

1. УВОД

Mens sana in corpore sano, у здравом тијелу здрав дух; популаран стих римског пјесника Јувенала оригинално измијењен јер је настао као жеља у тадашњем извитопереном друштву. Било да се користи као дио молитве или као подстрек или једноставно као изрека, треба да буде водиља и да представља управо то што значи. Физичком активношћу човјек постиже здравље свог тијела и духа. Додамо ли вјежбању здраву исхрану, минимално коришћење технологије, супротстављање стресу, добићемо комплетног човјека, чак и срећног, јер према ријечима грчког филозофа Талеса срећан је онај човјек који има здраво тијело, сналажљив ум и питому природу.

Спортска рекреација представља самовољно бављење спортом у слободно вријеме. То је повезница разоноде, забаве, доколице и спорта. Рекреација има физичку и психичку компоненту. Физичка компонента представља очување физичких особина појединца, превентивно од повреда и корективно ради корекције недостатака. Рекреација утиче на психу особе тако што јача издржљивост и вољу, самодисциплину.

Суштина рекреације јесте да савременом човјеку и жени омогући да задовоље своје био-психо-социолошке потребе, да унапређују своје здравље, да креативније искористе слободно вријеме, одржавају виталност, стварају оптимистичне животне ставове, одржавају и унапређују способности, продуже активни радни вијек и спријече пријевремену појаву старења. Спортска рекреација се најчешће спроводи у слободно вријеме као вид активног одмора, али постоје и видови радне рекреације, односно рекреација на радном мјесту и у тому одмора на раду.

Спортска рекреација је специфично поље физичке културе и базира се на редовним и систематским програмима који су прилагођени потребама и интересима рекреативцима различитог узраста, пола, здравственог стања и нивоа способности. Са спортском рекреацијом се може почети у било којем периоду живота и никад није касно за вјежбање; у средњим годинама оно представља физичко и психичко прочишћење. Човјек/жена је биће по природи створено за кретање, па према томе да би задржало природна одличја потребно је да се довољно креће.

За жену је изузетно важно да се бави спортском активношћу односно да редовно вјежба и креће се. Женски пол није само продукт биологије, него је и социолошка компонента цијелог друштва са свим психолошким карактеристикама. Жена у свом животном вијеку пролази кроз разне промјене социјалне, психолошке, економске, тјелесне, те је све више дискриминирана због старости. Друштво као да прећутно занемарује жену кад дође у период средњих година, односно све више ју избацује, а на то исто мјесто долазе неке млађе женице. Поред старосне ту се још јавља и полна дискриминација па добијамо мач са две оштрице. Морамо признати да је положај жене у друштву итекако незадовољан, нарочито у средњим годинама. Ја бих рекла да су то године кад је жена у пуном сјају, сазрела психички и емоционално, пронашла своје