome prostoru. Budući da engleski izraz *outdoor* (kinezioloških aktivnosti) ima jednako značenje i u drugim zemljama, potreba za posuđivanjem engleskog termina javlja se radi imenovanja i razumijevanja pojma. Pojedine zemlje izraz *outdoor activity* (Tablica 1.) prilagodile su prema vlastitome jezičnome sustavu. U hrvatskome jeziku ne postoji dobra zamjena za engleski izraz *outdoor* (kineziološke aktivnosti) stoga mnogi kineziolozi *outdoor* aktivnosti poistovjećuju s aktivnostima na otvorenome. Međutim time se gubi pravo značenje i smisao *outdoor* kinezioloških aktivnosti. Izraz koji je preveden s engleskog na hrvatski pomoću mrežnog rječnika obuhvaća niz sinonimnih riječ. Prema tome, priroda i na čistom zraku preuzele bi ulogu odgovarajuće zamjenske riječi za izraz *outdoor*.

*Outdoor* aktivnosti obuhvaćaju kineziološke sadržaje i aktivnosti koje se izvode u prirodi. Njihovu važnost Andrijašević (2010) vidi u razvoju i unapređenju ljudskih obilježja: tjelesne sposobnosti, psihološkog i emotivnog zadovoljstva, socijalizacije, duhovnog ispunjenja, intelektualnih spoznaja, povećanja motivacije i realizacije osobnih ciljeva, doživljaja radosti i sl. Priroda i tjelesna aktivnost pozitivno utječu na čovjeka i njegovo zdravlje. Suvremeni rad koji ograničava kretanje i smanjuje udio mišićnoga napora dovode do nebrige o vlastitome tijelu i zanemarivanju razvoja osobnih potreba (Andrijašević, 2010). Želja za relaksacijom, rekreacijom i tjelesnom aktivnošću, čovjek pronalazi u aktivnostima koje se izvode u prirodnom okruženju na čistom zraku. Dakle, na temelju obrazloženja značenja riječi i pojma u radu predlaže se termin *kineziološke aktivnosti u prirodi*.

Kineziološke aktivnosti u prirodi obuhvaćale bi sadržaje i aktivnosti kineziološke rekreacije koje se izvode u prirodnome okruženju. Čovjek na temelju svoje osobne ličnosti i čudi u skladu s prirodom bira kineziološke sadržaje i aktivnosti koje koristi kao aktivan oblik odmora od svakodnevnoga rada. Osim toga, ponuđeni termin obuhvaća važnost *outdoor* aktivnosti, a to je da se tjelesnom aktivnošću u prirodi razvijaju i unapređuju ljudska obilježja koja bitno utječu na zdravlje čovjeka.

## 8. Zaključak

Kineziološka aktivnost i rekreacija se smatraju izuzetno važnima za osobni razvoj u psihičkome i fizičkome smislu. Mnoga istraživanja su dokazala kako nagli tehnološki rast, pa i suvremeni način života u svijetu dovode do raznih problema. Kineziolozi problem vide u nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti kod svih uzrasta, a jezični puristi u zadržavanju stranih riječi u jezičnome sustavu vlastitoga jezika.

Kako bi se prevenirale bolesti koje su nastale zbog tjelesne neaktivnosti i pretjerane prehrane, u odgojno – obrazovnim ustanovama predmetom Tjelesne i zdravstvene kulture nastoji se potaknuti najmlađu dobnu skupinu na rekreaciju i aktivnost. Putem sportsko – rekreacijski sadržaja i aktivnosti na otvorenome (*outdoor* aktivnosti), kineziolozi nastoje motivirati sve dobne skupine na aktivni oblik odmora koji je popraćen kineziološkom aktivnošću.

U sportskoj komunikaciji veliki dio sportskih izraza preuzet je iz engleskog jezika. Potreba za posuđivanjem izraza iz stranog jezika pojavljuje se kako bi se imenovala izvanjezična stvarnost. Kineziolozi često koriste termin *outdoor* aktivnosti za pravilno razumijevanje kinezioloških aktivnosti na otvorenome. Kako bi se izbjeglo korištenje izraza u nazivu *outdoor* (kinezioloških aktivnosti) i/ili izjednačavanje s terminom aktivnosti na otvorenome/vanjske aktivnosti, na temelju značenja pojma i riječi, u radu se predlaže zamjenski termin. Ponuđeni termin obuhvaća konkretno značenje *outdoor* aktivnosti te sadržaje (planinarenje, ronjenje, splavarenje, kajaking, jedrenje, rafting, skijanje, skok padobranom i sl.) i aktivnosti kineziološke rekreacije koje se izvode u prirodnome okruženju. Kineziolozi ističu kako ključni element izvođenja kinezioloških aktivnosti u prirodi leži u razvoju i unapređenju ljudskih obilježja: tjelesne sposobnosti, psihološkog i emotivnog zadovoljstva, stvaranje pozitivnih navika, socijalizacija, povećavanje produktivnosti na poslu, brži i bolji oporavak organizma. Umjesto korištenja engleskoga izraza *outdoor* aktivnosti odgovarajući zamjenskog termin glasio bi *kineziološke aktivnosti u prirodi* koji u potpunosti može zamijeniti smisao i značenje strane riječi u nazivu *outdoor* (kineziološke aktivnosti).



## Popis literature

- Addison, G. (2002). *Splavarenje, rafting*. Zagreb: Znanje.
- Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Brodansky, M. (2013). *Comparison of the Outdoor Activities Level in Selected Countries*. European Reserarcher, 55 (7-2), 1914-1918. 8.6.2022:  
[https://www.researchgate.net/publication/274335279\\_Comparison\\_of\\_the\\_Outdoor\\_Activities\\_Level\\_in\\_Selected\\_Countries](https://www.researchgate.net/publication/274335279_Comparison_of_the_Outdoor_Activities_Level_in_Selected_Countries)
- Čaplar, A. (2022). *Planinarski vodič po Hrvatskoj*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Extreme (2021). List of extreme and adventure sports.  
10.7.2022.:<https://www.extremeinternational.com/list-of-extreme-sports-1>
- Filipović, R. (1990). *Anglicizmi u hrvatskome ili srpskom jeziku: porijeklo – razvoj – značenje*. Zagreb: Jugoslavenska akademija znanosti i umjetnosti – Školska knjiga.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V., Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljskaškola.
- Janković, V. (1967). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: Pedagoško – književni zbor.
- Jardas Duvnjak, I. (2019). *Anglicizmi u sportskoj terminologiji u hrvatskome jeziku*. Zbornik radova Veleučilišta u Šibeniku, 1-2, 185-194.
- Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Split: Sportska knjiga.
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Kurikulum nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*. 8.6.2022:  
[https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html)
- Milanović, D., Čustonja, Z., Hrženjak, M. (2016). *Sport u razitku hrvatskoga društva*. U Findak, V. *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskoga društva* (str. 41 – 51). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
- Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- NewsWire, (2015). *The Origin of Outdoor Sports*. Hangzhou: Newswire.com. 7.7.2022:  
<https://www.newswire.com/news/the-origin-of-outdoor-sports>
- Petković T., D., Širić, V., Vladović, Z. (2012). *Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja*. U Findak, V. *Intezifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* ( str. 343-349). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.

- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga.
- Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti: priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka: Žagar.
- Skydive Croatia, (2019). *Skok padobranom*. Zagreb: Skydive Croatia.com.14.6.2022.: <https://www.skydivecroatia.com/skok-padobranom.php>
- Udruga praktikum (2013). *Planinarenje za djecu*. Zagreb: Udruga Praktikum. 8.7.2022.: <https://www.udruga-praktikum.hr/planinarenje-za-djecu/>
- Valjan Vukić, V. (2013). *Slobodno vrijeme kao "prostor" razvijanja vrijednosti učenika*. *Magistra ladertina*, 8 (1), 59 – 73.
- Takeda, P. (2003). *Ekstremni sportovi: Penjanje*. Washington: National Geographic.
- Turk, M. (1996). *Jezični purizam*. *Fluminensia: časopis za filološka istraživanja*, 8 (1-2), 63-79.
- Yang, L. (2022). What is free climbing vs free solo. 12.6.2022. : <https://www.lydiascapes.com/free-climbing-free-solo-climbing/>

## **IZJAVA O SAMOSTALNOSTI RADA**

Ja, Martina Galović, izjavljujem i potpisujem da sam potpuni autor završnog rada pod temom „Izraz i sadržaji *outdoor* kinezioloških aktivnosti“ te da prilikom izrade nisam koristila druge izvore osim onih navedenih u radu.

---

Martina Galović