

II 1307
a



Rogla, 8. - 9. november 2001

ZBORNİK

SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev
2. slovenskega kongresa športne rekreacije,
z mednarodno udeležbo

Rogla, 8. - 9. november 2001

Organizatorji 2. slovenskega kongresa športne rekreacije:



Pod pokroviteljstvom Ministrstva za šolstvo, znanost in šport

ZBORNIK

SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev
2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo

Rogla, 8. - 9. november 2001

Uredil: dr. Herman Berčič

Založila: Športna unija Slovenije

Naklada: 200 izvodov

CIP Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

ISSN 1580-7347

SLOVENSKI KONGRES ŠPORTNE REKREACIJE (2; 2001, Rogla)
Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev
2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo
Rogla, 8. - 9. november 2001

Uredil: dr. Herman Berčič, Fakulteta za šport, Ljubljana

Avtorji jamčijo za avtorstvo in prevzemajo vso odgovornost za objavljene prispevke.

II 1307 a



D-309/01

OB 2. SLOVENSKEM KONGRESU ŠPORTNE REKREACIJE

Ideja o izvedbi strokovnih srečanj različnih strokovnjakov, raziskovalcev in športnih delavcev na področju športne rekreacije se že drugič uresničuje. Ker gre za predstavitev različnih teoretičnih modelov in praktično - izvedbenih projektov, z izmenjavo znanj in izkušenj na področju športne rekreacije, lahko posledično pričakujemo določen napredek, na tem pomembnem izseku človekovega udejstvovanja. Nedvomno lahko pritrdimo tistim, ki pravijo, da je športna rekreacija preveč pomembno področje, da bi ga lahko prepustili naključnemu razvoju. Kljub temu, da je bila na preteklem kongresu (Portorož, 2000) in ob drugih podobnih srečanjih poudarjena vloga rednega in sistematičnega športnorekreativnega udejstvovanja, se še vedno več kot polovica prebivalcev Slovenije ne ukvarja z razvedrilnim športom. Premalo je še zavedanja o športni rekreaciji kot o sestavini kakovosti življenja in še vse preveč mladih družin, mladine, žensk, odraslih, starostnikov in ljudi s posebnimi potrebami, je povsem izven športnorekreativnih tokov. To stanje moramo preseči in se približati evropskim, športno razvitim narodom.

Program kongresa je skupaj s prispevki, ki so objavljeni v zborniku zasnovan tako, da se posamezna vprašanja na področju športne rekreacije oz. gibalno/športne dejavnosti obravnavajo kot zaokrožene celote, hkrati pa gre tudi za njihovo medsebojno povezanost. Pri obravnavi posameznih vprašanj in izboru tem sledimo biološki krivulji razvoja posameznika, upoštevajoč različna spoznanja in izsledke športne stroke in znanosti, medicinske stroke in znanosti ter drugih strokovnih in znanstvenih področij, še zlasti pa želimo izpostaviti potrebe in zahteve prakse.

Upamo, da bodo udeleženci 2. slovenskega kongresa športne rekreacije našli vsaj nekaj odgovorov na številna zastavljena vprašanja, ki se porajajo tako v teoriji kot tudi v praksi na področju športne rekreacije in da bomo skupaj, zaradi naše prihodnosti, znali odgovoriti na izzive prakse.

dr. Herman Berčič

Uvodni referat kongresa:

»Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije«	9
<i>dr. Herman Berčič (Fakulteta za šport)</i>	

I. sklop

OSNOVE ZA HITREJŠE IN BOLJ MNOŽIČNO VKLJUČEVANJE OTROK IN MLADINE
V ŠPORTNO REKREACIJO OZIROMA INTERESNE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Uvodno predavanje

»Gibalno/športna aktivnost v otroštvu - osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga«	21
<i>dr. Rado Pišot (Pedagoška fakulteta Ljubljana - oddelek v Kopru), dr. Jernej Završnik (Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor, Oddelek za znanstvenoraziskovalno delo)</i>	

»Telesna vzgoja v šolah in šport za vse: sedanje in prihodnje usmeritve«	25
<i>dr. Ken Hardman (Univerza v Manchesteru, GB)</i>	

»Pogostost in način ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Ljubljani in primerjava med spoloma«	26
<i>Matej Majerič, asist. staž. (Fakulteta za šport) dr. Janko Strel, red. prof. (Fakulteta za šport) dr. Matej Tušak, doc. (Fakulteta za šport)</i>	

II. sklop

ŠPORT ZA VSE IN ZDRAVJE

Uvodno predavanje

»Vpliv športno/gibalne dejavnosti na psiho-fizične sposobnosti odraslih z vidika športne stroke in znanosti«	36
<i>dr. Boris Sila (Fakulteta za šport)</i>	

»Telesna aktivnost - varovalni dejavnik za zdravje srca in ožilja«	41
<i>dr. Zlatko Fras (Klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za žilne bolezni, Center za preventivno kardiologijo in kardiovaskularno rehabilitacijo)</i>	

»Nekateri vidiki ocenjevanja in vrednotenja funkcionalnih ter gibalnih sposobnosti odraslih«	60
<i>dr. Damir Karpljuk (Fakulteta za šport) Andrej Švent, dr. Saša Cecič Erpič, Katarzyna Karpljuk, dr. Edvin Dervišević</i>	

»Enostavni testi za ocenjevanje za zdravje pomembnih sestavin telesne pripravljenosti«	68
<i>Andrea Backović Juričan, viš. fiziot. (Zdravstveni dom Ljubljana, Cindi Slovenija) mag. Miroljub Jakovljevič v. fiziot., univ. dipl. org. (Visoka šola za zdravstvo, oddelek za fizioterapijo) asist. Alan Kacin dipl. fiziot. (Visoka šola za zdravstvo, oddelek za fizioterapijo)</i>	

III. sklop

OBLIKE IN NAČINI ORGANIZIRANOSTI ŠPORTNE REKREACIJE - ŠPORTA ZA VSE
V SLOVENIJI IN POVEZAVA TEMELJNIH DEJAVNIKOV NA TEM PODROČJU

Uvodno predavanje

»Oblike in načini organiziranosti športne
rekreacije - športa za vse v Sloveniji«.....78

dr. Jakob Bednarik (Fakulteta za šport)

Marko Kolenc (Zavod za šport Slovenije)

»Pričakovane vrednosti povezav ponudnikov
programov športne rekreacije«.....91

Janez Matoh (Olimpijski komite Slovenije)

»Od deklaracij do prakse«.....94

Rado Cvetek (Športna unija Slovenije)

IV. sklop

IZOBRAŽEVANJE IN IZPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH PROFILOV KADROV
ZA DELOVANJE NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE

Uvodno predavanje

»Ravnanje s človeškimi viri na področju
športne rekreacije«.....98

Iztok Retar, prof. šp. vzg. (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport)

Marko Kolenc (Zavod za šport Slovenije)

»Nacionalna poklicna klasifikacija na
področju športne rekreacije«.....102

dr. Anton Kramberger (Fakulteta za družbene vede)

»Šolanje in izobraževanje kadrov za področje športne
rekreacije na Fakulteti za šport v Ljubljani«.....113

dr. Herman Berčič (Fakulteta za šport)

»Društveno izobraževanje kot pogoj za
zagotavljanje lastnih strokovnih kadrov«.....120

Metod Trebičnik (Športno društvo Gaberje)

V. sklop

ŠPORTNA REKREACIJA IN TURIZEM V SLOVENIJI - NEIZKORIŠČENE MOŽNOSTI

Uvodno predavanje

»Pomen in vloga športne rekreacije v
razvoju slovenskega turizma«.....123

dr. Herman Berčič (Fakulteta za šport)

»Zasnove in usmeritve športne rekreacije
v turistični ponudbi«.....133

dr. Marjan Rožič (Turistična zveza Slovenije)

»Aktivni oddih - skupni projekt športnih in turističnih organizacij«	136
<i>Janez Matoh (Olimpijski komite Slovenije)</i>	
»Športno - aktivni, neizkoriščen turistični potencial - primer Slovenije«	138
<i>Nataša Slak (Športna unija Slovenije)</i> <i>Tomislav Tufegdžič (OŠ Log Dragomer)</i>	
»Športna ponudba, zdravje in turizem v Zdravilišču Moravske Toplice«	143
<i>Jože Zadravec (Zdravilišče Moravske Toplice)</i>	
»V Kostelu se vedno nekaj dogaja«	147
<i>Stanko Nikolič (Turistično športno društvo Kostel)</i>	
ODPRTI ODER ZA PREDSTAVITEV ORGANIZACIJ IN PROJEKTOV S PODROČJA ŠPORTNE REKREACIJE	
»Športni vikend Maribora«	151
<i>Bogdan Čepič (Športna zveza Maribor)</i>	
»Športno popoldne«	153
<i>mag. Lojze Fridl, prof. šp. vzg. (Športna zveza Maribor)</i>	
»Toti Mariborčan in Tota Mariborčanka«	154
<i>mag. Rudi Bračič, prof. šp. vzg. (Športna zveza Maribor)</i>	
»Konjeništvo«	156
<i>Darja Fišer (Konjeniški klub Veniše)</i>	
»Predstavitev društva in dela z mladimi«	162
<i>Metod Trebičnik (Športno društvo Gaberje)</i>	
»Slovenija v gibanju, z gibanjem do zdravja«	163
<i>Projekt Športne unije Slovenije in CINDI Slovenija</i> <i>Aleš Kranjc Kušlan (Športna unija Slovenije)</i>	
»ŠPiC - Športni informacijski center«	165
<i>Marko Kolenc (Zavod za šport Slovenije)</i>	
»Računalniška aplikacija za vodenje športnih centrov SPORTCheck«	170
<i>Samo Vojnovič (Sokolinfo d.o.o.)</i>	
»Moralna dolžnost športnih organizacij, da ukrepajo na področju uveljavljanja fair playa (povzetek)«	173
<i>Milan Hosta (Zavod za fair play v športu)</i>	
»Telesna aktivnost pri debelosti«	175
<i>Mateja Kete, dipl. fiziot. (Center Medico, Ljubljana),</i> <i>dr. Tina Sentočnik, dr.med. (Center Medico, Ljubljana)</i>	

»Usodna povezanost športa za vse in zdravja z vidika možnosti na terenu«	180
<i>Metod Trebičnik (Športno društvo Gaberje)</i>	
»Recept za zdravo življenje s športom«	182
<i>dr. Boris Sila (Olimpijski komite Slovenije)</i>	
»Projekt splošne telovadbe«	185
<i>Dejan Crnek (Sokolska zveza Slovenije in Športno društvo Narodni dom)</i>	
»Vadba v vodi za dojenčke in malčke«	186
<i>dr. Dorica Šajber Pincolič (Plavalna zveza Slovenije in Fakulteta za šport),</i>	
<i>mag. Boro Štrumbelj (Plavalna zveza Slovenije in Fakulteta za šport),</i>	
<i>Tomislav Tufegdžič (OŠ Log Dragomer), Kapus Venceslav</i>	
»Aerobika v vodi za seniorje«	189
<i>mag. Boro Štrumbelj (Plavalna zveza Slovenije in Fakulteta za šport),</i>	
<i>dr. Dorica Šajber Pincolič (Plavalna zveza Slovenije in Fakulteta za šport),</i>	
<i>Tomislav Tufegdžič (OŠ Log Dragomer)</i>	
»Golf kot športna rekreacija«	190
<i>Mateja Presker</i>	

**PRISPEVKI
UDELEŽENCEV
KONGRESA**

ŠPORTNA REKREACIJA V FUNKCIJI KAKOVOSTI ŽIVLJENJA PREBIVALCEV SLOVENIJE

dr. Herman Berčič (Fakulteta za šport)

1. UVOD

Ko se je pred letom dni iztekla **1. slovenski kongres športne rekreacije**, ki je bil namenjen obravnavi številnih vprašanj in problemov na področju športne rekreacije oziroma športa za vse, je večina z zadovoljstvom ugotavljala, da je bilo srečanje različnih strokovnjakov, raziskovalcev, društvenih funkcionarjev, športnih delavcev in drugih potreben ter koristen. Osnovni namen kongresa je bil predstaviti dosežke, spoznanja in novosti na področju športne rekreacije v povezavi z zdravjem, hkrati pa tudi predstaviti različne športne dejavnosti ter izmenjati izkušnje. Osrednja tema kongresa je izhajala iz dolgoletnih prizadevanj, da bi spodbudili in tesneje povezali znanja in izkušnje s področja športne stroke (športne rekreacije) in znanosti ter medicinske stroke in znanosti pa tudi z drugih strokovnih in znanstvenih torišč, v korist najširšega kroga ljudi oziroma prebivalcev Slovenije.

Ker je pomembno ugotoviti ali pa vsaj poskušati odgovoriti na vprašanje kaj je prinesel 1. Kongres športne rekreacije v Sloveniji in kaj se je od sprejetih odločitev tudi dejansko uresničilo, si na kratko pogledimo kakšni in kateri so bili poudarki na preteklem kongresu.

Na kongresu je bila najprej jasno poudarjena vloga, ki pripada športu oziroma športni rekreaciji v sodobnem načinu življenja in tudi to, koliko redno in sistematično športnorekreativno udejstvovanje lahko prispeva h kakovosti življenja današnjega človeka. Kakor je mogoče na osnovi različnih meril in kriterijev govoriti o kakovosti na področju vrhunškega športa, tako je mogoče spremljati, analizirati in vrednotiti tudi kakovost na področju športne rekreacije. Pri tej različici športa so seveda v ospredju drugačna merila oziroma kriteriji. Športna rekreacija, rekreativni šport ali šport za vse je izsek človekovega družbenega življenja, ki spremlja človeka vse od zgodnjega obdobja do pozne starosti, zato je bila tudi na preteklem kongresu obravnava tako naravnana. Rekreativni vidik športa oziroma njegov delež je v posameznih obdobjih človekovega življenja različen in skladen s posebnostmi in značilnostmi razvoja v otroštvu, adolescenci, mladeništvu, zrelosti, starosti in v pozni starosti. Dejstvo je, kar je bilo prav tako naglašeno na kongresu, da se s športnorekreativnimi dejavnostmi lahko ukvarja vsak (od tod tudi pomenska različica "šport za vse"), ne glede na njegovo starost, spol, poklic, socialni status, psihofizične sposobnosti, zdravstveno stanje in druge dejavnike. Pri tem je posebej pomembna tista komponenta športne rekreacije, ki naj bi bogatila kulturo in kakovost človekovega življenja. Kultura športne rekreacije pa sicer zahteva ustrezno pripravo človeka in pridobitev športnih znanj in izkušenj v najbolj zgodnjem obdobju otroštva ter v obdobju šolanja, kar lahko dosežemo v družinskem okolju in s športno vzgojo v tako imenovani splošni športni šoli, ki se odvija v okviru športno - pedagoškega procesa.

Snovalci in organizatorji so programsko zasnovo letošnjega kongresa (2001) snovali tudi na osnovi sklepov in priporočil kongresa, ki se je v lanskem letu (2000) iztekla v Portorožu. Ker so izsledki različnih študij pri nas pokazali, da s številom rednih rekreativnih športnic in športnikov med prebivalci v Sloveniji še ne moremo biti zadovoljni, kar pomeni, da je premalo gibalno/športno dejavnih, je bil jasno izražen sklep, da je povečanje tovrstnega deleža osrednja naloga vseh odločujočih dejavnikov v Republiki Sloveniji.

To nalogo bi morale v svoje temeljne programe uvrstiti posamezna ministrstva (Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in druga), in še bolj kot doslej različne državne institucije, zavodi ter dejavniki, ki so organizirani v okviru civilne družbe.

Med sklepi in priporočili je bilo zapisano, da morajo temu vprašanju nameniti posebno skrb različna športna društva in klubi, ki skrbijo za športnorekreativno dejavnost prebivalstva in vse tiste športne organizacije, ki so povezane s področjem rekreativnega športa. Prav tako je bilo poudarjeno, da je treba uveljaviti in promovirati strokovno podprte, ljudem prijazne in v smislu zdravja varovalne ter za okolje primerne športnorekreativne programe. Pri tem naj bi posebno pozornost in skrb namenili družinam, predšolskim otrokom, starostnikom in ljudem s posebnimi potrebami (invalidom in drugim).

Na kongresu v Portorožu je bila večkrat poudarjena povezanost in soodvisnost športa in zdravja oziroma športnorekreativnega udejstvovanja in pozitivnega zdravstvenega stanja.

Trditev, da je redna in sistematična športnorekreativna oz. gibalno/športna dejavnost povezana z dobrim zdravjem je bila podprta s številnimi dokazi. Od tod tudi izražena namera za sodelovanje športne stroke in znanosti pri pripravi nacionalnega programa zdravja ter pri strategiji za spodbujanje gibanja za zdravje (HEPA - Health Enhancing Physical Activity), za vse skupine prebivalstva Slovenije. Gibalno/športno dejavnost naj bi vključili tudi v primarno zdravstveno službo za vse socialne skupine, predvsem pa za zdravstveno ogrožene ljudi.

Povsem nedvoumno je bila na kongresu sprejeta usmeritev, na osnovi katere naj bi pri ljudeh spodbujali aktiven življenjski slog s številnimi gibalno/športnimi oziroma športnorekreativnimi dejavnostmi (pešačenje, kolesarjenje in druge telesne dejavnosti). Skladno s tem pa naj bi snovali in izgrajevali pripadajočo infrastrukturo (razpoložljive in varne peš poti, trimske steze, kolesarske steze in druge športne objekte). Naglašeno je bilo, da morajo biti akcije in dejavnosti za promocijo rednega športnorekreativnega udejstvovanja kar najbolj široko zasnovane in naj sežejo tako v bivalno okolje kot tudi v delovno okolje (vzgojno - varstvene ustanove oz. vrtce, šole, podjetja, lokalne skupnosti), hkrati pa naj spodbujajo vključevanje športne rekreacije v področje turizma.

Razvejanost športne rekreacije v Sloveniji z mnogimi nosilci in izvajalci številnih športnorekreacijskih programov in na različnih ravneh zahteva kar se da dobro povezovanje in usklajevanje. Dana je bila sugestija, da naj bi preučili potrebo po nacionalni krovni organizaciji na področju športne rekreacije (**Zveza za športno rekreacijo Slovenije**), oziroma sistemu, ki naj bi povezoval najpomembnejše nosilce, ponudnike in izvajalce športne rekreacije v Sloveniji. V organizacijskem in izvedbenem smislu naj bi v najvišjih strokovnih državnih organih na področju športa povečali število predstavnikov in strokovnjakov s področja športne rekreacije. Pri podeljevanju licenc za izvajanje posameznih športnih programov pa naj imajo prednost krovne organizacije, ki delujejo na področju rekreativnega športa..

Vse navedeno smo torej zapisali v priporočilih in sklepih 1. Slovenskega kongresa o športni rekreaciji. In kaj pričakujemo od letošnjega kongresa? V bistvu naj bi nadgradili prvega in poskušali s kolektivnim razmislekom z ustreznimi programi in dejavnostmi ter z izvedbenimi projekti dvigniti razvojno stopnjo športne rekreacije v Sloveniji na višjo raven. Zato poskušajmo v nadaljevanju v posameznih delih tega sestavka iskati odgovore na številna vprašanja in hkrati slediti temeljni obravnavi problemov na področju športne rekreacije.

2. KAKŠEN JE IN KAKŠEN NAJ BI BIL ŽIVLJENJSKI SLOG PREBIVALCEV SLOVENIJE

Način kako danes ljudje in posamezniki živijo (tudi v Sloveniji) in poti, ki jih izbirajo v svojem življenju, kažejo na številna protislovja in neskladja. Ta neskladja se kažejo predvsem v odnosu do samih sebe, v odnosu do drugih in do življenjskega okolja v katerem prebivajo.

Naglasimo naj, da današnji način življenja omogoča hitrejšo in učinkovitejšo povezovanje in komuniciranje, hkrati pa omejuje in ograjuje človeka ter ga veže v spone, tako da je vedno dlje od sožitja in povezanosti z naravo, vedno dlje od soljudi (čeprav jim je hkrati tako blizu) in tudi vedno dlje od udejstvovanja v naravi in naravnega telesnega gibanja ter športnega udejstvovanja. To velja tudi za prebivalce Slovenije. Namesto tega današnji čas označuje nesmiselno prehitevanje utrip življenja in mnoge stranpoti. Kot pravi **Topler (2000)**, nam ne pomaga veliko, če nenehno hitimo (ali celo galopiramo) in še zlasti, če ne gremo v pravo smer. Večkrat se izgovarjamo na izkušnje posameznika (in tudi zgodovinske izkušnje naroda), a kaj nam pomagajo izkušnje, če tako za posameznika (in večkrat tudi za narod), pridejo čisto prepozno. Kako si lahko drugače razlagamo dejstvo, da skoraj polovica prebivalcev Slovenije živi nezdravo, da se jih skoraj toliko ne ukvarja z nobenim športom in da je telesno nedejavnih preveč ljudi. In dalje, kako si lahko razlagamo drugače dejstvo, da v Sloveniji redno pije 48% odraslih oseb in da je s pitjem alkoholnih pijač ogroženih 35% odraslih moških in 11% žensk (**Hovnik Keršmanc, raziskava na Inštitutu za varovanje zdravja, po Nolimall, 2000**). Poleg navedenega je zaradi alkohola posredno ogroženih veliko slovenskih družin. Zdravniki in drugi strokovnjaki opozarjajo na zdravstveno ogroženost slovenskega prebivalstva, pri tem pa so nekateri še posebej kritični. V zvezi z vizijo razvoja slovenskega naroda in posameznika **Rugelj (2000)** opozarja, da **"alkoholizem, narkomanija, požrešnost z debelostjo, zakajenost in zaležanost utegnejo usodno vplivati na obstoj našega naroda. Če k temu dodamo še vesplošno odtujenost med ljudmi, s posledičnim pomanjkanjem vere v sočloveka, lahko vsaj zaslutimo progresivno poglobljanje temeljne tesnobe pri človeku, ki se odraža kot bivanjska praznota, naveličanost in brezperspektivnost"**.

Rugelj (2000) je za potrditev dejstva, da je med nami preveč praznote, ki jo je možno zaznati, uporabil

prav primer s področja športa oz. športnega ali nešportnega (aktivnega ali neaktivnega) sloga življenja. Pravi namreč, da **“širše ozadje omenjene praznote lahko zlahka zazna vsak antropološko izobražen, urejen in ustvarjalen človek, če vsaj en dan pozorno opazuje ljudi na plaži. Ugotovil bo, da večina sploh ne plava, temveč se kvečjemu občasno namaka. Velika večina odraslih se nezdravo izpostavlja soncu, lenari, bere tabloide, kadi in žuli pivo. Komaj pet odstotkov se jih resno posveti plavanju. Zreli in modri so po mojem samo tisti, ki na morju vsak dan, vsaj dvakrat po pol ure, intenzivno plavajo, drugi pa so ‘izgubljeni’, ki zapravljajo čas in denar, se dolgočasijo in iščejo omamo, ugodje in samopozabo ...”**

To so pravzaprav temeljna vprašanja narodovega razvoja in tudi razvoja posameznika, ki bi se moral za hip ustaviti in se zazreti vase. Eno teh sprašuje po bistvu in smislu življenja sodobnega človeka, ki v nenehni tekmi s časom in razmahom potrošništva ter hlepenjem po materialnih dobrinah, pozablja nase, na svoje duševno, telesno, čustveno, socialno in duhovno zdravje in ravnesje. To pa je med drugim moč pridobiti in ohranjati tudi s športnorekreativnim udejstvovanjem.

Veliko je avtorjev, ki govorijo o zahtevah sodobnega časa in o vedno težjem prilagajanju posameznikov in skupin dnevnemu življenjskemu ritmu, kar velja tudi za prebivalstvo Slovenije. To prilagajanje pri mnogih spremljajo različne težave in konflikti, ki povzročajo številna negativna izkustva in travme.

Mnogo ljudi je v stanju večje ali manjše napetosti, tako telesne kot tudi čustvene in duševne (**Kosič, 1997**). Tako stanje vodi v izgubo ravnovesja, kar je prav nasprotno od tega, k čemur človek teži. S tem pa seveda pada tudi kakovost življenja. Nekateri so verjeli, da se bo kakovost našega življenja dvigala z rastjo porabniških dobrin in materialne blaginje. Vendar se to ni zgodilo. Materialna blaginja in blagostanje sta lahko osnova za kakovost življenja (kamor spada tudi športno udejstvovanje), ne moreta pa biti kakovost sama po sebi. Kakovost bivanja sodobnega človeka je namreč vsekaj drugega kot tisto, kar ponujajo sodobni industrialci in načrtovalci prostega časa. Še vedno je namreč premajhno število tistih, ki za prostočasne dejavnosti ponujajo bogatejše vsebine, med katere spadajo tudi športne dejavnosti.

Izhod iz takega neugodnega stanja so številne aktivnosti in dejavnosti, tako tiste, ki bogatijo telo in duha kot tudi tiste, ki izboljšujejo našo doživljajsko izkušnjo in komunikacijsko sposobnost. Različne športne površine in objekti, naravne danosti z vso raznolikostjo omogočajo ljudem, da del svojega dinamičnega ravnovesja poiščejo tudi v športu. To pa je hkrati sestavina kakovosti življenja in prispevek k “razklenitvi” spon sodobnega sveta, v katere so vpeti današnji **“homo faber”, “homo economicus” in »homo computerus«**.

3. ZAKAJ NAJ BI SE PREBIVALCI SLOVENIJE V VSEH OBDOBJIH ŽIVLJENJA UKVARJALI Z REKREATIVNIM ŠPORTOM?

Gotovo je to vprašanje, ki si ga v strokovnih in znanstvenih krogih zastavljamo vedno znova aktualno. Z vidika kakovosti življenja pa je pomembno tudi za življenje ljudi in za vse sloje prebivalstva Slovenije. Nekateri ljudje v športu namreč ne vidijo posebne vrednosti in ne najdejo posebnega smisla. Mnogi tudi niso motivirani za to in živijo povsem izven športnorekreativskih tokov. Zato poskušajmo odgovoriti na vprašanje, zakaj naj bi se ljudje v vseh obdobjih svojega življenja (tudi v Sloveniji), ukvarjali s športom.

Dejstvo je, da je gibanje, ki je v jedru vsake športne dejavnosti, pomembna sopotnica človekovega življenja. Lahko bi rekli, da je gibanje sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Ta jasno izražena povezanost je bila do sedaj velikokrat teoretično in strokovno podprta. Šport je namreč pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo in vsakdanjimi naporji ter delovnimi obveznostmi. Pri gibanju in v športu gre tudi za sproščujoče doživljajske izkušnje, ki jih ponuja in daje igrivost pri tovrstnem udejstvovanju.

Ko iščemo odgovore na vprašanje: »Zakaj naj bi se ukvarjali s športom?«, najprej povežimo šport z zdravjem in odgovorimo na vprašanje, kako in zakaj si s športom krepimo zdravje. V zvezi s tem govorimo o športu kot o preventivnem dejavniku, ki naj pomaga preprečevati, da ne bi prišlo do obolenj in da bi čim dlje ostali zdravi. Dejstvo, da redno sistematično in pravilno ukvarjanje s športom krepí zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na organizem človeka. To se odraža tako na njegovem dobrem fizičnem kot tudi na dobrem psihičnem počutju, na človekovi duševnosti in na njegovem duhovnem ustroju.

Na osnovi številnih in kakovostno izvedenih raziskav (Ihan, 2000), lahko ugotovimo, da si s pomočjo športa oz. ukvarjanja z njim krepimo imunski sistem. Ob tem pa je treba dodati, da to le, če gre za zmerno športno-rekreativno dejavnost, torej za zmerne telesne napore. Poudarek je torej na zmerni rekreativni telesni vadbi, saj le taka ugodno vpliva na odpornost proti različnim boleznim. Nasprotno pa prevelike obremenitve in naprezanja, zlasti če trajajo daljše obdobje, privedejo do oslabitve imunskega oz. obrambnega sistema. Zato pri rekreativnem športnem udejstvovanju poudarjamo zmernost in optimalno oz. primerno obremenjevanje slehernega rekreativnega športnika.

Ohranjanje in razvijanje motoričnih sposobnosti je tudi eden izmed ciljev športnorekreativnega udejstvovanja sodobnega človeka. Tu je tudi del odgovora, zakaj naj bi se prebivalci Slovenije ukvarjali s športom. Predvsem naj bi si sleherni posameznik z rednim športnim udejstvovanjem krepil in ohranjal tako imenovane motorične oz. gibalne sposobnosti.

Med posameznimi motoričnimi sposobnostmi, ki naj bi predstavljali temelj človekovega gibanja je šest primarnih. Kot je znano med te uvrščamo moč, gibljivost, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in preciznost. Za človeka, ki je prešel posamezna razvojna obdobja in si kot zrela oseba želi kar najdlje ostati gibalno sposoben, so med naštetimi motoričnimi razsežnostmi še posebej pomembne moč oz. repetitivna (ponavljajoča se) ali vzdržljivostna moč, gibljivost in koordinacija (Berčič, 1990). Seveda so tudi ostale motorične sposobnosti pomembne za rekreativne športnike, vendar pa hitrost in preciznost, nekoliko manj kot prve tri, ravnotežje pa se po pomembnosti nahaja nekje na sredini. Ta spoznanja bi morali bolj dosledno vključevati v rekreativno vadbo prebivalcev Slovenije.

Kako pomembne so optimalno razvite in ohranjene motorične sposobnosti se človek zave šele takrat, ko ne more več opravljati potrebnih vsakdanjih opravil, oz. je njihovo izvajanje otežkočeno. Če pa rekreativni športnik opusti vsakodnevno izvajanje vaj za ohranjanje posameznih motoričnih sposobnosti (moči, koordinacije, gibljivosti, ravnotežja in drugih), se to negativno odraža na celotnem psihosomatičnem statusu posameznika. Predvsem ni mogoče dovolj učinkovito, sproščeno in igrivo izvajanje posameznih športnih dejavnosti, ki bi posameznika celostno zapolnjevale in izpolnjevale.

Če še naprej poskušamo odgovoriti na vprašanje, zakaj naj bi se ljudje ukvarjali s športom, potem ne moremo mimo športnega udejstvovanja kot dejavnika oblikovanja skladno razvitega in vzdrževanega telesa z optimalno telesno težo. Harmonično in skladno razvito telo je hkrati lepo in funkcionalno in v veliki meri prispeva k visoki samopodobi in samospoštovanju posameznika. To pa posledično vpliva tudi na večjo uspešnost v poklicnem in zasebnem življenju.

Prevelika telesna teža, ki je posledica prevelike oz. pretirane debelosti, ta pa neustreznega prehranjevanja s premalo gibanja, marsikomu greni življenje in pesti dobršen del prebivalstva Slovenije (40% je prekomerno prehranjenih, 21% je predebelih, (Maučec - Zakotnik, 2000). V bistvu z rednim športnorekreativnim udejstvovanjem skrbimo za lepo in skladno razvito telo ter lepo postavo, hkrati pa se s tem (med drugim) borimo tudi proti debelosti.

Debelost je v bistvu psihosomatska in hkrati sodobna civilizacijska bolezen, kar je "pridobitev" današnjega načina življenja, ki ga mnogi preživljajo tako, da preveč jedo, se premalo gibljejo in živijo nezdravo. Debelost je mogoče opredeliti z različnih zornih kotov in gledišč, vendar pa so si danes, zlasti medicinski strokovnjaki edini, **"da je debelost kompleksna, večvzročna kronična bolezen"** (Maučec - Zakotnik, 2000). Vzrokov za nastanek debelosti je v različnih obdobjih človekovega življenja več, kar velja tudi za ljudi v zrelih letih, prav tako pa je več tudi neugodnih posledic. Ob navedenem je zagotovo dovolj razlogov, da poskrbimo za normalno telesno težo in se izognemo debelosti. Na ta način pa se bomo izognili tudi številnim obolenjem, ki spremljajo debelost.

Ko govorimo o širših smotrih športnorekreativnega udejstvovanja celotnega prebivalstva in o ožjih ciljih, ne moremo mimo vplivov na srčno - žilni in dihalni sistem ljudi. Pravzaprav je ohranjanje in izboljšanje srčno - žilne in dihalne funkcije eden od pomembnejših ciljev ukvarjanja z rekreativnim športom. Človek naj bi se v mladosti razvijal in si razvil najpomembnejše funkcije, med njimi tudi srčno - žilno in dihalno, v zrelosti dobi in v starosti pa naj bi te funkcije ohranjal na ustrezni ravni.

Športnorekreativno udejstvovanje je lahko tudi pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja. To še zlasti zaradi razkritega dejstva o tesni medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih in duševnih dejavnosti. Izsledki številnih raziskav so v zadnjih desetletjih pokazale na ugodne učinke telesnega gibanja oz. ukvarjanja s športom na človekovo duševnost.

V vsakodnevnem življenju pri opravljanju številnih nalog in opravil ter še zlasti pri obvladovanju in premagovanju stresov se telesne in duševne zmogljivosti posameznika povezujejo. "Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno" **(Tomori, 2000)**.

Ko je človek prešel mladostno obdobje in se mora kot zrela oseba znajti v sodobnem svetu in reševati številne, tudi zapletene življenjske probleme, je redno telesno udejstvovanje in naprezanje, ki ga spremlja ustrezen napor, dejavnik, ki pri tem lahko bistveno pomaga in prispeva k duševnemu ravnovesju. Ker gre pri športnem udejstvovanju v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, se hkrati sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitvev je tako pogoj duševni sprostitev in obratno. Prav sproščanje in razbremenjevanje duševnih napetosti s pomočjo telesnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja je tudi eden od namenov tovrstnih aktivnosti.

Eden izmed razlogov za ukvarjanje s športom je tudi upočasnitev biološkega staranja, kar posebej velja za človekovo obdobje v zrelosti. Kolikor je to mogoče naj bi človek s svojo celovito naravo poskrbel, da bi se staral počasi, čeprav je staranje neizogiben biološki proces, ki je za slehernega posameznika določen v njegovem genetskem zapisu, je vendarle upadanje (pešanje) fizioloških funkcij mogoče upočasniti. Čeprav procesi upadanja potekajo nenehno, neustaljivo in progresivno **(Lunaček, 1998)** in so za posamezne organske funkcije različni, je v določeni meri mogoče vzpostaviti nadzor nad starostnimi pojavi. Športno udejstvovanje ima pri tem pomembno zadrževalno in kompenzacijsko funkcijo.

Posebej neugodno za ljudi v zrelem obdobju je sprejem "pasivnega" načina življenja s takimi dejanji, navadami in vedenjskimi vzorci, ki izključujejo aktiven in dejaven odnos do življenja ter redno športnorekreativno udejstvovanje. To se kaže v spremembah delovanja različnih organskih sistemov in subsistemov oz. v slabitvi različnih fizioloških funkcij, hkrati pa se tak "sedentarni" slog življenja odraža tudi na psihosocialni ravni. Dnevna opravila in naloge, ki postajajo stereotipi in v življenju posameznika ne zahtevajo ne dodatnega telesnega, ne intelektualnega napora in ne duševnih ter psihosocialnih aktivnosti na višji ravni, vodijo v "stereotipne" rituale in ponavljajoče oblike življenja, brez osvežitev in spodbudnih novih vsebin **(Israel, 1995)**. Vse to seveda vodi v zmanjševanje gibalnih sposobnosti in v nižje oblike motoričnih aktivnosti. Zmanjšuje pa se tudi raven delovanja duševnih funkcij, hkrati pa se siromašijo tudi socialni stiki **(Bilban, 1995)**. Prav športna dejavnost tu lahko veliko pomaga.

Posledica rednega športnega udejstvovanja in različnih gibalnih dejavnosti ljudi v zrelem obdobju je dobra telesna pripravljenost, ki se jo prav v zadnjem obdobju (zadnjih 10 let), tesno povezuje z zdravjem **(health related fitness)**. S tem pa je povezana tudi dobra telesna kondicija in splošna psihofizična sposobnost posameznika. Angleška soznančnica za tako stanje je "**functional fitness**". Ta spoznanja moramo bolj kot doslej prav tako uveljaviti med prebivalstvom Slovenije.

Ukvarjanje z rekreativnim športom torej lahko povezujemo z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti ter z ohranjanjem in izboljšanjem človekovega gibalnega podsistema nasploh. O tem so bile v preteklem, polpreteklem in tudi v sedanjem obdobju opravljene številne raziskave, zato so navedene trditve tudi znanstveno podprte. **(Berčič, Tušak, 1995; Spirduso, 1975; Rikli, Edwards, 1991; Burger, Marinček, 1999, po Ažman, 2000)**. Rezultati navedenih raziskav so pomembni tako za ravnanje posameznikov v vsakdanjem življenju kot tudi pri opravljanju različnih poklicnih dejavnosti. Številni strokovnjaki opozarjajo, da imajo ljudje tudi v zrelih letih (ne le v višji starosti), lahko zaznavne in vidne težave, če "zanemarijo" svoj gibalni sistem in ne poskrbijo za njegovo optimalno delovanje. Gibalne težave, ki se pri tem pojavljajo, lahko posamezniku povzročijo vidne probleme in hkrati izzovejo tudi procese biološkega pešanja in prezgodnjega staranja. Zato je treba poskrbeti za redno športnorekreativno udejstvovanje in izvajati ne le enostavna marveč tudi bolj sestavljena gibanja.

Z redno vadbo je mogoče vplivati tudi na motorični oz. gibalni spomin, hkrati pa se s ponavljanjem istih motoričnih programov osvajajo gibalni avtomatizmi. S sestavljenimi gibalnimi nalogami se povečuje gibalni spomin, na ta način pa posameznik pridobiva ustrezna gibalna znanja in izkušnje. Zato je tudi nove moto-

rične naloge lažje osvojiti in utrditi. Velika prednost pridobljenih avtomatiziranih gibanj v mladosti in v obdobju zrelosti je, da se sestavljeni motorični oz. gibalni vzorci ohranjajo tudi v starosti.

Redno športnorekreativno udejstvovanje pa ugodno učinkuje še na številne psihosocialne dejavnike, bogati prijateljske vezi ter udeležencem vadbe, poleg sprostitve, prinaša tudi užitek, radost, srečo in zadovoljstvo.

4. DRUŽINA NAJ BO IZVOR OSNOVNIH GIBALNO/ŠPORTNIH NAVAD IN IZKUŠENJ

Družina predstavlja začetek otrokovega zorenja in zavedanja, zato je njegov razvoj v veliki meri pogojen z dogajanjem v tej najmanjši družbeni celici. Kot je znano, je prav začetek njegove poti zelo pomemben. Zato moramo s prvimi gibalnimi izkušnjami poseči v najbolj zgodnje obdobje otrokovega razvoja in v njemu najbolj prijaznem okolju. To je v družini. Še vedno velja spoznanje, da dobi otrok prve izkušnje o telesnem, motoričnem, čustvenem, duševnem, socialnem, duhovnem in osebnostnem razvoju prav v družini.

Družina naj bo torej spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti, tako telesne kot tudi duhovne in čustvene ter velik del otrokovega notranjega sveta. Odnos do gibanja in športnih aktivnosti se najbolj in najhitreje oblikuje prav v družini. Kot je znano v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrok dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, potem z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot način življenja. Verjamemo, da si bo na ta način lažje izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in športa in ga postopno dvignil na raven vrednote (Berčič, 2000).

Naj s tem v zvezi naglasimo naslednje misli **Tomorijeve (1992), (po Berčič, 2000): "S kateregakoli izhodišča poskušamo razumeti različne dejavnosti otrok in mladine (učenja, igre, pridobivanja različnih navad, vedenjskih in miselnih vzorcev, oblikovanja sistema vrednot itd), povsod se srečujemo s pomenom in vlogo družine, ki lahko zmanjšuje ali povečuje možnosti za zdrav slog življenja svojih otrok in mladostnikov."**

V življenje sodobne družine bi moralo biti vključeno zavedanje o pomembnosti športa kot dejavnika ravnovesja in kakovosti njenega življenja. Vse več družin postopno spoznava, da materialne dobrine ali količina nimajo več neomejene vrednosti in da "imeti več ne pomeni tudi živeti bolje." Vendar ostaja dejstvo, da se več kot 50% družin - kot celota njenih članov - (torej skupaj), pri nas s športno dejavnostjo sploh ne ukvarja (Doupona, 2000). **"Energijski motorični potenciali odraslih občanov so v Sloveniji na nizki ravni. Primerjalne analize kažejo, da otroci praviloma pri sedmih letih starosti presežejo energijske zmožnosti svojih staršev. S tem se pojavi eden izmed prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine. Do starosti 12 let se starši z otroki lahko praviloma enakovredno športno udejstvujejo le v izbranih športnih dejavnostih, kjer prevladuje informacijska komponenta gibanja. Nižja raven motoričnih sposobnosti staršev in skromna športna znanja celo mladim družinam onemogočajo (otežkočajo) skupno športno dejavnost družine."**

Dejstvo je, da sta oče in mati v začetku nosilca vsega dogajanja v družini, vsak od njiju pa naj bi prispeval svoj delež tudi h gibalnemu razvoju svojega otroka. Kaj in koliko bo otrok sprejel je seveda odvisno od tega, kakšno "gibalno mavrico" sta mu starša nudila in kaj sta od njega zahtevala. Ob tem je pač treba povedati, da se starši glede tega med seboj bistveno razlikujejo. To potrjuje življenje in številni primeri, kar se kasneje tako ali drugače kaže v otrokovem življenju, še posebej ko dozori in odraste.

Res je torej pomembno vprašanje, koliko so starši pripravljeni, sposobni in zmožni s svojimi lastnimi zgledi (tudi z zdravim športnim načinom življenja) voditi svojega otroka in mladostnika. Kot dejavnik vzgoje v družini ima gibanje s športnimi vsebinami zelo pomembno vlogo. To se posebej kaže pri oblikovanju vedenjskega vzorca otrok in mladine, v jedru katerega naj bo tudi gibanje oz. šport. Znano je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj. Pri tem so na voljo različna sredstva, med katerimi ima gibanje oz. šport pomembno mesto. Še več del otrokove osebnosti oz. njegovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti je mogoče oblikovati in razviti le s sredstvi, ki so v naravi športa, to pa so raznovrstne gibalne dejavnosti.

Posebej moramo naglasiti, kako pomembne so za doraščajočega otroka skrbno izbrane in otroku prilagojene gibalne dejavnosti. Odsotnost tovrstnih dejavnosti je kasneje v razvoju adolescenta ali mladostnika zelo težko nadoknaditi, nekateri strokovnjaki pa celo menijo, da to skoraj ni več mogoče. Raziskave kažejo (**Šturm, Petrovič, Strel, 1990**), (**po Berčič, 2000**), da je mogoče z različnimi gibalnimi nalogami in s primernimi "športnimi" vsebinami posebej izdatno vplivati na otrokov razvoj od rojstva do tretjega leta starosti. Med tretjim in šestim letom starosti je ta vpliv še zelo učinkovit, nato pa so njegovi učinki vse manjši in se postopno izgubljajo.

Zaradi navedenih razlogov naj bi bilo doma v družini čim več različnih in predvsem uporabnih športnih rekvizitov za pridobivanje različnih gibalnih izkušenj. Tako naj bi otroci spoznali čim več gibalnih in športnih aktivnosti. Prav je da vemo, da morajo otroci sprejemati prva gibalna in športna znanja na igriv in sproščujoč način. Vsaka drugačna pot je manj, če ne celo povsem neprimerna. V družini je torej dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalne dejavnosti in športne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z gibalnimi dejavnostmi in s športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oz. vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot.

Redno gibanje oz. športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in k dejanjem, ki so povezana z zdravimi življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno življenje.

Ker gre za zelo pomembno področje udejstvovanja družin naj posebej poudarimo še naslednje (**po Berčič, 2000**): **"Športnorekreativno udejstvovanje v družini lahko z različnimi oblikami spodbuja večsmerne komunikacije in kolikor bolj so vsi družinski člani vključeni v športno udejstvovanje, toliko večji je vpliv športa na kohezivnost družine, na medsebojne odnose, izkaže pa se tudi kot pomemben dejavnik homogenizacije družine (Wiatr, 1986; Medekova, 1984; Dohnal, 1989). Otroci imajo praviloma šport radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka (Videmšek, 1995, 1996, 1997). To je tudi temelj, na katerem je treba graditi in v okviru športa za vse pripravljati družini koristne, prijazne in razvedrilne športne programe, tako, da jih bo čimveč družin tudi sprejelo in osvojilo."**

5. ŠOLA NAJ BO POMEMBEN DEJAVNIK PRI OSVAJANJU ŠPORTNIH ZNANJ IN IZKUŠENJ TER PRI OBLIKOVANJU VREDNOT

Pri oblikovanju miselnih in vedenjskih vzorcev otrok in mladine, ki so kasneje povezani z rednim športnorekreativnim udejstvovanjem odraslih oziroma ljudi v zrelem obdobju, ne moremo spregledati pomena in vloge šole pri pridobivanju osnovnih motoričnih znanj in gibalnih navad ter ustrezne motivacije za šport.

Šola je v današnjem času odgovorna za celostno vzgojo in izobraževanje otrok in mladine oziroma mlade generacije, ki vstopa v življenje. V tem celostnem vzgojno - izobraževalnem procesu pa ima šport, z vsemi svojimi pojavnimi oblikami še posebno mesto. Številne raziskave pri nas in v svetu so pokazale, da je pravilno usmerjena in redna športna vzgoja za otroke in mladino ena najbolj uspešnih, če ne sploh najuspešnejša oblika preprečitve in tudi terapije (če je pravočasna) raznovrstnih oblik socialno neprimernega vedenja mladih (**Doupona, Petrovič, 1998**), hkrati pa je to pomembna naložba za življenje (op. avtorja). Vendar celotnega procesa športne vzgoje otrok in mladine v vseh njegovim razsežnostih, ne moremo obravnavati ločeno, torej brez povezave z okoljem, kjer otroci rastejo in doživljajo procese primarne socializacije (v družini) in njihovega najbližjega socialnega okolja. Zato imata družina in šola v tem primeru povezovalno vlogo. Šola in družina se morata torej v skrbi za oblikovanje zdravega življenjskega sloga mladih skupaj prizadevati in skupaj vzgajati. Nasploh lahko ugotovimo, da je šport mladih preveč pomemben za kasnejšo športnorekreativno udejstvovanje v zrelih letih in starosti, da bi ga lahko prepustili naključnemu razvoju. Vendar pa je treba pri oblikovanju otrokovih športnih znanj in izkušenj izbrati pravilno usmerjen šport, ne pa kakršen koli šport (**Doupona, Petrovič, 1998**). Pomemben je tak in tisti šport, kjer niso v ospredju le dosežki in športni rezultati za vsako ceno, pač pa igriv šport, ki ga imajo otroci in mladina praviloma radi in ki postane najprej življenjski slog družine, kasneje pa pomembna sestavina življenja zrelih ljudi.

Tako kot na drugih področjih vzgoje in izobraževanja v šoli, želimo tudi na področju športne vzgoje oziroma v šoli na področju športa biti uspešni. Med posameznimi smotri, ki naj se uresničujejo v današnji šoli, so izbrani na področju športa specifični. Smotre oziroma cilje je mogoče doseči z različnimi metodami in postopki, z različnimi organizacijskimi oblikami in z raznovrstnimi športnimi vsebinami. Pri obravnavi športnih vsebin bi lahko govorili o tako imenovani športni šoli, pri kateri gre za različno specifično znanj in osebnostnih značilnosti, ki naj bi se mlademu človeku skozi šolski proces priučile in privzgojile (Jošt, 2000). S športno šolo tako na organiziran način vzgajamo, učimo in pripravljamo otroke in mladino na področju športa za uspešno pot v življenje. To pa je za kasnejše ukvarjanje s športno rekreacijo zelo pomembno.

Ko govorimo o najglobljem bistvu športa v šoli in ko imamo pred seboj vrednost športa za življenje, je treba povedati, da mora šola otrokom in mladini posredovati in utrditi splošna športna znanja, ki vključujejo teoretična znanja o športu, tehnična znanja in splošna motorična znanja. Dalje mora razvijati ustrezen sistem vrednot na področju športa in do športa (tudi šport sam mora postati vrednota) kot sestavine celostne kulture v najširšem pomenu besede. Hkrati s tem mora dvigovati kvalitativno raven psihomotoričnih zmožnosti in sposobnosti, ki so predpogoj uspešnosti vsakršne gibalne aktivnosti v športu in tudi pri športnorekreativnem udejstvovanju v življenju nasploh.

S športno šolo lahko poleg razvoja psihomotoričnih spretnosti, znanj in sposobnosti razvijamo tudi ostale za uspeh v šoli in v življenju nasploh pomembne sposobnosti kot so: prizadevnost, ustvarjalnost, vzdržljivost, vztrajnost, socialno prilagodljivost, zdravstveno stabilnost in druge. Šport mora biti v šoli, ne glede na to, ali gre za prevlado rekreativnega, zdravstveno - preventivnega ali pa agonističnega smotra, vedno v funkciji splošnega smotra, to je dvigovanja kakovosti življenja človeka v vseh njegovih obdobjih. Dejstvo je, da se v posameznih življenjskih obdobjih vloga in funkcije športa spreminjajo, vendar pa je z zorenjem in zrelostjo rekreativni vidik vedno bolj v ospredju, dokler povsem ne prevlada.

Številni strokovnjaki se tako na področju športa v šoli kot tudi na področju športne rekreacije izven šolskih ustanov prizadevajo, da bi se učenci in učenke, dijaki in dijakinje ter študenti in študentke v kar največji meri vključili v sistematično in redno športnorekreativno udejstvovanje, potem ko so zapustili šolske in dijaške klopi ter fakultetne predavalnice. Koliko so pri tem uspešni je gotovo eno najpomembnejših vprašanj, ki si ga moramo zastaviti.

Specialisti, ki se posebej ukvarjajo s tovrstnimi problemi pravijo, da je naša šola zelo dobra, da je športna vzgoja v šolah na primerni (celo visoki) ravni in da športni pedagogi delajo zelo dobro. V zvezi s tem navedimo in citirajmo naslednje misli **"Za celotno področje športa otrok in mladine lahko glede na primerjave s svetom trdimo, da so kakovost, odprtost in raznovrstnost šolskih športnih programov, povezovanje z društvu in klubi, skrb za nadarjene za šport ter znanje naših pedagogov na visoki ravni. Nova zasnova šole ponuja učencem in dijakom večjo možnost izbire. Ponudba vsebin glede na okolje in učencem lastno različnost v zmožnostih in interesih zahteva veliko bolj individualen pristop do vsakega posameznika, hkrati pa postavlja šolo in učitelja pred nove naloge, saj bo morala biti izbira vsebin preiščljena, aktualna in zanimiva za učence. Ne smemo pozabiti na razvojne spremembe mladih in na njihovo spremenjeno motivacijsko strukturo, pa tudi na to, da ustrezni pogoji dela odločujoče pripomorejo k izpeljavi kakovostnih športnih programov"**, (Strel, Kovač, 2000).

V ta okvir istih avtorjev (Kovač, Strel, 1997) sodi še naslednji citat **"Šolska športna vzgoja naj bi danes ne predstavljala le razvijanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti ter posredovanja športnih znanj; bila naj bi proces motivacije za šport in proces (sekundarne) socializacije, ki vključuje razvijanje družbenih vrednot, norm, etičnih načel in vzorcev vedenja.**

Vse navedeno govori v prid kakovosti pedagoškega procesa v okviru športne vzgoje, pa vendar praksa kaže, da se mnogo mladih, zlasti deklet po končanem šolanju ne ukvarja s športom. Kot da v omenjenem procesu v času šolanja nekaj manjka, nekaj kar bi visoko motiviralo in dokončno vključilo večino mladih v svet športa. S tem v zvezi že navedena avtorja (Strel, Kovač) ugotavljata, da mora nova šola ponuditi večjo možnost izbire, hkrati pa naj ponudi športne vsebine glede na okolje ter glede na različne interese učencev oz. dijakov. To pa seveda zahteva mnogo več individualnega dela, hkrati pa preiščljeno izbiro vsebin, ki morajo biti aktualne in zanimive za učence. Morda je to pot, ki vodi h končnemu cilju, to je k večjemu številu mladih, ki se

na osnovi pridobljenega športnega znanja, motoričnih izkušenj in športnih navad, po zaključenem šolanju vključijo v različne rekreacijske skupine, ali pa se rekreirajo sami.

Del gornjih navedb je mogoče potrditi tudi z izsledki raziskave (**Sila, 2000**), ki je bila opravljena na skupini učencev osmih razredov ljubljanskih osnovnih šol. Preučevane so bile razlike v nekaterih mnenjih, interesih in motivih med učenkami in učenci. Avtor ugotavlja, da so bili osnovnošolci v svojem prostem času zelo športno aktivni. Pri tem so bili fantje mnogo bolj aktivni kot dekleta. Skoraj 80% fantov je bilo namreč športno aktivnih vsaj dvakrat na teden, več kot polovica pa 4 krat na teden in več. Takih deklet, ki so bile dvakrat tedensko aktivne in več je bilo 65%. V športnih klubih ali društvih izven šolskega okolja je bilo prav tako aktivnih več fantov, v okviru aktivnosti v šolskih športnih društvih pa ni bilo večjih razlik. Avtor je ugotavljal tudi strukturo motivov za športno udejstvovanje in ugotovil, da je bil tako za fante kot tudi dekleta najpomembnejši motiv užitek pri športni vadbi. Za oba spola so zelo pomembni tudi motivi druženja s prijatelji in zdravje, sicer pa fantje nekoliko bolj poudarjajo telesno kondicijo ter lepoto telesa (mišičasto telo), dekleta pa lepo postavo in hujšanje.

Dobljeni izsledki in ugotovitve skupaj z navedenimi mislimi, ki se nanašajo na športno vzgojo oziroma šport v šoli, vodijo k sklepni ugotovitvi, ki od šole terja še dodatni organizacijski, vsebinski, motivacijski in vsesplošni pedagoški napor za doseg temeljnega smotra, ki pravi, da naj bi se čimveč otrok in mladine po zaključenem šolanju ukvarjalo s športom.

6. KJE SMO IN KAJ SMO DOSEGLI NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE V SLOVENIJI

Doseženo stopnjo razvoja na področju športne rekreacije je mogoče ocenjevati na osnovi različnih meril in kriterijev. Eden od teh je tudi število različno dejavnih rekreativnih športnic in športnikov ter pogostost njihovega udejstvovanja. Dejavnosti na področju športa so lahko zelo raznolike. Ljudje in posamezniki se ukvarjajo s športom na različne načine, pa tudi oblike tovrstnega udejstvovanja lahko izbirajo.

Prav načini in oblike, poleg pogostosti športnorekreativnega udejstvovanja odraslih prebivalcev v Sloveniji, v določeni meri odsevajo njihovo raven ozaveščenosti. Gledano razvojno in v povezavi z ugotavljanjem trendov v razvoju rekreativnega športa v Sloveniji je to gotovo pomembno. Prav je, da vemo koliko državljanov Slovenije daje športnorekreativnemu udejstvovanju oz. slogu življenja obogatene s športom določen pomen. In koliko je takih, ki dajejo športu prednost pred drugačnim udejstvovanjem, ali pa športno udejstvovanje vsaj enačijo z drugimi dejavnostmi. Tudi na osnovi preučevanja načinov in oblik udejanjanja športa, je mogoče ugotoviti kolikšne in kje so sive lise v razvoju športne rekreacije oz. športa za vse v Sloveniji.

O tem, na kakšen način se nekdo ukvarja s športom, bolj ali manj redno, neredno ali pa sploh ne je mogoče razpravljati z različnih vidikov in zornih kotov. Vsekakor so med posameznimi oblikami in načini športnega udejstvovanja bistvene razlike glede vplivov oz. učinkov na človekov celostno in večrazsežno organiziran sistem. Gotovo ni vseeno, ali je posameznik organizirano športno dejaven, torej v določenem športnem društvu, klubu oz. v fitnes studiu, ali pa se je odločil, da bo sam neodvisno od drugih udejanjal željo po športnorekreativnem udejstvovanju.

Kaj govorijo o tem dobljeni rezultati v letu 2000 in v primerjavi s posameznimi obdobji kaže preglednica 1, kjer so zbrani podatki o posameznih oblikah in načinih športnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije.

Preglednica 1: Primerjava oblik in načinov udejstvovanja 1986 - 2000 (v odstotkih)

	1986	1989	1992	1997	1998	2000
1 - organizirano tekmovalno	5,1	2,9	3,6	3,4	2,1	3,6
2 - org. rekreacija redno	7,7	6,2	6,5	12,4	17,7	12,4
3 - neorg. rekreacija redno	8,4	9,2	10,8	13,7	19,1	11,5
4 - org. rekreacija neredno	8,2	3,1	4,5	4,9	11,1	3,8
5 - neorg. rekreacija neredno	27,0	34,9	32,4	15,8	32,2	13,3
6 - ne	43,6	43,7	42,3	49,8	46,4	55,4

Na področju športne rekreacije oz. rekreativnega športa strokovnjaki najbolj cenijo redno in organizirano udejstvovanje. To zato, ker gre pri taki dejavnosti za strokovno vodenje, varno vadbo in primerjalno, glede na učinke, za ceneno dejavnost. Ker je vadba načrtovana in vodena, njene učinke pa je mogoče v vsakem delu rekreativnega vadbenega procesa ugotavljati, analizirati in vrednotiti, je tudi z vidika ohranjanja in pridobivanja zdravja cenjena. Kot je zapisano v študiji (**Petrović, Ambrožič, Sila, Doupona, 1998**), se je v dvajsetih letih (1976 - 1996) število redno organizirano športno aktivnih, skoraj podvojilo, število vseh redno aktivnih, torej tudi tistih ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo neorganizirano pa je bil potrojen. Takrat je bilo to ocenjeno kot pomemben premik v ozaveščenosti o potrebnosti redne in organizirane športne aktivnosti in posledično seveda tudi premik v razvoju športne rekreacije v Sloveniji. Kot kažejo rezultati pa je bil leta 1998 v organizirani športni dejavnosti med prebivalci v Sloveniji napravljen še večji napredek. Namreč visok odstotek (17,7%), ki se približuje velikosti 20% govori sam za sebe in nas je v preučevanem letu že uvrstil v športno razvite narode in države, še posebej če upoštevamo tudi neorganizirano redno športno dejavnost, kjer je bil v dosedanjem preučevanju prav tako ugotovljen najvišji rezultat (19,1%). Seštevek obeh (36,8%) potrjuje gornje navedbe.

Primerjava dobljenih podatkov med letoma 1998 in 2000 kaže na velike razlike tako pri rednem kot tudi pri občasnem športnorekreativnem udejstvovanju prebivalstva. Morda v gornji navedbi lahko iščemo del razlage, zakaj so bili rezultati v letu 2000 bistveno slabši. Pri redno organizirani športni dejavnosti se je število tako dejavnih prebivalcev zmanjšalo za 5,3%, pri redni neorganizirani športni dejavnosti pa za 7,6%. Tako smo se glede števila udeležencev pri redno organizirani športni dejavnosti v bistvu vrnili nazaj v leto 1997, pri neorganizirani redni vadbi pa celo v leto 1992.

Najbrž pa navedeni razlog o subjektivnem izrekanju ni edini, ki je povzročil vidne razlike pri redno organiziranem in neorganiziranem športnorekreativnem udejstvovanju. Pričakovali smo, da bo rast ravni ozaveščenosti državljanov Slovenije na področju športa postopno in neprekinjeno raslo, brez prevelikih nihanj in da bo vse več tistih, ki bodo v svoj slog življenja vključili tudi redno športno dejavnost. Očitno temu ni tako in dopustiti bomo morali možnost tudi vračanja nazaj v že doseženo in preseženo.

Med posameznimi razlogi za manj ugodne rezultate v letu 2000 najbrž lahko navedemo tudi stagnacijo na področju organiziranosti športa in športnih organizacij v okvirih civilne družbe, prav tako pa tudi stagnacijo pri širjenju ali večanju števila zasebnih podjetnikov na področju rekreativnega športa. Morda se tudi tukaj, tako kot v gospodarstvu že kažejo težji pogoji poslovanja in delovanja, hkrati pa se pojavlja tudi konkurenca in boj za "preživetje" malih športnih podjetij.

Gledano širše pa najbrž ne moremo mimo trendov v gospodarskem in ekonomskem življenju nasploh, ki nas postopno približujejo in vodijo v Evropo. To se gotovo v določeni meri odraža tudi na področju športa in zdravja. Očitno je cena za zdrav slog življenja, ki med drugim vključuje tudi športno udejstvovanje in vodi k ohranjanju in izboljševanju zdravja, vse višja. Vračanje nazaj v leto 1997 oz. 1992 sicer ne moremo oceniti kot hudo nazadovanje, vendar pa nas dobljeni rezultati, kar je bilo že večkrat ugotovljeno, opozarjajo na soodvisnost socialnih in družbeno - ekonomskih razvojnih tokov.

V posameznih raziskovalnih obdobjih in letih so tako kot pri redno in neredno dejavnih, vidna nihanja v deležih športno neaktivnega prebivalstva v Sloveniji. V študiji (**Petrović, Ambrožič, Sila, Doupona, 1998**), je bilo ugotovljeno, da je število športno neaktivnih v dvajsetletnem obdobju (1978 - 1998), nihalo za okoli 10% in se je ustalilo pod 50%. Tudi iz prikazane preglednice so vidna ta nihanja. Vendar pa še več kot to. Izstopa namreč podatek, ki kaže, da se je odstotek športno neaktivnih v letu 2000 dvignil nad 50 (55,4%). Tako stanje pa gotovo ni spodbudno in lahko v določeni meri zaskrbljuje. Dejstvo je, da se je že v letu 1997, po dolgoletnem upadanju športno neaktivnega prebivalstva, znova pojavil podatek, ki je nakazoval znatno povečanje športno neaktivnih, kar je bilo ocenjeno kot vračanje v stanje iz leta 1983.

Kljub temu, da lahko dobljene rezultate delno pripišemo manjšim razlikam med vzorci posameznih študij in drugim dejavnikom, ki pogojujejo in spremljajo ekonomski in družbeni razvoj v Sloveniji, vendarle porasta števila neaktivnih (za 9%), v tako kratkem času in v sedanjem obdobju, ko že govorimo o višji stopnji ozaveščenosti slovenskega prebivalstva na področju športa, nismo pričakovali in tega ne moremo spregledati.

Za športno neaktivnost prebivalstva je gotovo več razlogov. Pri razvrščanju le-teh lahko uporabimo več meril

oz. kriterijev. Na splošno so razvrščeni v dve veliki skupini, tako da govorimo o objektivnih in subjektivnih razlogih, ki vsak zase ali pa v soodvisnosti vplivajo na športno nedejavnost prebivalstva. Raznolikost razlogov za neukvarjanje s športom je razumljivo velika, prav tako kot se razlikujejo ljudje med seboj. Že dolgo vrsto let v posameznih parcialnih študijah ugotavljamo, da kot glavni razlog športne nedejavnosti, tako moški kot tudi ženske navajajo pomanjkanje prostega časa. Hkrati pa ugotavljamo, da oba spola razpolagata z določeno količino prostega časa, vendar ga žal namenjata drugim dejavnostim. To neskladje ima svoj izvor v zavesti ljudi, v njihovih miselnih in vedenjskih vzorcih, ki komaj kaj ali pa sploh ne vključujejo športnih vsebin. To se posledično v določeni meri odraža tudi v sistemu njihovih vrednot. Zanimivo je, da je zavestna nepripravljenost in neodločenost za izvajanje kakršnekoli športne oz. športnorekreativne dejavnosti prav tako v ospredju navedenih razlogov. Skoraj na enaki ravni govorimo o pomanjkanju denarja kot o razlogu za neukvarjanje s športom. Pri tem razlogu, gre za skupino ljudi, ki so na robu socialne varnosti in ki kot razlog za neukvarjanje s športom navajajo nizek osebni ali družinski standard. To je seveda povezano s padcem življenjskega standarda določenih slojev prebivalstva, kar posledično vpliva tudi na športno aktivnost ljudi. Med posameznimi razlogi za neaktivnost smo v preteklem obdobju v posameznih parcialnih študijah razkrili še neustrezno športno ponudbo, slabo organiziranost, premalo prodorno propagandno in oglaševalsko dejavnost, slabo zdravstveno stanje določenega dela prebivalstva, pomanjkanje ustreznih športnih objektov, pomanjkanje znanja in gibalnih izkušenj v posameznih športih in še nekatere druge razloge. Pri razlogu, katerega srž je pomanjkanje motoričnih znanj in izkušenj ni nobenega dvoma, da mnogi v družini, kjer naj korenini igriva športna dejavnost, niso dobili ustreznih športnih navad in znanj, pa tudi šola jim ni dala zadostne osnove za kasnejše ukvarjanje s športom oz. športnorekreativno udejstvovanje.

Kaj je od navedenih razlogov pogojevalo dobljene rezultate o športno neaktivnih odraslih prebivalcev Slovenije v letu 2000, je brez podrobne preučitve težko reči. Pa vendar je naše razmišljanje usmerjeno v vse bolj zaostrene gospodarske in ekonomske razmere, vsaj za nekatere sloje prebivalstva. Kaže, da prispodoba o socialnih škarih, ki se vedno bolj razpirajo, še bolj pridobiva na svoji vrednosti. To pa gotovo ni edini razlog. V življenju športno neaktivnih ljudi gre najverjetneje za sovpliv in kombinacijo več razlogov, ki so pri posameznikih bolj ali manj izraženi in bolj ali manj hierarhično razvrščeni.

Med posameznimi oblikami in načini športnega udejstvovanja, ki so v odstotkih zbrani v preglednici, naj povsem na kratko omenimo še rezultate, ki se nanašajo na organizirano tekmovalno dejavnost. V vseh preučevanih obdobjih so zaradi narave tovrstnega udejstvovanja deleži najmanjši in v relativno majhnih odstotkih bolj ali manj nihajo med vrednostmi 2% in 5%. Podatki v letu 2000 so v primerjavi z letom 1998 sicer nekoliko boljši, vendar pa na ravni leta 1992.

7. ŠE NEKAJ ODPRTIH PROBLEMOM NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE

Dejstvo je da tudi v uvodnem prispevku ni mogoče obdelati vseh problemov in odgovoriti na vsa aktualna vprašanja na področju športne rekreacije. Veliko jih ostaja odprtih in tudi letošnji kongres ne bo mogel dati vseh odgovorov. Vendar, ko govorimo o razvoju in napredku na področju športne rekreacije, tega ne bo mogoče doseči brez povezovanja posameznih strok in znanosti ter vseh odločujočih dejavnikov.

Če sledimo biološki krivulji razvoja in jo povežemo s področjem športne rekreacije se najprej zaustavimo pri igrivem gibalno/športnem udejstvovanju predšolskih otrok. O tem je bilo na 1. kongresu kar precej govora. Zlasti je bil poudarjen pomen raznovrstnih gibalnih dejavnosti, ki so za skladen in celosten razvoj otroka praktično nenadomestljiva. Kot kaže praksa bo v Sloveniji potrebno še bolj obogatiti gibalno/športne vsebine in omogočiti slehernemu predšolskemu otroku ustrezno gibalno/športno in razvedrilno dejavnost.

Problemi športa v obdobju zrelosti so aktualni toliko, kolikor je aktualno vprašanje kakovosti življenja ljudi v tem obdobju. Vsekakor bo treba napraviti še kar nekaj korakov in uresničiti še kar nekaj izvedbenih projektov, da bomo povečali število redno dejavnih rekreativnih športnic in športnikov v zrelem obdobju življenja.

V pričujočem sestavku nismo posebej obravnavali posebnosti športnorekreativnega udejstvovanja žensk, ker je bilo o tem veliko govora že na prvem kongresu. S tem pa seveda ni rečeno, da problemov ni in da ne bi mogli še kaj dodati k številu in kakovosti udejstvovanja deklet in žensk na področju športne rekreacije.

Zaradi podaljševanja povprečne življenjske dobe in povečanja števila starejših ljudi bodo problemi starostnikov vedno bolj v ospredju, s tem pa tudi vprašanja kakovosti njihovega življenja. Potrjena spoznanja o upočasnitvi biološkega staranja in ohranjanju temeljnih organskih funkcij ter vitalnosti s pomočjo športnorekreativne

vadbe, je treba v mnogo večji meri kot doslej uresničiti v praksi. Čeprav smo o tem govorili že na prvem kongresu, še vedno ostajajo odprta vprašanja vključevanja starejših ljudi v primerne oblike telesnega gibanja in v izbrane športne programe v domovih za ostarele občane.

Obravnavo športnorekreativnega udejstvovanja oseb s posebnimi potrebami oz. invalidov prav tako še ni zaključena, čeprav je tudi o tem tekla beseda že pred letom dni. Zaradi raznovrstnih potreb posameznih skupin invalidov in še zlasti glede na njihovo različno stopnjo in vrsto invalidnosti, bi morali v življenju in v vsakdanji praksi napraviti več kot doslej. Vidnejši premik bi morali storiti pri vsebinski ponudbi. Ta bi morala biti bogatejša, potreba pa se kaže tudi po boljši organiziranosti in kadrovski obogatitvi na področju športa invalidov.

Pri snovanju, pripravi in izvajanju posameznih športnorekreativskih programov v praksi in širše v naši športni kulturi in družbi nasploh, morajo različna športnorekreativna oz. športna društva in rekreativni klubi pridobiti na vrednosti. Zato naj bi jih kadrovsko in materialno obogatili ter poskrbeli za kakovostni dvig njihovega delovanja.

Med pogoje faktorje razvoja športne rekreacije štejemo tudi strokovno usposobljene in ustrezno izobražene kadre. Tako kot na preteklem, bo tudi na pričujočem kongresu ta nepogrešljivi dejavnik posebej obravnavan. V praksi ostajajo številni nerešeni problemi zaposlovanja poklicnih kadrov na posameznih izsekih športne rekreacije, zato bo prihodnost tega področja v mnogočem odvisna prav od ustreznih kadrovskih rešitev. Kadrovsko pa bo treba obogatiti tudi številna rekreativna društva in klube.

Med še ne povsem rešene probleme spada tudi organiziranost področja športne rekreacije. V organizacijskem in vsebinskem smislu bi morali povezati vse dejavnike, nosilce in izvajalce na področju športne rekreacije v Sloveniji v enovit sistem, ki naj vključuje tako vladne strukture s posameznimi ministrstvi, institucijami in zavodi kot tudi nevladne organizacije, ki so organizirane v okviru civilne družbe.

Ne nazadnje naj bi s pomočjo računalniške tehnologije obogatili informacijsko in obveščevalno dejavnost na področju športne rekreacije, omogočili naj bi večsmerni pretok informacij v vertikalni in horizontalni smeri med snovalci, ponudniki in izvajalci raznovrstnih športnorekreativskih programov. Na tej osnovi naj bi čimprej in čimbolj učinkovito poskrbeli za celostno promocijo in informatizacijo rekreativnega športa oz. športa za vse v slovenskem prostoru.

8. ZAKLJUČEK

Pri obravnavi teoretičnih modelov na področju športne rekreacije in praktično - izvedbenih programov v Sloveniji, sledimo biološki krivulji razvoja, kar pomeni, da so posamezna razvojna in življenjska obdobja posameznika in ljudi vselej obravnavana v povezavi z rekreativnim vidikom športa. V strokovnih krogih se zato v celoti spoštujejo posebnosti in značilnosti razvoja v otroštvu, adolescenci, mladeništvu in posebnosti v zrelosti, starosti ter v pozni starosti, kar se seveda odraža pri vodenju pedagoško - andragoškega procesa na področju športne rekreacije v praksi. Če je bil osnovni namen prvega kongresa predstaviti dosežke, spoznanja in novosti na področju športne rekreacije, potem naj bi na drugem srečanju strokovnjakov, raziskovalcev in športnih delavcev na navedenem področju, kritično pregledali izbrane vsebinske usmeritve in dosežke. Prav tako pa naj bi še bolj utrdili povezanost med medicinsko stroko in znanostjo ter športno stroko in znanostjo ter med ostalimi strokovnimi in znanstvenimi torišči. Pri večjem delu prebivalstva bo treba načrtno in sistematično spreminjati miselne in vedenjske vzorce ter slog življenja, zato da bi povečali število dejavnih rekreativnih športnic in športnikov v vseh skupinah in v vseh slojih in prebivalstva. Izvor vsega mora biti v družini, šola pa naj poskrbi za pridobitev osnovnih gibalno/športnih znanj in izkušenj, jih dvigne na raven vrednote, kar bo mladim ob vstopu v življenje zadostno jamstvo za aktiven slog življenja. Poskrbeti moramo, da bo ljudem jasno, zakaj naj bi se redno ukvarjali z gibalno/športnimi dejavnostmi oz. s športno rekreacijo, vsa prizadevanja pa moramo usmeriti v dvig kulture športne rekreacije in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije.

Opomba: Uporabljeno literaturo (tudi v zvezi z navajanjem citatov), je mogoče dobiti pri avtorju.

GIBALNO/ŠPORTNA AKTIVNOST V OTROŠTVU - OSNOVA ZA OBLIKOVANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENSKEGA SLOGA

dr. Rado Pišot (Pedagoška fakulteta Ljubljana - oddelek v Kopru),
dr. Jernej Završnik (Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor,
Oddelek za znanstvenoraziskovalno delo)

Uvod

Športna vzgoja in šport sta temeljna človekova pravica in bistveni vzvod človekovega razvoja - deklaracija iz Punte del Este, 1999 (UNESCO - organizacija združenih narodov za izobraževanje, znanost in kulturo).

Na žalost se danes strokovnjaki vse več ukvarjajo z definicijami neaktivnosti kot pa z definicijami gibalno/športnih aktivnosti. B. Marti iz Švice pravi, da je gibalno/športno neaktiven tisti, ki ni aktiven vsaj 30 minut na dan. V državah EU je več kot 60% populacije premalo gibalno/športno aktivne. Všečna je ponazoritev problema neaktivnosti mladih generacij z mislijo »medtem, ko starši surfajo na vodi, njihovi otroci surfajo po internetu«.

Gibalno/športna aktivnost se že od nekdaj navaja kot eden od pomembnih vplivov, kateri vplivajo na rast in razvoj. Medtem, ko se je o endogenih in drugih eksogenih vplivih rasti in razvoja podrobno pisalo in podrobno razpravljalo, se je o vplivu gibalno/športne aktivnosti še do pred dvema desetletjema samo navajalo, da so za skladen rast in razvoj otroka pač potrebni. V zadnjih letih smo priča velikemu preobratu in vse večjemu številu znanstvenih izsledkov raziskovanja vpliva gibalno/športne aktivnosti in športnega treninga na rast in razvoj, funkcionalne sposobnosti kakor tudi zgodnjo prevaro večine kroničnih bolezni, katere se v odrasli dobi povezujejo s stopnjo telesne aktivnosti.

Ena najpomembnejših nalog gibalno/športno aktivnosti otrok in mladostnikov ni le v razvijanju psihomotoričnih sposobnosti in spretnosti, temveč tudi doseči ustrezen vpliv na kognitivni razvoj (spoznavni razvoj, razvoj mišljenja, pridobivanje teoretičnih pojmov in znanj) in čustveno-socialni razvoj (pozitivna podoba o samem sebi in socializacija). Seveda vse te naloge ne moremo uresničevati s kakršnokoli obliko gibalno/športno aktivnosti ampak s skrbno načrtovanimi programi gibalno/športno vzgoje za posamezno starostno obdobje.

Izhodišča

Raziskovanja gibalno/športno aktivnosti evropskih in severnoameriških otrok in mladine so pokazala, da se aktivnost šolskih otrok veča do zgodnje adolescence, ko se prične le-ta nevarno zniževati. To zniževanje gibalno/športne aktivnosti v pozni fazi adolescence je izrazitejše pri dečkih kot pri deklicah. Sicer pa so dečki telesno/gibalno aktivnejši od deklic.¹

Izsledki študij kažejo, da gibalno/športna aktivnost nima vpliva na končno telesno višino. Gibalno/športna aktivnost prav tako ne vpliva na dinamiko rasti kakor tudi ne na obdobje največjega prirasta telesne višine^{1,2,3}. Je pa pomemben regulator telesne mase. Rezultati raziskav o vplivu gibalno/športne aktivnosti na telesno maso so sicer variabilni, vsem pa so skupni izsledki, da je redna aktivnost pri obeh spolih povezana z manjšim procentom maščob v skupni sestavi telesa. Razlike v količini maščob v telesu med gibalno aktivnimi in gibalno neaktivnimi so večje pri deklicah kot pri dečkih¹.

Intenzivnejši gibalno/športni procesi vplivajo na spremembe v nemaščobnem delu telesa. Pri tem velja poudariti specifičnost vpliva različnih vrst intenzivnejših telesno/gibalnih aktivnosti. Tako je mišična hipertrofija primarno povezana s treningi moči. Mišična hipertrofija se dogaja v obstoječih mišičnih vlaknih, kjer se število mišičnih vlaken ne veča. Specifičnost hipertrofije mišičnih vlaken pa je odvisna od vrste treninga, pač odvisno od zvečanega števila t.i. hitrih ali počasnih vlaken (tip I, tip II). Danes še ne vemo, kako hormoni (rastni hormon, testosteron) in drugi faktorji rasti, kateri se izločajo ob intenzivnejši gibalno/športni aktivnosti vplivajo na hipertrofično rast. Hipertrofična rast se linearno menja z zvišanjem mehaničnih obremenitev v okvirju nižjih intenzivnosti, a se zmanjša, kadar obremenitve prekoračijo meje možne biološke adaptacije⁴.

Mehanične obremenitve vplivajo na modeliranje kosti. Dobro je znano dejstvo, da gibalno/športna aktivnost zvišuje gostoto kosti. Gostota kosti katero dosežemo za časa rasti v mladosti je determinanta gostote kosti

v odrasli dobi. Na drugi strani pa ekscesivni trening, stres in neprimerna prehrana privedejo pri mladih športnicah do motenj menstrualnega ciklusa, izgube rezerv maščob in zmanjšanja gostote kosti, v nekaterih primerih celo do pojave »stress fraktur«. Kolikšen pa je vpliv posameznih navedenih vzrokov v etiologiji izgube gostote kosti pri športnicah danes še ne vemo.

Povprečno gledano je nastop prve menstruacije pri športnicah kasnejši. Primarna amenoreja se redko javlja, najverjetneje je vezana na konstitucijske značilnosti športnic (tek na dolge proge, balet, gimnastika). Danes vemo, da te deklice v osnovi kasneje dozori, saj so selektivne zahteve za navedene športne zvrsti pač takšne, da od njih zahtevajo linearnost telesa in vitkost^{5,6}. Te pa so lahko rizični faktor za nastanek »stress fraktur«.

Normalna gibalno/športna aktivnost ne vpliva na rast in razvoj. Na drugi strani pa opazamo, da se redno aktivni otroci (vključeni v neko obliko športnih treningov) odlikujejo z boljšo aerobno vzdržljivostjo in višjim nivojem funkcionalno - motoričnih sposobnosti (posebno mišične vzdržljivosti in hitrosti teka)^{7,8}. Še vedno pa nismo sigurni ali so odlike boljših funkcionalno-motoričnih sposobnosti pri teh otrocih vezane na postopek selekcije, ali pa se v športne aktivnosti dejansko vključujejo otroci z boljšimi aerobnimi vzdržljivostmi in višjim nivojem funkcionalno-motoričnih sposobnosti.

Otroci so v času pubertetnega razvoja najobčutljivejši na vpliv telesno gibalnih aktivnosti - treningov v smislu poboljšanja funkcionalnih sposobnosti, v prvi vrsti mišične moči in aerobne vzdržljivosti. Danes smo na žalost priče zgodnjih usmeritev v različne športne panoge. Takšne zgodnje, enostranske usmeritve odločno kritizirava in jim odkrito nasprotujeva. Prekomerne in razvojnemu obdobju otroka neprimerne vaje lahko nepopravljivo poškodujejo mlado telo, še posebej pri deklicah, kjer neprimerne vaje poškodujejo rastoče kosti in vplivajo na delovanje endokrinega sistema⁹. Ob tem pa so vplivi gibalno/športne aktivnosti v predpubertetnem času otrokovega razvoja minimalni.

Do šolskega obdobja je večina živčnih struktur razvita. Vzpostavljen je osnovni obrazec gibanja. V sled navedenega je to zgodnje šolsko obdobje idealno za programe razvoja osnovnih sposobnosti. V srednjem in poznem šolskem obdobju te vsebine počasi preraščajo v kombinacijo zahtevnejših vsebin in nadgradnjo do stopnje manipulacije z razvitimi gibalnimi sposobnostmi in znanji.

Gibalne sposobnosti se z odraščanjem razvijajo. Pri deklicah dosežemo plato motorične učinkovitosti okoli 14. leta, pri dečkih kakšno leto kasneje. Biološko zrelejši dečki so bolj občutljivi na vpliv treninga, kar pa za deklice ne velja¹.

Za razliko od pubertetnikov, otroci mlajši od 10. let, neodvisno od spola, zelo malo izboljšajo svojo aerobno sposobnost pod vplivom treningov^{10,11}. Kljub temu, da otroci v predpubertetnem obdobju za časa telesno gibalnih aktivnosti pridobijo relativno več na moči kot otroci v puberteti, vaje moči v predpubertetnem obdobju odsvetujemo: pridobljena moč v predpubertetnem obdobju je minimalna, obstaja pa velika nevarnost poškodb¹².

Šele poznavajoči vpliv gibalno/športno aktivnosti na regulacijo telesne teže in funkcionalno-motorično učinkovitost otrok, ob dejstvu, da ostanejo v odraslem obdobju aktivnejši tisti z višjimi funkcionalnimi sposobnostmi za časa odraščanja in adolescence se zavemo pomembnosti gibalno/športnih aktivnosti otrok in mladostnikov, prvenstveno za razvoj pozitivnega odnosa in navad rednih gibalno/športnih aktivnosti kakor tudi za razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti!

Debelost, zvišane vrednosti maščob v krvi, zvišani krvni tlak, nizka občutljivost na inzulin in nezadostna gibalno/športna (hipokinezija) so dejavniki tveganja za razvoj prenekaterih kroničnih metabolnih bolezni kakor tudi bolezni srčno-žilnega sistema. Na tem mestu se moramo vprašati ali zgodaj pričeta in redna gibalno/športna aktivnost lahko prepreči pojav zgoraj navedenih dejavnikov tveganja.

Pri vrednotenju učinkov gibalno/športne aktivnosti na dejavnike tveganja velja poudariti, da se pomen posameznih dejavnikov tveganja za časa rasti in razvoja spreminja. Tako pri deklicah v času pubertete spremljamo povečanje količine in odstotka maščobnega tkiva, pri dečkih zmanjšanje lipoproteinov visoke gostote, pri obeh spolih pa povečanje krvnega tlaka in zmanjšanje občutljivosti na inzulin.

V šolskem obdobju pogostnost debelosti raste in je v direktni povezavi s stopnjo telesno gibalne aktivnosti

oz. neaktivnosti. Ameriške in nekatere naše študije (SJM) so potrdile pomembno povezanost med urami prebitimi pred TV sprejemniki ter debelostjo^{13,16}. Za razliko od otrok z normalno telesno težo so otroci s preveliko telesno težo gibalno/športno manj aktivni oz. se redkeje vključujejo v izven šolske in druge športne aktivnosti. Pri otrocih boljših funkcionalnih sposobnosti kažejo transverzalne študije nižje vrednosti krvnega tlaka že pri starosti 5 let¹⁴. Debeli otroci imajo v osnovi višje vrednosti krvnega tlaka. Pri teh otrocih so tudi za časa intenzivnih telesno/gibalnih aktivnosti vrednosti krvnega tlaka višje kot pri otrocih z normalno telesno težo. Otrokom z blago do zmerno hipertenzijo, ne glede na to ali so normalne ali prekomerne teže, aerobne aktivnosti priporočamo. Boreham s sodelavci je dokazal ugoden vpliv gibalno/športne aktivnosti na sistolični krvni tlak, maščobe v krvi in kardiorespiratorno sposobnost 15. letnih dečkov ter ugoden vpliv na kardiorespiratorno sposobnost in procent telesne masti pri deklicah¹⁵. Tudi druge raziskave kažejo na to, da imajo aktivnejši otroci nižje vrednosti trigliceridov in višje koncentracije HDL maščob v krvi.

Zaključek

Navedena dela potrjujejo ugodne učinke gibalno/športne aktivnosti gotovo na vse dejavnike tveganja pri adolescentih, enako velja tudi za odrasle. Velja pa poudariti, da ima gibalno/športna aktivnost svoj zdravstveno preventivni pomen samo tedaj, kadar se redno izvaja in to skozi vso življenje.

Zdravniki iz dneva v dan ugotavljajo, da sami ne bodo mogli več obvladovati vseh problemov, ki jih prinašajo obolenja. Zdravje je moč posamezniku ohraniti in okrepiti le takrat, ko ta pri tem tudi sam aktivno sodeluje. Vsi v procesu vzgoje in izobraževanja imamo veliko nalogo: otrokom na razumljiv način dopovedati, da je njihova zavzetost za lastno zdravje potrebna. Za to pa moramo otroke šele motivirati, moramo jim pravilno pokazati pomen zdravja in bolezni, predvsem pa bi radi dosegli, da otroki tisto, kar jim svetujemo, začno tudi upoštevati in delati v vsakdanjem življenju. Nekoč smo dejali, da je premalo, če ljudi zdravstveno prosvetlimo, moramo jih tudi zdravstveno vzgojiti. Primer: vsi vemo, da je kajenje zelo škodljivo- smo torej zdravstveno prosvetljeni, kljub temu pa še vedno dosti ljudi kadi, to pa pomeni, da ljudje, kljub prosvetljenosti, še niso vzgojeni. Kar se Janezek nauči, to Janezek tudi zna. Preljubo ljudsko modrost poznamo vsi od osnovne šole naprej. Ne gre pa le zato, da bo Janezek nekoč nekaj znal. Gre tudi za to, da Janezek z nepremišljenimi dejanji v zgodnji mladosti ne bi počel tistega, česar nekoč kasneje ne bo več moč popraviti. Zato moramo z gibalno/športno aktivnostjo in vzgojo pričeti čim bolj zgodaj.

Že dolgo je tega ko je Vigotski (1936)¹⁷ opredelil učitelja oz. odraslega, ki se pojavlja v določenem procesu ob otroku in mladostniku, kot nekoga, ki bo otroka popeljal tja do koder sam nebi nikoli prišel. Ta usmerjevalec, ki otroka in mladostnika pri tem vodi pa mora biti sposoben otroku ne le ponuditi vsebine, ki mu bodo posledično koristile, ampak mu do takih vsebin razviti pozitivno mišljenje in ga preko tega pripravljati, da bo to kasneje prevzel kot način življenja. Verjetno je v takem primeru potrebno poseči v izhodišču tudi po vsebinah, ki bodo otroka in mladostnika pritegnile z dejavniki zunanje motivacije, vendar pa so ravno vsebine gibalno/športne aktivnosti tiste, ki dobremu pedagogu s primernim pristopom omogočajo vzpostaviti notranjo motivacijo in naravnost do omenjenih vsebin. Da pa bo otrok usvojil zdrav in primeren življenjski slog mu moramo stati ob strani tudi s primerom. Delovati moramo torej hkrati na otroka in odraslega. Otroku skušajmo ponuditi čim več pozitivnih spodbud, kar bo zagotavljalo izkušnjsko bogato okolje in kvantiteto primernih vsebin. Vsekakor pa je pomembna tudi kvaliteta podanih vsebin, ki pa naj svojo vrednost ne išče v doseženem rezultatu (ne glede ali gre za gibalna znanja ali sposobnosti) ampak v izpostavljanju kvalitete samega procesa. To bomo zagotovili z načinom in pristopom, ki ga uporabimo pri delu z otrokom. Pri tem pa so že pomembni tudi odrasli, ki deluje z vzorom in predstavljajo določeno tradicijo v zvezi z gibalno/športno aktivnim slogom življenja.

Literatura

1. Malina R.M., Bouchard C. *Growth, Maturation, and Physical activity*. Human Kinetics 1991.
2. Malina R.M. *Physical activity and training : effects on stature and the adolescent growth spurt*. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 759 - 766, 1993.
3. Malina R.M. *Physical Activity : Relationship to Growth, Maturation, and Physical Fitness*. str. 918 - 930. U : *Physical Activity, Fitness and Health*. Ur. Bouchard C., Shepard R.J., Stephens T. Human Kinetics Publ., 1994, str. 918-930.
4. Borer K.T. *The Effects of Exercise on Growth* *Sports Med* 20; 6:375 -97, 1995.
5. Warren M.P., Brooks - Gunn J., Hamilton L.H., Warren L.F., Hamilton W.G. *Scoliosis and fracture in young ballet dances*. *N Engl J Med*. 314:1348 -1353, 1986.
6. Grimston S.K., Engsberg J.R., Kloiber R., Hanley, D.A. *Menstrual, calcium, and training history: Relationship to bone health in female runners*. *Clin Sports Med* 2: 119 - 128, 1990.
7. Beunen G., Malina R., Renson R., Simons J., Ostyn M., Lefevre J. *Physical activity and growth, maturation and performance: a longitudinal study*. *Medicine and science in sports and exercise*: 24; 576-585, 1992.

8. Mirwald R.L., Bailey D.A., Cameron N., Rasmussen R.L. Longitudinal comparison of aerobic power in active and inactive boys 7.0 to 17.0 years. *Ann Hum Biol*, 8: 405-414, 1981.
9. Bale P. The functional performance of Children in Relation to Growth, Maturation and Exercise. *Sports Medicine* 13; 3: 151-9, 1992.
10. Pate R.R., Ward D.S. Endurance exercise trainability in children and youth. *Adv Sports Med Fitness* 3: 37-55, 1990.
11. Rowland T.W. Aerobic response to endurance training in prepubescent children: A critical analysis. *Med Sci Sports Exerc.* 17: 493-7, 1985.
12. Pfeiffer R.D., Francis R.S. Effects of strength training on muscle development in prepubescent, pubescent, and postpubescent males. *Phys Sportsmed* 14: 134-143, 1986.
13. Dietz W.H., Gortmaker S.L. Do we fatten our children at the TV set? Obesity and television viewing in children and adolescents. *Pediatrics*. 75: 807-12, 1985.
14. Hofman A., Walter H.J., Connelly P.A., Vaughan R.D. Blood pressure and physical fitness in children. *Hypertension*, 9: 188-191, 1987.
15. Boreham C.A., Twisk J., Savage M.J., Cran G.W., Strain J.J. Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents. *Medicine and science in sport and exercise* 29: 788-793, 1996.
16. R. Pišot, B. Sila (1999): Vpliv šolske športne vzgoje na kasnejše ukvarjanje s športom. V: E. Hofman (ur.). *Šolski sport*, Rovinj: zbornik radova. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo, 144-147.
17. R. Pišot (2000). The analysis of the structure of six-and-a-half years old children's motor space in the light of its development as a whole. *Kinanthropologica*, Charles University, Prague

TELESNA VZGOJA V ŠOLAH IN ŠPORT ZA VSE: SEDANJE IN PRIHODNJE USMERITVE

dr. Ken Hardman (Univerza v Manchesteru, GB)

Mednarodne funkcije: Nekdanji predsednik ISCPES, član Izvršilnega odbora ICSSPE, član mednarodnega odbora za športno pedagogiko. Publikacije in raziskovalno delo: več kot 170 publikacij, med njimi nekaj avtorskih monografij, uredniško in souredniško delo, članki v mednarodnih revijah; nekdanji urednik (evropske) Revije za športno vzgojo; opravljene raziskave o odnosu študentov in učiteljev do tekmovalnega športa in o družbeno-kulturnih vidikih sistemov elitnega športa; v teku je raziskava o stanju in statusu telesne vzgoje v šolah širom po svetu (poročilo podano na svetovnem vrhu o telesni vzgoji v Berlinu; bilo je v pomoč UNESCOvi kampanji); raziskuje tudi telesno vzgojo v šolah za Svet Evrope.

Izvleček

Kljub političnemu pomenu in institucionalnih ravneh, ki sta ga telesna vzgoja in šport dosegla z vključitvijo v mednarodne (Listina UNESCO 1978) in kontinentalne regionalne (Evropska listina o športu 1975) listine, z osnovno motivacijo, da se telesna dejavnost demokratizira in s tem izboljša kvaliteta življenja ljudi, so nedavne raziskave pokazale, da je položaj telesne vzgoje v šolah negotov, in da se le v zelo maloštevilnih državah redno in organizirano ukvarja s športom polovica prebivalstva, v nekaterih državah pa je ta delež celo nižji od 10%.

Dejstvo je, da demokratizacija telesne vzgoje in športa še naprej ostaja bolj ideal kot pa resničnost. Za osvetlitev nekaterih sedanjih teženj so v prispevku povzete ključne ugotovitve nedavne svetovne raziskave o položaju telesne vzgoje v šolah, predstavljen pa je tudi ilustriran pregled nekaterih spornih vprašanj, ki so predmet debate šport za vse / elitni šport. Gotovo je, da lahko ugotovljena ogroženost telesne vzgoje predstavlja nevarnost tudi za gibanje 'šport za vse'.

Zgoščen pregled sedanje situacije naj zagotovi osnovo za predloge o prihodnjih usmeritvah v načrtovanju in praksi pri šolski telesni vzgoji in 'športu za vse'. Pri nakazovanju nekaterih prihodnjih usmeritev pa se priporoča, naj se nobena od njih ne jemlje kot edina prava, od drugih ločena in neodvisna pot.

Ključna beseda za vse nadaljnje usmeritve, ki zagotavlja obojestransko korist tako za telesno vzgojo kot 'šport za vse', je partnerstvo. V partnerstvu bi morali delovati zares kooperativni odnosi, v katerih se morata telesna vzgoja v šolah in načrtovanju, in programi pri športu v širši skupnosti medsebojno podpirati s povezavami, ki ščitijo integriteto in temeljijo na usklajenosti s splošnim programom za pospeševanje in spodbujanje udejstvovanja v telesnih dejavnostih vse življenje.

Osnovni namen predlogov, ki se nanašajo na institucionalne pobude na lokalni, nacionalni ali mednarodni ravni, je, da se pomaga zagotoviti trajna in zdrava prihodnost za telesno vzgojo in šport za vse, ko bodo lahko vključeni vsi in ne zgolj nekateri.

POGOSTOST IN NAČIN UKVARJANJA S ŠPORTOM PRI ŠTUDENTIH UNIVERZE V LJUBLJANI IN PRIMERJAVA MED SPOLOMA

Matej Majerič, asist. staž. (Fakulteta za šport)

dr. Janko Strel, red. prof. (Fakulteta za šport)

dr. Matej Tušak, doc. (Fakulteta za šport)

Izveček: Namen prispevka je preučiti pogostost in način ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Ljubljani ter ugotoviti razlike med spoloma. Ugotovitve smo primerjali s študijami, ki so bile opravljene v Sloveniji na primerljivih vzorcih.

Uporabljeni so podatki raziskave Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani (Majerič, Strel in Tušak, 2001), ki je bila opravljena na 3-odstotnem reprezentativnem vzorcu (1614) študentov obeh spolov, ki so bili v času anketiranja redni študentje Univerze v Ljubljani.

Za ugotavljanje pogostosti ukvarjanja s športom smo uporabili modificirane vprašalnike za športno rekreativno dejavnost (Sila s sodelavci, 1997; Petrović, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998). Podatki so bili pridobljeni z vodenjo anketo. Na osnovi frekvenčnih porazdelitev osnovnih spremenljivk je bila izdelana lestvica pogostosti športnega udejstvovanja študentov v povezavi s spolom. Za ugotavljanje načina športnega udejstvovanja so bile izdelane kontingenčne tabele in izračunan Pearsonov χ^2 koeficient ter njegova statistična značilnost. Statistično značilnost pogostosti športnega udejstvovanja glede na spol smo preverili z analizo variance.

Ugotovitve prispevka potrjujejo predvidevanja, da se večina študentov Univerze v Ljubljani ukvarja s športom neorganizirano samih, s prijatelji ali v krogu družine. Podatki kažejo, da bi bilo treba poiskati dodatne možnosti za pripravo večjega števila organiziranih športnih programov saj bi s tem nedvomno vplivali tudi na večje število športno aktivnih študentov. Predvidevamo, da bi s tem vplivali tudi na njihovo večje športno udejstvovanje po končanem študiju.

Ključne besede: šport, študenti, pogostost, način, ukvarjanje, primerjava med spoloma, χ^2 test, analiza variance.

1.0. UVOD

Študentje na Univerzi v Ljubljani se lahko s športom organizirano ukvarjajo v programih Katedre za šport na Univerzi v Ljubljani, ki izvaja programe športne vzgoje na posameznih fakultetah, praviloma v dveh letnikih študija. Interesne programe pripravljajo Zavod za študentski šport Študentske organizacije Univerze v Ljubljani, ki organizira programe občudijskih športnih dejavnosti (športno-izobraževalne tečaje, letovanja, zimovanja, športno rekreacijo idr.) ter Univerzitetna športna zveza Ljubljana in Zveza športnih društev Univerze v Ljubljani, ki skrbita za študentski »društveni« šport. Po podatkih pilotskih analiz (Majerič, 2000b) pa se vključujejo tudi v organizirane oz. neorganizirane programe zasebnikov ter športnih društev za rekreacijo.

Od vključitve športa (športne vzgoje) kot dela rednih (obveznih) študijskih vsebin na večino visokošolskih zavodov Univerze v Ljubljani, leta 1963, je v organizacijskem in vsebinskem smislu na področju študentskega športa prišlo do določenih sprememb. Vendar pa te spremembe, ne glede na vsakoletno večje število vpisanih študentov, niso bistveno vplivale na posodabljanje sistema študentskega športa. Zato ni čudno, da mnogi športni strokovnjaki (Petkovšek, 1980; 1981; Stanič, 1992; Burnik in Stanič, 1996; Balent, 1998; Stanič, 1999; Majerič, 1999, 2000a) opozarjajo, da so pogoji za organizirano športno dejavnost študentov neprimerni, število športno aktivnih pa je vsako leto manjše.

V letu 1979 je bila po podatkih Petkovškove (1980) večina študentov enkrat do trikrat na teden športno aktivna (68% anketiranih). V skupini »občasnih« športnikov je bilo 71% študentov in 66% študentk. Pogosto (od 4 do 7 krat na teden) pa se je s športom ukvarjalo le 8% študentk in 17% študentov. 26% študentk in 13% študentov se je s športom ukvarjalo zgolj priložnostno.

Podatki zadnjih pilotskih analiz (Majerič 1999, 2000b) kažejo relativno visok delež športno aktivnih študentov, teh je 77,0% anketiranih. 42,9% se ukvarja s športom neorganizirano (s prijatelji 21,7% in sami 21,2%). V organizirani obliki se 9,5% anketiranih študentov ukvarja v programih redne športne vzgoje (ki je študijska »obveza« na večini ljubljanskih fakultet v drugem in tretjem letniku). Neorganizirano pri zasebnikih se ukvarja 8,9% anketiranih, v društvih za rekreacijo pa 6,5%. Organizirano jih trenira 3,4%. Presenetljivo je, da se v programih Študentske organizacije Univerze v Ljubljani ukvarja le 2,0%, v študentskem športnem društvu pa 1,7% vseh anketiranih. Glede na to, da pri študentih prevladuje neorganiziran način športnega udejstvovanja, lahko predvidevamo, da za študente na Univerzi v Ljubljani ni pripravljenih dovolj organiziranih športnih programov.

Podatki raziskave Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1996, 1998; Petrovič s sodelavci, 2001) so v obdobju 1996-2000 kazali povečevanje deleža športno aktivnih mladih v starosti od 18 do 25 let. Podatki za leto 2000 pa kažejo večji odstotek športno neaktivnih. Največji padec športno aktivnih je po podatkih te raziskave opazen pri vzorcu starosti od 18 do 25 let (s 17,4% na 29,1%). »Z drugimi besedami, v tem starostnem obdobju pravkar odraslih se je kar za 40% povečal delež športno neaktivnih!« (Petrovič s sodelavci, 2001). Nasprotno pa je ugotovljeno, da se je gibalni razvoj srednješolcev izboljšal (Strel s sodelavci, 2001), kar je nedvomno posledica načrtnega in sistematičnega dela v osnovni in srednji šoli. S prenovo učnih načrtov za osnovno in srednjo šolo imajo danes mladi za športno dejavnost bistveno boljše pogoje. Ugotovitve Strela in Kovačeve (1999) kažejo, da je skoraj petina mladih športno aktivnih vsak dan, četrtnina pa je aktivna več kot dva krat tedensko. Po tej analizi se le 10% srednješolcev s športom v svojem prostem času ne ukvarja. Primerjava podatkov kaže, na eni strani pogosto športno dejavnost mladine v osnovni in srednji šoli in močan padec športne aktivnosti po končani srednji šoli oz. v obdobju od 18 do 25 let.

Da bi lahko ugotovili dejansko ukvarjanje s športom pri študentih in preverili zgornje predpostavke smo podrobneje preučili pogostost in način športnega udejstvovanja. Glede na opozarjanje športnih strokovnjakov (Petkovšek, 1980; 1981; Stanič, 1992; Burnik in Stanič, 1996; Balent, 1998; Stanič, 1999; Majerič, 1999, 2000a, 2000b) na neprimerne pogoje za športno dejavnost študentov, želimo preveriti in ugotoviti pogostost športnega udejstvovanja pri študentih. S pomočjo dobljenih podatkov pa poiskati dodatne možnosti za pripravo organiziranih športnih programov za študente. Predvidevamo, da je mogoče s pomočjo dodatnih možnosti in organizacijskih rešitev vplivati na večje število redno športno aktivnih študentov.

Podatke smo primerjali tudi z obstoječimi študijami opravljenimi v Sloveniji na podobnih vzorcih.

2.0. METODE DELA

2.1. Vzorec merjencev

Glede na pomanjkanje raziskovalnega dela na obravnavani populaciji je bil vzorec izbran tako, da so podatki v ožjem smislu primerljivi s podatki Petkovškove (1980); v širšem pa z ugotovitvami Petroviča, Ambrožiča, Sile in Doupone (1996, 1998) ter Petroviča s sodelavci (2001). Anketiranih je bilo 1614, v študijskem letu 2000/2001, redno vpisanih študentov in študentk Univerze v Ljubljani. Ti so predstavljali 3-odstotni reprezentativni vzorec študentov Univerze v Ljubljani. Za izračun vzorca so bili uporabljeni podatki Statističnega urada RS (marec 2001).

Preglednica 1 kaže število in odstotek anketiranih študentov glede na spol in skupaj. Stolpec (1) prikazuje odstotek študentov na posamezni fakulteti, glede na število vseh študentov Univerze v Ljubljani. Stolpec (2) pa odstotek anketiranih študentov. Primerjava obeh kaže na ustrezno referenčnost vzorca.

Preglednica 1: Izbrani vzorec anketiranih študentov na posameznih visoko in višje šolskih zavodih ter umetniških akademijah

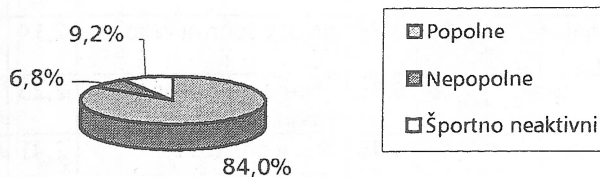
Spremenljivka	Študenti			Študentke			Skupaj		
	F	%	% cum	F	%	% cum	F	(2) %	(1) *%
Biotehnična fakulteta	37	48,1	6,3	40	51,9	5,2	77	5,7	6,15
Ekonomska fakulteta	113	42,6	19,2	152	57,4	19,8	265	19,6	17,28
Fakulteta za arhitekturo	13	50,0	5,1	13	50,0	1,7	26	1,9	1,45
Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo	30	76,9	5,1	9	23,1	1,2	39	2,9	2,76
Fakulteta za družbene vede	23	32,4	3,9	48	67,6	6,3	71	5,2	6,54
Fakulteta za elektrotehniko	47	88,7	8,0	6	11,3	0,8	53	3,9	3,93
Fakulteta za računalništvo in informatiko	24	82,8	4,1	5	17,2	0,7	29	2,1	2,60
Fakulteta za kemijo in kem. tehnologijo	18	52,9	3,1	16	47,1	2,1	34	2,5	2,93
Fakulteta za matematiko in fiziko	14	50,0	2,4	14	50,0	1,8	28	2,1	1,60
Fakulteta za pomorstvo in promet	34	58,6	5,8	24	41,4	3,1	58	4,3	4,30
Fakulteta za farmacijo	4	19,0	0,7	17	81,0	2,2	21	1,5	1,66
Fakulteta za strojništvo	33	94,3	5,6	2	5,7	0,3	35	2,6	3,52
Fakulteta za šport	17	58,6	2,9	12	41,4	1,6	29	2,1	1,84
Filozofska fakulteta	35	27,6	6,0	92	72,4	12,0	127	9,4	11,96
Medicinska fakulteta	17	35,4	2,9	31	64,6	4,0	48	3,5	2,57
Naravoslovnotehniška fakulteta	20	40,8	3,4	29	59,2	3,8	49	3,6	3,51
Pedagoška fakulteta	8	11,3	1,4	63	88,7	8,2	71	5,2	5,20
Pravna fakulteta	20	32,8	3,4	41	67,2	5,3	61	4,5	4,03
Teološka fakulteta	7	53,8	1,2	6	46,2	0,8	13	1,0	0,83
Veterinarska fakulteta	4	50,0	0,7	4	50,0	0,5	8	0,6	0,76
Visoka šola za socialno delo	11	29,7	1,9	26	70,3	3,4	37	2,7	1,85
Visoka šola za zdravstvo	7	17,5	1,2	33	82,5	4,3	40	3,0	3,44
Visoka upravna šola	23	28,4	3,9	58	71,6	7,6	81	6,0	6,42
Visoka policijsko – varnostna šola	11	44,0	1,9	14	56,0	1,8	25	1,8	1,05
Akademija za glasbo	6	66,7	1,0	3	33,3	0,4	9	0,7	0,82
Akademija za gledališče, radio, film, TV	6	60,0	1,0	4	40,0	0,5	10	0,7	0,66
Akademija za likovno umetnost	6	54,5	1,0	5	45,5	0,7	11	0,8	0,21
Skupaj	588		43,4	767		56,6	1355	100,0	100

*% - odstotek študentov na posamezni fakulteti glede na vpis v letu 2000/2001;

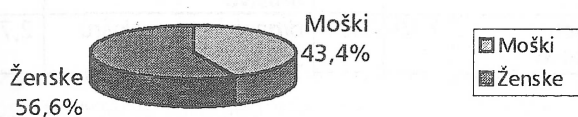
F - frekvenca; % cum - kumulativni odstotek

Skupaj je bilo anketiranih 1614 študentov, od tega 56,8% žensk in 43,2% moških. Ugotovili smo, da se s športno dejavnostjo ukvarja 90,4% (1459) anketiranih študentov in študentk. 9,2% (149) anketiranih študentov Univerze v Ljubljani pa se s športno dejavnostjo ne ukvarja. Popolnoma neuporabnih anketnih vprašalnikov je bilo 0,4 % (6).

Graf 1: izbor vzorca



Graf 2: izbrani vzorec po spolu



Za potrebe tega prispevka smo pri preučevanju načina ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Ljubljani upoštevali odgovore 1355 posameznikov oz. 84% vseh anketiranih. Od katerih je bilo 56,6% (767) žensk in 43,4% (588) moških. Od skupnega števila anketiranih -1614, smo jih zaradi nepopolnih odgovorov izločili 6,8% (110). 9,2% (149) vseh anketiranih pa se s športom ne ukvarja, zato njihovih odgovorov nismo upoštevali.

Pri preučevanju pogostosti ukvarjanja s športom pa smo upoštevali odgovore 1504 anketiranih posameznikov, od katerih je bilo 57,58% (866) študentk in 42,42% (638) študentov. Pri tem smo glede na celotni vzorec izločili vse nepopolne in pomanjkljive anketne vprašalnike (8,6%, 116).

2.2. Vzorec spremenljivk

Za pridobivanje podatkov smo modificirali vprašalnike, ki so jih uporabili Sila in sodelavci (1997) ter Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona (1998). Pogostost ukvarjanja s športom so študentje ocenjevali s sedem stopenjsko Likartovo lestvico. Pri načinu ukvarjanja s športom pa so ocenili 10 različnih možnosti s tri stopenjsko Likartovo lestvico. Razlike smo sprejemali s 5 odstotnim tveganjem ($Q = 0,05$).

2.3. Metode obdelave podatkov

Pri vseh spremenljivkah so bile ugotovljene frekvence posameznih odgovorov in izračunan delež vsakega odgovora, glede na skupno število veljavnih odgovorov. Za spremenljivke so bili ugotovljeni najmanjši in največji rezultat ter izračunani osnovni statistični kazalci - srednja vrednost, standardni odklon. Za ugotavljanje statistično značilne razlike v načinu ukvarjanja s športom, glede na spol, so bile izdelane kontingenčne tabele in izračunan Pearsonov χ^2 koeficient. Statistično značilnost pogostosti športnega udejstvovanja glede na spol smo preverili z analizo variance.

3.0. REZULTATI

3.1. Način ukvarjanja s športom glede na spol

Pri načinu ukvarjanja (preglednica 2 in 3) s športom pri študentih in študentkah prevladuje neorganizirana oblika športnega udejstvovanja sam (46,8%), s prijatelji (44,25%) in v krogu družine (23,3%).

Preglednica 2: Razvrstitev načina ukvarjanja s športom skupaj in ločeno po spolu

	Način	Skupaj		Način	Študentke		Način	Študenti	
		sv	sd		sv	sd		sv	sd
1.	neorganizirano sam	1,62	0,65	neorganizirano sam	1,59	0,62	neorganizirano s prijatelji	1,63	0,65
2.	neorganizirano s prijatelji	1,65	0,64	neorganizirano s prijatelji	1,65	0,63	neorganizirano sam	1,65	0,67
3.	neorganizirano v krogu družine	2,10	0,75	neorganizirano v krogu družine	1,97	0,73	orga. v športni vzgoji	2,14	0,9
4.	orga. v športni vzgoji	2,11	0,89	orga. v športni vzgoji	2,08	0,88	neorganizirano v krogu družine	2,25	0,73
5.	org. v društvu za rekreacijo	2,44	0,76	org. v društvu za rekreacijo	2,46	0,75	org. v društvu za rekreacijo	2,41	0,77
6.	organizirano pri zasebnikih	2,54	0,70	organizirano pri zasebnikih	2,48	0,72	org. v šp. klubu treniram in tekm.	2,51	0,77
7.	neorganizirano pri zasebnikih	2,59	0,66	neorganizirano pri zasebnikih	2,62	0,63	neorganizirano pri zasebnikih	2,55	0,68
8.	org. v šp. klubu treniram in tekm.	2,67	0,66	orga. v štud. športnem društvu	2,75	0,54	organizirano pri zasebnikih	2,6	0,65
9.	orga. v štud. športnem društvu	2,75	0,56	organizirano v okviru ŠOU	2,76	0,54	orga. v štud. športnem društvu	2,73	0,57
10.	organizirano v okviru ŠOU	2,75	0,55	org. v šp. klubu treniram in tekm.	2,79	0,01	organizirano v okviru ŠOU	2,73	0,56

*sv - srednja vrednost, sd - standardni odklon

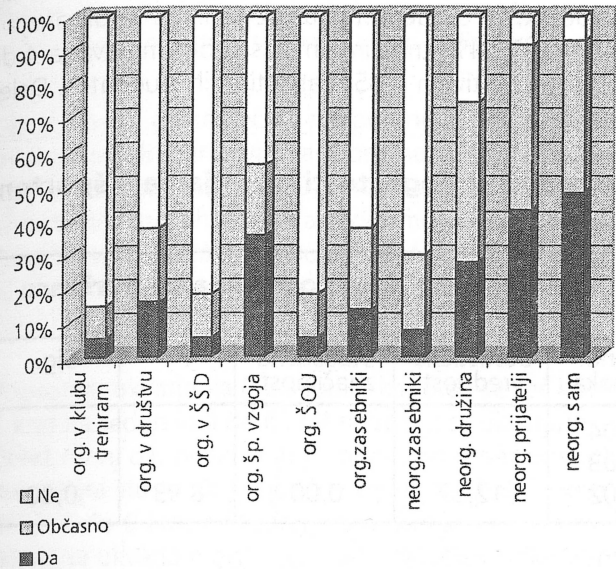
Preglednica 3: Preverjanje statistično značilne razlike v načinu ukvarjanja glede na spol.

	Skupaj						Študentke			Študenti			p.x ² koef.						
	Da		Občasno		Ne		Da		Občasno		Ne								
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%							
orga. v šp. klubu treniram in tekmujem	148	10,9	146	10,8	1061	78,3	44	5,7	70	9,1	653	85,1	104	17,7	76	12,9	408	69,4	0,00
organizirano v društvu za rekreacijo	228	16,8	302	22,3	825	60,9	122	15,9	168	21,9	477	62,2	106	18,0	134	22,8	348	59,2	0,47
organizirano v štud. športnem društvu	84	6,2	174	12,8	1097	81,0	43	5,6	99	12,9	625	81,5	41	7,0	75	12,8	472	80,3	0,58
orga. v športni vzgoji	473	34,9	258	19,0	624	46,1	271	35,3	159	20,7	337	43,9	202	34,4	99	16,8	287	48,8	0,10
organizirano v okviru ŠOU	79	5,8	180	13,3	1096	80,9	42	5,5	99	12,9	626	81,6	37	6,3	81	13,8	470	79,9	0,70
organizirano pri zasebnikih	162	12,0	301	22,2	892	65,8	105	13,7	183	23,9	479	62,5	57	9,7	118	20,1	413	70,2	0,00
neorganizirano pri zasebnikih	129	9,5	294	21,7	932	68,8	62	8,1	167	21,8	538	70,1	67	11,4	127	21,6	394	67,0	0,11
neorganizirano v krogu družine	316	23,3	590	43,5	449	33,1	214	27,9	358	46,7	195	25,4	102	17,3	232	39,5	254	43,2	0,00
neorganizirano s prijatelji	599	44,2	632	46,6	124	9,2	329	42,9	371	48,4	67	8,7	270	45,9	261	44,4	57	9,7	0,34
neorganizirano sam	634	46,8	597	44,1	124	9,2	367	47,8	342	44,6	58	7,6	267	45,4	255	43,4	66	11,2	0,06

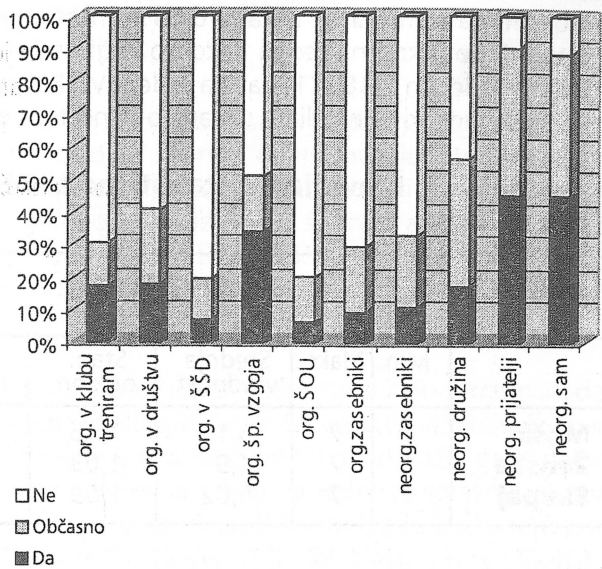
* F - frekvenca, % -odstotek, P. x² koef. - Pearsonov x² koeficient

Pri ugotavljanju razlik v načinu ukvarjanja med spoloma smo ugotovili statistično pomembne razlike pri organiziranem ukvarjanju s športom v klubu, kjer posamezniki trenirajo in tekmujejo (študentke-5,7%, študenti-17,7%), organizirani vadbi pri zasebnikih (študentke-9,7%, študenti-13,7%) in neorganizirani vadbi v krogu družine (študentke-27,9%, študenti-17,3%). Pri ostalih načinih ukvarjanja nismo ugotovili pomembnejših razlik.

Graf 3: Način ukvarjanja s športom - študentke



Graf 4: način ukvarjanja s športom - študenti



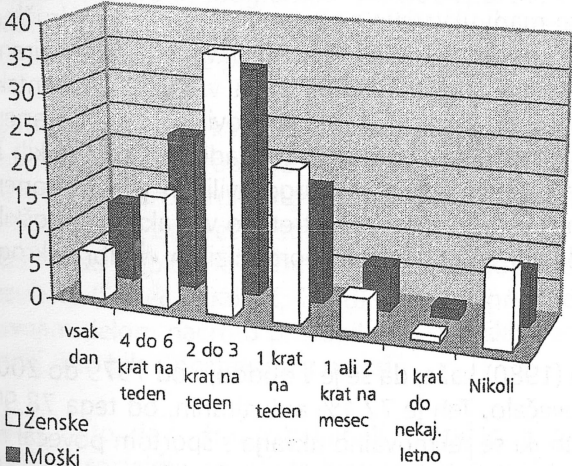
3.2. Pogostost ukvarjanja s športom glede na spol

Pogostost ukvarjanja (preglednica 4) kaže, da se največ študentov in študentk s športom ukvarja 2 do 3 krat na teden (35,51%), sledi 1 krat na teden (19,95%) in 4 do 6 krat na teden (19,02%), kar skupaj predstavlja zelo visok delež (74,84%). Vsak dan se ukvarja 8,84% vseh anketiranih.

Preglednica 4: Razvrstitev v pogostosti ukvarjanja s športom skupaj in ločeno po spolu

Rang	Pogostost	Skupaj		Pogostost	Študentke		Pogostost	Študenti	
		F	%		F	%		F	%
	2 do 3 krat na teden	534	35,51	2 do 3 krat na teden	322	21,41	2 do 3 krat na teden	212	14,10
	1 krat na teden	300	19,95	1 krat na teden	192	12,77	4 do 6 krat na teden	145	9,64
	4 do 6 krat na teden	286	19,02	4 do 6 krat na teden	141	9,38	1 krat na teden	108	7,18
	vsak dan	133	8,84	vsak dan	60	3,99	vsak dan	73	4,85
	1 ali 2 krat na mesec	85	5,65	1 ali 2 krat na mesec	44	2,93	1 ali 2 krat na mesec	41	2,73
	1 krat do nekaj. letno	17	1,13	1 krat do nekaj. letno	8	0,53	1 krat do nekaj. letno	9	0,60
	Nikoli	149	9,91	Nikoli	99	6,58	Nikoli	50	3,32
Skupaj		1504	100,00		866	57,58		638	42,42

Graf 5: pogostost ukvarjanja s športom in primerjava med spoloma



Primerjava študentov in študentk kaže, da se 21,41% študentk s športom ukvarja 2 do 3 krat na teden, 12,77% 1 krat na teden in 9,38% 4 do 6 krat na teden. Vsak dan je športno aktivnih le 3,99% študentk. S športom pa se nikoli ne ukvarja 6,58% anketiranih študentk. Pri študentih je delež tistih, ki se ukvarjajo s športom 2 do 3 krat na teden nekoliko večji - teh je 14,10%, 9,64% anketiranih se s športom ukvarja 4 do 6 krat na teden in 7,18% 1 krat na teden. Vsak dan je športno aktivnih 4,85% anketiranih študentov. Delež tistih študentov, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom pa je 3,32%.

Preglednica 5: Preverjanje statistično značilne razlike v pogostosti ukvarjanja s športom glede na spol

SKUPINA	Deskriptorji					Test homogenosti Analiza variance			
	Min.	Maks..	Srednja vrednost	Stan. odklon	Stand. napaka	Statistična vrednost	Statistična značilnost	F	Sig.
Moški	1	7	5,12	1,16	0,04				
Ženske	1	7	4,94	1,03	0,03				
Skupaj	1	7	5,02	1,09	0,02	12,57	0,00	8,93	0,00

Z analizo variance (preglednica 5) smo ugotovili, da obstaja statistično pomembna razlika v pogostosti ukvarjanja s športom, ne glede na to, da je pogostost ukvarjanja glede na spol, na prvi pogled zelo podobna. Bistvena razlika v pogostosti ukvarjanja glede na spol, se kaže v obeh skrajnih polih; pri vsakodnevni športni vadbi (študentke-3,99%, študenti-4,85%) ter pri tistih, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom (študentke-6,58%, študenti-3,32%)

4.0. RAZPRAVA

Glede na to, da pri nas nismo zasledili podrobnejših raziskav, ki bi ugotavljale pogostost in način športnega udejstvovanja pri študentih smo naše ugotovitve primerjali z raziskavami, ki so bile opravljene pri nas na podobnih vzorcih (Petkovšek, 1980; Petrovič, Ambrožič in Sila, 1992; Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998; Petrovič s sodelavci, 2001; Majerič, 1999; 2000a; 2000b; Strel s sodelavci 1997; Strel in Kovač, 1999; Strel s sodelavci 2001) in na osnovi logičnega sklepanja ugotovili določene razlike (ki pa jih zaradi različnih metodologij, ki so bile uporabljene, nismo mogli statistično dokazati). Zaradi različnosti vzorcev v prispevku citiranih raziskav ter ugotovitev njihovih medsebojnih primerjav ne gre posploševati. Primerjavo podatkov bomo povzeli zato, da nam bo omogočala verjetnostno sklepanje.

Ugotovitve kažejo, da se največ študentk ukvarja s športom neorganizirano samih, s prijatelji oziroma v krogu družine; organizirano pa se ukvarjajo v okviru redne športne vzgoje, v klubu oz. v društvu za rekreacijo. Manjše je njihovo športno udejstvovanje v organizirani ali neorganizirani obliki pri zasebnikih, v študentskem športnem društvu in v okviru Študentske organizacije Univerze v Ljubljani. Najmanj pa se ukvarjajo organizirano v športnem klubu, kjer trenirajo in tekmujejo. Študentje se s športom prav tako največ ukvarjajo neorganizirano s prijatelji in sami. V primerjavi z ženskami je organizirano ukvarjanje v okviru redne športne vzgoje na višjem mestu. Prav tako organizirano ukvarjanje v športnem klubu, kjer »trenirajo in tekmujejo«. V primerjavi z ženskami pa se moški s športom manj ukvarjajo neorganizirano v krogu družine. Enako intenzivno pa se ukvarjajo v klubu oz. društvu za rekreacijo. Najmanj pa se ukvarjajo organizirano ali neorganizirano pri zasebnikih, organizirano v študentskem športnem društvu in v okviru Študentske organizacije Univerze v Ljubljani. Statistično pomembne razlike glede na spol smo ugotovili pri organiziranem ukvarjanju s športom v klubu, kjer posamezniki trenirajo in tekmujejo, organizirani vadbi pri zasebnikih in neorganizirani vadbi v krogu družine. Pomembne razlike med spoloma smo ugotovili pri organiziranem ukvarjanju s športom v klubu, kjer posamezniki trenirajo in tekmujejo, kjer je za tretjino več aktivnih moških, organizirani vadbi pri zasebnikih, kjer prav tako prevladujejo moški in pri neorganizirani vadbi v krogu družine, kjer so za polovico bolj aktivne ženske.

Primerjava dobljenih podatkov z ugotovitvami Petkovškove (1980) kaže, da se je v obdobju od 1979 do 2001 število tistih, ki se s športom ukvarja neorganizirano še povečalo. Teh je 77,1% anketiranih, od tega 78,9% študentk in 74,6% študentov. Zanimivo je, da se delež tistih, ki se tekmovalno ukvarja s športom povečal na 10,9%. Pri tem prevladujejo moški - 17,7%, pri ženskah pa je tekmovalno aktivnih le 5,9%.

Zgornje ugotovitve potrjuje tudi pilotska raziskava Majeriča (2000b), ki kaže, da se četrtnina vseh anketiranih študentov ukvarja s športom neorganizirano samih in neorganizirano s prijatelji. Organizirano v programih redne športne vzgoje se ukvarja le desetina vseh anketiranih.

Glede na to, da se večina anketiranih ukvarja s športom samih kaže, da je sistem športne vzgoje v osnovni in srednji šoli učinkovit, saj posameznike usposobi za samostojno športno udejstvovanje (Strel s sodelavci 1997; Strel in Kovač, 1999; Strel s sodelavci 2001). Po drugi strani pa se zdi, da vrhunski športni rezultati v kolektivnih športih (košarka, nogomet, odbojka ipd.) ne vplivajo na večje število športno aktivnih študentov. Predvidevamo lahko, da so ti športi medijsko popularni, vendar v smislu osveščanja za športno dejavnost niso dovolj učinkoviti. Tretja možnost, ki se kaže kot glavni vzrok pa je pomanjkanje pogojev in organiziranih športnih programov.

Pogostost ukvarjanja (oba spola) kaže, da se več kot tretjina študentov ukvarja s športom 2 do 3 krat na teden. 1 krat na teden in 4 do 6 krat na teden se ukvarjata dve petini anketiranih. Vsak dan je aktivna skoraj desetina. Delež manj oz. neaktivnih je manjši od deset odstotkov. Primerjava študentov in študentk kaže, da se več kot dve petini študentk s športom ukvarjata 2 do 3 krat na teden, desetina 1 krat na teden in sorazmerno enak delež 4 do 6 krat na teden. Vsak dan je športno aktivnih manj kot pet odstotkov študentk. S športom pa se nikoli ne ukvarja manj kot deset odstotkov anketiranih študentk. Pri študentih je delež tistih, ki se ukvarjajo s športom 2 do 3 krat na teden nekoliko večji - teh je 14,10%, desetina anketiranih se s športom ukvarja 4 do 6 krat na teden in sorazmerno enak delež 1 krat na teden. Vsak dan je športno aktivnih 4,85% anketiranih študentov. Delež tistih študentov, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom pa je majhen - manj kot štirje odstotki. Bistvena razlika (statistično pomembna) v pogostosti ukvarjanja s športom se kaže pri vsakodnevni športni vadbi in tistih, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom, kjer je delež študentk enkrat večji.

Primerjava dobljenih podatkov s podatki Petkovškove (1980) kaže, da se je delež pogosto športno aktivnih študentov (oba spola) povečal (vsak dan in 4 do 6 krat na teden) s 14% na 25,9% delež tistih, ki se ukvarjajo 1 krat in dva do trikrat na teden pa se je zmanjšal s 68% na 51,8%.

Glede na klasifikacijo Petroviča s sodelavci (2001) naši podatki kažejo, da je 11,31% anketiranih športno neaktivnih, 25,59% občasno športno aktivnih in 63,38% športno aktivnih. Podatki raziskave Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000 za mlade starosti od 18 do 25 let, pa kažejo, da je bilo 29,1% anketiranih športno neaktivnih, 17,3% občasno aktivnih in 53,6% redno športno aktivnih (Petrovič s sodelavci, 2001). Sicer pa primerjava podatkov športno aktivnih navedene starosti v obdobju 1976-1992 kaže, da se je njihov odstotek povečeval s 45,9% (1976) na 60,4% (1980), 75,7% (1983), 76,6% (1986), 78,1% (1989) in končno na 82,7% (1992) (Petrovič, Ambrožič, Sila, 1992). Po tem letu pa je sledil padec na 57% aktivnih anketiranega vzorca.

Hipotetično sklepamo, da je relativni padec športno aktivni mladih lahko posledica že vrsto let slabih pogojev za športno udejstvovanje študentov. Pilotska raziskava (Majerič, 2000b) kaže, da se četrtnina vseh anketiranih ukvarja s športom neorganizirano samih in neorganizirano s prijatelji. Organizirano v programih redne športne vzgoje se ukvarja le desetina vseh anketiranih. Ta podatek, ki je zaskrbljujoč, kaže, da za študente ni ustreznih športnih programov. V okviru športne vzgoje so jim v organizirani obliki na voljo le v dveh letnikih študija. Zgornja raziskava kaže, da športno vzgojo redno obiskuje le četrtnina odstotka vseh anketiranih, od katerih imata le dve petini anketiranih možnost izbire različnih športnih panog.

Zgornje ugotovitve kažejo (tudi zaradi nekaterih nasprotujočih ugotovitev), da bi bilo področje študentskega športa nujno podrobneje strokovno preučiti. Posebej zaradi pomembnosti področja, ki ga predstavlja študentski šport. Strokovne informacije bi morale biti podlaga za strokovne odločitve za pravilno načrtovanje programov. Le z ustreznimi strokovno oblikovanimi programi, ki temeljijo na izsledkih znanstveno-raziskovalnega dela, ki so strokovno vodeni in imajo zagotovljene dobre materialne pogoje, lahko dosežemo optimalne rezultate (Štihec in Kovač, 1988). Na to je pri študentih opozarjala že Petkovškova (1976, 1980, 1981), ki je s svojim delom načrtno pristopila k sistemski ureditvi tega dela športa pri nas. Vendar žal ugotovitve njenih študij niso bile upoštevane v praksi.

Glede na to, da so študenti najbolj izobražen in informiran del mladine so dogajanja med njimi dober kazalec bodočih socialnih, športnih, kulturnih in političnih gibanj v širši družbi (Nastran-Ule, 1996). S tega vidika bi

bil padec števila športno aktivnih mladih oz. študentov zaskrbljujoč. Posebej zato, ker je športna aktivnost in pogostost v največji povezanosti z izobrazbo. Število športno aktivnih je po podatkih Petroviča, Ambrožiča, Sile in Doupone (1997, 1998) in Petroviča s sodelavci (2001) največje pri izobražencih.

Prav zato bi bilo treba študentom v času študija ponuditi raznovrstne organizirane športne programe, ki bi bili prilagojeni njihovim potrebam in zahtevam. Predvidevamo, da le tako lahko vplivamo, da se bodo posamezniki s športom ukvarjali tudi po končanem študiju.

Glede na to, da je v pilotski anketi leta 2000 (Majerič, 2000b) kar 64,2% anketiranih študentov ocenilo, da »na splošno« za študentski šport na Univerzi v Ljubljani ni dobro poskrbljeno in da se s športom v okviru programov univerze lahko organizirano ukvarjajo le enkrat tedensko 2 šolski uri, v dveh letnikih študija, bi bilo ta del športa nujno podrobneje preučiti. Tudi zato, ker bi šport moral predstavljati temeljni del »splošne razgledanosti« bodočega izobraženca, ki bi pozitivne dejavnike športa (gibalne, preventivne, zdravstvene, socialne, psihološke itd.) v primerni obliki in s svojim zgledom lahko prenašal na ožjo in širšo okolico. S tem bi nedvomno vplivali na večje število športno aktivnih Slovencev.

Zaključek

Ugotovitve prispevka kažejo, da se večina študentov Univerze v Ljubljani ukvarja s športom neorganizirano samih, s prijatelji in v krogu družine. Ta podatek na eni strani kaže, da je sistem športne vzgoje v osnovni in srednji šoli učinkovit saj se za ukvarjanje s športom usposobi relativno veliko število študentov (kar kaže relativno veliko število športno aktivnih), po drugi strani pa potrjuje ugotovitve športnih strokovnjakov, da študentski šport v svoji trenutni organizacijski in vsebinski obliki ne predstavlja nadgradnje sistema športne vzgoje (in z njo povezanih športnih programov) osnovne in srednje šole. V tem kontekstu tudi ne izhaja iz ciljev šolske športne vzgoje in zato ne uresničuje svojega poslanstva, zaradi katerega je bil šport (športna vzgoja) na ravni univerze uveden. Zaradi specifičnosti načina življenja in preživljanja prostega časa, v obdobju študija ter zaradi upadanja števila športno aktivnih mladih, bi bilo treba poiskati dodatne organizacijske in vsebinske rešitve za pripravo večjega števila organiziranih športnih programov. S tem bi nedvomno vplivali na večje število športno aktivnih študentov. Ob tem bi bilo treba podrobneje preučiti tudi zahteve, potrebe, interese in motive, ki študente usmerjajo v športno dejavnost. Predvidevamo, da bi z oblikovanjem programov, ki bi temeljili na strokovnih odločitvah in izhodiščih športne vzgoje iz osnovne in srednje šole, ter bi upoštevali vse bistvene (prej naštet) dejavnike, lahko vplivali na večje število športno aktivnih študentov v času študija in po njem, kar bi moralo biti tudi z nacionalnega vidika (zaradi zdravstvenih, preventivnih in drugih vidikov športa) bistveni pomen in potreba.

5.0. REFERENCE

1. Balent, D. (1998). *Primerjava organiziranosti študentskega športa Univerze v Ljubljani z organiziranostjo študentskega športa univerz v državah - članicah FISU*. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Burnik, S. (1992). *Uspešnost pri študiju v povezavi z gibalnimi sposobnostmi in osebnostnimi lastnostmi študentov Fakultete za strojništvo*. Doktorska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Burnik, S., & Stanič, J. (1996). *Univerzitetni šport na pragu novega tisočletja*. ŠPORT, 44 (2), 35 - 37.
4. De Knop, P., Engström, L.M., Skirstad, B., & Weis, B.M. (1996). *Worldwide trends in youth sport*. United States: Human Kinetics Publishers, Inc..
5. Majerič, M. (1999). *Šport na Univerzi v Ljubljani - dileme in perspektive*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Majerič, M. (2000a). *Šport na Univerzi v Ljubljani z vidika analize stališč študentov*. ŠPORT, 1-2, 25 - 32.
7. Majerič, M. (2000b). *Šport na Univerzi v Ljubljani z vidika analize interesov in stališč študentov*. Pilotska raziskava - neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Majerič, M., Strel, J. & Tušak, M. (2001). *Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani*. Raziskava - neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Nastran-Ule, M. (1996). *Mladina v devetdesetih (analiza stanja v Sloveniji)*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
10. Petkovšek, M. (1976). *Analiza strukture motivacijskega prostora srednješolcev z aspekta njihove usmerjenosti v športno aktivnost*. Magistrsko delo. Zagreb: FFK.
11. Petkovšek, M. (1980). *Motiviranost slovenskih visokošolcev za športno dejavnost*. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
12. Petkovšek, M. (1981). *Dinamika interesov slovenskih visokošolcev za športno dejavnost*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
13. Petrovič, K., Ambrožič, F., & Sila, B. (1992). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1992 (zvidika podatkov in ugotovitev študije Slovenskega javnega menenja v letu 1992 in primervae z rezultati študij iz let 1973, 1976, 1980, 1983, 1986 in 1989)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Sila, B. in sodelavci (1997). *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
15. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., & Doupona, M. (1997). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1996*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

16. Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B., & Doupona, M. (1998). Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., & Doupona, M. (2001). Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Ljubljana: Fakulteta za šport.
18. Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. & Bednarik, J. (1999). Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Ljubljana: Fakulteta za šport.
19. Stanič, J. (1992). Univerzitetni šport za novo tisočletje. Specialistična naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
20. Stanič, J. (1999). Univerzitetni šport. Univerzitetni razgledi, 1, 7-9.
21. Štihec, J., & Kovač, M. (1988). Vpliv eksperimentalnega programa na razvoj nekaterih morfoloških in motoričnih dimenzij 8. letnih učenek in učencev. Ljubljana: Fakulteta za šport.
22. Strel, J. (1998). Šport v Sloveniji 1992-96. Ljubljana: MŠŠ.
23. Strel, J. & Kovač, M. (1999). Pogostost športne aktivnosti zunaj pouka športne vzgoje. Analiza - neobjavljeno delo. Ljubljana: MŠŠ.
24. Strel, J. & sodelavci (2001). Analiza podatkov športno vzgojnega kartona za leto 2000 (letno poročilo

VPLIV ŠPORTNO-GIBALNE DEJAVNOSTI NA PSIHOFIZIČNE SPOSOBNOSTI ODRASLIH Z VIDIKA ŠPORTNE STROKE IN ZNANOSTI

dr. Boris Sila (Fakulteta za šport)

Človek in gibanje - nekoč in danes

Gibalno dejavnost so s človekovo sposobnostjo so povezovali že v starih časih Kitajci, Grki, Rimljani in Indijanci. Galen in Hipokrat sta npr. ugotovila, da telesna dejavnost ugodno vpliva na določene sposobnosti, pomanjkanje gibanja pa je škodljivo. V letu 1700 je zdravnik B. Ramazzini opisal slabšanje telesne sposobnosti krojačev in čevljarjev, kar jim prinaša njihovo statično sedeče delo v primerjavi s hitro-nogimi poštarji. Ljudem s sedečimi poklici je že v tistem času priporočal kakršno koli telesno vadbo, ki naj si jo privoščijo vsaj kakšen dan, na primer ob nedeljah, da bodo lahko potem spet cel teden sedeli, vsekakor pa naj vadijo v času dopusta.

Zanimivo, da je bilo to opaženo že v času, ko je bilo zaposlenih ljudi s statičnimi sedečimi poklici razmeroma malo glede na prevladujoče, običajno težko fizično delo na kmetijah, na poljih, v tovarnah, rudnikih itd.

Medtem, ko je bilo za tiste čase delo, kjer je bilo možno sedeti, redkost, je danes skoraj vsako delo v sedečem statičnem ali pretežno sedečem položaju. Ljudje se ne zavedamo niti nimamo v navadi, da bi se vprašali, kakšen bi bil skupen seštevek časa dnevnega sedenja, saj ne sedimo le na delovnem mestu, temveč tudi večino preostalega dneva. Saj sedimo med prehranjevanjem, če že nismo pred televizijo, se usedemo pred računalnik, beremo knjige, revije in časopise, sedimo v družbi, v kinu itd.

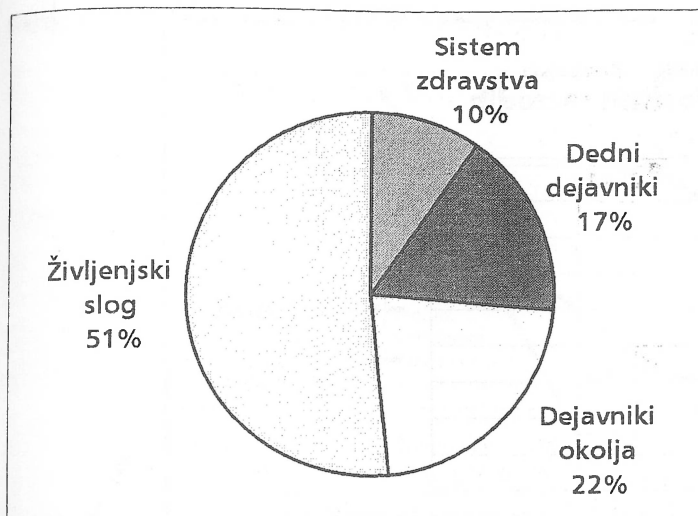
Precejšnjemu deležu časa sedenja ali bolje rečeno ne-gibanju se sploh ne moremo in se tudi v prihodnje ne bomo mogli izogniti. Zaradi tega moramo v naš vsakdanji urnik obvezno in načrtno vključevati gibanje kot protiutež.

V današnjem načinu življenja človek torej za svoj obstoj ne potrebuje visoko razvitih gibalnih sposobnosti in tudi nekoč močno izražene potrebe po gibanju so iz dneva v dan manjše, kar je žal opaziti tudi pri mlajših ljudeh. Človekov prednik, ki je bil nabiralec in lovec, je za svoj obstoj moral razviti na primer daleč večjo vzdržljivost in hitrost pri teku, izredno gibljivost in hitrost reagiranja ter fizično moč. To vse je potreboval tudi za gradnjo svojega bivališča in obrambo pred sovražnikom.

Za našo eksistenco danes nam torej visoko razvite gibalne sposobnosti niso več nujno potrebne. Gibanje namreč potrebujemo le za lokomocijo (zaradi modernizacije življenja je tudi ta zmanjšana na minimum - avtomobili, dvigala, tekoče stopnice) in osnovna opravila. Vendar pa to ni čisto res. Telesna aktivnost namreč pomeni tudi zelo pozitiven dražljaj na celovit človeški organizem in uspešno uravnava delovanje in skladnost notranjih organov.

Česa se je treba zavedati in česa se moramo naučiti? To, da so investicije v gibanje, v šport najbolj učinkovite, najbolj rentabilne investicije našega življenja. Nesporna visoka povezanost med športno - gibalno aktivnostjo in nivojem zdravstvenega stanja pomeni, da investicija v športno aktivnost praktično pomeni investicija v zdravje.

Koliko lahko pomeni pravilen odnos do lastnega zdravja, kamor spada tudi zdrav in športni način življenja nam npr. kažejo podatki na sliki 1. S pravilnim in zdravim načinom življenja lahko namreč po podatkih, ki so jih zbrali ameriški strokovnjaki, za svoje zdravje naredimo kar pet krat več, kot lahko naredi celoten sistem zdravstvenega varstva.



Vrsta in pomen osnovnih gibalnih sposobnosti

Slika 1

Omenjene sposobnosti so danes prepoznavne kot gibalne sposobnosti, ali kot motorične sposobnosti ali tudi kot psihomotorične sposobnosti. V določenem zgodovinskem razvoju jih je človeštvo močno zanemarjalo, danes pa se vse bolj zavedamo njihovega pomena za normalno delovanje organizma. Praktično vsakdo ve, da je nekdo močan, drugi hiter, tretji zelo vzdržljiv, nekdo nima nič od tega, drugi pa je v vseh teh sposobnostih dober. S spoznanji o metodah treninga in s pomočjo moderne tehnologije so prepoznane in se največ govori o naslednjih sposobnostih:

- moči
- hitrosti
- gibljivosti
- koordinaciji in
- vzdržljivosti

Aktivni del gibalnega sistema predstavljajo mišice, saj so le te sposobne s svojim krčenjem oz. krajšanjem ustvariti gibanje, proizvesti silo in s tem tudi moč in opraviti določeno delo. Pasivni del gibalnega aparata pa predstavljajo kosti, sklepi, vezi, mišične in sklepne ovojnice in kite, ki skrbijo, da se mišična sila pravilno, ekonomično in varno prenaša v želeno gibanje. Za celovito in uspešno delovanje mišičnega sistema je potrebno tudi skladno delovanje živčnega sistema. Predvsem pri dolgotrajnejših naporih pa sta izjemno pomembna dihalni in srčno-žilni sistem, ki morata mišice oskrbovati s potrebnim kisikom in hranljivimi snovmi in odstranjevati odpadne produkte metabolizma.

Rekreativni športnik, torej človek, ki je redno športno aktiven in denimo, da je to vsaj dvakrat na teden, se od človeka, ki je gibalno neaktiven, razlikuje v mnogih razsežnostih.

Je:

- močnejši,
- bolj gibljiv,
- bolj odporen,
- bolj spreten,
- z boljšo koordinacijo,
- ima boljšo vzdržljivost,
- ima več energije,
- je bolj vitalen,
- je boljšega razpoloženja,
- se hitreje odpočije,
- hitreje nadoknadi energijo,
- ima lepše oblikovano telo,
- ima lepšo in boljšo telesno držo,
- ima boljši apetit,
- bolje spi,
- manj obiskuje zdravnike,
- v življenju porabi več energije, zato ima bolj uravnoteženo razmerje med prejeto (hrana) in oddano energijo.

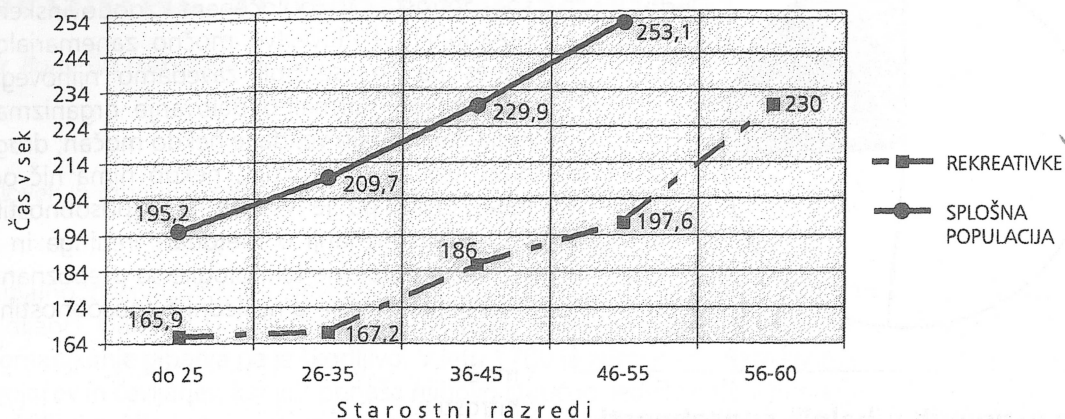
Poleg tega so podatki iz študij pokazali, da imajo gibalno oz. športno aktivni ljudje gibalne in funkcionalne sposobnosti na približno enaki ravni, kot dvajset do trideset mlajši, ki se s športom ne ukvarjajo. Slika 2 prikazuje primerjavo v splošni vzdržljivosti (kardio-respiratorni fitnes) med odraslimi ženskami, ki so športno aktivne in ženskami, ki niso športno aktivne.

Slika 2

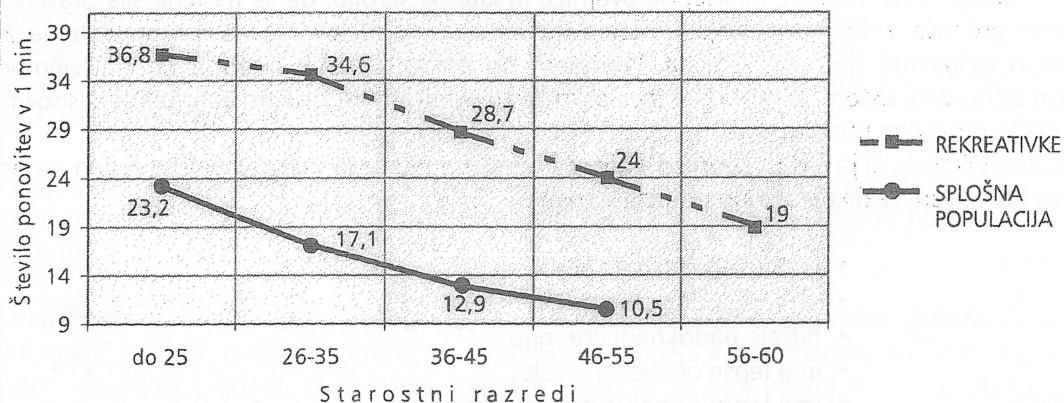
Podobne razlike v sposobnostih najdemo tudi na sliki 3, kjer so prikazani rezultati testa dviganje trupa iz leže na hrbtu v sedeči položaj, s katerim ugotavljamo repetitivno moč. Tudi tukaj imajo športno aktivne ženske mnogo boljše rezultate od športno neaktivnih. Zagotovo sta obe obravnavani sposobnosti, tako splošna vzdržljivost (dihala, srce in ožilje), kot moč trebušnih mišic (stabilnost okoli težišča telesa, mišični steznik, pravilna telesna drža), toliko pomembni za normalno delovanje človeškega organizma, da jih ne smemo zanemarjati ampak jih je treba, seveda poleg ostalih sposobnosti, čim dlje - glede na starost ohranjati na čim višji ravni.

Težko bi bilo razvrstiti gibalne sposobnosti po njihovi pomembnosti. Za športnike je v odvisnosti od njihove športne panoge pri enih bolj pomembna moč, pri drugih vzdržljivost, pri tretjih ravnotežje, pri četrtih

Bazična vzdržljivost - ženske Primerjava po starostnih razredih



Repetitivna moč - ženske Primerjava po starostnih razredih



gibljivost. V vseh primerih gre vedno za pravilno in harmonično razmerje med posameznimi sposobnostmi. Dobro namreč vemo, da pri nobenem športu ne moremo pričakovati vsaj povprečnega uspeha brez dobre osnovne vzdržljivosti, da je pri večini športov zelo pomembna kombinacija moči in hitrosti oz. eksplozivna moč. Pri športnikih, ki niso dovolj gibljivi, se prej pojavijo znaki utrujenosti, imajo probleme s koordinacijo in tehniko gibanja ter delujejo nesproščeno, tog in krčevito.

Motorične sposobnosti v vsakdanjem življenju

Za vsakdanje delovne, družinske in druge obveznosti, kakor tudi za različne aktivnosti v prostem času so potrebne take lastnosti in sposobnosti, od katerih so mnoge neposredno, druge pa posredno povezane z gibalnimi sposobnostmi. To pomeni, da jih lahko z ustreznimi športno-rekreacijskimi programi, ki temeljijo na objektivno ugotovljenih potrebah posameznika, načrtno treniramo, oblikujemo in razvijamo v okviru ciljev, ki smo si jih zadali.

Koliko so pomembne različne zvrsti telesne aktivnosti za človekovo splošno kondicijo, njegovo pripravljenost na vsakodnevne napore in kako pogosto naj bi bili aktivni v teh aktivnostih, prikazuje piramida gibalnih in športnih aktivnosti na sliki 4.

piramida gibalnih in športnih aktivnosti

slika 4



Povzeto po: Corbin, Charles B., Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness with Laboratories, Brown & Benchmark, Madison, LA., str. 44

Na dnu piramide je tista telesna aktivnost, ki bi morala biti vsakodnevna in ki bi jo morali obvezno vnesti v sodobni življenjski vsak dan.

V okviru svetovne zdravstvene organizacije so poseben program H.E.P.A (Health Enhancing Physical Activity) namenili ravno tem, na videz nepomembnim, pa vendarle še kako koristnim oblikam vsakodnevnega gibanja. Gre za spodbujanje sprememb. Od vsakodnevnih navad brez gibanja ali z minimalnim gibanjem k raznovrstni telesni aktivnosti kjerkoli in kadarkoli je to mogoče.

Na drugi ravni v piramidi so uvrščene športne aktivnosti predvsem aerobnega značaja, torej aktivnosti za ohranjanje ali izboljševanje splošne vzdržljivosti. Izvajamo jih čim večkrat na teden, najbolje vsak dan v trajanju vsaj 45 minut.

Tretja raven piramide predstavlja vzdrževanje dveh najpomembnejših gibalnih sposobnosti - moči in gibljivosti. Vadba bi morala biti vsaj dvakrat na teden, pri čemer je najbolje, da poteka vzporedno kar pomeni, da pred, med in po vadbi za mišično moč izvajamo raztezne vaje kot sestavni del ogrevanja, sproščanja, umirjanja in hitrejše regeneracije. Na vrhu piramide je telesna neaktivnost, katere se moramo čim bolj izogibati, razen seveda obveznega in dovolj dolgega nočnega počitka.

Kardio-respiratorni fitness in intenzivnost vadbe

Kardio-respiratorni fitness je tuj termin za splošno vzdržljivost (fitness se v originalu razume kot sposobnost), ki že sam točno opredeljuje, za sposobnost katerih telesnih funkcij gre. Pri ohranjanju ali izboljševanju vzdržljivosti se za oceno intenzivnosti vadbe največkrat uporablja frekvenca srčnega utripa na minuto, po domače pulz. Pri tem se izhaja iz t.i. maksimalnega pulza, ki ga teoretično izračunamo po eni izmed formul tako, da vrednosti 220 odštejemo leta starosti. Želena intenzivnost vadbe potem izračunavamo na podlagi odstotkov prej izračunanega maksimalnega pulza. V literaturi navajajo, da o vadbi splošne vzdržljivosti ni možno govoriti, če pri vadbi ni vključena vsaj ena sedmina človekovega celotnega mišičevja.

Piramida intenzivnosti vadbe

Najbolj ugodno območje je torej med okoli 60 in 80 do 85 odstotki maksimalnega pulza, pri čemer so značilnosti vadbe na posameznih nivojih intenzivnosti lepo razvidne v prikazani piramidi na sliki 5.

slika 5



Priporočane vrednosti frekvenc srčnega utripa v odstotkih pri različni intenzivnosti treningov.
(Prirejeno po R.Benson: Vodič k napredku v teku, Polar Electro OY, Finska 1995, str. 13)

Sklep

Gibanje je za človeka nujno potrebno. S primerno telesno vadbo razvijamo določene gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki nam omogočajo lažje in boljše izpolnjevanje vsakodnevnih obveznosti. Gibanje in športna aktivnost dajeta človeku samozavest in ugodnejšo samopodobo. Psihomotorične sposobnosti so tudi tesno povezane z

zdravstvenim stanjem. Če so na višjem nivoju, je tudi zdravje boljše. To pa je že druga in tako pomembna tema, da bo na tem kongresu obravnavana posebej.

Literatura

1. Adult Eurofit, A Test Battery for the Assessment of Health-Related Fitness of Adults, Council of Europe, Committee for the Development of Sport, Eurofit Coordinating Group, 1994
2. Agrež, F., B. Sila, M. Pirc, S. Pinter, (1991). Vpliv usmerjenih motoričnih programov na nekatere razsežnosti psihosomatičnega statusa delavk v materialni proizvodnji. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
3. Benson, R. (1995). Vodič k napredku v teku, Polar Electro OY, Finska
4. Blair S. N., Wei M., Lee C. D. Cardiorespiratory Fitness Determined by Exercise Heart Rate as a Predictor of Mortality in the Aerobics Center Longitudinal Study JSS, 16, (1998) summer, str. 47 - 55.
5. Corbin, Charles B., Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness with Laboratories Brown & Benchmark, Madison ect.,
6. Donn A.L., Garcia M.E., Marcus B.H., Kempert J.B., Kohl H.W., Blair S.N. Six-month Physical Activity and Fitness Changes in Project Active, a Randomized Trial, MSS, 30(1998)7, str. 1076 - 1083
7. Kako deluje, Ostanimo zdravi in pri močeh, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana, 1988
8. Lepota gibanja, Tudi za zdravje (2000). Za srce, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Ljubljana.
9. Milanović, D. et al (1996). Fitnes, Fakultet za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez, Zagreb
10. Modern gym fitness: the complete course (1994). Guinness, London.
11. Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe), Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
12. Seibert, W., D. Waibler (1992). Trainings-Rezepte für Körpertraining, Detaillierte Programme für Studio und Heimtraining - vom Anfänger bis zum Könnler, sportinform Verlag GmbH Franz Wöllzenmüller, Oberhaching.
13. Sila, B. (1999). Športna rekreacija in gibalna aktivnost v Potočnik, M. M.(ur.). Respiracijska in kardiovaskularna fizioterapija, Gradivo 18. strokovnega podiplomskega seminarja respiratorne in kardiovaskularne fizioterapije, Ljubljana, Sekcija za respiratorno in kardiovaskularno fizioterapijo pri Društvu fizioterapevtov Slovenije, str. 53-63.
14. Ušaj, A. (1997). Kratek pregled osnov športnega treniranja, Inštitut za šport Fakultete za šport, Ljubljana.

»TELESNA AKTIVNOST - VAROVALNI DEJAVNIK ZA SRCE IN OŽILJE«

dr. Zlatko Fras (Klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za žilne bolezni, Center za preventivno kardiologijo in kardiovaskularno rehabilitacijo)

Povzetek

Številne raziskave so pokazale, da sta aktivni življenjski slog in gibanje pomembna varovalna dejavnika zdravja, vse pogostejše pa ju uporabljamo tudi v zdravljenju bolezni. Telesna aktivnost ščiti pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, aterosklerozo (še posebej na koronarnih arterijah), hipertenzijo, možgansko kapjo, od insulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo in karcinomom širokega črevesa. Epidemiološki podatki kažejo, da pomeni telesna neaktivnost najmanj dvakrat večjo ogroženost za nastanek in napredovanje koronarne bolezni, podobno kot drugi pglavitni znani dejavniki tveganja za aterosklerozo (zvišan holesterol, kajenje in hipertenzija). Telesna vadba zmanjšuje obolevnost in umrljivost zaradi srčnožilnih bolezni tako preko neposrednih (delovanje na srčnožilni sistem) kot posrednih mehanizmov (modifikacija prisotnosti in intenzitete delovanja znanih dejavnikov tveganja).

K pomembnemu izboljšanju našega zdravja in daljšemu življenju pripomorejo vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki jih vzdržujemo skozi daljše obdobje. V prispevku so podana tudi priporočila za predpisovanje telesne vadbe. Za prepričljive pozitivne učinke redne telesne dejavnosti na zdravje zadostuje že zmerno gibanje. Še zdravim ljudem, pa tudi bolnikom, zato svetujemo tiste vrste gibanja, ki so jim najljubše, ki jih najlažje vključijo v svoj vsakdan in ustrezajo njihovim telesnim zmogljivostim, starosti in zdravstvenemu stanju. Najprimernejši so populacijsko zastavljeni intervencijski programi, ki vključujejo vplivanje na več dejavnikov tveganja hkrati. Izkazalo se je, da redna telesna aktivnost varuje zdravje ljudi v vseh starostnih skupinah. Še posebej moramo biti pozorni ob koncu odrasčanja, saj prav v tem času največ ljudi preneha s telesno aktivnostjo in zavzame sedentarni življenjski slog.

I. TELESNA NEAKTIVNOST - NEVARNOSTNI DEJAVNIK ZA SRČNOŽILNE BOLEZNI

Na osnovi številnih raziskav na živalih in ljudeh, ki so bile opravljene v zadnjih štirih desetletjih, imamo danes na voljo prepričljive dokaze, da pomeni telesna neaktivnost enega od neodvisnih dejavnikov tveganja za koronarno bolezen. Po epidemioloških podatkih ji je mogoče pripisati približno 12% vseh in 20% smrti zaradi srčnožilnih bolezni (SŽB). Relativno tveganje za smrt zaradi SŽB pri neaktivni populaciji je 1.5 - 2.4-krat večje kot pri aktivni (^{1,2}). Z meta-analizo 27 kohortnih študij (³) so ugotovili, da je relativno tveganje za smrt v sedentarnih skupinah 1.9-krat (1.6-2.2-krat) tolikšno kot v skupini redno telesno aktivnih preiskovancev.

V nekaterih manjših raziskavah so dokazali tudi, da je telesna neaktivnost povezana s pogostejšim pojavljanjem raka prostate, pljuč, dojke in depresije. Po drugi strani tudi ni več sporno, da primerna telesna aktivnost pomaga v rehabilitaciji bolnikov s SŽ in drugimi kroničnimi boleznimi (⁴).

V skupini 45-50 let starih moških, ki opravljajo fizično lahko delo, so v primerjavi s fizičnimi delavci ugotovili celo 4.0 - 5.0 - krat večjo ogroženost s SŽB (⁵). Za odrasle srednjih let in starejše ljudi je znana obratno premosorazmerna povezanost med količino tedenske telesne aktivnosti v razponu 700-2000 kilokalorij energetske porabe in umrljivostjo zaradi vseh in SŽ vzrokov (^{6,7}). Redna aerobna telesna vadba izboljša telesno zmogljivost in ima pomembno vlogo tako v primarni kot sekundarni preventivi SŽB ter podaljšuje življenje (^{8,9,10,11}).

Za prepričljive pozitivne učinke na zdravje ni potrebna zelo intenzivna telesna dejavnost, ampak zadostuje že zmerno gibanje. Primer zadovoljive in vsem starostnim skupinam v populaciji dostopne oblike gibanja je redna hitra hoja. Hoja je oblika gibanja, ki jo posameznik lahko verjetno najenostavneje vgradi v svoj življenjski slog in dnevno rutino. Primer take rutine je na primer pešačenje do službe in nazaj 2-4 ali več kilometrov dnevno. Po najnovejših izsledkih hoja zmanjša zbolewnost za SŽB pri starejših moških (¹²). Redna dnevna hoja 11-20 minut zmanjša tveganje za hipertenzijo za 12%, 21 minut in več pa za 24%. Če dodamo redni hoji še dodatno rekreacijo 1-krat tedensko, se zmanjša tveganje za hipertenzijo kar za 38%. Zaradi pozitivnih učinkov t.i. zmerne telesne dejavnosti na zdravje (HEPA; Health Enhancing Physical Activity) je zato za zdravje nacije in posameznika pomembno, da se čim več ljudi čim pogostejše, redno zmerno giblje.

Še zdravim ljudem, pa tudi bolnikom, zato priporočamo tiste vrste gibanja, ki so jim najljubše, ki jih najlažje vključijo v svoj vsakdan in ustrezajo njihovim telesnim zmogljivostim, starosti in zdravstvenemu stanju. Na ta način se trudimo, da bo postalo več gibanja priljubljen in nepogrešljiv del življenja kar najširšega kroga ljudi.

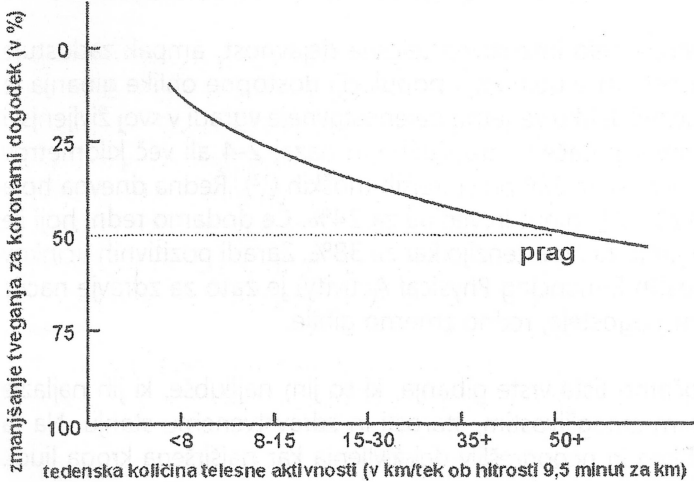
Dandanes dostopni podatki narekujejo potrebo po oblikovanju tako individualiziranih programov telesne vadbe za zelo ogrožene kot tudi populacijsko usmerjene programe spodbujanja telesne dejavnosti, da bi aktivni življenjski slog kar najbolj razširili na celotno življenjsko obdobje.

Epidemiološke populacijske raziskave. Rezultati več kot 50 objavljenih raziskav dokazujejo, da deluje gibanje zaščitno na srce in žilje, predvsem na ogroženost s koronarno boleznijo. V zgodnjih raziskavah s tega področja so spremljali SŽ dogodke pri ljudeh različnih poklicev. Primerjali so zaposlene na pošti z manj aktivnimi javnimi uslužbenci, avtobusne sprevodnike s šoferji, železniške vzdrževalce in kretničarje s prodajalci vozovnic, kmetovalce z nekmetovalci, poštarje s poštnimi uradniki, in tako naprej ^(13,14,15,16,17,18). V vseh omenjenih primerjavah so ugotavljali od 2 - 5-krat manjšo umrljivost v skupinah telesno aktivnejših.

V raziskavah populacije študentov s Harvarda (Harvard alumni) in britanskih javnih uslužbencev (UK Civil Service Study) je bilo merjenje količine in intenzitete dnevne telesne aktivnosti dokaj natančno, in prav ti raziskavi sta med epidemiološkimi pokazali do sedaj najbolj prepričljiv zaščitni učinek telesne aktivnosti. Študija britanskih javnih uslužbencev je pokazala, da pomeni intenzivna telesna vadba v prostem času kar za 30% manj SŽB ⁽¹⁹⁾. V raziskavi s Harvarda so dokazali, da redna, trenutna, in stalna (kontinuirana) telesna aktivnost pomembno zmanjša celokupno in SŽ umrljivost, z večletnim spremljanjem skupine stalno neaktivnih so namreč ugotovili za 23% večje tveganje za smrt iz kateregakoli vzroka in za 41% več smrti zaradi SŽB ⁽²⁰⁾ (slika 1). Ena od pomembnejših ugotovitev te raziskave je, da je pomembno stalno ukvarjanje s telesno dejavnostjo, saj skupina odraslih, ki so bili telesno aktivno med študijem, kasneje pa ne več, ni bila nič manj ogrožena od skupine stalno neaktivnih posameznikov. Isti avtorji so poročali tudi o relativnem in splošno pripisljivem tveganju za SŽ umrljivost pri telesno neaktivnih ljudeh. Čeprav je na primer telesna neaktivnost kot posamičen neodvisni dejavnik tveganja za aterosklerozo manj pomembna od kajenja, zvišanih vrednosti holesterola ali hipertenzije, pa ji je mogoče prav zaradi velike prevalence pripisati bistveno pomembnejšo vlogo ali družbeno pripisljivo tveganje. Če gledamo na telesno neaktivnost s tega vidika, jo je mogoče po pomenu uvrstiti kar na drugo mesto med glavnimi dejavniki tveganja, takoj za kajenjem (tabela 1). Blair in sod. so prav tako poročali o manjši ogroženosti ljudi, ki so postali redno aktivni v odrasli dobi (za 44% manjše relativno tveganje za smrt iz vseh vzrokov in 52% manjša SŽ umrljivost)⁽²¹⁾.

Skupinska značilnost	Prevalenca (človek-leta v %)	Rel. tveganje za smrt (95% CI)	Klinično pripisljivo tveganje (%)	Družbeno pripisljivo tveganje (%)
Sedentarni življ. slog (<2000 kcal/teden)	62.0	1.31 (1.15-1.49)	23.6	16.1
Hipertenzija (zdravnikova diagnoza)	9.4	1.73 (1.48-1.94)	42.1	6.4
Kajenje cigaret	38.2	1.76 (1.56-1.99)	43.2	22.5
Majhna↑telesne teže (<3 enote BMI po koncu koledža)	35.1	1.33 (1.17-1.51)	24.6	10.3
Zgodnja smrt staršev (<65 let)	33.1	1.15 (1.02-1.30)	13.1	4.8

Tabela 1. Prirejeno relativno in predvidljivo tveganje za smrt (zaradi vseh vzrokov) v populaciji študentov s Harvarda, 1962-1978; n=16,936 (prirejeno po (20)).



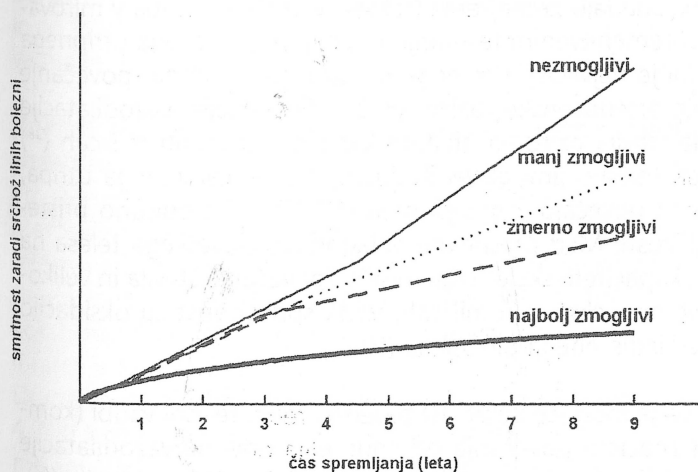
Slika 1. Zmanjšanje incidence koronarnih dogodkov v populaciji študentov s Harvarda, glede na njihove navade v zvezi s telesno aktivnostjo. V okviru različnih aktivnosti porabljena energija je prikazana v obliki tedensko prehojene/pretečene razdalje (prirejeno po (20)). Tudi na osnovi 16-letnega spremljanja Framinghamske populacije, so pri 2,372 vključenih preiskovancih, ki ob drugem pregledu (1969-1973) niso imeli manifestne SŽB, pri posameznikih iz zgornje tretjine po telesni aktivnosti razvrščenih ugotovili kar za 40% manjšo celokupno umrljivost od skupine najmanj aktivnih. Koristen učinek je bil močnejši pri moških. Pomemben zaključek te študije je tudi že poprej nakazano

dejstvo, da je za zmanjšanje celokupne umrljivosti bistveno bolj pomembna trenutna, redna in stalna, ne pa poprejšnja telesna vadba in da nikoli ni prepozno za začetek redne aktivnosti ⁽²²⁾.

Raziskave med odraslimi prebivalci ZDA so pokazale, da jih je v prostem času telesno neaktivnih kar 2/3 ali več. V eni od starejših raziskav so ugotovili, da je bilo kar 25% Američanov, starejših od 18 let telesno popolnoma neaktivnih, 55% jih je bilo aktivnih zmerno, a nezadostno, 20% je pa je bilo glede na splošna priporočila strokovnih združenj aktivnih v zadostni meri za zaščito srca in žilja. Kar pri 40% starejših od 55 let so ugotovili sedentarni življenjski slog ⁽²³⁾. V nedavno objavljeni študiji, ki je potekala pod okriljem CDCP (Centers for Disease Control and Prevention), v njej pa so obravnavali podatke o telesni aktivnosti 20,766 zaposlenih odraslih Američanov, so ugotovili, da jih je bilo 31.5% zmerno telesno aktivnih in le 4.6% zelo telesno aktivnih. Aktivnih je bilo več moških kot žensk, količina telesne aktivnosti pa je bila večja pri bolj izobraženih in mlajših. Obravnava je potekala glede na pogostnost in trajanje vključenosti v 24 različnih športih in težko fizično delo na delovnem mestu. Kar 56.4% vprašanih je odgovorilo, da na delovnem mestu niso telesno aktivni, 20% jih je bilo aktivnih 1.4 ure dnevno in 23.6% aktivnih več kot 5 ur, CDC priporoča vsaj 30 minut celokupne telesne aktivnosti z zmerno intenziteto dnevno (avtorji: MMMWR 2000; 49: 420-4.).

Prevalenca do danes znanih dejavnikov tveganja za kronične bolezni, med katerimi predstavljajo največji delež prav SŽB, je tudi med Slovenci zelo visoka. Po podatkih raziskave v okviru programa CINDI Slovenija, ki je potekala v letih 1991-96 v populaciji odraslih Ljubljčanov, se je stanje na tem področju v devetdesetih letih celo nekoliko poslabšalo. Zmanjšala se je tudi stopnja telesne dejavnosti med odraslo populacijo. Tako naj bi bila primerno telesno aktivnih za zaščito pred SŽ boleznimi le tretjina odraslih, delež mejno dejavnih se je zmanjšal s 50% na 40%, najbolj zaskrbljujoč pa je vsekakor podatek, da se je zelo povečal delež telesno povsem nedejavnih, s 15% an 25% (ref.: CINDI Slovenija 1991-96). Podatki so primerljivi s poročili iz drugih evropskih držav, na primer Velike Britanije (Dunbar National Fitness Survey in Heartbeat Wales Study).

Na veliki kohorti norveških moških, ki so jo spremljali 16 let, so v skupini, ki je predstavljala zgornjo kvartil telesne zmogljivosti ugotovili kar za 46% manjšo umrljivost zaradi kateregakoli vzroka, tveganje za smrt pa je bilo manjše predvsem na račun manj umrlih zaradi SŽ vzrokov, tudi potem, ko so podatke prilagodili glede na prisotnost drugih znanih SŽ dejavnikov tveganja ⁽²⁴⁾. V nadaljnjem 7 letnem spremljanju so v najbolj telesno zmogljivi kvartili beležili relativno tveganje za smrt iz vseh vzrokov 0.45 (-55%) in 0.47 (-53%) zaradi SŽ vzrokov ⁽²⁵⁾. V prvi vrsti je seveda mogoče takšen rezultat razložiti z zaščitnim delovanjem večje telesne zmogljivosti na srce in žilje, je pa enakovredna tudi razlaga, da so bolj zmogljivi preiskovanci živeli dlje iz preprostega razloga, ker so bili že ob vstopu v raziskavo bolj zdravi. Znano je namreč, da maksimalna aerobna kapaciteta ni odvisna zgolj od količine in intenzitete prostovoljne, redne telesne aktivnosti in nekaterih drugih dejavnikov (ki pomenijo do okoli 60% vpliva), ampak tudi od določenih genetskih dejavnikov (40% vpliva na telesno zmogljivost ⁽²⁶⁾). Podobno velja tudi za starejše moške, na osnovi analize podatkov 15-letnega spremljanja skupine skoraj 8,000 moških (ob koncu spremljanja so bili v povprečju stari 63 let)(v okviru raziskave British Regional Heart Study) ⁽²⁷⁾. Pri telesno najbolj aktivni skupini je bilo relativno tveganje za smrt iz kateregakoli vzroka 0.48, za srčnožilno smrt pa 0.66; v skupini zmerno telesno aktivnih pa 0.50.



Slika 2. Umrljivost zaradi srčnožilnih bolezni glede na raven telesne zmogljivosti. V obdobju večletnega opazovanja je bila umrljivost zaradi srčnih infarktov in možganskih kapi največja pri skupini najmanj zmogljivih, in najmanjša pri najbolj zmogljivih (prirejeno po (29)).

V treh ameriških kohortnih raziskavah so merili SŽ telesno zmogljivost (v vseh primerih z obremenitvenim testiranjem na tekoči preprogi), in ne količine opravljene telesne aktivnosti (Dallas Study ⁽²⁸⁾, Lipid Research Clinics Mortality Follow-up Study ⁽²⁹⁾, US Railroad Study ⁽³⁰⁾). V vseh so ugotavljali od drugih dejavnikov tveganja neodvisno koristnost čimvečje SŽ za zdravje (slika 2).

Z epidemiološkimi raziskavami so torej dokazali obratno sorazmerno povezanost med količino telesne vadbe in ogroženostjo s SŽB, kar z drugimi besedami pomeni, da zdravju koristi kakršnokoli, tudi relativno majhno povečanje redne telesne aktivnosti.

Intervencijske raziskave. O ugodnih učinkih telesne aktivnosti na SŽ zdravje lahko sklepamo tudi na pod-

lagi nekaterih randomiziranih in dokaj dobro nadzorovanih raziskav, v katerih pa so običajno uporabljali intervencijo z več nefarmakološkimi ukrepi hkrati (npr. redna telesna aktivnost, dieta, prenehanje kajenja, itd...). Telesna vadba je bila tako vključena le kot del celovitega, kompleksnejšega programa preventive SŽB (bodisi primarne ali sekundarne)^(31,32,33,34,35). V večini citiranih raziskav so ugotavljali zelo pozitivne učinke sprememb življenjskega sloga na napredovanje in zaplete ateroskleroze, ki so jih v veliki meri pripisali tudi intenzivni telesni vadbi. V resnici pa je, objektivno gledano, skoraj nemogoče jasno opredeliti neodvisne učinke telesne vadbe na posamezne dejavnike tveganja, predvsem pa ne njihovega morebitnega medsebojnega delovanja. Do danes tudi še ni znane raziskave, v kateri bi uporabili telesno vadbo kot edini intervencijski ukrep. Poleg tega je pri zelo ogroženih bolnikih velikokrat skoraj nerešljiv problem zagotoviti ustrezno sodelovanje in upoštevanje navodil s strani preiskovancev. Ugotovili so namreč, da je v povprečju po vključitvi v tovrstne intervencijske programe po 6 mesecih telesno aktivnih le še okoli 50% vključenih posameznikov. Ob tem, ko nimamo na voljo podatkov iz formalnih študij, seveda tudi ni mogoče z absolutno gotovostjo trditi, da telesna vadba ščiti pred SŽB. Se je pa ob zelo majhni verjetnosti, da bo formalna primarno preventivna raziskava sploh kdaj narejena, potrebno odločati za akcijo na osnovi dokazov, ki jih imamo na voljo iz dokončanih raziskav. Moč teh dokazov je seveda zelo odvisna od stopnje, s katero je mogoče govoriti o zanesljivih metodah merjenja in izbire preiskovancev v obstoječih kohortnih raziskavah, in stopnje, do katere je mogoče z gotovostjo zaščitno delovanje telesne vadbe opredeliti kot vzročno povezanost z zmanjšanjem ogroženosti za SŽB. ⁽³⁶⁾

Opredelitev telesne zmogljivosti in vadbe

Telesno zmogljivost določamo s celotno porabo kisika oziroma aerobno kapaciteto (VO_{2max}), ki predstavlja količino porabljenega kisika med telesno obremenitvijo (izražamo jo v količini porabljenega kisika na kilogram telesne teže na minuto). VO_{2max} lahko z namenom lažje predstaviteljivosti za širšo populacijo izrazimo tudi v obliki t.i. metaboličnih ekvivalentov ali krajše MET (1 MET pomeni natančneje 3.5 ml porabljenega O_2 /kg telesne teže/minuto). Telesno vadbo lahko opredelimo kot vzdrževanje redne navade biti telesno aktiven na ravni (intenzivnosti), ki je večja od tiste, na kateri smo aktivni običajno. Mogoče je oblikovati programe za povečanje dinamične, SŽ telesne zmogljivosti, mišične vzdržljivosti ali mišične moči. Telesni trening je oblika načrtovane, ponavljajoče se aktivnosti, s katero dosežemo izboljšanje splošne telesne zmogljivosti.

Ugodni srčnožilni učinki redne aerobne telesne aktivnosti

Redna aerobna telesna vadba prispeva k zvečanju SŽ zmogljivosti, saj povzroči zmanjšanje obremenitve srca med submaksimalno obremenitvijo, poleg tega pa ugodno spreminja celokupen profil koronarne ogroženosti ⁽³⁷⁾. Dobro je znana obratno sorazmerna povezanost med telesno zmogljivostjo in frekvenco srčnega utripa v mirovanju (slika 5), ter vrednostmi sistoličnega krvnega tlaka.

Med dokazane ugodne SŽ učinke telesnega treninga spadajo zmanjšanje frekvence srčnega utripa v mirovanju in frekvenčnega odziva med submaksimalnim obremenitvenim testiranjem, povečanje srčnega utripnega volumna v mirovanju in med obremenitvijo, povečanje največjega srčnega minutnega volumna, povečanje maksimalne aerobne kapacitete (VO_{2max}), povečanje arteriovenske razlike pO_2 , učinkovitejše vazodilatacije arteriol med telesno aktivnostjo, pa tudi povečanje števila oziroma gostote kapilar v skeletnih mišicah ⁽³⁸⁾. Na katerikoli ravni submaksimalnega napora, se pri telesno zmogljivejših ljudeh frekvenca srčnega utripa, krvni tlak in aktivnost simpatičnega živčnega sistema povečajo v manjši meri ^(39,40,41). Vse opisano prištevamo v okvir izboljšanja srčnožilne (telesne) zmogljivosti. Med presnovne prilagoditve človeškega telesa na redno telesno vadbo spadajo povečanje oksidativne kapacitete skeletnega mišičja (povečanje števila in velikosti mitohondrijev), povečanje koncentracije mioglobina v skeletnih mišicah, večja sposobnost za oksidacijo maščobnih kislin za energijo in povečanje količine vskladiščenega glikogena ⁽⁴²⁾.

Nedavno so pri populaciji mladih moških dokazali, da je mogoče že po 10-tedenski redni telesni vadbi (kombinacija aerobne in rezistenčne aktivnosti) izmeriti značilno povečanje od endotelija odvisne vazodilatacije brahialne arterije (s pretokom posredovana dilatacija), kar je neposredni pokazatelj delovanja endotelija ⁽⁴³⁾. Zanimiva ugotovitev te raziskave je bila tudi, da je prišlo ob redni telesni dejavnosti do izboljšanja delovanja endotelija tudi v skupini kadilcev. S tega vidika bo kmalu zelo zanimivo komentirati rezultate še potekajočih raziskav, v katerih študirajo žilno funkcijo ob telesni dejavnosti in sočasni prisotnosti drugih pglavitnih dejavnikov tveganja (diabetes, hiperholesterolemija). Endotelijska disfunkcija, ki je pomembna tako v najzgodnejših obdobjih aterogeneze, kot najverjetneje tudi za akutne zaplete ateroskleroze je posledica pomanjkanja

endotelijskega NO (dušikovega oksida), ene od ključnih antiaterogenih molekul, ki poleg delovanja na žilni tonus zavira adhezijo in agregacijo trombocitov, adhezijo monocitov, žilno prepustnost in proliferacijo gladko-mišičnih celic⁽⁴⁴⁾. Mehanizem koristnega delovanja telesne aktivnosti v citirani študiji seveda ni do končca pojasnjen, najverjetneje pa gre za povečanje sposobnosti endotelija za sproščanje NO. Strižni stres na žilno steno je znan močan spodbijevalec sproščanja NO, na osnovi česar bi bilo mogoče sklepati, da bi lahko bilo osnova za dolgoročno koristno učinkovanje telesne aktivnosti prav ponavljanje epizod povečanja pretoka med telesno aktivnostjo. Verjeten mehanizem je kronično povečanje proizvodnje NO, ki je posredovano s povečano ekspresijo NOS (NO sintaze); v kulturah endotelijskih celic, izpostavljenih povečanemu laminarnemu strižnemu stresu, pa tudi v poskusih na različnih živalskih modelih, so namreč ugotovili povečanje sinteze mRNA za NOS, vezni člen pa naj bi bilo delovanje na vezalno mesto za transkripcijski dejavnik v promoterski regiji gena za NOS⁽⁴⁵⁾.

Koristni učinki redne telesne vadbe na nekatere presnovne (pato)fiziološke parametre

Ugodne spremembe krvnih maščob. Redna telesna vadba zvišuje vrednosti HDL holesterola, običajno sočasno z zmanjšanjem vrednosti koncentracije trigliceridov in zmanjševanjem telesne mase. Slednje gre v veliki meri na račun prislovično bolj zdravega prehranjevanja ljudi, ki so redno telesno aktivni, tako, da lahko ob redni telesni dejavnosti opazujemo ojačan koristen učinek prehrane z majhno vsebnostjo nasičenih maščob in holesterola na serumske lipide.^(46,47,48,49) Zanimiva je ugotovitev, da zgolj s strogo dieto (stopnje II po NCEP) pri zelo ogroženih pomenopavzalnih ženskah in odraslih moških z aterogeno dislipidemijo, ki so imeli znižan HDL in zmerno zvišane vrednosti LDL holesterola (v območju, kjer še ni indicirano zdravljenje z zdravili), niso uspeli značilno znižati vrednosti LDL; bila pa je uspešna dieta v kombinaciji z redno aerobno telesno vadbo⁽⁵⁰⁾. Ti rezultati govorijo v prid priporočilu, da je potrebno pri koronarno zelo ogroženih v obravnavi dislipidemij dieti nujno dodati redno telesno aktivnost. Redna aktivnost vpliva ugodno na presnovo ogljikovih hidratov in predstavlja tako preventivo, kot eno od oblik zdravljenja insulinske rezistence, motene tolerance za glukozo in sladkorne bolezni^(51,52,53). V populaciji telesno aktivnih je manj debelosti (kombinacija z dieto I), predvsem pa redna vadba ugodno učinkuje v smislu manj škodljive razporeditve adipoznega tkiva^(54,55,56). Aktivni ljudje imajo bolje uravnan zvišan krvni tlak^(57,58,59,60), boljše psihološko funkcionirajo (nadzor oziroma obvladovanje stresnih stanj!), pri njih je manj depresije, so bolj samozavestni in imajo več samozaupanja, manj burno se odzivajo na mentalni stres s spremembami v srčnožilnem sistemu in nevrohumoralno, imajo manj nekaterih vedenjskih vzorcev tipa A^(61,62,63,64,65,66). Z intenzivnim vzdržljivostnim treningom starejših moških so ugotovili tudi pomembno zmanjšanje koncentracij fibrinogena⁽⁶⁷⁾, in nenazadnje, imamo že tudi dokaze o koristnem učinkovanju redne telesne aktivnosti na preprečevanje nekaterih drugih kroničnih nenalezljivih bolezni, na primer osteoporoze in raka.⁽⁶⁸⁾

Koristni telesne aktivnosti za mišično moč (rezistenčna vadba) in fleksibilnost

Rezistenčna telesna vadba je koristna za vzdrževanje mišične moči in mišične mase, kostne mineralne gostote, funkcionalne kapacitete/telesne zmogljivosti, v preventivi in/ali rehabilitaciji muskulo-skeletnih problemov (npr. bolečine v hrbtu/križu), pri starejših pa dokazano privede do izboljšanja telesne elastičnosti oziroma fleksibilnosti in na splošno pripomore k zvečani kakovosti življenja. V primerjavi z aerobno aktivnostjo ima rezistenčna telesna vadba le blage učinke na SŽ dejavnike tveganja.^(69,70,71,72)

Koristi pravilno predpisane vadbe za izbrane SŽ bolnike - telesna aktivnost v sekundarni preventivi SŽ bolezni

Programirana redna telesna vadba se je izkazala za učinkovit ukrep v smislu preprečevanja ponovnih zapletov aterosklerotične žilne bolezni (predvsem na koronarnem žilju) pri bolnikih, ki so že utrpeli srčni infarkt. Za telesno aktivne bolnike vključene v programe srčne rehabilitacije, so z meta-analizo 7 raziskav, v katerih je prevladovalo ukrepanje s telesno aktivnostjo (rehabilitacija s fizičnim treningom), vključenih pa je bilo več kot 2.000 bolnikov, ugotovili 22% manjše relativno tveganje za SŽ smrt, tveganje za ponovni, neusodni srčni infarkt je bilo za 6% večje⁽⁷³⁾.

Druge meta analiza randomiziranih raziskav učinkov rehabilitacije po srčnem infarktu, ki je zajela več kot 4.700 bolnikov, je pokazala zmanjšanje celotne in umrljivosti zaradi zapletov SŽB za 20-25%, število nenadnih smrti pa je bilo manjše celo za 37%. V več raziskavah so pri bolnikih po prebolelem srčnem infarktu, ki so bili redno telesno aktivni, dokazali pomembno izboljšanje prekrvitve srčne mišice (kar za 25-54%). Ugodni učinki redne telesne aktivnosti pri znanih bolnikih z aterosklerozo (predvsem v sekundarni preventivi koronarne bolezni) gredo najverjetneje na račun ugodnih sprememb ravni dejavnikov tveganja za aterosklerozo (ugodne spremembe profila koncentracij krvnih maščob in njihove sestave, zmanjšanje neugodnega delovanja kateholaminov na srčno mišico, zmanjšanje krvnega tlaka, prekomerne telesne teže in drugo)⁽⁷⁴⁾.

Za bolnike z znano srčno boleznijo sta predpis in izvajanje redne telesne aktivnosti pomembna že med bolnišničnim zdravljenjem, še bolj pa v obdobju po odpustu v domače okolje. Ne gre le za že opisane ugodne učinke fizične aktivnosti na različne SŽ (hemodinamske) in presnovne patofiziološke parametre, pač pa gre ugodne učinke tega dela rehabilitacije pripisati v veliki meri tudi pomoči v premagovanju slabih psiholoških in fizioloških učinkov počitka v postelji. Nadzorovan program telesne vadbe zagotavlja možnost dodatnega medicinskega spremljanja bolnikov, identifikacijo posameznikov s pomembnimi SŽ zapleti ter fizičnimi ali kognitivnimi motnjami, ki lahko vplivajo na varnost telesne aktivnosti, in ne nazadnje omogočanje hitrejše vrnitve k normalnim dnevnim aktivnostim znotraj meja, opredeljenih z boleznijo. Služi tudi pripravi bolnika in njegovega domačega okolja za optimalno rehabilitacijo po odpustu.

II. PREDPISOVANJE TELESNIH AKTIVNOSTI ZA PREVENTIVO IN ZDRAVLJENJE SRČNOŽILNIH BOLEZNI

Namen predpisovanja redne telesne vadbe. Temeljni namen je izboljšanje telesne zmogljivosti oziroma funkcionalne sposobnosti SŽ sistema. Skrben predpis primerne količine, vrste in intenzitete aktivnosti ima pomembno vlogo tudi širše, v okviru promocije zdravja z zmanjševanjem jakosti ali odstranitvijo znanih dejavnikov tveganja za kronične bolezni, pa tudi za zagotavljanje varnosti med telesno vadbo. Pomembno je upoštevati, da je eno osnovnih vodil predpisovanja posameznih parametrov telesne vadbe upoštevanje specifičnih ciljev za določeno osebo oziroma oblikovanje individualnega programa. "Umetnost" predpisovanja telesne vadbe je v sposobnosti integracije znanstvenih dognanj in poznavanja tehnik obnašanja oziroma vedenja. Poleg dosega individualnih ciljev vključenega posameznika je prvenstveno zaželeni končni rezultat zagotoviti dolgoročno vztrajanje v programu telesne vadbe.

Nekatere nevarnosti telesne vadbe za zdravje. Nenadna smrt (NS) med telesno vadbo je redka in običajno posledica že prisotne SŽB, kar 80-85% NS med vadbo je po do sedaj znanih podatkih posledica koronarne bolezni (v raziskavah, ki so bile opravljene predvsem v ZDA so ugotavljali v povprečju 1 NS/396,000 h "jogging-a" ⁽⁷⁵⁾ oziroma 1 NS/565,000 h aktivnosti (Fletcher et al, 1990), v okviru programov SŽ rehabilitacije so beležili 0.13-0.61 NS/105 oseb-h ⁽⁷⁶⁾). Splošno velja, da je lahko intenzivna telesna aktivnost sprožilni dejavnik za razvoj akutnega koronarnega sindroma, tveganje med zelo intenzivno aktivnostjo in do 1 uro po njej je od 2-6-krat večje kot med zmernejšo aktivnostjo ali v mirovanju. Patofiziološka osnova naj bi bila večja možnost raztrganja aterosklerotične lehe ob povečanju strižnih sil ob nenadnih silovitih povečanjih krvnega tlaka in srčne frekvence. Tveganje se značilno poveča pri aktivnostih, katerih intenziteta presega 6 MET ^(77,78). Tveganje za NS je odvisno od telesne zmogljivosti, velja, da obstaja pri popolnoma neaktivni, t.i. sedentarni odrasli osebi tudi do 100x večja možnost, da umre med intenz. tel. aktivnostjo v primerjavi s 5-krat večjim tveganjem pri redno aktivnih. Na osnovi rezultatov omenjenih raziskav lahko še dodatno sklepamo tudi o zaščitnem delovanju redne telesne dejavnosti pred akutnimi koronarnimi dogodki, saj pri opazovani skupini redno telesno aktivnih niso beležili povečanega tveganja za srčni infarkt. Zaključimo lahko, da so torej nevarnosti občasne intenzivne vadbe oziroma nenadne intenzivne telesne aktivnosti pri sedentarnih posameznikih bistveno večje od koristi. Ni odveč ponoviti, da moramo biti še posebej pozorni ob začetku izvajanja programa redne telesne vadbe ! Predvsem za posameznike z znano, manifestno obliko ateroskleroze velja, da naj bo previdnost pred in med telesno aktivnostjo vedno pred zanesenim navdušenjem nad ugodnimi učinki telesne vadbe, še posebej kar se tiče intenzitete.

Obravnava (ocena) posameznika pred predpisom telesne vadbe

Pred pričetkom redne, najboljše programirane telesne vadbe je potrebno tako pri zdravih posameznikih (primarna preventiva) kot bolnikih z znano, manifestno obliko ateroskleroze oceniti posameznikov zdravstveni status. Izdelati moramo profil ogroženosti, opredeliti značilnosti bolnikovega obnašanja (vedenja), upoštevati morebitno jemanje zdravil in nenazadnje tudi osebne cilje in želje glede vrste in količine telesne vadbe, kot jih posameznik izrazi v pogovoru. Pri tem si v prvi vrsti pomagamo z določenimi vnaprej izdelanimi enostavnimi pripomočki za oceno naštetih parametrov, med katerimi so zelo uporabni t.i. presejalni vprašalniki za oceno zdravja. Eden napogostejše uporabljan in s strani uglednih mednarodnih strokovnih organizacij priporočen je t.i. »Vprašalnik o pripravljenosti za telesno aktivnost« (angl. Physical Activity Readiness Questionnaire ali skrajšano, PAR-Q)⁽⁷⁹⁾. Uporabljamo ga z namenom prepoznavanja oseb, pri katerih bi bila pred pričetkom programa telesne vadbe potrebna nadaljnja evaluacija oziroma diagnostična obravnava (specifičnost testa je okoli 80%, občutljivost pa 100%; PAR-Q je namreč načrtovan tako, da oceni oziroma opredeli število »ogroženih« nekoliko pretirano (za okoli 20%)(tabela 2). Na osnovi rezultatov se odločimo za morebitne dodatne diagnostične preiskave. Po obravnavi s pomočjo presejalnega vprašalnika pristopimo k objektivni oceni posameznika s kliničnim pregledom in oceni njegovega odziva na telesno aktivnost. Izmerimo mu srčno frekvenco

v mirovanju, krvni tlak, posnamemo EKG, in v primeru, ko presodimo za potrebno, opravimo obremenitveno testiranje. Najbolj objektivno sicer izmerimo posameznikovo telesno zmogljivost z obremenitvenim testiranjem, ki vključuje merjenje izmenjave dihalnih plinov. Oprema za tovrstno testiranje je draga in omejeno dostopna, zato ni primerno za uporabo na velikem številu testirancev. Razpolagamo tudi z več prilagojenimi, poenostavljenimi testi za oceno »indeksa telesne zmogljivosti«, in se, predvsem v okviru primarne preventive poslužujemo na primer Cooper-jevega testa, 6-minutni test hoje, UKK 2 km test. Predvsem slednji se je v zadnjih letih izkazal za zelo primerne za uporabo v populacijskih promotivno preventivnih programih. V Sloveniji smo v letu 1999 s sodelovanjem projekta CINDI Slovenija in Športne unije Slovenije pričeli z izvajanjem nacionalnega projekta »Z GIBANJEM DO ZDRAVJA«, v okviru katerega posameznike pred pričetkom redne telesne vadbe testiramo na ta način ⁽⁸⁰⁾.

Obremenitveno testiranje izvedemo pred pričetkom programa redne telesne aktivnosti pri srčnih bolnikih, odraslih sedentarnih posameznikih (pri moških starejših od 40 in ženskah starejših od 50 let pred pričetkom programa zahtevne telesne vadbe).

Tabela 2. Prilagojeni »Vprašalnik o pripravljenosti za telesno aktivnost« (PAR-Q, Physical Activity Readiness Questionnaire) (prilagojeno po (Anon. Guidelines to the evaluation of permanent impairment. Chicago: American Medical Association, 1990.). V kolikor bolnik oziroma »zdrav posameznik«, ki namerava pričeti z redno telesno vadbo na 1 vprašanje odgovori z »DA« ali »NE VEM«, je potrebna pred pričetkom vadbe natančnejša ocena pripravljenosti na telesno vadbo oziroma zdravniški pregled.

1. Ali vam je zdravnik kdaj rekel, da imate bolno srce ali sladkorno bolezen?
2. Ali so vam kdaj izmerili zvišan krvni tlak?
3. Ali redno jemljete kakšna zdravila (na primer za zniževanje krvnega tlaka, za srce)?
4. Vas kdaj med telesno aktivnostjo ali v mirovanju boli v prsih?
5. Ali imate kdaj vrtoglavico, omotico, omedlevico ali ste že izgubili zavest?
6. Ali ste bili v zadnjem letu resneje bolni ali hospitalizirani?
7. Imate težave s sklepi ali kostmi, ki jih telesna aktivnost poslabša?
8. Ali imate sedaj oziroma ste imeli pred kratkim virusno obolenje ali prehlad?
9. Imate astmo, bronhitis, težko sapo pri hoji po ravnem?
10. Ali menite, da obstaja kakšen razlog, da ste za telesno dejavnost manj sposobni (na primer zaradi bolečin v hrbtu, nosečnosti ali poporodnega stanja) ali da potrebujete ob telesni aktivnosti zdravniški nadzor?

Razvrstitev glede na tveganje - po medicinski obravnavi pred pričetkom vadbe

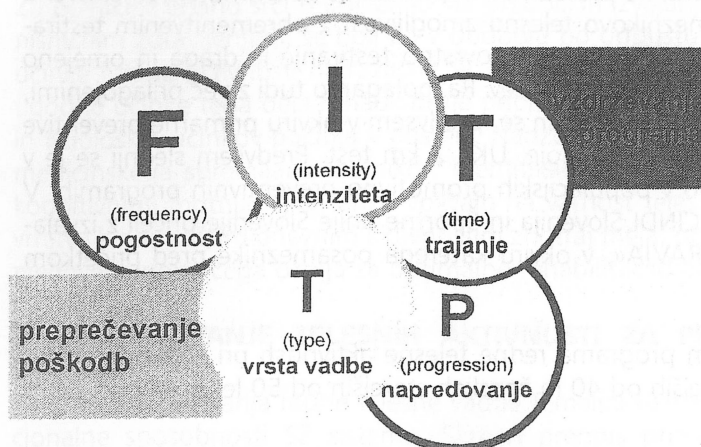
Pregledane osebe lahko razvrstimo v 4 glavne skupine (razrede):

- za razred A opredelimo posameznike brez manifestnih znakov bolezni, in naprej v podrazrede: razred A-1 - očitno zdravi, mlajši posamezniki, razred A-2 - očitno zdravi, ne glede na starost, razred A-3 - osebe z zvečanim tveganjem;
- za razred B opredelimo bolnike s stabilnimi oblikami srčnožilnih bolezni (SŽB), sem spadajo primeri z znano, stabilno SŽB z majhnim tveganjem ob intenzivni telesni vadbi, ki pa je vseeno večje kot pri očitno zdravih;
- za razred C opredelimo bolnike s SŽB ob zmernem do velikem tveganju; to so bolniki z zmernim do velikim tveganjem za srčne zaplete med telesno vadbo in/ali nesposobnostjo za samouravnavanje aktivnosti oziroma razumevanje priporočene ravni aktivnosti;
- v razred D uvrstimo bolnike z nestabilnimi oblikami SŽB, pri katerih je potrebna omejitev telesne aktivnosti.

Sistematično in individualizirano predpisovanje telesne vadbe - formula FIT(TP)

- F = frequency - pogostnost (koliko dni tedensko)
 I = intensity - intenziteta (npr. lahka, zmerna, huda)
 T = time - trajanje (količina za posamezen trening / dan)
 T = type - vrsta vadbe (npr. aerobna, za moč, gibljivost)
 P = rate of progression in the programme - napredovanje (postopno)

Povečanje srčnožilne vzdržljivosti oziroma telesne zmogljivosti se kaže v povečanju maksimalne aerobne kapacitete (VO_{2max}), ki je neposredno povezana s FIT; z redno telesno vadbo je mogoče doseči povečanje VO_{2max} za 5-30%.



Slika 3. Shematski prikaz enostavne formule za upoštevanje vseh potrebnih elementov pri predpisovanju telesne vadbe.

Predpis tipa (vrste) telesne vadbe

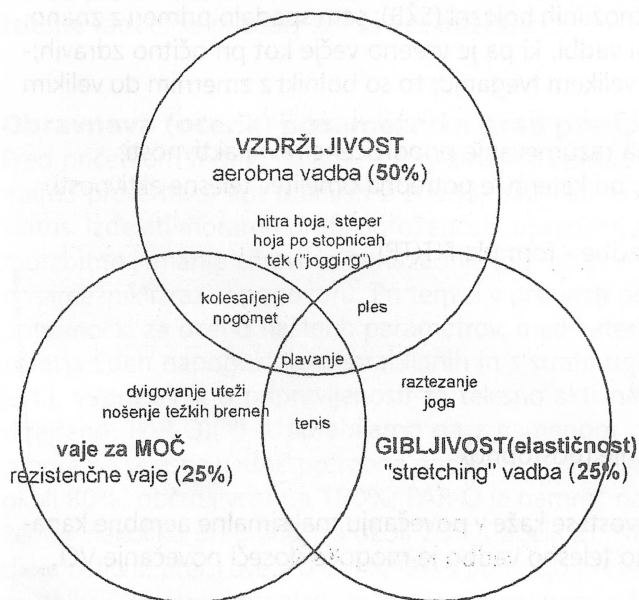
Največje povečanje maksimalne porabe kisika (VO_{2max}) dosežemo z aerobno vadbo, to je telesno aktivnostjo, ki vključuje predvsem velike mišične skupine in je dolgotrajna, ritmična, aerobna (primeri: sprehod, pohodništvo, tek, stepper, plavanje, kolesarjenje, veslanje, kombinirana ergometrija za roke in noge, ples, drsanje, rolanje, tek na smučeh, plezanje po vrvi ali vzdržljivostne igre). Ob predpisovanju pro-

grama in posameznih elementov, ki popisujejo aktivnost moramo upoštevati individualno variabilnost v večini in zadovoljstvu. Oboje ima velik vpliv na vztrajanje v programu telesne vadbe in končne rezultate. Predvsem na račun večjega oziroma manjšega vpliva veščine za določeno vrsto aktivnosti so le te razvrščene v nekaj skupin:

- skupina 1 - aktivnosti, ki jih je mogoče brez večjih težav izvajati s konstantno intenziteto - interindividualna variabilnost v porabi energije je relativno majhna; primerne za natančnejši nadzor intenzitete vadbe, kot npr. v zgodnjih obdobjih programa rehabilitacije: hoja, kolesarjenje, ergometrija na tekoči preprogi / kolesu;
- skupina 2 - aktivnosti, pri katerih je poraba energije zelo odvisna od veščine, vendar pa lahko predstavlja za določenega posameznika konstantno intenziteto; tudi primerne v zgodnjih obdobjih pridobivanja zmogljivosti, vendar pa je potrebno upoštevati vpliv veščine (izurjenosti) - primeri: plavanje, tek na smučeh;
- skupina 3 - aktivnosti, pri katerih tako veščina kot intenziteta lahko zelo variirata; primerne za zagotavljanje skupinskih interakcij in raznolikosti vadbe - pozorno je treba proučiti njihovo primernost za zelo ogrožene posameznike z majhno zmogljivostjo oziroma tiste s simptomi SŽB; upoštevamo in kolikor je mogoče zmanjšamo kompetitivne dejavnike - primeri: športi, ki jih igramo z loparji in košarka.

Za predpisovanje primerne telesne vadbe v primarni preventivi naj velja splošno priporočilo, da je najprimernejša raznolika, redna, zmerna telesna aktivnost. Upoštevamo načelo predpisovanja uravnotežene vadbe, ki naj vsebuje okoli 50% aerobnih aktivnosti (vaje za pridobivanje in vzdrževanje telesne zmogljivosti) ter po 25% vaj za moč (rezistenčna telesna vadba) oziroma vaj za gibljivost, elastičnost, fleksibilnost (slika 4).

Slika 4. Shematski prikaz načela predpisovanja uravnotežene telesne vadbe.



Vadba za povečanje (vzdrževanje) mišične moči (zmogljivost) - rezistenčna vadba

Pomembna sestavina programov telesne vadbe so vaje, ki služijo predvsem pridobivanju mišične moči. To vrsto aktivnosti imenujemo rezistenčna vadba in jo v klasični obliki izvajamo s prostimi ali fiksiranimi utežmi v posebnih orodjih. V okviru promocije telesne aktivnosti za ohranjanje in krepitev zdravja priporočamo krožna vadbo z utežmi oz. orodji, z 10-15 ponovitvami in po 15-30 sekund počitka med posameznimi postajami. Glede izboljševanja telesne zmogljivosti je rezistenčna vadba bistveno manj učinkovita od aerobne, povprečno povečanje VO_{2max} je območju le okoli 5%. Ima pa ta vrst telesne vadbe nekatere ugodne presnovne učinke, zmanjša se količina telesnega maščevja, zmerno tudi vrednosti krvnega tlaka, izboljša se toleranca za glukozo.

Povečanje mišične vzdržljivosti je značilno za aktivno vključene mišice. Rezistenčne vaje zmerne intenzitete naj bodo integralni del programov za povečevanje (vzdrževanje) mišične moči in telesne zmogljivost in programov rehabilitacije različnih bolezni SŽ sistema. Mišično moč in maso ter vzdržljivost pridobivamo po načelu preobremenitve ("overload" princip). Rezistenčna vadba je koristna tudi za povečevanje kostne mase in moči vezivnega tkiva.

Mišično-skeletna elastičnost (fleksibilnost) - pomen ohranjanja fleksibilnosti

Tretjo vrst telesne aktivnosti, ki jo predpisujemo v okviru uravnotežene telesne vadbe so vaje za pridobivanje oziroma vzdrževanje elastičnosti kostno-mišičnega aparata, predvsem v spodnjem delu hrbta in zadajšnjem delu mišičja stegna. Še posebej pomembne so te vaje za populacijo starejših, pri katerih obstaja večja nevarnost oziroma tveganje za pojav bolečine v križu. Poznamo tri glavne skupine vaj za izboljševanje elastičnosti (tipe razteznostnih tehnik):

- vaje statičnega raztezanja, kjer gre za počasno raztezanje mišice do točke blagega nelagodja in potem vzdrževanje položaja za daljše časovno obdobje (običajno 10-30 sekund), - vaje balističnega raztezanja, uporabljamo moment, ki se ustvari s ponavljanimi gibi za mišični razteg, in
- razteznostne vaje tipa PNF (proprioceptivna živčnomišična facilitacija), pri katerih s kombinacijo spremeni najočih se gibov kontrakcije in sproščanja tako agonističnih kot antagonističnih mišic povzročimo verjetno največja izboljšanja fleksibilnosti.

Predpisovanje intenzitete telesne vadbe

Individualni dejavniki, ki jih je potrebno upoštevati pred določitvijo intenzitete vadbe:

- cilji programa telesne vadbe,
- telesna zmogljivost,
- morebitno jemanje zdravil, ki lahko vplivajo na frekvenco srčnega utripa,
- tveganje za SŽ in/ali ortopedsko poškodbo,
- posameznikove želje glede aktivnosti.

Pri predpisovanju intenzitete telesne vadbe skušamo kar je najbolje mogoče integrirati najpomembnejša potrebna objektivna dejstva, vključno s kar se da zanesljivo opredelitvijo odzivov na telesni napor: hemodinamičnih, presnovnih in percepcijskih in upoštevanjem morebitnih dodatnih podatkov, kot na primer vrednostmi ventilacijskega oziroma laktatnega praga. Dokončna analiza naj nam narekuje predpis telesne vadbe, ki bo varna, z intenziteto, ki jo bodo posamezniki tolerirali in ciljem za doseganje željene kalorične porabe.

Kalorični adaptacijski prag kot osnova za predpisovanje programa telesne vadbe

Načrt vadbe temelji na določitvi kaloričnega praga. Kalorično porabo med telesno aktivnostjo je potrebno razumeti kot posledico interakcij med intenziteto, trajanjem in pogostnostjo vadbe. Nanjo vplivajo inter-individualne razlike v veščini, koordinaciji in ekonomiki vadbe. Glede na namen izvajanja programa telesne aktivnosti je lahko opredelitev tega praga dokaj različna, pač glede na to, ali želimo izboljšati telesno zmogljivost - povečati VO_{2max} , shujšati ali preprosto, v splošnem zmanjšati tveganja za prezgodnje kronične bolezni. Glede na smernice ACSM naj bi bil minimalen prag 200 kcal/dan (če predpišemo vadbo 4x/teden) in 300 kcal (3x/teden), kar pomeni približno 1000 kcal/teden; za doseg optimalne ravni tel. aktivnosti pa naj bo cilj bližje 2000 kcal/teden, v kolikor to dopušča splošno zdravstveno stanje in zmogljivost.

Kalorično porabo med vadbo lahko približno ocenimo s formulo, ki pomaga posamezniku razumeti posamezne sestavine predpisa telesne vadbe in obseg vadbe, ki je potreben za doseg določenih kaloričnih ciljev:

$$METi \times 3.5 \times \text{tel. masa v kg} / 200 = \text{kcal/min}$$

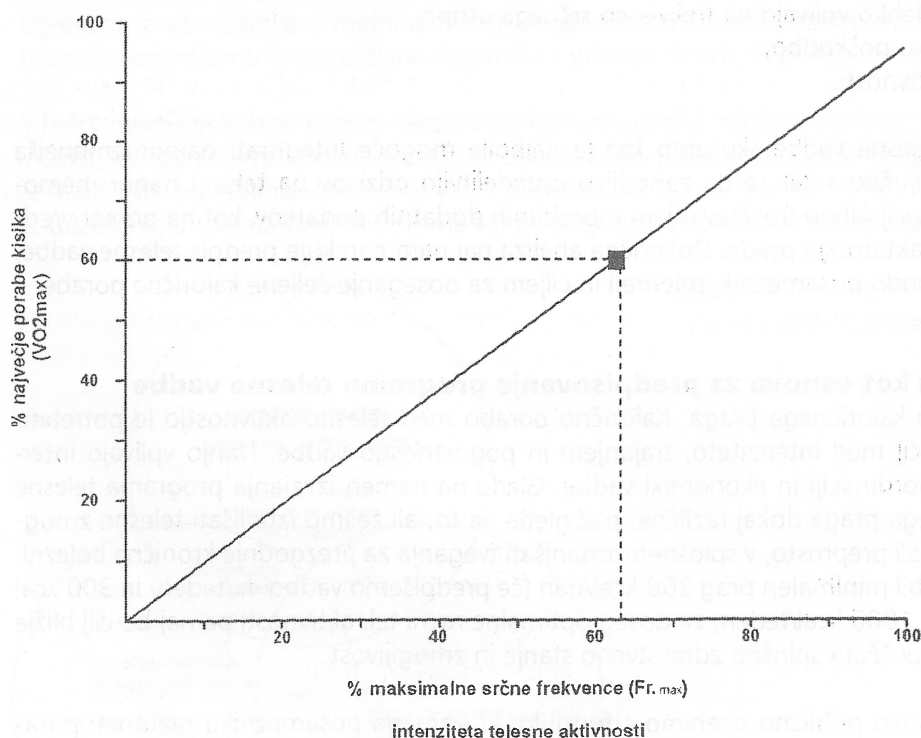
Tabela 3. Nekateri primeri zvrsti telesnih aktivnosti z označeno intenziteto v obliki metaboličnih ekvivalentov - MET (1 MET (metabolični ekvivalent) = 3.5 mL O_2 /kg/min).

ležanje	1 MET
hranjenje, oblačenje	2 MET
zmerna hoja (4.8 km/h), biljard, ribolov	3 MET
hoja (5.6 km/h)	4 MET
tenis (dvojice), hoja po stopnicah, kriket	5 MET
tenis (singles)	6 MET
košarka	7 MET
tek (8 km/h)	
aerobika, planinarjenje	8 MET

Ocena porabe z MET za intenziteto aktivnosti je dovolj zanesljiva za aktivnosti iz skupine 1, znana pa je znatna variabilnost v dejanski porabi MET za aktivnosti iz skupin 2 in 3. Predpisovanje telesne aktivnosti v obliki MET-ov je še posebej elegantno uporabno za očitno zdrave in posameznike z visoko VO_{2max} .

Metode, ki temeljijo na frekvenci srčnega utripanja

Pri predpisovanju telesne aktivnosti se lahko s pridom poslužimo znane linearne povezanosti med Fr_{max} in VO_{2max} (slika 5). Velja upoštevati nekatere omejitve, kot npr. nekoliko spremenjen odnos med tema parametroma v starejšem življenjskem obdobju ter možnosti interindividualnih razlik. Osnova za določitev frekvenčnega območja predpisane aktivnosti naj bi bilo merjenje srčne frekvence med (sub)maksimalnim stopenjskim obremenitvenim testiranjem, kar pa v praksi seveda ni vedno izvedljivo. Poslužimo se lahko standardnih nomogramov. Vedno prepisemo priporočeni razpon srčnih frekvenc, ob čemer ne smemo pozabiti na morebitno prisotnost drugih dejavnikov, ki lahko vplivajo na opredelitev Fr_{max} in zaželenega frekvenčnega območja, kot na primer jemanje določenih vrst zdravil (npr. zaviralcev beta receptorjev).



Slika 5. Povezanost med srčno frekvenco in porabo kisika. Srčna frekvenca in poraba kisika naraščata sočasno linearno, v kolikor smo bolj in bolj aktivni. Ker dosežemo največjo srčno frekvenco nekoliko prej kot največjo porabo kisika, sta relativna odstotka nekoliko različna. Vidimo, da 60% VO_{2max} pomeni približno 70% Fr_{max} .

Intenziteta in trajanje telesne aktivnosti določata kalorično porabo

Znano je, da je mogoče doseči podobno povečanje telesne zmogljivosti oziroma SŽ vzdržljivosti bodisi s treningom z majhno intenziteto, ki dolgo traja ali s krajšim, bolj intenzivnim treningom (ki pa lahko, predvsem pri starejših, poveča tveganje za ortopedsko poškodbo!). Dandanes večina programov poudarja treninge z majhno do zmerno intenziteto, ki trajajo dlje - tak pristop naj bi bil primeren za večino posameznikov. Glede intenzitete velja splošno priporočilo strokovnih združenj, naj bodo odrasli aktivni na intenziteti 60-90% Fr_{max} (kar predstavlja 50-85% VO_{2max} ali rezerve Fr) oziroma pri 40-50% VO_{2max} ob zelo nizki začetni telesni zmogljivosti.

Predpis intenzitete aerobne vadbe po metodah določitve območja srčne frekvence

Ciljni srčni utrip je 60-90% Fr_{max} , kar ustreza 50-85% VO_{2max} . Maksimalni srčni utrip (Fr_{max}) določimo najbolj objektivno z obremenitvenim testiranjem, za širšo uporabo (populacijsko), predvsem v primarni preventivi pa določimo Fr_{max} s formulo:

$$Fr_{max} = 220 \text{ utripov/min.} - \text{leta starosti}$$

Določanje območja priporočljivih frekvenc srčnega utripa med telesno aktivnostjo po metodi rezerve srčne frekvence (Karvonen-ova formula):

$$\text{rezerva } Fr = Fr_{max} - Fr_{mirov}$$

Primer izračuna 50-85% rezerve Fr :

$$\text{tarčno območje } Fr = ((Fr_{max} - Fr_{mirov}) \times 0.50 \text{ in } 0.85) + Fr_{mirov}$$

Predpis intenzitete telesne vadbe na osnovi ocene subjektivne zaznave stopnje napora

Pri tem uporabljamo modificirano Borgovo lestvico zaznanega napora (RPE - Rate of Perceived Exertion) (⁸¹)(tabela 4). Poslužujemo se je predvsem v primerih, ko predpisujemo intenziteto telesne vadbe posameznikom, ki imajo težave s palpacijo srčnega utripa ali v primerih, ko smo soočeni s spremenjenim odzivom frekvence srčnega utripa na telesni napor (na primer ob jemanju določenih zdravil). Izvirna Borgova lestvica se razteza številsko v območju 6-20 (napor (RPE) opredeljuje za zelo, zelo lahek kot vrednost 6-7, zelo lahek v območju 9-10 (kar ustreza približno vrednosti 40% Fr_{max}), kot zmerno težek napor vrednost 13 (okoli 75% Fr_{max}), zelo, zelo težek napor pa kot vrednosti 19-20 (100% HR_{max}). RPE območje povezano s fiziološko adaptacijo na telesno vadbo po tej lestvici je 12-16. Prilagojena lestvica, ki jo skušamo promovirati tudi pri nas, ima razpon točkovanja od 1-10 in jo prikazujemo v tabeli 3. Tu ustreza intenziteti aktivnosti, ki je primerna za vzdrževanje SŽ zdravlja območje 4-5 (40-50% Fr_{max}), vrednosti 6-7 (60-85% Fr_{max}) pa predpišemo v programih vadbe za povečevanje SŽ zmogljivosti.

Druga preprosta metoda, ki jo lahko priporočimo kar najširši populaciji »navidezno zdravih« (v primarni preventivi), pa tudi bolnikom z manifestnimi oblikami SŽB (sekundarna preventiva), je prilagajanje intenzitete vadbe možnosti pogovora med aktivnostjo. Preprosto imenujemo to metodo »pogovorni test« in temelji na priporočilu, naj bo posameznik aktiven z intenziteto, ko se lahko še brez težav pogovarja s partnerjem med aktivnostjo. Ob uporabi tega, za bolnike zelo razumljivega priporočila bo večina aktivnih pri vsaj 60% Fr_{max} . V kolikor posameznik akutno zboli (npr. z influenco ali drugo vrsto npr. okužbe dihal) naj z vadbo preneha oziroma zmanjša njeno količino, vse dotlej, da si opomore. V kolikor traja zdravljenje več kot 2-3 tedne, je potrebno s telesno vadbo pričeti na nižjem nivoju, da bi na nek način kompenzirali blago izgubo telesne zmogljivosti.

zelo, zelo lahka aktivnost / brez težav	1	
zelo lahka / z lahkoto	2	
precej lahka / še lahko	3	
zmerna / začetna zadihanost	4	40-50% Fr_{max}
precej težka / malo zadihani	5	(za vzdrževanje SŽ zdravlja)
težka / zadihani	6	
zelo težka / utrudljivo	7	60 - 85% Fr_{max}
zelo, zelo težka / zelo utrudljivo	8	(za zvečanje SŽ vzdržljivosti)
izmučenost / brez sape	9	
maksimalna / izmučenost	10	

Tabela 4.

Subjektivni odziv na telesno aktivnost - prilagojena lestvica za oceno zaznane napora (ratings of perceived exertion - RPE). Prilagojeno po (80).

Priporočila za predpisovanje aerobne vadbe

Študije so pokazale, da je za namen zmanjšanja umrljivosti zaradi SŽB najprimernejša vadba z zmerno intenziteto (na ravni 40-60% VO_{2max} ali 4-7 kcal/minuto)^(5,82,83), in vključuje aktivnosti kot so hitra hoja, čiščenje stanovanjskih prostorov, delo na vrtu. Znano je tudi, da so koristi telesne aktivnosti za zdravje povezane tako s količino, kot intenziteto aktivnosti. Še posebej pomembno je spoznanje, da največ pridobijo prav posamezniki, ki življenjski slog spremenijo iz sedentarnega v območje zmerne vsakodnevne telesne aktivnosti.

Z raziskavami v zadnjih letih so dokazali, da je v zmanjševanju ogroženosti za koronarno bolezen hitra hoja praktično enako učinkovita kot intenzivna telesna aktivnost, tako v populaciji žensk (Nurses' Health Study, ⁽⁸⁴⁾) kot tudi pri starejših moških ⁽⁸⁵⁾.

S strani uglednih svetovnih strokovnih združenj smo bili še pred objavo nazadn omenjenih rezultatov priča pomembni spremembi temeljne paradigme in priporočenih modelov zvrsti in intenzitete telesne aktivnosti, ki so bili osnova za svetovanje glede telesne vadbe v 70-tih in 80-tih letih. Dolgo je namreč veljalo konvencionalno prepričanje, da je za zdravje koristna samo intenzivna vadba, ki je bila osnovni element t.i. modela telesnega treninga za telesno zmogljivost. Zadnja skupna priporočila ameriških strokovnjakov, vsebovana v skupnih smernicah CDC in ACSM (Center for Disease Control and Prevention in American College of Sports Medicine) pa privzemajo t.i. model telesne aktivnosti za zdravje, katerega osnovna značilnost je zasuk k spodbujanju zmerne telesne aktivnosti. Ta model edinstveno združuje dve podmeni, in sicer zmerno intenziteto in uveljavitev možnosti izvajanja intermitentne aktivnosti. Slednje pomeni koncept, ki predpostavlja enake koristne učinke za zdravje, bodisi da dnevno vadimo v eni neprekinjeni epizodi ali v več delih. Takim priporočilom so v veliki meri botrovale epidemiološke ugotovitve koristnih učinkov za zdravje ob aktivnostih kot je npr. vrtnarjenje ali druga hišna opravila. Ameriškim podobna so britanska priporočila, pa tudi skupna priporočila 3 evropskih strokovnih združenj za preventivo koronarne bolezni v klinični praksi. Vsa omenjena pomenijo v prvi vrsti bistveno bolj realistične cilje za sedentarno odraslo populacijo, ki želi zaživeti aktivnejše. Ni utemeljenega razloga, da bi jih ne sprejeli in skušali kar najširše udejaniti tudi v Sloveniji.

Glede telesne aktivnosti velja tako splošno priporočilo za odraslo populacijo (skupno priporočilo CDC in ACSM (1995), pa tudi evropska priporočila (1998)^{(23),(86)}.

...»večino dni v tednu naj bo odrasla oseba skupno aktivna na zmerni ravni 30 minut ali več«...

Ob citiranih priporočilih je seveda nujno razjasniti nekatere dileme. Prva v vrsti je nedvomno opredelitev »zmerne aktivnosti«. Takšno intenziteto je seveda najtežavneje opredeliti, saj gre pri tem za velike interindividualne razlike v zaznavanju intenzitete. V osnovi naj bi šlo za intenziteto aktivnosti, kot jo posamezniku predstavlja hitra hoja, ob kateri se vsaj malo spoti. Sicer spadajo v skupino aktivnosti te intenzitete (ki ustreza aktivnosti 3-6 MET ali 4-7 kcal/minuto) še npr. rekreativno kolesarjenje, plavanje z zmernim naprežanjem, od hišnih opravil pa npr. generalno čiščenje, premikanje pohištva, pleskanje, košnja trave z motorno kosilnico, ki jo potiskamo pred seboj, itd..

Frekvenca (pogostnost) vadbe. Kolikokrat tedensko vadimo je glede na načela predpisovanja vadbe z določitvijo tedenskega kaloričnega praga odvisno od že izpeljane povezanosti z intenziteto in trajanjem telesne vadbe. Ključnega pomena je izhodiščna oziroma trenutna telesna zmogljivost. Če je manjša od 3 MET predpišemo več kratkih epizod telesne aktivnosti dnevno, v območju 3-5 MET 1-2 epizodi dnevno, ob zmogljivosti nad 5 MET pa 3-5 epizod tedensko. Število opravljenih treningov na teden seveda ni nujno enako, spreminja se glede na kalorične cilje, želje udeleženca v programu vadbe in omejitve zaradi drugih značilnosti življenjskega sloga (omejitve glede časa, družbe oz. partnerstva med aktivnostjo, in podobno).

Trajanje vadbe. Na predpis trajanja velikokrat vplivajo časovne omejitve vključenih »zdravih« posameznikov oziroma bolnikov, ki vplivajo tudi na pogostnost vadbe. Če teh omejitev ni, upoštevamo kolikor je mogoče znana razmerja med tveganjem in koristnostjo vadbe oziroma med predpisom raje dolgotrajnejše vadbe z majhno do zmerno intenziteto proti kratkotrajnejši aktivnosti velike intenzitete. Povprečne priporočljive energijske (kalorične) cilje je mogoče še najbolje doseči v epizodah aktivnosti, ki trajajo 20-30 minut (v okviru česar sta izključeni obdobje ogrevanja in ohlajanja). Priporočila ACSM (American College of Sports Medicine) glede trajanja je, da naj bi dnevno izvajali 20-60 minut kontinuirane aerobne aktivnosti, ob čemer v začetku programa aerobne vadbe priporočajo epizode trajanja 20-30 minut. Za zelo slabo zmogljive priporočajo dnevno več kratkih epizod po 10 minut. Skupna evropska priporočila strokovnih združenj s področja SŽ medicine za preventivo koronarne bolezni v klinični praksi) zastavljajo kot splošen cilj glede redne, dinamične

aerobne telesne aktivnosti oziroma priporočilo za zdravo populacijo 3-4 dni v tednu intenzivno aktivnost (50 - 80 % Frmax), ki traja 30 minut ali vsaj 30 minutno aktivnost zmerne intenzitete večino/vse dni (6x/teden).

Intenziteta in količina vadbe za izboljševanje mišične moči (rezistenčna vadba)

Za očitno zdrave odrasle priporočamo:

Frekvenca (pogostnost):	vsaj 2-3 x tedensko
Intenziteta:	minim. 8-10 različnih vaj (za glavne mišične skupine), 1 set = 8-12 ponovitev do točke utrujenosti
Time (trajanje):	10 - 30 sekund/razteg (ponavljanja: 3 do 5-x/razteg)
Tip (vrsta):	vaje z uporabo uteži in druge standardne opreme

Vsaka vaja naj se izvede prek celotnega razpona giba, ob čemer je potrebno nadzorovati tako fazo dviga (koncentrično) kot spusta (ekcentrično fazo) rezistenčnih vaj. Ob tem velja opozoriti na pomen vzdrževanja normalnega vzorca dihanja in priporočilo, da izvajamo tovrstno vadbo, če je le mogoče, s partnerjem (feedback, asistenca, motivacija).

Splošne smernice za predpisovanje aktivnosti za doseganje in vzdrževanje elastičnosti

Frekvenca (pogostnost):	vsaj 3 dni/teden
Intenziteta:	do položaja blagega nelagodja
Time (trajanje):	10 - 30 sekund/razteg (ponavljanja: 3 do 5-x/razteg)
Tip (vrsta):	statično, z poudarkom na področju spodnjega dela hrbta in stegna

Priporočljivo je, da vaje za raztezanje vključimo v obdobja ogrevanja in ohlajanja programov aerobnega pridobivanja zmogljivosti.

Napredovanje v programu telesne vadbe

Je predvsem odvisno od funkcionalne zmogljivosti, zdravstvenega stanja, starosti in individualnih želja in ciljev v zvezi s telesno aktivnostjo. Za očitno »zdrave odrasle osebe« velja, da lahko v načelu ločimo 3 obdobja, in sicer začetni stadij redne aktivnosti, stadij postopnega napredovanja intenzitete in trajanja in stadij vzdrževanja dosežene zmogljivosti. Pregledno so stadiji in njihove značilnosti prikazani v tabeli 5. Podroben opis vsakega od posameznih stadijev presega okvire tega prispevka.

Tabela 5. Pregleden prikaz postopnega napredovanja v programu telesne vadbe za "zdrave odrasle".

Stadij v programu vadbe	Teden	Pogostnost vadbe (število/teden)	Intenziteta vadbe (% VO ₂ max ali rezerva Fr)	Trajanje vadbe (minute)
ZAČETNI STADIJ	1	3	40-50	12
	2	3	50	14
	3	3	60	16
	4	3	60-70	18
	5	3	60-70	20
STADIJ NAPREDOVANJA	6-9	3-4	70-80	21
	10-16	3-4	70-80	24
	17-19	4-5	70-80	28
	20-27	4-5	70-80	30
STADIJ VZDRŽEVANJA	28+	5-6	70-85	30-45

III. UPORABA TELESNE AKTIVNOSTI V PRIMARNI IN SEKUNDARNI PREVENTIVI SRČNOŽILNIH BOLEZNI ⁽⁸⁷⁾

Pomen in poudarki glede telesne vadbe v okviru programov primarne preventive. Stalen aktiven življenjski

slog, od otroštva v odraslo dobo, pomeni zdravje in dolgo življenje. S promocijo in priporočili glede nujnosti redne telesne aktivnosti v primarni preventivi moramo pričeti že v zgodnjih letih, v osnovni šoli, in nadaljevati skozi celotno življenjsko obdobje posameznika. Nujno je, da vzgojno-izobraževalni sistem oblikuje specifične programe z zadostno količino aerobne telesne vadbe že v najzgodnejšem otroškem obdobju. Programi naj vključujejo rekreativne športne aktivnosti, kot na primer tek, ples, plavanje in izbrane vrste rezistenčne vadbe z uporabo uteži in/ali specifične, posebne opreme. Nujno je vzpodbujanje aktivnega življenjskega sloga za otroke tudi v domačem okolju. Kolikor je le mogoče pogosto, če gre, ob vsakem obisku pri osebnem zdravniku, naj ta s pomočjo drugega oseba v ordinaciji sproži razpravo o telesni aktivnosti in zagotovi primerno svetovanje in predpis telesne vadbe posameznemu pacientu in njegovi družini. V določenih primerih je potrebno svetovati tudi, kako biti čimbolj telesno aktiven tudi na delovnem mestu ⁽⁸⁸⁾.

Na dolgoročne učinke kateregakoli programa telesne vadbe pomembno vpliva tudi stopnja vztrajanja v programu. V današnji dobi mobilne družbe, mora načrt telesne vadbe vsekakor vključevati na primer predlog aktivnosti v primerih poslovnih potovanj in počitnic. V takih situacijah velikokrat nimamo na voljo ne priprav za načrtovano telesno dejavnost, pa tudi okoliščine zmerom ne dopuščajo vadbe, kar seveda nujno vodi k določeni stopnji »improvizacije«. Potrebno pa je ljudi spodbujati, da se prilagodijo redni aktivnosti tudi v teh primerih (praktično vsepovsod je mogoče hoditi ali teči, uporabljati naprave, ki so na voljo v hotelih, motelih, idr.).

Pogostnost, intenziteta in trajanje (FIT), kakor tudi vrst in postopno napredovanje naj bo sestavni del vsakega nasveta oziroma oblikovanja individualnega programa telesne aktivnosti. S časom ko otroci in adolescenti preidejo v odraslo obdobje in prenehajo s športnimi/atletskimi vzgibi šolskega okolja, je potrebno v okviru primarne preventive oblikovati načrt primerne doživljenjske telesne dejavnosti. ^(82⁽⁸⁹⁾)

Telesna aktivnost v sekundarni preventivi koronarne bolezni

Zgodnje obdobje po manifestnem koronarnem dogodku ali operativnem posegu na srcu. Dokler bolniku ni omogočena aktivnost pod nadzorom priporočamo hojo. Pričnemo z aktivnostjo majhne intenzitete in nadaljujemo počasi s postopnim povečevanjem trajanja, dokler ne dosežemo 5-10 minut neprekinjenega gibanja. Bolniki že zelo zgodaj dobro tolerirajo tudi aktivno gibanje zgornjih okončin, če le aktivnosti ne motijo celjenja na primer sternalne incizije pri bolnikih po by-pass operaciji.

Poudarek aktivnosti v prvih 2 tednih po srčnem infarktu ali koronarni obvodni operaciji naj bo na izničenju učinkov ležanja v postelji oziroma predhodnega obdobja neaktivnosti. Ko je bolnikovo stanje stabilno, je mogoče pričeti s postopnim povečevanjem aktivnosti. Kljub temu, da bolniki predpisane aktivnosti običajno prenašajo dobro in brez zapletov, svetujemo določeno mero previdnosti, kot npr. opazovanje in takojšnje javljanje neprijetnih občutkov v prsih, omotice ali zadihanosti. V začetku aktivnost nadzorujemo in skrbno beležimo simptome, stopnjo subjektivno zaznanega napora, srčno frekvenco in krvni tlak. Ko smo prepričani, da poteka telesna aktivnost brez zapletov, lahko bolnik nadaljuje z vadbo brez nadzora.

Kasnejše obdobje. Ko se bolnikovo stanje stabilizira (v 2-6 tednih po koronarnem dogodku) običajno opravimo s simptomi omejeno obremenitveno testiranje. V sekundarni preventivi je takšno testiranje nujno, preden pričnemo s programom redne telesne vadbe. V kolikor ne ugotovimo indikacije za dodatne preiskave (za ehokardiografijo ali angiografijo), je mogoče po obremenitvenem testiranju pričeti s programom vadbe, ki ga predpišemo na osnovi podatkov izvida odziva na obremenitev. Za povečevanje telesne zmogljivosti naj se izvajajo vaje za velike mišične skupine vsaj 20 do 30 minut (čemur predhodi ogrevanje in sledi obdobje ohlajanja) najmanj 3-4-krat tedensko. V začetku priporočamo nadzorovane skupinske vaje, s čemer tudi pospešimo proces vzgoje za telesno vadbo, se prepričamo, da udeleženec tolerira program, potrdimo napredovanje bolnika ter zagotovimo nadzor v primerih povečanega tveganja za zaplete ^(82, ⁹⁰). Nenadzorovani programi telesne vadbe doma so sprejemljivi za malo ogrožene posameznike, ki so zelo motivirani in razumejo temeljna načela telesne vadbe.

Splošna načela predpisovanja telesne aktivnosti v sekundarni preventivi

Predpisovanje ob odsotnosti znakov ishemije ali pomembnih motenj ritma (pri malo ogroženih bolnikih) ⁽⁹⁰⁾. Intenziteta telesne vadbe naj bo približno v območju 50% do 80% maksimalne porabe kisika ($\dot{V}O_{2max}$), kot jo določimo oziroma opredelimo z obremenitvenim testiranjem. Če testiranja v začetku vadbe ne opravimo, velja do testa priporočilo, da naj bo bolnik aktiven na ravni, na kateri dosega 20 utripov/minuto višjo srčno frekvenco od tiste v mirovanju. V obdobju telesne vadbe naj bo srčna frekvenca v območju 50-75% rezerve srčne frekvence. Aktivnosti predpišemo glede na intenziteto pri kateri dosežemo tako določeno frekvenco po 5-10 minutah aktivnosti na isti stopnji obremenitve ("steady state"). To lahko izrazimo v Watt-ih na ergome-

tru, hitrosti tekoče preproge, ali v obliki MET (tabela 3). V kolikor posameznik ne zmore opredeliti/oceniti intenzitete, je še posebej uporabno štetje srčne frekvence (ročno ali z uporabo merilca, kardiotahometra). Števci srčne frekvence so dandanašnji široko dostopni in v splošnem zelo zanesljivi v območju telesnih aktivnosti majhne do zmerne intenzitete.

Enako kot »navidez zdravi posamezniki« (v primarni preventivi) lahko tudi bolniki presojaajo intenziteto telesne dejavnosti na osnovi subjektivne ocene zaznanega napora (RPE), ki ga je mogoče umeriti z zaželjeno frekvenco srčnega utripa med obremenitvijo v laboratoriju in med drugimi aktivnostmi. Uporabimo prilagojeno lestvico z 10 stopnjami (tabela 2), priporočljiva je aktivnost v območju 4-6 (s postopnim napredovanjem).

Z intenziteto vadbe napredujem postopoma, glede na to, kako jo bolnik prenaša. Primerna začetna intenziteta telesnega treninga je 60% do 75% maksimalne srčne frekvence (zmerna intenziteta) oziroma RPE vrednost okoli 5. Pri številnih posameznikih bo morda potrebno pričeti z intenziteto 40% do 60% maksimalne srčne frekvence (blaga intenziteta). Ko dosežemo varno raven aktivnosti, je mogoče trajanje povečevati v stopnjah po 5 minut/teden. Kasneje, ob doseženi večji zmogljivosti, ko se odziv srčne frekvence na napor zmanjša, je mogoče povečevati tudi intenziteto, s frekvenco 3-6-krat tedensko. Na tej točki lahko v omejeni količini v program dodamo tudi rezistenčno vadbo, na že opisan način. Tak postopek se je v sekundarni preventivi izkazal za varnega in učinkovitega (88).

Predpisovanje telesne vadbe ob prisotnosti ishemije ali srčnih aritmij (zmerna do velika ogroženost). Za predpisovanje telesne vadbe pri teh bolnikih je nujno opraviti obremenitveno testiranje in zagotoviti ustrezen medicinski nadzor vadbe. Manifestne oblike srčnih aritmij ali ishemije, pri katerih so nujno potrebna ta varovala vključujejo prekatno tahikardijo (>3 do 4 utripe), katerokoli aritmijo, ki je simptomatska in/ali povzroča hemodinamsko nestabilnost, prsno bolečino, ki se zdi, da je angina, denivelacijo ST segmenta v EKG 2 mm, ali zmanjšanje sistoličnega krvnega tlaka za 20 mm Hg od izhodiščne vrednosti. Obremenitveno testiranje izvedemo na običajen način, intenziteto aktivnosti, ki jo bomo predpisali za pridobivanje SŽ zmogljivosti pa dobimo na podlagi frekvence srčnega utripa, pri kateri se pojavi omenjena nenormalnost. V kolikor z obremenitvenim testiranjem nadaljujemo na višjo raven, je mogoče uporabiti frekvenco 50% to 60% maksimalne, če ta znaša vsaj 10 utripov pod frekvenco, ob kateri se je pojavila bolezenska nepravilnost. Sicer je največja priporočljiva frekvenca 10 utripov pod tisto, ob kateri se je pojavila določena EKG nenormalnost ali simptomatika. Zaželjeno je, da te bolnike vedno rehabilitiramo pod nadzorom in jih po določenem času ponovno ocenimo in razvrstimo glede na manjšo ogroženost (90). Priporočljivo je vsaj 1-krat letno ponavljanje obremenitvenega testiranja.

S staranjem populacije in ob tem, da vse več starejših bolnikov preživi akutne koronarne dogodke, smo pred dejstvom, da bo primerno telesno aktivnost potrebovalo vedno večje število bolnikov. Večini bo zelo koristila vsaj v začetnem obdobju krajša medicinsko nadzorovana telesna vadba, predvsem zato, da bomo določeno osebo seznanili s telesno vadbo (ki je bolnik/bolnica poprej ni izvajala), pa tudi zaradi opredelitve možnih zapletov med njo, kot na primer aritmij, znakov srčnega popuščanja, anginozne prsne bolečine ali nenormalnosti ST segmenta v EKG. Na osnovi takšne evaluacije lahko bolnika razvrstimo kot malo, zmerno ali zelo ogroženega, kar nam seveda v zadostni meri narekuje ustrezne previdnostne ukrepe med rehabilitacijo (88). Večino bolnikov v okviru sekundarne preventive je mogoče kaj kmalu ponovno razvrstiti, in sicer v skupino manj ogroženih in začeti z izvajanjem predpisanega programa telesne vadbe doma ali v lokalni skupnosti (koronarni klubi!). Na ta način izvajamo tudi priporočila za ravnanje v okviru primarne preventive. Intenziteta je lahko bistveno manjša, pogostnost (frekvenca) pa večja, s primernimi spremembami trajanja. Priporočamo obdobjno obremenitveno testiranje, po možnosti 1-krat letno, nujna je tudi sočasna agresivna modifikacija prisotnih koronarnih dejavnikov tveganja (91).

Tabela 6. Klinične indikacije in kontraindikacije za izvajanje programov rehabilitacije s telesno vadbo pri bolnikih s srčnožilnimi boleznimi (sekundarna preventiva).

INDIKACIJE	KONTRAINDIKACIJE
1. Stabilno stanje po srčnem infarktu	1. Nestabilna angina
2. Stabilna angina pectoris	2. SKT v mirovanju >200 mmHg ali DKT >110 mmHg
3. St. po koronarni by-pass operaciji	3. Ortostatska hipotenzija >20 mmHg s simptomi
4. St. po angioplastiki (PTCA)	4. Kritična aortna stenoza (sist. gradient >50 mmHg z ustjem površine <0.75 cm ² pri povprečno velikem odra slem)
5. Kompenzirano kongestivno srčno popuščanje	5. Akutna sistemska bolezen ali vročinsko stanje
6. Kardiomiopatije	6. Nenadzorovana atrijska ali ventrikularna aritmija
	7. Nenadzorovana sinusna tahikardija (>120 utripov/min)

7. Transplantacija srca ali drugih organov	8. Nekompenzirano kongestivno srčno popuščanje
8. Druge operacije na srcu (zaklopke, srčni	9. AV blok 3. st. (brez srčnega spodbujevalca)
9. Periferna žilna bolezen	10. Aktivni perikarditis ali miokarditis
10. Zelo ogroženi bolniki, pri katerih krg poseg ni možen	
11. Sindrom nenadne srčne smrti	11. Nedavni pljučni embolizmi, tromboflebitis
12. Končna ledvična odpoved	12. Disnivelacija ST segmenta (> 2 mm v mirovanju)
13. S koronarno boleznijo zelo ogroženi bolniki, npr. diabetiki, s hiperlipidemijo, hipertoniki, itd...	13. Iztirjena sladkorna bolezen
14. Drugi, ki jim lahko program programirane telesne vadbe koristi	14. Drugi presnovni problemi, npr. akutni tiroiditis, hipo- ali hiperkalemija, hipovolemija

Tabela 7. Smernice za predpisovanje telesne vadbe koronarnim bolnikom doma.**bolniki z angino**

1. denivelacija ST 0.0-1.5 mm, brez obremenitvene AP ob odpustu
2. denivelacija ST > 2.0 mm ob frekvenci srčnega utripanja > 135/min
3. denivelacija ST > 2 mm ob frekvenci srčnega utripanja < 135/min
4. angina z ali brez denivelacije ST

priporočena intenziteta vadbe

- 70-85% Fr_{max}
- 70-85% Fr, ki je v zvezi z začetkom 1.0 mm denivelacije ST segmenta
- zelo ogroženi - stanje narekuje nadaljnjo medicinsko obravnavo
- 70-85% Fr ob pojavu AP

drugi poudarki

5. bolniki z zelo majhno zmogljivostjo
 6. ne-kardialne omejitve (PAOB, KOPB, ortopedske omejitve)
 7. začetek dajanja beta blokatorjev (brez obremenitvenega testa)
- 60-75% Fr_{max}
- 60-85% Fr_{max}
- predpis ne temelji na Fr_{max}, ampak na RPE

IV. RAZKORAK MED PRIPOROČILI IN PRAKSO

Če povzamemo, naj izvajanje strategije za povečevanje telesne aktivnosti na ravni osnovnega zdravstva, tako v primarni kot sekundarni preventivi upošteva pomen odmerka ali porabe določene količine energije v časovni enoti, običajno v 1 tednu. Predstavljena priporočila v idealnih razmerah predvidevajo tedensko 5-6 ur različnih vrst telesne aktivnosti. Program naj bo individualiziran in mora vključevati tako aerobno kot rezistenčno vadbo. Koristne učinke redne telesne aktivnosti je mogoče odlično dopolniti predvsem z doslednim vztrajanjem v programih in dodatnimi primernimi spremembami življenjskega sloga. Kljub široko sprejetim priporočilom, naj bi zdravstveno osebe na vseh ravneh, predvsem pa v osnovni zdravstveni dejavnosti vsej opredeljeni populaciji svetovalo glede koristnosti in primernih načinov redne telesne aktivnosti, zdravniki v praksi dejansko svetujejo le manjšini. Tako stanje nam potrjujejo tudi že raziskave; ena izmed njih je pokazala, da sicer zdravniki nekoliko pogosteje priporočajo redno telesno aktivnost v okviru sekundarne preventive ateroskleroze, v bistveno manjši meri pa posameznikom z zvečano telesno težo oziroma debelimi. Dejstvo, da v vsakdanji praksi zdravniki ne svetujejo glede telesne aktivnosti mlajšim, še zdravim odraslim in predvsem tistim iz nižjih socialno-ekonomskih slojev predstavlja eno od pomembnih izgubljenih priložnosti za koristno delo v okviru primarne preventive ⁽⁹²⁾.

Tabela 8. Posebni poudarki predpisovanja telesne vadbe nekaterim skupinam bolnikom s srčnožilnimi boleznimi.

Razvrstitev	Ključni dejavniki	Predpisovanje aktivnosti
Tiha ishemija	- sočasni znaki (npr. zadihanost, slabost, splošna oslabeledost) - nenadno zmanjšanje telesne zmogljivosti - nenadna sprememba splošnega stanja (prodromalni simptomi)	- za spremljanje intenzitete je primerna uporaba RPE
Huda disfunkcija LV in srčno popuščanje	- znatno ↑ telesne teže (>2 kg) v kratkem času (1-2 dni) - zmanjšanje (ali ne-povečanje) sist. KT med obremenitvijo - dispneja v mirovanju ali pri majhni aktivnosti	- RPE - odziv SKT na obremenitev - simptomi
CABG ali kirurgija zaklopk	- nelagodje - op. mesto - okužbe - anemija	- RPE 4-5 - Fr_{mirov} + 30 utripov - razpon gibov trupa in zg. okončin - mišična moč/zmogljivost zg. okončin
PTCA, MI ali angina	- simptomi in/ali znaki stalne ishemije - anksioznost - zanikanje simptomov - nova ishemija - nestabilna AP	- frekvenčni kriteriji, če pod EKG znaki za ishemijo - omejitev s simptomi - RPE
vstavljen srčni spodbujevalec ali AICD	- tip spodbujevalca in način delovanja - simptomi podobni kot ob vstavljanju SS - prag proženja AICD - ektopična aktivnost ali VT	- RPE - Fr (če imamo podatke OT po vstavitvi) - prag Fr in intenzitete za obremenitev, ki sproži VT - vzorec prekatne ektopične aktivnosti

V. LITERATURA

- ¹Powell KE, Thompson PO, Caspersen CJ et al. Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annual Rev Publ Health*, 1987; 8: 253-87.
- ²Chandrashekar Y, Anand LS. Exercise as a coronary protective factor. *Am Heart J* 1991; 122: 1723-39.
- ³Berlin JA, Colditz GA. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol* 1990; 132: 612-28.
- ⁴Exercise for health. WHO/FIMS Committee on Physical Activity for Health. *Bull WHO* 1995; 73(2): 135-6.
- ⁵Siegel PZ, Brackbill RM, Frazier EL. Behavioral risk factor surveillance, 1986-1990. *MMWR* 1991; 40 (No.55-4): 1-23.
- ⁶Lee IM, Hsieh CC, Paffenbarger RS Jr. Exercise intensity and longevity in men: the Harvard Alumni Health Study. *JAMA* 1995; 273: 1179-84.
- ⁷Blair SN, Kohl HW III, Barlow CE, Paffenbarger RS Jr, Gibbons LW, Macera CA. Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA* 1995; 273: 1093-8.
- ⁸Morris CK, Froelicher VF. Cardiovascular benefits of physical activity. *Herz* 1991; 16: 222-36.
- ⁹Chandrashekar Y, Anand LS. Exercise as a coronary protective factor. *Am Heart J* 1991; 122: 1723-39.
- ¹⁰Smith SC, jr, Blair SN, Criqui MH, et al, and the Secondary Prevention Panel. Preventing heart attack and death in patients with coronary disease. *Circulation* 1995; 92: 2-4.
- ¹¹Wenger NK, Froelicher ES, Smith LK, et al. Cardiac rehabilitation as secondary prevention. *Clinical practice guideline No. 17*. Rockville, Md: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Health Care Policy and Research and the National Heart, Lung, and Blood Institute; October 1995. ACHCPR Publication No. 96-0672.
- ¹²Hayashi T. Osaka Health Study Report. *Ann Intern Med* 1999; 130: 21-6.
- ¹³Morris JN, Heady JA, Raffle PAB, Roberts CG, Parks JW. Coronary heart disease and physical activity at work. *Lancet* 1953; ii: 1053-7; 1111-20.
- ¹⁴Morris JN, Kagan A, Pattison DC, Gardner MJ. Incidence and prediction of ischaemic heart disease in London busmen. *Lancet* 1966; ii: 553-9.
- ¹⁵Taylor HL, Kelpetar E, Keys A, Parlin W, Blackburn H, Puchner T. Death rates among physically active and sedentary employees of the railroad industry. *Am J Publ Health* 1962; 52: 1697-707.
- ¹⁶Taylor HL, Blackburn H, Keys A, Parlin RW, Vasquez C, Puchner T. Coronary heart disease in seven countries. IV. Five-year follow-up of employees of selected US railroad companies. *Circulation* 1970; 41(suppl): I20-I39.
- ¹⁷Zukel WJ, Lewis RH, Enterline PE, et al. A short-term community study of the epidemiology of coronary heart disease. *Am J Publ Health* 1959; 49: 1630-9.

- ¹⁸Kahn HA. The relationship of reported coronary heart disease mortality to physical activity of work. *Am J Publ Health* 1963; 53: 1058-67.
- ¹⁹Morris JN, Clayton DG, Everitt MG, Semmence AM, Burgess EH. Exercise in leisure time: coronary attack and death rates. *Br Heart J* 1990; 63:325-34.
- ²⁰Paffenbarger RS Jr, Hyde RT, Wing AL, Hsieh CC. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N Engl J Med* 1986; 314:605-13.
- ²¹Blair SN, Kohl HW III, Barlow CE, Paffenbarger RS Jr, Gibbons LW, Macera CA. Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA* 1995; 273:1093-8.
- ²²Sherman SE, D'Agostino RB, Silbershatz H, Kannel WB. Exercise: better later than never. *Am Heart J* 1999; 138: 900-7.
- ²³Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, et al. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995; 273:402-407.
- ²⁴Sandvik L, Erikssen J, Thaulow E, Erikssen G, Mundal R, Rodahl K. Physical fitness as a predictor of mortality among healthy, middle-aged Norwegian men. *N Engl J Med* 1993; 328: 533-7.
- ²⁵Erikssen G, Liestol K, Bjørnhoj J, Thaulow E, Sandvik L, Erikssen J. Changes in physical fitness and changes in mortality. *Lancet* 1998; 352: 759-62.
- ²⁶Bouchard C, Lesage R, Lortie G, et al. Aerobic performance in brothers: dizygotic and monozygotic twins. *Med Sci Sports Exerc* 1986; 18: 639-46.
- ²⁷Wannamethee SG, Shaper AG, Walker M. Changes in physical activity, mortality, and incidence of coronary heart disease in older men. *Lancet* 1998; 351: 1603-08.
- ²⁸Blair SN, Kohl HW III, Paffenbarger RS Jr, Clark DG, Cooper KH, Gibbons LW. Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *JAMA* 1989; 262: 2395-401.
- ²⁹Ekelund LG, Haskell WL, Johnson JL, Whaley FS, Criqui MH, Sheps DS. Physical fitness as a predictor of cardiovascular mortality in asymptomatic north American men: The Lipid Research Clinic's mortality follow up study. *N Engl J Med* 1988; 319: 1379-84.
- ³⁰Slattery ML, Jacobs DR Jr, Nichaman MZ. Leisure time physical activity and coronary heart disease death: the US Railroad Study. *Circulation* 1989; 79: 304-11.
- ³¹Gould KL, Ornish D, Kirkeeide R, Brown S, Stuart Y, Buchi M, Billings J, Armstrong W, Ports T, Scherwitz L, et al. Improved stenosis geometry by quantitative coronary arteriography after vigorous risk factor modification. *Am J Cardiol.* 1992; 69: 845-53.
- ³²Schuler G, Hambrecht R, Schlierf G, Grunze M, Methfessel S, Hauer K, Kubler W. Myocardial perfusion and regression of coronary artery disease in patients on a regimen of intensive physical exercise and low fat diet. *J Am Coll Cardiol* 1992; 19:34-42.
- ³³Schuler G, Hambrecht R, Schlierf G, Niebauer J, Hauer K, Neumann J, Hoberg E, Drinkmann A, Bacher F, Grunze M, Kubler W. Regular physical exercise and low-fat diet: effects on progression of coronary artery disease. *Circulation* 1992; 86: 1-11.
- ³⁴Haskell WL, Alderman EL, Fair JM, Maron DJ, Mackey SF, Superko HR, Williams PT, Johnstone IM, Champagne MA, Krauss RM, Farquhar JW. Effects of intensive multiple risk factor reduction on coronary atherosclerosis and clinical cardiac events in men and women with coronary artery disease: the Stanford Coronary Risk Intervention Project (SCRIP). *Circulation* 1994; 89: 975-90.
- ³⁵Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, Ports TA, McLaanahan SM, Kirkeeide RL, Brand RJ, Gould KL. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *Lancet* 1990; 336:129-33.
- ³⁶Curfman GD. The health benefits of exercise - a critical reappraisal. *N Engl J Med* 1993; 328: 574-6.
- ³⁷Trap-Jensen J, Clausen JP. Effect of training on the relation of heart rate and blood pressure to the onset of pain in effort angina pectoris. In: Larsen OA, Malmborg RO, eds. *Coronary Heart Disease and Physical Fitness: Symposium on Physical Fitness and Coronary Heart Disease*. Baltimore, Md: University Park Press; 1971:111-4.
- ³⁸Oberman A, Fletcher GF, Lee J, Nanda N, Fletcher BJ, Jensen B, Caldwell ES. Efficacy of high-intensity exercise training on left ventricular ejection fraction in men with coronary artery disease (the Training Level Comparison Study). *Am J Cardiol* 1995; 76: 643-7.
- ³⁹Clausen JP. Effect of physical training on cardiovascular adjustments to exercise in man. *Physiol Rev* 1977; 57: 779-815.
- ⁴⁰Peronnet F, Cleroux J, Perrault H, Cousineau D, de Champlain J, Nadeau R. Plasma norepinephrine response to exercise before and after training in humans. *J Appl Physiol* 1981; 51: 812-5.
- ⁴¹Palatini P. Blood pressure behaviour during physical activity. *Sports Med* 1988; 5: 353-74.
- ⁴²Blomqvist CG, Saltin B. Cardiovascular adaptations to physical training. *Annu Rev Physiol* 1983; 45: 169-89.
- ⁴³Clarkson P, Montgomery HE, Mullen MJ, et al. Exercise training enhances endothelial function in young men. *J Am Coll Cardiol* 1999; 33: 1379-85.
- ⁴⁴Cook JP, Tsao PS. Is NO an anti-atherogenic molecule? *Arterioscler Thromb* 1994; 14: 653-5.
- ⁴⁵Resnick R, Gimbrone MA, jr. Hemodynamic forces are complex regulators of endothelial gene expression. *FASEB J* 1995; 9: 874-82.
- ⁴⁶Tran ZV, Weltman A. Differential effects of exercise on serum lipid and lipoprotein levels seen with changes in body weight: a meta-analysis. *JAMA.* 1985; 254:919-24.
- ⁴⁷King AC, Haskell WL, Young DR, Oka RK, Stefanick ML. Long-term effects of varying intensities and formats of physical activity on participation rates, fitness, and lipoproteins in men and women aged 50 to 65 years. *Circulation* 1995; 91: 2596-604.
- ⁴⁸Williams PT. High-density lipoprotein cholesterol and other risk factors for coronary heart disease in female runners. *N Engl J Med* 1996; 334: 1298-303.
- ⁴⁹Wood PD, Stefanick ML, Williams PT, Haskell WL. The effects on plasma lipoproteins of a prudent weight-reducing diet, with or without exercise, in overweight men and women. *N Engl J Med* 1991; 325: 461-6.
- ⁵⁰Stefanick ML, Mackey S, Sheehan M, Ellsworth N, Haskell WL, Wood PD. Effects of diet and exercise in men and postmenopausal women with low levels of HDL cholesterol and high levels of LDL cholesterol. *N Engl J Med* 1998; 339: 12-20.
- ⁵¹King DS, Dalsky GP, Clutter WE, Young DA, Staten MA, Cryer PE, Holloszy JO. Effects of exercise and lack of exercise on insulin sensitivity and responsiveness. *J Appl Physiol* 1988; 64:1942-46.
- ⁵²Rosenthal M, Haskell WL, Solomon R, Widstrom A, Reaven GM. Demonstration of a relationship between level of physical training and insulin-stimulated glucose utilization in normal humans. *Diabetes* 1983; 32: 408-11.
- ⁵³Kohrt WM, Holloszy JO. Loss of skeletal muscle mass with aging: effect on glucose tolerance. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 1995; 50: 68-72.
- ⁵⁴Schwartz RS, Shuman WP, Larson V, Cain KC, Fellingham GW, Beard JC, Kahn SE, Stratton JR, Cerqueira MD, Abrass IB. The effect of intensive endurance exercise training on body fat distribution in young and older men. *Metabolism* 1991; 40:545-51.
- ⁵⁵Despres JP, Moorjani S, Lupien PJ, Tremblay A, Nadeau A, Bouchard C. Regional distribution of body fat, plasma lipoproteins, and cardiovascular disease. *Arteriosclerosis* 1990; 10:497-511.
- ⁵⁶Larsson B, Svardsudd K, Welin L, Wilhelmsen L, Björntorp P, Tibblin G. Abdominal adipose tissue distribution, obesity, and risk of cardiovascular disease and death: 13 year follow up of participants in the study of men born in 1913. *Br Med J (Clin Res Ed)* 1984; 288:1401-1404.

- ⁵⁷Hagberg JM, Montain SJ, Martin WH III, Ehsani AA. Effect of exercise training in 60- to 69-year-old persons with essential hypertension. *Am J Cardiol* 1989;64:348-53.
- ⁵⁸Jennings GL, Deakin G, Dewar E, Laufer E, Nelson L. Exercise, cardiovascular disease and blood pressure. *Clin Exp Hypertens [A]* 1989;11:1035-52.
- ⁵⁹Hagberg JM. Exercise, fitness and hypertension. In: Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T, Sutton JR, McPherson B, eds. *Exercise, Fitness and Health*. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers; 1990:455-65.
- ⁶⁰Braith RV, Pollock ML, Lowenthal DT, Graves JE, Limacher MC. Moderate- and high-intensity exercise lowers blood pressure in normotensive subjects 60 to 79 years of age. *Am J Cardiol* 1994;73:1124-8.
- ⁶¹Eysenck HJ, Nias DKB, Cox DN. Sport and personality. *Adv Behav Res Ther.* 1982;4:1-56. Spirduso WW. Physical fitness, aging, and psychomotor speed: a review. *J Gerontol* 1980;35:850-65.
- ⁶²Crews DJ, Landers DM. A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Med Sci Sports Exerc.* 1987;19:S114-S120.
- ⁶³Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB, Kaplan GA, Cohen RD. Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. *Am J Epidemiol* 1991;134: 220-31.
- ⁶⁴Blumenthal JA, Fredrikson M, Kuhn CM, Ulmer RL, Walsh-Riddle M, Appelbaum M. Aerobic exercise reduces levels of cardiovascular and sympathoadrenal responses to mental stress in subjects without prior evidence of myocardial ischemia. *Am J Cardiol* 1990;65: 93-8.
- ⁶⁵Blumenthal JA, Emery CF, Walsh MA, Cox DR, Kuhn CM, Williams RB, Williams RS. Exercise training in healthy type A middle-aged men: effects on behavioral and cardiovascular responses. *Psychosom Med* 1988;50:418-33.
- ⁶⁶Dishman RK. Compliance/adherence in health related exercise. *Health Psychol* 1982;1:237-67.
- ⁶⁷Stratton JR, Chandler WL, Schwartz RS, Cerqueira MD, Levy WC, Kahn SE, Larson VG, Cain KC, Beard JC, Abrass IB. Effects of physical conditioning on fibrinolytic variables and fibrinogen in young and old healthy adults. *Circulation* 1991;83:1692-7.
- ⁶⁸ACSM position stand on osteoporosis and exercise: American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc* 1995; 27: 1-7.
- ⁶⁹Lee IM. Physical activity, fitness, and cancer. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers; 1994: 814-31.
- ⁷⁰Stewart KJ, Mason M, Kelemen MH. Three-year participation in circuit weight training improves muscular strength and self-efficacy in cardiac patients. *J Cardiopulmonary Rehabil* 1988;8:292-6.
- ⁷¹Sparling PB, Cantwell JD, Dolan CM, Niederman RK. Strength training in a cardiac rehabilitation program: a six-month follow-up. *Arch Phys Med Rehabil* 1990;71:148-52.
- ⁷²Ghilarducci LEC, Holly RG, Amsterdam EA. Effects of high resistance training in coronary artery disease. *Am J Cardiol* 1989;64:866-70.
- ⁷³Oldridge N, Guyatt G, Fiske M, et al. Cardiac rehabilitation after myocardial infarction - combined experiences of randomized trials. *JAMA* 1988; 260: 945-50.
- ⁷⁴O'Connor GT, Buring JE, Yusuf S, et al. An overview of randomized trials of rehabilitation with exercise after myocardial infarction. *Circulation* 1989; 80: 234-44.
- ⁷⁵Thompson PD, Funk EJ, Carleton RA, Sturmer WQ. Incidence of death during jogging in Rhode Island from 1975 through 1980. *JAMA* 1982; 247: 2535-8.
- ⁷⁶Thompson PD. Benefits and risks of exercise training in patients with coronary artery disease. *JAMA* 1988; 259: 1537-40.
- ⁷⁷Mittleman MA, Maclure M, Tofiger GH, Sherwood JB, Goldberg RJ, Muller JE. Triggering of acute myocardial infarction by heavy physical exertion -- protection against triggering by regular exertion. *N Engl J Med* 1993;329:1677-83.
- ⁷⁸Willich SN, Lewis M, Lowel H, Arntz H-R, Schubert F, Schroder R. Physical exertion as a trigger of acute myocardial infarction. *N Engl J Med* 1993;329:1684-90.
- ⁷⁹Anon. Guidelines to the evaluation of permanent impairment. Chicago: American Medical Association, 1990.
- ⁸⁰Laukkanen R, Hynninen E. Priročnik za preizkus hoje na dva kilometra. Ljubljana: Zdravstveni dom Ljubljana in CINDI Slovenija, 1999: 1- 46.
- ⁸¹Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc* 1982;14:377-81.
- ⁸²Fletcher GF, Balady G, Blair SN, Blumenthal J, Caspersen C, Chaitman B, et al. Statement on exercise. Benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. A statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. *Circulation* 1996;94:857-862.
- ⁸³Blair SN, Kohl HW III, Barlow CE, Paffenbarger RS Jr, Gibbons LW, Macera CA. Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA* 1995;273:1093-8.
- ⁸⁴Manson JAE, Hu FB, Rich Edwards JW, et al. A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *N Engl J Med* 1999; 341: 650-8.
- ⁸⁵Hayashi T. Osaka Health Study Report. *Ann Intern Med* 1999; 130: 21-6.
- ⁸⁶Wood D, De Backer G, Faergeman O, Graham I, Mancia G, Pyörälä K, for the Task Force. Prevention of coronary heart disease in clinical Practice. Recommendations of the Second Joint Task Force of European and other Societies on Coronary Prevention. *Atherosclerosis* 1998; 140:2:199 - 270.
- ⁸⁷Fletcher GF, for the Task Force on Risk Reduction. How to Implement Physical Activity in Primary and Secondary Prevention. A Statement for Healthcare Professionals From the Task Force on Risk Reduction, American Heart Association. *Circulation* 1997;96:355-357.
- ⁸⁸Iverson DC, Fielding JE, Crow RS et al. The promotion of physical activity in the United States population: the status of programs in medical, worksite, community, and school settings. *Public health reports*, 1985, 101: 212-24.
- ⁸⁹Physical activity and health. A report of the Surgeon General, U.S. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. The President's Council on Physical Fitness and Sports, 1996.
- ⁹⁰Fletcher GF, Balady G, Froelicher VF, Hartley LH, Haskell WL, Pollock ML. Exercise standards. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association Writing Group. *Circulation* 1995;91:580-615.
- ⁹¹Smith SC Jr, Blair SN, Criqui MH, Fletcher GF, Fuster V, Gersh BJ, et al. Preventing heart attack and death in patients with coronary disease. *Circulation* 1995;92:2-4.
- ⁹²Wee CC, McCarthy EP, Davis RB, Phillips RS. Physician counselling about exercise. *JAMA* 1999; 282: 1583-8.

NEKATERI VIDIKI OCENJEVANJA IN VREDNOTENJA FUNKCIONALNIH TER GIBALNIH SPOSOBNOSTI ODRASLIH

dr. Damir Karpljuk (Fakulteta za šport)

Andrej Švent, dr. Saša Cecič Erpič, Katarzyna Karpljuk, dr. Edvin Dervišević

IZVLEČEK

Ocenjevanje in vrednotenje funkcionalnih in gibalnih sposobnosti zajema širši spekter dejavnikov, ki vključujejo tako norme, kot kriterije, ki jim sledimo. Ob navedenem je potrebno upoštevati specifičnost meritev, ki morajo zadostiti načelom objektivnosti, zanesljivosti, primernosti in veljavnosti. V ta sklop sodijo še testi, ki jih lahko razdelimo v tri področja: kognitivno, psihomotorično in emocionalno.

ključne besede: razlike med spoloma, vrednotenje, meritve, testi,

1.0 UVOD

V športno gibalni oz. športno rekreativni obravnavi odraslih, je smiselno upoštevati različne dejavnike, kot so: spol, starost, zdravstveni status, motivi, interesi, želje in možnosti, standardne in prilagojene teste, okolje in pogoje v katerih se meritve opravljajo ter nenazadnje obstoječo merilno tehnologijo.

1.1 Razlike med spoloma

Okrog 11. leta starosti (obdobje pubertete oz. zgodnje adolescence) ni bistvenih razlik med moškimi in ženskami v višini, teži, obsegu, širini kosti in debelini kožne gube. Večina razlik v velikosti in zgradbi telesa med moškimi in ženskami se prične oblikovati šele v obdobju pubertete in po njem (Horvat in Magajna, 1989). Ob tem je potrebno omeniti, da je adolescence obdobje sprememb, tako fizioloških, telesnih kot psiholoških, vedenjskih in socialnih. To je čas, ko človek prehaja iz obdobja otroštva (odvisnosti, varnosti, primarne navezanosti na družino) v obdobje odraslosti (obdobje samostojnosti, neodvisnosti, odgovornosti zase in za druge, navezovanje na osebe zunaj primarne družine).

V procesu staranja, z začetkom med 20. in 30. letom starosti, tako ženske kot moški kopičijo maščobo in izgubljajo mišično maso. Ta izguba je vezana na nižji nivo telesne aktivnosti in testosteron. Splošno zmanjšanje telesne aktivnosti pri istočasno enaki količini zaužitih kalorij povzroča povečanje splošne količine maščobnega tkiva v telesu. Povprečne razlike v relativni količini maščobe v telesu med ženskami in moškimi, starimi 18-24 let znašajo 6% do 10% (20-25% pri ženskah in 13-16% pri moških). Sprva je prevladovalo mnenje, da so te razlike odsev specifičnih razlik med spoloma v odlaganju maščobe (predvsem prsi, boki in stegna), vendar so športnice, predvsem tekačice, lahko ekstremno vitke, kljub temu da imajo relativno količino maščobe znatno nižjo od povprečne mlade ženske in celo nižjo od povprečnega mladega moškega (Pate, Sparling, Wilson, Cureton in Miller, 1987). Mnogo dobrih tekačic ima manj kot 10% relativne maščobe. Tako nizke vrednosti so lahko posledica genetskega nagnjenja k vitkosti ali pa velike razdalje, ki jo te ženske pretečejo tedensko (tudi več kot 160 km/teden).

Fiziološka reakcija na vadbo

Ko ženske in moški izvajajo enkratno vadbeno enoto, npr. tek do izčrpanosti na tekoči preprogi ali poskus dvigovanja maksimalnega bremena, lahko opazimo značilne razlike v odzivih organizma na napor. Razlike lahko opazimo na naslednjih nivojih: živčno-mišičnem, srčno-žilnem, dihalnem in presnovnem.

Odzivi živčno - mišičnega sistema. V smislu moči so ženske vedno veljale za šibkejšje od moških. V nekaterih raziskavah (Wilmore in Costill, 1994) je bilo ugotovljeno, da so ženske za 43-63% slabše od moških v moči zgornjega dela telesa in za 25-30% slabše v moči spodnjega dela telesa. Zaradi znatnih razlik med

spoloma v velikosti telesa so nekatere raziskave upoštevale drugačna merila moči, bodisi v odnosu do telesne mase (absolutna moč / telesna masa) ali pa v odnosu do mišične mase (absolutna moč / mišična masa). Kadar je moč spodnjega dela telesa izražena v odnosu do telesne mase, so ženske za 5-15% slabše od moških, kadar pa je moč predstavljena v odnosu do mišične mase, razlike med ženskami in moškimi ne obstajajo (Costill, Fink, Flynn in Kirwan, 1987). To kaže na dejstvo, da so prirojene značilnosti mišic ter njihovi mehanizmi kontrole podobni pri ženskah in moških.

Odzivi srčno - žilnega sistema. Med poskusom na bicikl-ergometru (Drinkwater, 1973; Wilmore in Costill, 1994), kjer je izdatek moči lahko precizno nadzorovan neodvisno od telesne teže, ženske na splošno dosegajo višje frekvence srčnega utripa pri vsakem nivoju sub-maksimalne obremenitve pri vadbi. Učinek srca, ki ga razumemo kot produkt frekvence srca in utripnega volumna pri enaki porabi energije, je skoraj identičen pri ženskah in moških. Zato je v primeru žensk višja frekvenca srčnega utripa kompenzacija nižjega utripnega volumna, ki izvira predvsem iz treh razlogov (Pollock, 1977; Wilmore in Costill, 1994): ženske imajo manjše srce ter levo srčno komoro zaradi manjše velikosti telesa in po vsej verjetnosti zaradi nižje koncentracije testosterona; ženske imajo manjšo količino krvi v telesu, kar je tudi povezano z njihovo velikostjo. Povprečna ženska je tudi manj aktivna in zato v slabši telesni kondiciji. Ko nadziramo porabo energije v smislu izenačenja nivoja vadbene obremenitve (ki se ponavadi izraža z odstotkom maksimalne porabe kisika - $Vo2max$), je frekvenca srčnega utripa v primeru žensk povišana v primerjavi z moškimi. Na primer: na nivoju 50% $Vo2max$ so učinek srca, utripni volumen in poraba kisika nižji ter frekvenca srčnega utripa višji pri ženskah kot pri moških (Pate, Sparling, Wilson, Cureton in Miller, 1987). Te razlike se lahko opazijo tudi v maksimalnih obremenitvah. Ženske imajo tudi manjšo možnost za povečanje svoje porabe kisika. Vzrok za to je nižja koncentracija hemoglobina v krvi, kar se odraža v nižji količini kisika v venah ter zmanjšanem oksidacijskem potencialu mišic (Cureton, Bishop, Hutchinson, Newland, Vickery in Zwiren, 1986). Nižja količina hemoglobina je v znatni meri odgovorna za razlike med spoloma v $Vo2max$. V določeni količini krvi je manj kisika, ki ga kri lahko dobavi aktivnemu mišičevju.

Odzivi dihalnega sistema. Razlike med moškimi in ženskami v odzivih njihovega dihalnega sistema na enkratno obremenitev so tudi v veliki meri povezane z razlikami v velikosti telesa (Pate, Sparling, Wilson, Cureton in Miller, 1987; Wilmore in Costill, 1994). Frekvenca dihanja se pri vadbi na enakem nivoju relativne moči samo nekoliko razlikuje pri moških in ženskah (Cureton in Sparling, 1980). Kadar pa upoštevamo absolutno moč, ženske ponavadi dihaajo hitreje kot moški, ker mora ženska pri enakem izdatku energije vaditi na višjem nivoju svojega $Vo2max$. Dihalni volumen oz. dihalna kapaciteta je pri ženskah v povprečju nižja pri enakem nivoju relativne in absolutne moči. Večina visoko treniranih žensk ima dihalno kapaciteto nižjo kot 125 L/min-1. Zelo dobro trenirani moški pogosto prekoračijo 150 L/min-1, nekateri lahko presežejo celo 250 L/min-1. Omenjene razlike so tesno povezane z velikostjo telesa (Wilmore in Costill, 1994).

Presnovna reakcija. Večina športnih znanstvenikov meni, da je $Vo2max$ najboljši pokazatelj človekove srčno-žilne vzdržljivostne kapacitete (Wilmore in Costill, 1994). $Vo2max$ predstavlja točko med naporno vadbo, kjer je subjekt maksimiziral dobavo kisika in sposobnosti njegove uporabe v telesu. Povprečna ženska doseže svoj najvišji $Vo2max$ med 13. in 15. letom, povprečni moški pa šele pri 18. do 22. letu starosti (Brooks-Gunn, Gargiulo in Warren, 1986). Po puberteti povprečni $Vo2max$ pri ženskah doseže 70-75% moškega $Vo2max$. Saltin in Astrand (1967) sta primerjala $Vo2max$ športnic in športnikov iz švedskih reprezentanc. Ženske so imele 15-30% nižje vrednosti $Vo2max$, toda novejša ameriške raziskave so pokazale manjše razlike, 8-12% (Wilmore in Costill, 1994). Da bi zagotovili objektivno primerjavo med moškimi in ženskami, so v nekaterih raziskavah poskušali meriti $Vo2max$ glede na višino, težo in mišično maso (Pate, Sparling, Wilson, Cureton in Miller, 1987). Raziskovalci so ugotovili, da so za razlike med ženskami in moškimi v metabolični reakciji na tek odgovorne v glavnem spolno-determinirane zaloge podkožne maščobe. Drugi dejavnik, ki naj bi vplival na nižji $Vo2max$ pri ženskah, je nižji nivo hemoglobina v krvi. Če namesto $Vo2max$ poskusimo primerjati submaksimalno porabo kisika ($Vo2$), lahko opazimo zelo majhne razlike med ženskami in moškimi pri enaki absolutni porabi energije (Wilmore in Costill, 1994). Ne smemo pozabiti, da pri istem nivoju absolutne submaksimalne obremenitve, ženske ponavadi izvajajo aktivnosti pri višjem odstotku svojega $Vo2max$. Kot rezultat tovrstne vadbe imajo ženske višji nivo koncentracije laktata v krvi in njihovi laktatni prag se pojavi pri nižjem absolutni porabi energije. Najvišje vrednosti laktatov so pri aktivnih, toda netreniranih ženskah nižje kot pri aktivnih, a ne treniranih moških. V primeru laktatnega ali anaerobnega praga so vrednosti za enako trenirane moške in ženske podobne, če so vrednosti izražene relativno in ne absolutno. Anaerobni in laktatni prag sta odvisna od načina testiranja in od posameznikovega nivoja treniranosti. Zato tudi razlike med spoloma niso pričakovane.

Fiziološko prilaganje športni vadbi

Pod vplivom treninga se fiziološko funkcioniranje organizma v mirovanju in med vadbo značilno spremeni. Potrebno je upoštevati odziv žensk na redni trening s poudarkom na območjih, kjer se njihova reakcija lahko razlikuje od reakcij moških. V primeru treninga srčno-žilne vzdržljivosti ter treninga moči pri ženskah in moških pride do izgube v celoviti telesni masi, izgube v maščobni masi, izgube relativne maščobe in povečanja mišične mase (Pate, Sparling, Wilson, Cureton in Miller, 1987). Ženske lahko na splošno pridobijo manj mišične mase kot moški. Vse druge spremembe v sestavi telesa so najverjetneje bolj povezane s totalno količino energije, porabljene med treningom, kot s spolom udeleženca. Veliko več mišične mase lahko posameznik pridobi pod vplivom treninga moči, kot v primeru treninga vzdržljivosti. Velikost teh sprememb je veliko manjša pri ženskah, predvsem zaradi hormonskih razlik. Kosti in vezivno tkivo se pod vplivom treninga spreminjajo, toda te spremembe še niso povsem jasne. Raziskave na živalih in omejene raziskave na ljudeh so pokazale povečanje gostote dolgih kosti, ki nosijo našo težo. Ta adaptacija je neodvisna od spola, posebno pri mladi in srednje-stari populaciji (Wilmore in Costill, 1994). Pod vplivom treninga vzdržljivosti postane vezivno tkivo močnejše - brez razlik med spoloma.

1.2 Starost in zdravstveni status

Starost (lahko) igra pomembno vlogo pri izbiri testov, načrtovanju vadbenih vsebin, vrednotenju dobljenih rezultatov, itd. Preprosto povedano, to pomeni, da je nekdo toliko star, kolikor starega in zdravega se počuti. Med ljudmi, ki nas obkrožajo, zagotovo lahko opazimo starejše osebe, ki so »mladeniško vitalni«, na drugi strani pa, po letih relativno mlade ljudi, ki po svojih telesnih sposobnosti in izgledu, delujejo utrujeno, bolno, neživiljenjsko. Kljub tem značilnostim sodobnega človeka je pri našem delu potrebno dobro poznati številne spremembe, ki se v organizmu vršijo pod vplivom procesov staranja. Prav tako je potrebno poiskati ustrezne normative in kriterije, ki nam bodo v pomoč pri izbiri testov, vrednotenju dobljenih rezultatov in načrtovanju ter izbiri primernih vadbenih vsebin.

Zlasti pri načrtovanju in izbiri vadbenih vsebin, je potrebno upoštevati morebitne telesne spremembe, ki so nastale, npr. kot posledica telesne oz. športne neaktivnosti. Pri današnjem »modernem« človeku, je velikokrat prisotna povečana telesna teža (debelost) in različni spremljajoči dejavniki oz. zdravstvene težave, povezane z debelostjo.

Dolga leta so raziskovalci sklepali, da so bile številne zdravstvene težave zaradi debelosti povezane z veliko količino maščobnega tkiva v telesu. Povečani telesni teži, vendar brez odvečnega maščobnega tkiva, niso posvečali pozornosti. Van Itallie (1985) je razvrstil ljudi glede na:

- stopnjo prevelike oz. premajhne telesne teže; uporabil je relativno telesno težo in indeks telesne mase (BMI),
- stopnjo suhosti ali debelosti; uporabil je vsoto tricepsov in podlpatično kožno gubo.

Avtor je ugotovil, da obstajajo ljudje s prekomerno telesno težo, ki pa niso debeli. Po drugi strani je odkril ljudi, ki imajo povečano količino maščobnega tkiva, a nimajo prevelike telesne teže. Pri obeh skupinah je odkril povečano nevarnost pojava nekaterih obolenj:

- povečana stopnja smrtnosti,
- povišan krvni tlak,
- bolezni srca in ožilja,
- nekatere vrste rakavih obolenj,
- sladkorna bolezen,
- bolezni žolčnika.

Debelost je neposredno povezana:

- s spremembami v normalnem delovanju telesa,
- s povečanjem nekaterih telesnih obolenj,
- z napredovanjem že obstoječih obolenj,
- z negativnimi psihološkimi reakcijami.

1.3 Motivi, interesi, želje in možnosti

Ljudje si izbiramo obliko športne dejavnosti po različnih kriterijih. Pri nekaterih prevladuje čustvena komponenta (rad ima nekaj), pri drugih sodobni trendi (šport, ki je v danem trenutku »in«), tretji upoštevajo zdravstveni razlog in zdravnikove nasvete, itd. Ob zgoraj naštetem je potrebno opredeliti še nekaj pomembnih

pojmov, ki smo jih nekatere omenili tudi v predhodnih vrsticah, npr. spol, starost, zdravstveno stanje itd.

V športno gibalni obravnavi je smiselno upoštevati tudi naslednja načela:

- da se obstoječe zdravstveno stanje ohrani,
- da se ne poslabša,
- da se izboljša oz. nadgradi.

1.4 Testi in meritve

Testi in meritve so osrednji del našega področja delovanja. Zajeti so tako v šolskem športu, tekmovalnem, rekreativnem, pri športni dejavnosti posameznikov s posebnimi potrebami, itd. Poleg testov, ki jih izbiramo in meritev ter dobljenih rezultatov, je temeljnega pomena tudi vrednotenje le teh (Morro, Jackson, Disch in Mood, 1995). Ravno slednje nam omogoča, da izdelamo primerne in posamezniku prilagojene vadbene načrte, izberemo ustrezna vadbena sredstva in vsebine. Pri posameznikih lahko opravljamo meritve na naslednjih področjih (Oja in Tuxworth, 1995): na področju aerobnih sposobnosti, področju motoričnih sposobnosti ter na področju zgradbe telesa (BMI).

Funkcionalni testi

Namenjeni so predvsem v vrednotenje kapacitet srčno žilnega sistema. V tem kontekstu ima pomembno vlogo ocena največje poraba kisika (VO_{2max}), ki pomeni volumen (V) kisika (O_2), ki se porabi v 1 minuti. Največja količina kisika, ki ga lahko posameznik porabi s pomočjo dihanja pri vadbi, pomeni njegovo VO_{2max} (Saltin in Astrand, 1967). Omenjeni kisik potuje po krvi v vse dele telesa. Med vadbo se ga okoli 90 % porabi v aktivnem mišičju, kjer se veže z molekulami ogljikovih hidratov (OH) in z maščobo, dobljeno iz zaužite hrane. VO_{2max} je kazalec, ki pove, kakšno sposobnost ima organizem, da vdihnjeni zrak spremeni v energijo, oz. je kazalec naše aerobne sposobnosti (Wilmore in Costill, 1994). Večja kot je VO_{2max} , boljše osnovo imamo za aerobne vzdržljivostne športe. Najbolj zanesljivi način ugotavljanja VO_{2max} je v fiziološkem laboratoriju, kjer smo izpostavljeni določenim vrstam submaksimalnih ali maksimalnih obremenitev. VO_{2max} izražamo v mililitrih kisika na kilogram telesne teže. Povprečne vrednosti VO_{2max} (odvisnost od starosti, vrste športne zvrsti in stopnje treniranosti) znašajo od 40 do 58 ml O_2 /kg (Wilmore in Costill, 1994).

Drugi pomemben dejavnik je frekvenca srčnega utripa (število udarcev srca v eni minuti). Tu je potrebno upoštevati predvsem tri dejavnike: frekvenco srca v mirovanju oz. pred naporom, med naporom in po naporu (Karpljuk, Žitko, Rožman, Suhadolnik in Karpljuk, 2000).

Poleg zgoraj naštetih dejavnikov je smiselno spremljati tudi ostale dejavnike: RQ, frekvenco dihanja, koncentracijo laktata, itd. Slednje je v prvi vrsti domena tekmovalnega športa, hkrati pa vemo, da številni »rekreativci« trenirajo v velikem obsegu tako v smislu količine kot intenzivnosti vadbe.

Uporabimo lahko naslednje teste, ki jih lahko opravljamo v laboratoriju, fitnesu ali na terenu:

- Hoja na 2 km
- Cooperjev test
- Bicikel ergometer test
- Shuttle run test
- Conconi jev test, itd.
- Harwardski Step Test

Narava nekaterih imenovanih testov je takšna, da lahko posameznika oz. se sam, preobremenijo. Nemalokrat je vidik napora in bolečine med opravljanjem testa tako velik, da posameznik testa ne zaključi, je pretrujen.

Nekateri testi so mnogo bolj enostavni, zahtevajo le ustrezno merilno tehnologijo, monitorje srčnega utripa Polar. Sem spadajo:

- Ownzone - lastno aerobno območje srčne frekvence
- Own index - lastni indeks
- OwnCal - lastne kalorije

V tretji sklop funkcionalnih testov, bi lahko uvrstili teste, ki temeljijo na zgoraj imenovanih, vendar jih zaradi prilagoditve posamezniku, modificiramo.

Testi za spremljanje gibalnih sposobnosti

S temi testi lahko ugotavljamo pojavne oblike mišične moč roki in ramenskega obroča, trupa ter nog in medeničnega obroča. Če jih podpremo z laboratorijskem testiranjem, lahko ugotavljamo moč posamezne mišice, mišične skupine oz. celotne mišične verige.

V to področje lahko uvrstimo naslednje teste:

- Dvigovanje trupa
- Sklece,
- Počepi
- Skok v daljino,
- Skok v višino, itd.

Nadalje imamo tudi teste za gibljivost, koordinacijo v prostoru, hitrost, itd.

Ugotavljanje zgradbe telesa (BMI) (povzeto po Karpljuk, Žitko, Rožman, Suhadolnik in Karpljuk, 2000)

Leta 1997 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) uvrstila debelost med kronične presnovne bolezni. Kot merilo za ugotavljanje debelosti je priporočena uporaba indeksa telesne mase - ITM oz. Body Mass Index (BMI). Indeks telesne mase določimo tako, da telesno maso (izraženo v kg) delimo s kvadratom telesne višine (izražene v metrih). Navajamo primer za 1,82 visoko in 83 kg težko osebo:

$ITM = \text{telesna masa (kg)} / \text{višina}^2 (m_2) =$

$$83 / (1,82 \times 1,82) = 25,1 \text{ kg} / m_2$$

Optimalni ITM je med 19 do 22, sprejemljiv pa je še do 25, predvsem, če niso prisotni dejavniki tveganja (povišan krvni tlak, zvišana raven holesterola v krvi, sladkorna bolezen itd.). Vrednosti ITM nad 30 pomenijo debelost, pri kateri ogroženost strmo narašča.

Svetovna zdravstvena organizacija takole opredeljuje debelost in njene vplive na zdravje:

	BMI	relativna ogroženost zdravja
PREMAJHNA telesna teža	< 18,5	zvečana
NORMALNA telesna teža	18,5 - 24,9	normalna
ČEZMerna telesna teža	25,0 - 29,9	zvečana
DEBELOST 1. razred	30,0 - 34,9	velika
DEBELOST 2. razred	35,0 - 39,9	zelo velika
DEBELOST 3. razred	> 40,0	izjemno velika

Ob zgornjem prikazu SZO priporoča naslednje ukrepe za tiste, ki želijo shujšati:

- ne hujšajte prehitro,
- izogibajte se t.i. udarnim dietam z manj kot 800 kcal na dan,
- čim več gibanja,
- uživanje manjših količin raznovrstne hrane,
- zmanjšanje količine maščob in mastnih jedi,
- v hrani naj bo manj sladkorja, slaščic, čokolade...,
- obroki naj bodo redni oz. naj se ne preskakujejo.

1.5 Pogoji pri opravljanju meritev

Kadar opravljamo meritve, je potrebno upoštevati nekatere dejavnike, ki bodo zagotovili objektivnost dobljenih rezultatov:

- izbor merilne opreme
- organizacija, navodila, pogoji in izvedba vsakega testa
- preizkus in preverjanje merilne opreme
- pregledno in enostavno beleženje podatkov
- primernost okolja v katerem se bodo meritve izvajale.

Za doseganje čim boljšega sodelovanja merjencev in pridobitve uporabnih podatkov, je merjencem potrebno omogočiti oz. jih seznaniti:

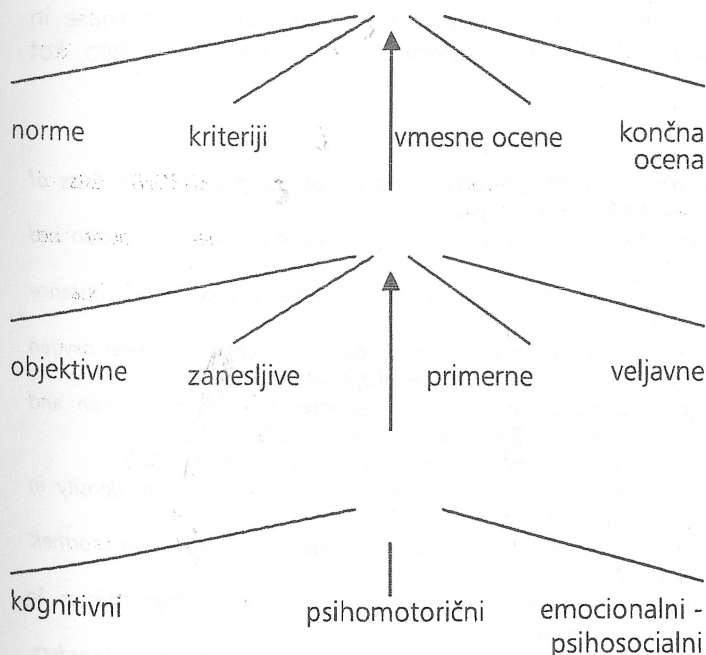
- sproščeno, mirno in prijetno okolje
- pravočasen prihod na meritve
- podajanje primernih informacij o celotnem poteku posameznega testa, o športni opremi, ki naj jo imajo na sebi
- da na meritve ne pridejo s polnim želodcem, pod vplivom alkohola, da ne kadijo pred meritvami,
- da pred meritvami nimajo večje fizične aktivnosti, razen ogrevanja.

Merilci, morajo biti pozorni na stopnjo telesne pripravljenosti merjencev, zlasti pri testih srčno žilne vzdržljivosti in moči. Merjence je potrebno opazovati pred, med in po opravljenem testu.

Posebno pozornost pri meritvah moramo posvetiti dejavnikom okolja: temperaturi, vlažnosti, zračnosti (npr. v zaprtih prostorih), upor vetra, itd. Nekateri avtorji (Oja in Tuxworth, 1995) priporočajo, da temperatura ozračja ni pod 15°C in ne nad 25°C.

2.0 ODNOSI MED TESTI, MERITVAMI IN VREDNOTENJEM

Skoraj vse odločitve v procesu športno gibalne obravnave posameznika oz. skupine, naj bi bile zasnovane na osnovi meritev in ocenjevanja oz. vrednotenja. Slika 1, prikazuje povezave med testi, meritvami in vrednotenjem.



Slika 1. Odnos med testi, meritvami in vrednotenjem (povzeto po Morrow, Jackson, Disch, Mood, 1995).

Iz prikazanega je razvidno, da mora trener, učitelj, vaditelj, sprejemati številne odločitve, glede izbora metod in sredstev vadbenih vsebin, načrtovanja vadbenega procesa ter interpretacije zbranih podatkov, na osnovi opravljenih meritev. Široka paleta številnih merskih postopkov in testov se uporablja za opredelitev sposobnosti na kognitivnem, psihomotoričnem in emocionalnem področju. Sprva se je potrebno odločiti, na katerem od omenjenih področjih bomo postavili cilje, oz. dosegli določene spremembe posameznikovih sposobnosti oz. značilnosti. Nato si je potrebno izluščiti še bolj specifične cilje (konkretne) in izbrati teste, ki bodo na objektivni, zanesljivi, ustrezen in veljaven način omogočali vpogled v spremembe posameznika oz. skupine s katero se ukvarjamo.

Ko so podatki zbrani, naj bi se naše ocene nanašale na postavljene norme oz. kriterije. Primerjave, ki se nanašajo na norme, so tiste, kjer primerjamo posameznikovo izvedbo (rezultat), z izvedbo (rezultatom) drugih oseb, ki so opravile enak test. Standarde, ki se nanašajo na kriterije, pa uporabljamo v smislu primerjave posameznikove izvedbe z prej določenimi standardi oz. z predhodnimi meritvami, ki se nanašajo na določeno obnašanje, značilnost oz. sposobnost.

Ocenjevanje oz. vrednotenje je lahko vmesna in/ali končno. Vmesne oz. začetne meritve, so npr. pilotska študija, na osnovi katere izoblikujemo oz. izberemo posamezne teste, definiramo potek meritev, izdelamo vadbeni program itd. V nadaljevanju vadbenega procesa opravljamo vmesne meritve, ocenjujemo spremembe, po potrebi korigiramo vadbeni program, oz. ga v določenih obdobjih nadgrajujemo, npr. vsak mezocikel (Ušaj, 1996). Vsaka vmesna meritev pomeni izhodišče in povratno informacijo za nadaljnje oblikovanje vadbenih programov v prihodnjem vadbenem obdobju. To ponavljajoče ocenjevanje v določenih obdobjih, naj bi vsebovalo formalno testiranje, kot tudi zgolj opazovanje, prilagojene teste, in povratno informacijo med trenerjem in vadečim.

Končno vrednotenje. Gre za končno oceno, ki se pojavi ob koncu določenega vadbenega obdobja. To omogoča izdelavo nadaljnjih načrtov, na podlagi celotne predhodne analize vadbenega procesa, vadbenih sredstev in vsebin, napredka posameznika, njegovih motivov, želja, itd...

Razlika med vmesnimi ocenami in končno oceno, je na prvi pogled zgolj razlika med vmesnim zbiranjem podatkov in končno oceno. Vendar temu ni tako, kajti uporaba podatkov deli ocene na vmesne ali končne. Ocene postavljamo skozi celotno vadbeno obdobje na osnovi vmesnih preverjanj oz. meritev, končna ocena pa je v bistvu vrednotenje celotnega dela: tako učinkov vadbe, ki je vplivala na posameznika, kot tudi vrednotenje vadbenega načrta, izbora vadbenih sredstev, vsebin in strategij.

Na primeru hujšanja, lahko enostavno praktično izpostavimo pomen vmesnih ocen in končnega vrednotenja:

Primer: Izmerili telesno maso in odstotek maščobnega tkiva. Začetna oz. vmesna meritev je pokazala, da odstotek maščobnega tkiva znaša 30%. Telesna masa naj bi se zmanjšala za npr. za 8 kg, da dosežemo 25 %. Sledi izdelava ustreznega ter individualno prilagojenega programa vadbe, kjer damo poudarek na izgubi 1kg telesne mase vsakih 14 dni. Na ta način bi v 20 tednih izgubili 10 kg. Vadečega poleg ostalih meritev tehtamo 1 x na mesec, sam pa vsakodnevno nadzira svojo telesno maso in beleži rezultate. Vadeči na ta način pridobiva povratne informacije dvojno - vsakodnevno sam in 1 krat na mesec, ko tehtanje opravimo mi. Rezultati vmesnih meritev se primerjajo z rezultati začetnih meritev, na osnovi dobljenih rezultatov ocenjujemo naše delo, korigiramo vadbeni program in jedilnik. Ob koncu načrtovanega obdobje izvedemo končno meritev in dobimo končno oceno, ki jo primerjamo z začetno. Če je izguba telesne mase in maščobnega tkiva takšna, kot smo na začetku načrtovali skupaj z vadečim, ovrednotimo naše delo, kot pozitivno in, da smo dosegli zastavljeni cilj.

LITERATURA

1. Adam, C., Klissouras, V., Ravazzolo, M., Renson, L., & Tuxworth, W. (1988). *EUROFIT - Handbook for the EUROFIT Tests of physical fitness*. - Rome: Council of Europe, Committee for the development of Sport.
2. Brooks-Gunn, J., Gargiulo, J.M., & Warren, M.P. (1986). The effect of cycle phase on the adolescent swimmers. *Physician and Sportsmedicine*, 14(3), 182-192.
3. Costill, D.L., Fink, W.J., Flynn, M., & Kirwan, J. (Muscle fiber composition and enzyme activities in elite female distance runners. *International Journal of Sports Medicine*, (Suppl. 2), 103-106
4. Cureton, K., Bishop, P., Hutchinson, P., Newland, H., Vickery, S., & Zwiren, L. (1986). Sex differences in maximal oxygen uptake: Effect of equating haemoglobin concentration. *European Journal of Applied Physiology*, 54, 656-660.
5. Cureton, K.J., & Sparling, R.B. (1980). Distance running performance and metabolic responses to running in men and women with excess weight experimentally equated. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 12, 288-294.
6. Drinkwater, B.L. (1973). Physiological responses of women to exercise. *Exercise and Sport Science Reviews*, 1, 125-153.
7. Drinkwater, B.L., Bruemner, B., & Chesnut, C.H. (1990). Menstrual history as a determinant of current bone density in young athletes. *Journal of the American Medical Association*, 263, 545-548.
8. Drinkwater, B.L., Nilson, K., Ott, S., & Chesnut, C.H. (1986). Bone mineral density after resumption of menses in amenorrheic athletes. *Journal of the American Medical Association*, 256, 380-382.
9. Frisch, R.E. (1983). Fatness and reproduction: Delayed menarche and amenorrhea of ballet dancers and college athletes. In *Anorexia nervosa: Recent developments in research* (pp. 343-363). New York: Liss.
10. Gadpaille, W.J., Sanborn, C.F., & Wagner, W.W. (1987). Athletic amenorrhea, major affective disorders, and eating disorders. *American Journal of Psychiatry*, 144, 939-942.
11. Horvat, L., & Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: DZS.
12. Karpljuk, D. (1999). Učinek eksperimentalnega programa vadbe na razvoj vzdržljivosti učenk in učencev v zgodnjem pubertetnem

obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport.

13. Karpljuk, D., Žitko, M., Rožman, F., Suhadolnik, G., & Karpljuk, K. (2000). *Teoretične osnove in praktična izhodišča športne vadbe, namenjene višjim častnikom slovenske vojske*. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo RS.
14. Morrow, W. J., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (1995). *Measurement and evaluation in human performance*. Champaign: Human Kinetics.
15. Oja, P., & Tuxworth, B. (1995). *Eurofit for adults*. Tampere: Committee for the Development of Sport and UKK Institute for Health Promotion Research.
16. Pate, R.R., Sparling, R.B., Wilson, G.E., Cureton, K.J., & Miller, B.J. (1987). *Cardiorespiratory and metabolic responses to submaximal and maximal exercise in elite women distance runners*. *International Journal of Sports Medicine*, 8(Suppl. 2), 91-95.
17. Pollock M.L. (1997). *Submaximal and maximal working capacity of elite distance runners. Part I: Cardiorespiratory aspects*. *Annals of the New York Academy of sciences*, 301, 310-322.
18. Pollock M.L., Fegenbaum, M.S., & Brechue, W.F. (1995). *Exercise prescription for physical fitness*. *Quest*, 47, 320-337.
19. Saltin, B., & Astrand, P.O. (1967). *Maximal oxygen uptake in athletes*. *Journal of Applied Physiology*, 23, 353-358.
20. Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
21. Willmore, J.H., & Costill, D.L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.

ENOSTAVNI TESTI ZA OCENJEVANJE ZA ZDRAVJE POMEMBNIH SESTAVIN TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

UKK TEST HOJE NA 2 KILOMETRA KOT NAČIN UGOTAVLJANJA KARDIORESPIRATORNE ZMOGLJIVOSTI IN KOT MOTIVACIJSKO SREDSTVO POVEČANJA TELESNE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE

Andrea Backović Juričan, viš. fiziot. (Zdravstveni dom Ljubljana, Cindi Slovenija)

IZVLEČEK

Kardiorespiratorna zmogljivost je ena od najpomembnejših komponent zagotavljanja z zdravjem povezane telesne zmogljivosti. Merimo ga z UKK testom hoje na 2 km, ki napoveduje maksimalno aerobno sposobnost. Primeren je za skoraj vsakogar od 20. do 65. leta starosti, ki nima večjih zdravstvenih težav in je sposoben hitro hoditi. Tovrsten test podaja veljavne rezultate tudi za osebe s prekomerno telesno težo, vendar ni primeren za izjemno trenirane posameznike. Predstavlja odlično orodje za promocijo povečanja telesne aktivnosti za zdravje.

Ključne besede: kardiorespiratorna zmogljivost, maksimalna aerobna sposobnost, test hoje, testiranec, izvajalec testa, indeks telesne zmogljivosti (fitnes indeks), povečanje telesne aktivnosti za zdravje, z zdravjem povezana telesna zmogljivost, odrasla populacija, telesna aktivnost.

ABSTRACT

Cardiorespiratory fitness is one of the most important components of health-related fitness (HRF). It is measured by UKK Walk Test which predicts maximal aerobic power. It suits almost anyone between ages of 20 and 65 years who does not have major health problems and is able of brisk walking. This test also provides reliable test results for people who are overweight. However, it is not recommended for those who are extremely fit. It represents an excellent tool for promoting health-enhancing physical activity (HEPA).

UVOD

Telesna neaktivnost predstavlja visok dejavnik tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega človeka. Sem spadajo bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost, nekatere vrste raka, kronične bolezni mišic in kosti, depresija, ipd. Da bi neaktivne in premalo telesno aktivne posameznike spodbujali k bolj zdravemu načinu življenja, so na UKK Institutu razvili t.i. UKK test hoje na 2 km. Tovrsten test napoveduje maksimalno porabo kisika med vadbo (VO_{2max}) in funkcionalno sposobnost gibanja posameznika, ter ga obenem spodbuja k redni telesni aktivnosti. Uporablja se tako na Finskem kot tudi v večini evropskih držav vključno s Slovenijo in v nekaterih drugih delih sveta.

1. RAZVOJ TESTA HOJE NA 2 KM

Test so razvili na Urho Kaleva Kekkonen (UKK) Inštitutu za promocijo zdravja v Tampereh na Finskem. Razvoj testa sega v leto 1990, ker se je takrat že nekaj časa kazala velika potreba po varnem in zanesljivem načinu, ki bi promoviral povečanje telesne aktivnosti za zdravje.

V prvi raziskavi (1) so testirali 159 zdravih moških in žensk v starosti od 20 do 65 let z različnimi sposobnostmi. Po kliničnem pregledu so sodelovali na treh preizkusih hoje po ravni, nevzdrževani cesti in sicer na 1, 1.5 in 2 km. Testiranci so hodili ves čas hitro, kolikor so mogli in v enakomernem ritmu, ne da bi pri tem ogrožali svoje zdravje. Merili so čas hoje, srčno frekvenco, utrujenost in ovire pri hoji. Štartali so po naključnem vrstnem redu in na 30 sekund. 64 udeležencev je bilo tudi laboratorijsko testirano na 2 km na tekočem traku.

Obdelava podatkov je pokazala, da je večina najraje hodila na 2 km, pa tudi korelacija med rezultati in izmerjeno maksimalno aerobno sposobnostjo, je bila pri tej razdalji najboljša. Srednji čas hoje je bil 15 minut in povprečna srčna frekvenca 154 utripov na minuto. Opredelili so ga kot srednje težak test telesne zmogljivosti in nikomur ni povzročal poslabšanja zdravja. Ocenjeno VO_{2max} (v ml/ min/ kg) so izrazili tudi kot indeks telesne zmogljivosti, katerega vrednost je bila odvisna od spola. Rezultati so bili ponovljivi.

Prvi preizkusi so torej pokazali, da dvo - kilometerski test hoje predstavlja dobro oceno maksimalne aerobne

spособnosti za zdrave odrasle v starosti od 20 do 65 let. Ravno tako so ugotovili, da je idealna intenzivnost hoje tista, ki zagotavlja 80% maksimalnega srčnega utripa posameznika ali več. Matematični model, ki je vseboval čas hoje, pulz, spol, starost in indeks telesne mase, se je izkazal za najboljšega.

2. UPORABNOST UKK TESTA HOJE

Današnja oblika testa hoje temelji na devetih mednarodnih študijah. Izkazal se je kot enostaven, zanesljiv, veljaven, varen in poceni kardiorespiratorni test telesne zmogljivosti za odraslo populacijo, ki se izvaja na prostem in temelji na hitri dvo - kilometerski hoji (1,2,3). Rezultat je odvisen od časa hoje, srčne frekvence izmerjene takoj po končani vadbi, indeksa telesne mase (ITM), starosti in spola (1). Čim krajši je čas hoje in čim nižja sta ITM in pulz, tem boljši je rezultat testa. Čas hoje najbolj vpliva na indeks telesne zmogljivosti ali fitnes indeks (FI). Indeks telesne zmogljivosti je v tesni korelaciji z maksimalno aerobno sposobnostjo in napoveduje kardiorespiratorno zmogljivost posameznika. VO₂max je povezan z referenčnimi vrednostmi za ustrezen spol in starost. Vrednost indeksa telesne zmogljivosti 100 spada v povprečno kategorijo telesne zmogljivosti (2). Zvečanje telesne zmogljivosti posameznika se lahko natančno meri z občasnim ponavljanjem testa. Poleg tega pa testiranje in svetovanje v zvezi z telesno aktivnostjo, ki obvezno sledi po njem, lahko spodbujamo posameznika za redno in vsaj zmerno vadbo.

Ravno tako so raziskave pokazale, da je test hoje najbolj uporaben oziroma primeren za relativno zdrave odrasle moške in ženske od 20. do 60. leta starosti in prekomerno težke osebe v srednjem življenjskem obdobju, ki niso patološko predebili (1,3,2). Ne daje pa veljavnih rezultatov pri mlajših in starejših od 65 let ter pri izjemno telesno aktivnih posameznikih (3,4). Uporaba tega načina preizkušanja telesne zmogljivosti je torej za širšo javnost omejena, za raziskave in za promocijo povečanja telesne aktivnosti za zdravje pa je povsem uporaben.

3. VARNOSTNI UKREPI ZA IZVAJANJE TESTA IN ZAGOTAVLJANJE VELJAVNOSTI REZULTATOV

Pred preizkusom hoje mora vsak udeleženec izpolniti t.i. kartonček telesne zmogljivosti, ki vsebuje vpis osebnih podatkov, navodila za izvajanje testa, presejalni vprašalnik o zdravstvenem stanju in matematično formulo za izračunavanje indeksa telesne zmogljivosti ter tabelo s kategorijami telesne zmogljivosti (1). Vsakemu testirancu strokovni kader izmeri krvni tlak in po potrebi višino ter telesno težo. Poleg zdravstvenega stanja mora izvajalec testa upoštevati tudi vplive okolja kot so mraz, močan veter in huda vročina, ker tovrstni vremenski vplivi lahko vplivajo na počutje testiranca. Pred testom se udeleženci obvezno postopno ogrejejo in po njej ohladijo vključno z vajami za raztezanje aktivnih mišic.

Zaradi natančne izračunave rezultatov se v t.i. testni kartonček posameznika zapiše ime, ura začetka in konca hoje (do sekunde natančno) ter pulz, ki ga merimo takoj po testu z merilcem srčnega utripa s kožno elektrodo. Če gre za množično testiranje štartajo udeleženci v 30 sekundnih presledkih, da ne bi ovirali eden drugega. Testni kartonček nosi testiranec med testom s seboj. Proga mora biti brez ovir, na 10 metrov natančno izmerjena, trdna in ravna ter po potrebi z dobro označenim mestom obračališča. Štartni in ciljni prostor postavimo na vidno mesto in rahlo narazen. Mesto, kjer poteka prijava testirancev za test, izračunavanje in tolmačenje rezultatov ter svetovanje za telesno aktivnost, mora biti dovolj oddaljeno od proge.

Poleg vsega morajo biti izvajalci testa dodatno strokovno usposobljeni s področja izvajanja prve pomoči in oživiljanja, dobro organizirani, sposobni dati testirancem natančna in razumljiva navodila, učinkovito nadzorovati potek testa in prepoznati kakršnokoli nepravilnost. Ravno tako je pomembno, da so preizkuševalci sposobni interpretacije rezultatov testa in na podlagi le - teh priporočiti individualen program vadbe ter posameznika naučiti samotestiranja (2). Skupino z manj kot 50. osebami lahko testirata 2 ali 4 preizkuševalci.

3.1. KONTRAINDIKACIJE ZA UDELEŽBO NA TESTU (2)

Potencialnega udeleženca, ki je v zadnjem letu dni prebolel srčni infarkt, ima nezdravljen ali neurejen visok krvni tlak, ishemično bolezen srca z angino pectoris, nezdravljen ali neustrezno zdravljeno bolezen ščitnice, akutno vnete in boleče sklepe ter boleha za aritmijo srca, ne testiramo. Ravno tako test odsvetujemo, če se mu je pojavila neopredeljena bolečina v prsih, ramenih ali nadlahti po telesnem naporu. Ne priporočamo ga posameznikom, ki lahko med vadbo dobijo astmatični napad, jih muči glavobol, huda zadihanost ob naporu in vrtoglavica. Tudi zvišana telesna temperatura in rizična nosečnost spadata pod absolutne kontraindikacije za testiranje.

Relativne kontraindikacije pa predstavljajo vse bolezni, ki bi jih telesni napor utegnil poslabšati, duševna nestabilnost, boleče in otekle noge, prehlad, antibiotična terapija ali katerakoli zdravila, ki bi lahko vplivala na srčno frekvenco. Tudi če gre za stanje po operacijah in drugih kirurških posegih ter pri intenzivni, neobičajni utrujenosti ali oslabeledosti organizma, ne priporočamo opravljati preizkusa hoje. Ravno tako se izogibamo testiranju nosečnic v zadnjem trimesečju in žensk tik po porodu.

3.2. NAVODILA TESTIRANECM ZA VARNO IZVEDBO TESTA

Ko na podlagi izmerjenega krvnega tlaka, ITM in presejalnega vprašalnika o zdravstvenem stanju ugotovimo, da je posameznik sposoben izvajati test, mu moramo dati natančna in razumljiva navodila za varno izvedbo. Poučimo ga o pomenu ogrevanja in ohlajanja, ki ga lahko testiranec izvaja v obliki nekaj minutne počasnejše hoje. Naučimo ga vaj za raztezanje mišic, da ne bi prišlo do bolečin in poškodb mišično - kostnega sistema. Razložimo mu, da mora ves čas testa hoditi v enakomernem ritmu in kolikor hitro zmore, ne da bi pri tem ogrožal svoje zdravje (2). Stil hoje naj bo običajen in ne sme začeti teči. Na koncu naj ne pospešuje in takoj po prestopu cilja naj izmeri oziroma mu zmerimo srčni utrip, šele nato se gre ohlajat in raztezat. Po potrebi ga naučimo tudi samotestiranja (8).

4. DEJAVNIKI, KI LAHKO VPLIVAJO NA INDEKS TELESNE ZMOGLJIVOSTI (2,3,4,7)

Najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na izid testa je čas hoje, zato ga moramo meriti na 5 sekund natančno. Minuta razlike pomeni skoraj 10 točk razlike v fitnes indeksu. Vrednost srčne frekvence pa ima na indeks telesne zmogljivosti relativno manjši vpliv, saj se šele pri napaki 20 do 25 utripov na minuto indeks lažno spremeni za 10 točk. V primeru, da se pri merjenju telesne višine ne zmotimo za več kot 2 centimetra in pri telesni teži za ne več kot 2 kilograma, lahko vpliv napake na izračunan indeks telesne mase in kasneje fitnes indeksa zanemarimo. Če se telesna teža zniža, se zniža vrednost tovrstnega indeksa. Starost pri določanju indeksa telesne zmogljivosti upoštevamo tako, da povežemo maksimalno aerobno sposobnost z referenčnimi vrednostmi za ustrezen spol in starost.

Nekateri testiranci so pri ponovitvi testa hoje v kratkem času izboljšali rezultat za 30 sekund, zato obstaja možnost, da se lahko hitre hoje naučimo in da tako dobimo rahlo boljši rezultat, ki pa ni posledica boljše telesne zmogljivosti. Raziskave tudi kažejo, da je za optimalno izvedbo testa potreben maksimalna ali vsaj submaksimalna intenzivnost oziroma hitrost hoje, kar ustreza 70% maksimalnega pulza. Idealno pa je, če testiranec doseže 80% maksimalnega srčnega utripa ali pa več.

5. NAČINI IZRAČUNAVANJA IN INTERPRETACIJE REZULTATOV TESTA

Obstaja več načinov za izračun rezultatov testa hoje. Z uporabo posebnih tabel dobimo manj natančen, a še vedno dokaj zanesljiv rezultat. Zbrane podatke lahko vstavimo v posebej prirejeno matematično formulo, ki je podana na kartončku telesne zmogljivosti in z žepnim kalkulatorjem izračunamo indeks telesne zmogljivosti. Ta metoda je počasnejša in možnost napak pri postopku računanja je lahko zaradi človeškega faktorja večja, vendar je pomembna pri samotestiranju. Oba omenjena načina nam dasta samo rezultat v obliki fitnes indeksa in nas uvrstita v pripadajočo kategorijo telesne zmogljivosti, ampak ne dobimo nobenih dodatnih pojasnil o pomenu rezultatov. Tako morajo biti izvajalci testa dovolj strokovno izurjeni za ustno interpretacijo rezultatov in sestavo programa vadbe za posameznika.

S pomočjo posebej izdelanega računalniškega programa za test hoje na 2 km (2), pa poleg indeksa in kategorije telesne zmogljivosti, dobimo še podatek o tem ali smo prekomerno prehranjeni. Predvidi tudi VO₂max v ml/ min/ kg in poda priporočila za nadaljnjo vadbo. Tovrsten računalniški program je hiter in omogoča bolj sistematizirano zbiranje podatkov ter rezultatov za širše množice ljudi.

6. VLOGA TESTA HOJE PRI PROMOCIJI POVEČANJA TELESNE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE

Na Finskem so v zadnjih nekaj letih razvili sklop enostavnih testov oziroma načinov za ugotavljanje in spremljanje z zdravjem povezane telesne zmogljivosti pri odrasli populaciji, s pomočjo katerih lahko ocenimo celovito funkcionalno stanje posameznika (7). Primeren je za osebe od 20. do 65. leta starosti. Številne študije so pokazale, da celovito funkcionalno stanje posameznika tvorijo morfološka, mišično - skeletna, motorična, metabolična in kardiorespiratorna zmogljivost (5,6,8). Vsaka od teh komponent pa temelji na svojih faktorjih. Tako je npr. maksimalna aerobna sposobnost faktor, ki napoveduje kardiorespiratorno komponento. S pomočjo UKK testa hoje na 2 km pa lahko izmerimo ta faktor in dobimo oceno funkcionalnega stanja testiranca v okviru kardiorespiratorne zmogljivosti.

Na podlagi rezultatov testa hoje, ki meri maksimalno aerobno sposobnost in rezultatov testov z drugih področij telesne zmogljivosti, ki merijo mišično moč in vzdržljivost, gibljivost sklepov, statično in dinamično ravnotežje, telesno sestavo, ipd. lahko ocenimo celovito posameznikovo funkcionalno stanje in izdelamo individualna priporočila za varno vadbo (7). Pri oblikovanju programa telesne aktivnosti za prosti čas poleg rezultatov testov upoštevamo še posameznikove želje. Program mora obsegati obliko, vrsto, intenziteto, pogostost in trajanje vadbe. Naučimo ga tudi samotestiranja v obliki testa hoje na 2 km, ker se je za kardiorespiratorno zmogljivost izkazalo, da predstavlja najmočnejši dejavnik, ki vpliva na z zdravjem povezano telesno zmogljivost. Preko občasnega ponovnega preverjanja celovitega funkcionalnega stanja, spodbujamo in promoviramo povečanje telesne aktivnosti za zdravje posameznikov (8).

ZAKLJUČEK

S pomočjo testa hoje na 2 km je mogoče testirati širše množice relativno zdravih neaktivnih ali premalo telesno aktivnih odraslih na enostaven, zanesljiv, varen, laboratorijsko primerljiv, ponovljiv in veljaven ter poceni način. Temelji na sistematičnih in mednarodno objavljenih raziskavah. Z njim lahko predvidimo ne samo posameznikove maksimalne aerobne zmogljivosti ampak delno tudi mišično in skeletno funkcioniranje. Predstavlja pa tudi čudovito motivacijsko sredstvo za spodbujanje zdravega načina življenja, saj je doseganje dobre kardiorespiratorne zmogljivosti organizma s pomočjo redne in varne vadbe najbolj pomemben element krepitve in ohranjanja zdravja.

LITERATURA

1. Oja P. et al. A 2 km walking test for assessing the cardiorespiratory fitness of healthy adults. *Int J of Sports Med.* 1991; 12: 356-362.
2. Oja P. et al. *Tester's guide: UKK walk test.* UKK Institute for Health Promotion Research, Tampere, 2001.
3. Laukkanen R. et al. Feasibility of 2 km walking test for fitness assessment in population study. *Scand J of Soc Med.* 1992; 20(2): 119-125.
4. Laukkanen R. et al. Validity of 2 km walking test for estimating maximal aerobic power in overweight adults. *Int J of Obesity.* 1992; 16: 263-268.
5. Suni J. et al. Health-related fitness test battery for middle-aged adults: associations with physical activity patterns. *Int. J of Sports Med.* 1999; 20: 183-191.
6. Suni J. et al. Health-related fitness test battery for middle-aged adults. *Physical Therapy.* 1998; 78: 134-148.
7. Suni J. et al. Health-related fitness test battery for middle-aged adults. *MSc Thesis.* University of Jyväskylä, Jyväskylä, 2000.
8. Suni J. et al. Predictive value of fitness for 3-year changes in musculoskeletal functioning. *Manuscript*, 1999.

ENOSTAVNI TESTI ZA OCENJEVANJE ZA ZDRAVJE POMEMBNIH SESTAVIN TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

mag. Miroljub Jakovljevič v. fiziot., univ. dipl. org. (Visoka šola za zdravstvo, oddelek za fizioterapijo)
asist. Alan Kacin dipl. fiziot. (Visoka šola za zdravstvo, oddelek za fizioterapijo)

Izvleček

Vse večji pomen telesne aktivnosti pri krepitvi zdravja, je narekoval potrebo po oblikovanju skupine testov za ocenjevanje sestavin, ki pomembno vplivajo na zdravje. V ta namen so, na Inštitutu za raziskovanje krepitve zdravja Urho Kaleva Kekkonen na Finskem, predlagali in preizkusili skupino testov za populacijo odraslih med 30. in 60. letom starosti. V skupino testov so vključeni: trije testi nadzora nad držo (statično in dinamično ravnotežje), trije testi gibljivosti, pet testov zmogljivosti mišic ter test aerobne zmogljivosti.

Ključne besede: telesna pripravljenost, ocenjevanje, testi motorike, testi zmogljivosti mišično-skeletnega sistema

Abstract

More and more important role of physical activity regarding health promotion, dictated the need for formation of battery of tests for assessment of health-related fitness components. For these purpose the battery of tests for middle-aged adults (30-60 years old) has been proposed by experts of Urho Kaleva Kekkonen Institute for Health Promotion Research (Tampere, Finland). The battery of tests consist of three tests for posture control, three tests for flexibility, five tests for muscle strength and one for aerobic capacity.

Key words: health related fitness, assessment methods, motor fitness tests, musculoskeletal fitness tests

Pred. mag. Miroljub Jakovljevič v. fiziot, univ. dipl. org.

Asist. Alan Kacin dipl. fiziot.

Univerza v Ljubljani

Visoka šola za zdravstvo

Oddelek za fizioterapijo

Poljanska cesta 26 a

1000 Ljubljana

UVOD

Telesna aktivnost je eden od najpomembnejših dejavnikov za vzdrževanje dobrega zdravja (Corbin in Pangrazi, 1993). Znanstveno utemeljen vpliv ustrezne telesne aktivnosti in telesne pripravljenosti na zdravje in funkcijsko stanje posameznika v zadnjih desetletjih uvršča telesno aktivnost v pomemben del politike krepitve zdravja (USDHHS, 1996). V ta namen so bile organizirane številne komisije in mreže po svetu. Ena takšnih je Evropska mreža za promocijo telesne aktivnosti, ki vpliva na zdravje (angl. European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity). Je ena od sedmih evropskih mrež za krepitev zdravja. Podpira zdravje in blagostanje prebivalcev Evrope z vzpodbujanjem in razvojem politike in programov telesne aktivnosti, ki vplivajo na zdravje (angl. Health-Enhancing Physical Activity (HEPA)). Obstaja od leta 1996, poleg 15 članic ustanoviteljic, je vanjo vključena tudi Slovenija. Koordinator mreže za evropsko skupnost je finski Inštitut za raziskovanje krepitve zdravja Urho Kaleva Kekkonen (angl. Urho Kaleva Kekkonen Institute for Health Promotion Research).

Telesna pripravljenost je skupek posameznikovih lastnosti, ki se nanašajo na sposobnost opravljanja telesnih aktivnosti (USDHHS, 1996). Telesno pripravljenost vedno definirajo kot multifaktorialen konstrukt, ki vključuje nekaj sestavin (ACSM, 1995). Sestavine telesne pripravljenosti, ki se nanašajo na izvedbo vključujejo spretnost, ravnotežje, koordinacijo, moč in hitrost (Howley in Franks, 1997). Sestavine telesne pripravljenosti, ki se nanašajo na zdravje vključujejo telesno zgradbo, kardiorespiratorno funkcijo, gibljivost in mišično zmogljivost (moč/vzdržljivost) (Kent, 1994).

Ocenjevanje in spremljanje sestavin telesne pripravljenosti ima pomembno vlogo v politiki promocije zdravja (Jette in sod, 1992). Tako ocenjevanje nam služi (Jette in sod., 1992; ACSM, 1995; Oja in Tuxworth, 1995; King in Senn, 1996):

- za oceno potreb po telesni aktivnosti glede na zdravje in funkcijski status;
- kot osnova za svetovanje varne telesne aktivnosti in vadbe;
- kot orodje za spremljanje sprememb pri posamezniku;
- kot orodje za izobraževanje in motivacijo posameznikov in skupin glede redne telesne aktivnosti.

Pridobljeni podatki meritev in testiranj nam služijo za promocijske, epidemiološke in intervencijske študije. Preden se začnejo testi uporabljati na velikih vzorcih ali populaciji, jih je potrebno analizirati glede varnosti, izvedljivosti, ponovljivosti, zanesljivost in veljavnosti (King in Senn, 1996). Kar je najbolj pomembno morajo testi telesne zmogljivosti pokazati povezanost med izidi testiranja in zdravstvenim stanjem (Reuben in sod., 1992). V ta namen so na Inštitutu za raziskovanje krepitve zdravja Urho Kaleva Kekkonen predlagali skupino testov (preglednica 1), ki se nanašajo na zdravje. Namenjena je srednji populaciji in vključuje tri teste nadzora nad držo (statično in dinamično ravnotežje), tri teste gibljivosti, pet testov zmogljivosti mišic ter test aerobne zmogljivosti.

Raziskave kažejo, da je omenjena skupina testov varna in učinkovita za srednje staro populacijo med 30. in 60. letom, pri čemer je potreba po prisotnosti zdravnika minimalna (Suni in sod., 1998). Prav tako je majhno tveganje za nastanek tako akutnih, kot odloženih poškodb med in po testiranju (Suni in sod., 1998). K varnosti testov prispeva predhodna ocena bolnikovega zdravstvenega stanja, ki se opravi s pomočjo vprašalnika. Bolnike z resnimi težavami se izloči iz testiranja in se jim priporoči obisk zdravnika.

Tudi poraba časa je sprejemljiva. Za oceno zdravstvenega stanja posameznika se v povprečju porabi 15 min, za izvedbo skupine testov pa okrog 80 min; od tega 40-45 minut za skupino testov motorične in mišično-skeletne zmogljivosti, 10-15 minut za vmesni odmor in 20-25 minut za test aerobne zmogljivosti (Suni in sod., 1998).

SESTAVINE	DEJAVNIKI	TESTI
Morfološka pripravljenost	Telesna zgradba Gostota kostne mase	Indeks telesne mase
Mišično-skeletna pripravljenost	Mišična zmogljivost in vzdržljivost Gibljivost	Zmogljivost prijema roke Skleki z dotikom dlani Vzdržljivost ekstenzorjev trupa Skok v višino Počep v koraku z naraščajočo obremenitvijo Gibljivost vratu in ramen Nagibanje na stran Raztegljivost fleksorjev kolenskega sklepa
Motorična pripravljenost	Nadzor nad držo	Stoja na eni nogi Test tandemske hoje nazaj Stoja na eni nogi na ozki deski
Kardiorespiratorna pripravljenost	Maksimalna aerobna zmogljivost Submaksimalna diorespiratorna zmogljivost	Test hoje na 2 km
Metabolična pripravljenost	Metabolizem ogljikovih hidratov Metabolizem maščob	

Preglednica

1. Sestavine in dejavniki (Ski-nner in Oja, 1994) ter izbrani testi za oceno sestavin telesne pripravljenosti, ki vplivajo na zdravje (Suni, 2000).

NADZOR NAD DRŽO

Nadzor nad držo lahko definiramo kot vzdrževanje projekcije težišča telesa znotraj podporne ploskve, ali bolj splošno znotraj meja stabilnosti (Horak, 1987; McCollum in Leen, 1989). Meje stabilnosti so različne in so odvisne od (McCollum in Leen, 1989; Schumway-Cook in Horak, 1990):

- biomehaničnih lastnosti osebe, kot je morfologija in konfiguracija, sklepne sile navora, hitrosti pri kateri se razvije sila navora in obsega gibljivosti v sklepih;
- zahtev v posameznih situacijah in razpoložljive dodatne opore;
- lastnosti podlage vključujoč njen nagib, trdnost in trenje.

Posameznikova percepcija teh meja je lahko različna od dejanskih meja stabilnosti in vodi k neustreznemu posturalnemu odgovoru, kot ga lahko opazimo pri bolnikih z vestibularno okvaro (Schumway-Cook in Horak, 1990). Zmožnost vzdrževanja nadzora nad držo je pomembna pri uspešnem opravljanju skoraj vseh dnevnih aktivnosti. Posamezniki, ki potrebujejo več časa za spremembo položaja, kot je to pri "Vstani in pojdi testu" (Mathias in sodelavci, 1986; Rac, 1994) ali pa imajo težave pri stalnem spreminjanju položaja, kot je to pri "Oceni hoje" (Tinetti, 1986), bodo verjetno imeli težave tudi pri formalnih kvantitativnih testih za oceno ravnotežja (Lichtenstein in sodelavci, 1990; Mathias in sodelavci, 1986).

Test stoje na eni nogi

S tem testom merimo učinkovitost nadzora nad držo pri zmanjšani podporni ploskvi v mirujočem položaju. Izidi testa so povezani s slučajnimi padci pri starostnikih in bolečinami v križu (Luoto in sod., 1998). Preiskovanec stoji obut na eni nogi (po lastni izbiri), zgornja uda ima sproščena ob telesu, nasprotni spodnji ud pa je s stopalom naslonjen na notranji del spodnjega uda, v višini kolenskega sklepa. Preiskovanec ima na razpolago dva poskusa, v kolikor v prvem poskusu ne zadrži položaja 60 s. Izid se izrazi z najdaljšim časom zadrževanja predpisanega položaja. Test ima zadovoljivo zanesljivost med preiskovanci (ICC je med 0,70 in 0,80) in ponovljivost (Sun, 2000).

Test tandemske hoje nazaj

Meri se učinkovitost nadzora nad držo med premikanjem, pri zmanjšani podporni ploskvi in pomanjkljivim vidnim nadzorom. Test zahteva prevlado propriocepcije nad vidom. Tako kot pri prej omenjenem testu, so izidi povezani s slučajnimi padci in bolečinami v križu. Preiskovanec prehodi šest metrsko razdaljo nazaj, v ravni črti, kar se da hitro in brez napak, tako da se pri vsakem koraku prsti ene noge dotaknejo pete druge noge. Za oceno dinamičnega ravnotežja so potrebni trije poskusi, od katerih izberemo najboljšega. Če preiskovanec ne opravi testa v celoti v nobenem poskusu, se meri najdaljša, uspešno prehojena pot.

Test stoje na eni nogi na ozki deski

Meri se učinkovitost nadzora na držo pri močno zmanjšani podporni ploskvi. Povezanost z zdravjem je enaka kot pri prejšnjih dveh testih. Preiskovanec stoji obut na eni nogi (po lastni izbiri), nasprotni spodnji ud pa je v zraku. Preiskovanec ima na razpolago en poskus, ki traja 60 s. Izid se izrazi s številom dotikov tal z nasprotnim stopalom. Če se preiskovanec dotakne tal več kot desetkrat v prvih 15 s, je test neveljaven.

GIBLJIVOST (FLEXIBILITY)

Gibanje ni mogoče, če ni ustrezne sestavine telesne pripravljenosti, ki ji navadno rečemo gibljivost. Težava v strokovni literaturi je nekonsistentna uporaba pojma gibljivost (angl. flexibility). Ne glede na zmedo, lahko definiramo gibljivost kot intrinzično lastnost telesnih tkiv, ki določajo obseg gibljivosti, ki ga oseba doseže, ne da bi pri tem nastala poškodba sklepa ali skupine sklepov (Holt in sod., 1996). Ta lastnost mišično-skeletnega sistema se lahko ocenjuje z dvema vrstama biomehaničnih meritev: meritvami statične gibljivosti in dinamične gibljivosti (Gleim in McHugh, 1997). Statična gibljivost je linearna ali goniometrična meritev dejanskih omejitev gibljivosti v sklepu ali skupini sklepov. Za večino testov statične gibljivosti, je konec obsega giba določen s subjektivno toleranco na razteg (Halbertsma in Goeken, 1994; Magnusson in sod., 1997). Nasprotno, dinamična gibljivost ni odvisna od subjektivnega zaznavanja konca obsega giba in je zato verjetno meritev bolj objektivna (Gleim in McHugh, 1997). Dinamična gibljivost se nanaša na upornost mišice na raztezanje pri danem obsegu giba (Gleim in McHugh, 1997). Kakorkoli že, premalo je raziskav, ki bi določile ali sta dinamična gibljivost in pasivna gibljivost dve različni lastnosti mišično-skeletnega sistema, ali pa gre za različna pogleda na gibljivost.

Kakršnakoli priporočila ali navodila za povečanje gibljivosti morajo biti osnovana na veljavni oceni gibljivosti z uporabo smiselnih testov. Ker so testi dinamične gibljivosti omejeni na laboratorijsko uporabo, za katero je potrebna draga oprema, so testi statične gibljivosti bolj primerni za ocenjevanje gibljivosti na terenu. Lahko jih ločimo na teste za več ali pa samo za en sklep (Corbin in Noble, 1980).

Gibljivost ramen in vratu

Test je bil razvit za osebe z večjimi omejitvami gibljivosti v vratu in ramenskih sklepih. Je groba ocena aktivne gibljivosti ramen in vratu. Zmanjšanje obsega aktivne gibljivosti omejuje izvedbo vsakdanjih opravil. Podobne omejitve povzroča bolečina v tem predelu. Preiskovanec je naslonjen na steno z zadnjico in hrbtom, stopala ima oddaljena od stene za 1,5 dolžine svojega stopala. V tem položaju poskuša, iztegnjena zgornja uda, kar se da približati steni. Po opravljenem poskusu, se vizualno oceni omejitve obsega gibljivosti z oceno 5 (ni omejitev), 3 (zmerna omejitev) in 1 (močna omejitev). Izid meritve se izrazi kot seštevek leve in desne strani. Test kaže sprejemljivo stopnjo zanesljivost med posamezniki (Viikari-Juntura, 1987).

Nagib v stran

Meri se obseg gibljivosti prsno-ledvene hrbtenice in medenice pri lateralni fleksiji. Majhni obsegi gibljivosti so povezani s težavami v hrbtenici (Alaranta in sod., 1994a; Videman in sod., 1989) in občutenjem slabega zdravstvenega stanja (Sunii in sod., 1998). Preiskovanec stoji naslonjen na steno, s stopali narazen za 15 cm in opravi odklon na levo in desno stran. Med odklonom, ko preiskovanec drsi s hrbtom po steni, morajo biti cela stopala v stiku s tlemi. V začetnem in končnem položaju se z vodoravno črto označi na stegnu položaj najdaljšega prsta. Na razpolago je samo en poskus. Izmerijo se vrednosti razdalj (na 0,1 cm natančno) med dvema označenima črtama na stegnu, na levi in desni strani. Izid predstavlja povprečje obeh razdalj. Test ima dobro zanesljivost med posamezniki ($ICC=0,90-0,92$) s standardno napako od 1,4cm do 1,7cm (Sunii in sod., 1996).

Raztegljivost zadnjih mišic stegna

Meri se raztegljivost zadnjih mišic stegna pri aktivni ekstenziji kolena. Nekatere študije nakazujejo povezanost z bolečinami v križu (Biering-Soerensen, 1984). Pred testom je potrebno preiskovancu prilagoditi višino klopi. Nato se uleže na hrbet, pri čemer ima na testirani strani, kolk in koleno v fleksiji za 90°. Ko je dosežen zadovoljiv položaj in nameščen inklinometer, preiskovanec iztegne koleno kolikor lahko. Preiskovanec opravi dva poskusa za levo in desno stran, pri čemer se izmerijo obsegi aktivno izvedenega giba. Izid predstavlja povprečje najboljših meritev na levi in desni strani. Test ima dobro zanesljivost med posamezniki.

MIŠIČNA ZMOGLJIVOSTI

Obstaja veliko število različnih testov za oceno različnih lastnosti mišic (napetost, sila, moč, delo, EMG aktivnost). Za testiranje na terenu so primerni funkcijski izvedbeni testi. Navadno so enostavni, veljavni in zadosti zanesljivi ter zahtevajo majhno porabo časa. Z njimi merimo število ponovitev v izbranem času, število ritmičnih ponovitev brez časovne omejitve ali čas vzdrževanja izbranega položaja.

Jakost prijema roke

Jakost prijema roke je definirana kot maksimalna sila, ki jo razvijejo mišice med eno izometrično kontrakcijo. Prvenstvena klinična mera pri ocenjevanju jakosti prijema je najvišja izmerjena sila, ki jo mišice proizvedejo v približno 5 sekundah. Nekateri avtorji menijo, da take naprave merijo splošno funkcijo roke, medtem ko drugi s tem načinom spremljajo napredovanje bolezni ali razvoj mišične funkcije. Izometrična zmogljivost prijema je v korelaciji s:

- funkcijo zgornjega uda (Spiegel in sod., 1987),
- zmogljivostjo telesa,
- različnimi antropometričnimi ter fiziološkimi lastnostmi.

Med testiranjem preiskovanec sedi na stolu z naslonom. Podlaket med testiranjem počiva na preiskovančevem stegnu na isti strani, z dlanjo obrnjeno navzgor. V roko se položi dinamometer in opravi meritev. Izvede se dve meritvi izmenično za levo in desno stran. Izid predstavlja povprečje najboljših meritev (v kg) na levi in desni strani.

Zanesljivost posameznih dinamometrov je različna in se giblje od 0,78 do 1,0 (Mathiowetz in sod., 1984). Zanesljivost med preiskovalci, ki so uporabljali standardni Jamar dinamometer je zelo visoka (od 0,979 do 0,999), kadar so postopki standardizirani in na tak način tudi opravljeni (Mathiowetz in sod., 1984).

Počep v koraku z naraščajočo obremenitvijo

Ocenjuje se jakost mišic ekstenzorjev kolena. Rezultati testa so pozitivno povezani s preiskovančevo lastno oceno splošnega zdravstvenega stanja in omogočajo oceno preiskovančeve sposobnosti premikanja po stopnicah (Sunii, 2000). Preiskovanec napravi kratek korak z desno nogo naprej na blazino. V tem položaju

počepne tako nizko, da se z levim kolonom dotakne blazine in se dvigne nazaj v začetni položaj. Počep ponovi še z levo nogo. Testiranje izvajamo s postopno naraščajočo obremenitvijo, ki jo dosežemo s pomočjo obtežilnega jopiča. Prvi počep izvede preiskovanec brez dodatne obremenitve. Za vsak nadaljnji počep dodamo uteži za 10% preiskovančeve telesne mase, vendar ne več kot 40%. Izvedemo torej še štiri počepe z vsako nogo s skupno obremenitvijo 110%, 120%, 130% in 140% telesne mase.

Test je varen za zdrave preiskovance, možen pa je pojav zapoznele mišične bolečine, posebej pri neaktivnih posameznikih. Test je lahko izvedljiv, vendar zanj potrebujemo specifično opremo (jopič in obtežilne vrečke ali palice). Test ima dobro skladnost rezultatov pri ponovitvah testa med različnimi preiskovalci ($ICC=0.86$) in rezultatov pri ponovitvi testa po določenem času ($CV=12\%$) (Suni, 2000).

Skok v višino

Merimo moč mišic ekstenzorjev kolena. Test je bolj športnega značaja in je namenjen sposobnejšim posameznikom. Verjetno lahko pokaže sposobnost hitrega odzivanja na dogodke v naši okolici, vendar so za ugotavljanje pomembnosti testa za zdravje potrebne dodatne raziskave (Suni, 2000). Preiskovanec stopi tik ob steno pod merilno desko in dvigne iztegnjeno roko navpično navzgor tako, da se dotakne deske. Označimo višino srednjega prsta. Preiskovanec nato skoči čim višje in se pri tem s konico srednjega prsta, dotakne merilne deske. Pri tem preiskovanca spodbujamo naj z nihanjem rok in sočasnim počepom izboljša skok. Preiskovanec izvede dva skoka. Izmerimo razliko med začetno in končno oznako na merilni deski na centimeter natančno. Upoštevamo boljši rezultat.

Zelo dobra skladnost rezultatov pri ponovitvah testa med različnimi preiskovalci ($ICC=0.98$) in rezultatov pri ponovitvi testa po določenem času ($CV=2.4\%$) (Suni, 2000). Test je varen za zdrave preiskovance, možen pa je pojav zapoznele mišične bolečine, posebej pri neaktivnih posameznikih.

Vzdržljivost ekstenzorjev trupa (Sorensenov test)

Merimo vzdržljivost mišic ekstenzorjev trupa pri zadrževanju izometrične kontrakcije. Rezultati testa pokažejo razliko med zdravimi osebami in osebami z bolečino v križu. Test ima tudi dobro napovedno vrednost za pojav prve bolečine v križu (Biering-Sorensen, 1984; Latimer in sod., 1999). Preiskovanec je obrnjen s trebuhom proti blazini, spodnji del telesa (od SIAS navzdol) je nameščen na nizki klopi, roki sklence za vratom. Preiskovalec sede na preiskovančeve gležnje in mu s tem stabilizira spodnji del telesa. Preiskovanec dvigne trup od podlage v zravnani horizontalni položaj in zadrži. V položaju naj vztraja čim dlje, vendar ne več kot 4 minute. Med zadrževanjem položaja preiskovanca vzpodbujamo in opozarjamo naj diha. Merimo čas zadrževanja položaja.

Test ima dobro skladnost rezultatov pri ponovitvah testa med različnimi preiskovalci ($ICC=0.83$) (Latimer in sod., 1999). Test ni primeren za osebe s povišanim srčnim tlakom ali drugimi srčno-žilnimi obolenji.

Skleki z dotikom dlani

Merimo vzdržljivost mišic ekstenzorjev zgornjih udov in zmogljivost stabilizatorjev trupa. Rezultati testa so pozitivno povezani z funkcijo hrbtenice in negativno z bolečino v križu ter so pokazatelj verjetnosti nastanka težav v hrbtenici (Suni, 2000). Preiskovanec leži s trebuhom na blazini, roke ima ob telesu. Sklek začne s ploskom dlani za hrbtom, nato izvede popoln sklek z vzravnanim trupom in nogami in se v končnem položaju (komolci so iztegnjeni) z eno roko dotakne hrbtišča druge roke, na katero je oprt. Sklek se zaključi, ko se preiskovanec vrne nazaj v ležeči položaj. Preiskovanca spodbujamo naj skleke izvaja čim hitreje. Štejemo število skelekov opravljenih v 40 sekundah.

Test ima dobro skladnost rezultatov pri ponovitvah testa med različnimi preiskovalci ($ICC=0.88$) in rezultatov pri ponovitvi testa po določenem času ($CV=0.6\%$) (Suni, 2000). Test ni primeren za osebe s povišanim srčnim tlakom ali drugimi srčno-žilnimi obolenji, možen je tudi pojav zapoznele mišične bolečine, posebej pri neaktivnih posameznikih. Test je lahko izvedljiv, opazen pa je učinek učenja.

Literatura

1. ACSM (American College of Sports medicine). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 5th ed. Pennsylvania: Williams and Wilkins, 1995.
2. Alaranta H, Hurri H, Heliovaara M, Soukka A, Harju R. Flexibility of the spine: normative values of goniometric and tape measurement. *Scan J Rehabil Med* 1994; 26: 147-154.
3. Biering-Sorensen F. Physical measurements as risk indicators for low-back trouble over one-year period. *Spine* 1984; 9: 106-119.
4. Corbin CB, Noble L. Flexibility: a major component of physical fitness. *JOPER* 1980; 51(6): 23-24, 57-60.
5. Corbin C, Pangrazi B. The health benefits of physical activity. *Phy Act Fit Res Dig* 1993; 1(1): 1-7.
6. Gleim GW, McHugh MP. Flexibility and its effects on sports injury and performance. *Sports Medicine* 1997; 24: 289-299.
7. Halbertsma JPK, Goeken LNH. Stretching exercises: effects on passive extensibility and stiffness in short hamstrings in healthy

- subjects. *Arch Phys Med Rehabil* 1994; 75: 976-981.
8. Holt J, Holt LE, Pelham TW. Flexibility redefined. In: Bauer. Ed. *Biomechanics in sports XIII*. Thunderbay, Lakehead University, 1996: 170-174.
 9. Horak FB. Clinical measurement of postural control in adults. *Phys Ther*, 1987; 67:1881-1885.
 10. Howley ET, Franks BO. *Health fitness instructors handbook*. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics, 1997.
 11. Jette M, Quenneville J, Sidney K. Fitness testing and counselling in health promotion. *Canadian Journal of Sport Sciences* 1992; 17: 193-198.
 12. Kent M. *The Oxford dictionary of sport's science and medicine*. Oxford: Oxford University Press, 1994.
 13. King CN, Senn MD. Exercise testing and prescription. Practical recommendations for the sedentary. *Sports Medicine* 1996; 21: 326-336.
 14. Latimer J, Maher CG, Refshauge K, Colaco I. The reliability and validity of the Biering-Sorensen test in asymptomatic subjects reporting current or previous non-specific low back pain. *Spine* 1999; 24(20): 2085-2089.
 15. Lichtenstein MJ, Burger MC, Shields SL, et al., Comparison of biomechanics platform measures of balance and videotaped measures of gait with a clinical mobility scale in elderly women. *J Gerontol* 1990; 45:M49-54.
 16. Luoto S, Aalto H, Taimela S, Hurri H, Pyykköe I, Alaranta H. One-footed and externally disturbed two footed postural control in patients with chronic back pain and healthy control subjects. *Spine* 1998; 23: 2081-2090.
 17. Magnusson SP, Simonsen FB, Aagaard P, Buesen J, Johansson F, Kjaer M. Determinants of musculoskeletal flexibility: viscoelastic properties, cross-sectional area. EMG and stretch tolerance. *Scand J Med Sci Sports* 1997; 7: 195-202.
 18. Mathias A, Nayak USL, Isaacs B. Balance in elderly patients: The "get up and go" test. *Arch Phys Med Rehabil* 1986; 67:387-9.
 19. Mathiowetz V, Weber K, Volland G, Kashman N. Reliability and validity of grip and pinch strength evaluations. *J Hand Surg* 1984; 9(2): 222-226.
 20. McCollum G, Leen TK. Form and exploration of mechanical limits in erect stance. *J Motor Behav* 1989; 21:225-34.
 21. Oja P, Tuxworth W, eds. *Eurofit for adults. Assessment of health related fitness*. Finland: Council of Europe Publishing, 1995: 27-35.
 22. Rac Š. *Vstani in pojdi test: zanesljivost in povezanost z drugimi funkcionalnimi in mentalnimi testi (diplomska naloga)*. Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo, 1994.
 23. Reuben DB, Siu AL, Kimpau S. The predictive validity of self report and performance based measures of function and health. *Journals of Gerontology. Medical Sciences* 1992; 47: M106-M110.
 24. Safrit MJ, Wood TM. The test battery reliability of the health related physical fitness test. *Res QuatExer Sport* 1987; 58: 160-167.
 25. Shumway-Cook A, Horak FB. Rehabilitation strategies for patients with vestibular deficits. *Neurol Clin*, 1990; 8:441-57
 26. Skinner J, Oja P. laboratory and field tests for assessing health-related fitness. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. *Physical activity, fitness, and health*. Champaign: Human Kinetics, 1994: 160-179.
 27. Spiegel JS, Paulus HE, Ward NB, Spiegel TM, Leake B, Kane RL. What are we measuring? An examination of walk time and grip strength. *J Rheumatol* 1987; 14(1): 80-86.
 28. Suni JH, Oja P, Miilunpalo SI, Pasanen ME, Asikainen TM, Laukkanen RT, Boes K, Vuori IM. Safety and feasibility of health-related fitness test battery for adults. *Phys Ther* 1998; 78: 134-148.
 29. Suni JH, Oja P, Miilunpalo SI, Pasanen ME, Vuori IM, Boes K. Health-related fitness test battery for adults: associations with perceived health, mobility, and back function. *Arch Phys Med Rehabil* 1998; 79: 559-569.
 30. Suni JH. Health-related fitness test battery for middle aged adults: with emphasis on musculoskeletal and motor tests. University Library of Jyväskylä, 2000.
 31. Tinetti ME. Performance-oriented assessment of mobility problems in elderly patients. *J Am Geriatr Soc*, 1986; 34: 119-26.
 32. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta: Centre for Disease Control and Prevention (CDC), National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
 33. Videman T, Rauhalta H, Asp S, Lindstroem K, Cedercreutz G, Kaemppi M, Tola S, Troup JDG. Patient-handling skill, back injuries and back pain: an intervention study in nursing. *Spine* 1989; 15: 148-156.
 34. Viikari-Juntura E. Inter-examiner reliability of observations in physical examinations of the neck. *Phys Ther*, 1987; 67: 1526-1532.

OBLIKE IN NAČINI ORGANIZIRANOSTI ŠPORTNE REKREACIJE ŠPORTA ZA VSE V SLOVENIJI

dr. Jakob Bednarik (Fakulteta za šport)
Marko Kolenc (Zavod za šport Slovenije)

UVOD

Bistvo človekovega aktiviranja je zadovoljevanje lastnih potreb. Potreba je psihofizični občutek pomanjkanja nečesa in ciljno uravnava obnašanje ljudi. Če človek ne poteši svoje potrebe, je nezadovoljen. Stopnja njegovega nezadovoljstva je tem večja, čim bolj intenzivna je zanj potreba, ki jo želi potešiti. Če bo imel možnost izbire, bo verjetno poiskal tiste načine zadovoljevanja potreb, ki mu maksimirajo zadovoljstva (Snoj in Gabrijan, 1995).

Želje so v izdelkih izražene konkretizirane potrebe. Ljudje imamo pravzaprav neomejene potrebe, vendar pa omejene vire za njihovo zadovoljevanje. Potrebe in želje, izražene s pomočjo kupne moči njihovih nosilcev, imenujemo povpraševanje. Potrebe, želje in povpraševanje so prisotni na ravni človeka kot posameznika ter tudi na ravni organizacij.

Potrebe zadovoljujemo z dobrinami. Dobrine pa razdelimo na izdelke in storitve. Izdelek je možno definirati kot celoto otipljivih in neotipljivih sestavin, ki uporabniku dajejo funkcionalne, družbene in psihološke koristi. Izdelke, pri katerih igrajo njihove fizične sestavine odločilno vlogo pri nakupu in uporabi, imenujemo blago. Storitve pa so izdelki, pri katerih so procesi njihova najpomembnejša sestavina.

Šport lahko pojmuje kot dobrino, ki je po eni izmed klasifikacij (Chelladurai, 1994) razdeljeno na športne storitve, namenjene pasivnim udeležencem in športne storitve, namenjene aktivnim udeležencem. Šport kot socialna aktivnost vključuje set socialnih zvez (odnosov) (Grant, 1990) in ima moč premoščanja tako državnih kot kulturnih meja (Sleight, 1989; Thwaites, 1995). Posledice športnega udejstvovanja, pasivnega in aktivnega, čutijo posamezniki, ki se aktivnosti udeležujejo: izboljšanje psiho-fizičnih lastnosti, lepši videz, boljše počutje, rehabilitacije..., najpomembnejši pa je užitek, ki ga čutijo aktivni športniki ali gledalci športnih dogodkov. (Chelladurai, 1994, Bednarik, Petrovič and Nyerges, 1997, ...). S športom lahko zadovoljujemo splošno veljavne Social ideas (Chelladurai, 1994), katerih učinki so za državo večji kot za posameznika (Andrijašević, 1999).

STORITEV - USLUGA KOT GLAVNI PRODUKT TRGA ŠPORTNE REKREACIJE

Storitev kot produkt športnih organizacij, ki je namenjena aktivnim udeležencem v športu, je možno kvalificirati na podlagi kvalitete storitve, ki je ocenjena z vidika športne stroke in znanosti. Tako gre lahko za storitve pri katerih potrošniku, torej tistemu, ki se športno udeleži, nudimo zgolj športno infrastrukturo in opremo. To so rutinske storitve, ki vključujejo le malo informacij in ekspertiz. Take storitve lahko nudijo nekateri komercialni fitnes centri, ki enostavno posojajo svoje poslopje (zgradbo) in opremo in s tem zadovoljujejo potrebe potrošnika.

Drugi vidik športne storitve je tisti, pri katerem potrošniku nudimo tudi informacije in znanje o športni vadbi. Začetni zdravstveni pregled, ocena sposobnosti, načrtovanje in izvedba vadbe so primeri uslug športno rekreacijo, športa za vse in ali gibanja za zdravje.

Storitev kot produkt športnih organizacij lahko klasificiramo tudi na podlagi motiva klienta za udejstvovanje v športu. Prva stopnja kvalifikacije je na storitve, ki izhajajo iz motivov aktivnih udeležencev v športu in na storitve, ki izhajajo iz motivov pasivnih udeležencev v športu. Storitve, usluge, ki izhajajo iz motivov aktivnih udeležencev v športu so: užitek, zdravje, osvajanje športnih znanj - veščin, osvajanje in doseganje odličnosti v športnih znanjih, doseganje visoke stopnje vzdržljivosti, kurativa - rehabilitacija (Chelladurai, 1994).

PROBLEM TERMINA ŠPORTNA REKREACIJA V POVEZAVI S FUNKCIJAMI ŠPORTA IN DRUGIMI DEJAVNOSTMI

Vsaka dejavnost človeka ima svojo funkcijo, svoj namen. Ista dejavnost ima lahko več funkcij. Funkcija pogojuje strukturo, ali stroj ali zgradbo. Tako na primer je razvojna pot človeka polna strukturnih sprememb telesa in duha, preden je postal kos zahtevam svojega sedanjega načina življenja. Skupaj s človekom se zaradi spremenjenih funkcij, strukturalno spreminja orodje, ki ga uporablja, odnosi med ljudmi in naravo in tudi človekove dejavnosti.

Struktura je celota posameznih sestavin, tako da je vsak del odvisen od ostalih in postane to kar mora biti, šele v odnosu in zaradi odnosa do ostalih delov in do celote. Sestavini - elementa, ki prav gotovo vplivata na strukturo vsake dejavnosti človeka, sta snovni zakonitosti okolja v katerem se dejavnost odvija in psiho-

fizične značilnosti ljudi, ki dejavnost izvajajo. Vse človekove dejavnosti bi morale biti opredeljene in pri večini ljudi tudi so, z družbenimi normami. Družbene norme so lahko zelo natančne ali bolj ohlapne, vendar so sestavina - element, ki bolj ali manj vplivajo na strukturo vsake človekove dejavnosti.

Funkcij dejavnosti človeka je nešteto. Namenu dejavnosti se prilagodi struktura. Ko je izoblikovana točno določena struktura, ki je prilagojena vsem elementom, ki jo opredeljujejo, torej tudi osnovnim zakonitostim okolja, psihofizičnemu potencialu ljudi in družbenim normam, dobimo končno obliko dejavnosti. Iste funkcije lahko bolj ali manj uspešno zadovoljimo z različnimi oblikami dejavnosti.

Na primer lovljenje metuljev je gibalna dejavnost, ki ima lahko med drugim namen razvedrila, lahko tudi ohranjanja zdravja. Zdravje lahko ohranjamo tudi s hojo, športom itd., razvedrilo se lahko v družbi prijateljev, lahko tudi ob košarki itd. Tekmovanje v različnih disciplinah, kot je metanje kamna, prenašanje avtomobilov, porivanje hloda, ima funkcijo zmagati na tekmovanju in zabavati gledalce. Funkcijo zmagati ima med drugimi tudi tekmovanje traktoristov, nastopi v cirkusu, filmske in gledališke prireditve, poleg drugih pa tudi tekmovanje v nogometu. Ko oče uči sina obdelovati vrt, je to učenje novih gibalnih znanj, je tudi vzgoja o načinu življenja in izrabe prostega časa. Podobno poskuša mati hčerko naučiti šivati in kuhati. V šoli izobražujemo, pa tudi vzgajamo. Pri tem ne gre za vzgojo v smislu doktrinarnih, političnih, filozofskih usmeritev. Gre predvsem za vzgojo, usmerjanje otrok v koristen način življenja, ki bo v sozvočju s samim seboj in družbo v kateri človek živi. To počnemo z matematiko, slovenščino, itd., a tudi s športom. Če hočemo prepotovati iz enega mesta v drugo, lahko potujemo z letalom, ladjo, avtom, kolesom ali gremo peš, torej hodimo ali tečemo ali pa potujemo na kakšen drug način. Ko nas na ulici nekdo napade, se lahko rešimo s tekom ali pretepom, kjer pa se lahko boksamo, uporabljamo karate, judo ali druge borilne dejavnosti ali pa udarjamo kakor pač nanese.

Posebna dejavnost človeka, ki jo imenujemo šport ima torej, kot vse ostale dejavnosti človeka, različne funkcije - namene: razvedrilo, užitek, zmaga na tekmovanju, vzgoja, ohranjanje zdravja, rehabilitacija, ustvarjanje dohodka, zabava gledalcev... Ko je izoblikovana točno določena struktura, ki je prilagojena funkciji oz. namenu športne dejavnosti, dobimo končno obliko športa. Na primerih v zgornjem odstavku je razvidno, da sama funkcija ne zahteva strukture, ki mora biti nujno prilagojena zahtevam športa in zato tudi končna oblika ni nujno športna dejavnost.

Po drugi strani pa lahko zelo veliko funkcij npr. potovanje, borba, zabava, itd., zadovoljimo z oblikami, ki jih lahko prepoznamo kot šport: tek, kolesarjenje, borilne veščine, tekma v nogometu, itd. Samo po sebi se postavlja vprašanje, kaj je tisto, kar loči šport od drugih dejavnosti.

Tako kot vse druge dejavnosti, opredeljuje snovne zakonitosti športa človek sam in družba. Pod snovne zakonitosti razumemo naravne in umetne lastnosti okolja, v katerem se šport odvija, in orodja s katerim se odvija. Struktura in zato oblika športa, bo ob isti funkciji drugačna, če se bo šport odvijal v vodi, zraku ali na trdnih tleh. Zopet bo končna oblika drugačna ali se bo, na primer, tek odvijal na pesku ali na tartanu, ali bo orodje, ki ga uporablja športnik, na primer kopje ali disk iz aluminija, železa ali drugih materialov.

Človekove psihofizične značilnosti pogojujejo strukturo in s tem končno obliko športne dejavnosti vsakega posameznika. Ob isti funkciji športa, ob istih snovnih zakonitostih, bodo ravno psihofizične zakonitosti posameznika narekivale končno obliko njegovega športnega udejstvovanja.

Družba omejuje športno dejavnost na tekmovanjih z normami - pravili tekmovanja, ki narekujejo športno dejavnost in navadno tudi predpisujejo snovne zakonitosti športnega udejstvovanja. Zdi se, da ravno te norme, ob isti funkciji, ob istih snovnih zahtevah, pri istem človeku, zato pri istem psihofizičnem potencialu, zahtevajo strukturo, ki da obliko, ki je lastna le športu.

Na primer, ko je po legendi Ahil zahteval, da v boju kopje ni več krvavo, je postavil normo, torej pravilo, ki so se ga morali sodelujoči držati. Isti sodelujoči, so bili brez tega pravila, v istem okolju, bojevniki. Njihova osnovna funkcija je bila zmagati, tudi tako ali pa predvsem tako, da so ubili nasprotnika. Z normo - pravilom, ne preliti krvi, se je ob isti funkciji, zmagati, v istem snovnem okolju, ob istih boricah in zato istem psihofizičnem človeškem potencialu, nujno spremenila struktura in končna oblika dejavnosti. Spremenila se ni zaradi spremenjene funkcije, ampak zaradi družbene norme, ki je poleg funkcije zmage, postavila dodatno pravilo. Zdi se, da je družbena norma - pravila tekmovanja, tisti faktor, ki pogojuje športno dejavnost v tolikšni meri, da jo ločuje od vseh ostalih. Mnogo je bilo in je gibalnih dejavnosti, ki so imele ali imajo za funkcijo zabavo ob gibanju, tekmovanje ob gibanju, ohranjanje zdravja z gibanjem, pa jih nismo ali jih ne priznavamo kot šport. Kdaj, na primer, je postalo kolesarjenje šport, saj je bilo sprva namenjeno le prevozu iz kraja v kraj, kdaj so postali šport hoja, tek, skoki, meti, ki so bili prej namenjeni drugim dejavnostim (lovu, bojevanju, pridobivanju hrane, itd.), kdaj je postal šport kung fu, karate, taekwon-do, ki so bile sprva veščine namenjene borbi? Dejavnosti so se prepoznale kot šport takrat, ko so imele skupaj z drugimi funkcijami tudi funkcijo tekmovanja in so bile sprejete norme, torej neka pravila, ki so jih sprejele neke organizacije, ki so bile nacionalno in mednarodno organizirane. Te norme opredeljujejo pravila tekmovanja, bolj ali manj tudi osnovne

zakonitosti tekmovališča in opreme. Glede na pravila tekmovalja, snovne zahteve okolja in opreme, ki so za šport potrebne oz. dovoljene in psihofizične lastnosti vsakega posameznika, se oblikuje struktura, ki jo predstavljajo specialne oblike tehnike gibanja in tehnologije vadbe in ki da obliko, ki je lastna le športu.

Zdi se, da oblika, ki jo imenujemo šport in ki jo pogojujejo specialne strukture tehnik gibanja in tehnologij vadbe, ne more nastati, če ne obstaja funkcija tekmovalja. Le-ta namreč zahteva družbene norme - pravila tekmovalja, ki so element, ki bolj ali manj pogojujejo snovne zakonitosti in opredeljujejo dejavnost psihofizičnega potenciala človeka, ki se s športno dejavnostjo ukvarja, torej športnika. Potem, ko je oblika, ki jo lahko prepoznamo kot šport, znana, lahko s to obliko, torej s športom, zadovoljujemo raznovrstne funkcije. S športom lahko vzgajamo, ohranjamo zdravje, se zabavamo, rekreiramo, rehabilitiramo, potujemo, se bojujemo, zaposlujemo ljudi, propagiramo, prodajamo, itd.

Pri športu, katerega eden od glavnih namenov je tekmovalje v okviru nekih splošno znanih pravil, je končna oblika dejavnost, ki ima strukturo (specialne tehnike gibanja in tehnologije treniranja), ki jo vsi priznavamo kot športno.

Vse oblike športa, katerih funkcija - namen ni tekmovalje ali celo zmaga, niso podvržene nekim strogim družbenim normam - pravilom tekmovalja, ki bi močno opredeljevale strukturo, torej specialne tehnike gibanja in tehnologije treniranja. Posameznik lahko ob nespremenjenem namenu popolnoma spremeni svojo končno obliko dejavnosti. Spremeni jo tako, da ni več šport. Lahko je, na primer, le telesna dejavnost. Kdaj je torej oblika, ki ima za funkcijo na primer zabavo, vzgojo, rehabilitacijo, rekreacijo, ohranjanje zdravja, taka, da izpolnjuje vse funkcije športa, pa vendar je v strukturi, toliko spremenjena, da ni več šport? Verjetno takrat, ko izgubi minimalne značilnosti specialnih tehnik gibanja in tehnologij treniranja, ki so značilne za vrhunski šport oz. šport, ki k njemu teži. Torej takrat, ko dejavnost zgubi tudi minimalne značilnosti strukture, ki opredeljuje šport.

Po drugi strani pa ima lahko oblika, ki je šport, zelo veliko funkcij. Šport ima lahko vsako funkcijo, ki ne zahteva tolikšne spremembe strukture, ki da obliko, ki jo ne moremo več prepoznati kot športno.

Če povzamemo, športna rekreacija označuje namen - funkcijo ukvarjanja s športom. Tudi šport za zdravje označuje namen ukvarjanja s športom. Šport za vse pa nam pove, da se s športom lahko ukvarjajo vsi. Ne vemo pa, če je dejavnost s katero se ukvarjajo vsi z namenom rekreacije, zdravja... po strukturi in obliki resnično šport ali pa je to druga - telesna dejavnost.

Zaradi tega bomo poskušali v nadaljevanju razmišljati, kako je šport povezan z drugimi človekovimi dejavnostmi.

Šport je ena od mnogih dejavnosti družbe. Dejavnost razumemo kot nek popravek s svetom, ki nas obdaja (Butina, 1982). Iz sveta, ki nas obdaja moramo pridobiti vse kar potrebujemo. Seveda je nemogoče, da bi ena dejavnost zadovoljila vse potrebe, ki jih imamo. Različne dejavnosti se zato ukvarjajo z različnimi področji. Vsako področje zahteva različen, najbolj primeren pristop. Različne dejavnosti človeka se torej med seboj razlikujejo zaradi zahtev področij s katerimi se ukvarjajo. Velika količina znanja, ki ga ima človeštvo, zahteva veliko različnih dejavnosti. Vendar vse dejavnosti skupaj tvorijo veliko celoto življenja. Šport je samo ena od dejavnosti, ki lahko pomaga, da je enotnost in celovitost človeškega življenja dosežena na način, ki je človeku najbolj primeren in human.

Vse dejavnosti človeka imajo medsebojne večje ali manjše preseke. Tudi šport ima preseke z različnimi drugimi dejavnostmi. Na primer obstaja zelo velik presek med športno dejavnostjo in telesno dejavnostjo. Ali je športna dejavnost celo podmnožica telesne dejavnosti, je težko oceniti. Vsekakor pri vseh športih obstaja telesna dejavnost. Vprašanje pa je, če je pri vseh prevladujoča. Vsekakor pa ni vsaka telesna dejavnost tudi športna dejavnost. Snyder, Spreitzer, 1989, poudarjata, da je šport oblika - forma telesne aktivnosti, a vsa telesna aktivnost ni šport. Samo po sebi se postavlja vprašanje, katera telesna dejavnost je športna. V dosednji razpravi smo poskušali pojasniti, da sama funkcija telesne dejavnosti še ne pogojuje strukture in oblike, ki bi bila šport. Ne pogojujejo je tudi snovne zakonitosti okolja in opreme in psihofizične značilnosti človeka. Zopet se ponuja ugotovitev, da so samo družbene norme, pravila tekmovalja, ki so mednarodno priznana, tisto, kar zahteva strukturo, ki skupaj s snovnimi zakonitostmi in psihofizičnimi značilnostmi človeka, da obliko, ki jo priznavamo kot športno.

Razložiti termin šport z eno samo definicijo, je zaradi različnih pogledov posameznikov na to, nemogoče. Pri tem moramo upoštevati koga vprašamo, kdaj in kje sprašujemo. Sicer pa se športni sociologi generalno strinjajo z definicijo športa: »Šport je institucionalizirana (ima formalna pravila in organizacijsko strukturo, ki pomagajo pri vodenju in usmerjanju ljudi skozi aktivnost) tekmovalna aktivnost (socialna dinamika med tekmovalno aktivnostjo in pri individualni sodelovalni aktivnosti je različna), ki vključuje različne fizične aktivnosti in sposobnosti posameznikov. Motivacijski faktor športno aktivnih pa je kombinacija osebnega zadovoljstva in zunanjih nagrad. Osebnostno zadovoljstvo je kompleks notranjega zadovoljstva, ki zajema izraznost gibanja, svo-

bodo, spontanost in užitek pri udejstvovanju. Zunanje zadovoljstvo pa je povezano z razvojem fizičnih sposobnosti, družbenega odobravanja, pridobitve določenega statusa ali materialnih dobrin za dober nastop. Pri taki definiciji športa lahko razlikujemo čisto igranje od dramatičnega spektakla» (Coakley, 1989).

Da lahko govorimo o institucionaliziranosti športa morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji (Coakley, 1989):

- pravila neke aktivnosti postanejo standardizirana
- pravila določajo in predpisujejo ustrezne uradno priznane organizacije
- organizacijski in tehnični aspekt aktivnosti postane pomemben
- učenje spretnosti postane formalizirano ob pomoči strokovnega tima (trenereji, zdravniki, znanstveni raziskovalci, managerji...)

Pri tako imenovanem tekmovalnem športu, ko je ena od pomembnejših funkcij zmaga na tekmovalstvu, so pravila tekmovalstva jasna in tudi oblika ni sporna. Vsi jo priznavamo kot športno. Problem nastaja pri oblikah, ki jih poimenujemo kot rekreativni šport, športna vzgoja, športna rehabilitacija. Pri teh oblikah športa družbene norme oz. pravila ne omejujejo strukture. Ni popolnoma jasno, kdaj se ob isti funkciji, struktura spremeni toliko, da oblika ni več šport, temveč je telesna rekreacija, telesna vzgoja, telesna rehabilitacija, gibanje za zdravje itd.

Presek med različnimi oblikami športa, ki imajo različne funkcije in oblikami športa, ki imajo tudi funkcijo tekmovalstva in so opredeljene s svetovno priznanimi normami, torej pravili tekmovalstva, je lahko minimalen. Vendar ta presek mora obstajati. Če ga ni, potem to ni več športna dejavnost, ampak druga dejavnost, lahko telesna, rekreativna, tekmovalna, vzgojna, zdravstvena itd.. Tako na primer nekdo, ki se prevaža vsak dan v službo s kolesom, funkcijo prevoza opravi z obliko, ki je športna. Torej s športom opravlja funkcijo prevoza. Drugi, ki nabira gobe zaradi rekreacije, opravlja funkcijo, ki je značilna za šport, z obliko, ki ni šport.

Kdaj pa minimalni presek med obliko, ki je šport in obliko, ki ni šport, obstaja in kdaj ga ni več, je problem za katerega se zdi, da ga lahko rešujemo le na podlagi ekspertnih ocen. Razmejitev med dejavnostmi na podlagi ekspertnih ocen ni nič neobičajnega. Tako na primer eksperti ocenjujejo kaj je umetnina in kaj ni. Eksperti so ljudje, ki so si na osnovi svojih znanj, izkušenj in referenc, pridobili družbeni status ekspertov.

Vprašanje je ali je sploh pomembno, da šport razmejimo od drugih dejavnosti. Prav iz stroškov in raznolikosti nosilcev stroškov, ki so opredeljeni v raziskavi Bednarika s sodelavci, 2000, je razvidno, da pravzaprav ni smiselno postavljati ostre meje med športom in drugimi dejavnostmi. Uporabnikom oz. plačnikom je vseeno ali je njihova gibalna dejavnost za zabavo, zdravje, rekreacijo šport, ali pa kaj drugega. Vsekakor jo razumejo kot dejavnost, ki je s športom povezana in so za njo in v zvezi z njo pripravljene na izdatke. Ali je presek take dejavnosti s športom kot takim, večji ali manjši, niti ni pomembno in za uporabnike športnih storitev ni bistveno. Važno je, da ta dejavnost zadovoljuje njihova pričakovanja. In to velja tudi za državo.

Če povzamemo, teoretično je zelo težko dokazati kdaj je dejavnost z namenom izboljševanja zdravja, rekreacije gibalna - telesna dejavnost in kdaj je športna dejavnost. Uporabnikom je to tudi vseeno. Uporabiti je potrebno termine, ki bodo uporabnike pritegnile. V različnih situacijah, za različne ciljne skupine je primeren različen termin. Vsekakor pa ne moremo mimo dejstva, da je šport tisti, ki je v svetu izjemno popularen, in zaradi izjemne čustvene nabitosti, zanimivosti, atraktivnosti pritegne množice najrazličnejših socialnih slojev. Za promocijo ga uporablja industrija in država, zakaj ga ne bi uporabili tudi v namen dejavnosti za zdravje, zabavo, rekreacijo. Pri tem pravzaprav sploh ni pomembno ali gre po strukturi in obliki za šport ali za kaj drugega.

ŠPORTNA REKREACIJA KOT JAVNA DOBRINA

Po Andrijaševiču (1999) je javna dobrina ekonomska aktivnost, ki bolj ali manj pripomore k blagostanju vseh posameznikov. Zato se financiranje takih javnih dobrin ne more v celoti prepustiti privatni iniciativi. Na tak način namreč obstaja nevarnost, da bo dobrina dostopna samo tistim, ki jo lahko kupijo. Kupili pa jo bodo, če bodo imeli od nje koristi. Na tak način opredeljena dobrina pa ni javna, ampak je privatna dobrina.

Po Stanovniku (1998), ločimo čiste javne dobrine, javne dobrine, zasebne dobrine in mešane dobrine. V načelu naj bi se ljudje športno udeleževali zaradi lastnega zadovoljstva - užitka. Šport je s tega vidika privatna dobrina, ki zadovoljuje potrebe posameznikov. Kot tako bi jo posamezniki morali tudi plačati, če stroški seveda so. Mnogi posamezniki, kar je dokazala ta raziskava, za šport tudi plačujejo. Vendar pa je pri športu, oz. vsaj pri posameznih segmentih športa, korist za družbo večja od koristi potrošnika samega. Države EU (Andreff, 1994, 14th Informal Meeting of European Sports Ministers,

1994) šport sofinancirajo iz virov javnih financ. Šport je očitno mešana dobrina, čeprav so nekatere oblike športa zelo blizu zasebni dobrini. Šport lahko uvrstimo med dobrine posebnega družbenega pomena in za oskrbo s takimi dobrinami (take dobrine so še npr. zdravstvo, šolstvo, storitve socialnega zavarovanja) obstaja javni interes, ki omogoča javno financiranje oz. sofinanciranje (Žugič, 1999).

Bednarik in Petrovič (1997) sodita, da v slovenskem športu ni zaznati izrazitih kriz v vrednostnem sistemu. Vsaj ne takih, ki so prisotne v nekaterih drugih postsocialističnih državah. Vzrok kriz v drugih državah je verjetno v ostankih socialističnega pojmovanja športa: čim širša baza športnikov, po možnosti mladih, ki jih je potrebno vzgojiti v vrhunske športnike, da bodo propagirali državo in politični sistem. Ta tendenca je bila prisotna tudi v socialistični Sloveniji in je v nekaterih krogih prisotna še sedaj. Vendar pa ni, in tudi v zadnjem obdobju socializma ni bila javna in splošna veljavna doktrina, tako da v postsocialistični Sloveniji ni izrazite krize v funkciji športa oz. ni izrazitih izkrivljenosti športnih vrednot (Bednarik in Petrovič, 1997). Take ugotovitve podpira tudi raziskava Bednarika s sodelavci (2000), saj kaže, da so nosilci izdatkov za šport podobno strukturirani kot drugje po Evropi. Prav skozi izdatke pa se najbolj neposredno kaže pomen športa za posamezne subjekte družbe v Sloveniji.

Ob tem ne smemo pozabiti, da se strukturne spremembe v sodobnih družbah, kot so pomanjkanje delovnih mest, trajna brezposelnost, staranje prebivalstva, ukinjanje socialnih programov itd., odražajo tudi v krizi slovenske družbene blaginje. Zaradi vsega tega se poleg novih elit pojavlja tudi nova revščina. Tako tudi šport lahko postane dobrina le nekaterih (Bednarik in Petrovič, 1997). Na to opozarja tudi dejstvo, da v Sloveniji število športno aktivnih ne narašča tako hitro, kot narašča število redno športno aktivnih (Petrovič, Ambožič, Sila, Doupona, 1996). Hitreje kot obseg športne aktivnosti narašča njena kakovost.

Tabela 1: Nacionalni program športa na slabih 60 odstotkih od načrtovane višine sredstev (vir ŠPIC, Zavod za šport Slovenije)

	lokalne skupnosti '00				MŠZŠ '00				skupaj '00			
	nacionalni program		realizacija		nacionalni program		realizacija		nacionalni program		realizacija	
	v SIT	v %	v SIT	v %	v SIT	v %	v SIT	v %	v SIT	v %	v SIT	v %
športna vzgoje otrok in mladine	7.512.579.015	58,4	1.171.056.322	13,6	1.539.301.500	39,5	175.906.000	13,3	9.051.880.515	54,0	1.346.962.322	13,6
vrhunski šport	346.955.400	2,7	705.621.491	8,2	762.300.000	19,6	817.847.000	61,7	1.109.255.400	6,6	1.523.468.491	15,4
športna rekreacija in šport invalidov	2.539.713.528	19,7	313.820.408	3,7	94.198.500	2,4	65.070.000	4,9	2.633.912.028	15,7	378.890.408	3,8
kakovostni šport	925.214.400	7,2	537.995.073	6,3	0	0,0	0	0,0	925.214.400	5,5	537.995.073	5,4
delovanje društev in zvez - organiziranje športnih prireditev	231.303.600	1,8	1.845.354.723	21,5	326.700.000	8,4	119.666.000	9,0	558.003.600	3,3	1.965.020.723	19,8
razvojne in strokovne naloge v športu	161.912.520	1,3	236.956.985	2,8	299.475.000	7,7	84.213.000	6,4	461.387.520	2,8	321.169.985	3,2
športni objekti	1.156.518.000	9,0	3.781.216.998	44,0	871.200.000	22,4	62.846.000	4,7	2.027.718.000	12,1	3.844.062.998	38,8
skupaj	12.874.196.463	100,0	8.592.022.000	100,0	3.893.175.000	100,0	1.325.548.000	100,0	16.767.371.463	100,0	9.917.570.000	100,0

Iz tabele nacionalni program športa je razvidno, da je realizacija javnega financiranja športno rekreativne dejavnosti na nivoju lokalnih skupnosti daleč pod načrtovanim deležem. Kje je razlog, da je športna rekreacija financirana manj kot je predvideno? Delno v tem, da obstaja kronično pomanjkanje športne infrastrukture, ki je seveda namenjena tudi športni rekreaciji in je zato pravzaprav spodbudno, da lokalne skupnosti prav na tem področju porabijo največ, tudi procentualno več kot predvideva nacionalni program. Delno v tem, ker je produkcijski del verige vrhunškega športa vedno dražji in društva porabijo za svoja delovanja vedno več. Glede na to, da se krog vrhunskih rezultatov širi po različnih športih se tudi manjša delež privatnega kapitala, ki je namenjen posameznemu športu. Poudariti je potrebno, da sta vrhunski šport in športna rekreacija neločljivo povezana. Dokazano je namreč, da obstajajo visoke povezave med uspešnostjo športne panoge in priljubljenostjo športa v športni rekreaciji (še neobjavljena raziskava OKS). Delni razlog za manjšo javno podporo športne rekreacije na lokalni ravni je verjetno potrebno iskati tudi v problemu ocenjevanja produktov športne rekreacije iz vidika javne dobrine. Športna rekreacije za ocenjevanje svojih produktov, ki naj bi bili javna dobrina, nima tako prezentnih mer kot vrhunski šport. Posledica tega je negotovost vplivnih javnosti pri financiranju športne rekreacije.

Kakorkoli že, razlike v dostopu do zagotovljenih storitev socialne države na področju zdravstva, izobraževa-

nja, bivanja in med ostalimi tudi športa, se povečujejo tako na vzhodu kot na zahodu. Problem družbene neenakosti je vse prej kot marginalen in prav gotovo se bo vedno bolj odražal tudi v športu (Bednarik, Petrovič, Nyerges, 1997). Prav zato je in bo, vloga države v športu in športni rekreacije, športu za vse in ali gibanju za zdravje vedno pomembna.

ŠPORTNA REKREACIJA KOT ZASEBNA DOBRINA

Primerjava športno aktivnih po različnih državah je zelo otežena. Države spremljajo športno aktivnost na starostno različnih vzorcih. Tudi sama definicija, ki opredeljuje športno aktivnost, se od države do države razlikuje. Kljub temu pa je iz primerjave med raziskavo Petroviča in sod. (1996) in raziskavo Andreffa (1994) razvidno, da se Slovenija po odstotku športno aktivnih lahko enakovredno primerja z državami zahodne Evrope in da je glede na podatke Krawczyka (1997) odstotek športno aktivnih višji kot v primerjanih postsocialističnih državah. Vsekakor je iz raziskav Petroviča in sod. (1996) razvidno, da obstaja trg športa za vse.

Javno sofinanciranje športne rekreacije še ne pomeni, da ni vzpostavljen trg športa kot zasebne dobrine. Še več, podatki v nadaljevanju dokazujejo, da največji del trga športne rekreacije nastane zaradi zasebnega financiranja športa. Trg športa za vse se manifestira skozi prodajo športnih storitev, izdelkov in aktivnega odmora.

Tabela 2: Izdatki gospodinjstev za storitve športa in rekreacije (Bednarik s sodelavci 2000)

	1998	1998	1999	1999
	v mio SIT	%	v mio SIT	%
Izposoja opreme za šport in rekreacijo*	292,9	2,6	16,2	0,1
Športne prireditve*	1.037,1	9,1	322,9	2,6
Vadnine za športne dejavnosti in najem športnih objektov**	2.373,9	20,8	3.511,4	28,8
Žičnice v smučarskih centrih***	3.769,2	33,0	4.335,2	35,6
Športni tečaji in članarine športnim društvom***	3.934,4	34,5	4.008,1	32,9
Skupaj za storitve športa in rekreacije****	11.407,5	100,0	12.193,9	100,0

	1998	1998	1999	1999
	v mio SIT	%	V mio SIT	%
Kolo*	1.514,9	3,5	2.186,2	4,9
večja oprema za šport in prosti čas*	1.549,7	3,6	1.430,2	3,2
oprema za šport, lov in rekreacijo na prostem**	7.245,9	16,8	8.470,2	19,0
obutev**	9.440,5	21,8	9.655,4	21,7
oblačila***	23.469,7	54,3	22.804,9	51,2
skupaj za blago športa in rekreacije***	43.220,7	100,0	44.546,9	100,0

Tabela 3:
Izdatki gospodinjstev za izdelke za šport in rekreacijo (Bednarik s sodelavci 2000)

Iz tabele 2 in podatkov Statističnega urada Republike Slovenije - v nadaljevanju SURS je razvidno, da državljanji Republike Slovenije namenijo za storitve za šport in rekreacijo (po klasifikaciji SURS) v letu 1998 0.71% vseh izdatkov, v letu 1999 pa 0.66% vseh izdatkov. Od tega namenijo največ sredstev za športne tečaje in članarine (tabela 2) in porabi za žičnice v smučarskih centrih. Z znatnim procentom sledi poraba za vadnine za športne dejavnosti in najem športnih objektov (tabela 2). Ugotovimo lahko, da je poraba za vstopnine na športnih prireditvah zanemarljiva (tabela 2). Prav slednja poraba je edina, ki izključno vezana na storitve za pasivne udeležence. Znatni del, ki ga pa ne moremo točno določiti, je vezan na porabo vezeno na področje športne rekreacije, športa za vse in ali gibanja za zdravje.

Slovenci porabimo za izdelke za šport in rekreacijo znatna sredstva (tabela 3), ki predstavljajo v letu 1998 2,69% vse porabe gospodinjstev in v letu 1999 2,43% vse porabe gospodinjstev (tabeli 1 in 3). Od izdelkov za šport in rekreacijo porabimo daleč največ, za športna oblačila (tabela 3).

	1998	1998	1999	1999
	v mio SIT	%	v mio SIT	%
skupaj vse počitnice*	21.305,7	100	20.032,3	100
aktivne počitnice*	1.269,7	5,9	1.491,8	7,4

Tabela 4: Izdatki gospodinjstev za aktivne počitnice (Bednarik s sodelavci 2000)

Od vseh prebivalcev, ki so odšli na dopust se jih je leta 1998 6%, leta 1999 pa 8,5% (podatki Zavod za statistiko) odločilo za aktivne počitnice. V ta namen porabijo cca 6% sredstev, ki jih prebivalci namenjajo počitnicam. Izdatki prebivalcev za aktivne počitnice so v primerjavi z vsemi izdatki zelo majhni.

Vseh izdatkov v tabelah 2 do 4 seveda ne moremo pripisati športni rekreaciji. Vsekakor pa lahko večino teh izdatkov pripišemo produktom športa za aktivne udeležence (tudi ali predvsem izdelke za šport in rekreacijo), ki so vezani na ukvarjanje s športom ali gibalno dejavnostjo zaradi rekreacije, zdravja, veselja, zabave... in to vseh starostnih in socialnih skupin, torej vseh posameznikov, ki te motive imajo.

NEKATERE ZNAČILNOSTI ORGANIZIRANOSTI REKREATIVNIH ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V SLOVENIJI

Shema razvrstitve športnih organizacij v Sloveniji

	organizacije za pasivne udeležence (strokovne športne organizacije)		organizacije za aktivne udeležence (množične športne organizacije)	
	neprofitne	profitne	neprofitne	profitne
privatne organizacije (civilni interes)	Zveza športnih pedagogov Slovenije, Olimpijski komite Slovenije,* nacionalne športne zveze,* društva,* drugi zavodi	s.p., d.o.o., d.d.	Športna unija Slovenije, Olimpijski komite Slovenije, nacionalne športne zveze, občinske športne zveze, športna društva, drugi zavodi	s.p., d.o.o., d.d.
javne organizacije (javni interes)	MŠŠ sektor za šport, Fakulteta za šport, drugi javni zavodi	d.o.o., d.d.	ustrezne upravne strukture za šport v občini, drugi javni zavodi	d.o.o., d.d.
mešane organizacije (združena interesa)	Zavod za šport Slovenije, drugi zavodi	d.o.o., d.d.	zavodi	d.o.o., d.d.

* V to skupino praviloma štejemo del športne organizacije, na primer vrhunske športne ekipe.

Privatne organizacije so odvisne od privatnega kapitala in so na podlagi tega tudi ustanovljene po različnih zakonih (Chelladurai, 1994), po zakonu o gospodarskih družbah, po zakonu o društvih ali po zakonu o zavodih.

Javni sektor predstavljajo organizacije, ki jih ustanovijo nacionalne ali lokalne oblasti. Financirajo se pretežno iz proračunov vlad oziroma iz davkov in taks prebivalcev (Chelladurai, 1994).

Tretji sektor predstavljajo organizacije, ki jih ustanovijo organizacije iz privatnega in javnega sektorja. Značilno za te organizacije je, da so financirane predvsem iz javnega sektorja, privatni sektor pa prispeva vsebino in management (Chelladurai, 1994).

Za vse tri vrste oziroma sektorje je značilno, da so lahko profitnega ali neprofitnega značaja, ter da so lahko naravnane na pasivne ali na aktivne uporabnike storitev.

Podatkov o tem kolikšen je točen delež športnorekreativnih organizacij glede na ustanovitelja nimamo, imamo pa nekatere druge podatke, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.

dejavnost	%
rekreativni šport	32,0
vrhunski šport	24,2
rekreativni in vrhunski	40,7
drugo	3,1
skupaj	100,0

Tabela 5: Delež športnih organizacij v vzorcu glede na dejavnost (Bednarik, Kolenc..., 1998)

Slovenske športne organizacije, ki tvorijo privatni neprofitni sektor, se med seboj razlikujejo v tem, da delujejo na treh različnih ravneh, z različnimi nameni in cilji.

	zveze v občinah		nacionalne panožne zveze		društva		skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
rekreativna	4	12,1	3	10,0	129	35,7	136	32,0
tekmovalna	3	9,1	13	43,3	87	24,0	103	24,2
rekreativna in tekmovalna	20	60,6	12	40,0	141	38,9	173	40,7
drugo	6	18,2	2	6,7	5	1,4	13	3,1
skupaj	33	100,0	30	100,0	362	100,0	425	100,0

Tabela 6: Športne organizacije in njihova športna dejavnost (Bednarik, Kolenc..., 1998)

Za športne zveze v občinah oziroma na lokalni ravni je značilno, da v največji meri podpirajo rekreativno in tekmovalno dejavnost hkrati. Glede na to, da skrbijo za razvoj športa na lokalni ravni, je takšen delež razumljiv. Poleg tega pa lahko vidimo, da je velik tudi delež v okviru rubrike »drugo«. To potrjuje predpostavko, da občinske športne zveze v večji meri skrbijo tudi za športne objekte. V primerjavi z nacionalnimi panožnimi zvezami in društvi je prav tako največji delež dejavnosti »drugo«.

Pri nacionalnih športnih zvezah prevladuje tekmovalna dejavnost. Vendar poleg te skrbijo tudi za promocijo in razvoj rekreacije med njihovimi člani. Po tipologiji Chelludarai (1994), lahko nacionalne panožne športne zveze uvrstimo tako med športne organizacije, ki delujejo za pasivne udeležence, kot organizacije, ki delujejo za aktivne udeležence.

Pri športnih društvih prednjači rekreativna in tekmovalna dejavnost, vendar le malo pred rekreativno. Zaključimo lahko, da se samo s tekmovalno dejavnostjo ukvarja le slaba četrtina športnih društev. Le-ta predstavljajo tista društva, ki sodelujejo v sistemu ligaških tekmovanj in prvenstev nacionalnih športnih zvez. To pa za slovenske razmere pomeni približno 500 športnih društev.

Za vse športne panoge, razvrščene v skupine je značilno, da se pretežno ukvarjajo z rekreativno ter z rekreativno in tekmovalno dejavnostjo hkrati (tabela 7).

	rekreativna		tekmovalna		rekreativna in tekmovalna		drugo		skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
individualni športi	54	27,3 40,0	57	28,7 55,3	85	42,9 49,7	2	1,1 16,7	198	100,0 47,0
kolektivni športi	30	25,6 22,2	40	34,2 38,9	45	38,5 26,3	2	1,7 16,7	117	100,0 27,8
miselni športi	0	0,0 0,0	0	0,0 0,0	1	50,0 0,6	1	50,0 8,3	2	100,0 0,5
športna rekreacija	39	60,0 28,9	2	3,1 1,9	22	33,8 12,9	2	3,1 16,7	65	100,0 15,4
drugo	12	30,8 8,9	4	10,2 3,9	18	46,2 10,5	5	12,8 41,6	39	100,0 9,3
skupaj	135	100,0	103	100,0	171	100,0	12	100,0	421	100,0

Tabela 7: Dejavnost športnih organizacij glede na skupino športov (Bednarik, Kolenc..., 1998)

Na splošno lahko rečemo, da se šport v slovenskih športnih organizacijah odvija v majhnih strukturah organiziranosti. Pri skupini športne rekreacije prav tako prevladujejo majhne organizacije (tabela 8).

	do 100		do 250		do 500		več		skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
individualni športi	146	73,7 54,5	35	17,7 41,2	9	4,5 32,1	8	4,1 21,0	198	100,0 47,2
kolektivni športi	76	64,9 28,3	31	26,5 36,5	4	3,4 14,3	6	5,2 15,8	117	100,0 27,9
miselni športi	2	100,0 0,7	0	0,0 0,0	1	0,0 0,0	0	0,0 0,0	2	100,0 0,5
športna rekreacija	34	53,1 12,7	15	23,4 17,6	7	10,9 25,0	8	12,6 21,0	64	100,0 15,3
drugo	10	26,3 3,8	4	10,5 4,7	8	21,1 28,6	16	42,1 42,2	38	100,0 9,1
skupaj	268	100,0	85	100,0	28	100,0	38	100,0	419	100,0

Tabela 8:
Velikost
športnih
organizacij
glede na
športne
skupine-
(Bednarik,
Kolenc...,
1998)

Pri ugotavljanju razlik med dejavnostjo športnih organizacij in velikostjo le-teh (tabela 9) lahko ugotovimo, da se v skupini športnih organizacij, ki se ukvarjajo z rekreativno dejavnostjo, delež zelo podobno porazdeljuje kot v skupini individualnih športov (tabela 8). Sklepamo lahko, da se organizacije individualnih športov ukvarjajo z rekreativno dejavnostjo v večji meri kot pa druge skupine športov. To dejstvo pa nam lahko potrdi tudi tabela 7.

Deleži z največjim številom članstva prevladujejo v organizacijah, ki se ukvarjajo z rekreativno in tekmovalno dejavnostjo hkrati (tabela 9). Le-te predstavljajo največji delež tudi v skupnem seštevku. To pomeni, da se slovenske športne organizacije v manjši meri ukvarjajo samo s tekmovalno dejavnostjo. Največji delež z največjimi organizacijami ima skupina drugo, za katero je značilno, da se ukvarja z vzdrževanjem objektov, s promocijo športa, organizacijo športnih tekmovanj ter z drugimi dejavnostmi, ki so povezane s športom. To pa so športne zveze na lokalni ravni oziroma v občinah.

	do 100		do 250		do 500		več		skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
rekreativna	104	76,5 38,2	17	12,5 20,0	11	8,0 39,3	4	3,0 10,5	136	100,0 32,1
tekmovalna	61	59,8 22,4	28	27,4 32,9	5	4,9 17,8	8	7,9 21,0	102	100,0 24,1
rekreativna in tekmovalna	102	59,3 37,6	39	22,7 45,9	12	7,0 42,9	19	11,0 50,0	172	100,0 40,7
drugo	5	38,5 1,8	1	7,7 1,2	0	0,0 0,0	7	53,8 18,5	13	100,0 3,1
skupaj	272	100,0	85	100,0	28	100,0	38	100,0	423	100,0

Tabela 9: Velikost športnih organizacij glede na športne dejavnosti (Bednarik, Kolenc....1998)

	vaško		primestno		mestno		skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
individualni športi	32	16,6 29,6	44	22,8 45,8	117	60,6 55,4	193	100,0 46,5
kolektivni športi	38	32,7 35,2	28	24,1 29,2	50	43,2 23,7	116	100,0 27,9
miselni športi	0	0,0 0,0	1	50,0 1,1	1	50,0 0,5	2	100,0 0,5
športna rekreacija	32	50,0 29,6	14	21,9 14,6	18	28,1 8,5	64	100,0 15,4
drugo	6	15,0 5,6	9	22,5 9,3	25	62,5 11,9	40	100,0 9,7
skupaj	108	100,0	96	100,0	211	100,0	415	100,0

Tabela 10: Skupine
posameznih športov
glede na območje
delovanja (Bednarik,
Kolenc..., 1998)

Značilno za individualne in miselne športe je, da se najpogosteje pojavljajo v primestnem in mestnem okolju. Zanimivo pa je, da se kolektivni športi pogosteje pojavljajo v vaškem okolju, ravno tako športna rekreacija. Skupina drugo, v okviru katere razumemo predvsem vzdrževanje športnih objektov, organizacijo različnih tekmovanj in promocijo športa nasploh, pa prevladuje predvsem v mestnem okolju.

	vaško		primestno		mestno		skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
rekreativna	57	42,2 51,3	26	19,2 27,1	52	38,6 24,5	135	100,0 32,2
tekmovalna	13	12,7 11,7	23	22,6 23,9	66	64,7 31,1	102	100,0 24,3
rekreativna in tekmovalna	39	23,1 35,1	46	27,2 47,9	84	49,7 39,6	169	100,0 40,3
drugo	2	15,4 1,9	1	7,7 1,1	10	76,9 4,8	13	100,0 3,2
skupaj	111	100,0	96	100,0	212	100,0	419	100,0

Tabela 11:
Športna dejavnost
in območje delo-
vanja športnih
organizacij
(Bednarik,
Kolenc..., 1998)

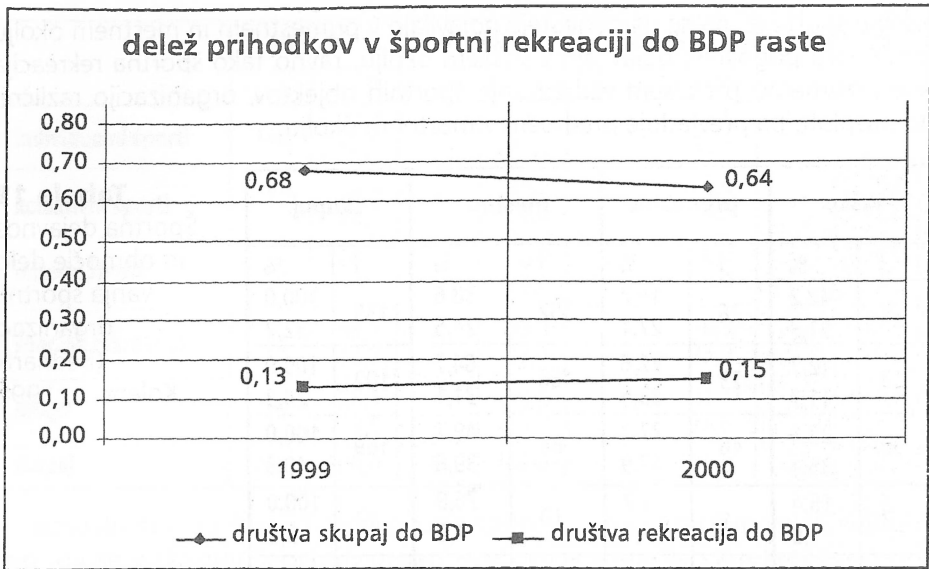
V tabeli 11 si lahko ogledamo, kako se značilnost, kot je dejavnost športnih organizacij, pojavlja glede na območje delovanja. Na vaškem območju prevladujejo organizacije z rekreativno dejavnostjo, na primestnem in mestnem pa športne organizacije z rekreativno in tekmovalno dejavnostjo. Za samo tekmovalno dejavnost lahko ugotovimo, da se najpogosteje pojavlja v mestnem okolju.

	organiziranost		kadri	finance 2000 v SIT			
	f	%	%	društva	društva v %	drugo	skupaj
individualna	1650	45,7	46,0	9.169.340	31,5		
kolektivna	573	15,9	27,0	10.412.723	35,8		
miselna	66	1,8	0,5	150.162	0,5		
rekreativna	1245	34,5	15,0	6.919.799	23,8		
drugo	74	2,1	9,5	2.428.115	8,3	4.792.712	
skupaj	3608	100,0	100,0	29.080.139	100,0	4.792.712	33.872.951
skupaj v %				85,9		14,1	100,0

Tabela 12: Nekateri značilnosti financiranja na področju športne rekreacije (vir ŠPIC Zavod za šport)

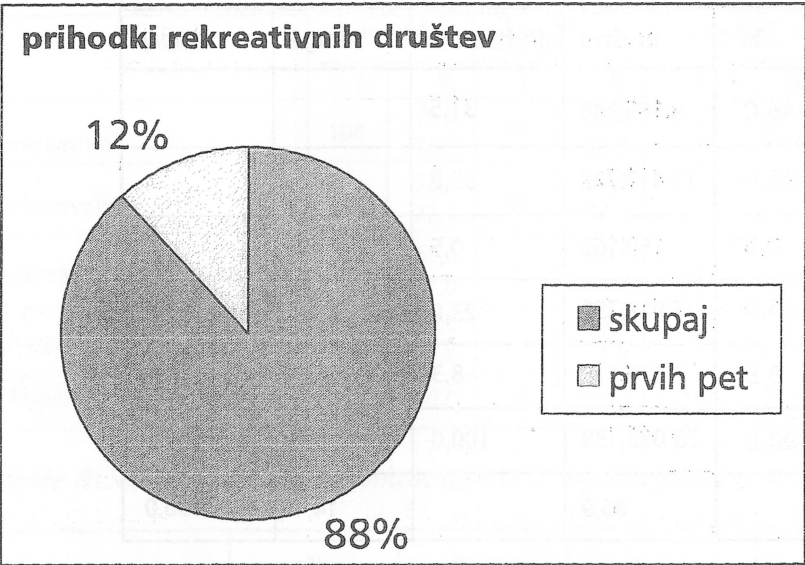
Športne organizacije, ki jih lahko uvrstimo v skupino s pretežno rekreativno dejavnostjo ustvarijo slabih 24% vseh dohodkov športnih organizacij v Sloveniji. Glede na to, da so druga najštevilčnejša skupina, ustvarijo precej manj prihodka kot športne panoge, ki se ukvarjajo pretežno s kolektivnimi športi, pa tudi manj kot tiste, ki se ukvarjajo z individualnimi športi. V rekreativnih organizacijah deluje tudi manj kadrov kot organizacijah kolektivnih in individualnih športov.

Pomemben je podatek, da delež prihodkov rekreativnih športnih organizacij v primerjavi z BDP narašča. Dejstvo, da po prihodkih prvih pet organizacij predstavlja 12% vseh prihodkov nakazuje, da so prihodki med organizacijami relativno razpršeni.



prvih pet v športni rekreaciji	v mio SIT
Planinska zveza Slovenije	452
PD Ljubljana Matica	160
ŠD Jesenice	130
Športna unija Slovenije	104
ŠD Studenci Maribor	103
skupaj	949

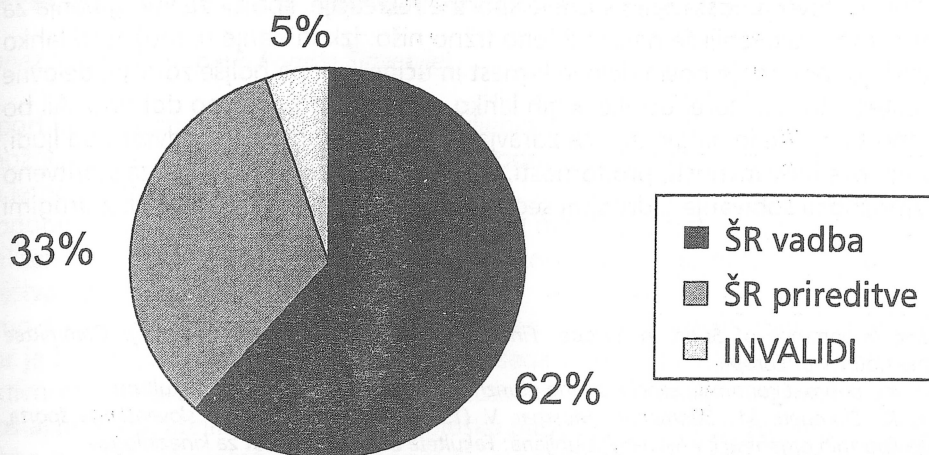
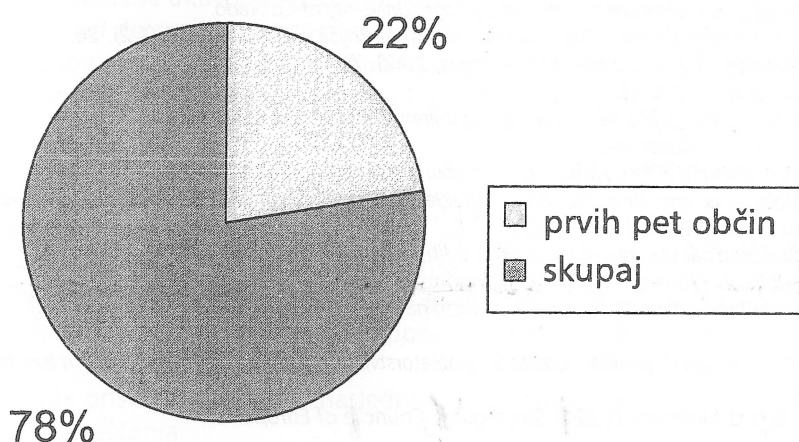
Tabela 13: Prvih pet športnih organizacij po prihodku (vir ŠPIC, Zavod za šport Slovenije)



prvih pet občin	skupaj	ŠR vadba	ŠR prireditve	INVALIDI
Občina KRANJ	40.058.240	39.278.240	NULL	780.000
Občina ŠKOFJA LOKA	15.411.005	7.858.000	7.106.380	446.625
Občina ŽALEC	13.360.000	10.000.000	3.200.000	160.000
Občina MARIBOR	11.717.200	2.416.000	4.825.000	4.476.200
Občina LJUBLJANA	10.522.000	NULL	8.019.000	2.503.000
prvih pet občin	91.068.445	59.552.240	23.150.380	8.365.825
skupaj	313.820.408	192.793.771	104.417.760	16.608.877

Tabela 14: Prvih pet občin po prihodku (vir ŠPIC, Zavod za šport Slovenije)

Za športno rekreativno vadbo gre daleč največ sredstev lokalnih skupnosti, kar je razveseljivo.

za vadbo dve tretjini javnih financ na lokalni ravni**skoraj četrtino sredstev javnih financ na lokalni ravni pokrije prvih pet občin****ZAKLJUČEK**

Športna rekreacija je termin, ki ga opredeljuje zakon o športu. Vsekakor se zdi, da je v akademskih krogih pomembno, da ga bolje doktrinarno opredelimo. V praksi pa je verjetno najbolje, da je uporaba različnih terminov kot so športna rekreacija, šport za vse, gibalna dejavnost za zdravje..., vezana na ciljne skupine uporabnikov. Uporabljamo pač termin, ki bo za posamezno ciljno skupino najbolj zanimiv, ki bo že sam po sebi pritegnil uporabnike storitev za aktivne udeležence v športu in ali gibalni dejavnosti.

Športna rekreacija ima v Sloveniji dokazano funkcijo zasebne dobrine. Ljudje so pripravljeni za storitve športne rekreacije plačevati, sama storitvena dejavnost pa je povezana tudi s potrošnjo izdelkov za šport in rekreacijo.

Država je izkazala javni interes z nacionalnim programom, ki pa se na področju športne rekreacije bolj dosledno uresničuje na nivoju države in manj na področju lokalnih skupnosti. Seveda je državni interes lahko izkazan samo zaradi interesa državljanov, ki se kaže tudi v podatkih raziskave Petrovića in sodelavcev (2001). Relativno visok procent tistih, ki so mnenja, da je potrebno javne finance usmerjati v športno rekreacijo, kar kaže na željo po cenejših možnostih aktivnega športnega udejsvovanja. Poudariti pa je potrebno, da se v športno rekreacijo vlaga tudi tedaj, ko se skozi javne finance sofinancira športno infrastrukturo, kadre in različne strokovne naloge na področju športa. Problem javnega sofinanciranja športne rekreacije se kaže tudi v eksaktnosti ocenjevanja produktov športne rekreacije, ki imajo značaj javne dobrine. Prav na tem področju zagotovo manjka doktrinarnih podlag.

Organizacij, ki se ukvarjajo s športno rekreativno dejavnostjo je v Sloveniji dobra tretjina. Poudariti pa je potrebno, da se zelo veliko športnih društev in njihovih zvez ukvarja z rekreativno in tekmovalno dejavnostjo skupaj, skoraj 50%. Rekreativne športne organizacije, ki so po številu članstva manjše, prevladujejo na vaškem območju. S tekmovalno in rekreativno dejavnostjo hkrati so po številu članstva večje, delujejo pa predvsem v mestnem in primestnem območju.

Čeprav je rekreativnih športnih organizacij dobra tretjina, pa imajo le 15% vseh kadrov in 24% vseh prihodkov. To kaže na določen neizkoriščen potencial teh organizacij, ki pa se izboljšuje, saj prihodki v primerjavi z BDP v zadnjem letu naraščajo. Prav gotovo predstavljajo storitve športne rekreacije, športa za vse, gibanja za zdravje ali kakor koli jih že imenujemo, v Sloveniji še neizkoriščeno tržno nišo. Izkoriščanje te možnosti lahko pomeni povečano zasebno potrošnjo, odpiranje novih delovnih mest in učine k na boljše zdravje, delovne sposobnosti, koristno izrabo prostega časa..., torej učinke, ki jih lahko opredelimo kot javno dobrino. Ali bo do razcveta športne rekreacije, športa za vse in ali gibanja za zdravja prišlo, pa je odvisno predvsem od ljudi, ki na tem področju delujejo, od njihove inovativnosti, prodornosti, zmožnosti zavedanja, da gre za storitveno dejavnost kjer je kupec kralj in zmožnosti sobivanja z drugimi segmenti športa in ne nazadnje tudi z drugimi družbenimi dejavnostmi.

VIRI IN LITERATURA

1. Andreff, W. (1994). *The Economic Importance of Sport in Europe: Financing and Economic Impact*. Bruselj: Committee for the Development of Sport of the Council of Europe.
2. Andrijašević, S. (1999). *Sport kao javno dobro. Ekonomski aspekti sporta i turizma*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Bednarik, J., Kolenc, M., Petrović, K., Simoneti, M., Šugman, R., Mostnar, V. (1998). *Ekonomski pomen slovenskega športa, Vidiki organiziranosti in financiranja športnih organizacij v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
4. Bednarik, J., Petrović, K., Nyerges, M. (1997). *Exchange value of top level sports results and its comparative marketing advantage in Slovenia and Hungary*, *Kalokagathia*, 35(1997)1-2, 25-32.
5. Bednarik, J., Remih, A., Močnik, R., Simoneti, M., Štiblar, F., Šugman, R. (2000). *Nekatere značilnosti financiranja in organiziranosti Slovenskih športnih organizacij*. Izdatki za šport. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Butina, M. (1982). *Elementi likovne prakse (The Elements of Art Practice)*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
7. Coakley, J. J. (1989). *Sport in society (Issues and controversies)*. Colorado Springs: University of Colorado.
8. Grant, J. (1990). *Towards an applied sociology of sport*. *The Scottish Journal of Physical Education*, 18 (1,2), 26.
9. Krawczyk, Z. (1997). *The Image of Sport in Eastern Europe*. *Kineziologija*, 28(2), 76-83.
10. Petrović, K., Ambožič, F., Sila, B., Doupona, M. (1996). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1996*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Petrović, K., Ambožič, F., Bednarik, J., Sila, B., Doupona, M. (2001). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Sleight, S. (1989). *Sponsorship: What it is and how to use it*. Meidenhead: McGraw Hill. *Sponsorship Research International*. (1997). *Worldwide sponsorship market values 1996*. London.
13. Snyder, E.E., Spreitzer, E.A. (1989). *Sociological aspects of sport* (3rd. Edition), Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
14. Stanovnik, T. (1998). *Javne finance*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Ekonomska Fakulteta.
15. Thwaites, D. (1995). *Professional football sponsorship- Profitable or profligate?* *International Journal of Advertising*, 17(1), 29-49.
16. Žugić, Z. (1999). *Sport kao »big Busnis« izviro profita, spektakl, gladiatorstvo. Ekonomski aspekti sporta i turizma*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
17. 14th Informal Meeting of European Sports Ministers. (1994). Strasbourg: Council of Europe.

PRIČAKOVANE VREDNOSTI POVEZAV PONUDNIKOV PROGRAMOV ŠPORTNE REKREACIJE

Janez Matoh (Olimpijski komite Slovenije)

Šport kot pomembna prvina kakovosti življenja, ki naj bo ali pa je lastna in skladna med interesi, potrebami in možnostmi, naj izpisuje našo življenjsko zgodbo sleherni dan, ustrezno starosti, lastni specifikki, zmogljivosti in letnemu času primerno.

Sodobni utrip življenja po svoje oblikuje naše miselne vzorce o tem. Pomembno je tudi, kako zgodaj in na kakšen način smo deležni pozornosti pri oblikovanju našega miselnega vzorca na poti življenja od zdravega rojstva do kakovostne starosti.

Smo sodobniki informacijske družbe, ki na eni strani proizvaja številne zanimive in uporabne informacije, kar je lahko pomembno pri oblikovanju našega miselnega vzorca o potrebi po zdravem gibanju in športni aktivnosti. Na drugi strani pa ta sodobni čas lovi v svoje pasti z informacijskim in tehnološkim udobjem, da postavljamo družabniki sedečega in fiziološko pasivnega življenja. Posledice v naravi človeka so temu primerno lahko tudi katastrofalne. Naj bo pozitivno razmišljanje o tem izhodišče za razvoj vsebine, ki ga nosi naslov tega prispevka.

Številne raziskave, tako strokovnih, kakor tudi statističnih institucij kažejo na ugoden trend ozaveščanja po potrebi za gibanjem in tudi športno aktivnostjo med državljani Slovenije. Oblike organiziranega in sistematičnega gibanja ter športne aktivnosti zaznavamo v številnih sredinah kot so: vrtci, šole, klubi, turistično športni dejavniki, kakor tudi dejavniki zdravstveno športne preventive.

Oblike tako imenovanih neorganiziranih oblik gibalno športnih aktivnosti je zaznati v pomembni meri v okolju slovenskih družin, kar lahko in sicer prispeva k trendu porasta prebivalcev Slovenije k zdravemu slogu življenja.

Obvladovanje razmerja med tako imenovano ponudbo in povpraševanjem na trgu ima svojo vsebino, tako na strani ponudbe, kakor na strani povpraševanja. Če so relacije dvosmerne, torej, če ponudba vzpodbuja povpraševanje in obratno, potem smo priče sinergijskim učinkom takšnih povezav in trendom, kar se manifestira v vsebini, vrednosti in obsegu tako ponudbe, kakor tudi povpraševanje.

Večslojne vsebinske vrednosti razmerja med ponudbo in povpraševanjem športnih programov narekuje potrebo po diferenciaciji in scenariju, kako posamezne ciljne skupine tvorno umestiti v normalno razmerje, med ponudbo in povpraševanjem.

V ta namen naj bi posvetili pozornost naslednjim programsko globalnim izhodiščem:

- programi ozaveščanja
- programi animacije
- programi konkretnih celovitih programskih vsebin

Programi ozaveščanja

Vsebina teh programov naj bi bila namenjena ciljnim skupinam prebivalcem Slovenije, ki zavestno odklanjajo kakršnokoli obliko gibalnih aktivnosti. Tej ciljni skupini ne moremo ponuditi izhodiščno, predvsem in izključno neposredne programe posameznih športnih aktivnosti, pač pa se v procesiranje vključujejo na eni strani izobraževalne institucije, kakor tudi zdravstvene institucije, na drugi strani pa strateško pomembni partnerji, ki vplivajo na oblikovanje javnega mnenja o potrebi o zdravem načinu gibanja tudi s športom. To so mediji in ustrezne institucije države (izobraževalna sfera itd.).

Posebno pozornost o programih ozaveščanja so tudi ustrezne vsebine, ki pomagajo v zgodnji starosti s pomočjo šolskega sistema vplivati na pravilni razvoj miselnega vzorca naše najmlajše generacije.

Neposredna športno programska ponudba pa mora tem ciljnim skupinam prirediti programe, ki bodo pritegnile pozornost te skupine, ne pa s specifikko in intenzivnostjo posameznih športnih programov le - te odvrčale.

Animacijski programi

Vsebinska vrednost animacijskih programov temelji na ciljnih skupinah, ki se ukvarjajo s športno aktivnostjo občasno, enostransko in s pretirano intenzivnostjo. Tem ciljnim skupinam je potrebno ob asistenci stroke zdravstva in športa ponuditi raznoteri program posameznih športnih aktivnosti skozi leto in dan, v kombinaciji možnosti organiziranih in neorganiziranih oblik vadbe. Tudi tem ciljnim skupinam bi veljalo posvetiti pozornost k usmerjanju na preživljanje zdravega in športno aktivnega vikenda ter aktivnega zimskega in letnega oddiha.

Programi konkretnih celovitih programskih skupin

V to ciljno skupino uvrščamo vse tiste, ki se na osnovi svojih potreb in možnosti vključujejo v tako imenovano programsko ponudbo posameznih izvajalcev športnih programov. To so: klubi, društva, šole in specifični gospodarski subjekti.

Raznosterost programske ponudbe za potrebe te ciljne skupine je velik izziv in zahtevni strokovni projekt vseh izvajalcev, saj se v to ciljno skupino vključujejo vse starostne stopnje obeh spolov v vseh štirih letnih časih. V številnih programih pa je potrebno znotraj te ciljne skupine obvladovati še frekvenco in intenzivnost programov, skladno z verifikacijo psihofizičnega stanja posameznih udeležencev. Strateško dolgoročni cilj naj bi bil, da bi ta ciljna skupina predstavljala pretežni del populacije prebivalcev Slovenije. Heterogenost te ciljne skupine mora vplivati na večplastnost smisla in potrebe po gibanju. V našem primeru, interesa z usmerjeno športno programsko ponudbo. Ta interes, ki mu sledimo po življenjski črti pa je vezan na prispevek gibanja s športom za:

- | | |
|------------------|----------------------|
| - zdravo rojstvo | - razvedrilo |
| - razvoj | - druženje |
| - ustvarjalnost | - tekmovalnost |
| - zdravje | - kakovostno starost |

Našteta področja so in morajo biti izzivi za strokovno povezovanje pri nastajanju in izvajanju posameznih programskih vsebin med stroko športa in širšega vidika posameznih strokovnih področij v medicini.

Nova kvaliteta v ponudbi in plasmaju športnih programov vsebinsko povezanih subjektov

Pri nastajanju, organiziranju in izvajanju posameznih športnih programov se velikokrat srečamo z številnimi težavami, ki vplivajo na to, da je bodisi programska ponudba omejena, pomanjkljiva, neustrezna, nepoznana in še bi lahko naštevali. Ker imamo opravka s produkti, ki jih je potrebno plasirati, je pomembno, da razumemo in obvladamo razmerje med trendi na trgu, tako ponudbe, kakor povpraševanje na eni strani, kakor tudi pričakovanja trga povpraševanja in ustreznih programov s strani trga ponudbe na drugi strani.

Zagotavljanje pogojev za programsko ponudbo je nedvomno vezano na razpoložljive kapacitete, ki jih predstavljajo inventivni strokovni in organizacijski kadri, potrebna in zadostna znanja ter ustrezni finančno materialni pogoji. Te razpoložljive kapacitete naj bi bile prisotne v vseh izvajalskih sredinah, tako v klubih, kakor tudi v njihovih asociacijah, tako na občinski, kakor tudi na regionalni in nacionalni ravni. Vrednost posameznih tako imenovanih produktov iz nabora športnih programov, je praviloma omejena, če ni zagotovljenih kakovostnih vsebinsko nivojskih povezav. V naši praksi organiziranosti je moč zaslediti dovolj primerov, da je dokazljivo, da se posamezni športni programi ne umestijo na trgu povpraševanja in ponudbe oz., da zamrejo in s tem uničijo vse napore, ki so bili vloženi v nastanek tovrstnih programov.

Nekaj vzrokov za takšno nastajanje tovrstne problematike v praksi je iskati tudi v posameznih elementih kot so:

- problematično lastninjenje športnih objektov (objekti TVD Partizan)
- kriza vodenja in zagotavljanje funkcionalnih pogojev za delovanje društev
- na nivoju kluba, neustrezna in nestrokovna programska ponudba
- ponudba za preozko ciljno skupino, glede na raznosterost potreb različnih ciljnih skupin
- introvertiranost programske ponudbe samo za članstvo
- neizkoriščena možnost ponujanja programov v partnerstvu klub - turistična organizacija
- neizkoriščena možnost ponujanja programov v partnerstvu (šport - zdravstvo)
- pasivni odnos večjega dela panožnih zvez pri usposabljanju strokovnih kadrov po vertikali zveza - klubi za področje rekreativnih programov po panogah
- preskromne povezave med posameznimi programskimi ponudniki (klubi) in asociacijami povezovanja (občinske zveze in zavodi)
- izpad sistema načrtovanja in izgradnje infrastrukture športnih objektov lokalnih in regionalnih kapacitet
- skromnost vključevanja raziskovalnih dosežkov v sodo-bno programsko prakso športne ponudbe
- izvajanje obveznosti države na lokalni in nacionalni ravni, skladno z nacionalnim programom
- redefiniranje vsebinsko ekonomske vrednosti koristnosti programske ponudbe športa v civilni sferi na ravni države

- udejanjanje možnosti, da lahko predstavlja 3000 slovenskih društev in klubov institut »naravne lekarne«, ki s svojo vsebino lahko odločujoče prispeva k porastu zdravja prebivalcev Slovenije in s tem neposredni vpliv in ekonomske učinke pri zmanjševanju stroškov Ministrstva za zdravje, delo itd.
- programsko sistemsko usposabljanje, razvijanje in zagotavljanje volonterskega dela v športu

Nanizani elementi imajo vsekakor v praksi različne dimenzije vpliva na posamezne dele v programski vsebini športa, kakor tudi na njih domet. Strateškega pomena za programe športa za vse in njihovo umestitev v naš nacionalni prostor pa je in bo tudi v bodoče, odnos medijev do te problematike, ki nedvomno vpliva na nastajanje in spreminjanje miselnega vzorca o športu in ponudbi iz tega področja v smislu kakovostnega življenja vseh prebivalcev Slovenije. Cilj nizanja elementov kritičnosti v procesnem razvoju športa za vse na Slovenskem je vezan tudi na prakso v nadaljevanju, le-ta pa naj bi bila, da se uskladimo z vsemi partnerji, ki so ali pa naj bi bili v pomoč pri oblikovanju ponudbe in izvajanju športno programske ponudbe na Slovenskem. Tvorna razprava o kritičnosti posameznih delov naj bi priporočila tudi prioritete posameznih aktivnosti, tako po meri aktualnosti trenutka in zmožnosti vpliva na pozitivne spremembe v tem procesu.

OD DEKLARACIJ DO PRAKSE

Rado Cvetek (*Športna unija Slovenije*)

Področje športa in še posebej športa za vse ima v Evropi vse pomembnejšo vlogo, saj ga posamezne države izdatno podpirajo. Velik poudarek v preobrazbi športa na stari celini je v tem, da možnost ukvarjanja s športom ni zgolj zapisana pravica posameznika temveč, da mora biti ta pravica izvedljiva tudi v praksi. Ob tem je posebna pozornost namenjena načelom varnosti in zaščiti zdravja posameznika, pa tudi tistim, ki onemogočajo vsakršno privilegiranje, ki izhaja iz materialnega statusa posameznika, drugačne mišljenjske opredelitve do njegovega socialnega izvora ipd. V tej usmeritvi naj bi šport imel pomembno vlogo tudi pri omejevanju ekonomskih in političnih razlik, ter graditvi civilne družbe.

Tovrstna spoznanja so v pisni obliki vnesene tudi v Zakonu o športu, kakor tudi Nacionalni program, saj prav ta v svojih izhodiščih na več mestih omenjata izjemno vlogo, ki jo imajo društva za razvoj tega področja športa in športne rekreacije. Poudarjena je vloga prostovoljcev, dostopnosti športnih objektov, pomen športnih prireditvev, zagotavljanje ugodnejših pogojev kategorijam prebivalstva glede na različen socialni položaj ipd.

Te načelne opredelitve, še posebej v Nacionalnem programu, vsebujejo nekatere podobnosti z usmeritvami drugod. Postavlja pa se vprašanje koliko so te usmeritve v praksi tudi izvajane in ali jih država spoštuje in ali ta sektor podpira, mu pomaga pri razvoju. Ni dovolj, da je pomembnost športne rekreacije v dokumentih zgolj zapisana z lepimi in obetavnimi teksti. Nameni dobijo pomen takrat, ko so opredmeteni z ustrezno finančno podporo.

Kako drugod?

Na vlogo in pomen tega sektorja v državi najbolje kaže prav finančna podpora, ki mu jo ta nudi in koliko ga ta upošteva pri pripravi ključnih razvojnih usmeritvah v športu. Ta vprašanja so seveda prisotna tudi drugod in sama po sebi kažejo tudi na razvitost in demokratičnost posamezne države, saj v bolj razvitih državah ta sodeluje s civilno sfero ter skrbi za soustvarjanje pogojev njenega delovanja.

V državah nekdanje vzhodne Evrope pa stvari tečejo nekoliko drugače, saj te države običajno same prevzamejo skrb za razvoj in promocijo športnega gibanja po njihovi meri. Državna športna administracija bolj ali manj usmerja razvoj in nadzira športno dejavnost.

Kam se uvrščamo v Sloveniji?

„Za temeljno športno vzgojo naj skrbi šola, Športna zveza Slovenije in Olimpijski komite naj skrbita za razvoj selektivnega tekmovalnega športa, zveza „šport za vsakogar“ pa naj organizacijsko in strokovno poskrbi, da dohitimo Evropo na tem izseku športne kulture. Takšna organizacijska in delovna razmejitev je smiselna, smotrna in logična ter dopušča največji razcvet ustvarjalnosti na slehernem področju. Takšno razmejitev del in nalog ter hkrati osamosvojitvev področja športne rekreacije je mogoče šteti za enega najpomembnejših premikov v slovenski športni kulturi po letu 1945. V Evropi takšna razmejitev ni nič novega. (konec citata)

(vir: dr. Silvo Kristan v eni od ponedeljkovih prilog Dela nekaj let nazaj)

Športnim poznavalcem je lahko hitro zaznati kam se umešča slovenska športna politika, saj nas sam Zakon o športu kot tudi Nacionalni program uvrščata med tiste, kjer je usmeritvena in nadzorna funkcija države zelo visoka.

Ob tem, da dokumenta sicer priznavata izjemno pomembnost, ki jo imajo društva za razvoj športa, pa jih s predpisovanjem strogih pogojev omejujeta in obenem jemljeta zagon, ki je običajno plod svobodnih pobud. Pretirano administriranje in predpisovanje ovira ljudi pri prostovoljnem delovanju in pa obenem temu področju znižuje nivo avtonomije.

Pomemben omejitven faktor razvoja je tudi ta, da Nacionalni program opredeljuje OKS-ZŠZ kot edino krovno oziroma osrednjo športno organizacijo v Sloveniji in ji daje vlogo, da skupaj z Ministrstvom za šolstvo, znanost in šport odloča o ključnih elementih razvoja športa v Sloveniji. Do tega je prišlo prav v času, ko se je pri nas porajalo veliko novih organizacij športa za vse, z izvirnimi idejami s katerimi so se pojavile v slovenskem prostoru. Sklenjenih je bilo kar nekaj partnerskih dogovorov, npr. Sokol - ŠUS, CINDI - ŠUS, na podlagi katerih tečejo odmevni in prepoznavni projekti. Po presoji dueta - Ministrstvo za šolstvo, znanost

in šport in OKS - se na primer ureja tudi spopolnjevanje in izboraževanje strokovnih kadrov - licence - kar je eden od temeljev delovanja in obstoja posamezne organizacije. Na ta vprašanja je v svojih sklepih govoril tudi lanski kongres in se zavzel, da se ta vprašanja ponovno prouči.

Še dodatno je delovanje športnih asociacij in društev, ki delujejo v športni rekreaciji otežilo podvajanje programov s strani novoustanovljenih zavodov za šport na ravni države kot tudi občin. Mnogokje so se lotili dejavnosti, ki so jih doslej počela društva in zveze. Gre predvsem za prevzem informatike v športu, izvedbe programov za mlajše kategorije športnikov ter izvedbe nekaterih športno rekreativnih prireditev, tudi tistih, ki so ekonomsko (tržno) zanimive tudi za sponzorje, sami po sebi pa še ne prinašajo prepoznavnih rezultatov.

Javne finance in šport za vse.

Že površen pogled na sredstva, ki se iz državne in občinskih virov namenjajo za to področje kaže na veliko regresijo. Nikakor ni mogoče prisegati na to, da je bila delitev, ki je bila postavljena še v časih prejšnjega družbenega reda Portorož leta 1976 v razmerju 50 : 50 med vrhunskim športom in športno rekreacijo najustrežnejša. Možno pa je reči, da sredstva, ki se v zadnjih letih namenjajo za to dejavnost predstavljajo pogubo za razvoj rekreacije - športa za vse.

Nacionalni program športa na slabih 60 odstotkih od načrtovane višine sredstev

Izdatki za športno rekreacijo 1992 - 2000

	lokalne skupnosti '00				MŠZŠ '00				skupaj '00			
	nacionalni program		realizacija		nacionalni program		realizacija		nacionalni program		realizacija	
	v SIT	v %	v SIT	v %	v SIT	v %	v SIT	v %	v SIT	v %	v SIT	v %
športna vzgoje otrok in mladine	7.512.579.015	58,4	1.171.056.322	13,6	1.539.301.500	39,5	175.906.000	13,3	9.051.880.515	54,0	1.346.962.322	13,6
vrhunski šport	346.955.400	2,7	705.621.491	8,2	762.300.000	19,6	817.847.000	61,7	1.109.255.400	6,6	1.523.468.491	15,4
športna rekreacija in šport invalidov	2.539.713.528	19,7	313.820.408	3,7	94.198.500	2,4	65.070.000	4,9	2.633.912.028	15,7	378.890.408	3,8
kakovostni šport	925.214.400	7,2	537.995.073	6,3	0	0,0	0	0,0	925.214.400	5,5	537.995.073	5,4
delovanje društev in zvez - organiziranje športnih prireditev	231.303.600	1,8	1.845.354.723	21,5	326.700.000	8,4	119.666.000	9,0	558.003.600	3,3	1.965.020.723	19,8
razvojne in strokovne naloge v športu	161.912.520	1,3	236.956.985	2,8	299.475.000	7,7	84.213.000	6,4	461.387.520	2,8	321.169.985	3,2
športni objekti	1.156.518.000	9,0	3.781.216.998	44,0	871.200.000	22,4	62.846.000	4,7	2.027.718.000	12,1	3.844.062.998	38,8
skupaj	12.874.196.463	100,0	8.592.022.000	100,0	3.893.175.000	100,0	1.325.548.000	100,0	16.767.371.463	100,0	9.917.570.000	100,0

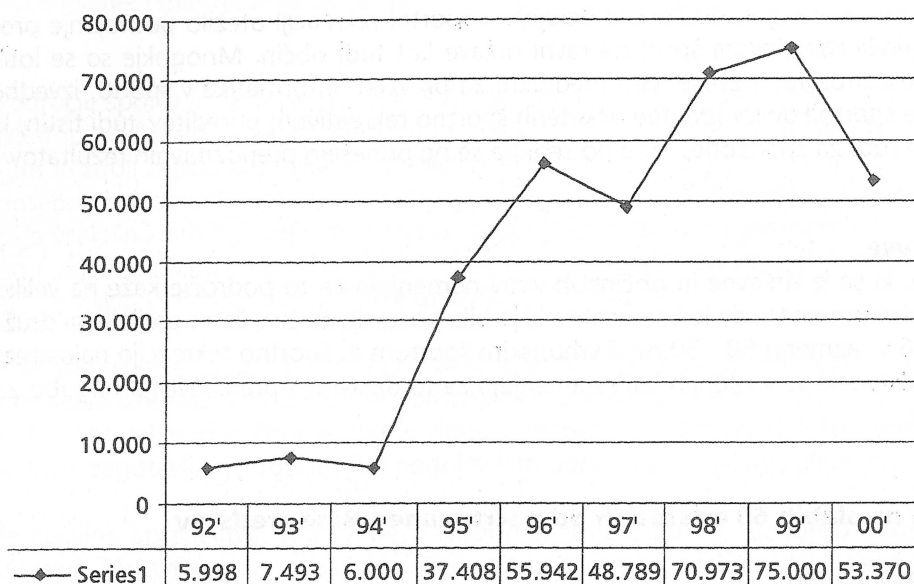
Vir: Zavod za šport Slovenije, športni informacijski center

Tudi skozi to prizmo je mogoče prekomentirati podatke iz SJM leta 2000, ki kažejo na drastično upadanje športno aktivnih Slovencev. Nehote raziskava SJM postavlja pod vprašanje uspešnosti slovenske športne politike zadnjih 10 let, ob tem, da so njihovi najvišji predstavniki govorili o tem, da se je v preteklem desetletju podvojilo število tistih, ki se redno ukvarjajo s športom?

Marko Rajšter, MŠŠ, Prerez stanja športa za vse z vidika objektov, strokovnih kadrov in nacionalnega programa, 1. slovenski kongres športne rekreacije

Športna rekreacija postopoma pridobiva tisti položaj v športu, ki omogoča pogoje večini državljanov in državljanek, da se lahko redno ukvarjajo s športom. V preteklem desetletju se je podvojilo število tistih, ki se redno ukvarjajo s športom, pa tudi pogostnost ukvarjanja s športom je vedno večja. K temu so, ob dvigu ozaveščenosti ljudi o pomenu redne športne aktivnosti, pripomogli številni kakovostni programi športne vadbe, usposabljanje in izobraževanje strokovnih kadrov in intenzivna gradnja športnih objektov.

pregled izdatkov za športno rekreacijo iz državnega proračuna 92'-00'



Zavedati se je treba, da standard Slovencev, ki je iz leta v leto bolj neizenačen, pomembno vpliva na možnost za ukvarjanje tudi z rekreacijo. In če smo socialna država, potem je nujno, da tudi na to področje uvedemo določene državne - socialne korekcije. V nasprotnem primeru bo tudi ta dejavnost postala privilegij premožnejših, saj bo prešel na trg in s tem iz dejavnosti izrinil socialno šibkejši ljudi.

Pogostost dejavnosti	1996	1997	1998	1999*	2000
1 ne	49,8	47,5	46,4	27,5	54,1
2 enkrat do nekajkrat na leto	7,0	8,2	8,1	4,8	5,5
3 ena do trikrat na mesec	10,5	10,1	11,2	9,3	10,0
4 enkrat na teden	12,7	13,7	17,1	15,6	13,2
5 2 do 3 krat na teden	11,3	13,1	10,3	20,3	10,9
6 4 do 6 krat na teden	4,0	3,3	3,6	5,4	3,5
7 vsak dan	4,6	4,3	3,3	17,1	2,9
Σ	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Preglednica: Pogostost športne dejavnosti - primerjave od 1996 do 2000 (v %)

*V letu 1999 smo podatke zbrali s pomočjo telefonske ankete, zato niso neposredno primerljivi z drugimi, kot zanimive pa jih vendarle prikazujemo.

Čeprav lahko dobljene rezultate delno pripišemo manjšim razlikam med vzorci posameznih študij in drugim dejavnikom, ki pogojujejo in spremljajo ekonomski in družbeni

razvoj v Sloveniji, vendarle porasta števila neaktivnih (za 9%) v tako kratkem času in v sedanjem obdobju, ko že govorimo o višji stopnji ozaveščenosti slovenskega prebivalstva na področju športa, nismo pričakovali in tega ne moremo spregledati. (vir: SJM - ŠR dejavnost v Sloveniji 2000)

Kako jutri?

Brez večje pozornosti države, ki bi motivirale ljudi, da bodo pripravljene društva tudi soupravljati, si kakšne posebno svetle prihodnosti na tem področju sploh ni mogoče predstavljati. Posebej ne brez minimalnih vlaganj javnega denarja v športne organizacije, ki so doslej nudile šport vsem kategorijam ljudi, tudi

Rang	Področje	1. izbor	2. izbor	3. izbor	Povprečje
1.	Šport otrok in mladine	31,1	29,5	15,1	25,2
2.	Množični šport, rekreacija	26,1	11,7	14,1	17,3
3.	Vrhunski šport	21,5	16,6	13,0	17,0
4.	Športni objekti	8,1	14,8	14,2	12,4
5.	Šport starostnikov, invalidov ipd.	6,4	12,7	15,4	11,5
6.	Organiziranje športnih prireditev	2,2	4,9	16,0	7,7
7.	Ligaški, tekmovalni šport	3,9	7,2	4,4	5,2
8.	Razvoj znanosti, stroke	0,7	2,6	7,8	3,7

tistim skromnejšega materialnega položaja ali pa tistim, ki se ukvarjajo z mladino, ki za šport ni najbolj nadarjena. Ga pa seveda rabi, saj jim poleg fizičnega počutja, pomeni tudi koristno - neproblematično - izrabo prostega časa.

Preglednica: Prednostni vrstni red področij financiranja po mnenju anketiranih (trije izbori) SJM

Anketa jasno kaže kakšno je mnenje ljudi o tem kaj naj država sofinancira. Ker jo je ministrstvo za šolstvo, znanost in šport tudi naročilo je pričakovati, da jo bo tudi upoštevalo. V primeru, da država želi preusmeriti trende po vključevanju ljudi v šport jo najbrž velja tudi upoštevati.

Koncentracija upravljanja športa v državi.

Na Ministrstvu za šolstvo, znanost in šport ob ministrici imenovan s strani vlade RS skrbi za šport Strokovni svet RS za šport in s strani ministrice Strokovni svet za športno rekreacijo. Ministrstvo ima svoj Urad za šport, ki je razdeljen na dva sektorja: sektor za vrhunski šport in sektor za šport v šolah in športno rekreacijo, ki ga vodita državna podsekretarja s strokovnimi službami. Vsi zgoraj našteti razen sektorja za vrhunski šport so posredno vpleteni v odločanje o sofinanciranju programov športa za vse in so soodgovorni za stanje na tem področju. Te programe ocenjuje in sofinancira tudi Fundacija za financiranja športnih organizacij. Značilnost tega upravljalkega managementa pa je v tem, da se veliko število posameznikov pojavlja v več organih. Ključen problem pa je v tem, da tako na državni ravni kot v fundaciji nimajo preglednih kriterijev za sofinanciranje programov športa za vse.

Zaključek

Na resnost delovanja vsake organizacije kaže sposobnost, da sprejete plane in usmeritve realizira tudi v praksi. Lanskoletni kongres je uresničil enega in sicer tistega, da se kongresi športne rekreacije nadaljujejo. Ob tem pa je ostalo kar nekaj še vedno aktualnih nalog, na katere velja ponovno opozoriti in jih na ustrezen način prenesti na obdobje po tem kongresu. Delovnemu telesu, ki bo pripravilo zaključke pa dodatno predlagam, da na ustrezen način vanje vključi dve zahtevi:

1. Prevetritev tistega dela Nacionalnega programa in Zakona o športu, ki zadeva šport za vse, iz vidika povečevanja števila vključenih v športno dejavnost.
2. Povečanje javnih sredstev za področje športne rekreacije - športa za vse na 10 % javnih sredstev letnega proračuna, ki so namenjena športu na državni ravni, 20 % javnih sredstev letnih proračunov, ki so namenjena športu na lokalni ravni.

RAVNANJE S ČLOVEŠKIMI VIRI NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE

Iztok Retar, prof. šp. vzg. (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport)

Marko Kolenc (Zavod za šport Slovenije)

Povzetek

V članku so predstavljeni najpomembnejših elementi na področju ravnanja ljudi pri delu v športni rekreaciji, ki vplivajo na odličnost dela. Poleg tega so v članku predstavljene nekatere kadrovske značilnosti in aktualne razmere in pogoji, ki opredeljujejo in usmerjajo strokovno in organizacijsko delo na področju športne rekreacije. V članku želimo opozoriti na sistemsko urejenost področja, na pomanjkljivosti, ki ovirajo razvoj odličnosti storitev na področju načrtovanja, organiziranja in izvajanja športne rekreacije v Sloveniji ter na še neizkoriščene možnosti na področju ravnanja človeških virov v športni rekreaciji.

Uvod

Ljudje so pomemben dejavnik v sleherni organizaciji. Še posebej so pomembne človeške zmožnosti, ki jih sestavljajo sposobnosti, znanje in motivacija. Ravnanje s človeškimi viri postaja vse pomembnejši dejavnik uspešnosti organizacij. V prihodnje bomo uspešnost organizacij merili predvsem po njihovi sposobnosti zaposlovanja, razvijanja in ohranitve visoko zmogljive delovne sile. Program ravnanja s človeškimi viri je stalen proces, ki dolgoročno vodi organizacijo v raznovrstne izboljšave Lipičnik B. (1998).

Pomembna funkcija ravnanja s človeškimi viri je zaposlovanje. Lipičnik B. (1998) opredeljuje zaposlovanje, s katerim organizacija zadovoljuje svoje potrebe po človeških zmožnostih, s tremi procesi: planiranje, pridobivanje in usposabljanje ljudi. Zaposlovanje v širšem smislu je proces, ki zajema celo verigo aktivnosti, od planiranja do ravnanja z že zaposlenimi. Zaposlovanje v ožjem smislu pa zajema samo en del procesa zaposlovanja v širšem smislu, na pridobitev novega delavca.

V članku bodo zaradi preobsežnega področja ravnanja s človeškimi viri obravnavane samo nekatere funkcije, in sicer kadrovske značilnosti na področju športa v Sloveniji, sistem usposabljanja kadrov ter informacijski sistem, ki bo v funkciji podpore ravnanja s človeškimi viri na področju športne rekreacije.

Značilnosti organiziranosti in ljudje pri delu na področju športa v Sloveniji

Organizacijska struktura športnih organizacij v Sloveniji temelji na društveni organiziranosti (Bednarik, Kolenc, Petrovič, Simoneti in Šugman - 1998). Po podatkih Zavoda za šport Slovenije - športnega informacijskega centra je v letu 2000 v Sloveniji na področju športa delovalo 3754 organizacij. Od tega je 3608 športnih društev, ki se na lokalni ravni združujejo v občinske in medobčinske športne zveze (117), na državni ravni pa v nacionalne športne zveze (65). Poleg športnih organizacij, ki delujejo na podlagi Zakona o društvih, v Sloveniji kot primarno športno dejavnost izvajajo še 24 zavodov in 122 gospodarskih družb.

Ljudi kot vire lahko v slovenskih športnih organizacijah po načinu opravljanja dela razdelimo na volonterske, honorarne in profesionalne delavce; po vrsti dela, ki ga opravljajo oziroma po Evropski klasifikaciji poklicev (Camy J., Roux N., 1997), pa na strokovne delavce in na delavce poklicev, povezanih s športom. Strokovne delavce predstavljajo strokovni delavci s strokovno usposobljenostjo od prve do pete stopnje (vaditelji, učitelji, trenerji, sodniki) in tudi športniki; delavce poklicev, povezanih s športom, pa predstavljajo delavci v medicini, managerji, administrativni delavci, delavci tehničnih poklicev ter delavci še nekaterih drugih poklicev.

Bednarik, Kolenc, Petrovič, Simoneti in Šugman (1998) so na vzorcu petine slovenskih športnih organizacij ugotovili, da v slovenskih športnih organizacijah, brez športnikov, deluje 34.512 ljudi (tabela 1). Od tega je kar 80,6 % volonterjev, 16,3 % honorarnih delavcev, profesionalno zaposlenih pa je le 3,1 % od vseh športnih delavcev.

Največji delež delavcev, vsaj na področju športa, pa ne pomeni tudi obsega opravljenega dela (tabela 1). Izračun povprečnega števila ur na teden, ki jih opravi posameznik, kaže, da profesionalni delavec ponavadi opravi 40 ur tedensko, honorarni delavec opravi v povprečju 5,8 ure na teden, volonterski delavec pa 1,9 ure tedensko. Obseg volonterskega dela se prepolovi, pomembno pa se poveča predvsem delež profesionalnega dela. To je pomembno, ker honorarno in profesionalno delo predstavljata za športne organizacije v finančnem pomenu strošek in v primerjavi z volonterskim delom s finančnega vidika bremenita športne organiza-

cije. Ocenjena finančna vrednost volonterskega dela v letu 1998 znaša 2,65 milijarde SIT. Le-to predstavlja posredni finančni vir športnim organizacijam, njihov doprinos k celotnim prihodkom športnih organizacij pa predstavlja skoraj 15 % (Bednarik J., Kolenc M., Petrović K., Simoneti M., Šugman R., 1998).

	Število delavcev vzorca		Število opravljenih ur/teden vzorca		Posplošitev vzorca na populacijo	
	f	%	f	%	število delavcev	št. ur/teden
volontersko	5.550	80,6	10.576	40,7	27.819	53.012
honorarno	1.120	16,3	6.538	25,2	5.613	32.771
profesionalno	215,5	3,1	8.860	34,1	1.080	44.411
skupaj	6.885,5	100	25.974	100	34.512	130.194

Tabela 1: Struktura vzorca glede na obliko dela, število opravljenih in povprečno opravljenih ur na teden

Vir: Bednarik J., Kolenc M., Petrović K., Simoneti M., Šugman R., 1998

Sistem usposabljanja na področju športne rekreacije

Strokovno organizacijsko delo na področju športne rekreacije obsega načrtovanje, upravljanje in izvajanje ter trženje športno-rekreativnih produktov, namenjenih upo-

rabnikom v športnih, turističnih in drugih organizacijah. Glede nato, da prevladujejo v športno-rekreativnih organizacijah volonterski športni delavci, bomo v nadaljevanju obravnavali nekatere njihove značilnosti na področju usposabljanja.

Na podlagi Zakona o športu, ki med drugim ureja tudi delo na področju športa, je strokovni delavec v športu tisti, ki opravlja v športu vzgojno-izobraževalno ali strokovno-organizacijsko delo. Imeti mora ustrezno strokovno izobrazbo oziroma ustrezno usposobljenost. Le-to določi Strokovni svet za šport Vlade Republike Slovenije, po pridobljenem mnenju Olimpijskega komiteja Slovenije, ki strokovno usposobljenim športnim delavcem podeljuje licence.

Nacionalne panožne športne zveze so skupaj s Fakulteto za šport - Inštitutom za šport nosilci usposabljanja. V Sloveniji ima trenutno pridobljeno dovoljenje za usposabljanje na področju športne rekreacije Olimpijski komite Slovenije-združenje športnih zvez.

V Strokovnem svetu za športno rekreacijo pri Ministrstvu za šolstvo, znanost in šport je imenovana delovna skupina z nalogo, da spodbuja in koordinira programe usposabljanja nacionalnih športnih zvez, ki delujejo na področju športne rekreacije.

Bednarik, Kolenc, Petrović, Simoneti in Šugman (1998) ugotavljajo, da je usposabljanje volonterskih strokovnih kadrov kar pogosto saj se dobra tretjina usposablja vsako leto, slaba polovica vsakih nekaj let in samo dobra desetina nikoli (tabela 2). Na področju športne rekreacije pa se volonterski kadri v športnih organizacijah pretežno usposabljujejo na vsakih nekaj let. V primerjavi z organizacijami, ki ne izvajajo športno-rekreativne dejavnosti, se volonterski kadri v športno-rekreativnih organizacijah manj strokovno usposabljujejo. (tabela 3). Zanimiv pa je podatek, da je v športno-rekreativnih organizacijah polovica volonterskih delavcev samoukov (tabela 4).

	f	%
vsako leto	160	39,0
vsakih nekaj let	188	47,0
Nikoli	58	14,0
skupaj	406	100,0

Tabela 2: Izobraževanje volonterskega kadra

Vir: Bednarik J., Kolenc M., Petrović K., Simoneti M., Šugman R., 1998

	vsako leto	vsakih nekaj let	nikoli	skupaj
	v %	v %	v %	v %
športna rekreacija	21,2	55,9	22,9	100,0
tekmovalni šport	56,0	33,0	11,0	100,0
rekreacija in tekmovalni šport	42,8	48,2	10,0	100,0

Tabela 3: Usposabljanje volonterskega kadra po športnih dejavnostih

Vir: Bednarik J., Kolenc M., Petrović K., Simoneti M., Šugman R., 1998

	visoka šola športne smeri	strokovna usposobljenost	samouki	skupaj
	%	%	%	%
športna rekreacija	6,0	43,6	50,4	100,0
tekmovalni šport	12,6	66,0	21,4	100,0
rekreacija in tekmovalni šport	11,8	57,0	31,2	100,0

Tabela 4: Izobrazbena struktura po športnih dejavnostih Vir: Bednarik J., Kolenc M., Petrovič K., Simoneti M., Šugman R., 1998

Informacijski sistem v funkciji ravnanja ljudi pri delu na področju športne rekreacije

Za ustrezno ravnanje človeških virov na področju športa so nujno potrebne ustrezne informacije o ljudeh kot virih in njihovih zmožnostih. Športne organizacije, ki bodo razpolagale z ustreznimi informacijami o ljudeh, bodo v boljšem konkurenčnem položaju od tistih, ki tovrstnih informacij ne bodo imeli. Učinkovitega odločanja si ne moremo predstavljati brez sistemiziranih in točnih oziroma objektivnih informacij. V športnih organizacijah sicer obstajajo določene informacije o ljudeh in njihovih zmožnostih, vendar so te informacije nepopolne, včasih temeljijo na subjektivnih ocenah, in zato manj uporabne. Še bolj pa so informacije nepopolne in neuporabne na ravni celotne športne panoge v okviru nacionalnih športnih zvez. Nacionalne športne zveze, ki so nosilke programov strokovnih usposabljanj, nimajo točnih podatkov o številu usposobljenih kadrov, ki delajo v športni panogi.

Kakovost informacij je zagotovo odvisna predvsem od ažurnosti, števila podatkov in tudi od kakovosti zajetja podatkov. In prav zato, da bi dosegli zastavljene cilje, je nujna sistematičnost informacij, ki vplivajo na tok dogodkov, saj pomenijo prav informacije krvni obtok vsakega sistema (Florjančič J., 1998). Mulej M. in sodelavci (1992) obravnavajo sistem kot enotnost zvez in odnosov medsebojno odvisnih elementov, ki se lahko izločijo iz okolja in imajo lastnosti, ki omogočajo potek nekega procesa, četudi je to bolj fenomenološka kot metodološka opredelitev sistema. Florjančič J. (1998) opredeljuje cilj informacijskega sistema kot čim kvalitetnejši način zbiranja, obdelave, posredovanja in uporabe relevantnih informacij na ustreznih mestih odločanja. Zato informacijski sistem sestavljajo podsistem poročanja, podsistem obdelave podatkov in podsistem zbiranja podatkov, ki predstavlja osnovni sistem, na katerem temeljita predhodna podsistema.

Tako na ravni posamezne športne organizacije, kot na ravni posameznih športnih panog informacijski sistem na področju športa temelji na vseh treh podsistemi, ki jih omenja Florjančič J. (1998). Skladno s smernicami strateškega načrta informatizacije na področju športa v Sloveniji temelji arhitektura informacijskega sistema na spletni tehnologiji. Razlog za to je v organiziranosti športa v Sloveniji in veliki geografski razpršenosti športnih organizacij. Informacijski sistem bo športnim organizacijam omogočil med drugim tudi učinkovito podporo ravnanja s človeškimi viri. V največji meri bo informacijski sistem na področju ravnanja ljudi pri delu v športu v širšem smislu podpiral funkcije procesa zaposlovanja in motiviranja ljudi pri delu.

Aplikacije ŠPiC kot orodje za pomoč pri ravnanju ljudi pri delu na področju športne rekreacije

ŠPiC Portal predstavlja vstopno spletno točko na področju športa in zagotavlja pogoje za kakovostnejše zaposlovanje oz. načrtovanje, pridobivanje in usposabljanje ljudi na področju športa v Sloveniji. Portal omogoča dostop do aplikacij ŠPaK in OLIMP, ki sta namenjeni podpori nekaterih funkcij ravnanja človeških virov v športnih organizacijah.

Spletna aplikacija ŠPaK je namenjena vsem nosilcem, izvajalcem in udeležencem programov strokovnih usposabljanj in licenciranj. Podpira vodenje procesa strokovnega usposabljanja za programe, ki jih je potrdil strokovni svet za šport pri vladi. Aplikacijo se lahko uporablja tudi za potrebe licenciranja kadrov. Oblikuje se lahko koledar tečajev, vodi prijave na tečaje in sezname o udeležbi na tečajih oz. opravljenih izpitih ter izpisuje račune za kotizacijo in potrdila o strokovni usposobljenosti. Podatke se lahko kasneje uporabi tudi za pomoč pri iskanju ustreznih kadrov ter za načrtovanje kadrovske politike v posamezni športni panogi.

Spletna aplikacija OLIMP je pretežno namenjena nacionalnim panožnim športnim zvezam, ki imajo uradne tekmovalne sisteme. Vendar jo lahko uporabljajo tudi vsa športna društva in zveze za vodenje članstva.

Varstvo osebnih podatkov - pomemben dejavnik kakovosti informacijskega sistema na področju športne rekreacije

Pri vsem tem pa je treba izpostaviti tudi varstvo osebnih oziroma zaupnih podatkov, ki naj bi jih informacijski sistem vseboval.

Zakon o varstvu osebnih podatkov v drugi alineji 5. člena opredeljuje, da se določbe zakona ne uporabljajo za osebne podatke, ki jih zbirajo stranke, društva ali druge podobne organizacije o svojih članih, če se ti strinjajo. Člani športnih društev se morajo ob včlanitvi strinjati z obdelavo (ziranje, shranjevanje, združevanje, spreminjanje, uporabo ali sporočanje, prenos, iskanje, blokiranje, izbris) osebnih podatkov, ki jo izvajajo upravljavci - športna društva oziroma športne zveze. Upravljavec zbirke osebnih podatkov lahko z opredeljenimi pooblastili opravila v zvezi z obdelavo osebnih podatkov poveri drugi pravni osebi.

V primeru informacijskega sistema na področju športa v Sloveniji lahko športna zveza ali društvo poveri obdelavo osebnih podatkov športnikov Zavodu za šport Slovenije, ki posebej za ta namen razvija sistem, ki temelji na sodobni informacijski tehnologiji in načelih Zakona o varstvu osebnih podatkov ter Direktivi št. 95/46/EC evropskega parlamenta o varstvu posameznikov glede obdelave osebnih podatkov in o njihovem prostem prenosu.

Zavod za šport Slovenije bo deloval kot servis, ki bo s spletnimi aplikacijami omogočal najboljše pogoje za obdelavo osebnih podatkov članov športnih društev in svoje storitve nudil športnim organizacijam - upravljalcem osebnih podatkov. Celoten sistem ŠPiC bo varovala varnostna pregrada (firewall). Dostop do podatkov bo mogoč samo pooblaščenim z gesli. Sistem bo omogočal kontrolo in evidentiranje dostopa do baz podatkov, preverjal bo identiteto uporabnikov in upravičenost dostopa.

Zaključek

Strokovno delo na področju športne rekreacije je zelo raznoliko, velikokrat mejno, zahtevno in lahko rečemo slabše nagrajevano kot katerikoli drugo delo v športu. Na nacionalni ravni je podpora tovrstnemu delu še v razvoju, prav tako še ni trdne oblike povezanosti strokovnih delavcev, ki bi se zavzemali za uveljavljanje boljših pogojev za delo. Prostovoljno delo je vse manj družbeno priznано. Čeprav je veliko števil prostovoljcev v športu, le-ti opravijo enako število ur kot nekaj odstotkov profesionalcev. Beležimo vse manj delovnih mest za poklicno opravljanje strokovnega dela na področju športne rekreacije.

Zelo pomembno je organiziranje kakovostnih in dostopnih strokovnih usposabljanj na področju športne rekreacije, saj se vsako leto strokovno spopolnjuje le slaba polovica strokovnih delavcev. Temu primerno je smiselno spodbuditi vsakoletna usposabljanja in izmenjave strokovnih izkušenj, znanj in spretnosti.

Športne organizacije, ki izvajajo športno-rekreativne programe, bodo s pomočjo informacijskih rešitev Zavoda za šport Slovenije (ŠPiC), lažje in učinkoviteje ravnale s človeškimi viri. S tem bodo povečale konkurenčno prednost ter svojim članom ponudile kakovostnejše storitve.

Ker je poslanstvo kongresa tudi v tem, da želi okrepiti ponudbo, povečati kakovost in odličnost ter zagotoviti zdravju varne programe športa za vse, je treba omenjeno problematiko reševati celovito - z zgoraj navedenimi ukrepi.

LITERATURA

1. Bednarik, J., Kolenc, M., Petrovič, K., Simoneti, M., Šugman, R. (1998). *Ekonomski pomen slovenskega športa: Vidiki organiziranosti in financiranja športnih organizacij v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije.
2. Bednarik, J., Simoneti, M., Kolenc, M., Šugman, R. (2000). *Analiza organiziranosti in financiranja slovenskih športnih organizacij: Nekateri značilnosti financiranja v slovenskih športnih organizacijah v letu 1998*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
3. Camy J., & Roux N. (1997). *European Classification of Sport Occupations and Sport Related Occupations (Programme Societes - DG XXII)*. European Observatory of Sport Occupations - European Network of Sport Sciences in Higher Education, European Union.
4. Florjančič J., Vukovič G. (1998). *Kadrovska funkcija - management*. Kranj: Založba Moderna organizacija.
5. Kolenc, M. (1998). *Volonterska moč v slovenskih športnih organizacijah*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Kolenc, M., & Bednarik, J. (1999). *Voluntary work in sport in the Republic of Slovenia*. In *Sport management in the next millennium : Proceedings of the 7th Congress of the European association for sport management* (pp. 175-182). Thessaloniki: Hellenic Association for Sport Management.
7. Kolenc, M. (2000). *Informatizacija na področju športa v Sloveniji: prospekt projekta*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije - športni informacijski center.
8. Lipičnik, B. (1998). *Ravnanje z ljudmi pri delu*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
9. ŠPiC Informator. (2000). *Informator športnega informacijskega centra*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
10. Van Bockom, M. (1996). *Human Resources in Sport Organizations: Voluntary Executives as Quality - Indicator in Sports Associations*. 5th Congress of the European Association for Sport Management, str. 192-197.

NACIONALNA POKLICNA KLASIFIKACIJA NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE

dr. Anton Kramberger (Fakulteta za družbene vede)

1. UVOD: klasifikacije, poklici ljudi in dejavnost organizacij

Pomen nacionalnih klasifikacij je v lajšanju posrednega sporazumevanja oz. informiranja o dogajanju na nekem področju, ki trajneje zanima nas in še koga. V vsakdanjem življenju in pri živi komunikaciji posameznikov klasifikacije seveda niso vedno potrebne, razen, v kolikor tudi samega jezika ne štejeemo za nek minimalni standard, bolje niz pomenskih celot, potrebnih za sporazumevanje; to jezik v resnici je, a se tega ne zavedamo najbolj.

Za razliko od živega sporazumevanja pri posrednem sporazumevanju ponavadi opisujemo pojav, ki presega vidno polje ljudi, je torej abstrakten. Če je tak pojav množičen, ima običajno še eno lepo lastnost: se ponavlja v času in prostoru. Kadar takšno množično dogajanje spremljamo le kronološko in opisno, novičarsko ali komentatorsko, nas obseg sporočil hitro preraste, zato nabrano gradivo velikokrat deluje ohlapno in predvsem - predolgo. Da bi opis množičnega dogajanja skrajšali, uvedemo dogovore, kaj nam tu posamezni element in proces lahko pomenita. Neredko se dogovorimo za minimalna pravila, s katerimi nato pojav lahko sistematično merimo, rezultate meritev pa nato uporabljamo v komunikaciji. Ta poenostavitev pogovora je osnovni praktični razlog za uvedbo klasifikacij. So pa še drugi razlogi.

Namreč, pomanjkanje časa in sama dobra volja za uvedbo merjenja pojavov in uporabo klasifikacij nista vedno dovolj. Potrebna je še nekakšna zunanja neizogibnost, nujnost, ki jo terja metodična komunikacija različnih ljudi, ki bi radi rešili probleme, ki izvirajo iz rasti pojava. Komunikacija se namreč nujno povečuje tedaj, ko nastopijo problemi. Ljudje pa želijo imati o skupnih problemih vsaj približno enako sliko, predno se lotijo samega reševanja problemov. Če takšne skupne potrebe po izmenjavi mnenj o nekem področju ali pojavu ni, je lahko v uporabi veliko različnih klasifikacij zelo različne kakovosti - ali pa sploh nobena. Problem pač še ni zrel za skupno reševanje. V takšnih okoliščinah zadošča selektivno, nesistematično zbiranje novic in komentarjev: velikokrat takšnemu razpršenemu znanju o pojavu botruje še interes dela akterjev.

Precej pojavov je starih po trajanju, zato jih poznamo in so relativno dobro obdelani; obdajajo jih dogovori, regulacija, institucije. Na ravni institucionalnega reševanja problemov, ki so sistematično spremljani, je zato že veliko različnih klasifikacij. Državna statistika Slovenije (SURS - statistični urad R Slovenije), ki skrbi za periodično objavljane informacij o pomembnih družbenih/državnih pojavih, je po naravni poti tako nosilec/kreator kot vzdrževalec "nacionalnih" klasifikacij. Izraz "nacionalen" tu pretežno pomeni, da imajo takšne klasifikacije značaj nacionalnega standarda na neki posebni ravni pogovora - v sporazumevanju med ključnimi akterji z nekega področja.

Zanimivo je, da je potreba po uporabljanju standardov komuniciranja znotraj Slovenije - kot mlade države - še vedno velikokrat manjša od tistih potreb, ki prihajajo s strani mednarodne skupnosti. Slednja bi želela od nas dobiti mednarodno primerljive podatke z različnih področjih. Kjer takšnih standardov naša država (še) nima, saj vrsta področij in problemov še ni dovolj artikurirana ali institucionalizirana, jih mora država, že zavoljo mednarodne komunikacije, vseeno vpeljati dokaj hitro. Zato je vrsta nacionalnih standardov oz. klasifikacij nastala in še nastaja kot nekakšna priredba mednarodnih standardov komuniciranja in izmenjave podatkov.

Na primer, za potrebe izmenjave podatkov o trgu dela, o delovni sili, o njeni sestavi in vrsti delovni aktivnosti, je tako SURS leta 2000 - po nekajletnih pripravih - uvedel nacionalno standardno klasifikacijo poklicev (SKP), ki naj bi jo uporabljali vsi tisti, ki so dolžni državi poročati o stanju na trgu dela: to so pa vsi poslovni subjekti, ki jih je v tej državi trenutno okrog 140.000 (obrtniki, podjetja in gospodarske družbe, javni zavodi, itn.). Nastala je kot priredba mednarodnega standarda za spremljanje poklicnih pojavov (ISCO - International Standard Classification of Occupations; ILO) iz leta 1988.

Podobno kot poklicni standard za analizo trga dela je bila predvsem zaradi ojačanih mednarodnih povezav tudi na področju poslovnih subjektov (organizacij, podjetij, ustanov, ...), pretežno po vzoru mednarodnih standardov, narejena in leta 1995 uvedena standardna klasifikacija dejavnosti (SKD). Obe klasifikaciji, tako

tista, ki pokriva dejavnosti poslovnih subjektov, kot tista, ki opisuje utilizacijo aktualne delovne sile, pa sta tesno povezani: prva se nanaša na tipično dejavnost institucij, druga pa na tipično dejavnost ljudi v njih.

Če torej želimo analizirati neko posebno področje, na primer "šport in rekreacijo", je nadvse primerno, da ga analiziramo tako z vidika aktivnosti organizacij (preko SKD) kot z vidika poklicne izrabe delovne sile (SKP). Razlog je preprosto v tem, da se podobne dejavnosti lahko opravljajo v režiji posameznikov (dejavnost kot samostojni, osebni poklic) ali pa institucionalno, organizacijsko (dejavnost ustanov, sestavljena kot kompozit medsebojno dopolnjujočih se poklicev).

V nadaljevanju bom na kratko prikazal, kako pri nas temeljna nacionalna standarda o dejavnosti in poklicih pokrivata področje "športa in rekreacije". Ob tem se bom nekaterih administrativnih omejitev in pričakovanj, ki obkrožajo vsako od omenjenih klasifikacij, zlasti klasifikacije poklicev. Ta problemski razmislek, ki se ukvarja s procesom profesionalizacije poklica, se vedno pojavi na razpotjih: tedaj radi s širšega zornega kota spregovorimo o sistemski vlogi posebnih poklicnih skupin. Jedro razmisleka je podobno: kaj lahko pričakujemo

Področje SKD	Dejavnost organizacije	ŠIFRA
A KMETIJSTVO, LOV, GOZDARSTVO	urejanje in vzdrževanje zelenih portnih površin	01.411
D PREDELOVALNE DEJAVNOSTI DA PROIZVODNJA HRANE, PIJAČ, KRMIL IN TOBAČNIH IZDELKOV	proizvodnja hrane za športnike	15.880
DB PROIZVODNJA TEKSTILIJ; USNJNIH OBLAČIL; TEKSTILNIH IN KRZNENIH IZDELKOV	proizvodnja športnih oblačil (razen rokavic in pokrival)	18.240
DK PROIZVODNJA STROJEV IN NAPRAV	proizvodnja športnega strelnega orožja	29.600
	proizvodnja in popravilo čolnov za šport ¹	35.120
	proizvodnja letal za šport ²	35.300
D PREDELOVALNE DEJAVNOSTI DN PROIZVODNJA POHIŠTVA IN DRUGE PREDELOVALNE DEJAVNOSTI; RECIKLAŽA	proizvodnja športnih izdelkov in opreme za dvorane in na prostem (razen izrecno naštetih) ³	36.400
F GRADBENIŠTVO	gradnja športnih objektov ⁴	45.230
G TRGOVINA, POPRAVILA MOTORNIH VOZIL IN IZDELKOV ŠIROKE PORABE	trgovina na debelo s športnimi oblačili	51.420
	trgovina na debelo s športno opremo	51.470
	nespecializirana trgovina na drobno s športno opremo	52.120
	specializirana trgovina na drobno s športno opremo	52.481
	popravila izdelkov športne opreme	52.740
K POSLOVANJE Z NEPREMIČNINAMI, NAJEM IN POSLOVNE STORITVE	izposojanje športne opreme	71.401
	posredniško-poslovne agencije za šport ⁵	74.843
L DEJAVNOST JAVNE UPRAVE IN OBRAMBE, OBVEZNO SOCIALNO ZAVAROVANJE	vođenje programov za izboljšanje zdravja, športa, rekreacije, okolja v javni upravi ⁶	75.120
O DRUGE JAVNE, SKUPNE IN OSEBNE STORITVENE DEJAVNOSTI 92 REKREACIJSKE, KULTURNE IN ŠPORTNE DEJAVNOSTI 92.6 Športna dejavnost	dejavnost rekreativnih združenj in hobijev, ki ne spadajo v šport ⁷	91.330
	obratovanje športnih objektov ⁸	92.610
	dejavnost marin	92.621
	dejavnost smučarskih centrov in smučišč	92.622
	druge športne dejavnosti ⁹	92.623
92.7 Druge dejavnosti za sprostitev	prirejanje športnih napovedi in stav	92.711

Tabela 1:
Pojavljanje
"športa in
rekracije" v
SKD (Stan-
dardni klasifi-
kaciji
dejavnosti)

Vir: SURS
(internet, izpisi
dne 10. - 15.
oktobra 2001)

ali celo storimo, če se zavoljo posebnih razvojnih okoliščin in dilem neka poklicna skupina nahaja v eni od pričakovanih vmesnih faz v procesu poklicne profesionalizacije.

2. Opredelitve "športa in rekreacije" kot dejavnosti v SKD (klasifikaciji dejavnosti)

V nacionalni standardni klasifikaciji dejavnosti se izraza "šport" in "rekreacija" (razvedrilo), kot beseda ali del besede, torej kot možna dejavnost legalnih organizacij, pojavita na približno dvajsetih do tridesetih mestih, na ravni, ki je opremljena s petmestno šifro. Poglejmo si ta seznam dejavnosti podrobneje (še podrobneje si lahko opise in navodila pogleda vsak sam, v klasifikaciji, dostopni na URL naslovu SURS-a: <http://www.gov.si/zrs/slo/index.html>).

Iz tabele 1 lahko vidimo, da sta "šport in rekreacije" v primarnem poslovnem sektorju (tržnem, včasih rečemo "realnem", področja od A do K) razčlenjena zlasti kot proizvodnja (področje D) in trgovina (področje G), nekoliko manj pa kot poslovne storitve. Bolj razčlenjeno pa je to področje v okviru javnega sektorja (področja od L do O): tu se poleg javnih programov (področje O) ta dejavnost pojavi še kot zelo raznovrstna storitvena praksa, zlasti v podpodročju s šifro 92.6 (tu se deli podrobneje dalje). Taksonomsko razporejanje športno-rekreativne dejavnosti po klasifikaciji enostavno pomeni, da se v Sloveniji ustanoviteljsko, investicijsko in izvedbeno-vzdrževalno težišče športa in rekreacije nahaja pretežno v domeni javnega sektorja. Iz privatnega sektorja mu dajejo oporo naslednje aktivnosti: gradbeništvo, proizvodnja športne opreme in hrane, poslovno posredništvo in trgovina.

3. Vsebinski okvir poklicne analize

Klasifikacija poklicev je nastala kot pripomoček za sistematično popisovanje tipičnih del, ki jih opravljajo aktivni ljudje - danes predvsem na trgu dela, torej v zaposlitvi, in manj v obliki samostojnega osebnega dela. Ni naš namen, da bi temeljiteje opozorili na številne opredelitelne probleme, ki nastajajo okrog vprašanja, kaj sploh je poklic danes (več o tem v Kramberger 1999); Je pa zelo koristno, da poklic, poklicni prostor in poklicne procese vsaj na kratko skiciramo, kajti potem je lažje razumeti, odkod težave, problemi in nesoglasja v zvezi s številnimi poklici.

Včasih - to pomeni še pred razcvetom javnih ustanov in tržnih organizacij (nekako do začetka 20. stoletja v Evropi), ki jih že sestavljajo tipična delovna mesta - je bil poklic neke vrste družbeni stan, pripisan človeku, in je preko pripadajoče poklicne prakse kar dobro opisoval človekov položaj v družbi. V sodobnem svetu, svetu številnih organizacij in rastočega izobraževalnega sistema, ki deluje tako v smeri splošnega kot specialnega znanja, pa se lahko poklic razume predvsem kot neke vrste zaposlitvena praksa, ki ji v ozadju predpostavljamo neko tipično znanje in neke tipične izkušnje pri opravljanju dela. Zato poklic velikokrat izpeljujemo iz standardnega opisa delovnih mest; tak poklic danes skoraj bolj pripada organizaciji kot pa človeku. Isti človek namreč lahko z menjavanjem delovnih mest opravi poklicno kariero, kar pomeni, da je človek opravljal različna dela in da je v svoji delovni karieri nanizal različne poklice.

V sociološkem smislu je zato poklic - za razliko od organizacije - neke vrste kompleksna, manj razvidna družbena struktura, ki bolj ali manj čvrsto povezuje ljudi z istovrstnim delom. Različni poklici, za različne vrste del, imajo namreč različno razvejano podporno strukturo; ta v polni obliki vključuje poleg poklicnih praktikov še poklicna združenja, poklicne šole, poklicne komisije in zbornice, poklicno regulacijo, poklicne teritorije, itn.

Poklici, ki so nastajali daljši čas skozi zgodovino, na primer delo zdravnika ali vojaka ali duhovnika, imajo danes že zelo razsežno podporno strukturo. Poklici, ki pa se danes šele rojevajo, na primer dizajnerji ali športni agentje, pa imajo običajno šibko podporno strukturo: ljudje se za taka dela ne pripravljajo v šoli, ampak samostojno, skozi izkušnje; tudi jih ne ščitijo zbornice ali društva, kajti običajno je njihova pravna regulacija še šibka. Takšni aktualni poklici sicer lahko živijo, nekateri celo zelo uspešno, a le, dokler so na razpolago priložnosti zanje; če pa želijo preživeti na daljši rok, se morajo okrepiti. Namesto izrabljanja priložnosti se morajo praktiki posvetiti tudi namenski kolektivni akciji - krepitvi poklicnega prostora.

Rast podporne strukture nekega poklica je običajno posledica procesa profesionalizacije tega poklica. Primarni interes za jačanje in spodbujanje tega procesa imajo vidni praktiki v poklicu. Jačanje oz. profesionalizacija poklica narekuje posebno vrsto strateških akcij, s pomočjo katerih akterji tega poklica svojo prakso najprej utrdijo na lokalni ravni, čemur lahko sledi še utrjevanje pozicij nekega poklica na federalni in mednarodni ravni (sodniki, zdravniki, farmacevti, itn.). Ker pa je takšnih tekmovalnih poklicnih skupin mnogo, nastopi med njimi tekmovalno, tako za prostor in vire na trgu kot za prostor in vire v javnem sektorju. Nikakor ni že vnaprej

jasno, da bodo prav vse poklicne prakse, ki se namenijo jačati svojo pozicijo v družbi, v tem svojem hotenju tudi uspele. Razlike glede istih poklicev so že po regijah, da ne omenimo razlik po državah in kontinentih.

Velja pa naslednje: močnejše kot postajajo poklicne skupine, bolj sistematično nadzirajo - in v skrajnosti tudi zapirajo - prostore, ki jim zagotavljajo preživetje: zlasti prostor svojega izobraževanja (certificiranje znanja), zaposlovanja (licence za opravljanje poklica) in tržnega pridobivanja dohodka (koncesije za izvajanje dejavnosti organizacij, v "javnem interesu"). Proces profesionalizacije poklicev, ki ga v prelomnih točkah najbolj ponazarjajo različne oblike zapiranja pred konkurenco, je torej neke vrste zavarovanje poklica in dejavnosti pred negotovostmi, ki jih prinaša okolje.

Proces profesionalizacije poklica ima dobre in slabe strani. Dobra stran tega procesa, na katerega se največkrat sklicujejo akterji nekega poklicnega prostora, je lahko v resnici zavarovanje nekega specifičnega znanja praktikov pred nemirno okolico. V procesu se ekspertno znanje rado pretvarja v ekspertno moč in celo oblast eksepertov nad klienti. Tipični primer etapnega jačanja prostora so prisotna v profesionalnih društvih strok: najprej so društva zbir posameznikov, nato so lokalna, prostovoljna, obrnjena navznoter; nato postanejo vsaj deloma javna, obrnjena navzven in k oblasti, državi. Na trgu dela nek profesionaliziran poklic opazimo, kadar v razpisu za prosto delovno mesto ne zadošča le okus delodajalca, ampak je med pogoji za zasedbo postavljeno tudi soglasje, presoja akterjev nekega specifičnega poklica. V literaturi zato takšnim od "zunaj" nadzorovanim trgom dela pravijo poklicni trgi dela (na primer Althaus 1989).

Slaba stran procesa profesionalizacije pa tudi obstoja in je bila v zadnjih desetletjih deležna številnih teoretskih in empiričnih obravnav (najznačilneje v Abbott 1991). Namreč, kadar se prično akterji nekega poklicnega prostora preveč ukvarjati z jačanjem svojih pozicij, kadar cilje in programe pretvarjajo v mreže, akcije in institucije, zelo radi pozabijo, čemu je bila njihova praksa prvotno namenjena: zdravniki naj bi predvsem zdravili paciente, sodniki naj bi uveljavljali pravico v sporih, farmacevti naj bi dobavljali učinkovita zdravila za bolne, športni trenerji naj bi selekcionirali najbolj nadarjene in jih zdrave privedli do tekem in zmag, duhovniki naj bi prinašali ljudem tolažbo pri ontoloških stiskah, itn. Namesto izvajanja h klientom obrnjene prakse pa se v procesu (pretirane) profesionalizacije v ospredje rada pomaknejo druga merila, tista, ki so bolj povezana z notranjo hierarhijo poklicnih akterjev, manj pa s strankami. Sama fronta praktik-stranka, kjer naj bi poklicni praktiki prvenstveno delovali, se torej rada zanemarja.

Kdaj proces profesionalizacije poklica prestopi nevidno črto in poleg dobrih prične vnašati tudi slabe strani v poklicno prakso? Velja naslednje preprosto pravilo: kjerkoli se okrog nadobudne poklicne skupine, ki že sprožajo neke vrste represijo na okolico, pojavijo t.i. ludične prakse (Barthesov izraz, glej Barthes 1990:14), ki se jih lotevajo alternativni praktiki in njihove stranke (oz. klienti ali uporabniki poklicnih storitev), do tega prihaja zato, da bi se smešilo in zanimalo že preveč samozaverovano poklicno hierarhijo. Cilj: da bi takšno sprevrženo poklicno prakso vrnil nazaj v prvotne, naravne vzgibe. Rečeno drugače, ludična praksa je skoraj vedno znamenje, da se je pričela okrog nekega poklica graditi odtujena podporna struktura, namenjena zlasti utrjevanju notranje poklicne hierarhije, obrnjene k politiki, ne pa k reševanju problemov na primarni poklicni fronti. Profesionalna retorika se zoper alternativce seveda brani, z zmerjanjem in podcenjevanjem "laikov in neznačkov": na področju obrtnih (gradbeniki, inštalaterji, ...) in storitvenih poklicev (frizerji, taksisti, ...) poznamo "fušarje", prav tako ne manjka "mazačev" v bolj profesionalnih skupinah (terapevti in zdravniki versus zdravnikih, razni zastopniki, svetovalci in agenti versus eksperti).

Tudi posamični športno-rekreativni poklici, v vsej svoji širini in pestrosti, se nahajajo v eni od faz izgrajevanja lastnega poklicnega prostora. Morda na skupno obravnavo in zbliževanje športnih ter razvedrilnih in rekreacijskih programov lahko gledamo tudi kot na poskus medsebojne pomiritve preveč profesionalne športne prakse na eni in drugače zasnovane, bolj ludične, samoiniciativne rekreativne "športne" prakse na drugi strani. Izgleda, kot da bi se že precej odtujena oblika profesionaliziranega športa rada približala raznim gibanjem za zdravo življenje - zdravo počutje in življenje je končno človeški smoter obeh praks. Toda včasih je kar težko presoditi, kdo komu v tem medsebojnem približevanju povečuje omajano družbeno legitimiteto.

4. Opredelitve športa in rekreacije v SKP (klasifikacija poklicev)

Standardna klasifikacija poklicev v Sloveniji (SKP) sledi dokaj ohlapni ILO opredelitvi poklica: poklic je pač poimenovanje vrste tipičnih, istovrstnih del in opravil. Glavnih skupin poklicev v tej klasifikaciji je deset. Prvo glavno skupino tvorijo poklici, ki jih bolj kot kaj drugega (na primer izobrazba) povezuje visok odločevalski položaj: sem spadajo visoki politiki, uradniki in menedžerji oz. direktorji. Največ šolskega znanja se pred-

postavlja v drugi (strokovnjaki) in tretji (tehnik, samostojni ali kot sodelavci strokovnjakov) glavni skupini. Četrto skupino tvorijo razni uradniki, peto predvsem prodajalci in razni storitveni delavci. V šesti so kmetje (veliki in predvsem drobni posestniki, značilni za Slovenijo), v sedmi so bolj tradicionalni obrtniki in rokodelci. V osmo glavno skupino štejemo bolj ali manj kvalificirane industrijske delavce, medtem ko deveto sestavljajo statusno najnižji poklici; slednje poklice lahko le priučeno, zavoljo njihove nezahtevnosti, opravlja vsakdo. Deseto skupino tvorijo po mednarodnem dogovoru posebni poklici, razviti v oboroženih silah.

Pri pripravi slovenske klasifikacije je bilo treba razmestiti določene poklicne skupine tudi glede na slovensko specifiko. Ker Slovenija po korporativni tradiciji, značilni za srednjeevropski prostor, goji težnjo k pošolanosti poklicnega prostora, se je bilo treba odločati, koliko dejanske profesionalnosti in ekspertnosti, kljub poklicnim šolam v ozadju, priznati posameznim poklicem: ali jih je primerneje uvrstiti v skupino 2, 3 ali 8. Veliko dilem se je dotikalo tudi poklicev kmeta, delovodij in mojstrov (ta zgodba še ni povsem končana) ter nekaterih drugih skupin, kjer so dvomi, ali jih uvrstiti med strokovnjake in tehnike ali pa ne.

Poklici, povezani s športom, rekreacijo in podobnim razvedrilnim ozadjem, so v slovenski klasifikaciji omenjeni na različnih mestih. To pomeni dvoje: prvič, da je v mednarodnem okolju področju športa priznana že dokaj obsežna podporna struktura; drugič, da je tudi v slovenskem prostoru na pohodu proces profesionalizacije, ki bo v športno-rekreacijskem prostoru razdelil poklicne vloge funkcionalno pa tudi med javno sfero in trg. V nadaljevanju podajamo strnjen pregled ustreznih poklicev na četrtem nivoju klasifikacije, torej na nivoju poklica s štirimestno šifro (in podrobnejšo, če obstoja). Pregled je prirejen iz dveh dokumentov, dostopnih na internetu (dne 12. - 15. oktobra 2001): (1) SKP - sistema (Klasifikacijski sistem poklicev - zgolj šifre in nazivi poklicev z različnih ravni klasifikacije) in (2) Opisa skupin poklicev (vsebuje opredelitve, tipična dela, pojasnila z zgledi, itn.). Kjer so komentarji v naerkovajih, gre za dobesedne izpise iz virov.

4.1. Prva glavna poklicna skupina: "vodstveni in vodilni poklici"

V prvi glavni skupini naletimo na naslednje poklice:

1143 Visoki uredniki/visoke uradnice humanitarnih in drugih podobnih organizacij

Širša področna skupina 114 (Visoki uredniki/visoke uradnice interesnih organizacij) je opisana takole: "Visoki uredniki/visoke uradnice interesnih organizacij določajo, oblikujejo, usmerjajo in zagotavljajo izvajanje politike interesnih organizacij, kot so: političnostrankarske organizacije, sindikati, delodajalske organizacije, poslovna, trgovska in podobna združenja, človekoljubne in dobrodelne organizacije ter **športna združenja**."

V spremnem opisu k samemu poklicu 1143 pa lahko preberemo, da "Visoki uredniki/visoke uradnice humanitarnih in drugih podobnih organizacij določajo in oblikujejo politiko, pravila in predpise humanitarnih organizacij, športnih združenj in drugih podobnih organizacij, usmerjajo njihovo izvajanje, zastopajo te organizacije in delujejo v njihovem imenu." Dela vključujejo: a) določanje in oblikovanje politike organizacije, pravil in predpisov, b) dogovarjanje v prid organizacije, njenih članov in pomembnih podobnih interesnih skupin, c) promocijo interesov organizacije in njenih članov pred zakonodajo, vlado in javnostjo, d) načrtovanje in organiziranje kampanj za usposabljanje članov in pridobivanje novih članov stranke, e) načrtovanje, organiziranje in usmerjanje enot, ki so zadolžene za izvedbo politike organizacije, pravil in predpisov, f) opravljanje podobnih del, g) nadzor drugih delavcev.

1229 Menedžer/menedžerka proizvodnih in operativnih enot družbe, drugje nerazvrščeni/e

Ta poklic se nanaša na večje družbe oz. enote v sestavi, z vsaj 10 zaposlenimi. Opisan je takole: "V tej enoti področne skupine so razporejeni menedžerji /menedžerke proizvodnih in operativnih enot družbe, ki ima deset ali več zaposlenih oseb, vendar niso razporejeni v drugih enotah področne skupine 122 Menedžerji/menedžerke proizvodnih in operativnih enot družbe, ipd. Tu so razporejeni menedžerji enot družbe, ki na primer načrtujejo, usmerjajo in usklajujejo dejavnosti družbe, ki se nanašajo na administrativne in operativne zadeve javne uprave ter obveznega socialnega zavarovanja (brez obrambe), na javne ali zasebne storitve s področja izobraževanja, zdravstva, sociale, **rekreacije, športa** in kulture ter na dejavnosti eksteritorialnih organizacij in združenj."

Med tipično delo v tem poklicu se navaja tudi: "a) načrtovanje, usmerjanje in usklajevanje operativnih dejavnosti javne uprave, ki se nanašajo na storitve javnih služb, na primer: na kontrolo priliva denarja, davčni sistem ipd., b) načrtovanje, usmerjanje in usklajevanje dejavnosti, ki se nanašajo na administrativne in operativne naloge, povezane z zunanjimi zadevami, javnim redom in varnostnimi zadevami, ..., f) načrtovanje, usmerjanje in usklajevanje dejavnosti **s področja rekreacije, kulture in športa**. Poklic ima nadaljnjo členitev:

1229.10 Menedžer/menedžerka športnikov

1229.11 Vodja rekreacijskega centra

Zanimivo je ozadje v razlagi tega poklica, kajti razlaga izrecno povezuje širšo poklicno skupino 122 z dejavnostjo organizacije. V območju poklicne skupine 12 (Direktorji/direktorice, menedžerji/menedžerke družb) je namreč skupina 122 opisana takole: "Menedžerji/menedžerke proizvodnih in operativnih enot družbe, ki ima deset ali več zaposlenih oseb, načrtujejo, usmerjajo in usklajujejo dejavnosti, ki se nanašajo na proizvodnjo izdelkov ali zagotavljanje storitev; ta dela opravljajo po navodilih direktorjev in s posvetovanjem z menedžerji drugih enot družbe. Dela običajno vključujejo: načrtovanje, usmerjanje in usklajevanje delovnoprosesnih funkcij, ki se nanašajo na proizvodnjo izdelkov ali na zagotavljanje storitev; usmerjanje vsakodnevnega delovanja; nadzor izbora, usposabljanja in končne izvedbe dela zaposlenih oseb; spremljanje poslovnih rezultatov in poročanje direktorjem; povezovanje z menedžerji drugih enot družbe; zastopanje enote družbe pri poslovanju z drugimi enotami družbe ali z drugimi družbami. Vključen je lahko tudi nadzor drugih delavcev."

Sledi opomba za nadaljnjo členitev skupine 122: "V enote področne skupine, ki spadajo v področno skupino 122, se razporejajo poklici menedžerjev/menedžerk enot družbe glede na dejavnost družbe (ozn. avt.), in sicer po Standardni klasifikaciji dejavnosti, ki je usklajena s klasifikacijo EU NACE - rev. 1.

- Enota 1221 se nanaša na dejavnosti: področje A Kmetijstvo, lovstvo, gozdarstvo in področje B Ribištvo.
- Enota 1222 se nanaša na dejavnosti: področje C Rudarstvo, področje D Predelovalna industrija in področje E Oskrba z elektriko, plinom in vodo.
- Enota 1223 se nanaša na področje F Gradbeništvo.
- Enota 1224 se nanaša na področje G Trgovina, popravila motornih vozil in izdelkov široke potrošnje.
- Enota 1225 se nanaša na področje H Gostinstvo.
- Enota 1226 se nanaša na področje I Promet, skladiščenje in zveze.
- Enota 1227 se nanaša na področje J Finančno posredništvo in področje K Poslovanje z nepremičninami, najem in poslovne storitve.
- Enota 1228 se nanaša na oddelek 90 Storitve javne - higijene in oddelek 93 Druge storitvene dejavnosti (področja O Druge javne, skupne in osebne storitvene dejavnosti) ter na področje P Zasebna gospodinjstva z zaposlenim osebjem.
- Enota 1229 se nanaša na področje L Dejavnost javne uprave in obrambe, obvezno socialno zavarovanje (z izjemo podrazreda 7522 Obramba), področje M Izobraževanje, področje N Zdravstvo in socialno zavarovanje, področje Q Eksteritorialne organizacije in združenja ter na oddelek **92 Rekreacijske, kulturne in športne dejavnosti** (področja O Druge javne, skupne in osebne storitvene dejavnosti)."

Med primeri za poklic 1229 naletimo na naslednje poklicne nazive: Ravnatelj/ravnateljica vzgojno-izobraževalnega zavoda (1229.03), Programski direktor/programska direktorica zavoda v kulturi (1229.05), **Menedžer/menedžerka športnikov (1229.10)**, Direktor/direktorica službe zdravstvene nege (1229.12), Menedžer/menedžerka področja ali enote v javni upravi (1229.16).

1234 Menedžerji/menedžerke enote za oglaševanje in odnose z javnostmi v družbi

Ta poklic je zanimiv, ker je v njegovem opisu športnemu prostoru pripisano mesto javnega oglaševalca, podobno kot drugim množičnim medijem. To pomeni, da se za šport predpostavlja množična publika; športnim akterjem in njihovim objektom pa se že kar načelno pripiše vrednost oglaševalskega prostora. Poglejmo si opis: "Menedžerji/menedžerke enote za oglaševanje in odnose z javnostmi v družbi načrtujejo, usmerjajo in usklajujejo dejavnosti družbe z desetimi ali več zaposlenimi osebami, ki se nanašajo na odnose z javnostmi in na oglaševanje dosežkov, načr-

tov in stališč družbe. Dela opravljajo v skladu z navodili direktorjev in s posvetovanjem z menedžerji drugih enot družbe. Dela vključujejo: (a) načrtovanje, usmerjanje in usklajevanje dejavnosti družbe, ki se nanašajo na odnose z javnostmi in oglaševanje; (b) dogovarjanje in urejanje pogodb za oglaševanje s pristojnimi zaposlenimi osebami v časopisnih, radijskih in televizijskih podjetjih, v športnih in kulturnih organizacijah, v propagandnih agencijah ipd.

1319 Menedžerji/menedžerke manjših družb, drugje nerazvrščeni/e

Poklic, ki se nanaša na majhne družbe, z do 10 zaposlenimi, ima naslednjo povezavo z dejavnostjo organizacije: "Enota 1319 se nanaša na področje M Izobraževanje, področje N Zdravstvo in socialno zavarovanje, področje Q Eksteritorialne organizacije in združenja ter na oddelek 92 Rekreacijske, kulturne in športne dejavnosti (področje Druge javne, skupne in osebne storitvene dejavnosti). Poklic ima nadaljnjo členitev:

1319.04 Menedžer/menedžerka manjše družbe za rekreacijo

1319.06 Menedžer/menedžerka manjše družbe za športne aktivnosti

4.2. Druga glavna poklicna skupina: strokovnjaki

V drugi glavni skupini naletimo na naslednje poklice:

2221 Zdravniki/zdravnice

Zdravnik je eden od najbolj profesionaliziranih poklicev, zahteva visokošolsko diplomu in vključuje naslednjo formalno specializacijo:

2221.14 Zdravnik/zdravnica za medicino dela, prometa, športa

2445 Psihologi/psihologinje

Psiholog je pri nas eden od bolj profesionaliziranih poklicev, zahteva visokošolsko diplomu in vključuje naslednjo neformalno specializacijo:

2445.04 Psiholog/psihologinja v športu

4.3. Tretja glavna poklicna skupina: tehniki

V tretji glavni skupini, kjer se pretežno zahteva srednješolska izobrazba, naletimo na naslednje poklice:

3429 Posredniki/posrednice za poslovne storitve ipd., drugje nerazvrščeni/e

Ta poklic spada v širšo poklicno skupino 34 (Komerčni, poslovnoupravni, javnoupравни strokovni sodelavci/sodelavke, ipd.) in 342 (Posredniki za poslovne storitve, ipd.). V nadaljnji členitvi naletimo na naslednje zanimive poklice, ki omogočajo "zagotavljanje športnega razvedrila":

3429.04 Agent/agentka za šport

3429.06 Organizator/organizatorka kulturno - razvedrilne dejavnosti

3429.08 Organizator/organizatorka športno-rekreacijske dejavnosti

Dela vključujejo: (a) organiziranje in trženje različnih javnih prireditev, kot so športne, literarne, sejemske prireditve, kongresi in drugo; (b) sklepanje pogodb v prid prodajalcem ali kupcem in predstavitev prodajnih in plačilnih pogojev strankam, (c) podpisovanje pogodb v imenu in na račun prodajalca ali kupca in usklajevanje pogodb s predpisi, (d) pridobivanje informacij o prodaji storitev in o potrebah potencialnih kupcev, (e) opravljanje podobnih del, (f) nadzor drugih delavcev.

3475 Športniki/športnice ipd.

Ta poklic spada v širšo poklicno skupino 347 (Poklici za kulturno, razvedrilno in športno dejavnost), kjer dela obi-

čajno vključujejo: oblikovanje izdelkov, opremljanje notranjih prostorov, posredovanje informacij prek medijev, nastopanje na odrih pred občinstvom, izvajanje trikov, akrobacij, nastopanje na športnih tekmovanjih. Vključen je lahko tudi nadzor drugih delavcev.

Poklic 3475 Športnik ipd. se torej nahaja v naslednji poklicni družbi: 3471 Dekoraterji/dekoraterke, aranžerji/aranžerke, oblikovalci/oblikovalke ipd. opreme; 3472 Napovedovalci/napovedovalke, povezovalci/ povezovalke ipd.; 3473 Zabaviščni glasbeniki/zabaviščne glasbenice ipd.; 3474 Artisti/artistke, komiki/komičarke ipd. Športniki/športnice ipd. nastopajo na športnih tekmovanjih, vodijo športne treninge, pripravljajo pravila glede vodenja športnih tekmovanj in nadzirajo potek športnih dogodkov. Dela vključujejo: (a) nastopanje na športnih tekmovanjih, (b) vodenje športnih treningov za razvijanje športnih zmožnosti in znanja, (c) pripravljane pravil za vodenje športnih tekmovanj in nadziranje le-teh, (d) opravljanje podobnih del, (e) nadzor drugih delavcev. Poklic 3475 športnika/športnice ipd. se dalje deli na:

- 3475.01 Strokovni sodelavec/strokovna sodelavka za šport
- 3475.02 Športni sodnik/športna sodnica
- 3475.03 Športni trener/športna trenerka
- 3475.04 Športnik/športnica
- 3475.05 Vaditelj/vaditeljica športa

4.4. Četrta glavna poklicna skupina

V četrti glavni skupini naletimo na naslednje poklice:

4134 Uradniki/uradnice za nabavo, prodajo in najem

Ta poklic spada v širšo poklicno skupino 413 (Uradniki/uradniki v skladišču, prometu, prodaji in nabavi, ipd.) in je opisan takole: "Uradniki/uradnice za nabavo, prodajo in najem vodijo evidence in drugo dokumentacijo v povezavi z nabavljanjem, prodajo, najemom in lisingom. Izposojajo oziroma dajejo v najem različne predmete, kot so: vozila, plovila, stroje, naprave, oblačila in druge predmete široke potrošnje. Poklic, ki se tu nanaša na športno-rekreativno področje, je izveden:

- 4134.05 Izposojevalec/izposojevalka športne opreme

4211 Blagajniki/blagajničarke, prodajalci/prodajalke vstopnic ipd.

4212 Uradniki/uradnice na bankah, poštah za denarno poslovanje neposredno s strankami ipd.

4213 Sprejemalci/sprejemalke stav, krupjeji/krupjeje ipd.

4214 Zastavljalnici/zastavljalnice in posojevalci/posojevalke denarja

4215 Izterjevalci/izterjevalke dolgov, zbiralci/zbiralke darov za dobrodelne namene

Ta skupinica poklicev, ki se običajno naplete okrog dejavnosti z gotovinskim poslovanjem, je bolj ali manj značilna za športne prireditve in športne stave (loterijo), kjer se pretaka gotovina. Spada v širšo poklicno skupino 421 (Uradniki/uradniki za denarno in podobno poslovanje), ki je opisana takole: "Uradniki/uradnice za denarno in podobno poslovanje opravljajo blagajniške in druge denarne posle v trgovinah, podjetjih, na bankah, poštah in drugih finančnih organizacijah, vključno z igralnicami, stavnicami, zastavljalnici. Dela običajno vključujejo: sprejemanje plačil strank za storitve in kupljeno blago, neposredno opravljanje denarnih poslov za stranke v bankah in na poštah; sprejemanje in izplačilo stav v skladu z rezultati športnih dogodkov; vodenje iger na srečo; posojanje denarja v zameno za depozite in ostala zavarovanja; pobiranje raznih plačil, izterjavo dolgov ter zbiranje darov v dobrodelne namene. Vključen je lahko tudi nadzor drugih delavcev."

4.5. Peta glavna poklicna skupina: poklici za storitve, prodajalci/prodajalke

V peti glavni skupini naletimo na naslednje poklice:

5113 Vodniki/vodnice

Ta poklic spada v širšo poklicno skupino 511 (Spremljevalci/spremljevalke potnikov, vodniki/vodnice). Poklic

se nanaša na športno področje v primeru: 5113.07 Športni vodnik/športna vodnica

5142 Osební spremljevalci/spremljevalke ipd.

Osební spremljevalci/osebne spremljevalke in delavci s podobnimi poklici zagotavljajo storitve spremljanja in druženja. Na področju športa gre lahko za osebne trenerje, ki jih plača športnik iz premij, ali za plačane sparing partnerje, ali pa za raznovrstne športne družabnike. Dela (lahko) vključujejo: "(a) nudenje druženja zasebnemu delodajalcu s spremljanjem na različne kraje, z branjem, pogovarjanjem in sodelovanjem pri športnih aktivnostih, (b) skrb za zabavo in prijateljsko druženje obiskovalcev na delo dajalčevem domu, (c) vzdrževanje oblačil in osebni stvari zasebnega delodajalca, (d) opravljanje podobnih del, (e) nadzor drugih delavcev," itn.

4.6. Šesta glavna poklicna skupina

V šesti glavni skupini naletimo na naslednji poklic:

6121 Živinorejci/Živinorejke

Ta poklic spada je z vidika športa in rekreacije zanimiv zato, ker vključuje rejo športnih živali: "Živinorejci/živinorejke načrtujejo in izvajajo vzrejo, razplod in oskrbo živine, kot so govedo, konji, koze, ovce, prašiči, in druge živali, ki se uporabljajo kot delovne ali športne živali, kot tudi živali za prido bivanje mesa, mleka, kožuhov, kože in drugih proizvodov za prodajo na drobno ali debelo."

4.7. Sedma glavna poklicna skupina

V sedmi glavni skupini naletimo na bolj rokodelske poklice, pri izdelavi športne opreme so to:

7222 Orodjarji/orodjarke ip.

Ta poklic je opisan tako: "Orodjarji/orodjarke ipd. izdelujejo in popravljajo orodje, športno orožje, ključavnice, matrice, šablone in druge kovinske predmete, izdelujejo tudi motorje ali dele strojev, pri čemer uporabljajo ročno ali strojno orodje." Sem spadajo na primer puškarji.

Sledi še niz poklicev, ki spadajo v širšo poklicno skupino 742 (Obdelovalci/obdelovalke lesa ipd.) in ki je opisana takole: "Obdelovalci/obdelovalke lesa ipd. sušijo in konzervirajo les in lesene izdelke, izdelujejo in popravljajo leseno pohištvo, leseno opremo, vzorce in modele z uporabo orodij in lesnoobdelovalnih strojev; nastavljajo ali nastavljajo in upravljajo lesnoobdelovalne stroje, izdelujejo pohištvo in podobne predmete iz protja in dekorirajo in popravljajo lesene predmete in lesene dele izdelkov. Dela običajno vključujejo: sušenje in konzerviranje lesa; izdelovanje, dekoriranje in popravljanje lesnega pohištva; izdelovanje, dekoriranje in popravljanje delov ali celotnih lesenih vozil, modelov, vzorcev in različnih izdelkov, kot na primer pip, lesenih smuči, čevljev ali športnih izdelkov; nastavljanje ali nastavljanje in upravljanje lesnoobdelovalnih strojev, na primer za natančno žaganje, oblikovanje ali rezbarjenje, izdelovanje pohištva, košev in podobnih izdelkov iz protja ali izdelovanje metel in krtač. Vključen je lahko tudi nadzor drugih delavcev." Ta skupina se za namene športne opreme usmerja zlasti na en poklic:

7422 Mizarji/mizarke ipd.

Ta poklic je opisan tako: "Mizarji/mizarke ipd. izdeljejo, dekorirajo in popravljajo leseno pohištvo, kolesa ali druge lesene dele vozil, leseno opremo, vzorce, modele in druge predmete, na primer pipe, lesene smuči, čevlje ali športne loparje in palice s pomočjo orodij ali lesnoobdelovalnih strojev. Dela vključujejo: (a) izdelovanje in popravljanje lesenih predmetov, kot so omare in drugo pohištvo, z uporabo lesnoobdelovalnih strojev in ročnih orodij, (b) izdelovanje in popravljanje lesenih vozil, koles ali drugih lesenih delov vozil, (c) izdelovanje in popravljanje lesenih izdelkov, kot na primer vzorcev, modelov in izvedb, sodov, pip za tobak, lesenih smuči, čevljev ali športnih loparjev ali palic, (d) dekoriranje pohištva in opreme z vstavljanjem lesa, pritrditvijo oplat in rezbarjenjem vzorcev, (e) zaključevanje del na površinah lesenih predmetov ali pohištva", itd. Sem zaradi obrtno-rokodelskega pristopa spada na primer:

7422.06 Serviser/serviserka športne opreme

Pomembna je naslednja distinkcija, ali nek, po nazivu enak poklic uvrstiti v skupino 7, 8 ali 9: "Poklici so razporejeni v glavno skupino 8 Upravljalci/upravljalke strojev in naprav, industrijski izdelovalci /industrijske izdelovalke in sestavljalci/sestavljalkke, če naloge zahtevajo predvsem izkušnje in poznavanje upravljanja in nadzorovanja strojev. Poklici so razporejeni v glavno skupino 9 Poklici za preprosta dela, če so naloge preproste in rutinske narave, za katere so potrebni uporaba ročnih orodij, nekaj fizičnega napora, malo ali nič prejšnjih izkušenj in razumevanja dela in omejena pobuda ali presoja."

4.8. Osmo glavna poklicna skupina

V osmi glavni skupini naletimo na naslednji poklic:

8284 Sestavljalci/sestavljalkke izdelkov iz kovin, gume in plastike

Ta poklic spada v širšo poklicno skupino 828 (). Opisan je tako: "Sestavljalci/sestavljalkke izdelkov iz kovin, gume in plastike izvajajo omejene specializirane naloge pri sestavljanju kovinskih, gumenih ali plastičnih komponent ali delov različnih tipov v izdelke, kot so igrače, športni pripomočki, kolesa itd., v skladu z natančno določenimi postopki. Dela vključujejo: (a) sestavljanje kovinskih, gumenih ali plastičnih komponent ali delov različnih tipov v izdelke v skladu z natančno določenimi postopki, (b) opravljanje podobnih del, (c) nadzor drugih delavcev."

4.9. Deveta glavna poklicna skupina

V deveti glavni skupini naletimo na naslednji poklic:

9152 Vratarji/vratarice ipd.

Ta poklic je opisan takole: "Vratarji/vratarice ipd. nadzorujejo vstopanje in izstopanje skozi vhodna vrata v hišah in drugih zgradbah, nadzorujejo par kirisča, hiše in druge posesti, da bi preprečili nedovoljen vstop, tatvino in požig ter druge nevarnosti, pregledujejo vstopnice pri vhodu v (športne, op. avt.) dvorano in opravljajo druga biljeterska dela. Dela vključujejo: (a) nadzorovanje pri vstopanju in izstopanju skozi vhodna vrata hiš in drugih zgradb, preverjanje dovolilnic obiskovalcev ter njihovo obveščanje, (b) pomoč gostom pri njihovem prihodu in odhodu, pri njihovi prtljagi, ključih ipd., (c) nadzor nad hišami in drugimi posestmi, da bi preprečili nedovoljen vstop, tatvino in druge nevarnosti, (d) vodenje ljudi v sodne dvorane, športna igrišča in podobne ustanove, (e) pobiranje vstopnic v kinema, tografih, gledališčih, cirkusih in na podobnih mestih, (f) dela v garderobah in javnih umivalnicah, (g) nadzor nad parkirišči, (h) opravljanje podobnih del."

Primeri poklicev tu so: Biljeter/biljeterka (9152.01), Garderobier/garderoberka (9152.02), Reditelj/rediteljica (9152.03), Vratar/vratarica (9152.04).

Primeri podobnih poklicev, razporejenih drugam: Varnostnik/varnostnica (5169.09), Hišnik/hišnica (9141.01), Postrešček (9151.05).

5. Povzetek in sklepne misli

V prispevku smo prikazali pojavljanje športno-rekreativne dejavnosti in športno-rekreativnih poklicev v dveh statističnih instrumentih: v standardni klasifikaciji dejavnosti (SKD) in v standardni klasifikaciji poklicev (SKP). Iz same razmestitve enot v klasifikaciji dejavnosti smo opazili, da je težišče te dejavnosti v Sloveniji verjetno bolj v javnem kot v privatnem sektorju; v poklicni klasifikaciji pa smo odkrili kar dovolj možnosti, da se številni akterji športa in rekreacije iz Slovenije razvrstijo na vsej potencialni poklicni vertikali. Celota obojega, dejavnosti in poklicnih praks, nam bi morala zadoščati za osnovni popis stanja na področju športa in rekreacije v Sloveniji. Splačalo bi dodati še izbor iz (javnega) izobraževalnega sistema, ki je namenjen pripravi na delo v teh sferi. Sedaj bi bilo seveda potrebno, da se iz številnih administrativnih, evidenčnih in statističnih virov potegnejo še podatki. Šele ti bi, ob primerni predstavitvi, pokazali pravo stanje in morebitne probleme: kako se dejavnost

sama organizira v Sloveniji in tudi, kako in kje se pripadajoč poklicni prostor profesionalizira. Znamenja, da se slednje pospešeno dogaja, so številna: med njimi so nedavno vložene prošnje za certificiranje nekaterih posebnih poklicnih praks (gorski vodniki, inštruktorji, ipd.), dalje, problemi z registracijo, plačevanjem davkov športnih društev, pa tudi večkrat začeta razprava o še neregulirani vlogi raznih agentov, sponzorjev in konzorcijev okrog vsega. A vse to so same po sebi obsežne naloge; zato jih velja sistematično odpirati oz. nadaljevati ob drugi priložnosti.

Citirana literatura:

- Abbott, A. (1991): *The System of Professions: An Essay on the Division of Expert Labor*. Chicago: University of Chicago Press.
Althausen, R. P. (1988): *Internal Labor Markets*. *Annual Review of Sociology* 15:143-61.
Barthes, R. (1990, or. 1970): *Retorika starih*. Ljubljana: Staudia Humanitatis.
Domijan, T. (2001): *Standardna klasifikacija poklicev SKP-V2*. *Bilten SDS*, XXIV št. 46, 10-11.
Kramberger, A. (1999): *Poklici, trg dela in politika*. Ljubljana: FDV (Znanstvena knjižnica 35).

OPOMBE:

Sem spada: gradnja jadrnic, proizvodnja motornih čolnov, proizvodnja napihljivih čolnov in splavov, proizvodnja drugih čolnov za razvedrilo in šport: kanujev, kajakov, veslaških čolnov. Sem ne spada: proizvodnja lesenih vesel, gl. 20.51, proizvodnja ladijskih motorjev, gl. 29.11, proizvodnja jadrlnih desk, gl. 36.40.

Sem ne spada: proizvodnja padal, gl. 17.40, proizvodnja vžigalnih naprav in drugih električnih delov za motorje z notranjim zgorevanjem, gl. 31.61, proizvodnja instrumentov za zračna plovila, gl. 33.20, proizvodnja letalskih navigacijskih sistemov, gl. 33.20.

Sem spada: proizvodnja športne opreme in predmetov za šport v dvoranah in na prostem, žog vseh vrst, loparjev, kijev, palic ipd., smuči, varnostnih vezi, smučarskih palic, jadrlnih desk, pribora za športni ribolov, tudi vrš in ročnih mrež, pribora za lov, alpinizem, planinstvo, usnjenih športnih rokavic in pokrival, drsalk, kotalk..., lokov, samostrelav, gimnastične in atletske opreme. Sem ne spada: proizvodnja jader, gl. 17.40, proizvodnja ribiških mrež, gl. 17.52, proizvodnja športnih oblačil, gl. 18, proizvodnja sedel in konjske opreme, gl. 19.20, proizvodnja športne obutve, gl. 19.30, proizvodnja orožja in streliva, gl. 29.60, proizvodnja športnih vozil, gl. 34, 35, proizvodnja čolnov in jadrnic, gl. 35.12, proizvodnja miz za biljard ter kegljaških stez, gl. 36.50, proizvodnja bičev in korobačev, gl. 36.63, popravila športne opreme, montaža smuči, gl. 52.74.

Sem spada: gradnja železniških prog, gradnja cest in drugih prometnih površin za cestni promet, gradnja letaliških stez, gradnja stadionov, aren, plavalnih bazenov, teniških igrišč, terenov za golf razen pripadajočih stavb, popravila in vzdrževanje železniških prog, letališč, pristanišč, urejanje in vzdrževanje javnih cest in poti ter površin za pešce, barvanje in označevanje cestišč, parkirišč ipd. Sem spada tudi: asfaltiranje funkcionalnih površin, dvorišč. Sem ne spada: pripravljalna zemeljska dela, gl. 45.11, inštaliranje zasebnih kopalnih bazenov, gl. 45.45.

Sem spada: posredovanje pri vnovčevanju menic, ocenjevanje kreditne ali poslovne sposobnosti (bonitet) posameznikov ali podjetij; poslovno posredništvo, npr. pri prodaji podjetij, profesionalnih praks ...; upravljanje z avtorskimi pravicami ter pravicami, ki se nanašajo na industrijsko lastnino (patente, blagovne znamke, licence, franšize ...); ocenjevanje, razen ocenjevanja nepremičnin in škodnega ocenjevanja. Sem spada tudi: dejavnost agencij, ki v imenu igralcev iščejo zaposlitev pri filmskih, gledaliških ali drugih predstavah ali v športu ter ter agencij za plasiranje knjig, iger, umetnin, fotografij, ipd. pri založnikih, producentih; posredovanje pri pobiranju različnih taks (cestnine, prometnega davka ipd); dejavnost samostojnih manekenov in modelov. Sem ne spada: poslovanje s kreditnimi karticami, gl. 65.22.

Sem spada: vodenje programov za izboljšanje osebne blaginje: zdravja, izobrazbe, kulture, športa, rekreacije, okolja, stanovanja, socialnih storitev ter dejavnost s tem povezanih javnih skladov... Sem ne spada: dejavnosti obveznega socialnega zavarovanja, gl. 75.30, dejavnosti izobraževanja, gl. 80, dejavnosti, povezane z zdravstvom, gl. 85.1, odstranjevanje smeti in odpadkov ter javna higiena, gl. 90.00, dejavnosti knjižnic, javnih arhivov, muzejev in drugih kulturnih ustanov, gl. 92.5, športne in druge rekreativne dejavnosti, gl. 92.6, 92.7.

Sem spada: dejavnost organizacij, ki niso v zvezi s političnimi strankami, vendar se ukvarjajo s skupnimi zadevami, z osveščanjem javnosti, političnim vplivanjem, ustanavljanjem skladov ipd.: pobude meščanov ali protestna gibanja, dejavnost gibanj za varstvo okolja in ekološka gibanja, dejavnost organizacij, ki podpirajo druge neomenjene skupne in izobraževalne ustanove, dejavnost organizacij za zaščito in izboljšanje položaja posebnih skupin, npr. etničnih skupin in manjšin, dejavnost rodoljubnih združenj, tudi združenj vojnih veteranov, dejavnost društev upokojencev, dejavnost posebnih interesnih skupin, kot so touring klubi, združenja potrošnikov, dejavnost združenj za negovanje družbenih poznanstev, kot npr. rotary klubi, lože ipd.; dejavnost združenj mladih, mladinska združenja, študentska združenja, klubi, bratovščine; dejavnost združenj kulturnih ali rekreativnih aktivnosti ali hobijev, ki ne spadajo v šport in igre, literarni in knjižni klubi, klubi vrtičkarjev, filmski in foto klubi, glasbeni, umetniški klubi, klubi zbirateljev, družbeni klubi, karnevalski klubi...; dejavnost združenj za zaščito živali. Sem ne spada: dejavnost poklicnih združenj, gl. 91.12, dejavnost združenj za opravljanje in pospeševanje umetniške dejavnosti, gl. 92.3, dejavnost športnih klubov, gl. 92.62.

Sem spada: dejavnosti odkritih in pokritih športnih objektov, ki imajo lahko tribune za gledalce s sedeži ali s stojišči ali pa so brez njih: nogometnih igrišč, bazenov in kopališč, igrišč za golf, boksarskih aren, aren in stadionov za zimske športe, - atletske stadione. Sem ne spada: izposojanje športne opreme, gl. 71.401, dejavnost parkov in plaž, gl. 92.72.

Sem spada: organiziranje in gojenje športnih disciplin na odprtih ali zaprtih prostorih, za poklicne športnike ali amaterje v organizacijah z lastnimi objekti ali brez njih; nogometni, kegljaški, plavalni, golf klubi, klubi za rokoborbo, body-building klubi, klubi za zimske športe, šahovski klubi, bridge klubi, atletske klubi, strelski klubi; organiziranje tekmovanj in propagiranje športnih disciplin; dejavnosti samostojnih športnikov in atletov, sodnikov, trenerjev, inštruktorjev; dejavnost gorskih vodnikov; dejavnosti šol za razne športne discipline in igre; dejavnosti pri konjskih, pasjih in avtomobilskih dirkah; lov za šport in rekreacijo; vzreja in šolanje konj za tekmovanja. Sem ne spada: popravila športne opreme, montaža smuči ipd., gl. 52.74, izposojanje športne opreme, gl. 71.401, dejavnosti parkov in plaž, gl. 92.72, dejavnost smučišč, gl. 92.622.

ŠOLANJE IN IZOBRAŽEVANJE KADROV ZA PODROČJE ŠPORTNE REKREACIJE NA FAKULTETI ZA ŠPORT V LJUBLJANI

dr. Herman Berčič (Fakulteta za šport)

1. NAMESTO UVODA

Fakulteta za šport v Ljubljani je osrednja pedagoška, strokovna in znanstveno - raziskovalna institucija na področju športa in športne ter gibalne kulture v Sloveniji. Med temeljne sestavine športa, za katere se šolajo raznovrstni strokovnjaki, uvrščamo tudi razvedrilni šport, šport za zdravje, oziroma strokovno opredeljeno področje športne rekreacije. Temeljna funkcija navedene univerzitetne institucije je šolanje, izobraževanje in usposabljanje strokovnih ter znanstvenih kadrov na dodiplomskem in podiplomskem študiju za vsa ožja področja športa. Potrebe teorije in še zlasti prakse na področju športne rekreacije, so v posameznih razvojnih obdobjih narekemale pripravo in izvedbo različnih študijskih programov, ki so vsebinsko še notranje strukturirani in razslojeni. Tako so nastali študijski programi za dodiplomsko in podiplomsko izobraževanje. V okviru dodiplomskega izobraževanja so pripravljene tudi programi izbranih študijskih smeri. Hkrati z navedenim pa fakulteta skrbi še za nenehno usposabljanje in spopolnjevanje diplomantov - profesorjev športne vzgoje z različnimi usmeritvami, po zaključku študija. Skladno z **"Zakonom o delovnih razmerjih delavcev v vzgoji in izobraževanju in predpisano pravico do stalnega izobraževanja, spopolnjevanja in usposabljanja"**, so skladno z navedenim, pripravljene številni programi stalnega strokovnega izpopolnjevanja. Med njimi so mnogi posredno ali neposredno povezani s področjem športne rekreacije. Podiplomsko izobraževanje in usposabljanje je na fakulteti namenjeno magistrskemu in doktorskemu študiju, v okviru katerih poteka poglobljen študij tudi na področju športne rekreacije. V okviru Inštituta za šport oziroma Oddelka za usposabljanje strokovnih delavcev v športu, poteka tudi šolanje za potrebe fitnesa, aerobike, plesa in za vodenje drugih športnorekreacijskih programov, ki vključujejo različne športne zvrsti. Šolanje in izobraževanje kadrov za obravnavano področje športa poteka torej na različnih ravneh in za različne stopnje izobraževanja.

Namen in cilji izobraževanja ter usposabljanja kadrov na Fakulteti za šport so znani in jasni.

Dejstvo je, da so kakovostni in izobraženi kadri pomembni na vseh področjih človekovega delovanja. To velja tudi za področje športa oziroma športne rekreacije ali "športa za vse" kot se je v praksi uveljavil izraz za akcijsko različico tega izseka športa. Ob uveljavljanju strokovnega in znanstvenega dela v praksi ter na osnovi dobljenih izkušenj, izsledkov in spoznanj, je možno pospeševati in usmerjati razvoj tudi na področju športne rekreacije. **Prodorni, ustvarjalni in sposobni kadri, ki znajo, hočejo in zmorejo opravljati različne, tudi najzahtevnejše strokovne in znanstvene naloge, so poleg drugih dejavnikov porok za napredek in razvoj na navedenem področju (Berčič, 1997).**

Glede na sodobne izzive se mora Fakulteta za šport v Ljubljani prilagoditi sistemu izobraževanja strokovnih in znanstvenih kadrov na področju športa oziroma športne rekreacije na tleh Evrope oziroma v Evropski zvezi. Povedati je treba, da že obstaja sistem formalnega strokovnega usposabljanja v okviru **Evropske tematske mreže visokošolskih izobraževalnih ter raziskovalnih institucij na področju športa (European Network of Sport Sciences in higher Education - ENSSHE)**. Temeljni namen navedenega sistema je v strokovnem in raziskovalnem sodelovanju in prilagajanju izobraževanja in usposabljanja ekonomskim, kulturnim, socialnim in zakonskim zahtevam Evropske zveze. Tovrstno sodelovanje naj bi prispevalo k oblikovanju skupnih evropskih izobraževalnih modulov, v okviru evropskega izobraževalnega projekta, s pomočjo katerega naj bi dopolnili in obogatili nacionalne module izobraževanja. To bo brez dvoma zelo pomembno pri odpiranju evropskega trga, ki bo omogočil mobilnost strokovnega in znanstvenega kadra na področju športa (Jošt, 2000).

Vizija razvoja in delovanja visoko usposobljenih strokovnih kadrov bo možno uresničevati v okviru šolanja specialistov tudi za področje športne rekreacije na visokošolski oziroma univerzitetni ravni (**European Master's Degree in Sport Coaching**).

To bodo, tako z vidika teorije kot tudi z vidika prakse, najbolj usposobljeni kadri, ki bodo sposobni svoja pridobljena znanja in vedenja v okviru pedagoško - andragoškega, managerskega (upravljalkega) in športno-rekreacijskega procesa uveljavljati pri vodenju različnih skupin prebivalstva. V smislu razvoja organizacijske kulture športa bo to tudi v prihodnje predvsem ustvarjalno delo, kar pa je in bo seveda odvisno od spoznavnih sposobnosti posameznega strokovnjaka in raziskovalca. V ta okvir spadajo tudi raznolike praktične izkušnje in spoznanja, strokovno vedenje in obsežna teoretična znanja. To kar naj bi diplomirani organizatorji oziroma specialisti s področja športne rekreacije izvajali in ustvarjali v praksi, ni mogoče uresničevati zgolj na ravni "praktične zavesti". Uspešen strokovnjak in specialist na obravnavanem področju mora nenehno usmerjati transformacijski proces, ki ga izvaja z različnimi skupinami rekreativnih športnic in športnikov. Ta proces vodi k zelenemu cilju, ki pa ga danes zgolj s praktičnimi vedenji in izkušnjami ni več mogoče doseči. Za uspešno intelektualno in ustvarjalno delovanje tovrstnih strokovnih kadrov je zato potrebno visoko strokovno teoretično znanje. Tako bo tudi v prihodnje.

Fakulteta za šport kot univerzitetna institucija v okviru celostne pedagoške, strokovne in znanstvene funkcije ter skladno s svojim akademskim poslanstvom, sledi navedenim razvojnim usmeritvam ter na področju športne rekreacije pripravlja in izvaja take študijske programe in s tem izobražuje in usposablja take strokovne in znanstvene kadre, ki v različnih okoljih omogočajo:

- uveljavljanje strokovnih in znanstveno - raziskovalnih izsledkov ter spoznanj v teoriji in praksi, skladno z osnovnimi humanističnimi vrednotami;
- pripravo in razvoj ter vodenje raznovrstnih športnorekreacijskih (gibalno/športnih) programov za dvig kakovosti življenja, psihofizičnih sposobnosti, negovanje, ohranjanje in izboljševanje zdravja ter psihofizično regeneracijo prebivalstva kot vrednoto, potrebo in kulturo;
- diagnosticiranje stanja, načrtovanje in programiranje športnorekreacijskega oziroma gibalno/športnega transformacijskega procesa ter spremljanje, analiziranje in vrednotenje učinkov za različne skupine prebivalstva;
- vodenje športnorekreacijskega središča, športno - turi stičnega središča, športnega podjetja, vodenje športnega društva in kluba ali fitnes studija ter vodenje zavoda ali institucije s športnorekreativnimi programi, (tudi v zdraviliščih) in v drugih strokovnih okoljih;
- vodenje interdisciplinarnih (medznanstvenih) strokovnih timov (skupin) za izvajanje različnih nacionalnih in drugih projektov na področju športne rekreacije;
- vodenje področja športne rekreacije in opravljanje javnih strokovnih funkcij v državnih organih, javnih zavodih, športnih organizacijah, v mednarodnih strokovnih in znanstvenih združenjih in v drugih tovrstnih strokovnih okoljih.

Pomembno vlogo pri tovrstnem šolanju, izobraževanju in usposabljanju na fakulteti ima tudi "Katedra za športno rekreacijo in zdravje", ki skrbi za strokovno rast, razvoj in napredek celotnega področja. V bistvu je katedra nosilka pedagoškega, strokovnega in znanstvenega razvoja na obravnavanem področju, ki je sicer povezano in vgrajeno v organizem celotne fakultete.

2. KRATEK PREGLED IZOBRAŽEVANJA NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE V PRETEKLEM OBDOBJU

Povsem na kratko naj opišemo nekaj organizacijskih in vsebinskih ločnic pri šolanju, izobraževanju in usposabljanju kadrov na področju športne rekreacije, v okviru sicer celovitega sistema izobraževanja. Nekatera temeljna spoznanja, ki smo jih navedli v uvodu so bila že zelo zgodaj vključena v izobraževalni proces na Fakulteti za šport (prej Visoka šola za telesno kulturo oz. Fakulteta za telesno kulturo), kjer se izobražujejo in izpopolnjujejo različni strokovni kadri za področje športa oz. športne stroke in športne znanosti. V letih vzpona področja športne rekreacije oz. "športa za vse", ko je bilo v Sloveniji v ospredju trimsko gibanje in tudi še kasneje, je takratna Fakulteta za telesno kulturo posvečala temu področju veliko pozornost. V letih 1975 do 1983 je osnovala višješolski študij športnorekreacijske smeri, v okviru katerega so se ob delu izobraževale štiri generacije študentk in študentov. Večina je izhajala iz prakse in se vanjo tudi vrnila. Diplomanti tega študija so pomenili veliko osvežitev in spodbudo za nadaljnji razvoj rekreativnega športa oz. "športa za vse" v Sloveniji. Ti kadri so zavzeto uveljavljali teoretična spoznanja in praktične izkušnje na torišču športne rekreacije v praksi, še posebej v delovnem in bivalnem okolju, nekoliko manj pa tudi na področju turizma. Poleg tega je teklo tovrstno izobraževanje pri usmerjanju športne rekreacije na visokošolski ravni, ki so ga študentje zaključevali kot diplomirani organizatorji športne rekreacije. V okviru kineziološko aplikativnih programov pa se je področje športne rekreacije obravnavalo tudi na III. stopnji študija oziroma pri magistrskem študiju (Berčič, 1997).

Fakulteta za šport je bila tako nenehno vpeta v razvoj te različice športa, pri tem pa je bila, tako kot nekatera druga področja izobraževanja, odvisna od republiških in državnih institucij na področju vzgoje in izobraževanja, ki so bile v posameznih razvojnih obdobjih bolj ali manj naklonjene izobraževanju specializiranih kadrov (diplomiranih trenerjev, diplomiranih organizatorjev športne rekreacije in drugih kadrov) na različnih ožjih področjih športa.

Po letu 1980 je bilo iz težko razumljivih in strokovno povsem neutemeljenih razlogov ukinjeno usmerjanje v posamezna ožja področja športa. Takratna Fakulteta za telesno kulturo je zato morala spremeniti študijske programe, slovenska športna praksa pa je žal ostala brez potrebnih strokovnih in raziskovalnih kadrov (diplomiranih organizatorjev športne rekreacije, diplomiranih trenerjev in drugih ožje usmerjenih strokovnjakov). To se je še posebej negativno odražalo na področju športne rekreacije in posledično tudi pri posameznih akcijah, ki naj bi spodbujale razvoj športne rekreacije v Sloveniji.

Šele po letu 1990 so znova stekla prizadevanja za osnovanje posebnih študijskih smeri na vseh ožjih področjih športa. Med temi je bila osnovana in organizirana tudi samostojna študijska smer "Športna rekreacija" v katero je, glede na sodobne evropske tokove in svetovne trende, vključena tudi akcijska različica "šport za vse" (Berčič, 1997).

3. DODIPLOMSKO IZOBRAŽEVANJE IN ŠTUDIJSKA SMER "ŠPORTNA REKREACIJA"

V okviru dodiplomskega izobraževanja se študentke in študenti na Fakulteti za šport najprej seznanjajo z "Osnovami športne rekreacije", nakar izberejo ustrezno in zeleno študijsko smer. Za študijsko smer "Športna rekreacija" so izdelani posebni programi, ki temeljijo na "osnovah športne rekreacije", kjer dobijo študentje temeljna znanja, ki so potrebna za razumevanje sodobnih športnorekreacijskih tokov v okviru celovitega področja športa. Osnovna spoznanja, ki jih dobijo v 2. letniku jim omogočajo vključevanje športnorekreacijskih vsebin v pedagoški proces na šolah vseh stopenj, še zlasti v okviru pristožnih dejavnosti, hkrati pa jim pridobljena znanja omogočajo širjenje ideje o rednem športnorekreativnem udejstvovanju v drugih okoljih.

V nadaljevanju študija in v okviru visokošolskega študijskega programa študentke in študentje 3. in 4. letnika izbirajo posamezne študijske smeri, za kar morajo izpolnjevati določene pogoje. Pri obravnavanem področju "Športna rekreacija" sta to predvsem študijski uspeh in "športna anamneza" kandidata. Osnova za vključitev v smer je torej z visoko oceno zaključeni osnovni program športne rekreacije ter morebitne izkušnje kandidata na navedenem področju. Vsako študijsko leto se na navedeno smer vpiše 10 do 12 študentov. Ker smer poteka hkrati za 3. in 4. letnik študija, to pomeni, da je hkrati na smeri 20 do 25 študentov.

Študentje se pri navedeni študijski smeri seznanjajo s poglobljenimi znanji, pridobljenimi na osnovi znanstveno - raziskovalnega dela na področju športne rekreacije in drugih mejnih znanstvenih področjih. Zlasti pomembno je sodelovanje z medicinsko stroko in znanostjo, kjer se v okviru posameznih programov zlivajo interesi obeh področij, torej tudi športne stroke in znanosti.

Tak je npr. "Program CINDI" (Countywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention Programme), ki skrbi za promocijo zdravega življenjskega sloga in preprečevanje dejavnikov tveganja za kronične bolezni. Študentje se s tem podrobneje seznanijo pa tudi s strategijo za promocijo gibanja (športno - gibalne dejavnosti), ki krepi zdravje (HEPA- Health Enhancing Physical Activity).

Na osnovi pridobljenih teoretičnih in praktičnih znanj s področja ožje stroke, turizma, fiziologije in psihologije dela, medicine športne rekreacije in naravovarstva, se študentje usposabljaajo za vodenje športnorekreacijskega transformacijskega procesa v delovnem in bivalnem okolju ter na področju turizma. Poleg tega se študentje z različnimi metodami in tehnikami usposabljaajo za diagnosticiranje stanja, načrtovanje in programiranje ter spremljanje, analiziranje in vrednotenje učinkov športnorekreacijske vadbe ali treninga. Hkrati s tem pa se usposabljaajo tudi za vodenje posameznih športnorekreacijskih središč in podjetij na področju rekreativnega športa, športno - turističnih središč, fitnes studiev in strokovnih timov v posameznih okoljih. V okviru različnih oblik pedagoškega procesa (seminarji, vaje, hospitacije, športne delavnice, pedagoška praksa) si študentje pridobivajo potrebna organizacijska znanja ter se usposabljaajo za samostojno pedagoško, strokovno in raziskovalno delo v praksi.

3.1 ORGANIZACIJA ŠTUDIJSKE SMERI IN OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV

Študijska smer je organizirana skupaj za študentke in študente 3. in 4. letnika na fakulteti, pa tudi izven

njenega sedeža v izbranih krajih in okoljih. Smer je znotraj razdeljena na teoretični in praktični del, z že navedenimi študijskimi oblikami.

V teoretičen del spadajo najprej predavanja, v okviru katerih se poleg posredovanja različnih podatkov in informacij ter obravnave posameznih vsebinskih segmentov vodijo tudi polemične razprave in diskusije študentov. Že od vsega začetka je poudarek na dejavnem vključevanju študentov v celotni potek izobraževanja, saj so le - ti pomemben segment v pedagoškem procesu in v celotnem študiju nasploh. Študentom ne predavajo le habilitirani učitelji iz matične Fakultete za šport, marveč tudi številni priznani strokovnjaki iz drugih fakultet in institucij, ter pedagogi, strokovni sodelavci, podjetniki in športni funkcionarji s področja športne rekreacije iz širšega slovenskega prostora.

Sestavni del študija so tudi seminarji, ki so razdeljeni na pisni in govorni del z javnim nastopom. Študent mora obvezno izdelati dve seminarski nalogi. Pri prvi, ki je običajno monografskega tipa, obdela izbran problem iz posameznih ožjih segmentov športne rekreacije, v drugi, ki je raziskovalnega tipa pa samostojno in z ustreznimi metodami obdela problem, ki po možnosti izhaja iz kraja, kjer študent biva. Seminar mora biti predstavljen javno z ustreznim zagovorom in vodenjem razprave.

Hospitacijski ogledi športnorekreacijske vadbe ali treninga se odvijajo v neposredni praksi in potekajo v posameznih športnih objektih kot so: fitnes studio, dvorana za aerobiko, večnamenska dvorana, trimska steza itd, in ogledi posameznih skupin: najmlajši otroci, mladi, ljudje v zrelih letih, ženske, nosečnice, starostniki, gibalno ovirani itd. Vodijo jih priznanimi strokovnjaki z različnih ožjih področij športne rekreacije.

Organizacija vaj predstavlja samostojen del v študijskem procesu. Študentje se na osnovi znanih metodično-didaktičnih načel v okviru pedagoškega procesa praktično seznanjajo s posameznimi športnimi zvrstmi in dejavnostmi, ki so lahko pomemben sestavni del izvedbenih programov športne rekreacije oz. "športa za vse" v različnih delih Slovenije.

Med temi športnimi zvrstmi naj omenimo gorsko kolesarjenje, jahanje, rafting, kajakarjenje, tenis, squash, avtonomno potapljanje, jadranje na deski, klasično jadranje, smučanje na vodi, drsanje, deskanje na snegu itd. Poseben poudarek je v okviru športnih taborov dan trem športnorekreativnim zvrstem in sicer deskanju na snegu, jadranju na deski in klasičnemu jadranju. Pri teh dejavnostih poteka poseben pedagoško - andragoški proces z izbranimi didaktično - metodičnimi postopki.

Pedagoška praksa je prav tako obvezni sestavni del izobraževanja na študijski smeri "Športna rekreacija". Študentje jo opravljajo v ustreznem obsegu v bivalnem okolju, v delovnem okolju in na področju turizma. Izdelava protokola, ki spremlja izvajanje pedagoške prakse, zajema poleg drugega tudi kritično analizo teoretično - spoznavnega in praktično - aplikativnega dela pedagoške prakse.

Diplomsko delo predstavlja v okviru študijskih obveznosti na smeri vrh oz. sklepno dejanje študija, zato se mu posveča ustrezna pozornost. Študent si največkrat izbere temo iz ožjega usmeritvenega področja, v kateri na monografski ali raziskovalni način obravnava izbran strokovni problem. Ta največkrat izhaja iz prakse, sicer pa je izbor tem na področju športne rekreacije praktično neomejen.

3.2 VSEBINA ŠTUDIJA

Vsebina študija izhaja iz razvitosti in razvejanosti področja športne rekreacije v naši teoriji in praksi ter dosežene razvojne ravni v Sloveniji, v evropskem prostoru in v svetu nasploh. Izhaja tudi iz izsledkov in spoznanj interdisciplinarnih področij in mejnih znanosti. Vsebina je notranje strukturirana, tako da zajema pet študijskih segmentov s pedagoško prakso in sicer :

1. Izbrani predmet "Športna rekreacija"
2. Športna rekreacija in psihologija dela
3. Športna rekreacija in fiziologija dela
4. Medicina športne rekreacije
5. Športna rekreacija in ekologija
6. Pedagoška praksa

Pri navedenih segmentih oziroma podpodročjih potekajo predavanja, vaje seminarji, hospitacije in druge oblike študijskega dela. Zaradi zanimivosti si posebej oglejmo najbolj pomembne vsebine izbranega predmeta

„Športna rekreacija“. Te so v okviru teoretičnih vsebin naslednje:

- Temeljne in aplikativne raziskave na področju športne rekreacije;
- Mednarodne organizacije na področju športne rekreacije („športa za vse“), njihova organiziranost, programi in delovanje;
- Športni marketing in športni management na področju športne rekreacije;
- Podjetništvo na področju športne rekreacije;
- Propaganda in obveščanje na področju športne rekreacije;
- Komunikacija na področju športne rekreacije;
- Kadrovska struktura in delovanje timov na področju športne rekreacije;
- Modeli športnorekreacijskih transformacijskih procesov.

Med posameznimi pomembnejšimi vsebinami, ki se nanašajo na športno rekreacijo v bivalnem okolju naj navedemo naslednje:

- Posebnosti športne rekreacije v bivalnem okolju (v vaški, primestni in mestni krajevni skupnosti);
- Sodobna športnorekreativna središča v bivalnem okolju;
- Modeliranje športne rekreacije v bivalnem okolju;
- Fitnes studio - organizacijska in vsebinska zasnova ter vodenje športnorekreacijskega transformacijskega procesa;
- Posebnosti pri uvajanju športne rekreacije v bivalno okolje;
- Prostorsko načrtovanje športne rekreacije v bivalnem okolju;
- Športnorekreativna dejavnost najmlajših, mladih, žensk, nosečnic, družin, starostnikov, gibalno oviranih in drugih skupin prebivalcev;
- Izsledki raziskovalnega dela na področju športne rekreacije v bivalnem okolju.

V zvezi z obravnavo športne rekreacije v delovnem okolju so pomembnejše obravnavane teme naslednje:

- Organizacija in ekonomika sodobnega podjetja;
- Management sodobnega podjetja z vključevanjem športnih vsebin;
- Modeliranje športnorekreacijskih programov v delovnem okolju;
- Tehnološka veriga za izvedbo športnorekreacijskih vsebin v delovnem okolju;
- Posebnosti pri uvajanju športne rekreacije v delovni proces sodobnega podjetja;
- Učinki športne rekreacije na psihosomatični status delavcev;
- Ekonomski učinki športne rekreacije v delovnem okolju;
- Izsledki raziskovalnega dela na področju športne rekreacije v delovnem okolju.

Podpodročje športne rekreacije in turizma je podrobneje obravnavano v naslednjih pomembnejših vsebinskih sestavih:

- Turizem kot družbeno - ekonomska kategorija;
- Povezanost športne rekreacije in turizma;
- Posebnosti športnorekreacijske ponudbe in povpraševanja na področju turizma;
- Ekonomski učinki vključevanja športnih vsebin v turistično ponudbo;
- Geografsko - klimatski pogoji za razvoj športne rekreacije v slovenskem turizmu;
- Obmorska in kontinentalna turistično - gostinska središča v Sloveniji;
- Zdraviliški turizem in športnorekreativni programi v slovenskih zdraviliščih;
- Posebnosti izbora metod pri uvajanju športnih vsebin v področje turizma;
- Modeliranje športnorekreacijskih programov na področju turizma;
- Izsledki raziskovalnega dela na področju športne rekreacije in turizma.

3.3 ZAKLJUČEK ŠTUDIJA

Študent zaključi študij na Fakulteti za šport in na smeri „Športna rekreacija“, ko opravi vse obveznosti, ki izhajajo iz študijskega načrta in programa. To vključuje izdelavo dveh seminarskih nalog, aktivno sodelovanje pri vajah, prisostvovanje hospitacijskim oblikam dela, opravljeno pedagoško prakso, zaključni izpit ter izdelavo diplomskega dela. Od 10 do 12 vpisanih študentov iz vsake generacije, ki izberejo smer „Športna rekreacija“, jih v povprečju vsako leto 5 do 8 diplomira. V diplomskih delih obravnavajo predvsem problematiko športne rekreacije v bivalnem okolju in v povezavi s turizmom ter sodobne teme, ki jih prinaša razvoj.

4. POVEZANOST S PRAKSO

Fakulteta za šport je posredno ali neposredno preko svojih kadrov nenehno povezana s prakso. To je en

način povezovanja, drugega pa navedena institucija ustvarja ob sodelovanju s pomembnimi dejavniki razvoja športne rekreacije v slovenskem prostoru. Med te dejavnike štejemo Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod za šport Republike Slovenije, Športno unijo Slovenije, Inštitut za medicino dela, prometa in športa, Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, Zvezo paraplegikov Slovenije, Zvezo za rekreacijo in šport invalidov Slovenije, Zavod za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku, Strokovni svet za športno rekreacijo pri Ministrstvu za šolstvo, znanost in šport, Odbor športa za vse pri Olimpijskem komiteju Slovenije - Združenju športnih zvez, Slovenska turistična organizacija, Turistična zveza Slovenije, različna športnorekreacijska središča, športna podjetja in fitnes studie, posamezna zdravilišča in športno turistična središča ter druge.

5. ZAPOSLOVANJE KADROV

Diplomanti Fakultete za šport se z usmeritvijo "športne rekreacije" in s pridobljenimi znanji in izkušnjami lahko zaposlujejo v posameznih športnorekreacijskih središčih, v športno - turističnih središčih in hotelskih organizacijah, v posameznih podjetjih (še vizija razvoja), v raznih institucijah in zavodih, v športnih podjetjih in drugod, kjer načrtujejo, programirajo in vodijo športnorekreacijske transformacijske procese različnih udeležencev.

Nastopajo lahko kot podjetniki in zasebniki, ali pa kot sodelavci v različnih strokovnih timih. Področja zaposlovanja, ki izhajajo iz navedene usmeritve so zelo široka in različna. Tako npr. v zdraviliškem turizmu navedeni diplomanti v strokovnem timu skupaj z zdravniki - fizioterapevti in drugimi strokovnjaki lahko vodijo medicinsko programiran oddih ter druge dejavnosti, ki izhajajo iz športne stroke in športne znanosti. Pri uveljavljanju "športa za vse" v bivalnem okolju, preko različnih športnih podjetij, navedeni diplomanti lahko soustvarjajo in pospešujejo njegov razvoj. V športno - turističnih agencijah in drugih turističnih organizacijah skrbijo za uveljavljanje stroke in za razvoj kakovostne športno - turistične ponudbe. Kot zasebniki različnih športnih podjetij bogatijo ponudbo "športa za vse" in tudi športno - turistično ponudbo v posameznih turističnih krajih in s svojo usposobljenostjo (predvsem najboljši, najbolj prodorni in ustvarjalni) uspešno povezujejo šport z drugimi področji človekovega življenja.

Problemi, ki se pojavljajo pri zaposlovanju in delovanju tovrstnih kadrov v praksi so raznovrstni in zavisijo največkrat od okoliščin, v katerih se diplomant zaposluje ter nekaterih odločujočih dejavnikov. Negativni tradicionalizem s preživetimi miselnimi vzorci so prve težave, s katerimi se diplomant Fakultete za šport z usmeritvijo "športne rekreacije" srečuje pri iskanju zaposlitve na področju turizma (tudi zdraviliškega), nekaj lažja je pot pri zaposlovanju na področju športne rekreacije v bivalnem okolju, znova pa smo povsem na začetku pri zaposlovanju tako izobraženih kadrih v podjetjih oziroma v delovnih okoljih. Še vedno je razmeroma zahtevna pot zaposlovanja v zasebnem sektorju. Posebni problemi s katerim se že vrsto let srečujejo tovrstni kadri, izhajajo iz načina organiziranosti in vsebine njihovega dela v praksi ter ovrednotenja in nagrajevanja rezultatov oziroma učinkov dela. Tako kot ni sprejemljivo dejstvo, da zahtevne poklicne strokovne naloge v praksi opravljajo amaterski delavci (tako imenovani "volunterski" kadri), tako poklicni kadri in diplomanti fakultete ne morejo svojega poklicnega dela opravljati amatersko, za minimalno plačilo. Motivacija za raznovrstna strokovna dela na področju športne rekreacije v praksi je danes, odločujoče povezana s sistemom nagrajevanja.

6. PODIPLOMSKI MAGISTRSKI IN DOKTORSKI ŠTUDIJ

V okviru najvišjih stopenj izobraževanja se bodoči magistri in doktorji kineziološke znanosti na aplikativnem kineziološkem področju športne rekreacije izobražujejo za samostojno reševanje najzahtevnejših strokovnih, znanstvenih in razvojnih nalog. Širši študijski okvir predstavljajo področje antropološke kineziologije in mejne znanosti. V študijskem procesu je dan poseben poudarek uporabi znanstveno - raziskovalne metodologije za reševanje raznovrstnih problemov s širšega in ožjega strokovnega področja. Pri tem se posebej spodbuja samostojno znanstveno - raziskovalno delo, ki temelji na ustvarjalnosti in inovativnosti. Gre za kreativno modeliranje novega znanja in za njegov prenos v prakso. Podiplomski študij temelji na sistemu znanstveno - raziskovalnega dela na področju športne rekreacije v Sloveniji in Evropi, pa tudi v svetu. Magistrski študij poteka skupinsko z individualno izdelavo seminarjev in magistrskega dela, doktorski študij pa v celoti poteka v obliki individualnega raziskovalnega dela, ki se zaključi z obrambo doktorske disertacije.

V vsaki generaciji študentov se jih 8 do 12 odloči za poglobljeni študij na področju športne rekreacije, 2 do 3 pa se odločijo tudi za izdelavo magistrskega dela v tem študijskem segmentu.

7. MEDNARODNO SODELOVANJE

Fakulteta za šport je s svojimi študijskimi programi nasploh in tudi s tistimi, ki opredeljujejo posamezne smeri športa, vpeta v mednarodni, zlasti evropski prostor, kjer se uveljavljajo različne oblike meduniverzitetnega, medfakultetnega in medinstitucionalnega sodelovanja in povezovanja. Med taka spada tudi sodelovanje v mednarodnem projektu CEEPUS, v okviru katerega je Fakulteta za šport, preko Univerze v Ljubljani, ustvarila neposredno sodelovanje z Univerzami v Grazu, Olomucu, Pragi in Budimpešti. Poleg tega pa redno sodeluje s Fakulteto za kineziologijo Vseučilišča v Zagrebu, s Karlovo Univerzo v Pragi, s Fakulteto za telesno vzgojo in šport iz Bratislave in z drugimi institucijami.

Poleg navedenega je treba navezati nove bilateralne institucionalne oblike sodelovanja s poudarkom na usmeritev v Evropsko zvezo (Socrates - Erasmus program) in uveljaviti evropski kreditni sistem študija (ECTS). Hkrati s tem pa naj bi razvijali institucionalno sodelovanje v mednarodnih strokovnih združenjih (ENSSHE), še zlasti tam, kjer se ukvarjajo s problemi priložnostnih in gibalno/športnih dejavnosti ter s problemi kakovosti življenja ljudi nasploh.

8. VIZIJA RAZVOJA

Fakulteta za šport bo šla tudi v prihodnje v korak s trendi razvoja športne rekreacije oz. "športa za vse" v Sloveniji in izven njenih meja, zlasti v evropskem prostoru ter ga bo skupaj s še drugimi odločujočimi dejavniki, kolikor je to mogoče, tudi usmerjala. Še naprej bo na različnih ravneh izobraževala tovrstne kadre, pri čemer si bo še bolj kot doslej prizadevala za interdisciplinarne povezave, zlasti z medicinsko stroko in znanostjo ter z drugimi strokovnimi in znanstvenimi področji. Pri tem bo skrbela za razvijanje mednarodno primerljivega znanja in vedenja na področju športne rekreacije oziroma "športa za vse" ter skrbela za vključevanje novih strokovnih in znanstvenih vsebin v različne študijske programe, na osnovi katerih bodo bodoči diplomanti lahko uspešno delovali v praksi.

Usklajeno in enovito bo razvijala pedagoško, strokovno, znanstveno-raziskovalno in svetovalno - razvojno dejavnost na obravnavanem področju v skladu z mednarodnimi univerzitetnimi normativi in standardi. Še naprej si bo prizadevala negovati in razvijati nove oblike permanentnega strokovnega izobraževanja in usposabljanja kadrov na področju športne rekreacije, ki jih narekujejo sodobni trendi in potrebe prakse.

9. ZAKLJUČEK

Kakovostni strokovni kadri so tudi na področju športne rekreacije v Sloveniji *condicio sine qua non* (neizogiben pogoj) njenega razvoja. Fakulteta za šport ima pri izobraževanju in šolanju tovrstnih strokovnih in znanstvenih kadrov pomembne naloge, zato se s svojimi študijskimi programi na tem torišču športa, že od vsega začetka (z nekaj nihanji) vključuje v ta razvoj in ga hkrati spodbuja. Pri tem se povezuje s sorodnimi fakultetami in institucijami, zlasti v evropskem prostoru pa tudi z drugimi dejavniki, ki na tak ali drugačen način obravnavajo področje športne rekreacije. Navedeno izobraževanje poteka na dodiplomskem študiju, v okviru smeri "Športna rekreacija", pa tudi na ravni magistrskega in doktorskega študija. Pri tem je dan velik poudarek povezavi s prakso na vseh ožjih področjih športne rekreacije v bivalnem in delovnem okolju ter na področju turizma. Bolj kot doslej bo treba utrditi in na novo vzpostaviti mednarodne povezave in izobraževanje v organizacijskem, vsebinskem in izvedbenem smislu prilagoditi zahtevam in standardom Evropske zveze.

10. LITERATURA IN VIRI

1. Berčič, H. (1993). *Smer športna rekreacija, Učni načrt za izbrani predmet športna rekreacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Berčič, H. (1994). *Študijski programi za poklicne kadre na področju športne rekreacije na Fakulteti za šport v Ljubljani*. V XII. Kongres EFCS, *Kadrovi u sportskoj rekreaciji*. Zbornik radova, Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Rovinj.
3. Berčič, H. (1996). *Izobraževalni programi in kadri za potrebe slovenskega turizma v povezavi s športom*. V Zbornik posveta, *Turizem in šport v XXI. stoletju*. Turistična zveza Slovenije, Ljubljana.
4. Jarnovič, Z. (1992). *Vodnik skozi študij*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Jošt, B. (2000). *Vizija programa delovanja Fakultete za šport v mandatnem obdobju 2001 - 2003*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Majerič, M. (2001). *Programi stalnega strokovnega spopolnjevanja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
7. Več avtorjev (1996). *Iskanja in zorenja*. V Zbornik seminarskih nalog, *smer športna rekreacija, generacija 94/95*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

DRUŠTVENO IZOBRAŽEVANJE KOT POGOJ ZA ZAGOTAVLJANJE LASTNIH STROKOVNIH KADROV

Metod Trebičnik (Športno društvo Gaberje)

Trendi razvoja športne rekreacije oziroma **ŠPORTA ZA VSE** tako v Sloveniji kot v svetu so že doslej zahtevali, zahtevajo danes in bodo še bolj v prihodnje, delovanje kakovostnih kadrov, ki so tudi ustrezno izobraženi ter strokovno usposobljeni. Ne samo Zakon o športu, ki je tozadevne zahteve postavil na institucionalni nivo temveč tudi dejansko razvojno stanje na tem področju bo v prihodnje odločilno vplivalo v obe smeri približno takole:

- a) sam razvoj področja ter spoznanje o nujnosti suportiranja in plemenitenja področja z geslom »vse naj služi zdravju« bo usmerjal in diktiral pospešeno izobraževanje tovrstnih kadrov
- b) le prodorni, ustvarjalni in sposobni kadri, ki imajo znanje in osebno moč za opravljanje najzahtevnejših nalog bodo poleg drugih dejavnikov porok za nadaljnji razvoj in napredek področja športa za vse.

Seveda pojavno obliko takega »dogajanja« najbolj konkretno občuti posamezno društvo, ki deluje na terenu na svojem ožjem ali tudi širšem območju, odvisno od velikosti društva, društvene tradicije in prostorsko materialnih pogojev. Pri tem seveda mislimo predvsem na društva, ki nekako nadaljujejo tradicijo nekdanjih društev Partizan - in teh ni tako malo, podobnih društev za splošno vadbo vseh starostnih skupin in morda tudi na nekdanja gimnastična društva. Nikakor pa tu ne mislimo na društva in klube izrazitega vrhunskega oziroma tekmovalnega športa, ki imajo že sama po sebi skoraj popolno profesionalno zasedbo in ki že mejijo na gospodarsko organizirano dejavnost.

Društvo, ki torej želi ostati v "funkciji" in ki hkrati želi na eni strani ohraniti, na drugi strani pa še povečati svoje članstvo, ima na voljo bore skromno izbiro. Njegova edina alternativa je samo takojšen pristop k **kontinuirani skrbi za lastni strokovni kader**.

Vzroki za takšno razmišljanje in tudi za njegovo udejanjanje so predvsem v naslednjih ugotovitvah, ki so v primeru našega društva še posebno izrazite:

- Fakulteta za šport (oziroma kakorkoli se je ta institucija v preteklosti imenovala) je "proizvajala" pre skromno število diplomantov
- Več kot desetletje Fakulteta za šport sploh ni usmerjala v posamezna ožja področja športa (1980-1990) - na primer v organizatorje športne rekreacije
- Diplomanti Fakultete za šport, ki so dobili delo kot športni pedagogi, v večini primerov v popoldanskem in večernem času niso želeli delati prostovoljno ali honorarno spet na istem področju
- Zaradi kroničnega pomanjkanja finančnih sredstev za ustrezno nagrajevanje kadrov, delo v društvu ni bilo "privlačno"
- Izobraževalne institucije niso pogojevale doseganje diplome z določeno "količino" ali časom praktičnega dela v nekem društvu
- Zainteresirani strokovni kadri so se mnogo raje oprijeli na videz lažjega dela z mladimi pri igri z žogo kot pa za splošno vadbo, gimnastiko in "množični/rekreativni" šport
- Rezultati kontinuiranega strokovnega dela v športu za vse so vidni le na daljši rok in nimajo "tekmovalnega preverjanja"
- Velika fluktuacija kadrov saj le-ti povprečno vzdržijo v enem društvu največ do 2-4 leta (študij, družina, delo, otroci, sprememba bivanja... ali pa "bogatejša in uspešnejša" konkurenca)
- Strokovno delo v društvu ni vedno strogo specializirano ampak predstavlja predvsem zahtevni "mix" strokovnih organizacijskih, upravnih, vodniško-vaditeljskih, inštruktorskih, trenerskih, sodniških in še kakšnih znanj
- Strokovni kadri, ki so v društvo prišli "od zunaj" običajno niso "čutili z društvom" in tako tudi niso pri članstvu vzpodbujali pripadnosti društvu (ali dejavnosti)
- Kadri, ki so brez predhodnega strokovnega znanja rasli z društvom in so se na podlagi želje, hotenja, danih pedagoških sposobnosti, sposobnosti in želje delati z ljudmi, želje po animiranju drugih in podobno kasneje odločili za vodniško-vaditeljsko oziroma inštruktorsko ter trenersko usposabljanje, so praviloma dosegali odlične in zavidanja vredne rezultate.

Vzrokov za to, da smo se v društvu vseskozi posvečali tudi lastni vzgoji kadrov je zagotovo še kaj, vendar se nam zgoraj naštetih dozdevajo bistveni. Zato smo v sklopu celotne društvene dejavnosti razvili takoimenovani **interni sistem izobraževanja in usposabljanja lastnih kadrov**. Temelji predvsem na znanju in posredovanju znanja s strani dosedanjih društvenih strokovnih kadrov in le občasno na angažiranju zunanjih predavateljev ter predvsem na **praktičnem delu** pod mentorstvom izkušenih strokovnih delavcev.

Takšen koncept izobraževanja in usposabljanja v društvu smo razvili v več smeri in sicer:

- a) izobraževanje in usposabljanje kadrov za društveno organizacijsko, upravno, administrativno ter finančno-materialno poslovanje
- b) izobraževanje in usposabljanje kadrov za vodenje športne vadbe različnih starostnih skupin
- c) izobraževanje in usposabljanje kadrov za organizacijo prireditev in akcij

ter

- d) izobraževanje in usposabljanje članstva na posameznih področjih in z oblikami kot so: tečaji plavanja, drsanja, smučanja, tenisa, namiznega tenisa, iger z žogo, rolanja, gimnastične delavnice, delavnice skokov na mali in veliki prožni ponjavi, itd..
- e) izobraževanje in usposabljanje širšega kroga občanov v različnih starostnih skupinah in na različnih področjih ter z različnimi izobraževanimi oblikami kot so tečaji, delavnice, vikend seminarji ... (glej d/)

Čeprav izobraževalne oblike pod d) in e) predstavljajo predvsem redno obliko društvenega dela za posamezne starostne skupine s ciljem animacije za trajno oziroma redno športno rekreativno aktivnost (spodbujanje zdravega načina življenja, privzganje stalnih športnih navad in ohranjanje psihofizičnih sposobnosti) pa v našem primeru predstavljajo tudi ne zanemarljivo "iskalno bazo" za eventualne bodoče strokovne društvene kadre, ki na teh oblikah pokažejo dovolj zanimanja, talenta, sposobnosti in želje ali volje... za nadaljnje strokovno izpopolnjevanje...

Pri uresničevanju izobraževanja ter usposabljanja razvijamo seveda tudi spremljajočo logistiko kot so ustrezne evidence, statistike, napredovanja, interno licenciranje, nagrajevanje, potrdila o usposabljanju, spremljamo osebni razvoj posameznega strokovnega sodelavca in podobno. Ker pa nismo izobraževalna institucija niti nimamo licence za posredovanje znanj, ki bi se zaključila z ustreznim "spričevalom" ali "nazivom" imajo vsa ta prizadevanja izključno **INTERNI ZNAČAJ in za nas pomenijo POGOJ za FINANCIRANJE ali vsaj SOFINANCIRANJE kadrov pri vključevanju v izobraževalne programe, ki jih organizira Športna unija Slovenije, Sokolska zveza Slovenije, Fakulteti za šport, posamezne panožne zveze, AFA in podobne institucije, ki imajo državno licenco za tozadevno izobraževanje in usposabljanje.**

Posebna nadgradnja vsega omenjenega pa je potem tudi stalno funkcionalno usposabljanje strokovnih kadrov, ki že dosežejo predpisano ali zahtevano strokovno usposobljenost pa potem vsakoletno in sproti nabirajo točke za podaljševanje licence (na primer vaditelj in inštruktor aerobike in fitnesa).

Smelo lahko trdimo, da smo si s takšnim pristopom k skrbi za strokovni kader, kontinuirano zagotavljali povprečno pokritje društvenih potreb po strokovnih kadrih. Nihanja navzgor ali tudi navzdol niso bila neobičajna vendar nikoli takšna, da bi v celoti ogrozila društveno dejavnost. Brez stalnih naporov na tem področju pa bi se to prav gotovo lahko zgodilo. To potrjujejo tudi sicer številna društva, ki so prav na kadrovskem potencialu v celoti padla.

Če že govorimo o društvenem izobraževanju in usposabljanju kot pogoju za zagotavljanje lastnih strokovnih kadrov potem vsekakor ne moremo zanemariti tudi **PROBLEMATIKO s katero se srečujemo pri teh aktivnostih.**

Naj navedemo nekaj problemov, ki so trenutno nekako v ospredju:

- a) Od povojnega obdobja pa do danes smo v društvu tako in drugače usposobili /ali omogočili usposabljanje in izobraževanje/ približno 250 strokovnih kadrov (vodnikov, vaditeljev, organizatorjev, trenerjev, sodnikov, inštruktorjev...). Če pri tem izvmemo normalen in naravni generacijski odliv teh kadrov, potem bi lahko v društvu delovalo vsaj še cca 50-80 strokovnih kadrov. Žal pa se to število omeji na dobro desetino tistih, ki smo jih usposobili (ali so se usposobili) v nekaj zadnjih letih.
- b) Za usposabljanje teh kadrov so bila porabljena obsežna finančna sredstva
- c) Strokovni kader, ki je zaradi svojih življenjskih ciljev odšel v drugo okolje in ponovno dela na športnem

- področju je sicer izgubljen za društvo, ni pa sicer izgubljen za družbo in šport kot celoto
- d) Kadar strokovni kader odhaja na delo v novo okolje (v drugo društvo, privatno...) izobrazil in funkcionalno usposabljal pa se je v našem društvu - kako doseči vračilo vloženih sredstev
 - e) Kako strokovnim kadrom, ki so se usposabljali v prejšnjih okoljih in režimih in razen izjemno bogatih izkušenj nimajo potrdil, zagotoviti ustrezne licence (delajo pa strokovno dobro in neoporečno)
 - f) Kaj pomeni za naše področje delovanja ustrezno nagrajevanje strokovnih kadrov ?
 - g) Koncesije za izvajanje izobraževanja in usposabljanja strokovnih kadrov bi morale dobiti vse panožne zveze, zagotovo pa vsaj pooblastilo za izdajo licenc oziroma opredelitev točk za podaljšanje licenc
 - h) Praktični vidik realizacije vpisa v razvid zasebnih športnih delavcev - kakšna je pri tem vloga društva oziroma kaj lahko stori društvo pri tem
 - i) Kako je s pridobivanjem licenc vaditeljev in inštruktorjev aerobike in fitnesa ?
 - j) Zakaj sta fitnes in aerobika organizirana v dveh panožnih zvezah ?
 - k) Razni vidiki spodbujanje strokovnih kadrov za zavzeto in motivirano delo pri izvajanju programov društva in za večjo identifikacijo strokovnih kadrov z društvom
 - l) Vloga in pomen prostovoljnega dela v društvu in "moralno" stimuliranje kadrov

Zavzetost za reševanje tekoče problematike in pa seveda iskrena želja doseči na področju športa za vse nekaj novih naprednih korakov bo zagotovo pomembna vsebina letošnjega 2. kongresa športne rekreacije.

Zaključek

Permanentno izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov za delo v društvu, ki dela na področju **ŠPORTA ZA VSE** ostaja poudarek, ki ga nikakor ne smemo zanemariti. Ne glede na vlogo Fakultete za šport in ne glede na vlogo še drugih nosilcev usposabljanja je za društvo, ki se zaveda svojega poslanstva na področju za katerega je pač ustanovljeno, pomembno, da svojemu strokovnemu kadru poleg **ZNANJA** kot temelja, ki mu ga dajo ustrezne institucije, ponudi še pomembno plemenitenje strokovnih izkušenj, oblikovanja odnosa do vadečih, ljubezni do dela z ljudmi, različnost znanj glede na različnost vadbe, oporo za odgovorno delo z mladimi, sposobnosti animiranja in vzglednega delovanja, identifikacije z društvom in seveda znanj, ki naredijo vadbo prijetno, zabavno, doživeto...

Navsezadnje pa to niti ni tako težko saj vendarle **želimo živeti v razviti družbi v kateri živimo zdravo za zabavo in v kateri nam je s športom življenje lepše.**

POMEN IN VLOGA ŠPORTNE REKREACIJE V RAZVOJU SLOVENSKEGA TURIZMA

dr. Herman Berčič (Fakulteta za šport)

1. NAMESTO UVODA

Slovenija naj bi postala turistično razvita dežela s prepoznavno športno - turistično ponudbo, ki bo privabljala domače in še zlasti tuje goste. Za to ima vse pogoje, saj so njene naravne lepote in krajinska bogastva taka, da vabijo turiste, ki želijo preživeti svoj oddih v neokrnjeni naravi. Vključevanje športa v turistično ponudbo lahko pomembno prispeva k hitrejšemu razvoju turizma v posameznih slovenskih regijah in turističnih območjih pa tudi v Sloveniji kot celoti. Med izbrana turistična območja z raznoliko športno - turistično ponudbo spadajo obala in kras, gore in jezera, zdravilišča, mesta in podeželje. Naša država sedaj še ne dosega take stopnje v razvoju turizma, ki jo beležijo v evropsko turistično razvitih deželah. Najbolj pereč problem je nizka izkoriščenost obstoječih turističnih objektov oz. zmogljivosti ter nizka stopnja porabe, ki je posledica slabe in nekakovostne turistične ponudbe. Dokazano je, da organizacijsko in vsebinsko dobro zasnovana športna ponudba bogati turizem in posredno ali neposredno vpliva na njegov hitrejši razvoj. Turistično razvite dežele v Evropi in v svetu bogatijo svojo turistično ponudbo z različnimi športnimi programi, v katerih upoštevajo želje in potrebe gostov na eni strani in športno - turistične trende na drugi. Ob uveljavljeni strategiji razvoja turizma ter udejanjanju izbrane turistične politike bomo tudi v Sloveniji na tem področju lahko dosegli hitrejši napredek.

V preteklem obdobju je bilo v Sloveniji pa tudi izven njenih meja več posvetov in strokovnih srečanj, ki so bili namenjeni preučevanju povezanosti športa in turizma ter njuni promociji.

V številnih državah so spoznali pomembnost povezovanja obeh, za sodobnega človeka tako pomembnih področij kot sta šport in turizem, zato sta vključeni v turistično politiko in razvojno strategijo njihovih gospodarstev. Promocija sleherne turistične dežele v evropskem ali v svetovnem merilu je gotovo zahteven projekt, še zlasti če je pri tem v ospredju povezanost dveh področij kot sta šport in turizem. Tak projekt pravzaprav ni nikoli zaključen, saj mora zaradi narave turizma, njegove občutljivosti in nepredvidljivosti, potekati brez prekinitev in v načrtovanih časovnih intervalih. Konkurenca na turističnem trgu je namreč vse hujša in borba za goste vse trša. Šport in turizem sta tisti dve področji, ki lahko pomembno prispevata k mednarodni uveljavitvi Slovenije in k njenemu hitrejšemu vključevanju v evropske turistične tokove. Primerjalne prednosti športa in turizma, predvsem njuno povezanost, moramo zato v celoti izkoristiti in udejaniti v praksi. Naravne danosti Slovenije omogočajo pospešen razvoj turizma, saj so njena krajinska bogastva, hkrati in menjaje **»modra - zelena in bela«**, gotovo vabljiva za turiste, ki želijo preživeti svoj prosti čas na oddihu v neokrnjeni naravi. Turizem postaja vse pomembnejša gospodarska panoga, njegovo še večjo uveljavitev doma in v svetu pa med drugim pogojuje tudi kakovostna turistična ponudba.

Konkurenčnost in prepoznavnost Slovenije kot turistične dežele mora zato v evropskem pa tudi v svetovnem prostoru temeljiti na njeni kakovostni turistični ponudbi, katere sestavni del naj bi bile v večji meri kot doslej tudi športne vsebine. Te so poleg drugega zanimive tako za domače kot tudi za tuje goste. Vključevanje športa v turistično ponudbo lahko pomembno prispeva k hitrejšemu razvoju turizma v posameznih slovenskih regijah in turističnih območjih pa tudi v Sloveniji kot celoti. Zato se mora naša država tudi po tej poti vključiti v evropske turistične tokove, njene primerjalne prednosti pri povezanosti športa in turizma pa morajo imeti ne le promocijske, marveč tudi ekonomske učinke.

2. POVEZANOST ŠPORTA IN TURIZMA - SODOBNA SMER RAZVOJA

Dosedanja spoznanja o skupnem razvoju športa in turizma kažejo, da šport bogati turizem in »vice versa«, turizem bogati šport. To je že pred več kot 30. leti ugotavljal angleški strokovnjak in raziskovalec **D. Anthony** (1966), več kot desetletje za njim ameriški raziskovalec **J. Garfield** (1979) in hrvaški pionir v raziskovanju in povezovanju športne rekreacije in turizma **M. Relac** (1974, 1980, 1983, 1987). Prav simbioza obeh področij omogoča hitrejši razvoj tako turizma kot tudi športa. Pri tem ne gre le za uveljavljanje športa in turizma med ostalimi področji človekovega delovanja in ustvarjanja, marveč so njune dimenzije mnogo širše. Pri preučevanju povezanosti športa in turizma moramo na osnovi različnih domačih in tujih avtorjev - **D.A. Little** (1967), **M. Čečuk** (1972), **Lj. Jovan** (1972), **M. Bartoluci** (1981), **S.E.A. Wahab** (1981), **M. Relac** (1972, 1977, 1979, 1983, 1987), **M. Bartoluci** (1983), **H. Berčič** (1986, 1987, 1993), **P. De Knop** (1989), ugotoviti, da gre za več vidikov te povezanosti. Turizem in šport sta si po svoji funkciji zelo blizu, v svojem bistvu pa sta sorodna pojava. Njuna povezanost je bila vidna že na samem začetku razvoja, saj so

bili nosilci teh dveh pojavov po pravilu isti subjekti. Seveda pa se je odnos med športom in turizmom skozi posamezna razvojna obdobja spreminjal vse do povezanosti, ki jo poznamo danes.

Oba pojava šport in turizem sta v svojem generičnem bistvu osnovana na neekonomskih motivih. Dejavní udeleženci v športu in turizmu ne pridobivajo sredstev za svojo eksistenco, marveč jih nasprotno trošijo, da bi zadostili svojim razvedrilnim, zdravstvenim, socialnim, kulturnim in drugim potrebam. O tem sta obširno pisala **S. Marković** in **O. Mojzež** (1972), v delu, ki je obravnaval "tržne vidike športne rekreacije v turizmu". Isto tematiko sta obravnavala **M. Relac** in **M. Bartoluci** (1987), vendar sta jo na osnovi opravljenih raziskav obogatila in razširila.

Velikokrat so bili že ugotovljeni in dokazani pozitivni učinki ukvarjanja z različnimi športnimi oz. športnorekreativnimi dejavnostmi, ki se odvijajo izven delovnega in bivalnega okolja turistov. Ti učinki so ugotovljivi in neposredno vidni na človekovem organizmu.

Sodobno preživljanje oddiha temelji na dejavnostih, ki izhajajo iz človeka oz. njegovih potreb in želja, hkrati pa spodbujajo njegovo kreativnost in omogočajo potrjevanje lastne osebnosti v povsem drugačnih razmerah kot veljajo za delo in življenje v domačem okolju. Gre torej za aktiven oddih, ki ima na osnovi dosedanjih raziskav veliko prednosti pred pasivnim preživljanjem prostih dni v posameznih turističnih krajih.

Poleg tega je treba naglasiti zelo pomembno izravnalno (korektivno - kompenzacijsko) vlogo, ki jo ima redno športnorekreativno udejstvovanje na oddihu. Pozitivni učinki takega načina preživljanja oddiha (tedenskega ali letnega) so povezani z ohranjanjem in izboljšanjem psihomotoričnih in funkcionalnih sposobnosti turistov.

Številne raziskave so namreč pokazale, da je možno z rednim športnorekreativnim udejstvovanjem tudi na letnem oddihu pozitivno vplivati na srčno - žilni, kostno - sklepni, živčno - mišični in druge organske sisteme in podsisteme. Poleg kinezioloških stimulusov, ki so jih deležni turisti pri aktivnem udejstvovanju pa imajo pomembno vlogo tudi dejavniki naravnega okolja. Tudi ti v veliki meri vplivajo na ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja turistov. Poleg fizioloških učinkov se funkcije športa oz. športne rekreacije v turizmu kažejo tudi v znatni psihični razbremenitvi. Le - ta je namreč povezana s spremembo kraja, s spremembo dejavnosti, z odpravljanjem tedenske, mesečne ali celoletne monotonije, z novimi socialnimi vezmi, kar vse ugodno vpliva na zmanjšanje negativnih učinkov, ki izhajajo iz dela in življenja v domačem oz. v delovnem okolju.

Drugi vidik športa v turizmu je povezan z razvojem obeh sodobnih človekovih dejavnosti. Dokazano je namreč, da organizacijsko in vsebinsko dobro zasnovana športna ponudba bogati turizem in posredno ali neposredno vpliva na njegov hitrejši razvoj. Vse turistično razvitejše dežele v svetu bogatijo svojo turistično ponudbo z različnimi športnimi programi vendar tako, da v kar največji meri zadovoljujejo potrebe, interese in želje gostov.

Zaradi razmeroma visoko dosežene ravni v razvoju športa oz. športne rekreacije v posameznih deželah oz. državah je razumljivo, da se gostje iz takih okolij tudi na letnem oddihu želijo ukvarjati z različnimi športnimi dejavnostmi. Če želimo zadovoljiti vedno bolj zahtevne goste, moramo zato ustvariti pogoje in pripraviti različne športne programe in modele.

Slovenija naj bi bila na mednarodnem turističnem trgu prepoznavna po taki športno - turistični ponudbi, v okviru katere bodo lahko domači in tudi tuji gosti v vsakem letnem času preživeli športno dejaven oddih. To pomeni, da bi morali uravnoteženo poskrbeti za programsko športno ponudbo tudi v pomladanskem in jesenskem času in ne le, v do sedaj sicer bolj poudarjenem poletnem in zimskem obdobju. To bi morala biti naša prednost, zato je treba skrbno slediti razvojnim trendom športa v Evropi in v svetu, še zlasti v turistično razvitih deželah.

3. POTI ZA PROMOCIJO SLOVENSKEGA TURIZMA V POVEZAVI S ŠPORTOM

Poti in načinov za to, da postane turizem v Sloveniji v povezavi s športom pomembna sestavina kakovosti življenja prebivalstva, hkrati pa tudi pomemben del narodovega gospodarstva je več. Ena od teh vodi preko ozaveščanja prebivalstva in spreminjanja ustaljenih miselnih in vedenjskih vzorcev. Načrtovalci razvoja posameznih dejavnosti se za spreminjanje razmer in stanja pogosto »zazrejo v preteklost, ugotovijo trende in na tej osnovi načrtujejo prihodnost. Ob tem minulo tako rekoč podaljšajo v bodočnost« (Apih, 1997). To je sicer sprejemljiv model, vendar vselej ne daje ustreznih pozitivnih učinkov. Še zlasti ne, ko je govora o povezovanju športa in turizma, ki v naši preteklosti ni bilo na visoki ravni. S tovrstnim »modelom« iz bližnje preteklosti si zato v sedanjem času ne moremo veliko pomagati.

Res je da imajo vsa, tudi prihodnja dogajanja svoje korenine v preteklosti, vendar je še bolj res, da se v prihodnosti spreminja vse, tudi preteklost. Na področju razvoja turizma in še zlasti v povezavi s športom je prihodnost mogoče ustvarjati tako, da se »zanika« in spreminja sedanjost. Dvig ravni ozaveščenosti slovenskega prebivalstva na področju turizma, povezanega s športom, bo zagotovo dolgotrajen in trajen proces, zato bo

treba s posameznimi animacijsko - ozaveščevalnimi akcijami poseči že zelo zgodaj, v zorenje otrok in mladine. Tako se bodo postopoma izoblikovale generacije, ki bodo šport in turizem vključile v svoj način življenja, ju gojili in prevzeli kot vrednoto.

Druga pot za promocijo športa in turizma v Sloveniji, ki je morda še pomembnejša, pa vodi preko vlade in vladnih institucij, ki morajo voditi ustrezno turistično politiko. Ta mora izhajati iz spoznanja, da je treba turizem sprejeti kot temeljno smer razvoja, skladno s politiko razvoja gospodarstva. V okviru politike razvoja turizma pa mora imeti šport pomembno mesto. V sedanjem času s stanjem na tem področju še ne moremo biti zadovoljni.

Spremembo takega neugodnega stanja lahko dosežemo le z vključevanjem vseh odločujočih dejavnikov, ki lahko na različnih ravneh prispevajo svoj delež k hitrejšemu in bolj kakovostnemu razvoju turizma. Eden izmed ukrepov za spremembo navedenega stanja je temeljil na sprejemu »Resolucije o strateških ciljih na področju razvoja turizma v Republiki Sloveniji s programom aktivnosti in ukrepov za njeno izvajanje«, ki jo je na začetku leta 1995 sprejel slovenski parlament. Iz Resolucije so jasno izhajale naloge državnih in drugih institucij, ki so odgovorne za razvoj turizma in povezovanje s posameznimi področji, med katerimi je pomembno tudi povezovanje s športom.

Za izvajanje ustrezne turistične politike, ki je izhajala iz sprejete Resolucije in vloge pri njenem izvajanju naj navedemo najbolj pomembne in odgovorne institucije (med njimi so nekatere dobile nekoliko spremenjene nazive) v Republiki Sloveniji. Te so:

1. Ministrstvo za gospodarstvo - sektor za turizem
2. Slovenska turistična organizacija
3. Turistična zveza Slovenije
4. Združenje za turizem in gostinstvo pri Gospodarski zbornici Slovenije
5. Obrtna zbornica, sekcija za gostinstvo in turizem
6. Nacionalno turistično združenje
7. Svet za turizem pri vladi Republike Slovenije

Nekatere najpomembnejše naloge iz strateških opredelitev in strukture načrtovanih aktivnosti na področju športa in turizma v Sloveniji, so bile, izhajajoč iz navedene Resolucije naslednje:

- uveljavljanje in izvajanje sprejete turistične politike na celotnem območju Slovenije;
- usklajevanje interesov za izkoriščanje prostora in naravnih danosti ter posameznih dejavnosti na tem prostoru, v kar naj bi bile v optimalni meri vključene tudi športne površine in objekti;
- pripravljanje in uresničevanje modelov za smotrno izkoriščanje naravnih dobrin in danosti, kar je pomenilo v večji meri vključevati načela naravovarstva in tako imenovanega »mehkega turizma« ter ponuditi in izvajati take športne programe in s takim številom turistov, da se odpravijo oz. v kar največji možni meri zmanjšajo negativni vplivi na okolje;
- pospeševanje razvoja komunalne in prometne infrastrukture ter komunikacij, kar je za izvajanje posameznih športnih programov v celoviti turistični ponudbi velikega pomena;
- ustvarjanje pogojev za varnost in zaščito turistov na področju turizma nasploh pa tudi pri izvajanju posameznih športnorekreativnih aktivnosti;
- pospeševanje razvoja podjetništva na področju športa in turizma, s čemer bi ustvarili dodatne pogoje za hitrejši razvoj turizma kot gospodarske dejavnosti.

Od sprejetja Resolucije o strateških ciljih na področju razvoja turizma v Republiki Sloveniji leta 1995 je minilo že šest let. Številni delavci na področju turizma ter z mejnih področij si upravičeno zastavljajo vprašanja, kako se je Resolucija dejansko uresničila v praksi. To še zlasti velja za njen drugi del, ki vključuje program aktivnosti, s pomočjo katerih naj bi uresničili strategijo razvoja slovenskega turizma. Kaže, da vse ni bilo skladno s pričakovanji. Precej je namreč kritičnih mnenj, ki govorijo o potrebi po prenovi strategije razvoja slovenskega turizma. Za tako prenovu posebej govorita gospodarski in politični razvoj dogodkov doma in v svetu, ki se v mnogočem bistveno razlikujejo od tistih, ki so bili aktualni leta 1995. To še zlasti velja za sedanji čas po napadu teroristov na ameriško blagovno središče v New Yorku in na Pentagon. Zato naj bi prenova strategije razvoja slovenskega turizma zajela tiste segmente, ki so se spremenili in ki več ne ustrezajo slovenski realnosti. Te je treba nadomestiti z nekaj novimi razvojnimi smernicami, ki bodo temeljile na današnji slovenski gospodarski in politični stvarnosti. Kaže, da bo poseben poudarek namenjen upoštevanju načel **trajnostnega razvoja turizma** ter razvoju **ekoturizma**. V ta del pa se mora smiselno vključiti tudi načrtovanje in programiranje športnorekreativnih modelov in vsebin kot sestavnega dela športno - turistične ponudbe in

pomembna sestavina trajnostnega razvoja turizma. Programska izhodišča za prenovu bodo usklajena z določili **Globalnega kodeksa etike za področje turizma (The Global Code of Ethics for Tourism)**. Tega je sprejela **Svetovna turistična organizacija (World Tourism Organization)** in s tem postavila temelje za zmanjšanje negativnih vplivov turizma na okolje in kulturno dediščino, pri tem pa povečala število prednosti, ki jih bodo imeli prebivalci turističnih krajev. Izhodišče za tak ukrep in potrebo po sprejetju kodeksa, moramo iskati v dejstvu, da se bo po napovedih WTO v naslednjih dvajsetih letih obseg mednarodnega turizma (v svetu) potrojil.

V predlaganih spremembah oziroma ob prenovi strategije slovenskega turizma bodo pomembni razvojni impulzi namenjeni manj razvitim vrstam turizma, vezanih za določene ciljne skupine kot so mladinski turizem, turizem za starejše, poslovni turizem itd. Menimo, da je prav tako prenovljeno usmeritev, treba izkoristiti za vključevanje športnorekreativnih programov in za promocijo športa v turizmu nasploh. Še zlasti če govorimo o posameznih ciljnih skupinah prebivalstva, kar naj velja tako za domače kot tudi za tuje goste. Prav tako je treba v polni meri izkoristiti novosti v približevanju svetovnim kakovostnim normam s prestižno ponudbo slovenskega turizma. V to npr. spadajo gradovi v povezavi z golfom, zdravilišča in drugi programi, kjer športna ponudba lahko pomembno obogati celostno turistično ponudbo.

Prenova strategije razvoja slovenskega turizma bo namenjena predvsem vsebinskim ukrepom, ki naj posledično zagotovijo:

- rast kakovosti slovenske turistične ponudbe;
- dvig ugleda slovenske turistične ponudbe in s tem Slovenije v svetu; v premik imidža Slovenije od oznak »mediteranska«, »balkanska« in »nekdanja socialistična, vzhodnoevropska dežela«, ali »bivša jugoslovanska republika«, k podobi »srednjeevropske države med Alpami in Jadranom, ki jo odlikujejo odlično ohranjena kulturna dediščina, prijazno zelena pokrajina in gostoljubni ljudje«.

K navedeni prenovi in k prizadevanjem za hitrejši razvoj slovenskega turizma spada tudi izdelava Integralnega turističnega informacijskega sistema Slovenije - ITIS. Pobuda za izdelavo takega sistema se je porodila v letu 2000. To je v bistvu sistematičen pristop k informacijski podpori turističnega gospodarstva Slovenije, na osnovi katerega naj bi vzpostavili interakcijo med uporabniki (odjemalci) in ponudniki turističnih storitev in informacij. ročje športa oziroma športne rekreacije je strateškega pomena, da se s svojo pestro in raznoliko ponudbo vključi tako v Integralni turistični informacijski sistem kot tudi v turistično ponudbo Slovenije in s tem prispeva k prav tisti rasti kakovosti, ki naj bi jo turistični delavci načrtovali in pričakovali v prihodnje. Menimo, da bi prav turistični delavci in vsi drugi morali sprejeti dejstvo, da si rasti kakovosti slovenske turistične ponudbe ne moremo več predstavljati brez vabljenih sestavin preživljanja aktivnega oddiha, ki so v naravi športa.

4. POLOŽAJ SLOVENIJE MED EVROPSKIMI TURISTIČNIMI DEŽELAMI V LUČI SODOBNE ŠPORTNO - TURISTIČNE PONUDBE

Kot kažejo podatki ustvarijo razvite evropske države s turizmom povprečno 6% bruto domačega proizvoda iz česar izhaja, da turizem obravnavajo kot zelo pomembno gospodarsko dejavnost oz. panogo. To je razvidno tudi iz spodbujanja razvoja, razvitosti informacijskih sistemov in promocije turizma, za kar posebej skrbijo vlade in druge javne institucije v posameznih deželah.

Slovenija sedaj še ne dosega take stopnje v razvoju turizma, ki jo beležijo v evropsko turistično razvitih deželah. Kot je znano je trenutno najbolj pereč problem nizka izkoriščenost obstoječih objektov oz. zmogljivosti ter nizka turistična potrošnja, ki je posledica slabe in nekakovostne turistične ponudbe.

Iz dosegljivih virov povzemamo, da so tuji turisti leta 1990 v Sloveniji dnevno potrošili 44 ameriških dolarjev, v Švici pa leto prej 130 ameriških dolarjev. Domače hotelske in izvenhotelske zmogljivosti so leta 1992 zaostajale za avstrijskimi skoraj 19 - krat, za švicarskimi pa 8 - krat. Občutno zaostajamo tudi v izkoriščenosti nastanitvenih zmogljivosti, saj je bila leta 1993 naša povprečna letna zasedenost 28%, avstrijska 34% in švicarska 35%.

Število nočitev je leta 1992 komaj preseglo polovico tistih iz rekordnega leta 1986, skoraj 27 - krat je bilo manjše od avstrijskega in 17 - krat od švicarskega števila nočitev iz leta 1991. Te primerjave kažejo na precejšnje rezerve za povečanje turističnega prometa ob obstoječih zmogljivostih. To pa bo med drugim mogoče doseči z boljšo in pestrejšo turistično ponudbo, v kateri bodo športni programi njena kakovostna sestavina. Ti programi so že danes, še bolj pa bodo jutri, nepogrešljivi.

Zaradi zanimivosti si oglejmo turistični trend v Sloveniji v 10 - letnem obdobju (1985 -1995), na osnovi prenočitev tujih in domačih gostov.

Leto	Tuje prenočitve	Delež %	Domače prenočitve	Delež %	Skupaj
1985	6.162.505	69,9	2.659.780	30,1	8.822.385
1986	6.277.023	68,1	2.936.411	31,9	9.213.434
1987	6.077.342	67,2	2.966.442	32,8	9.043.784
1989	5.839.523	68,5	2.670.379	31,5	8.509.902
1990	5.345.400	67,2	2.611.006	32,8	7.956.406
1991	2.177.033	44,6	2.708.809	55,4	4.885.842
1992	2.015.022	39,5	3.082.951	60,5	5.097.973
1993	2.012.446	37,4	3.372.180	62,6	5.384.626
1994	2.481.082	42,3	3.384.526	57,7	5.865.608
1995	2.435.467	41,1	3.447.579	58,6	5.883.046

Preglednica 1: Prenocitve tujih in domačih gostov v Sloveniji od leta 1985 do 1995*

*Vir: Statistični urad Republike Slovenije: turistični promet (po: Center za promocijo turizma Slovenije, Indeks 365, Izvedbeni načrt trženja slovenske turistične ponudbe 1997, Ljubljana 1996, str. 23)

Pri obisku in prenočitvah tujih gostov se jasno vidijo posledice družbenih, političnih, gospodarskih in tudi teritorialnih sprememb na tleh bivše Jugoslavije. V petletnem obdobju od leta 1990 do leta 1995 je jasno viden trend upadanja obiska tujih turistov. Indeks števila prenočitev se je v tem obdobju zmanjšal od vrednosti 100 na 46. Nasprotno temu pa je indeks »domačega turizma« oz. indeks števila prenočitev domačih gostov narasel od vrednosti 100 na 132. To kažejo tudi ustrezni deleži v posameznih obravnavanih letih. Povsem jasno je, da je treba za razvoj turizma, zlasti tistega dela, ki temelji na gostih iz tujine, ohraniti in razvijati stabilno in demokratično družbo ter deželo prijaznih ljudi, v kateri se bodo tuji turisti počutili varno in zaželeno.

Oglejmo si še turistične kazalce pri nas na osnovi prenočitev, v posameznih časovnih obdobjih od leta 1986 do leta 2001.

Leto	Tuje prenočitve	Domače prenočitve	Skupaj
1986	6.277.023	2.936.411	9.213.434
1990	5.345.400	2.611.006	7.956.406
1997	3.078.400	3.305.662	6.384.062
1998	3.062.432	3.232.876	6.295.308
1999	2.741.218	3.315.345	6.056.563
2000	3.404.097	3.314.901	6.718.998
2001 I-VII	2.089.707	1.909.974	3.999.681

Preglednica 2: Prenocitve tujih in domačih gostov v Sloveniji od leta 1986 do 2001*

*Vir: Statistični urad Republike Slovenije in Združenje za turizem in gostinstvo pri Gospodarski zbornici Slovenije. Prva statistična objava, 7.9.2001

Iz preglednice 2 je razvidno, da je bilo turistično leto 2000 nadvse ugodno za slovenski turizem. Vidno se je povečalo število prenočitev tujih gostov, zlasti v odnosu na leto 1999, ko je tako imenovani tujski turizem precej upadel zaradi neugodnega vpliva vojne v Jugoslaviji. Turistični obisk tujih gostov je bil leta 2000 boljši tudi od leta 1998 in tudi od leta 1997, ki je do tedaj veljalo za najboljšega po osamosvojitvi Slovenije oziroma odkar imamo lastno državo. V tem, do sedaj najboljšem turističnem letu, je bilo torej zabeleženih 5% več turističnih nočitev kot leta 1997 in 11% več kot leta 1999. Italijanskih nočitev je bilo več za 21%, madžarskih za 21%, hrvaških za 18% in avstrijskih za 10%. Razveseljiva je bila tudi rast nočitev gostov iz oddaljenih turističnih trgov, iz ZDA za 86%, iz Kanade za 96%, z Japonske za 88% in iz Avstralije za 55%. Prav tako pa so v večjem številu pričeli prihajati tudi gostje iz Ruske federacije in Turčije. Relativno ugoden pa je bil turistični obisk že tudi v prvih sedmih mesecih letošnjega leta (2001). Opazno povečanje števila turistov in števila prenočitev je tudi posledica večjih športnih prireditev (Giro di Italia) in političnih dogodkov (srečanje Bush - Putin), v tem letu.

Država	Prenočitve 1990	Delež % 1990	Prenočitve 1995	Delež % 1995
Nemčija	774.420	14,5	571.601	23,5
Avstrija	333.952	6,2	440.749	18,1
Italija	713.837	13,4	387.804	15,9
Hrvaška	688.024	12,9	212.751	8,7
Ruska federacija			84.680	3,5
Nizozemska	336.814	6,3	83.457	3,4
Bosna i Hercegovina	386.893	7,2	83.421	3,4
Velika Britanija	575.128	10,8	65.762	2,7
Madžarska	29.620	0,6	58.099	2,4
Belgija	158.011	3,0	49.716	2,0
Ostale države	1.348.701	25,1	397.427	16,4
Skupaj tuji g.	5.345.400	100,0	2.435.467	100,0

Preglednica 3: Delež prenočitev tujih gostov iz posameznih držav, ki so prišli v Slovenijo v letih 1990 in 1995*

*Vir: Statistični urad Republike Slovenije: turistični promet (po: Center za promocijo turizma Slovenije,

Indeks 365, Izvedbeni načrt trženja slovenske turistične ponudbe, Ljubljana 1996, str. 24)

Največje število prenočitev so v letu 1995 ustvarili gosti iz treh turistično razvitih zahodnoevropskih držav - Nemčije, Avstrije in Italije. Njihov skupni delež je znašal 57,5%. V absolutnem smislu število gostov iz Nemčije in Italije še ni doseglo ravni turistične sezone iz leta 1990, turisti iz Avstrije pa so to število že presegli. Največje število prenočitev so v relativnem smislu med tujimi gosti v obdobju od 1990 do 1995 dosegli Avstrijci, nato sledijo turisti iz Nemčije, Italije, Rusije in Madžarske. Relativen padec števila prenočitev pa je zabeležen pri tujih gostih iz Velike Britanije, Nizozemske, Belgije, Hrvaške ter Bosne in Hercegovine, za kar obstojajo razumljivi razlogi.

Država	Prenočitve 2000	Prenočitve 2001 (I - VII)
Nemčija	772.833	498.745
Avstrija	526.996	339.678
Italija	650.566	307.247
Hrvaška	251.073	165.622
Ruska federacija	68.567	49.125
Nizozemska	125.210	83.476
Švica	40.969	29.337
Velika Britanija	152.497	101.843
Madžarska	29.620	59.315
Belgija	86.175	44.093
ZDA	66.918	41.021
Češka republika	55.957	34.974
Francija	53.300	30.916
Poljska	43.439	31.042
Švedska	29.439	22.688
Jugoslavija	35.966	24.027
Ukrajina	23.164	13.582
Izrael	30.624	15.516

Preglednica 4: Število prenočitev tujih gostov iz posameznih držav, ki so prišli v Slovenijo v letih 2000 in 2001 (I - VII)*

*Vir: Statistični urad Republike Slovenije: turistični promet (po: Center za promocijo turizma Slovenije, Indeks 365, Izvedbeni načrt trženja slovenske turistične ponudbe, Ljubljana, 1996, str. 24)

Na osnovi zbranih podatkov v preglednici 4 lahko ugotovimo, da so daleč največ prenočitev v navedenem obdobju ustvarili nemški gostje. Z nekaj manjšimi deleži sledijo gosti iz Italije in Avstrije, vendar po številu prenočitev še vedno spadajo v prvo skupino tujih gostov, ki so obiskali Slovenijo. Pomemben delež so pri tem ustvarili tudi gosti iz Hrvaške, nekoliko manjši pa turisti iz Velike Britanije in Nizozemske. K relativno dobremu obisku turistov v letu 2000 in v prvih sedmih mesecih leta 2001 so viden delež prispevali še gosti iz Belgije, Ruske federacije, Združenih držav Amerike, Francije in Poljske. Z manjšimi deleži pa sledijo turisti iz preostalih držav. Struktura tujih gostov oziroma turistov se je v odnosu na preteklo obdobje in skladno z gospodarskimi, družbeno - političnimi in varnostnimi razmerami nekoliko spremenila.

Na osnovi ankete o tujih turistih, ki je bila v poletni sezoni 2000 opravljena v Republiki Sloveniji kot edini razpoložljivi vir tovrst-

nih informacij, naj navedemo še nekaj posebnosti in značilnosti. V letu 2000 je bila polovica turistov starih med 30 in 50 let. V primerjavi z letom 1997 se je povečal delež mlajših in starejših turistov. Hkrati z navedenim pa se je povečal tudi delež tistih turistov, ki potujejo v dvoje (45%) in gostov, ki so k nam prišli z otroci. Delež slednjih sicer ni visok (17%), vendar pa kaže na to, da postaja Slovenija vedno bolj zanimiva tudi za družinski dopust oziroma družinsko preživljanje počitnic.

Glede na gornje podatke skladno z že navedenimi dejavniki (ugodne geografske lege Slovenije, njenih naravnih lepote in relativno stabilnih družbenopolitičnih razmer, kljub terorističnim napadom v ZDA), tudi v prihodnje pričakujemo določen obisk tujih gostov. Gotovo bo pri zanimanju Evrope za Slovenijo pomembno vlogo odigralo dejstvo, da se naša dežela vedno bolj približuje Evropski uniji. Slovenija bo, tako upamo, dokončno postala poznana in prepoznavna, v identifikacijskem smislu pa to ne bo več ne Slovaška in ne Slavonija. To bo pripomoglo k promociji Slovenije in ji dvignilo vrednost (»rating«) na evropskem, pa tudi na svetovnem turističnem trgu. Glede na to, da v prihodnjih 5 ali 10 letih pričakujemo povečan turistični obisk zlasti iz evropskih držav (Apih, 1997), bo treba bistveno obogatiti slovensko turistično ponudbo, tudi s športnimi vsebinami. To še zlasti, če bomo želeli slediti evropskim športno - turističnim trendom. Pri tem bo zelo pomembno kakšno podobo si bodo o nas ustvarili tuji, predvsem evropski gosti.

5. TURISTIČNA OBMOČJA SLOVENIJE IN ŠPORTNA PONUDBA KOT TURISTIČNI PROIZVOD

»Strateški cilj slovenskega turizma je razviti razpoznavne, tržno zanimive in kakovostne turistične proizvode, ki bodo temeljili na ustvarjalni izrabi domačega znanja ter naravne in kulturne dediščine. Težimo k temu, da Slovenija postane država z jasno in prepoznavno identiteto, s prepoznavnimi turističnimi področji, ob tem pa spremljamo svetovne trende gibanja turističnega povpraševanja, da lahko uresničujemo zastavljeni strateški cilj« (Marovič, 2001).

Na osnovi sprejete Resolucije o strategiji razvoja slovenskega turizma so bili pripravljene osnovni modeli za trženje posameznih turističnih območij in turističnih proizvodov Slovenije, skladno z izbranimi strateškimi

cilji. Slovenija naj bi med drugim postala tudi dežela z jasno prepoznavnimi turističnimi območji. Posamezna območja, ki predstavljajo osnovo za fizično prepoznavnost Slovenije so naslednja:

1. **Obala in kras**
2. **Gore in jezera**
3. **Zdravilišča**
4. **Mesta**
5. **Podeželje**

Vsako od navedenih turističnih območij ima svoje posebnosti in za vsako je treba pripraviti (za nekatera območja je že pripravljena) ustrezno športno - turistično ponudbo. Za **»Obalo in kras«** je značilno, da ima ugodno sredozemsko klimo in veliko naravnih, kulturnih in zgodovinskih znamenitosti kot so: predalpski svet, kraške jame, morje, reke, stare vasi, gradovi, stara mestna jedra in druge. V navedeno okolje je ob spoštovanju naravovarstvenih načel v veliki meri možno vključiti tudi ustrezne športne vsebine. Te so, kot smo že naglasili, nepogrešljiva sestavina aktivnega oddiha oz. počitnic tako domačih kot tudi tujih gostov. Predvsem so to različne športnorekreativne dejavnosti in vodi in ob vodi, izleti in pohodi, kolesarski izleti, jahanje, športnorekreativne dejavnosti na posameznih športnih objektih in površinah itd. Vse to je mogoče vključiti v športno ponudbo in jo oblikovati v turistične proizvode.

Značilnost drugega turističnega območja **»Gore in jezera«** je neokrnjena narava z veliko naravnih znamenitosti. To še zlasti velja za Triglavski narodni park, ki zaradi svoje ohranjenosti in prvobitnosti ponuja obilo možnosti za različne športnorekreativne aktivnosti v naravnem okolju. Pri obravnavi te turistične destinacije pa ne gre le za navedeni park, pač pa tudi za lahko dostopne Alpe, kjer se lahko izvajajo različne športne oz. športnorekreativne aktivnosti v gorskem okolju. To so predvsem gorsko kolesarjenje, plezanje, gornišstvo in pohodništvo itd. V zvezi s tem govorimo tudi o **»zeleno - modro - beli«** turistični pokrajini, ki menja je v posameznih letnih časih spreminja svojo podobo. Ko gre za »belo« in so v ospredju posamezna zimsko - športna središča so za daljši zimski oddih ter dejavnosti ob koncu tedna zanimivi zimsko - športni programi. Ti vključujejo alpsko smučanje, hojo in tek na smučeh, turno smučanje, deskanje na snegu, pohodništvo na smučeh, sankanje in druge. Prav tako se je mogoče ukvarjati z golfom, z zmajarstvom in jadralnim padalstvom. Alpske reke in jezera (blejsko in bohinjsko) omogočajo izvajanje za turizem zelo zanimivih športnorekreativnih aktivnosti kot so rafting, kajakarjenje, ribolov, plavanje, jadrnanje na deski in druge. V tem turističnem okolju so ustvarjeni zelo dobri pogoji za povezanost športa in turizma.

Za turistično območje **»Zdravilišča«** je značilna razmeroma neokrnjena narava z gozdovi, rekami, panonsko ravnino, vinogradi in polji, nekatera od zdraviliških okolij pa so povezana tudi z morjem. Poleg tega so v tem turističnem okolju številne kulturne in zgodovinske znamenitosti. Posebnost tega turističnega območja so bogati termalni vrelci ter zdravilna mineralna voda. V tem območju je koncentriranih 15 termalnih zdravilišč, ki poleg visoke ravni zdravstvenih uslug in storitev ter ob povezanosti medicine in športne rekreacije ponujajo tudi posamezne različice programiranega zdravstveno - preventivnega, rekreativnega oddiha. Razumljivo je, da se ob tem ponujajo tudi različni razvedrilni športnorekreativski programi. Iz navedenega izhaja, da so športni oz. športnorekreativni programi tudi pomembna sestavina celovite turistične ponudbe slovenskih zdravilišč.

V sedanjem času se na turističnem področju zdravilišč kot posebna ponudba pojavlja projekt **»Wellness«**. To so v bistvu programi za dobro telesno in duševno počutje celotne družine. Temeljijo na pravilni in uravnoteženi prehrani, gibanju, oddihu in negi telesa, kar vse vodi k telesnemu in duševnemu ugodju. Pomembna sestavina navedenih programov so tudi številne športne aktivnosti (plavanje, kolesarjenje, jahanje, golf, tenis itd.). »Wellnees« naj bi poleg kratkoročnih ciljev, na osnovi katerih celotna družina preživlja aktiven oddih, sledil tudi dolgoročnemu, to pa je, da postane slog družinskega življenja.

»Mesta« so kot turistično območje prav tako zanimiva, zato v strategiji razvoja slovenskega turizma, zavzemajo pomembno mesto. Ekonomsko, upravno in kulturno - politično središče države je gotovo zanimivo za turiste. Ljubljana je tudi sicer na kulturnem, jezikovnem, geografskem in zgodovinskem vozlišču med vzhodno in zahodno Evropo ter sredozemskimi državami. Ponaša se s starim mestnim jedrom, z bogato kulturno dediščino in s prijetnim mestnim okoljem. Hkrati je to tudi moderno univerzitetno mesto z razvito infrastrukturo ter bogatim poslovnim, političnim in kulturnim življenjem. V slovenski prestolnici sta dobro razviti kongresna in sejemska dejavnost, v njej pa je sedež mnogih znanstveno - raziskovalnih in drugih institucij. Turistična sezona poteka skozi vse leto, pomembno vlogo pa ima pri tem tudi dobro organiziran informacijski in promocijski center za turizem. V mestu je bogata kulturna in zabavna ponudba, mesto pa je znano tudi po številnih športnih prireditvah. Prav skupni športno - turistični ponudbi v mestu bi morali nameniti še več pozornosti. Dokaj bogata turistična ponudba je tudi v drugih slovenskih mestih, vendar bi jo morali prav tako obogatiti s športom.

Peto izbrano in zanimivo turistično območje Slovenije je »**Podeželje**«. Opredeljuje ga visoka raven gostoljubnosti, odlična ponudba domače kulinarike, lepo podeželsko naravno okolje, ter etnološke in etnografske posebnosti posameznih krajev. Veliko je kulturnih prireditev z ohranjenimi navadami in običaji, v ospredju pa je individualna ponudba. Dani so ugodni pogoji za razvoj turizma na kmetijah, vendar pa bo treba tudi v tem okolju turistično ponudbo obogatiti s športnimi vsebinami. V turistično ponudbo se lahko vključijo jahanje, izletništvo in pohodništvo, posamezne različice kolesarjenja in drugi športni programi. Zlasti kolesarjenje je v zadnjem času med turisti vse bolj priljubljeno. V tujini je zaznati veliko povpraševanje po organiziranih kolesarskih poteh nasploh. Te sicer v Sloveniji obstajajo, vendar ne v tolikšnem obsegu, da bi omogočale prečkanje celotne države. Tovrstni turistični produkt je mogoče povezati tudi s sosednjimi deželami.

Vsa turistična območja je treba razvijati skladno s sprejeto razvojno strategijo in naravovarstvenimi načeli, kar pomeni načrtno, sistematično in uravnoteženo ter v medsebojni povezavi različnih strok in znanosti. V bistvu je trend turističnega razvoja, ki je vse bolj izrazit, usmerjen v ekološki turizem in naravne parke.

6. URESNIČEVANJE SPREJETIH USMERITEV NA TORIŠČU ŠPORTNE REKREACIJE IN TURIZMA

V teoriji in praksi se nenehno kaže potreba po ugotavljanju razvojnih trendov na področju, ki povezuje športno rekreacijo in turizem. Prav tako so potrebne stalne analize turističnih tokov ter nosilcev turističnega razvoja, to je domačih in tujih gostov. V zvezi s tem je treba odgovoriti na številna vprašanja promocije in oglaševanja turističnih produktov ter analize turističnega trga in drugih dejavnikov, ki pogojujejo uspešno ali neuspešno turistično sezono. V ta okvir spada tudi analiza celostne turistične ponudbe in povpraševanja, kamor so vključeni tudi športnorekreacijski programi. Že v uvodu smo zapisali, da je bilo v Sloveniji v preteklem obdobju več strokovnih srečanj in posvetovanj ter tudi sprejetih izhodišč in usmeritev za hitrejši razvoj in napredek slovenskega turizma. Na tem kongresu naj bi poskušali kritično analizirati in pregledati dosežke, ki so izhajali iz sprejetih temeljnih usmeritev in odgovoriti vsaj na nekatera odprta vprašanja, zato jih podajamo v strnjeni obliki.

Temeljne ugotovitve in usmeritve so bile naslednje:

• **Slovenija mora postati dežela aktivnega oddiha.** Z načrtnim in domišljenim promocijskim delovanjem jo je nujno treba umestiti v evropske in svetovne turistične tokove. Njeno turistično - športno ponudbo naj bi dvignili iznad že izrabljenega promocijskega slogana "Moja dežela - lepa dežela". Trženje zgolj naravnih lepot in danosti Slovenije v prihodnje ne bo imelo več ustreznih učinkov. Naravnim lepotam je treba dodati kakovostno športno - turistično ponudbo, ki bo primerljiva in konkurenčna na tujih turističnih trgih. Zaradi tega je smiselno, da na državni ravni ustvarimo koordinacijo delovanja vseh potencialnih institucij, organizacij in organov, ki lahko pomembno prispevajo k promociji in razvoju slovenskega turizma povezanega s športom. Pri tem je treba izhajati iz strategije razvoja slovenskega turizma ter izvedbenega projekta trženja slovenske turistične ponudbe. Ta ponudba mora biti specifična in prepoznavna zlasti na evropskih pa tudi na svetovnih turističnih trgih. Turistična ponudba naj bi z vključenimi športnimi programi zajela pet, za Slovenijo najbolj pomembnih turističnih območij (obala in kras, gore in jezera, zdravilišča, mesta in podeželje). Vse to naj bi zajeli v "**SLOVENSKEM TURISTIČNEM PROIZVODU**", ki naj bi se uveljavil v mednarodnem prostoru. To naj bi prispevalo k mednarodni uveljavitvi Slovenije hkrati pa je to tudi njena razvojna priložnost.

• **Neprekinjeno je treba ugotavljati in analizirati interese, mnenja in stališča domačih in tujih gostov, ter njihovo motivacijsko strukturo na področju turizma in športa.** Kaj turist hoče in kaj želi je temeljno vprašanje, na katerega moramo v vsakem letnem obdobju najti odgovor in na osnovi tega ustrezno strukturirati turistično ponudbo. Analiza trga mora biti zato stalen proces. Zlasti pomembno je ugotavljanje deleža športa oz. športnih vsebin v celoviti turistični ponudbi. Glede na to, da v evropskih turističnih tokovih prevladujejo turisti, ki povprašujejo po nadstandardih, tako v turistični kot tudi v športni ponudbi, mora biti tovrstno procesiranje zaupano ekspertnim timom.

• **Na stičišču športa in turizma bi morali zaposliti ustrezne strokovne kadre, predvsem specialiste s področja športa in turizma.** Ti bi morali zagotoviti višjo strokovno raven delovanja. To pomeni, da bi ustrezno izobraženi in usposobljeni kadri različnih profilov na stičišču obeh področij športa in turizma opravljali strokovne naloge v okviru izvedbenih projektov v neposredni praksi. Zato je zelo pomembna ustrezna kadrovska struktura. Kar se tiče športne stroke naj bi bili v tej strukturi zajeti kadri, ki pokrivajo vse segmente oz. različice športa pa tudi torišča, ki so tesneje povezana z medicinsko stroko. V tem segmentu bi morali doseči tesnejšo povezanost medicinskih strokovnjakov s strokovnjaki s področja športa in turizma. Ljubiteljski pristop

obravnave posameznih strokovnih vprašanj bi morala v celoti zamenjati profesionalna obravnava.

- **V Sloveniji bi morali poskrbeti za enakomeren turistični razvoj vseh regij in vseh za slovenski turizem pomembnih turističnih območij.** Te, kot je znano, lahko poleg nekaterih specifičnih segmentov poimenujemo kot **MODRO - ZELENO - BELE** turistične destinacije. Ta območja naj bi posebej obogatili s športno ponudbo, ki naj bi bila kar se da pestra in raznolika ter skladna s potrebami in željami turistov.
- **Vzpostaviti bi morali boljšo komunikacijsko povezanost na horizontalni ravni in tudi v vertikalni smeri.** Kakovostno komuniciranje bi morali uveljaviti med posameznimi institucijami, ki delujejo na področju turizma na čelu s Centrom za promocijo turizma, hkrati pa naj bi ustvarili boljšo povezanost z lokalnimi turističnimi skupnostmi. Občine bi namreč morale biti tudi pobudnice turističnega razvoja v kraju, idejo o Sloveniji kot turistični deželi pa naj bi postopno sprejeli v sleherni slovenski družini.
- **Na področju turizma naj bi v povezavi s športom še bolj kot doslej uveljavili podjetništvo oz. tržni pristop.** Pomembno vlogo pri tem morajo odigrati vodilni delavci, direktorji in managerji. Predvsem velja naglasiti ugotovitev, da je tržna vrednost športnih programov dokazljiva in v skupnem turističnem proizvodu predstavlja pomemben del.
- **Segment, ki mora biti pri uveljavljanju turizma in športa ter udejanjanju turistično - športnih proizvodov vključen v izvedbene projekte je naravovarstvo.** Na vseh treh toriščih **TURIZEM - ŠPORT - OKOLJE** mora biti doseženo skladje, okoljevarstveni elementi pa morajo biti vgrajeni v športno - turistične programe oz. proizvode.
- **Pri segmentiranju športno - turistične ponudbe je treba upoštevati segment narodove kulture.** Tudi tu naj bi se prepletale posamezne vsebine, vse skupaj pa naj bi tvorile celovito športno - turistično ponudbo. Tudi pri segmentih **TURIZEM - ŠPORT - KULTURA**, naj bi vladalo skladje, medsebojna bogatitev in povezanost.
- **V okviru turističnega območja "Podeželje" naj bi posebno pozornost posvetili turizmu na kmetijah.** Postopno naj bi uresničili idejo družbenega dogovora o pospeševanju turizma na kmetijah z vključenimi športnimi vsebinami. Pri tem naj bi poskrbeli za ohranjanje kulturne krajine in arhitekturne dediščine, hkrati pa naj bi upoštevali želje in potrebe gostov, še zlasti na področju rekreativnega športa.
- **Med posameznimi turističnimi območji naj bi večji poudarek dali turistično - športni ponudbi v velikih mestih oz. v večjih urbanih okoljih.** Turistične, zgodovinske in kulturne znamenitosti naj bi torej obogatili s športnimi programi in tako razširili turistično - športno ponudbo v mestnih okoljih.
- **Pri promociji in udejanjanju slovenskega turizma še vedno ostaja aktualno vprašanje večjega medijskega vključevanja v vse njegove sestavne dele.** Predvsem naj bi bila v ospredju celovita turistična ponudba, prodor in uveljavitev na tujih trgih ter medijsko spremljanje različnih akcij in turistično - športnih dogodkov. Na posvetu je bil podan predlog, na osnovi katerega naj bi pripravili skupno srečanje novinarjev, ki delajo na področju turizma in športa. Na ta način bi lahko kakovostno izboljšali in razširili predstavitev turizma in športa v turizmu v različnih medijih.
- **Uspešnim predstavitvam na posvetu v Portorožu (1997) iz neposrednih turističnih okolij, naj bi sledile še druge.** Tako naj bi z zglednimi primeri iz prakse promovirali uspešna turistično - športna podjetja. Postopno naj bi dobili primere iz vseh, za Slovenijo pomembnih in že naštetih turističnih območij. Ob tem pa si moramo prizadevati za boljšo povezanost in sodelovanje športnih in turističnih organizacij.
- **V nekaterih turističnih okoljih šport že postal sestavni del njihove celovite turistične ponudbe.** Izkušnje so pokazale, da se je na ta način podaljšala turistična sezona ponekod skozi vse leto. Preseženi so vzorci, ko je bila turistična dejavnost omejena le na poletne ali zimske mesece. Vendar pa takih primerov še vedno ni veliko in glede tega je viden zaostanek za turistično razvitimi deželami. Zato bo treba nujno dopolniti strategijo razvoja slovenskega turizma.
- **Mednarodne športne prireditve (Planica, Kranjska gora, Pohorje, Koper, Izola, Portorož,**

Maribor, Ljubljana itd.) je treba bolj kot doslej izkoristiti tudi za promocijo turizma. To velja tako za posamezna turistična območja, kjer se vrši prireditve kot tudi za Slovenijo kot turistično celoto. Mednarodno primerljive vrhunske dosežke naših športnikov je treba v večji meri in bolje izkoristiti za promocijo Slovenije.

S posveti o športni rekreaciji in turizmu naj bi nadaljevali, jih tematsko zaokrožali in pripravili za posamezne ciljne skupine. Te so: generalni direktorji turistično - hotelskih podjetij, direktorji marketinškega programa v posameznih podjetjih, strokovnjaki s področja športa, vodilni delavci s področja turizma, vodilni in odgovorni delavci v turističnih društvih, strokovnjaki s področja "medicine turizma" in drugi. Za te skupine naj bi pripravili še druge oblike izobraževanja in izpopolnjevanja (okrogle mize, delavnice, panel razprave itd.). Na tem področju naj bi postopno izoblikovali sistem stalnega izobraževanja in izpopolnjevanja, ki bi uravnoteženo vključeval teoretična spoznanja in modele ter praktične izkušnje in izvedbene projekte.

Na stičišču obeh področij športa (športne rekreacije) in turizma je treba zasnovati predvsem aplikativne oz. praktično uporabne raziskave.

Z izvedbenimi projekti kot posledicami praktično uporabnih raziskav ter njihovimi ugotovitvami in izsledki, bo mogoče doseči hitrejši napredek v posameznih turističnih območjih Slovenije in v Sloveniji kot celoti.

6. ZAKLJUČKI

Glede na lego in geografski položaj ter družbeno - politične in ekonomske značilnosti Slovenije je turizem gotovo njena razvojna priložnost, še posebej če bodo turistični programi obogateni s športnimi vsebinami. V kolikšni meri bomo uspešni in bomo izkoristili to priložnost, zavisi od številnih dejavnikov, med drugim tudi od kakovostne športno - turistične ponudbe. V Sloveniji so danes vidna prizadevanja za dvig ravni turizma, ki naj temelji tako na domačih kot tudi na tujih gostih. Čeprav je govor o razmeroma mladi samostojni državi, naj bi postopoma postala prepoznavna v evropskem prostoru in konkurenčna na evropskem turističnem trgu. Krajinska bogastva Slovenije, ki so v različnih časovnih obdobjih menjaje »modra - zelena - bela« so gotovo vabljiva za turiste, ki želijo preživeti svoj oddih v neokrnjeni naravi. Strategija razvoja slovenskega turizma med drugim temelji na jasni identiteti in prepoznavnih turističnih območjih med katere spadajo obala in kras, gore in jezera, zdravilišča, mesta in podeželje. Slovenija sicer ima določene primerjalne prednosti na področju turizma v evropskem prostoru, vendar pa so njene naravne dobrine in drugi turistični potenciali še premalo izkoriščeni. Največji problem predstavljajo slabo izkoriščeni turistični objekti in nizka stopnja porabe tujih gostov, kar največkrat izhaja iz slabe in neakovostne turistične ponudbe. Ta bi morala v večji meri kot doslej vključevati športne vsebine oz. športne programe. Skrbno izbrana športna ponudba in različne športne vsebine v okviru turistične ponudbe v veliki meri zadovoljujejo vse bolj zahtevne domače in tuje goste. Šport in predvsem njegova različica rekreativni šport ne ponujata le gibanje, igrivost, tekmo in merjenje sil s samim seboj in z drugimi, marveč v vseh sestavnih elementih omogočata uveljavljanje in potrjevanje biopsihosocialne integritete turistov.

Izbrana turistična območja, s športnimi programi obogatena turistična ponudba, ustrezna oglaševalska in promocijska dejavnost, Integralni turistični informacijski sistem Slovenije ter udeležanje izbrane turistične politike, so pogojni dejavniki, s pomočjo katerih bo mogoče uresničiti zastavljene cilje in se uvrstiti med turistično razvite evropske dežele.

Opomba: Uporabljene vire in literaturo (tudi v zvezi z navedenimi citati), je mogoče dobiti pri avtorju

ZASNOVE IN USMERITVE ŠPORTNE REKREACIJE V TURISTIČNI PONUDBI

dr. Marjan Rožič (Turistična zveza Slovenije)

1. SODOBNI TURIZEM JE TUDI ŠPORT

Z osamosvojitvijo smo v Sloveniji, upoštevajoč razvoj v skupni državi, oblikovali novim razmeram primerne vsebinske zasnove razvoja turizma. V zadnjih desetih letih so na samostojni turistični razvoj močno vplivale vojne razmere na Balkanu, vendar kljub temu v tem času lahko govorimo o napredku turizma. Turistični razvoj so sooblikovali in ga vedno bolj bogatijo mnogi dejavniki, in športna rekreacija sodi nedvoumno v ospredje. Možnost razvoja turizma zaradi različnih, predvsem subjektivnih razlogov, le delno uresničujemo, kar velja tudi za športno rekreacijo kot sestavino turistične ponudbe. Pri tem je pomembno, da športno rekreacijo razumemo in uresničujemo kot šport za vse - za domače in tuje turiste, za različne ciljne skupine, za različna turistična okolja, obdobja in interese. Znano je, da se vsebinske zasnove turizma spreminjajo in da turizem postaja način življenja, postaja dejavnost, ki ni le gospodarska panoga ali industrija, temveč vedno bolj bogastvo kakovosti in novih doživetij. Osnovni motiv turizma je zadovoljen gost in k temu naj prispeva tudi šport. V turizmu se zgrinja, povezuje in prepleta množstvo dejavnosti in storitev, ki oblikujejo ponudbo, vedno nove, sveže, vabljuje produkte, ki ustrezajo vedno večjim zahtevam ljudi, povpraševalcev turističnih storitev. In nena- domestljiva sestavina turističnega produkta so športni programi, pa tudi urejeno okolje, naravne vrednote, kulturna dediščina, gostoljubno vzdušje, avtohtona kulinarika, kakovostna vina in še marsikaj. Naša turistična ponudba bo tržno zanimiva in uspešna, če bo ponujala svoje značilnosti tudi na športnem področju. Če ni takih izvirnih turističnih produktov, ni turizma. Ob tem pa je važno, da je turistična ponudba zasnovana na evropskih normativih in razsežnostih kakovosti in bogastva vsebin. Te vsebine sodi športna rekreacija, saj se turizem in šport dopolnjujeta, povezujeta, prepletata in nadgrajujeta. Postopoma se bolj v načelu kot v praksi premalo in prepočasi uveljavlja spoznanje, da sta športna rekreacija in šport v celoti sestavini sodobnega turizma. Ozko pojmovani turizem, hotel, agencija, restavracija, ovira samega sebe in zapira vrata športni rekreaciji. Šport predstavlja angažirano obliko turizma in se potrjuje kot kakovost sodobnega turizma. To dokazujejo mnoga zdravilišča, hoteli, gorsko športni centri in drugi.

Drugi slovenski kongres športne rekreacije je primerna priložnost, da v naslednjem obdobju ob nastajanju nove strategije turizma in snovanju turistične ponudbe, posvetimo posebno pozornost športu v turizmu z namenom, da dosežeta v medsebojni povezanosti nove kakovosti v razvoju in dopolnjevanju svojih in skupnih produktov.

2. ETIČNI KODEKS TURIZMA - NOVE RAZSEŽNOSTI TURIZMA

Športna rekreacija vnaša v turizem dejaven odnos do okolja, saj je varovanje okoljske dediščine v ospredju športa in turizma. Šport vnaša elemente druženja in gostoljubnosti, ki so temeljne značilnosti odnosov med ljudmi v turizmu. Etični kodeks v turizmu, ki ga je sprejela Svetovna turistična organizacija (WTO), obravnava turizem kot dejavnost, ki je največkrat povezana s počitkom, sprostitvijo, športom in dostopom do kulture in narave. Etični kodeks posebej poudarja prispevek turizma k skupnemu razumevanju in spoštovanju med ljudmi in narodi, kar je tudi temeljno sporočilo športa. Turizem obravnava kot sredstvo za individualno in skupno usmeritev kot dejavnik trajnostnega razvoja, dejavnost, ki upravlja kulturno dediščino in sodeluje pri njeni izboljšavi ter uveljavlja pravico do turizma in svobodo do turističnega gibanja. Na tem pomembnem kongresu posebej poudarjam nekatera splošna, mednarodna načela turizma zato, ker smo del turističnega in športnega sveta, v njem sodelujemo in ga sooblikujemo.

Zanimiva so opažanja in motivi tujih turistov iz različnih anket in raziskav. Neposredno in posredno je opazen tudi odnos športa in rekreacije kot motiv za počitnice. Zanimiva je raziskava Statističnega urada RS med tujimi turisti v poletni sezoni leta 2000. Turisti so bili vprašani po motivih, zaradi katerih so se odločili za Slovenijo kot deželo svojih počitnic. Rezultate so primerjali z raziskavo opravljeno v letu 1997. Nekoliko se je spremenil vrstni red motivov, spremenila pa se je tudi struktura. Turiste so največkrat pritegnile naravne lepote Slovenije, sledijo »mir in počitek« in »podnebne razmere« ter ogled »kulturnih znamenitosti«. Motiv »možnost za zabavo« je bil leta 1997 na četrtem, lani pa devetem mestu. Rekreativne dejavnosti kot motiv udeležene so v anketi zastopane s 4,4 odstotka leta 1997 in s 5,4 odstotka leta 2000. Zanimiv je tudi podatek, da je v letu 2000 zelo pozitivno možnost rekreativnih dejavnosti ocenilo preko 55 odstotkov tujih. Bežen vpogled

v anketo kaže, da se tuji turisti vedno bolj zanimajo za doživetja tudi tista vezana za šport. Istočasno pa je zanimivo, da športne dejavnosti premalo ponujamo kot motiv za dopustovanje. Imamo marsikaj, kar lahko bogati turistično ponudbo s športnimi vsebinami, prireditvami in tekmovanji, vendar tega ne znamo primerno promovirati in tržiti. Tako stanje skušamo izboljšati s skupnimi naporji športnih in turističnih delavcev.

3. DRUŠTVENA DEJAVNOST POVEZUJE TURIZEM IN ŠPORT

Turistična društvena organizacija - v njej se združuje preko 520 turističnih društev in zvez, se zavzema za razvoj turizma, v katerem bodo športne vsebine bogatile turistično ponudbo v vseh okoljih. Pri uveljavljanju takega pristopa sodelujemo z OKS - ZŠZ, fakulteto za šport in drugimi organizacijami. Nekateri aktivnosti TZS so:

- uresničujemo poseben projekt Kolesarjenje v turizmu, ki vsebuje mnoge konkretne dejavnosti in razvoj potreben infrastrukture;
- sodelujemo z Združenjem žičničarjev Slovenije, pred časom smo sklenili poseben dogovor, pri razvoju turistično športnih dejavnosti v gorsko turističnih centrih skozi celo leto;
- sodelujemo pri razvoju gozdnih učnih, kulturnih, vinskih in drugih poti, kjer se povezujejo športni in turistični programi;
- organiziramo različna strokovna srečanja, okrogle mize, izobraževanja, tekmovanja in podobno, da bi pospeševali turizem »prežet« s športnimi vsebinami;
- spodbujamo dejavnosti, kjer se v okviru turizma uresničujejo programi in projekti, kjer športne dejavnosti spodbujajo k zdravemu načinu življenja;
- mnoga turistična društva so nosilci ali organizatorji različnih športno turističnih prireditev;
- organiziramo ali sodelujemo pri različnih dejavnostih lovskega turizma, gorskega turizma, turizma v gozdnem prostoru, ribiškega turizma in podobno, v sodelovanju s pristojnimi zvezami;
- pri Turistični zvezi Slovenije je pričela z delom posebna komisija za razvoj športa v turizmu, ki bo usmerjala in spodbujala dejavnosti pri povezovanju športa in turizma;
- celotna turistična športna dejavnost turistične društvene organizacije je združena, motivirana in usmerjena s sloganom **Slovenija, dežela aktivnega oddiha**. Želimo, da slogan postane sestavni del promocije slovenskega turizma.

4. NEKAJ IZKUŠENJ IN USMERITEV

Za sedanje razmere in nove korake je pomembno, da se v praksi, tudi pod vplivom usmeritev in rezultatov Leta športa v turizmu 1998, turistična in športna stroka in civilna družba v turizmu in športu (društva in zveze) postopoma, vendar bolj zavzeta poslovno in strokovno zasnovano uveljavljajo, skupaj s pozitivni premiki, za katere je in bo značilno, da:

- se v turistično razvitih državah, in postopoma tudi pri nas, uveljavlja prepričanje in praksa, da je šport neločljivi del celovite in kakovostne turistične ponudbe;
- se športne dejavnosti in vsebine ter razvoj turizma kot interdisciplinarne dejavnosti prepočasi uveljavljajo in se premalo upoštevajo multiplikativni učinki;
- turistična podjetja in kraji, kjer se športna rekreacija uveljavlja kot del zanimivejše turistične produkte, dosega večje poslovne učinke;
- promocija turističnih produktov premalo upošteva športne vsebine kot zanimivosti in dejavnosti, ki bogatijo turistično ponudbo;
- mnogi športni objekti s svojo ponudbo in storitvami niso dovolj vključeni v turistično ponudbo krajevnega okolja;
- podjetniki na področju športa in turizma premalo sodelujejo in premalo uporabljajo podjetništvo, marketing in trženje športnih izdelkov, športnih programov in infrastrukture v okviru turistične ponudbe;
- organizacije civilne družbe na področju turizma in športa (društva in zveze) v odnosu na javni in zasebni sektor nimajo zagotovljenih enakopravnih pogojev za ustvarjalno delovanje na skupnih programih;
- je nujno zagotoviti, da bodo občine v okviru svojih pristojnosti spodbujale povezovanje in razvoj turizma in športa ter spodbujale nastajanje in uresničevanje skupnih projektov;
- stroka, znanje in izobraževanje prispevajo k odpravljanju zaprtosti in nepovezanosti športa in turizma, kar je pogoj za uspešen skupen razvoj;
- turistična in športna društva med seboj sodelujejo, delujejo na ozaveščanju prebivalstva, načrtujejo skupne programe, organizirajo različne prireditve, vodijo akcije za urejanje turističnega okolja in športnih objektov, organizirajo različna tekmovanja in podobno;
- s skupnimi programi in sodelovanjem stroke zagotavljamo, da se turistično športne aktivnosti prilagajajo pomladanskim, poletnim, jesenskim in zimskim zahtevam turistične ponudbe in različnim ciljnim skupinam (mladi, starejši, družine itd.).

Športne vsebine so vedno bolj vtkane v turistično ponudbo. Uspešnejše so tam, kjer tudi sicer turistična ponudba sledi zahtevam razvitejših turističnih okolij v svetu. To dokazuje, da organizirana prizadevanja za uveljavljanje športnih aktivnosti niso zaman, saj so vidni rezultati. Predvsem so opazne dejavnosti organizacij civilne družbe s področja turizma in športa.

Posebej kaže izpostaviti:

- V turizmu se vedno bolj uveljavljajo zimsko športna rekreacija, golf, popotništvo, vodni športi, planinarjenje, jahanje, lov, ribolov ter druge dejavnosti;
- Turistična ponudba je obogatena z mnogimi športnimi vsebinami, zlasti v večini slovenskih zdravilišč, gorsko turističnih centrih in izrazito turističnih krajih;
- Postopoma se širi infrastruktura, ki prispeva k povezovanju turističnih in športnih vsebin v kakovostno ponudbo (kolesarske in druge poti, fitnes centri, smučišča, tekaške poti in drugo);

Turistično športne dejavnosti, ki jih izvajajo društva skupaj z javnim in zasebnim sektorjem, sooblikujejo turistično ponudbo s širšimi in za turiste zanimivimi vsebinami. Pri tem društva večino poslov opravljajo prostovoljno na ljubiteljski ravni, hkrati pa nekatera opravila tudi profesionalno in tako ustvarjeni dohodek uporabijo za prevladujočo neprofesionalno dejavnost.

Prostovoljno delo v turizmu in šport je potreba časa in razvoja, saj gre za civilizacijsko kategorijo in zato potrebuje ugodnejše pogoje za razvoj ter nujno podporo države.

Zakon o pospeševanju turizma v 4. členu opredeljuje pogoje za opravljanje dejavnosti na področju športa kot pridobitne dejavnosti. Posebej pravi, da dejavnost na področju športa, ki se opravlja kot pridobitna dejavnost (kot npr. šole ali tečaji smučanja, jadrnanja, tenisa, jahanja in podobno) lahko opravljajo pravne osebe in podjetniki in posamezniki pod pogojem, da usposabljanje izvaja oseba, ki ima licenco za opravljanje strokovnega dela ali oseba, ki je vpisana v razred zasebnih športnih delavcev pri ministrstvu pristojnem za šport. Predvideno je tudi, da minister pristojen za turizem, lahko predpiše dodatne pogoje za opravljanje prej navedenih dejavnosti. Ker športna rekreacija sodi med aktivnosti spodbujanja razvoja turizma v lokalnem okolju, je nujno treba uporabiti vse možnosti za uspešno skupno delovanje turističnih in športnih društev.

5. MOŽNOSTI IN POBUDE BODOČEGA RAZVOJA

Na osnovi obstoječega stanja v turizmu in športu, izkušenj, ki so zanimive in koristne strokovnih usmeritev in izzivov turističnega razvoja, je v naslednjem obdobju treba zagotoviti:

- da se medsebojna povezanost športa v turizmu in posebej športne rekreacije opredeli v strategiji razvoja turizma v Sloveniji v dokumentih, ki utrjujejo razvoj športa v turistični politiki;
- da izobraževalno strokovne in raziskovalne institucije v turizmu in športu sodelujejo pri oblikovanju in izvajanju skupnih razvojnih programov in projektov v interesu športna in turizma, in nudijo strokovne osnove nosilec poslovnih odločitev v podjetjih, ki oblikujejo in tržijo turistične programe;
- da odgovorni nosilci razvoja turizma zagotavljajo oblikovanje in promocijo turističnih programov obogate njih s programi in projekti športne in kulturne vsebine na podjetniški, lokalni, regionalni in državni ravni;
- da je središče turističnega dogajanja in ponudbe turistični kraj in v njem naj nastajajo športno turistični produkti;
- da skupne programe turistično športne ponudbe pripravljajo, sprejemajo, promovirajo in izvajajo turistične, športne in druge organizacije, društva, podjetja, šole, zavodi in drugi v turističnem kraju;
- da bodo turistično športni produkti podjetij, zavodov in drugih pripravljeni podjetniško in neposredno namenjeni trženju upoštevajoč, da v turizmu delujejo javni, zasebni in društveni sektor;
- da vse dejavnosti spodbujajo, širijo in usmerjajo društveno dejavnost prebivalstva, še posebej mladine na področju turizma in športa.

Strategija razvoja slovenskega turizma, ki je v nastajanju, bo turizem opredelila kot način življenja. Morala bo upoštevati izzive razvitejših turističnih okolij v svetu in tiste, ki so često premalo opazni v našem okolju. Med izzive, ki so tu, vendar preveč neopaženi, sodi prav gotovo šport z vsemi razsežnostmi, ki jih vsebuje in lahko vnaša v turizem. Tako kot se bodočnost v turizmu ne more izogniti naravnim vrednotam, kulturni dediščini, domači kulinariki in gostoljubnemu okolju, se ne more izogniti vsemu, kar za napredek turizma nudi šport. To spoznanje, ki še ni postalo del naše zavesti in vsakodnevnega poslovnega in siceršnjega vedenja, je prava pot za snovanje, promocijo in trženje sodobnih turističnih produktov, ki bodo prispevali, da bo Slovenija turistično bolj prepoznavna.

AKTIVNI ODDIH - SKUPNI PROJEKT ŠPORTNIH IN TURISTIČNIH ORGANIZACIJ

Janez Matoh (*Olimpijski komite Slovenije*)

Doktrina o aktivnem oddihu, tako v vsebinskem, kakor tudi v strokovnem in ne nazadnje tudi v praktičnem smislu, počasi pridobiva na vrednosti tudi v praksi. Da bi to kompleksno problematiko celostno in kakovostno obravnavali, je potrebno strukturirati posamezne dele, posedovati verodostojne informacije in podatke, čemur naj bi sledila analiza stanja, ter programske predloge za procesno naravnani razvoj teh vsebin.

Prosti čas je pomembna kategorija, s katero lahko razpolagamo in jo namenjamo obvladovanju večplastnosti vrednot kakovostnega življenja sicer. Delčke prostega časa vključujemo v spekter svojega bioritma, v povezavi z gibalno kulturo in športnimi aktivnostmi, tako dnevno, kakor tudi v sklopu aktivnih vikendov, aktivnih oddihov pozimi in poleti. Za udejanjanje tovrstnih interesov je izrednega pomena pravočasna in usmerjena informacija, ter obvladovanje sicer kakovostnega vzorčnega miselnega vzorca v življenju nasploh. Tako ozaveščeni in informirani preprosto vstopimo v okolje ponudbe in povpraševanja, za izvajanje programov na eni strani in koriščenje ponujenih športnih programov na drugi strani. Naravno in razumljivo pa je, da svoje individualne potrebe in želje, dnevno naravnavamo v smer potrebe in možnosti po gibanju oz. športni aktivnosti. V letu 1998 smo v partnerstvu OKS - ZŠZ, Turistična zveza Slovenije, Fakulteta za šport in Center za promocije turizma Slovenije pristopili k koordinaciji programskih vsebin, ki so predstavljale vsebinsko gibalno PROGRAMA LETA 1998 - LETO ŠPORTA V TURIZMU. V tem letu smo obravnavali tudi številne aktivnosti iz področja športa v turizmu, predvsem iz zornega kota posameznih protagonistov, članov te koordinacije. Ob programu »Leto športa v turizmu 1998« pa smo promovirali tudi na nacionalni ravni Slovenijo, kot »Deželo aktivnega oddiha«. V obdobju od leta 1998 do danes smo bili priče nekaterim pospeševalnim programom tudi v smeri športno aktivnih oddihov, vendar nas v praksi povpraševanje po teh programih prehiteva, prav tako je v preskromni meri prisotna stroka športa, morda tudi v povezavi s stroko medicine pri nastajanju, usmerjanju ter izvajanju celovitih programskih vsebin aktivnih oddihov vseh vrst. Programi aktivnih oddihov so povezani z različnimi ciljnimi skupinami, tako v okolju izvajanja, kakor tudi v okolju koristnikov samih, iz česar sledi, da so si ti dve področji vzorčno posledično povezani. Kako in na kakšen način ter v kako zadovoljivi meri, pa je stvar analitične presoje.

V ozadju teh vsebin imamo opravka s tipi miselnih vzorcev, ki vsekakor vplivajo na odločitve, vsebino in siceršnje stanje. Prav te ugotovitve pa predstavljajo neke možne okvire oz. prijemališča za smotrni pristop k spremembi miselnih vzorcev in obvladovanju vsebin ter dodanih vrednosti. Pomembna trditev, na katero se je vredno opirati pri razdelavi tega procesno naravnane projekta je, da imamo vsak dan več prostega časa, da imamo boljši odnos do gibalne kulture in kakovostnega življenja sicer, ter da ne nazadnje želimo preživeti aktivno vikende, kakor tudi zimske in letne dopuste, ter da smo pripravljeni za to prispevati tako del prostega časa, kakor tudi določena sredstva. Gospodarske organizacije, ki se ukvarjajo z realizacijo programov aktivnih oddihov imajo ob tem različne izhodiščne možnosti, danosti, kakor tudi siceršnje pogoje za ponudbe in izvajanje teh programov. Praviloma management teh organizacij, razen z nekaterimi izjemami, ne usmerja k dodatni športni ponudbi in potrebni kakovostni razsežnosti le-te. Ob pomanjkanju pravega poslovnega motiva, kar posledično vpliva na vsebino, izvedbene pogoje ter plasmaje teh produktov na trgu izostajajo temu primerno tudi rezultati in partnerstva s športnimi organizacijami. Stereotipni pristop k oblikovanju in realizaciji teh programov se kaže v tem, da praviloma programi niso razdeljeni na vse starostne skupine (družina), na vse letne čase in z noto individualnosti. Gradijo se sicer veliki kompleksi za tako imenovano rekreacijo, vendar so v zasnovi in vsebinsko nedorečeni, tako v finesah izvajanja programov, kakor tudi v finesah ponujanja, ob pomoči oblikovanja, prenašanja informacij in svetovanja individualnemu gostu. Tudi posamezni strokovnjaki z področja športa brez potrebnih izkušenj težko strokovno in v sinhronu s tržnimi zakonitostmi oblikujejo produkte tako, da jih je moč oplemeniti s celostno ponudbo posameznega hotelsko turističnega športnega centra in obratno. Stereotipni komercialni pristop pač razvršča posamezne storitve in jih vrednostno opredeli ter tako »surove« preko marketinške službe posreduje koristnikom (prenočišče, prehrana, tenis igrišče, kolesarjenje, fitnes, bazenske površine itd.). V nekaterih pondbah je malce bolj razdelana za nekaj starostnih skupin. Ob nadaljnjem stereotipnem ponujanju eventuelnih kulturnih, zdravstvenih in drugih programov je »ta veliki krog ponudbe« sklenjen. Na ta način pridemo do kompleksne ponudbe, ki vključuje tudi tako imenovani program aktivnega oddiha. Navedene trditve kličejo po strukturiranju tega problema in k analizi ter oblikovanju konkretnih predlogov pri spremembi in dopolnjevanju teh vsebin, po meri individualnega gosta s specifičnimi potrebami in ne nazadnje tudi v korist heterogenosti družine kot skupinskega koristnika. Ta tematika pa je že del izziva za organizacijo posebnega strokovnega posveta z izvajalci oz.

ponudniki aktivnega oddiha zima - poletje (interdisciplinarnost strok z področja športa in trženja). Ker imamo opravka s procesno naravnanim programom, je potrebno vsebinsko na predlaganem seminarju pozicionirati naslednje teme:

- pripravljalo obdobje na aktivni oddih (starostne skupine, grupiranje po psihofizičnih sposobnostih)
- napotki v obliki zgibank ali brošur za posamezna pripravljala obdobja zima - poletje
- priporočila za samokontrolo teže, utripa srca in krvnega tlaka
- posvetovanje z osebnim zdravnikom
- napotki o zdravi prehrani in sugestije o vseh potrebnih vrstah in oblik vadbe, skladno s potrebami celotnega lokomotornega sistema itd.)
- celotno pripravljalo obdobje je potrebno terminsko opredeliti ter posamezne aktivnosti intervalno umestiti v aktivnosti dan, teden, mesec (ciklus pripravljalnega obdobja)
- konkretni programi športnih organizacij (pripravljala obdobja, neposredni programi aktivnega oddiha)

Potrebno je izdelati tudi strokovne podlage, ki bi pripomogle nuditi ustrezen nasvet posameznemu udeležencu ob prispetju na lokacijo aktivnega oddiha, kakor tudi priporočanju oblikovanja in vsebin programov dnevno psihofizičnih aktivnosti v času trajanja aktivnega oddiha. V kolikor je v strokovnem smislu interpretacije ciklusa trajanje aktivnega oddiha primerna, se lahko ponudijo tudi določeni testni programi ob začetku in na koncu aktivnega oddiha ter eventuelen pogovor ob koncu programa aktivnega oddiha s strokovnjakom, ki bi ponudil nasvet, kako se pripraviti v novem ciklusu priprav na naslednji prihajajoči program aktivnega oddiha. V marketinškem smislu je potrebno urediti informacije in ponudbe o teh vsebinah tako, da na primer po adresarju lansko letnih gostov in naključno zainteresiranih, tri mesece pred terminom aktivnega oddiha ponudimo programe informacij in svetovanje, s pomočjo katerih pomagamo usmerjati aktivni individualni odnos bodočim gostom, ko bodo ob takšni pripravi na aktivni oddih le-tega tudi kakovostno doživeli in se z navdušenjem vračali v destinacijo, morda tudi večkrat na leto. Vzporedno s to komunikacijo pa naj potekajo sicer klasične rutinske ponudbe storitev, kar ima za cilj potrditev naročila storitve »aktivni oddih«. Dodatni vzgib k pospeševalnim marketinškim aktivnostim pri plasmaju programov aktivnega oddiha so nedvomno strateškega pomena tudi priporočila in informacije iz okolja zdravstvene preventive (ambulante zdravnikov splošne prakse).

Športne organizacije v partnerstvu ponudbe in izvajanja programov aktivnega oddiha

Slovenija se ponaša z zanimivim potencialom amaterskih športnih organizacij, to so klubi in društva. Preko 3000 tovrstnih kolektivov ima na eni strani zanimivo programsko ponudbo ter še precej možnosti, tako za dopolnilne programe, kakor tudi za preoblikovanje obstoječih programov.

V preventivnem smislu je teh 3000 »naravnih lekarn« v slovenskem prostoru na eni strani nezadostno in neprijetno izrabljenih, kar ima za posledico skromnejšo programsko ponudbo od možne. Prav tako pa je na tej opazovani točki možno postaviti trditev, da je del realnosti v povezavi s slabimi pogoji delovanja teh društev, vezan na neustrezno prisotnost na slovenskem trgu in neizkoriščene možnosti v ponujanju in izvajanju športnih programov v korist in za potrebe celovite turistično športne ponudbe »aktivni oddih«. Športna društva in klubi bi poleg dodatne programske podpore pri vsebinah samih aktivnih oddihov (zima, poletje) lahko izvajala še programe organiziranih in cikličnih oblik (2 - 3 krat tedensko) za tako imenovana pripravljala ciklična obdobja (september - december (zima), april - junij (poletje)). Tako imenovano »poslovno tehnično« sodelovanje med gospodarsko turističnimi subjekti in športnimi društvi ter klubi se lahko razprostre v smer skupnega načrtovanja, soupravljanja, koriščenja in investiranja v novo univerzalno infrastrukturo športnih objektov. V primerih, ko pa oba subjekta že razpolagata s športno infrastrukturo, se v skupni ponudbi to sinergijsko izkoristi. Pričakovano zanimiva povezava med obema subjektoma bi lahko obojestransko koristila, če bi se na ustrezni strokovni ravni spoštovali in izkoristili v skupnem okolju, tako stroko športa, kakor tudi stroko trženja, s čimer bi dosegli ustrezno kakovost programske ponudbe, oprte tudi na zakonitosti stroke medicine in kakovost plasmaja le-te. Tovrstni poslovni izzivi naj bi vplivali v okolju športnih organizacij na nadaljnji razvoj znanj in pogojev na področju športnega managementa, organizacije dela ter inventivnosti pri nastajanju in obvladovanju sodobne športno programske ponudbe po meri sodobnega prebivalca Slovenije. Postavljamo trditev, da obstaja na slovenskem, kakor tudi na tujem trgu potreba po izrabi prostega časa, s pomočjo programov aktivnih oddihov. Torej projecira se neizkoriščena prilika na trgu, tako za gospodarsko turistične subjekte, kakor tudi za športne organizacije. Z celovitim potrebnim znanjem ter z racionalno organiziranostjo, z dobrim izkoristkom naravnih danosti in razpoložljive celotne doslej izgrajene športne infrastrukture, lahko zagotovimo v tem partnerstvu vsem udeležencem dostojno preživetje in nadaljnji razvoj.

HOTETI, ZNATI, MOČI so generatorji potrebne energije na tej poti za doseg skupnega cilja.

ŠPORTNO AKTIVNI, NEIZKORIŠČEN TURISTIČNI POTENCIAL - primer Slovenije

Nataša Slak (Športna unija Slovenije)
Tomislav Tufegdžič (OŠ Log Dragomer)

IZVLEČEK

Glavni namen raziskave je bil ugotoviti finančno moč aktivnih počitnic in primerjava te potrošnje s počitnicami zaradi drugih namenov. Vzorec je reprezentant gospodinjstev v Sloveniji za leto 1998 in 1999.

Ugotovili smo, da na počitnice odhaja nekaj več kot 20% vseh prebivalcev Slovenije, od tega okoli 2% na aktivne počitnice. Dnevno so aktivne počitnice le nekoliko dražje od povprečne potrošnje na vseh počitnicah. Potrošnja za aktivne počitnice na celotnem potovanju na prebivalca pa je v mejah povprečne potrošnje na turističnem potovanju. Zaradi relativno nizkega deleža tistih, ki se odpravljajo na aktivne počitnice je finančna moč aktivnih počitnic majhna, tudi v primerjavi z BDP, torej aktivne počitnice predstavljajo precejšen neizkoriščen marketinški potencial.

EXTRACT

The main objective of the research was the economic impact of active holidays, and to compare them to holidays with other purposes. The sample represents a Slovenian household in the year 1998 and 1999.

We have found out that slightly more than 20% of Slovenian citizens leave for their holiday and only 2% of them have an active holiday. The expenditure per capita for an active holiday is within the general expenditure of a typical tourist journey. Due to the relatively low share of those leaving for an active holiday the economic impact of active holiday is small. Active holidays represent a relatively big unspoiled marketing potential.

1. UVOD

Šport kot blago, ki ga je možno kvalitetno tržiti, dobiva vse pomembnejšo vlogo v turizmu, tej najbolj impulzivni gospodarski panogi. V zdravstvu je kinezioterapija tisti segment v rehabilitaciji po poškodbah, na katerega stavijo v vseh zdraviliščih po svetu in ki prinaša zdraviliškim ustanovam ogromen prihodek. Za kvalitetno uslugo iz področja športa so ljudje pripravljeni plačati veliko denarja, šport pa postaja tudi samoumevna ponudba turističnih centrov in zdravilišč (Pintar, 1996). V segment športa za vse lahko uvrstimo tudi počitnice-potovanja z pretežnim namenom aktivnega športnega udejstvovanja - aktivne počitnice (Bednarik 2000, Andreff 1994).

Organizacijsko in vsebinsko dobro zasnovana ponudba bogati turizem in posredno ali neposredno vpliva na njegov hitrejši razvoj. Vse turistično razvitejše dežele v svetu poskušajo obogatiti svojo turistično ponudbo z različnimi športnimi programi tako, da v kar največji meri zadovoljijo potrebe, interese in želje gostov (Berčič, 1996). Glede na lagodnost življenja, bi naj bile potrebe po gibanju vedno večje. Kolikor prebivalcev pa se zaveda nujnosti po gibanju in rekreativnem udejstvovanju, imajo le-ti svoje želje oz. potrebe, torej mora pestrost ponudbe naraščati tudi na tem področju. Vsak ima svoje obveznosti, rekreacija je torej bolj odrinjena na stran, zato pa mora biti ponudba še večja in bolj prilagodljiva, cena pa potrošnikom primerna. Podjetja so zainteresirana za ta del trga športa predvsem zaradi ekonomije obsega tako izdelkov kot storitev. Zato morajo podjetja ugotoviti ne le to, koliko ljudi bi imelo njihov izdelek ali storitev, ampak kar je pomembnejše, koliko ljudi bi dejansko lahko, oziroma bi bilo pripravljeno kupiti njihove izdelke - storitve (Kotler, 1996). Trženje je orientirano h kupcu, imeti mora koordiniran pristop in povezovati posamezne funkcije, ki vodijo v uspeh (Jančič, 1990; povzeto po Kolarič, 2000). Tako kot pri vsakem produktu je potrebno tudi na področju športnih produktov, pred odločitvijo o zagonu, izračunati donosnost posla. Opravljeno je bilo precej raziskav, ki dokazujejo, da šport ni samo javno dobro, ampak ima določene ekonomske učinke in je vse važnejši faktor ekonomskega razvoja, (Bednarik, Petrovič, Šugman, 1998; Bednarik, Simoneti, Kline, Štrumbelj, Avakumović, Januševič, 1998; Bednarik, Kolenc, Petrovič, Simoneti, Šugman, Mostnar, 1998; Bednarik, Kline, 1997; Bednarik, Petrovič, Nyerges, 1997, Cingiene, Kavaliauskas, Sukys, 1997; Kokolakis, 1997; Stanovnik, 1998, Andreff, 1998; Coocke, 1993;). Ko načrtujemo športno-turistično ponudbo moramo upoštevati celoten ekonomski aspekt športa v turizmu in ne le direktne kazalce, ki upoštevajo le rekreacijske programe. Šport torej v vseh svojih oblikah nudi številne možnosti za svoj razvoj in razvoj turizma (Bartoluci, 2001). Ko pa govorimo o športu v turizmu, vidimo da vsi ti faktorji vplivajo tudi na razvoj le-tega. Bistvo je v zadovoljevanju človeških potreb, ki se pa neprestano spreminjajo. Zato je potrebno slediti spremembam in trendom razvoja, kajti ni vseeno kaj bomo ponudili, pač pa je potrebno vsako ponudbo postaviti v pravi čas.

Danes je prav šport tisti, ki določa destinacijo, kam se bodo ljudje odpravili na počitnice in kje bodo ostali dlje časa. Povezava med industrijo turizma in športno industrijo se kaže prav skozi ta vzorec povpraševanja in ponudbe. Športne ponudbe v določenih krajih zavirajo razvoj turizma v nekaterih drugih turističnih krajih, kjer nimajo ponudbe za aktivne počitnice. Za uspešno promocijo počitnic v določenem kraju, bi mogel biti enako pomemben kraj sam kot ponudba aktivnih počitnic (Meler, Ružič, Turkalj, 2001).

Prebivalci imajo v športu izdatke za športne izdelke in športne storitve. Med slednje lahko uvrstimo tudi izdatke za počitnice z glavnim namenom aktivnega športnega udejstvovanja - aktivne počitnice (Andreff, 1998, Bednarik 2000). Z oceno izdatkov, ki jih imajo prebivalci Slovenije za aktivne počitnice in primerjavo z oceno izdatkov, ki jih imajo prebivalci Slovenije za počitnice - turistična potovanja z drugimi nameni ter celotnimi izdatki gospodinjstev v Sloveniji, bomo ocenili ekonomsko moč, ki jo v Sloveniji med turističnimi potovanji - počitnicami predstavljajo aktivne počitnice.

2. METODE DELA

Podatke smo pridobili iz Ankete o porabi v gospodinjstvih, ki jo od leta 1997 dalje Statistični urad Republike Slovenije izvaja kontinuirano. Leta 1998 je bilo v vzorec izbranih 1684 gospodinjstev, odgovarjalo pa jih je 1301. Leta 1999 je bilo v vzorec izbranih 1624 gospodinjstev, odgovarjalo pa jih je 1290. Vzorec je bil stratificiran po regiji in tipu naselja: v naseljih z manj kot 10 000 prebivalci je bil dvostopenjski (enote prve stopnje so skupine popisnih okolišev), v naseljih z več kot 10 000 prebivalci pa je bil enostaven naključni. Gospodinjstva so bila izbrana po svojih polnoletnih članih iz Centralnega registra prebivalstva.

Vzorec je reprezentativen.

V okviru omenjene ankete so z metodo intervjuja zbirali tudi podatke o turističnih potovanjih domačega prebivalstva * to so člani gospodinjstev, ki prebivajo na območju Republike Slovenije.

Spremenljivke pričujoče raziskave so:

- osnovni razlog za odhod na počitnice: opredeljen kot oddih, aktivne počitnice, kulturne aktivnosti, poslovno-izobraževalni razlogi, zdravstveni oddih, drugi razlogi,
- povprečni izdatki na turističnem potovanju po razlogu in izdatki za aktivne počitnice glede na ostale izdatke za šport v državi

3. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Na aktivne počitnice se je l. 1998 odpravilo 6% vseh prebivalcev na počitnicah, kar znaša manj kot 2% vseh prebivalcev RS. Naslednje leto je bil delež športno aktivnih turistov nekoliko večji in je dosegel 2,3% prebivalcev RS (tabela 1). Vidimo, da večina prebivalcev RS sploh ne hodi na počitnice, od tistih, ki pa se na počitnice odpravijo, se jih zelo malo odloči za aktiven dopust. Za le-ta pojav lahko iščemo razloge v nedovoljšnji ponudbi in neefektivni promociji počitnic, še bolj pa v promociji aktivnih počitnic. Razlog lahko iščemo tudi v finančah oziroma standardu posameznika in družin.

	1998 % od tistih, ki so na potovanje šli	1998 % vseh prebivalcev RS	1999 % od tistih, ki so na potovanje šli	1999 % vseh prebivalcev RS
skupaj	100	29,5	100	27
počitnice-oddih	84	24,8	80,1	21,6
aktivne počitnice	6	1,8	8,5	2,3
kulturne aktivnosti	2,3	0,68	3	0,81
poslov.-izobr. razlogi	1,5	0,44	2,7	0,73
zdravstveni oddih			1,8	0,48
drugi razlogi	5,5	1,6	3,9	1,05

tabela 1: delež prebivalcev na potovanju po razlogu za potovanje

Petrovič je s sodelavci leta 1998 ugotovil, da je 50% športno aktivnih prebivalcev RS (redno, neredno, organizirano in neorganizirano). Glede na ta delež prebivalcev, je potrebno ugotoviti ali so razlogi za tako nizek delež prebivalcev, ki se odloča za aktivne počitnice predvsem v finančni ne-zmogljivosti, in primerjava le-te potrošnje s potrošnjo za počitnice z ostalimi nameni.

Sladno z European Travel Monitor-jem (IPK, 2000), so najpomembnejše dobrine Evropejcev, pri izbiri počitnic oziroma krajev kamor se na počitnice odpravijo, lepe plaže, prijazno okolje in možnost relaksacije oziroma počitka (Čavlek, 2001). Tako si lahko razlagamo zakaj je delež tudi prebivalcev RS na počitnicah v obliki oddiha največji.

	Povprečno število nočitev na turističnem potovanju	Povprečni dnevni izdatek na turista	Povprečni izdatek na turista na potovanju	Povprečno število nočitev na turističnem potovanju	Povprečni dnevni izdatek na turista	Povprečni izdatek na turista na potovanju
	1998	1998	1998	1999	1999	1999
oddih	8,9	4.012	35.706,8	8,0	4.374	34.992,00
aktivne počitnice	5,8	6.154	35.693,2	4,7	6.888	32.373,60
kulturne aktivnosti	7,1	11.297	80.208,7	5,9	13.632,2	80.429,90
poslovno izobraž.	7,5	8.535	64.012,5	8,2	11047,8	90.591,96
zdravst. razlog				14,7	1851,4	27.215,58
drugi razlogi	7,5	2.234	16.755,0	9,1	2.504,8	22.793,68
skupaj	8,6	4.199	36.111,4	7,8	4.756	37.096,80

tabela 2: izdatki na počitnicah

Ugotovili smo torej, da se prebivalci RS se najpogosteje odločajo za počitnice z glavnim namenom oddiha, v tabeli 2 pa je razvidno, da na oddihu tudi ostajajo največ dni (z izjemo počitnic z zdravstvenimi razlogi v letu 1999) (tabela 2).

Največ turisti potrošijo na počitnicah s kulturnimi aktivnostmi (1998) in poslovno-izobraževalnimi nameni (1999) (tabela 2). Za l. 1998 sicer nimamo podatkov, l. 1999 pa je bilo povprečno najdaljše potovanje na zdravstvenem oddihu, povprečna potrošnja na le-tem pa najnižja (tabela 2). Verjetno gre tukaj za velik prispevek Zavoda za zdravstveno zavarovanje in ljudje sami le malo financirajo.

Na aktivnih počitnicah turisti povprečno prenočijo od 4-6 krat, dnevna potrošnja znaša sicer nekaj več od povprečja vseh počitnic, na enem potovanju aktivnih počitnic pa potrošijo nekaj manj od povprečja vseh počitnic (tabela 2).

Ekonomski pomen športa v Nemčiji kaže precej drugačne vrednosti: na počitnice brez športnih aktivnosti se odpravi 45% turistov Nemčije, 55% nemških turistov pa se udeležuje športa med počitnicami (holandski in francoski olimpijski komite in Svetovna turistična organizacija, 2001; prevzeto po Bartoluci, 2001). Ista raziskava je pokazala, da število športno usmerjenih turistov konstantno narašča, širi pa se tudi v ostale zahodno evropske države (Bartoluci, 2001).

Glede na to, da na počitnicah z glavnim namenom oddiha, prebivalci RS povprečno potrošijo toliko kot na aktivnih počitnicah, ne moremo sklepati, da je delež tistih, ki gredo na aktivne počitnice precej nižji kot na počitnicah z namenom oddiha zaradi finančnih vzrokov. Res je, da je povprečnih nočitev manj na aktivnih počitnicah kot na počitnicah z namenom oddiha, povprečni dnevni izdatek pa nekoliko višji, vendar se povprečni zneski ob koncu obeh počitnic skorajda ne razlikujejo.

Ljudje so verjetno prepričani, da so aktivnosti dražje kot le počivanje na počitnicah. Verjetno je v tem nekaj resnice, saj že sama športna oprema stane, vendar se sama potrošnja na počitnicah kot oddih in aktivnih počitnicah ne razlikujeta veliko (tabela 2). Denar, ki je namenjen počitnicam se pač porabi, dobro pa bi bilo, da bi ga namenili njim koristnim storitvam, za dušo in telo. Prav na podlagi teh in podobnih podatkov z dodatkom o pozitivnih učinkih športa, bi uspešno širili misel o aktivnostih na počitnicah in tako zviševali delež obiska na le-teh.

	1998		1999	
	v mio SIT	%	v mio SIT	%
skupaj vse počitnice	21.305,70	100	20.032,30	100
Oddih	17.696,3	83,05	15.137,5	75,6
aktivne počitnice	1.269,70	5,9	1.491,80	7,4
kulturne aktivnosti	1.090,80	5,1	1.302,90	6,5
poslovno izobraževalni namen	563,3	2,6	1.322,60	6,6
zdravstveni oddih			261,2	1,3
drugi razlogi	542,9	2,5	478,7	2,3

tabela 3: letni izdatki gospodinjstev za določene počitnice Posledično iz tabele 1 in tabele 2, zasledimo v tabeli 3 najvišjo letno potrošnjo na oddihu, za aktivne počitnice pa namenimo le cca. 6-7% celotne potrošnje počitnic, kar je zelo malo.

Ponudniki aktivnih počitnic se sicer lahko pohvalijo, da so izdatki gospodinjstev na aktivnih počitnicah narasli iz 1.98 v 1.99, kljub temu da so se izdatki za vse počitnice skupaj znižali, vendar v primerjavi z vsemi izdatki na počitnicah, pa so izdatki za aktivne počitnice mejni (tabela 3). Trenutno je ekonomska moč aktivnih počitnic, glede na vso potrošnjo gospodinjstev v Sloveniji, majhna (tabela 3).

	I.1997	1997	I.1998	1998	I.1999	1999
	v mio SIT	%	v mio SIT	%	v mio SIT	%
BDP	2.907.000,00	100	3.239.832,00	100	3.558.495,50	100
vsi izdatki gospodinjstev	1.509.561,10	51,93	1.608.932,70	49,66	1.835.117,90	51,57
vsi izdatki za šport	67.780,00	2,33	73.544,00	2,27	79.710,30	2,24
Izdatki gospodinjstev za potrebe športa	52.270,00	1,80	55.897,90	1,72	58.232,60	1,64
Izdatki gospodinjstev za storitve športa	10.310,00	0,35	12.677,20	0,39	13.685,80	0,38
Izdatki gospodinjstev za aktivne počitnice	1.750,00	0,06	1.269,70	0,04	1.491,80	0,04

tabela 4: izdatki za šport 1997-1999

Izdatki gospodinjstev za šport so izdatki za športne izdelke in športne storitve. S tem, ko ima šport pomembno vlogo v turistični ponudbi, se je še bolj začela razvijati »sport industry« (Bartoluci, 2001), saj je potreba po športnih izdelkih vedno večja.

Največ sredstev namenimo športnim izdelkom, kar kaže, da prebivalci RS veliko več (skoraj 3,5X toliko kot za storitve športa) potrošimo za opremo kot za npr. (organizirano) vadbo. Turistična ponudba sicer vključuje storitve športa. Ekonomski učinki storitev pa se kažejo preko ponudbe turističnih organizacij in povpraševanja teh storitev (Bartoluci, 2001).

Znotraj storitev za šport in rekreacijo zasledimo tudi aktivne počitnice za katere smo prebivalci RS povprečno v treh letih potrošili 2,7% vseh izdatkov gospodinjstev za šport. Povprečno v treh letih smo za aktivne počitnice namenili 1,503,83 mio SIT, kar je 0,09% vseh izdatkov gospodinjstev treh let. Aktivne počitnice, vidimo, predstavljajo nizek delež sredstev namenjenih športu in rekreaciji (tabela 4).

Slovenci smo v treh letih (1997-1999) povprečno porabili za šport 2,28% BDP-a. V primerjavi z BDP-om je ta delež res nizek (tabela 4), vendar je to razmerje večje kot v večini držav EU (Evropske unije) (po Bednariku, 2000).

Slovenija se po kazalcu deleža storitvenih dejavnosti v bruto domačem proizvodu že približuje evropskemu povprečju. Čeprav je primerjava športno aktivnih po različnih državah zelo otežena, ker definicije, ki opredeljujejo športno aktivnost v posameznih državah, med seboj niso enotna, je mogoče trditi, da Slovenija spada med športno razvitejše države (Bednarik, 1998), saj je 50% športno aktivnih skozi celo leto (Petrovič s sodelavci, 1998).

Glede na BDP so aktivne počitnice znašale I.1997 0,060% BDP, leta 1998 0,039% BDP in leta 1999 0,042% BDP (tabela 4). Aktivne počitnice ne predstavljajo večji finančni potencial, saj so deleži aktivnih počitnic tako nizki, da imajo skoraj neznameniten pomen v BDP-u. Trenutno je ekonomska moč aktivnih počitnic, glede na vso potrošnjo gospodinjstev in glede na BDP, majhna.

4. ZAKLJUČEK, OCENA MARKETINŠKEGA POTENCIALA

Poleg tega, da sta Bednarik, Slak (2001) ugotovila, da

1. se na aktivne počitnice odpravljajo predvsem mlajši prebivalci RS,
2. se na aktivne počitnice odpravljajo predvsem bolj izobraženi,
3. v spolu ni razlike pri izbiri počitnic,
4. največ športno aktivnih na počitnicah ostaja v Sloveniji,
5. so aktivne počitnice najkrajše med počitnicami,

smo v raziskavi ugotovili še naslednje:

1. gospodinjstva največ sredstev namenjajo počitnicam z namenom oddiha,
2. aktivne počitnice na turista na dan so le nekaj dražje od počitnic z ostalimi nameni,

3. aktivne počitnice na turista na celotnem potovanju so v povprečju glede na potrošnjo počitnic z drugačnimi nameni, predvsem zato, ker so najkrajše po številu nočitev,
4. ker se le malo prebivalcev RS odloči za take počitnice, predstavljajo aktivne počitnice majhen finančni potencial.

V primerjavi z BDP, v primerjavi z vsemi izdatki gospodinjstev, v primerjavi z izdatki gospodinjstev za šport bi lahko sodili, da glede na finančni izkoristek, aktivne počitnice ne predstavljajo velikega marketinškega potenciala. Raziskave so že večkrat pokazale, da šport ni združen s turizmom samo zaradi boljše in obsežnejše turistične ponudbe, ampak ima tudi velik vpliv na marketinške uspehe, učinke (Bartoluci, 2001), torej bi mogli v tej smeri še marsikaj narediti.

Glede na to, da so aktivne počitnice na turista na dan komaj kaj dražje od počitnic z namenom oddiha, da ostajajo športno aktivni turisti večinoma v Sloveniji in da se jih na aktivne počitnice komajda odpravi 2% prebivalcev RS, športno aktivnih pa je vsaj običajno 50% Slovencev, lahko ugotovimo, da so aktivne počitnice neizkoriščen marketinški potencial v slovenski turistični ponudbi. Le-ta se kaže tudi zaradi značilnosti športno aktivnih turistov, ki so tržno zanimivejši, bolj izobraženi, torej bogatejši, mlajši, imajo čas in so polni pričakovanj in več potrošijo, enako udeležbo imajo ženske kot moški. Sama značilnost športno aktivnega turista je dovolj marketinško zanimiva, da bi se splačalo z ustreznimi marketinški prijemi povečati število ciljne skupine, za katero smo ugotovili, da obstaja potreba po aktivnih počitnicah. Po drugi strani pa verjetno pri drugih skupinah, predvsem bolj izobraženih, a starejših obstaja marketinška tržna niša ravno na področju aktivnih počitnic. Že s širjenjem športno aktivnih med mlajšimi, pri katerih je potreba po aktivnem oddihu prisotna, bomo vplivali na izbiro aktivnega oddiha kasneje. Glede na raziskave SJM, pa obstaja potreba po gibanju tudi kasneje. Pri ciljni skupini, katera je finančno dovolj močna, da socialno širjenje ne omejuje športno aktivnost (Bednarik, Petrovič, 1998), je ravno dejstvo, da je na počitnicah enako število moških kot žensk zanimiv marketinški podatek. Gre torej za marketinško priložnost aktivnih družinskih počitnic z dovolj starimi otroci ali aktivni oddih starejših samskih parov.

Spremeniti je potrebno ponudbo in marketinško strategijo trženja aktivnih počitnic, še posebno glede na trende v svetu.

5. LITERATURA IN VIRI

1. Andreff, W. (1994). *The economic importance of sport in Europe: Financing and economic impact*. Brussels: Committee for Development of Sport of the Council of Europe.
2. Bartoluci, M., Heimer, S., Ružič, L. (2001). *Sport for all-health-tourism*. Zagreb: CESS.
3. Bednarik, J. (1998). *Management v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Bednarik, J. (1999). *Nekateri vidiki financiranja in organiziranosti športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Bednarik, J., Kline, M. (1997). *Gibalna dejavnost ter nekatere značilnosti TV gledalcev in obiskovalcev športnih prireditev - dogodkov*. V: Sila, B., Ambrožič, F. (ur.). *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
6. Bednarik, J., Kolenc, M., Petrovič, K., Simoneti, M., Šugman, R., Mostnar, V. (1998). *Ekonomski pomen slovenskega športa, vidiki organiziranosti in financiranja športnih organizacij v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
7. Bednarik, J., Remih, A., Močnik, R., Simoneti, M., Štiblar, F., Šugman, R. (2000). *Nekatere značilnosti financiranja in organiziranosti Slovenskih športnih organizacij*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Chelladurai, P. (1985). *Sport management, macro perspectives*. Victoria: Sports Dynamics.
9. Guttman, A. (1978). *From ritual to record*. New York: Columbia University press.
10. Jošt, B., Sila, B., Leskošek, B., Tušak, M., Doupona, M., Cencić Erpič, S., Močnik, R. (1999). *Analiza spremljanja športnih panog v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
11. Kolarič, B. (2000). *Športni menedžment - Stališča in ocene športnikov in športnih menedžerjev ter njihov medsebojni odnos v nekaterih športnih panogah v Republiki Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Kotler, P. (1996). *Trženjsko upravljanje*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
13. Meenaghan, T. (1991a). *Sponsorship-Legitimising the medium*. *European Journal of Marketing*, (11), 5-10.
14. Meenaghan, T. (1991b). *The role of sponsorship in the marketing communication mix*. *International Journal of Advertising*, 10, 35-47.
15. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. (1996). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1996*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
16. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. (1998). *Športnore kreativna dejavnost v Sloveniji 1998 (primerjalna študija 1992-1997)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

ŠPORTNA PONUDBA, ZDRAVJE IN TURIZEM V ZDRAVILIŠČU MORAVSKE TOPLICE

Jože Zadavec (Zdravilišče Moravske Toplice)

I. Uvod

Današnji ritem življenja zahteva od posameznika tudi vse boljšo psihofizično kondicijo za obvladovanje vsakodnevnih nalog in stresnih situacij, ki ga spremljajo. Moto »zdrav duh v zdravem telesu« še nikoli ni imel veljave kot sedaj. Tudi mediji, izobraževalne in druge institucije ob poplavi škodljivih snovi in vplivov, s katerimi se srečujemo povsod in na vsakem koraku, tematiki zdravega načina življenja, vezanega na telesno aktivnost, posvečajo prostor, ki ji pripada. Zaveda se zdravje je vse bolj prisotna. Ljudje v oblikovanju svojega prostega časa iščejo možnosti atraktivnega aktivnega oddiha zase in svoje najbližje. To pa daje dodatne in vedno nove poslovne priložnosti tudi turistični branži. Šport, rekreacija in zdravje so tržni produkti in zato tudi pomembni elementi turistične ponudbe Zdravilišča Moravske Toplice.

II. Predstavitev podjetja

II./1 Zdravilišče Moravske Toplice, d.d.

Zdravilišče Moravske Toplice spada med največje slovenske turistične centre. Od skromnih začetkov v 60-ih letih prejšnjega stoletja do danes se je hitro in kakovostno razvilo v sodobno in prepoznavno turistično destinacijo. V letu 2000 je bilo ustvarjenih 280.000 nočitev, za leto 2001 se jih načrtuje 318.000, približno polovica gostov prihaja iz tujine. Po kriterijih Zakona o gospodarskih družbah spada med velika podjetja, od leta 1995 je delniška družba, katere delnice so uvrščene v kotacijo A Ljubljanske borze vrednostnih papirjev.

II./2 Turistični produkt

V podjetju gojimo mehki tip zdraviliškega turizma, ki bazira na splošni turistični ponudbi, s poudarkom na zdravilnih učinkih termomineralne vode ter temu prilagojenih zdravstvenih storitvah.

Našim gostom ponujamo:

- različne možnosti namestitve (hotela AJDA**** in TERMAL***, apartmaji, počitniško naselje, avtokamp 1. kategorije, ki je odprt vse leto);
- 20 bazenov z edinstveno termalno vodo in vodnimi atrakcijami kompleksa TERME 3000;
- sodobno terapijo s kakovostnimi storitvami;
- številne restavracije s priznano gastronomijo;
- velik športni park, športne, wellness in druge programe ter pestro animacijo.

II./3 Vizija, zastavljeni cilji

Podjetje sledi zastavljeni viziji: evropskemu trgu ponuditi najkvalitetnejši skupni produkt, sestavljen iz nastanitvene, gostinske, zdravstvene, kopališke in športno-rekreacijske dejavnosti. Njena uresničitev je možna le s stalnim delovanjem s cilji zadovoljevanja potreb gostov, lastnikov podjetja in njegovih zaposlenih, dviganja kakovosti ponudbe in poslovanja. Na dobro ime podjetja vpliva konstantno kvalitetna ponudba storitev. To potrjujejo tudi prejeta priznanja, ki jih podeljujejo različne institucije, kar preko odmevnosti v medijih zopet ima pozitiven vpliv na imidž podjetja.

II./4 Konkurenčne prednosti

Izkoriščanje enkratne termomineralne vode, urejeno in ekološko čisto okolje, kadri in čut pripadnosti zaposlenih podjetju ter stalna skrb za kvaliteto in pestrost ponudbe so osnove naše konkurenčne prednosti. Zdravilišče Moravske Toplice pa se na trgu srečuje z vse večjo konkurenco domačih in tujih turističnih središč. V zadnjih letih so zato potekali v podjetju obsežni in zahtevni investicijski projekti:

- v letu 2000 je bil v juliju predan namenu novi bazenski kompleks »Terme 3000«
- v juniju 2001 smo odprli drugo fazo apartmajskega naselja »Prekmurska vas«
- golfsko igrišče z novimi sedmimi obsega zdaj 12 lukenj in kompletno vadišče
- podjetje v letu 2001 investira tudi v igralniško dejavnost

Osnovni cilji strateških investicij so poleg povečanja kapacitet dvig kakovosti storitev, širitev ponudbe in s tem ohranjanje in večanje konkurenčne prednosti.

II./5 Trženje

Posamezne segmente ponudbe je potrebno ustrezno oblikovati v skupen produkt, ki se prodaja na naših zahtevnih trgih. Obsežnost in raznolikost ponudbe Zdravilišča Moravske Toplice je narekovala uvedbo spremenjenega načina trženja s konceptom produktnega marketinga. Ponudba se tako deli na sedem osnovnih produktov:

- turistični produkt
- zdravstveni produkt
- kongresni produkt
- športni produkt
- kopališki produkt
- camping produkt
- prireditveni produkt

Določene so tudi posamezne ciljne skupine gostov ter odgovorne osebe kot nosilci - marketing managerji in produkt managerji. Seveda so produkti in programi med seboj povezani in prepleteni, prav tako pa je potrebno tudi ustrezno sodelovanje zaposlenih s ciljem zagotoviti čim kvalitetnejše storitve in čim hitrejši in pravilne reakcije na potrebe in želje trga.

Na domačem trgu se večina storitev prodaja direktno, na tujem pa preko posrednikov oz. agentov. Gostje se odločajo za bivanje pri nas predvsem zaradi vsebine in kakovosti storitev ter lepega, urejenega in zdravega okolja.

III. Športno -rekreacijski produkt in ponudba

Športni produkt Zdravilišča Moravske Toplice je namenjen gostu, ki išče aktiven način preživljanja prostega časa v sožitju z naravo in zdravim načinom življenja. Ponudba je prilagojena tako rekreativcem vseh starosti kot tudi vrhunskim športnikom - posameznikom in ekipam. Ciljne skupine so torej individualni gosti in družine, šole, športni klubi in društva, podjetja in turistične agencije. Gostje so z vsebino ponudbe seznanjeni že vnaprej (z direktnim obveščanjem, preko medijev, informacij agencij in prijateljev) ali pa jo izvedo ob prihodu iz razpoložljivih prospektov in drugih tiskanih materialov ter informacij animacijske in recepcijske službe.

III./1 Elementi športno - rekreacijske ponudbe:

Poleg vseh ostalih segmentov ponudbe zdravilišča tvorijo osnovo za sestavo programov:

Voda: Že leta 1964 je naša edinstvena, hipertonično hipertermalno Na-Cl hidrogenkarbonatna voda bila razglašena za naravno zdravilno sredstvo. Kopanje v njej izredno pozitivno vpliva na organizem, saj tudi osvežuje telo, izboljšuje prekrvavitev in zmanjšuje živčno vznburjenost. Območje indikacij obsega med drugim stanja po poškodbah in operacijah na lokomotornem sistemu.

Bazeni: Po odprtju novega kompleksa Terme 3000 Zdravilišče Moravske Toplice razpolaga s kar 20 različnimi bazeni pod streho in na prostem z atraktivnimi vodnimi programi na 5.000 m² vodnih površin. Na razpolago sta tudi plavalni bazen in bazen za skoke v vodo z enega in treh metrov. Večina bazenov je odprta vse leto.

Športni park, ki obsega:

- plato z igrišči na umetni travi. Namesto igrišča za nogomet ali hokej na travi je možno istočasno postaviti 3 igrišča za tenis, 3 igrišča za badminton ter igrišča za košarko, roketi in odbojko.
- 4 peščena teniška igrišča
- trim stezo v gozdiču Čreta s parkom podlesne vetrnice

Igrišče za golf: trenutno obsega 12 lukenj in kompletno vadišče na skoraj 35 ha zemljišča in kot zeleni pas obdaja zdraviliški kompleks

Turške in finske savne, fitness, solariji, dvorana za telovadbo in namizni tenis, izposoja koles, ter možnosti za jahanje in čolnarjenje v bližini zdravilišča zaokrožujejo ponudbo.

III./2 Programi

III./2-1 Programi za penzijske goste

-Osnovna ponudba

Športna rekreacija se trži že v osnovni paketni ponudbi. V programih je vsebovana tudi rekreativna vadba - vodena jutranja gimnastika, (tudi z vodeno vadbo na trim stezi), ter dvakrat dnevno aerobika v vodi z glasbo in pod vodstvom športnih animatorjev. Ob najmanj 5-dnevnom bivanju je v ceni všteti tudi posvet z zdrav-

nikom, ob 7-dnevem bivanju pa tudi 2 sproščujoči kopeli v termomineralni vodi. Seveda je v cenah programov všteto tudi neomejeno kopanje v bazenih kompleksa »Terme 3000«, za goste hotela »Ajda****« pa tudi kopanje v kopališču Ajda ter uporaba savne in fitnesa v hotelu 1x dnevno. Gostje, ki bivajo v hotelu »Termal***«, turističnem naselju, apartmajskem naselju »Prekmurska vas« in v avtokampu lahko storitve v hotelu Ajda koristijo ob doplačilu. Za goste animacijska služba organizira in izvaja tudi izlete, kolesarjenje in čolnarjenje ter turnirje v tenisu, namiznem tenisu, golfu,...

Gostom je proti plačilu na voljo uporaba igrišč v športnem parku ter vsa ostala športno-rekreacijska ponudba

-Pripravljeni zdravstveni programi

Idealno dopolnitev in izravnavo ob športu, rekreaciji in drugih aktivnostih gostov predstavljajo storitve sodobne terapije zdravilišča. Wellness program poleg kopanja, jutranje telovadbe in aerobike vsebuje zonalno masažo, aromatično biserno kopel, telovadbo v vodi pod vodstvom fizioterapevtov, fitnes in savno.

Gostom ponujamo tudi druge že izdelane programe, možna pa je ob vnaprejšnjem dogovoru tudi priprava programov glede na njihove želje. Programi se zaračunavajo posebej.

-Individualne zdravstvene in terapevtske storitve

Od 380 zaposlenih v Zdravilišču Moravske Toplice jih čez 30 dela v zdravstvenem oddelku. Hidro-, kinezi-, elektro- in termoterapija, masaže in akupunktura predstavljajo glavni del ponudbe. Na osnovi konzultacije z zdravnikom se določi najprimernejšo terapijo za vsakega gosta, potrebno doziranje, časovno razporeditev in kombinacijo z ostalimi aktivnostmi.

III./2-2 Programi za dnevne obiskovalce

Tudi gost, ki pride sam, z družino ali organizirano skupino le na kratek obisk, si iz bogate športno - rekreativne ponudbe lahko izbere del, s katerim idealno zapolni svoj dnevni program. Po partiji golfa ali tenisa se lahko odloči za sproščujočo masažo ali drugo terapevtsko storitev, po obisku trim steze ali fitnesa za kopanje v številnih bazenih ali za savno.

III./2-3 Programi za šolsko mladino

V času počitnic ponujamo mladim atraktivne programe za izlete in šole v naravi, ki poleg bivanja in kopanja vsebujejo tudi tečaje tenisa in spoznavanje golfa, učenje tujih jezikov, računalništva, ter pestro animacijo z igrami in izleti.

III./2-4 Priprave in rehabilitacija športnikov

Zahtevnost profesionalnega športa narekuje ustrezne priprave izven matičnega kraja. V pošteev pri izbiri pridejo samo centri, ki lahko izpolnijo specifične zahteve in nudijo optimalne pogoje za delo. V Zdravilišču Moravske Toplice prihajajo na oddih po napornih tekmovanjih, rehabilitacijo in priprave na novo sezono posamezniki in ekipe iz različnih športov - smučanja, rokometa, nogometa, hokeja na travi,...

Na osnovi izraženih potreb se za vsakogar pripravi poseben program, ki vsebuje:

- želeno vrsto in način namestitve, ostale potrebne prostore in opremo
- prehrano
- zdravstveno oz. terapevtsko oskrbo in storitve
- lokacije in termine za dnevno izvedbo programa treningov v kompleksu zdravilišča z možnostjo uporabe igrišč in športnih dvoran v neposredni bližini
- druge aktivnosti

III./2-5 Tekmovanja, srečanja, tečaji

V našem športnem parku sta v zadnjih nekaj letih potekali dve evropski klubski prvenstvi v hokeju na travi za moške in ženske. Klubi tu igrajo tekme državnega prvenstva v hokeju na travi. Prirejamo turnirje v tenisu in golfu ter tečaje golfa in tenisa pod strokovnim vodstvom. Že nekaj let gostimo mednarodno srečanje tekmovalcev s toplozračnimi baloni. Na naših igriščih organiziramo športno - rekreacijske dejavnosti in tekmovanja ob različnih srečanjih in seminarjih podjetij pri nas.

V Zdravilišču Moravske Toplice potekajo rekreacijske kolesarske in tekaške prireditve. Podjetje podpira programe s športno-rekreacijsko vsebino in sodeluje pri njihovi realizaciji z Olimpijskim komitejem Slovenije - Odborom športa za vse (projekt Olimpijska kartica), Občinsko športno zvezo in drugimi organizacijami pri izvedbi in s sponzoriranjem različnih prireditev.

V. Zaključek

Kakovostna, povezana športna in turistična ponudba predstavlja eno od primerjalnih prednosti in možnosti slovenskega gospodarstva za uveljavljanje na evropskem trgu. Pozitivni učinki ukvarjanja s športno - rekreativnimi dejavnostmi na zdravje in počutje ljudi so znani in nesporni. Tako potrebe in želje turistov za aktivnim preživljanjem dopusta narekujejo podjetjem ustrezno oblikovanje vsebine njihovih programov. Za ohranitev stalnih in pridobitev novih struktur gostov pa je potrebno stalno spremljati razvoj na trgu in spremembe v željah in razmišljanju potrošnikov. Spoznanje in sposobnost hitrega in pravilnega reagiranja na spremembe sta pogoj za nadaljnji razvoj in ohranitev konkurenčne prednosti.

V Zdravilišču Moravske Toplice se konstantno in na vseh nivojih trudimo čim bolje poznati in se odzivati na zahteve naših gostov. Spremljamo tudi novosti in trende na tržiščih doma in v tujini. Tudi v bodoče bodo ustrezne aktivnosti namenjene bogatenju naše turistične ponudbe s športno -rekreativnimi vsebinami in programi za zdravje. Prepričani smo, da smo z nadaljnjim razvijanjem kompleksnega turističnega produkta, ki ga v kompleksu zdravilišča ponujamo svojim gostom, s skrbjo za zadovoljstvo naših strank, za izobraževanje kadrov in ohranjanje okolja, na pravi poti za dosego zastavljenih ciljev.

V KOSTELU SE VEDNO NEKAJ DOGAJA

Stanko Nikolič (Turistično športno društvo Kostel)

Peter Svetik, univ. dipl. oec.

Kostel je majhna, le blizu 57 km², od tega skoraj (27 km² gozda) velika pokrajina, od leta 1999 samostojna občina. Leži na jugu države na območju Zgornje kolpske doline. V njej živi le slabih 700 prebivalcev v 54 vaseh in zaselkih (9 je že nenaseljenih), ki se hitro starajo (200 jih je starejših od 65 let). Kostelci živijo v 280 domačijah, mnogi, ki so se izselili, pa so si uredili vikende, teh je že okrog 200. Ker ni industrije, tudi ni zaposlitvenih možnosti. Zato pa ima tudi veliko prednost za razvoj turizma in športno-rekreativnih dejavnosti - čist zrak, neonesnažene vode ter lepo okolje. Turistično-športno društvo (TŠD) Kostel letos praznuje desetletnico svojega delovanja. Jeseni 1991 ga je ustanovilo 15 iniciatorjev z namenom, da na tem območju - pokrajini, ki je bila dolga leta povsem zapostavljena, nerazvita, demografsko ogrožena, brez vsakršnih zaposlitvenih možnosti, s čedalje manj in čedalje starejšim prebivalstvom, oživi turistično dejavnost, skrbi za razvoj malega gospodarstva, obnovo sadovnjakov, pridelavo zdrave hrane itd.

Ime si je društvo nadelo namenoma, zavedajoč se, da se lahko turizem razvija le v povezanosti raznih športno-rekreativnih dejavnosti s kulturnimi prireditvami. Takoj po ustanovitvi je začelo gojiti tisto vrsto rekreacije in športa, ki jih omogoča narava. To pa so predvsem pohodništvo, teki, kolesarjenje, kopanje in spusti po Kolpi. Društvo se je zaradi danih razmer najprej lotilo urejanja infrastrukture. Aktivno je sodelovalo pri urejanju prometnega omrežja, gradnji vodovodov, napeljavi elektrike in telefonov itd. Uspehi so očitni, zanimanje za delovanje društva je stalno naraščalo in tudi obisk te oddaljene, južne pokrajine naše države. Stalno se je večalo število članov in danes ji je v društvo včlanjenih že več kot 150.

Od vsega začetka je veliko pozornosti namenjalo urejanju okolja. Tako je vsako leto organiziralo akcije čiščenja okolice, reke Kolpe in potokov. Sistematično se je lotilo sanacije divjih odlagališč in jih v preteklih letih odpravilo, čeprav jih je bilo več kot 30. Organiziralo je kontejnerje za odvoz smeti in zaboje, ki jih je kupilo vsako gospodinjstvo in danes komunalna smeti odvaža vsak teden. Okolje je takò postalo zgledno, urejeno in čisto. Dejstvo, da ni industrije, je pravzaprav koristno, saj bistveno prispeva k čistemu zraku in neonesnaženim potokom in reke Kolpe. Že sedmo leto poteka v okviru vseslovenske akcije **Moja dežela lepa in gostoljubna** natečaj za najbolj urejeno domačijo, vikend in poslovni prostor. Letno se natečaja pod sloganom **»Kostelci pometimo pred svojim pragom«** udeležuje okoli 40 ali celo več udeležencev. Posebna komisija izvedencev nekaj krat letno ocenjuje natečajnike in v začetku novembra razglasi najboljše, ki dobijo posebna priznanja. Vsak udeleženec pa na redni prireditvi prejme še praktično darilo. Društvo je iz leta v leto bogatilo svoj program dela. Število prireditev se je stalno večalo in na prelomu stoletja že lahko mirno trdimo, da je povsem upravičen slogan, ki ga je društvo pred leti sprejelo **»V Kostelu se vedno nekaj dogaja«**. To je razvidno tudi iz letnega koledarja prireditev, ki ga društvo sestavi in sprejme pred začetkom vsakega tekočega leta. Prireditve so prilagojene letnim časom: pozimi so izobraževalnega (predavanja, delavnice, okrogle mize o zdravi prehrani, racionalni rabi energije, urejanju okolja, urejanju vrtov, turizmu itd) in kulturnega značaja, v letnem času se vrstijo športne in rekreativne prireditve (pohodi, teki, kolesarjenje, spusti po Kolpi itd), skozi vse leto pa se vrstijo kulturne prireditve, razstave in podobno. Športni rekreaciji namenja društvo vseskozi veliko pozornosti. Teh prireditev je zagotovo največ. Pri njih se društvo povezuje s sosednjimi društvi, občino in društvi v občini. Pokrajina Kostel ob vseh navedenih dejavnostih postaja prepoznavna. Obisk se čedalje hitreje veča, saj je tu vsakršnih organiziranih ali neorganiziranih možnosti za rekreacijo dovolj. Poudarim naj, da je za te namene prijetna, razgibana kraška pokrajina z mnogimi gozdovi, čisto naravo in neonesnaženim zrakom. Tudi iz zdravstvenega vidika je pokrajina primerna, predvsem to velja za srčne in pljučne bolnike in bolnike v času rehabilitacije.

Reka Kolpa privlači tako ribiče kot v poletnih mesecih kopalce (na njej je več prijetnih in urejenih kopališč), od maja do oktobra pa tiste, ki si želijo spuščati z raznimi plovili (rafti, kajaki, kanuji) po divjih vodah. Kolpa v zgornjem toku ni ekstremno divja reka, saj nima velikih brzic in ozkih kanjonov, je pa privlačna zaradi številnih ostankov jezov, ki so bili zgrajeni zato, da so v preteklosti poganjali mnoge mline in žage. Na Kolpi TŠD Kostel organizira vsako leto več ekoloških, rekreativnih in tekmovalnih spustov z različnimi dolžinami proge. Na vsaki od teh, v koledarju načrtovanih prireditev, se udeleži veliko število udeležencev, ki se radi vračajo. Ti imajo zagotovljeno vso varnostno, zdravstveno, vodniško in prehrabeno oskrbo. Na cilju vsakega od teh

spustov sledi družabno srečanje s pogostitvijo in razdelitvijo praktičnih daril in spominkov. Tudi povezovanje športno-rekreativnih prireditev s prijetnim druženjem je tisto, kar privlači udeležence. Sicer pa na Kolpo prihaja čedalje več obiskovalcev bodisi s svojimi plovili, bodisi si jih najamejo kjerkoli, tudi v Kostelu. Ta ima vse ustrezne vodniške kvalifikacije in udeležencem tako zagotavlja varne spuste. Društvo je spustom po divjih rekah namenjalo vsa leta veliko skrbi. Vsako leto prireja posebne enotedenske tečaje in doslej se jih je udeležilo že več kot 120 predvsem mladih, željnih čolnarjenja po prijetnih rekah. Poskrbelo je tudi za vodnike in doslej je tečaje za vodnike na lokalni ravni in divjih vodah opravilo že 20 članov društva. Tako je Kolpa varna za vse, ki si varnosti želijo, ki se pri društvu pozanimajo za ustrezne informacije. Čeprav je Kolpa mejna reka, to dejstvo pri turistično-športnih in ekoloških aktivnostih ne povzroča nobenih meddržavnih težav ali zapletov. V Kostelu je društvo trasiralo, ustrezno pripravilo in markiralo že tri samostojne pešpoti: Kostelsko planinsko, Kostelsko grajsko in Kostelsko trško pešpot. Prva je bila **Kostelska planinska** pešpot. Ta je tudi najtežja in najdaljša z največjimi vzponi in spusti. Iz vasi se povzpne na Stružnico mimo nekdanje postaje gozdne žičnice in letne rezidence kostelske gosposke ter Kuželjsko steno (višinska razlika je okoli 600 m) z znamenito naravno redkostjo - **Kuželjskim oknom** ter dvema skalnatima izboklinama, **Velikim in Malim zvonikom** (turnom). Ima več lepih razgledov na dolino Kolpe in Gorski Kotar; poteka v glavnem po gozdnih cestah in stezah skozi gozdnato pokrajino. Čas hoje se giblje od 4 do 7 ur, kar je odvisno od kondicije posameznika. Pot je krožna s startom in ciljem na prireditvenem prostoru pri Fari.

Kostelska grajska pešpot je prav tako krožna s štartom in ciljem v vasi Žaga. Poteka skozi pretežno zapuščene sadovnjake, vasi in zaselke po krajevnih makadamskih cestah in kolovozih. Vzponi in spusti so zmerni. Tako je primerna za večino pohodnikov. Višinska razlika je okoli 400 m, prehoditi jo je moč v 4 do 5 urah. Razen pokrajine, zanimivih kostelskih vrhhlevnih hiš, cerkev, studentev, številnih opuščenih sadovnjakov, kraških jam in še marsičesa, je ob njej največja zanimivost **grad Kostel** (406 m nadmorske višine).

Zadnja, **Kostelska trška** pešpot je pravzaprav učna naravoslovna pot. Dolga je le 3 km, vendar naj bi čas hoje trajal okoli 3 ure, saj je na njej postavljenih v 5 kozolcih 12 informativnih tabel, ki pohodnika podrobneje seznanijo z zgodovino Kostela, reko Kolpo, vasjo Žaga in predvsem z **gozdnim rezervatom** Krajc - Bukovje, ki prerašča v pragozd. V njem je najnižje rastišče jelke v Sloveniji in med najnižjimi v Evropi. Posebna zanimivost te poti je tudi garaški kompleks Kostel. To je edini kompleks v Sloveniji, kjer v vasi Trg, znotraj nekdanjega grajskega obzidja, še živijo prebivalci. Na vsaki pešpoti TŠD Kostel organizira vsako leto redne pohode (aprila, maja, julija in septembra). Ker pa so vse dobro markirane, jih je možno prehoditi kadarkoli. Zadnja leta se te možnosti poslužujejo mnogi obiskovalci Kostela.

Čedalje zanimivejši postaja **obkolpski nočni pohod z bakljami**. Ta poteka po cesti ob sami reki Kolpi od Fare do Dola v dolžini 22,4 km. Štart je zvečer, ko se spusti mrak; na cilj pa pohodniki prihajajo po polnoči, tja do 2. ure zjutraj. Po okrepčilu in kratkem oddihu jih večina še zapleše v rano jutro. Na tej progi društvo vsako leto izvede tudi turistično-rekreativni mali maraton. Mimo navedenih večjih športno-rekreativnih prireditev naj omenim vsaj še kostelsko kolesariado, ki poteka z gorskimi kolesi ter več prireditev v športih z žogo: nogomet, odbojka, košarka pa tenis, balinanje... Vse to privlači obiskovalce - udeležence organiziranih prireditev, ki jih je čedalje več. Povezovanje športno-rekreativnih dejavnosti v pokrajini z drugimi društvi (kulturnim, kmečkih žena, lovskim, nogometnim, gasilskim...), šolo, centrom šolskih in obšolskih dejavnosti in občino ter kombiniranje s kulturnimi prireditvami, zlasti razstavami, omogoča sinergijski učinek in zadovoljstvo udeležencev. Poudariti velja tudi, da vsak udeleženec na vsaki športno-rekreativni prireditvi dobi tudi skromno praktično darilo in spominek. Vsi so deležni lepega spremstva domačinov, tople zaključne besede v zahvalo in seveda tudi skromne pogostitve, ki je sestavni del vsake prireditve. Ni čudno, da je društvo za svojo aktivnost na tem področju v letu 1998, leto športa v turizmu, dobilo priznanje Športne zveze Slovenije. Za delo v zimskem času, ko v tem predelu ni snega in pozornost posveča izobraževanju, pa je leta 2000 dobilo priznanje Andragoškega centra Slovenije »Za zimsko univerzo«, kot je zapisano v obrazložitvi. V letu 2001 pa je od Turistične zveze Slovenije dobilo diplomu za posebno skrb, namenjeno letu kulinarike in vina. Omenil sem že, da tako ob oddihu kot rekreaciji pomembna tudi prehrana. V Kostelu je nekaj značilnih jedi, ki so sicer po Sloveniji malo znane. Da jih ne bi pozabili, je društvo leta 2000 izdalo knjigo **Kostelske drobtine**, v kateri so obdelane posebnosti prehrane in prehrambenih navad Kostelcev.

Društvo že nekaj zadnjih let ugotavlja, da se turisti in obiskovalci Kostela razen oddiha, možnosti rekreacije, sprehodov, kopanja, čolnarjenja itd., čedalje bolj zanimajo tudi za kulturne in naravne znamenitosti. Zato je že pred sedmimi leti začelo postavljati posebne informativne tabele, ki jih je pritrjevalo v lične kozolce, tipa Leš. Danes je takih tabel že več kot 70 in noben turist ne more več zgrešiti oglada vrednih zanimivosti. Letos pa je društvo

zbralo, popisalo, ovrednotilo in v posebni knjigi **Kostelski biseri** predstavilo vse pomembnejše zanimivosti kulturne dediščine in naravnih vrednot Kostela. TŠD Kostel skrbi tudi za promocijo pokrajine. Razen omenjenega letnega koledarja prireditve in novejših knjig, je izdalo 10 razglednic, vodnik, več zgibank, prospektov, plakatov, avdio in video kaset in podobnega gradiva. Obiskovalec ima na voljo tudi že 10 tipičnih spominkov Kostela. O dejavnosti društva mediji čedalje pogosteje poročajo. Zadnja leta se TŠD aktivno povezuje z novo nastalo občino, kar razširja in bogati vsebino in pestrost turistične, športne in kulturne dejavnosti v Kostelu. Dobro sodeluje tudi z ustreznimi društvi iz sosednje Hrvaške in drugih sosednjih občin. Tako se je letos prvič vključilo v organizacijo avtorallyja starih vozil, skupaj z drugimi društvi načrtuje meddržavni kolesarski maraton, pohode po Kočevski pešpoti, ki poteka tudi skozi Kostel in podobno.

Z vsemi navedenimi, vsaj glavnimi dejavnostmi, je društvo vzor organizirane, sistematične, vsebinsko pestre in zanimive dejavnosti. Vse delo temelji na prostovoljstvu njegovih članov. Pri tem izstopa predsednik društva. Tako je dalo pomemben prispevek k letu 2001, ki so ga Združeni narodi proglasili za leto prostovoljstva. 5. december bo tako za društvo pomemben praznik.

**ODPRTI ODER
ZA PREDSTAVITEV
ORGANIZACIJ IN
PROJEKTOV
S PODROČJA
ŠPORTNE REKREACIJE**

"ŠPORTNI VIKEND MARIBORA"

Bogdan Čepič (Športna zveza Maribor)

1. IZHODIŠČA:

Upravni odbor Športne zveze Maribor je sklenil, da izvede obširno akcijo animacije športa v Mariboru. Športni vikend Maribora naj bo osrednja športna manifestacija z namenom, da vzpodbudi Mariborčane za drugačno izrabo prostega časa.

Raziskave kažejo, da je raven osveščenosti prebivalcev Slovenije o koristnosti športa zelo nizka in prav takšne in podobne aktivnosti so primerne za uresničitev ideje o „**zdravem načinu življenja**“.

Občani naj spoznajo, da je šport prvina za "boljšo kakovost življenja" in, da morajo storiti več za svoje zdravje.

2. NAMEN ŠPORTNEGA VIKENDA

Namen športnega vikenda je:

- da se občanke in občani seznani z nekaterimi atraktivnimi lokacijami, športnimi objekti in napravami v Mariboru;
- da se občanke in občani seznani z različnimi športnimi zvrstmi in, da dobijo strokovne razlage za vključitev v različne športno-rekreativne programe;
- da Mariborčani spoznajo, da lahko v krogu družine, prijateljev ali znancev, preživijo konec tedna v naravi v obliki aktivnega odmora in to z uporabo športnih objektov in naprav.

S športnim vikendom želimo predvsem vzpodbuditi družine, da konec tedna aktivno preživijo na športnih objektih in napravah v mestu in okolici Maribora.

3. CILJI "ŠPORTNEGA VIKENDA"

Cilji športnega vikenda so:

- povečati raven osveščenosti občanov Maribora o pomembnosti športa kot pomembnem dejavniku za lepše in bolj zdravo življenje;
- povečati število športno-aktivnih občanov;
- Mariborčanom predstaviti športno ponudbo Maribora;
- zagotoviti še boljše vrednotenje mariborskega športa.

4. ORGANIZACIJSKI VIDIKI

Strokovna služba Zavoda za šport Maribor koordinira, organizacijski odbor pa daje vsebinske zasnove športnega vikenda, ki jih uresničujejo športna društva in javni športni zavodi.

V akcijo se vključujejo tudi kompetentni strokovnjaki iz mejnih področij kot na primer iz Društva za zdravje srca in ožilja in Društva Kneipp, ki z nasveti dajejo občanom napotke za zdrav način življenja.

5. VSEBINA

Športni vikend Maribor poteka:

- na in pod Pohorjem (jahanje, gorsko kolesarjenje, lokostrelstvo, šah, pohodi po učnih poteh).

Vse naprave, rekviziti in ostale aktivnosti so brezplačno na razpolago udeležencem športnega vikenda.

- Letalski center Maribor (panoramski leti, skoki s tandemskimi padali). Panoramski leti so možni za minimalno plačilo.
- Kopališče TAM (prosto plavanje z nasveti učiteljev plavanja, turnir z vaterpolom med prijavljenimi ekipami).
- Hipodrom v Kamnici (jahanje pod nadzorom).
- Ribištvo (brezplačen ribolov na reki Dravi v centru Maribora).
- Jadranje in veslanje na Brestniškem jezeru (možnost vožnje z raftingom, jadrnanje in veslanje).

6. ŠTEVILO UDELEŽENCEV

Zap. št.	Leto prireditve	Število udeležencev	Opomba
1.	1991	7000	DV
2.	1992	16000	SV
3.	1993	7000	DV
4.	1994	24000	SV
5.	1995	28000	SV
6.	1996	33000	LV
7.	1997	45000	LV
8.	1998	50000	LV
9.	1999	60000	LV
10.	2000	70000	LV
11.	2001	44000	SD

Legenda:

LV – lepo in sončno vreme,
 SV – slabo in oblačno vreme,
 DV – deževno vreme,
 SD – sončno in deževno vreme
 LV – lepo in sončno vreme,
 SV – slabo in oblačno vreme,
 DV – deževno vreme,
 SD – sončno in deževno vreme

7. ZAKLJUČEK

- Zamisel o "Športnem vikendu Maribora" je zaživela in postaja zmeraj bolj odmevna med občani. Mariborčani so to akcijo vzeli za svojo.
- Športnega vikenda se udeležujejo tudi občani sosed-njih občin, saj je vsebina vikenda zelo atraktivna in privlačna za vse starostne kategorije.
- Ob osrednjem Športnem vikendu Maribora, ki je meseca junija, športna društva in javni športni zavodi organizirajo tudi panožne športne vikende, kjer predstavijo svojo dejavnost in dajo možnost občanom, da se preizkusijo v tej športni zvrsti.

»ŠPORTNO POPOLDNE«

mag. Lojze Fridl, prof. šp. vzg. (Športna zveza Maribor)

Sodobni moderni način življenja, še posebno v mestnem okolju, omejuje človekovo gibalno aktivnost in predvsem pri mladih ne zadovoljuje potrebe po gibanju. Gibanje pa je otrokova biološka potreba. Nezadovoljena potreba po gibanju negativno vpliva na njegov zdrav telesni, duševni in socialni razvoj. Posledice te neutešene potrebe po gibanju se kažejo v obliki funkcionalnih motenj, v psihični preutrujenosti in živčnosti, nezbranosti in apatičnosti. Mlad človek se kot vemo intenzivno spreminja in razvija, pri tem pa se prilagaja številnim zunanjim vplivom, še zlasti negativnim, ki ga lahko odločilno zaznamujejo pri oblikovanju njegove osebnosti. Predvsem nekoristna izraba prostega časa nudi pri mladostniku obilo možnosti razvoju negativnih vplivov kot so posedanje v zaprtih prostorih, navajanje na kajenje, pitje alkoholnih pijač, uživanje droge in podobno.

Šport je pri tem pomembna prvina kakovosti življenja mladostnikov, saj jih redno ukvarjanje z različnimi športnimi aktivnostmi odvrne od teh negativnih vplivov, obenem pa ima mnogo koristnih učinkov na razvoj njihovih gibalnih sposobnosti, ki pa so tesno povezane z njihovimi funkcionalnimi sposobnostmi, z zdravstvenim stanjem ter duševnim in socialnim razvojem. Če je temu tako, potem nam ne sme biti vseeno, kaj se dogaja na tem področju z mlado generacijo. Mladina je sicer vključena v vzgojno izobraževalni proces, kjer je deležna organizirane športne vzgoje, vendar je to premalo.

V Športni zvezi Maribor smo se zavedali, da je šport nepogrešljiva sestavina prostega časa mladih, zato je strokovni svet leta 1997 dal pobudo, da se predvsem za mlade v starosti od 11. do 15. let, ki niso vključeni v športne organizacije, izhajajo pa iz socialno šibkejših družin, organizirajo celoletne pestre športne aktivnosti od oktobra do junija po dvakrat tedensko.

Osnovni namen akcije, ki smo jo poimenovali »Športno popoldne« je bil ponuditi zanimive športne programe za tiste mladostnike, ki imajo nekoliko slabše motorične sposobnosti, niso pa vključeni v organizirane in neorganizirane športne aktivnosti v okolju, kjer preživljajo svoj prosti čas. Ponujeni programi športnih aktivnosti so pestre vsebine in privlačni za mladostnike. Izbrane so športne aktivnosti, ki se lahko izvajajo v naravnih pogojih na travnatih površinah, v gozdu, kakor tudi na razpoložljivih športnih objektih (šolske telovadnice, bazen, drsališče, atletski stadion itd.).

Celoletni program »Športnega popoldneva« vsebuje naslednje aktivnosti:

- elementarne, štafetne in družabne igre,
- nogomet (veliki in mali),
- odbojko,
- košarko,
- namizni tenis,
- badminton,
- drsanje,
- plavanje,
- hokej v dvorani,
- sankanje,
- smučanje,
- športna gimnastika,
- pohodi.

Program se izvaja dvakrat tedensko od oktobra do junija. V času Športnega vikenda (prva nedelja v juniju) je organizirana zaključna prireditev, kjer so poleg otrok prisotni tudi starši. Ob tej priliki vsi sodelujoči prejmejo od župana mesta Maribora in predsednika Športne zveze Maribor majice z znakom »Športno popoldne«. Akcija je bila prvič izvedena leta 1997/98. Sodelovalo je 68 mladostnikov s področja Tabora in Centra. V naslednjih letih se je število povečevalo. V letu 2000/2001 je bilo vključeno 420 učencev in učenek z vseh mariborskih osnovnih šol.

V Športni zvezi Maribor smo menja, da v kolikor bodo ti mladi po letu dni organizirane športne vadbe sposobni sami nadaljevati športne aktivnosti v svojem prostem času, je namen in cilj akcije v celoti dosežen.

»TOTI MARIBORČAN IN TOTA MARIBORČANKA«

mag. Rudi Bračič, prof. šp. vzg. (Športna zveza Maribor)

1. UVOD

Delo razvija organe - delo ohranja organe - delo upočasni proces staranja. To so tri temeljne resnice, ki dajejo športni rekreaciji zmeraj večjo veljavo v današnjem in sodobnem načinu življenja. Biološko dognanje, da delo razvija organe, ne velja samo za mišice, srce, ožilje in dihalo, temveč tudi za možgane. Samo tisti, ki je v vseh obdobjih življenja aktiven, ki živi dinamično, se nenehno izobražuje in najde tudi kaj časa za športno rekreacijo, ostane umsko in gibalno dolgo pri močeh. Na podlagi navedenih dognanj sta Zavod za šport MOM in Športna zveza Maribor pripravila akcijo »Toti Mariborčan in Tota Mariborčanka«. Akcija je zajela družine in posameznike vseh starosti, ki so si zaželeli različne oblike športne rekreacije. Aktivnosti potekajo dva krat mesečno in praviloma vsako prvo nedeljo v mesecu čez celo leto, na športnih površinah in objektih v Mariboru.

Priznanja, nagrade, zabava:

- priznanja za udeležbo se podeljujejo po pravilniku,
- na vsaki prireditvi se med vsemi udeleženci izžrebajo praktične nagrade,
- ob letnem zaključku akcije se organizira zabavno športno druženje.

Pravila: (povzetek)

- **Zlato priznanje** prejme udeleženec-ka za udeležbo na vseh dvanajstih akcijah
- **Srebrno priznanje** prejme udeleženec-ka za udeležbo v najmanj osmih akcijah
- **Bronasto priznanje** prejme udeleženec-ka za udeležbo v najmanj šestih akcijah

Vsak, ki se udeleži vseh dvanajstih akcij v letu, prejme brezplačno rekreativno kartico »Toti Mariborčan - Tota Mariborčanka« in z njo ugodnosti na športnih objektih, v športnih trgovinah in drugo. Letna prijavnina za akcijo »Toti Mariborčan - Tota Mariborčanka« znaša za odrasle 500,00 SIT, za otroke in mladino pa 200,00 SIT.

2. VSEBINA

I. POHOD PO TREH GRIČIH

Kalvarija, Mestni vrh, Piramida

Trije griči nad mestom, poraščeni z vinsko trto, omogočajo rekreativne pohode iz centra mesta preko celega leta. Dolžina pohoda je cca 8 km (v času 2 - 3 ure) po razgibanem terenu (trasa se dviga in spušča). Začetek in cilj pohoda je pri gostilni Anderlič za Kalvarijo.

II. POHOD NA POHORJE

Na Naš hrib nad Mariborom se lahko pride po Čopovi poti. Pot začenja pri Pohorski vzpenjači in se nenehno vzpenja po smučarski progi mimo »Luke« do hotela Bellevue.

III. KOLESARJENJE - VINARJE

Začetek in cilj akcije je v Mestnem parku - pri Akvariju. Kolesarjenje poteka po označeni poti ob treh ribnikih do Ribniškega sela, Rošpoha, hipodroma in zaključí v mestnem parku. Prekolesari se 6,5 km zanimive kolesarske poti.

IV. TESTIRANJE FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

Kdor ceni svoje zdravje, ima možnost testiranja motoričnih in funkcionalnih sposobnosti pod strokovnim vodstvom medicinskih in športnih strokovnjakov, na atletskem stadionu na Poljanah.

V. SMUČANJE - VELESALOM

Na smučiščih, kjer tekmujejo svetovne »LISIČKE«, je postavljena veleslalomska proga, ki omogoča preverjanje smučarskega znanja in dosežen čas s časom znanega smučarja ali prijatelja.

VI. ŠPORTNE IGRE

Športne igre so razvedrilo in zabava za vse starostne skupine. V razvedrilnem kotičku se igra ulična košarka, badminton, odbojka, mali nogomet, hokej na asfaltu, namizni tenis, pikado, po možnosti pa tudi rolanje in kolesarjenje. Športni rekviziti in oprema so brezplačno na razpolago.

VII. VESLANJE

Vodni biser - Brestrniško jezero pri Mariboru omogoča veslanje, jadranje in surfanje. Vodni športni rekviziti so na posodo pri Brodarskem društvu SIDRO.

VIII. PLAVANJE

Na toplem soncu in v čisti vodi kopališča TAM, poteka preverjanje znanja iz plavanja in plavalne vzdržljivosti. Stil in hitrost nista pomembna.

IX. DRSANJE

Led na drsališču Ledne dvorane je dovolj trd in gladek za preizkus znanja iz drsanja na pripravljenem poligonu.

X. TRIM BETNAVA

Trim steza v Betnavskem gozdu omogoča sproščeno in raznovrstno vadbo skozi vso leto.

XI. SMUČARSKI TEK

Sneg, ki pobeli mesto daje idealne možnosti za pripravo tekaške proge ob Betnavskem gozdu. V mesecu januarju in februarju je »testni tek« na progi dolgi cca 2000 m.

XII. GORSKO KOLESARJENJE

Označene pohorske gozdne poti omogočajo kolesarjenje z gorskimi kolesi v določenem času. Start in cilj sta pri zgornji postaji Pohorske vzpenjače, do katere se pride tudi z gondolo.

KONJENIŠTVO: Zgodovina, Domači konj, Priprava konja na delo, Priprava jahača na delo, Pasma konj, Vrste dela s konji, Terapevtska jahanja, Zaključek

Darja Fišer (Konjeniški klub Veniše)

1. ZGODOVINA KONJ

Konji spadajo v rod EQUUS. Imajo lepo telo, krepke noge in dolgo glavo z velikimi očmi in gibljivimi uhlji. Vrat ima močan, dlaka je mehka in kratka, imajo lepo grivo. Prepoznamo ga po enem, nerazklanem kopitu na nogah.

Konji so bili razširjeni na velikem delu srednje in severne Evrope, Azije, Afrike. V Evropi so jih ljudje izrinili iz naravnega okolja, v Afriki in Aziji pa še živijo v velikih čredah. Hranijo se s travo, z različnimi zelišči in drugimi rastlinskimi snovmi. Konje so udomačila srednjeazijska ljudstva - na Kitajskem, v Indiji in v Egiptu. Ivji konj, se je imenoval TARPAN, in je že izumrl. Bil je majhen, s kratkimi nogami. Vedno je živel v čredi, ki je štela 100 in več konj. Še danes divji konji živijo v čredah, ki ji vodi žrebec. Pomikajo se iz kraja v kraj, navadno proti vetru. Konj je zelo pozorna in plašna žival. Ozirajo se okrog z visoko dvignjeno glavo, strižejo z uhlji, da nevarnost odkrijejo pravočasno. Žrebec je popoln gospodar črede in vsi konji v njegovi čredi se morajo lepo obnašati. Pregarja pa mlade žrebce, ki čredi sledijo v razdalji. Če opazi nevarnost, glasno zahrza in nažene čredo stran od nevarnosti. Napade vsakršno divjo žival, jo pobije s kopiti. Tudi žrebci med sabo se bojujejo, predvsem za naklonjenost kobil. Mladi žrebci si morajo včasih krvavo izbojevati svoje mesto v čredi.

2. DOMAČI KONJ

2.1. Ujahavanje konj

Konji so danes največkrat udomačeni. Vendar jih ne moreš jahati brez, da bi bili ujahani - morajo se naučiti nositi jahača v sedlu. Mlade konje lahko začnemo učiti, ko so stari 3 - 4 leta, drugače jim lahko uničimo hrbtenico in je kasneje konj nesposoben za delo, niti ga ne moremo jahati. Učenje moramo prepustiti strokovnjaku, saj so padci s konja lahko zelo boleči.

Konj ima 3 načine hoje: KORAK, kjer hodi z normalnimi koraki, KAS, to je dvotaktna hitra hoja in GALOP tri-taktno gibanje, to pa je dirjanje konja ali tek.

2.2. Prebivališče konja

Konj doma živi v hlevu, kjer je privezan. Boljše pa je, če ima konj svoj prostor, ki se imenuje BOKS. Tu ni privezan in se lahko prosto giblje. Boks naj bi bil velik 3 x 3 m (odvisno od velikosti konja). Po tleh mora biti nastlano z žagovino ali slamo, da konj ni preveč umazan, pa tudi, da je suho. Veliko pasem konj lahko živi na prostem, tudi pozimi. Dobijo bolj debelo dlako in so zaščiteni pred mrazom. Konji ponoči ležijo in spijo. Tudi podnevi se uležajo, zato ni res, da konji nikdar ne ležijo. Stojijo samo takrat, če so bolni, ker se težko poberejo. Pa tudi stari konji redko ležijo, saj so bolj okorni in težje vstanejo.

2.3. Prehrana konja

Konji se prehranjujejo s kvalitetnim senom, slamo, ovsom, različni briketi, krmila, dodajajo pa se mineralne snovi in druga krmila. Kot priboljšek lahko dobijo suh kruh (samo suh kruh lahko grizejo, mehkega kruha jim ni dobro dajati, ker jim lahko škodi), korenček, jabolka in posebni sladkorčki za konje. Nikar pa mu ne smemo dajati belega sladkorja, ki ga uporabljamo pri kuhanju. To mu lahko močno poškoduje zobe. Tako mu s tem naredimo samo slabo.

Poleti se prehranjujejo s travo, ki jo dobijo na pašnikih. Zato je dobro, da so konji čimveč zunaj, na odprtem, na zraku, saj je to njihovo naravno okolje.

Bolje je, če konj ni predebel. Potem se ga loteva veliko manj bolezni, pa tudi za delo je bolj primeren.

Pri konjski prehrani je potrebno biti zelo pozoren, saj je zanimivo tudi to, da konj ne more bruhati in lahko zboli, dobi koliko, ki je najpogostejša konjska bolezen.

2.4. Razmnoževanje konja

Pri konjih ločimo KOBILE, ŽREBCE, KASTRATE, ki ne morejo imeti potomcev in ŽREBETA, mlade konjiče.

Kobila povrže vedno samo 1 mladiča. V naravi se konji parijo povprek. Ljudje so si spet izmislili svoj način in

začeli križati različne pasme konjev. Odvisno od tega, za kaj so jih pač potrebovali. Iz rodovnika so naredili pravo znanost. Sploh je parjenje pri čistokrvnih pasmah izjemno pomembno, saj se dobre lastnosti prenašajo iz roda v rod. V Sloveniji vsako leto razpišejo, v katerih krajih imajo žrebce, ki imajo licence za parjenje. Če želiš to narediti sam, na skrivaj, s kakršnim koli žrebcom, je to kaznivo dejanje in plačaš kazen. Kobile (ki morajo biti zdravstveno pregledane) pripeljejo v tisti kraj k žrebcu in jih pripustijo. Kobilina pojatev je vsake tri tedne. Uvaja pa se že način, da žrebcu vzamejo seme in ga vbrizgajo kobilu, tako da konja sploh ne prideta več v stik. To je zaradi varnosti, saj so žrebci pri parjenju zelo agresivni in se je velikokrat že zgodilo, da so kobile poškodovali. Tudi kobila je dobro, da je na zadnjih nogah brez podkev, ker tudi ona lahko poškoduje žrebca.

3. PRIPRAVA KONJA ZA DELO

3.1. Čiščenje konja

Konj dela veliko stvari, ne samo, da ga mi jahamo. Najprej je konja potrebno dobro očistiti. Skrtačiš ga, to narediš z več različnimi krtačami, saj je ponavadi zelo prašen. Pozimi ga ne smemo kopati, ker se lahko prehladi. Ima zelo občutljiva pljuča in lahko dobi bolezen NADUHO, zaradi katere oslabi in pri težji obliki bolezni tudi pogine. Zato ga samo dobro skrtačimo. Sčistiti mu moramo tudi kopita. To se naredi tako, da mu dvigneš nogo in s kavljem odstraniš vse, kar se mu nabere v kopitu. Potem lažje hodi. Kopito mu namažemo s posebno mastjo za kopita.

3.2. Opravljanje konja

Preden gremo na ježo, moramo konja osedlati. Imamo več različnih sedel - za preskakovanje ovir, za dresuro, za športno jahanje, vsestranska sedla... Pod sedlo mu damo odejo ali PODSEDELNICO, da konja sedlo ne žuli.

Na glavo mu moramo namestiti UZDO, da imamo s tem konja pod kontrolo, sicer se nam ne bi pustil voditi. Biti moramo pripravljeni na vse.

Biča ne potrebujemo, kajti konj je z bičem samo še bolj prestrašen. Morda ga kdaj uporabimo za vzpodbudo, da nam konj pri delu ne zaspi. Bič je koristen tudi pri odganjanju mrčesa.

3.3. Kovanje

Konj mora biti podkovan, da mu kopito lepo raste. Raste mu zelo hitro. To lahko primerjamo z našimi nohti. Na nogah ima PODKVE. Lahko jih ima na 2 ali na vseh 4 nogah. Kuje se na vsake šest do osem tednov oziroma po potrebi, odvisno, kako hitro mu kopito raste.

Podkovan pa je tudi zaradi lažje in stabilnejše hoje. Konji, ki vlečejo kočije, imajo na nogah še dodatne konice, da jim ne drsi na asfaltu.

4. PRIPRAVA JAHARJA NA TEREN

4.1. Previdnost pri konju ni odveč

Že ko stopimo do konja, lahko pride do nesreče. Konj vidi okrog sebe zelo malo. Če se mu približamo od zadaj, nas lahko brčne, ker se nas ustraši, ne zato, ker bi bil hudoben. Paziti moramo, ker je konj zelo plašen in se lahko ustraši že, ko ptica vzleti ali ko vidi papir na cesti. Če ga je preveč strah, zbeži, in takrat lahko pademo s konja. Zato ne smemo biti živčni, ker se to prenaša na konja. V vsaki takšni situaciji moramo ravnati mirno. Izogibati se moramo hrupa in ne smemo delati hitrih gibov. Pregledati moramo vse dele jahalne opreme, da nam kakšen trak med jahanjem ne poči, kar lahko povzroči nesrečo. Ne smemo jahati, če smo bolni (slabo počutje, nemoč...), pod vplivom alkohola, zdravil.

4.2. Obnašanje v hlevu

V hlev lahko gremo samo z dovoljenjem lastnika konjev. Ne približujemo se kobilam, ki imajo žrebeta, ker znajo biti zelo agresivne in hudobne, ker želijo zaščititi žrebe. To nam vsak konj pokaže tako, da položi ušesa nazaj - takrat izredno previdno! Ne smemo dajati hrane, brez dovoljenja. Če pa že, to naredimo z iztegnjeno dlanjo.

4.3. Oprema

Vsak, ki gre na konja, mora biti dobro opremljen. Tudi turisti se morajo tega zavedati, saj lahko pride do hudih nesreč. Obut mora biti v čevlje, najbolje z gumijastim podplatom in nizko peto, da se mu noga ne

zatakne v streme, kjer ima postavljeno nogo, ali iz njega zdrsne. Najbolje je imeti jahalne škornje, ki pa so zelo dragi. Nadomestijo jih tudi ČEPSI, ki zaščitijo navaden čevlj. Oblečene mora imeti hlače, ki ščitijo pred odrgninami.

Zelo pomembna je tudi ČELADA, ki zavaruje glavo. Dobro je imeti tudi ROKAVICE, da nas vajeti, s katerimi usmerjamo konja, ne ožulijo in ranijo. Prav tako so rokavice pomembne, da vajeti ne drsijo iz rok.

5. PASME KONJEV

Želela bi predstaviti nekaj najbolj tipičnih pasem konjev, ki jim imamo v Sloveniji. Konji, ki imajo pedigree (rodovnik), imajo oznako vžigosano na levem zadnjem stegnu.

Velikost konja se meri na VIHER - to je tam, kjer se konča griva in do tal. So različne velikosti od ponijev, 122 cm, pa tudi do velikanov nad 180 cm.

Konji se delijo na:

1. HLADNOKRVNE konje - to so delovni konji, težki konji, z mnogo moči, pozimi so lahko zunaj; manj občutljivi;
2. TOPLOKRVNE konje - to so živahni konji, elegantni, bolj občutljivi;
3. POLNOKRVNE konje - arabci;
4. MALE konje - haflingerji, poniji;

5.1. Hladnokrvni konji

5.1.1. HAFLINGERJI

so rjave barve in imajo svetlo grivo; so zelo trmasti konji, za ježo v naravo najbolj primerni; ne ustrašijo se tako, prijazni so,...

5.2. Toplokrvni konji

5.2.1. HOLANDSKI FRIZIJCI

Vedno so črni, imajo kosmate noge, so zelo močni, so majhni, srednji in veliki - (visoki 160 cm); lahko jih jahamo;

5.2.2. LIPICANCI

Slovenska avtohtona vrsta - so naši, čeprav je toliko razprav, čigav naj bi bil; ko so mladi so črni, potem z leti belijo - nekje do 7 leta postanejo čisto beli - nekateri že prej, drugi še kasneje; najbolj se uporabljajo za dresuro;

5.2.3. QUARTER HORSE

Teh največ vidimo v kavbojskih filmih; najbolj primerni za western jahanje - okrog sodov, lovljenje bikcev...; zelo okretni in hitri konji...

5.3. Polnokrvni konji

5.3.1. ARABCI

Vidimo jih v filmih, ko jahajo po puščavah, z zelo lepo opravo; zelo hitri konji; trpežen konj; največ se uporabljajo za razstave, prireditve s konji...

5.4. Mali konji

5.4.1. PONIJI

So majhni konjiči, ki so veliki največ 148 cm.

6. VRSTE DELA S KONJI

6.1. Terensko jahanje

Rekreativno jahanje, ko pozabiš na vse skrbi in greš v naravo. S konjem se lahko tudi pogovarjaš in se tako sprostiš - konji so zelo pametne živali in te dobro razumejo. Še bolj dobro pa vedo, kakšnega jahača nosijo.

6.2. Preskakovanje ovir

To je najbolj pogost šport, sploh v naših krajih. Skače se čez ovire, višine od 80 cm do 160 cm; so tudi še posebne višine, ampak na tekmovanjih je to običajno. Kot zanimivost naj omenim skok v višino konja Huase ex Faithful, ki je skočil 2,47 m. Najdaljši skok v daljavo pa je bil leta 1975 v Južni Afriki; konj Something je preskočil širino 8,40 m.

6.3. Dresura

Za to so najbolj primerni lipicanci, pa tudi drugi konji obvladajo to veščino. Ocenjuje se čim lepši hod, posamezni elementi, lep izgled.

6.4. Kasaške dirke

Konj ves čas hitro hodi - to se imenuje KAS in zato kasaške dirke. Tekmovalec sedi v gigu, ki ga konj vleče za sabo.

6.5. Galopske dirke

To večkrat vidimo v filmih. Konje z jahači - jockeyi, ki čepijo na konjih, spustijo iz boksov in potem galopirajo več krogov, kdo bo prej.

6.6. Policija

V zadnjem času tudi policaji uporabljajo konje za svoje delo. Prav tako je v procesu sprejemanja zakon o obnašanju jahačev v cestnem prometu in zelo pomembno je, da preden gremo s konjem na cesto, se seznanimo s pravili, kajti v prometu nismo sami, ampak so ob nas drugi udeleženci.

6.7. Polo

V Angliji je ta igra zelo razširjena. To je neke vrste nogomet na konju; s kiji si podajajo žogo in jo skušajo spraviti v gol.

6.8. Viteške igre

Vsi poznate viteze. To so bili vojaki v železnih oklepih na konjih. Danes se ti običaji vračajo v obliki zabave in iger. Vsako leto je v Sloveniji nekaj takšnih iger, ponavadi na gradovih. Prijetno je za pogledat.

6.9. Konjenice

Več ljudi, ki imajo svoje konje in ki radi jahajo, se dogovorijo in gredo od enega mesta do drugega. To se imenuje konjenica ali večji sprevod konjev z jezdecami.

6.10. Kočije

Konji so vpreženi tudi v kočije. Če nas kdo pelje, nam ni treba znati jahat, pa nam je vseeno lepo. S kočijami tudi tekmujejo v dvo in štirivpregah.

7. TERAPEVTSKA JAHANJA

Naslov je v množini zaradi tega, ker se jahanje lahko uporablja v terapevtske namene na več področjih; v medicini, pedagogiki in v športu. Tudi pri terapevtskem jahanju je potrebno slediti vsemu predhodno navedenemu, kajti samo varnost je tista, ki nas lahko obvaruje pred poškodbami, ki so lahko hude pri tem športu. Jahanje s svojimi pozitivnimi vplivi na človeka in njegove gibalne ter psihosocialne funkcije postaja vedno bolj razširjeno v svetu. Zato tudi uporaba v terapevtske namene dobiva na veljavi. Na tem mestu bi želela omeniti tri vrste jahanja - hipoterapijo, kot zdravljenje s konjem, specialno pedagoško jahanje in jahanje.

Terapevtski konj

Pri terapevtskem jahanju je posebej pomembna pravilna izbira konja. Potrebno je poznati dele konjskega telesa, gibanje konja, psihologijo konja (zelo pomembna pri delu), veliko o reji, krmljenju, negi konja, njegovih boleznih ter o opremi konja in jahača. Vedeti moramo, da je konj čredna žival, ki živi v neki določeni hierarhiji in mi moramo biti v nadrejeni vlogi, sicer imamo lahko z okoli 500 kg težko živaljo, sicer plašno in nežno, še koliko problemov pri obvladovanju. Nikakor pa nam teh problemov ne sme povzročati terapevtski konj. S konjem si moramo zaupati, šele potem odnos lahko postane tesnejši in pride do želenih učinkov pri terapevtskem jahanju.

Učinki terapevtskega jahanja

Poznamo fizikalne, psihološke in socialne učinke. Pri fizikalnih učinkih gre za:

- normalizacijo mišične napetosti,
- razvoj avtomatskih reakcij drže in gibanja,
- izboljšanje koordinacije gibanja,
- pridobivanje občutka za telesno simetrijo,
- krepitev mišične moči
- povečanje gibljivosti
- izboljšanje delovanja kardiorespiratornega sistema.

Psihološki učinki jahanja so:

- boljša motivacija,
- izboljšanje koncentracije, podaljšanje pozornosti,
- izboljšanje prostorske in telesnem predstavljenosti,
- občutek ugodja,
- pridobitev samozavesti in spoštovanja.

Socialni učinki jahanja:

- vključevanje telesno prizadete ali bolne populacije v obliko športne dejavnosti
- integracija

7.1. Hipoterapija

Hipoterapija je zdravljenje s konjem in na konju. To je posebna oblika medicinske gimnastike oz. fizioterapije, ki jo predpiše zdravnik. Konj (gr. Hippos) služi kot terapevtsko sredstvo za prenos gibov v koraku. Nihanje je sorodno človekovi hoji. S konjskega hrbta se v koraku prenaša 90 - 110 tridimenzionalnih nihajnih dražljajev na minuto, podobno kot pri hoji. Terapevtka pomaga pacientu na konju, da se prilagodi ritmičnemu nihanju. Popravlja njegovo držo, če je pacient majhen, sedi terapevtka na njim na konjskem hrbtu. Nestrokovno izvajanje hipoterapije lahko gibalno motnjo še poslabša. Pri gibanju naprej na konju pacient brez naporov vadi simetrično obremenitev sedišča, hrbtenica mora biti vzravnana. S prilagajanjem konjskemu gibanju se sprosti mišični tonus in se vzpodbudijo ravnotežnostne reakcije. Tega v telovadnici z nobeno vadbo in nikakršno napravo ni mogoče doseči. Gibanje je tukaj tridimenzionalno (naprej, nazaj, rotacija).

Program hipoterapije obsega:

- specialne probleme
- indikacije oz. kontraindikacije
- cilje, ki jih želimo doseči s hipoterapijo
- plan izvajanja hipoterapije

Indikacije za hipoterapijo

Skleroza Multiplex, cerebralna paraliza, cerebrovaskularne motnje, stanje po kraniocerebralni travmi, spastični tortikolis, spina bifida, progresivna mišična distrofija, reumatoidni artritis, amputacije.

Kontraindikacije

patološke spremembe na hrbtenici, luksacije kolkov, patološke frakture, težja osteoporoza, odprte rane, nekontrolirani epileptični napadi, hemofilija, cerebrovaskularne motnje zaradi anevrizme, medikamentozna terapija z vplivom na koagulacijo krvi.

Zaradi vsega naštetega je pomemben posvet in pregled pri zdravniku pred vsakim terapevtskim jahanjem. Prav tako se program hipoterapije naredi za vsakega posameznika.

7.2. Specialno pedagoško jahanje

Pri tem gre za ljudi, ki se težko učijo, osebe z motnjo v duševnem razvoju, vedenjsko moteni in psihični bolniki. Gre za to, da specialni pedagog išče močna področja pri prizadetih ljudeh in spodbuja možnosti in sposobnosti.

Osebe preko konja spoznavajo, čutijo, sprejemajo novo brez pretiranega napora, samopotrjujejo se in z vsemi dejavnostmi krepijo samozavest, znanje, izkušnje in imajo možnost izbire.

7.3. Športno rekreativno jahanje

Tukaj gre za različno prizadete osebe z zdravniškim potrdilom o indikacijah. Športno jahanje v družbi z zdravimi lahko ima mnogo pozitivnih učinkov. Učenje te vrste jahanja poteka kot pri običajnih urah, potrebno je paziti na specifične posameznikov.

8. ZAKLJUČEK

Na tem mestu je nanizanih ogromno podatkov, ki se tičejo konjeniškega športa ter nove veje, ki se vedno bolj uveljavlja v sodobnem svetu - terapevtsko jahanje. V podrobnosti se ne moremo spuščati, saj lahko nastane debel priročnik le iz enega poglavja. To niti ni bil moj namen, kajti želela sem predstaviti le nekaj momentov, ki morajo biti izpolnjeni preden se usedemo na konja. Poznati moramo pasme, vedeti moramo vse o opremi in varnosti ter še marsikaj drugega. Podrobneje je napisanega v mnogokateri knjigi, priročniku, kjer lahko vsak, ki ga tematika zanima, izve skoraj vse. Kolikor mu ostane neznanega, lahko odkrije v konjeniških klubih, ki prav tako vznikajo po Sloveniji kot gobe po dežju. Seveda pa je na vsakem posamezniku, da se odloči, kaj bo v življenju počel. Kajti delo in ukvarjanje s konjeniškim športom ne more biti polovičarsko. Že rekreativno jahanje je zahtevno, saj zahteva mnogo časa in prav tega nam v vsakdanjem času primanjkuje. A kdor še ni poskusil občutka gibanja na konjskem hrbtu, pa čeprav le za trenutek, je prikrajšan za marsikakšno lepo stvar v življenju. Poskusite nekaj novega in se podajte v naravo na konjskem hrbtu.

PREDSTAVITEV DRUŠTVA IN DELA Z MLADIMI

Metod Trebičnik (Športno društvo Gaberje)

Če smo preteklo leto na 1. slovenskem kongresu športne rekreacije predstavili društvo kot celoto v vsej svoji pojavnosti in z vso bogato vsebino delovanja želimo letos predstaviti predvsem izjemno pomemben izsek društvenega delovanja to je DELO Z MLADIMI kot eno izmed naših prioritetenih PROGRAMSKIH USMERITEV.

Mladi so naše največje bogastvo. Ta že tolikokrat omenjena fraza (včasih tudi zlorabljena) pa v našem društvu že od njegovega nastanka dalje ni samo fraza temveč nujen proces v društvenem razvoju. Delovanje na tem področju je zahteva in prepričanje, je odnos in komparativna prednost, je konkreten vpliv na psihofizični razvoj mladega človeka v našem okolju. Naše društvo je že od samega nastanka dalje bilo vedno prežeto z živžavom mladih, ustvarjalnih in energije polnih otrok. V društvu, ki mu danes pravimo **ŠPORTNO DRUŠTVO GABERJE**, so si mladi oblikovali skoraj neomejen predvsem pa svoboden pristop k dejavnosti v kateri je vsak našel nekaj zase. Na nivoju netekmovalnega pristopa je lahko in lahko vsak mlad človek, ki se je sam ali ob pomoči staršev odločil družiti z nami, uresničil velik del svojih sanj. Govorimo o netekmovalnem pristopu z vidika vrhunškega oziroma tekmovalnega športa ne pa z vidika zdravega merjenja sposobnosti in moči med udeleženci programov vadbe. Predvsem pa je vsak mlad udeleženec vadbe prej ko slej **ZMAGO-VALEC** v merjenju moči s samim seboj., saj skoraj ne beležimo primera, da trdo, vestno in marljivo delo nebi rodilo napredka in osebne psihofizične rasti vsakega posameznika. Seveda pa je za napredkom naših mladih v društvu skrito veliko trdela dela, odrekovanja in vztrajnosti tako pri udeležencih vadbe kot pri vodnikih in vaditeljih, ki svoje strokovno znanje prenašajo na mlade. Uspeh tega dela seveda ni kronan z medaljami na najvišjih svetovnih, evropskih ali državnih tekmovanjih - čeprav imamo med članstvom društva tudi takšne, ki ta odličja imajo in so mladim za vzgled, nam vsem pa v ponos - ampak je uspeh dolgo skrit in pride v ospredje šele pri različnih aktivnostih, ki jih s skupnimi močmi organiziramo za mlade. Tako lahko mladi pokažejo kaj so se naučili in koliko so v športno-rekreativnih in gibalnih veščinah napredovali in sicer na letnih društvenih prikazih, na različnih javnih nastopih, pri raznih rekreativnih akcijah, rekreativnih tekmovanjih znotraj in izven društva, na raznih družabnostih kot so novoletna in pustna rajanja. Tudi za merjenje moči v raznih društvenih akcijah kot so srečanja v igrah spretnosti ali spretnostnih poligonih niso prikrajšani. V ta sklop štejemo tudi udeležbo in sodelovanje v akcijah kot so Veter v laseh - s športom proti drogi, Živimo zdravo za zabavo, Gaberiada, gaberske igre in lige in še bi lahko naštevali...

Važno je, da v vseh teh aktivnostih ni nikdar poražencev. Vedno so vsi udeleženci zmagovalci, samemu sebi in svojim staršem ter društvu v ponos. Tako osvojeno priznanje, pokal, medalja ali preprosto majica ŠDG kot nagrada za sodelovanje in napredek, dobiva z vseh vidikov mnogo večjo težo in mnogo globljo vsebino. Ta vsebina ovrednotene nagrade se odraža v veselih srečnih in nasmejanih obrazih, v utrjenem zdravju mladega človeka, v njegovi dejanski fizični in psihični usposobljenosti za kvalitetnejše premagovanje vseh kasnejših življenjskih tegob in težav; odraža pa se tudi v očeh staršev, ko z izkazanim nedeljivim ponosom in občudovanjem lastnega otroka, dajejo njemu največjo nagrado, sebi pa utrujejo prepričanje, da je investicija v druženje otroka s ŠDG in športom nasploš resnično dolgoročna.

Mladi uresničujejo prej omenjene vrednote v številnih programih z različnimi imeni kot so razne športne delavnice in šole, aerobni programi, plesne in show dance skupine, gimnastične pripravnice ter pripravnice skokov na mali in veliki prožni ponjavi, najmlajši nadebudneži uresničujejo del svojih gibalnih potreb v posebni vadbi skupaj s starši, potem so tu igre z žogo, vetrolovi in borilne veščine... pa nato hoja, družabna srečanja in izletništvo...

Izjemno motivacijsko in zagnano udeležbo pri vadbi dosegamo tudi z letnimi PRODUKCIJAMI - prikazi športnega ustvarjanja mladih v določenem obdobju, katerih vsebina - ob izjemnem naporu strokovno podkovanih in ljubiteljsko prežetih vodnikov - včasih presega amaterski nivo prikazovanja. Zgodba o »otvoritvi aerobik centra v društvu«, prikaz društvenega ustvarjanja pod naslovom »ŠDG niso le prazne sanje« in plesna komedija »V parku« so resnično vrhunske množične stvaritve in prava demonstracija nedeljive povezanosti otrok in vodnikov ter v ponos vsem staršem... Žal pa nam vedno zmanjka finančno materialnih niti s katerimi bi te stvaritve lahko posredovali širši javnosti...

SLOVENIJA V GIBANJU, Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Projekt Športne unije Slovenije in CINDI Slovenija

Projekt Športne unije Slovenije in CINDI Slovenija
Aleš Kranjc Kušlan (Športna unija Slovenije)

NAMEN PROJEKTA

Namen projekta je s celovito vseslovensko:

- medijsko kampanjo,
- specialno usposobljeno in razvejano mrežo športnih in
- zdravstvenih organizacij

ohranjati in spodbujati ukvarjanje z načrtno, redno in zdravju prijazno športno rekreativno vadbo in gibanjem nasploh ter s tem prispevati k zmanjševanju vpliva dejavnikov tveganja pri sodobnih obolenjih.

CILJI PROJEKTA

Na področju celotne države

- spodbuditi in pritegniti ter s strokovnim in individualnim svetovanjem usmerjati posameznike, da se bodo načrtno, redno in zdravju prijazno ukvarjali s športno rekreacijo bodisi individualno ali pa v organizirani obliki.

Pri tem kot temeljna orodja uporabiti podporo in sodelovanje zdravstvenih organizacij in medijev kot aktivnih sooblikovalcev javnega mnenja. Osnovo za spodbujanje in svetovanje predstavlja evropsko uveljavljen preizkus hoje na 2 km, ki na povsem preprost način in zelo objektivno oceni stanje telesne zmogljivosti testirancu. S pomočjo zdravnikov in športnih strokovnjakov testirancu na podlagi računalniško obdelanih izidov in znanstveno ugotovljenih referenčnih vrednosti ocenimo z indeksom individualno telesno zmogljivost. Na tej osnovi testirancu svetujemo kako, koliko časa, na kakšen način in kolikokrat naj zdravju prijazno vadi ter mu takoj pripravimo prilagojen pisni program priporočil za nadaljnjo športno vadbo. Ciljno skupino, ki jo nagovarjamo, predstavljajo prebivalci-ke Slovenije stari med 20 in 60 let pa tudi več:

- ki se bodisi že ali - pa se nikoli niso ukvarjali z redno športno-rekreativno dejavnostjo, oziroma
- so se dejavno ukvarjali s športom, pa se z njim iz kakršnih koli razlogov ne ukvarjajo več.

V nadaljevanju pa načrtujemo akcije s katerimi bi spodbujali:

- zmanjševanje uporabe motornih vozil v mestnih središčih,
- urejanje kolesarskih stez,
- urejanje športno-rekreativnih con,
- aktualen in uporabnikom prilagojen informacijski sistem.

V letošnjem letu smo tako v akcijo pritegnili več kot 30 krajev, ki bodo pripravili več kot 80 dogodkov - testiranj po vsej Sloveniji.

STRUKTURA PROJEKTA

Projekt sestavljajo štiri komponente:

MEDIJSKA KAMPANJA

Projekt ima prepoznavno identiteto, ki jo tvorijo:

- logotip - SLOVENIJA V GIBANJU, ki se navezuje na evropsko mrežo za promocijo in širjenje zdravega telesnega gibanja ("Europe on the move").



- pozicijski slogan, "Z GIBANJEM DO ZDRAVJA", ki nagovarja k uporabi gibanja, športa, športnega razvedrila zaradi ohranjanja in izboljšanja zdravja

do Z gibanjem zdravja

- celostna likovna podoba v kateri so zajete vse najpomembnejše aplikacije tržnega komuniciranja.

Kampanja je zasnovana na osnovi nacionalnega pristopa, ki zajema izbrane nacionalne medije in lokalnega s katerim pokrijemo regijsko medijsko mrežo.

PARTNERSTVO Z ZDRAVSTVOM

Sodelovanje s CINDI Slovenija in zdravstvenimi organizacijami dodaja strokovnost, interdisciplinarnost in kredibilnost projektu.

PARTNERSTVO S ŠPORTNIMI ORGANIZACIJAMI IN ORGANIZACIJAMI CIVILNE DRUŽBE

Sodelovanje z nacionalnimi organizacijami pri oglaševanju in vključevanju izvajalcev ter lokalnimi športnimi organizacijami, članicami ŠUS-a ter drugimi zainteresiranimi partnerji, zagotavlja vertikalno povezanost in graditev kakovostne mreže izvajalcev, ki so lokalno uveljavljeni in imajo strokovni ugled.

SODELOVANJE Z RESORNIMI MINISTRSTVI IN MEDNARODNO SODELOVANJE

Povezovanje z evropskimi organizacijami in strukturami, ki se zavzemajo za umestitev športa kot pomembnega preventivnega dejavnika (WHO, CINDI, HEPA, CESS...) in sodelovanje z nacionalnimi državnimi strukturami (MŠZŠ, MZ, ZZS...) s podobnim poslanstvom omogoča projektu hkrati globalni, internacionalni pristop in obenem povsem lokalne učinke.

NAČRTI

V letošnjem letu ali najkasneje v naslednjem letu bomo začeli tudi z izvedbo projekta "Rekreativno kosilo", v katerega naj bi se vključili gostilne in ostali ponudniki hrane in bi udeležencem testiranj ali vsem zainteresiranim ponujali uravnoteženo in zdravo kosilo.

Prav tako načrtujemo postavitve boljšega informacijskega sistema, s katerim bi spremljali vse testirance in jih po potrebi obveščali o vseh novostih.

MOBILNA EKIPA

S pomočjo mobilne ekipe iz Športne unije Slovenije lahko društva za svoje članice opravijo Test hoje na 2 km. Vaša naloga je pripeljati člane, vse ostale opravi ekipa.

ZAKLJUČEK

Namen kampanje je z dolgoročno skrbno načrtovano in izvajano kampanjo, za katero bodo zbrana finančna sredstva iz državnih proračunskih in sponzorskih virov, spodbujati čim širšo populacijo za umeščanje elementov športnega načina življenja v njihov vsakodnevni življenjski slog.

ŠPORTNI INFORMACIJSKI CENTER - ŠPiC

Marko Kolenc (Zavod za šport Slovenije)

Uvod

Informatizacija poslovnih procesov je nova priložnost za športne organizacije.

Projekt informatizacija na področju športa bo športnim organizacijam odprl novo dimenzijo v poslovanju. Reorganizacija poslovnih procesov in s tem racionalizacija dela ter stroškov je za delovanje športnih organizacij priložnost, ki je ne smejo izpustiti.

Uporabljati sodobno informacijsko tehnologijo, ki jo ponuja Športni informacijski center, pomeni misliti drugače. Ne predstavljam si, da bi v športnih organizacijah delali na enak način kot pred desetletjem, pri tem pa bi uporabljali sodobno informacijsko tehnologijo. Vodilni v športnih organizacijah bodo morali spremeniti način mišljenja. Prisotnost v elektronskem poslovanju danes pomeni za športne organizacije prihodnost. Spletna tehnologija in aplikacije so temelj učinkovitega in preglednega poslovanja športnih organizacij. Športni informacijski center bo v letu 2001 omogočil športnim organizacijam prve produkte, ki bodo podpirali elektronsko poslovanje. Informatizacija na področju športa ni dogodek, ki se zgodi čez noč, temveč proces, ki traja nekaj let. Za uspeh projekta je pogoj ustrezen strateški načrt in sodelovanje med športnimi organizacijami ter Športnim informacijskim centrom. Prepričan sem, da bodo športne organizacije in Športni informacijski center ta proces uresničili.

Strateški načrt - Informatizacija na področju športa ni cilj, je samo pot do cilja

Uporaba informacijske tehnologije v športu sama po sebi ne povzroči doseganja boljših dosežkov vrhunskih športnikov in povečala število športno aktivnih. Športne organizacije lahko z uporabo informacijske tehnologije povečajo svojo konkurenčno prednost in svojim uporabnikom ponudijo kakovostnejše storitve.

Strateški načrt informatizacije na področju športa, ki ga je v juniju 2000 sprejel nadzorni svet projekta, opredeljuje pospeševanje elektronskega povezovanja predvsem z uresničevanjem in s spodbujanjem:

- vlaganja v informacijsko tehnologijo, glede na celotne prihodke v športu.
- uporabe elektronskega poslovanja na področju športa
- vzpostavljanja informacijskega partnerstva
- dvigovanja ravni splošne informacijske kulture na področju športa

Te temeljne cilje bo uresničeval Športni informacijski center - ŠPiC, ki deluje v okviru Zavoda za šport Slovenije. Informatizacija na področju športa bo s pospeševanjem elektronskega povezovanja korenito posegla tudi v sam razvoj športne družbe. Zato lahko dolgoročno pričakujemo, kot posledico razvoja informatizacije na področju športa, predvsem povečanje:

- števila aktivnih in pasivnih udeležencev v športu,
- števila zaposlenih v športu,
- prihodkov v športu,
- kakovosti športnih produktov,
- hitrosti razvoja doktrine športa.

Športni informacijski center - ŠPiC

Športni informacijski center - ŠPiC je bil ustanovljen v aprilu 2000 in deluje v okviru Zavoda za šport Slovenije. Programe ŠPiC financirajo Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Fundacija za šport in Olimpijski komite Slovenije - združenje športnih zvez. Temeljno poslanstvo ŠPiC je uvajanje informatizacije poslovanja na področju športa, poleg tega pa je njegova glavna naloga obveščati in o športu, predvsem na tistih področjih športa, ki jih slovenski mediji ne pokrivajo v zadostni meri. Tehnologija, ki jo ŠPiC uporablja, je zgrajena na tri nivojski arhitekturi in predstavlja podatkovno bazo ter orodja Oracle, uporabniške aplikacije, ki delujejo v spletni tehnologiji ter končne uporabnike.

Glavne naloge Športno informacijskega centra - ŠPiC so;

- razvoj uporabnikom prijazne programske opreme,
- usposabljanje kadrov na področju informatike v športu,
- vzpostavljanje pogojev za večji pretok informacij s področja športa
- subvencioniranje nakupa in posodobljanja računalniške opreme športnih organizacij

- prizadevati se za povečanje vlaganja informacijsko tehnologijo na področju športa
- izvajanje promocijskih akcij

Informacijsko partnerstvo

S sodobno informacijsko tehnologijo organizacije lahko ne le izmenjujejo podatke elektronsko, ampak podatke v bazah podatkov souporabljajo. To pelje v tako imenovano informacijsko partnerstvo (Konsynski in McFarlan, 1990). Ne glede na lastnino podatkov lahko delujejo kot razširjena organizacija ali sistem več organizacij. Takšno partnerstvo organizacij zahteva izredno velike naložbe v skupne informacijske sisteme. Sistemi so dragi, zahtevni, zapleteni ter zahtevajo veliko časa za njihovo vzpostavitev. Pogosto je takšen informacijski sistem tako obsežen, da si ga ena sama organizacija ne more privoščiti. Koristi skupnega razvijanja takšnega sistema so večstranske. Udeleženci si razdelijo stroške razvoja in vzdrževanja sistema ter stroške izobraževanja, ki so pri tovrstnih sistemih zelo veliki. Pri vsem tem ne gre samo za priučevanje uporabi osebnega računalnika na delovnem mestu. Gre tudi za prilagajanje poslovnemu procesu, ki se zaradi uporabe informacijske tehnologije povsem spremeni (Gričar J., 1999).

Oblike informacijskega partnerstva lahko razdelimo na partnerstvo skupnega trženja, panožno partnerstvo, partnerstvo med kupcem in dobaviteljem in partnerstvo z dobaviteljem informacijske tehnologije (Gričar J., 1999).

Varovanje zaupnih podatkov

Z razvojem in vse večjo uporabo informacijske tehnologije v vsakdanjem življenju, se je začel uporabljati izraz informacijske pravice, ki posegajo v pravice posameznika. Pri tem ne gre le za pravico do informacijske zasebnosti oziroma varstvo osebnih podatkov, temveč tudi za druge pravice, kot so npr. avtorske pravice, pravice do varstva uporabnikov informacijskih storitev in druge (Čebulj, J., 2000). Zakonodaja s področja varstva osebnih podatkov ne dela razlik med ročno in avtomatsko (s pomočjo informacijske tehnologije) obdelavo osebnih podatkov. Informacijski sistem na področju športa v Sloveniji, ki ga razvija Zavod za šport Slovenije, je podprt s sodobno informacijsko tehnologijo in upošteva sprejeto zakonodajo iz področja varstva osebnih podatkov. ŠPiC bo za zagotavljanje varnosti zaupnih podatkov svojo organiziranost in delovanje podredil strogim standardom, ki so v veljavi. Celoten sistem ŠPiC bo varovala varnostna pregrada (firewall). Dostop do podatkov bo mogoč samo pooblaščenim z gesli. Sistem bo omogočal kontrolo in evidentiranje dostopa do baz podatkov, preverjal bo identiteto uporabnikov in upravičenost dostopa.

Vse osnovne storitve ŠPiC so za športne organizacije brezplačne

Širok spekter ponudbe storitev, ki jih je ŠPiC izoblikoval po enoletnem delovanju zajema spletni aplikacijski servis, storitve spletnega in poštne strežnika ŠPiC, podatki za pomoč pri odločanju v športnih organizacijah in aplikacije za komuniciranje z uporabniki storitev ter usposabljanja s področja informatike.

Glavne skupine uporabnikov storitev ŠPiC predstavljajo:

- športne organizacije, katerih primarna dejavnost je šport (športna društva, občinske športne zveze, nacionalne športne zveze, zavodi, ki delujejo na področju športa, gospodarske družbe in zasebniki),
- športniki in športni delavci (trenerji, managerji, administrativni delavci, medicinski delavci in drugi),
- mediji (elektronski in pisni: televizije, radiji, revije, časopisi, spletne strani in drugi),
- raziskovalci na področju športa (študentje in profesorji) in
- druga športna javnost (ljubitelji športa).

Spletne aplikacije

Športne organizacije oziroma njihovi predstavniki lahko za brezplačno uporabo spletnih aplikacij ŠPiC sklenejo uporabniško pogodbo z Zavodom za šport Slovenije. V pogodbi so natančno opredeljene pristojnosti uporabnika in ŠPiC kot ponudnika spletnih aplikacij ter varstvo zaupnih podatkov.

TIVOLI je namenjena vsem uporabnikom katerekoli aplikacije ŠPiC in omogoča urejanje podatkov o športnih organizacijah, športnih delavcih in športnikih ter druge splošne podatkovne zbirke, ki jih uporabljamo pri delu z aplikacija ŠPAK, OLIMP in Koledar.

ŠPAK je namenjena vsem nosilcem, izvajalcem in udeležencem programov strokovnih usposabljanj in licenciranja. Podpira vodenje procesa strokovnega usposabljanja za programe, ki jih je potrdil strokovni svet za šport pri vladi Republike Slovenije. Aplikacijo lahko uporabljate tudi za potrebe licenciranja kadrov. Oblikujete lahko koledar tečajev, vodite prijave na tečaje in sezname o udeležbi na tečajih oz. opravljenih izpitih ter izpisujete račune za kotizacijo in potrdila o strokovni usposobljenosti. Podatke lahko kasneje uporabite tudi za pomoč pri iskanju ustreznih kadrov ter načrtovanje kadrovske politike v posamezni športni panogi.

OLIMP je namenjena športnim društvom in njihovim zvezam. Podpira vodenje članstva v športnih društvih ter registracijo športnikov in trenerjev v posamezni sezoni v uradnih tekmovalnih sistemih nacionalnih panožnih športnih zvez. V koncu tega leta bo aplikacija OLIMP omogočala tudi vodenje celotnega tekmovalnega sistema, od priprave razpisov za tekmovanja, vodenje posameznih tekmovalnih in poročanje o tekmovalnih ter avtomatizirano publiciranje rezultatov s tekmovalnih na spletne dveri športnih zvez.

KOLEDAR je namenjena vsem organizatorjem oz. izvajalcem vadbe in športnih prireditev. Omogoča pripravo koledarja vadbe in prireditev športnih društev oziroma zvez ter avtomatizirano publiciranje na spletne strani. Podatke o prireditvah ali vadbi, ki jih vnesete v aplikacijo KOLEDAR, lahko pripravite tudi v formatu, ki vam bo omogočil pripravo tiskanega koledarja.

LPŠ OBČINE je aplikacija, ki jo uporabljajo občine oz. strokovne službe, odgovorne za šport, za poročanje o uresničevanju letnih programov športa v posamezni občini. Aplikacija omogoča pripravo poročila in avtomatizirano publiciranje poročila na spletne strani.

RAZPIS FŠO je namenjena vsem športnim organizacijam, ki želijo kandidirati na javni razpis Fundacije za šport. Aplikacija vam bo prihranila čas predvsem pri večkratnem vnašanju istih podatkov na različne obrazce. Podatki ki jih boste vnesli enkrat bodo lahko uporabni tudi pri kandidaturah na druge javne razpise (občine, ministrstvo).

PORTAL je namenjen vsem športnim organizacijam, ki si želijo same zgraditi spletni portal. Portal lahko deluje za pooblaščen ali pa za nepooblaščen uporabnik, kot javna spletna stran.

iFS je namenjen športnim organizacijam, ki imajo nepregledno zbirko dokumentov shranjeno na večih računalnikih. Z aplikacijo si lahko uredite datotečni sistem, do katerega bodo lahko dostopali pooblaščen uporabniki, s pristojnostmi, ki jim jih boste dodelili sami. Z uporabo aplikacije iFS boste dobili pregled nad dokumenti.

Podatki za podporo odločanju

Podatki ki jih lahko športne organizacije uporabljajo pri odločanju in komuniciranju z uporabniki njihovih storitev so pripravljene na podlagi analize osnovnih zahtev informacijskega sistema, lahko pa jih pripravimo tudi na podlagi vaših zahtev oz. športnih organizacij. Pripravljene podatkovne zbirke so z naslednjih področij:

Š osnovni podatkovni sezname o športnih organizacijah, programih strokovnih usposabljanj, športno rekreativne vadbe in tekmovalni, športnikih, športnih delavcih ter drugo

- podatki za pomoč pri odločanju na ravni nacionalnih športnih zvez, občinskih športnih zvez, društev ter tudi na ravni občin in države
- statistične analize o organiziranosti športa v Sloveniji, finančnih, kadrih in objektih ter drugo
- druge zbirke predstavljajo podatke o strokovnih publikacijah in člankih ter dostop do drugih on-line podatkovnih baz s področja športa

Vstopite v splet športa

Aplikacije za komuniciranje z uporabniki storitev športnih organizacij predstavljajo spletni portali in njihovi posamezni segmenti, ki jih lahko športne organizacije prikazujejo kar na lastnih spletnih straneh (npr. koledar prireditev in tekmovalni ter vadbe). Temeljna spletna portala, ki jih je ŠPiC izdelal v tem času sta ŠPiC portal in portal za rekreacijo in prosti čas. ŠPiC portal (www.spic.tv) predstavlja novo poslovno okolje športnih organizacij, ki jim omogoča dostop do poslovnih podatkov in informacij poleg tega pa omogoča še dostop do vseh aplikacij ŠPiC. Portal za rekreacijo in prosti čas (www.rekreacija.tv) je namenjen vsem ljubiteljem športa za prosti čas in rekreacijo ter ponuja koristne podatke in informacije o koledarju prireditev in vadbi ter druge nasvete s spleta športa.

Brezplačna uporaba spletnega in poštnega strežnika

ŠPiC nudi za vse članice skupine ŠPiC poleg brezplačne postavitve in vzdrževanja spletnih strani tudi brezplačno elektronsko pošto. Ustrežemo tudi bolj zahtevnim uporabnikom, ki na svojih spletiščih uporabljajo podatkovne baze in aktivne strani.

Računalniška usposabljanja

ŠPiC bo v letu 2001/2002 organiziral strokovna usposabljanja za delo s ŠPiC aplikacijami in za delo z Microsoft orodji

Predvidene delavnice za delo s ŠPiC aplikacijami:

- Kako oddati kandidaturu na razpis Fundacije za šport preko spleta
- Pripravite si spletni koledar prireditev in vadbe s pomočjo aplikacije Športni koledar
- Vodenje strokovnih usposabljanj s pomočjo aplikacije ŠPaK

- Registracija športnikov, ki nastopajo v tekmovalnih sistemih s pomočjo aplikacije Olimp
- Podatki nič več na večih računalnikih - vzpostavite si pregleden spletni datotečni sistem s pomočjo aplikacije iFS
- Kako si športna organizacija vzpostavi lastne spletne strani oz. spletni portal
- Uporaba podatkov ŠPiC za pomoč pri odločanju v športnih organizacijah

Usposabljanja za delo z Microsoft orodji bodo razpisna na podlagi predprijav. Če se želite usposobiti za delo z enim izmed Microsoft orodji (Word - urejevalnik besedil, Excel - urejevalnik preglednic, FrontPage - urejevalnik spletnih strani, Outlook - orodje za urejanje elektronske pošte in časa, drugo) oddajte predprijavo na naslov mobil@spic.tv .

Spletna brskalnica ŠPiC

Študentje fakultete za šport, športniki in športni delavci lahko v spletni brskalnici ŠPiC brezplačno brskajo po svetovnem spletu ter dostopajo do on-line baz podatkov ŠPiC in drugih podatkovnih baz s področja športa, ki niso javno dostopne. Na voljo je sedem računalnikov. V okviru spletne brskalnice bo omogočen tudi dostop do nekaterih mednarodnih on-line podatkovnih baz.

Multimedijska konferenčna soba in učilnica ŠPiC

Če nimate prostora za organizacijo sestankov, delavnic oz. seminarjev in ustrezne tehnične opreme za vodenje, lahko konferenčno sobo oz. učilnico rezervirate najkasneje 5 delovnih dni pred predvideno uporabo. Rezervacijo boste potrdili tako, da pošljete ožigosano naročilnico z davčno številko na naslov Zavod za šport Slovenije, Celovška 25, Ljubljana oz. po faksu 01 432 62 18. Kapaciteta za učilnico in konferenčno sobo znaša do 20 ljudi.

ŠPiC mobil

Poglavitna naloga ŠPiC mobil je promocija in uvajanje informacijskih rešitev v okolja športnih organizacij. V okviru tega je ŠPiC mobil izdelal okvirni program obiskadelavnice v vašem okolju, ki bo zajemal:

- Analiza stanja organiziranosti športa in uporabi informatike pri poslovanju organizacij
- Predstavitev ŠPiC storitev, pogojev uporabe (poudarki na storitvah ki jih potrebujejo koledar, razpis, podatki)
- Zahteve uporabnikov
- Dogovori o uporabi storitev
- Kako uporabljati aplikacije - konkretno Športni koledar

ŠPiC informator

Ker želimo, da do informacij, predvsem takih, ki jih ni mogoče najti v drugih medijih, pride čim več ljudi, smo se odločili, da vsako četrtletje pripravimo ŠpiC informator. Ponujal bo tako poslovne kot informacije o nekaterih značilnostih organiziranosti na področju športa za trimesečna obdobja, pa tudi napoved pomembnejših dogodkov za naslednje trimesečje. Vabimo vas, da pobrsate po informatorju in sodelujete z nami pri oblikovanju naslednjih številok.

Revija Šport mladih

Začetki revije Šport mladih segajo v leta 1969, ko je v okviru Centra šolskih športnih društev začel izhajati Bilten ŠŠD. Po desetih letih se je s prvo vsebinsko popestritvijo preimenovala v Šolski šport. To je bila drobna revija polovico današnje velikosti, formata A5. Leta 1992 dobi revija novo ime Šport mladih in tudi novo podobo, vendar pa je izhajala le štirikrat na leto, saj ni imela poklicnega urednika. Od leta 1997 pa začne revija izhajati 10-krat na leto, 16 barvnih strani je revija dobila leta 1998. Od prvotne naloge Biltena ŠŠD, ki je bil predvsem obveščanje v zvezi s tekmovanjem za najuspešnejšo šolsko športno društvo, so se vsebine postopoma širile, tako da lahko danes samo potrdimo podnaslov - Šport mladih je revija za šport otrok in mladine, vendar pa tudi to v marsičem sega čez ta okvir. Nekaj rubrik ima širši značaj, namenjene pa so ob športnih pedagogih tudi izobraževanju trenerjev in staršev. To je tudi odgovor na vprašanje, kdo je ciljna publika Športa mladih? Odgovor bi bil, da je revija namenjena vsem, ki se ukvarjajo s športom otrok in mladine - od udeležencev do staršev. Šport mladih je resna športna revija, ki uči, zabava in seznaja vrstnike s športnimi dosežki. Vemo, da je šport veliko bolj »resno« zastavljen v klubih, zato je neposredno zastopan tudi ta del športa. Ker pa so vsi športniki tudi šolarji in dijaki, je najbolj prav, da se s Športom mladih srečujejo predvsem v šoli, najbolj ogretim pa ga ponujamo tudi kot njihovo osebno športno čtivo. Ob tem pa z mladimi iščemo tudi neposreden stik.

NEKATERE MOŽNE REŠITVE, KI JIH ŠPiC VIDI NA PODROČJU ŠPORTA OTROK IN MLADINE TER ŠPORTNE REKREACIJE

Informacijski sistem je pomemben dejavnik pri hitrejšem in množičnem vključevanju otrok in mladine v športne programe

Kot oglaševalsko orodje v obliki spletnih strani ga večje športne organizacije uporabljajo v projektih, kot so Veter v laseh - s športom proti drogi in šolska športna tekmovanja ter programi namenjeni najmlajšim. Ne uporablja, ali le v manjši meri, pa se pri oglaševanju programov za otroke in mladino športnih organizacij, ki delujejo na lokalni ravni, publiciranju baze znanj Fakultete za šport oz. Pedagoške fakultete. Ravno na tem področju bo ŠPiC razvil spletne dveri za področje športne rekreacije, ki bodo zapolnila to praznino. Spletna aplikacija koledar in ŠPiC portal omogočajo kakovostnejše in racionalnejše publiciranje podatkov in informacij. Ponudniki športno-rekreativnih storitev bodo lahko tako kakovostneje načrtujejo svoje programe. Uporabniki storitev bodo bolje obveščeni zato, se bodo tudi lažje in hitreje odločali za vključevanje v programe. Pričakujemo pa lahko tudi večjo konkurenčnost med ponudniki storitev ter s tem kakovostnejše programe za otroke in mladino.

Na področju športne rekreacije v povezavi z zdravjem lahko učinkovita izraba informacijskega sistema odpre novo dimenzijo, predvsem na področju preventive

Kot primer lahko navedem projekt OKS-ZSZ »Recept za zdravo življenje«, ki lahko v povezavi s tehnologijo ŠPiC in kartico zdravstvenega zavarovanja ZZZS kot medijem prinese tako uporabnikom kot ponudnikom zdravstvenih oz. športnih storitev vrsto koristi. Pametna kartica zdravstvenega zavarovanja bi lahko dobila novo funkcionalnost v smislu preventive za zdravje. Povezava med zdravstvom in športom bi prinesla kakovostnejše oblikovanje in uresničevanje recepta za zdravo življenje. Pokazali pa bi se tudi pozitivni ekonomski učinki v zdravstveni in športni blagajni. **Dober informacijski sistem je pogoj za proučevanje in oblikovanje politike razvoja temeljnih dejavnikov organiziranosti športne rekreacije.** V razvitejših gospodarskih panogah se na tem področju uporablja direktorski informacijski sistem - DIS, ki omogoča izdelavo kakovostnih analiz, na podlagi katerih temeljijo odločitve za načrtovanje in izvajanje produkcije. Na področju športne rekreacije bo ŠPiC za uporabnike, predstavnike športnih organizacij, pripravljal vrsto odločitvenih orodij, ki bodo na podlagi objektivnih podatkov pripravljala kakovostne podlage za odločanje. Predstavniki v športnih organizacijah lahko na ŠPiC Portalu že sedaj dostopajo do podatkov, ki jih je že vnaprej pripravil ŠPiC. Na posebno željo pa se lahko pripravijo tudi orodja, ki bodo lastna samo eni športni organizaciji. S tem bodo zagotovljeni pogoji za kakovostnejše oblikovanje politike na področjih, kot so organiziranost, finance, kadri, investicije ter sama produkcija športno-rekreativnih programov.

Informacijski sistem ŠPiC v funkciji ravnanja ljudi pri delu na področju športne rekreacije

ŠPiC Portal že sedaj zagotavlja pogoje za kakovostnejše zaposlovanje oz. načrtovanje, pridobivanje in usposabljanje ljudi na področju športa v Sloveniji. Portal predstavlja vstopno spletno točko do aplikacij ŠPaK in OLIMP, ki sta namenjeni podpori nekaterih funkcij ravnanja ljudi pri delu v športnih organizacijah. Aplikacija ŠPaK je namenjena vsem nosilcem, izvajalcem in udeležencem programov strokovnih usposabljanj in licenciranja. Podpira vodenje procesa strokovnega usposabljanja za programe, ki jih je potrdil strokovni svet za šport pri vladi Republike Slovenije. Aplikacijo se lahko uporablja tudi za potrebe licenciranja kadrov. Oblikuje se lahko koledar tečajev, vodi prijave na tečaje in sezname o udeležbi na tečajih oz. opravljenih izpitih ter izpisuje račune za kotizacijo in potrdila o strokovni usposobljenosti. Podatke se lahko kasneje uporabi tudi za pomoč pri iskanju ustreznih kadrov ter načrtovanje kadrovske politike v posamezni športni panogi. Aplikacija OLIMP je namenjena športnim društvom in njihovim zvezam. Podpira vodenje članstva v športnih društvih ter registracijo športnikov in trenerjev v posamezni sezoni v uradnih tekmovalnih sistemih nacionalnih panožnih športnih zvez. Aplikacija OLIMP bo omogočala tudi vodenje celotnega tekmovalnega sistema nacionalnih zvez, od priprave razpisov za tekmovanja, vodenje posameznih tekmovanj in poročanje o tekmovanjih ter avtomatizirano publiciranje rezultatov s tekmovanj na spletne dveri športnih zvez.

Literatura

1. Čebulj, J. (2000). *Prilaganje normativne ureditve varstva osebnih podatkov zahtevam Evropske skupnosti. Seminar: varovanje in zaščita zaupnih podatkov. Univerza v Ljubljani: Visoka upravna šola.*
2. Gričar, J. (1999). *Vplivi uporabe informacijske tehnologije na reorganiziranje procesov. Univerza v Mariboru: Fakulteta za organizacijske vede.*
3. Hamer, M., Champy, J. (1993). *Reengineering the corporation - a manifesto for business revolution. New York: HarperBusiness.*
4. Kolenc, M. (2000). *Strateški načrt informatizacije na področju športa v Sloveniji. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.*
5. Konsky Benn, R., McFarlan, F. Waren (1990). *Information partnership - shared data, shared scale. Harvard Business Review, septem ber-oktober; 114-120.*
6. *Uporabna informatika (1997). Ministrska deklaracija. Št.3, letnik*

SPORTCheck: RAČUNALNIŠKA APLIKACIJA ZA VODENJE ŠPORTNIH CENTROV

Samo Vojnovič (Sokolinfo d.o.o.)

Predstaviti vam želim svoje podjetje, ki deluje predvsem na področju športne rekreacije. S svojimi storitvami in izdelki sodelujemo z različnimi športnimi zvezami in društvi kot tudi z mnogimi podjetji in samostojnimi podjetniki. Ker vseh naših dejavnosti na časovno in prostorsko omejenem seminarju ne morem predstaviti, vam bom bolj podrobno predstavil le najnovejši izdelek SPORTCHECK in možnosti njegove uporabe ter povezave z drugimi storitvami, ki vam jih ponujamo.

1. Dejavnosti podjetja Sokolinfo, športnoinformacijski sistemi, d.o.o.:

- Sokol - revija za šport in prosti čas
- Sokolka - športna kartica
- SPORTCHECK - aplikacija za podporo vodenju športnih centrov
- SOKOLSPLET.NET - športni portal
- Oblikovanje, grafična priprava, tisk
- razvoj računalniških aplikacij po naročilu
- promocijski izdelki vseh vrst (kapice, majice, brezrokavniki...)

2. SPORTCHECK

1.1. Zakaj uporabiti računalnik in moderne tehnologije?

- Pravilne, natančne in pravočasne informacije so ključ do pravilnega odločanja. Število ljudi, ki obiskujejo vaš športni center, povzroči pravo poplavo informacij, ki jih »na pamet« ali »na roko« ne morete obvladovati.
- Tudi vse več obveznosti, ki si jih zadajamo, nam puščajo vse manj časa za razmislek in načrtovanje. Zato je pravočasen dostop do vseh podatkov, združenih in obdelanih po vaših željah, ključnega pomena.
- V boju za stranke ne smemo zaostajati. Ljudje so občutljivi na malenkosti in prvi resnejši stik z vašim centrom je dostikrat prav vpis na recepciji in način, kako so zadeve tam urejene. Pomembno je vse, od vpisnega lista, članske izkaznice, urejenosti osebja do morebitnih darilc... Ljudje na recepciji pričakujejo računalnik.

2.2. Cilji pri razvoju:

- Prilagodljivost
- Modularnost
- Prijazna in enostavna uporaba
- Zanesljivost
- Možnosti nadgradnje s standardnimi ali posebnimi moduli
- Možnost razširitve uporabnosti z dodatki kot so uporaba različnih zvrsti članski izkaznic in fizične kontrole dostopov

2.3. Zgradba in funkcije

Aplikacija SPORTCHECK je sestavljena iz naslednjih modulov:

• SPORTCHECK

- definiranje fizičnega okolja - prostori in dejavnosti centra (dvorane, aktivnosti, odpiralni časi, kvadrature)
- definiranje prodajnih artiklov (vpisnine, karte, članarine, prodajni artikli, izposoja, servisiranje..)
- definiranje osebja (seznam delovnih nalog s plačilnimi tarifami, seznam zaposlenih z vsemi podatki...)
- upravljanje s strankami in pripadajočimi podatki (vpis, popravljanje, slikanje, filtriranje, izpisi...)
- določanje vadb (definiranje tečajev, delavnic, rednih ur aerobike ali drugih športov, povezave s prostori in vaditelji...)
- rezervacije in bookingi (v primeru restrikcij skupinskim vadbam določamo konkretne udeležence, rezervacije posameznih igrišč ali dvoran, določanje urnikov vadb...)

- kontrola plačil / dostopa
- blagajna (prodaja storitev ali izdelkov preko blagajne, izstavljanje računov strankam)
- izpis poročil (osnovna finančna poročila, pregledi strank in zaposlenih, cenik kart...)
- kontrola zaposlenih (prihod in odhod z dela, izbira delovnih nalog,, obračun plač...)

• eDIS - Direktorski Informacijski Sistem

- Opravila

Najrazličnejša filtriranja in obdelava baze strank. Stran kam lahko pošiljate pošto tako, da natisnete nalepke z njihovimi naslovi, lahko jim pošljete elektronsko pošto ali SMS sporočilo, program vam natisne osebno naslovljena reklamna pisma, ki jih lahko oblikujete v drugih urejevalcih besedil, podatke lahko preko odložišča eksportirate v druge programe okolja Windows...

- Analiza SPORTCHECK

Pregled zasedenosti zmogljivosti in prodaje. To je zelo močno orodje za ustvarjanje neskončnega števila poljubno sestavljenih pregledov, ki jih je v obliki tabel ali grafov možno izpisati na papir. Omogoča pregled prodaje po posameznih skupinah kart, za vse ali samo izbrano osebo, pregled po posameznih delih oziroma dejavnostih centra, starostne in izobrazbene strukture in njihove povezave z določenimi dejavnostmi.... Omogoča tudi poimenski seznam prodanih kart za definirano obdobje oziroma pregled prodaje po prodajnih artiklih (kartah).

- Člani

Omogoča množico zanimivih pregledov, ki so vezani na strukturo članov v bazi. Regijska razpršenost, starostna in izobrazbena struktura, deitev po spolu in drugi parametri vam omogočajo raziskovanje vaših strank, njihovo večje poznavanje in posledično prilagajanje njihovim potrebam in željam.

- Zaposleni

Z izbiro časovnega obdobja in zaposlenega v trenutku vidite, koliko vas je stal posamezen uslužbenec v izbranem obdobju - obračun plač. Lahko pa v določenem obdobju preverite tudi, kdo, kdaj in kako je opravljal določeno delovno nalogo - izberete delovno nalogo in računalnik vam za določeno obdobje izpiše želene podatke.

• eFIN - Elektronski Finančnik

- Knjiga prejetih faktur

Prejete fakture vpišete v seznam, lahko jim določite skupino in podskupino, da veste, kam spada določen strošek, dodajate jih na seznam za plačilo, ki ga s pritiskom na gumb lahko prenesete v ProKlik ali druge aplikacije za elektronsko plačevanje virmanov. Opravljate različne preglede svojih dolgov, določate prioritete....

- Knjiga izdanih faktur in izdaja faktur

»Najlepše« opravilo vsakega posla je izdajanje faktur. Ustvarite si lahko svojo knjižnico splošnih predlog za določen tip fakture in na njihovih podlagah hitro izstavite želene fakture. Čim se faktura izstavi se tudi avtomatično vpiše v knjigo izdanih faktur. Tu tu lahko opravite različne preglede in tako načrtujete »izterje valsek« ali naložbene aktivnosti.

- Vnos strank in artiklov

V oba šifranta lahko vnesete nove zapise. Pomembno je, da vse aplikacije delujejo nad istimi bazami, tako da lahko stranke in/ali artikle vnašate iz različnih modulov, na voljo za uporabo pa so povsod.

• SportTrade

Trgovski program, ki je v fazi razvoja, bo na znani plat formi pomemben delež aplikacije. Namenjen je vsem, ki poleg storitvenih dejavnosti prodajate najrazličnejše artikle. Omogoča vse, kar potrebuje klasični trgovski program: nabavo, izpis ponudb in njihove pretvarjanje v predračune oziroma račune, vodenje zalog in kartic artiklov, pripravo podatkov za računovodstvo...

• SportBar

V pripravi je modul za povezavo z aplikacijo za vodenje in nadzor gostinskih objektov MicroGramm. Tako boste lahko svoje gostinske storitve preko SportChecka povezali v skupne finančne preglede (v oviru eDIS).

Potni Stroški

Vsi vemo, da so potni stroški »koristna« stvar, vendar ne poznam nikogar, ki bi jih z veseljem izpolnjeval. S pomočjo računalniškega programa je to prava malenkost - z malo prakse potrebujete le 20 minut na mesec.

2.4. Povzetek

SPORT CHECK je sad dolgoletnega razvoja in lastnih izkušenj na področju računalniških rešitev za vodenja fitnes centrov. Odprta in modularna zasnova omogoča prilagoditev specifičnim potrebam zelo različnih uporabnikov. Njegov cilj je ponuditi močno in povezano računalniško podporo poslovanju vašega podjetja.

3. SOKOLKA - športna kartica

3.1. Kaj je športna kartica SOKOLKA?

V duhu delovanja Sokolske zveze Slovenije želimo ljudi vzpodbuditi k aktivnemu življenjskemu slogu in jim na različne načine približati športne aktivnosti. Ker je finančno stanje vse težje smo se odločili ljudem olajšati tudi to plat športnih in rekreativnih udeleževanj.

Vsaka organizacija mora po svojih najboljših močeh skrbeti za svoje člane. Nudimo vam možnost, da svojim članom poleg organizirane vadbe in rednih aktivnosti

ponudite tudi številne ugodnosti in popuste ob nakupih različnih izdelkov oziroma koriščenju raznovrstnih storitev. PARTNERSKA športna kartica SOKOLKA ima namreč dvojno funkcijo; partnerska kartica je v celoti oblikovana v skladu s celotno podobo vašega podjetja, s pomočjo zaščitnega znaka SOKOLka pa je enakovredna klasični športni kartici. To pomeni, da je vsak imetnik športne kartice SOKOLKA tudi nezgodno zavarovan - z ZAVAROVALNICO TRIGLAV, D.D., smo sklenili dogovor, po katerem je vsak lastnik kartice nezgodno zavarovan 24 ur na dan in to kjerkoli, tako doma kot v tujini, pri delu, športu ali na dopustu. ZAVAROVALNICA TRIGLAV izplača svojcem zavarovanca zavarovalno vsoto 500.000,00 SIT za primer nezgodne smrti, v primeru invalidnosti pa do 1.000.000,00 SIT.

3.2. Kako lahko uporabite športno kartico SOKOLKA?

Kot člansko izkaznico vašega centra v povezavi z računalniško aplikacijo SPORTCHECK in hkrati kot reklamo za vaše podjetje. Z uvedbo lastne kartice ugodnosti boste članom ponudili več od konkurence, kar je bistvo boja na trgu, pri tem pa vas to ne bo nič stalo, saj si vašo izkaznico kupi vsak član sam.

Tako pridobita oba, vaše podjetje in posameznik.

4. SOKOL - revija za šport in prosti čas

4.1. Kaj je revija SOKOL?

Mesečnik, katerega cilj je postati vodilna revija na področju športne rekreacije. Iz vsebine: kolesarjenje, fitnes, aerobika, športna prehrana, poškodbe, rehabilitacija, tek na smučeh, deskanje na snegu, rolanje, potapljanje, košarka... Seveda pa svoje mesto najdejo tudi aktualne teme, intervjuji, novičke in zanimivosti, potopisi in še veliko drugega zanimivega branja.

4.2. Kako lahko v svoje dobro izkoristite revijo SOKOL?

Eden večjih problemov športnih storitvenih dejavnosti je osip članstva. Kot enega najverjetnejših vzrokov zasledimo upad volje, ki je navadno posledica prevelikih pričakovanj zaradi pomanjkanja znanja. In ravno informacije, napotki in nasveti so bistvo revije SOKOL.

Z malo volje poskrbite, da bo vsak član ob plačilu mesečne vadrnine »nevede« plačal tudi izvod SOKOLA, ki mu ga elegantno podarite kot darilo. Tako bo prišel do pravih informacij, vaši receptorji in vaditelji bodo imeli manj dela z dostikrat osnovnimi vprašanji članov, le ti bodo zadovoljni in bodo vaše podjetje priporočili še komu - še ena možnost brezplačne reklame.

MORALNA DOLŽNOST ŠPORTNIH ORGANIZACIJ, DA UKREPAJO NA PODROČJU UVELJAVLJANJA FAIR PLAY-a (povzetek)

Milan Hosta (Zavod za fair play v športu)

Šport kot kulturna kategorija, predvsem v zahodnih kulturah, ki temeljijo na grško-antičnem pojmovanju sveta in drugih razvitih deželah, ki so sledile zahodu, zavzema eno od pomembnejših mest v življenju posameznika in s tem celotne družbe. Preprosto shematično razmerje med ravnmi zasebnega in javnega na eni ter ravnmi telesnega in duhovnega na drugi strani daje tale razmerja:

- samo kakovostna raven zasebnega omogoča (ne pa tudi zagotavlja) kakovostno raven javnega, in sicer na področju telesnega
- samo kakovostna raven javnega omogoča (ne pa tudi zagotavlja) kakovostno raven zasebnega, in sicer na področju duhovnega

Pri tem je treba vedeti, da je konkretna zasebnost vselej telesna, konkretna javnost pa je vselej breztelesna (abstraktna, duhovna) (Macura, 1998)

To kar je vredno, mora na nekem nivoju biti zaželeno. Lahko bi rekli na splošno, da se človek od takrat, ko se pri njem oblikujejo vrednotni sistemi (mladostnik), najprej usmerja k bolj dionizičnim vrednotam, potem pa postajajo relativno močnejše apolonske vrednote. Če s tega vidika pogledamo na šport, lahko uvidimo, da nam nudi tako dionizične (užitek v zmagi, zabava,...) kot apolonske (prijateljstvo, sodelovanje,...) vrednote (Musek, 2000).

Osnovni družbeni namen športa je povezan s samo športno aktivnostjo, ki v sistemu družbenih potreb in vrednot le delno pomeni vrednoto samo po sebi. Najpogosteje je športna aktivnost le sredstvo za doseganje splošnih in specifičnih družbenih ciljev. Šport lahko predstavlja neko osebno vrednoto posameznika in skupine, v širši družbi pa je le sredstvo za doseg globljih, višjih vrednot (navadno so vrednote družbe bolj apolonske narave, metavrednote).

Človek mora prav zaradi zavedanja samega sebe in drugih, sprejeti neke norme in v sebi najti tiste najvišje (najgloblje) etične vrednote, ki osmišljujejo in s tem opravičujejo vsako njegovo dejanje. Kajti s svojimi športnimi dejanji človek posega vase, v drugega (tekmeca ali sotekmovalca), družbo, naravo,... in s tem spreminja stvari in odnose okoli sebe. In v kolikor prevzamemo odgovornost spreminjanja, moramo prevzeti tudi posledice. Torej, če spreminjamo zgolj sami sebe, sami nosimo posledice. Če pa s športno dejavnostjo vplivamo tudi na drugega oz. na prvine narave, kar največkrat šport tudi je, pa sami teh posledic ne bomo neposredno občutili. In prav zaradi tega moramo slediti najgloblji etični vrednoti (ljubezen, sočutje, dobro, pravičnost,...), ki jih v športu enostavno in simpatično imenujemo in razumemo kot fair play.

Agon, ki danes prežema vso zahodno civilizacijo, s svojimi mehanizmi egoizma in neupoštevanjem širine človekovega (so) bivanja, je seveda imperializiral tudi šport. In najbrž se prav zaradi agonalnosti športa, ki nujno prinaša zmagovalca in poraženca ter daje prednost dionizičnim vrednotam, danes mnogo ljudi ogiba takim vrstam športa in se raje posvečajo netekmovalnemu športu ali pa se sploh umikajo svetu športa in zanemarjajo funkcionalne sposobnosti človeka, ki morajo biti v čim bolj optimalnem stanju glede na posameznika, da ohranja celostnost bivanja. Zato so vsi organizatorji športa na vseh ravneh dolžni - moralno zavezani, da prispevajo kar največ k prevrednotenju športa oz., da ustvarjajo takšne okoliščine, ki omogočajo, da lahko športnik deluje v skladu z najvišjimi vrednotami. Na ravni vrhunskega oz. poklicnega športa pa sprejmejo take ukrepe, ki bodo zavarovali mladega športnika pred ekonomskimi interesi oz. bodo vrhunski športniki le odrasle osebe, ki se svobodno odločijo za tak poklic. Svoje znanje bi morali izkoristiti tudi športni teoretiki, ki bi etično opredeli različne športne izseke (šolski šport, rekreacija, šport za ljudi s posebnimi potrebami, vrhunski šport), jim pripisali vrednosti, ki jim gredo in jih s kodifikacijo uskladili z najvišjimi humanističnimi vrednotami, ki jim mora slediti tako posameznik kot družba v okviru vsega obstoječega. Tako bi se šport sčasoma v celoti uvrstil v človeku in naravi prijazno dejavnost. Menim, da bi s to globalno nalogo lahko postavili temelje za višjo raven človekovega bivanja in športno kulturo na stopnico

višje (ekostopnico) v hoji človeka za svojim smislom.

Ker je človeško bitje neodtujljivo zavezano drugemu bitju, je njegova 'humanitas' najgloblje določena prav z etično držo do bližnjega. Vsa vsebina te etične drže je zaobsežena v odgovornosti. Odgovornost je najprej in predvsem privolitev v medsebojno bitnost. Ta drža pa ni nekaj splošnega, ni teoretični aksiom in ne kak družben projekt, ampak je lahko le osebna drža človeškega bitja. (Kovačič Peršin, 1997)

Za sklenitev napisanega, na koncu postavljam besede, ki bi lahko bile na začetku.

Splošna deklaracija človekovih pravic: OZN

Člen 29.

Vsakdo ima dolžnosti do skupnosti, v kateri je edino mogoč svoboden in popoln razvoj njegove osebnosti.

TELESNA AKTIVNOST PRI DEBELOSTI

Mateja Kete, dipl. fizioterapevtka (Center Medico, Ljubljana),

dr. Tina Sentočnik, dr.med. (Center Medico, Ljubljana)

1. UVOD

Pomen gibanja

Gibanje uspešno vpliva na splošno dobro počutje, umirja depresije, krepi samozavest, manjša obremenitev zaradi stresov, izboljša spanec. Poleg tega krepi odpornost in zmanjšuje obolevnost, zmanjša odsotnost z dela, skrajša zdravljenje in število zapletov. Gibanje prispeva k boljšemu zavedanju o telesu to pa posledično zmanjša napetosti in bolečine, ki so nastale zaradi nedejavnosti in prisiljenih položajev na delovnem mestu. Gibanje vpliva tudi na zdrav razvoj, pravilno držo telesa, krepi mišice in kosti, povečuje gibljivost sklepov, izboljša funkcijo dihal, srca in ožilja ter pospešuje prebavo. Z gibanjem pospešimo cirkulacijo, zato v telo in možgane pride več kisika. Številni učinki telesne vadbe pozitivno delujejo na telo, vse to pa ima za posledico večjo kvaliteto življenja.

2. GIBANJE V VSAKODNEVNEM ŽIVLJENJU

Gibanje naj bo sestavni del našega življenja. Pasivne oblike gibanja, kot sta vožnja z avtomobilom in avtobusom, moramo nadomestiti z dejavnimi oblikami: hojo, rabo stopnic in ne dvigala... Narediti moramo vse, da bo naše življenje dejavnejše. Če se v službo vozimo z avtobusom, izstopimo eno ali dve postaji pred ciljem in nato pešočimo. Avto parkirajmo na daljši razdalji od cilja in preostanek poti napravimo peš. V trgovino se odpravimo s kolesom, čimveč časa prebijmo na prostem, posvetimo se delu na vrtu, hišnim opravilom. Tudi telovadba in igranje z otroci sta gibanje. Če imate psa se skupaj z njim vsak dan odpravite na sprehod. V nedeljske proste popoldneve vključimo izlete v naravo in planinarjenje. Naučiti se moramo aktivno preživljati prosti čas in skrbeti za primerno sprostitvev.

3. DEBELOST IN GIBANJE

Prekomerna telesna teža omejuje človeka pri telesnih dejavnostih, obenem pa je dejavnik tveganja za nastanek številnih obolenj in bolezenskih stanj. Poleg tega ljudi omejuje pri izbiri športa. To ne pomeni, da moramo, preden se odpravimo v telovadnico, čakati, da bomo dosegli optimalno telesno težo. Je pa res, da je osebi, ki je shujšala do zelene teže, na voljo občutno večji izbor dejavnosti; odloča se lahko med številnimi športi, ki ji bodo popestrila vsakdan. Treba je spremeniti način življenja in se zavedati koristnosti telesne aktivnosti, ob njej uživati in se počutiti varne, izbrati sebi primerno telesno aktivnost, ki jo bomo izvajali brez težav in jo vključili v dnevni urnik. Imeti moramo občutek, da nas telesna vadba finančno in družbeno ne ovira in spoznati, da to ni izguba časa in denarja, saj se bo večja sposobnost organizma odražala na počutju in tudi drugih področjih življenja. Ko se lotimo telesne aktivnosti, spoznamo nove ljudi, se zabavamo, ugotovimo, da se po vsaki rekreaciji počutimo bolje, čeprav se je včasih težko odpraviti na telovadbo; na kolo, sprehod, aerobiko, plavanje. Če smo dejavni, se pravilno prehranjujemo in tako vzdržujemo optimalno telesno težo, je življenje lepše.

4. HUJŠANJE IN GIBANJE

Pri hujšanju je poleg diete ter izračunavanja količine in biološke vrednosti hranil pomembno tudi gibanje. Z gibanjem porabimo kalorije, ki smo jih v telo vnesli s hrano. Gibanje prispeva k izgubi maščob ter večja zmogljivost srca in dihal. To ima velik pomen pri vzdrževanju telesne teže. Telesna aktivnost dovoljuje uživanje večje količine hrane, ne da bi pri tem porasla telesna teža. Bistvo je v povečani telesni aktivnosti in povečani izgubi kalorij. K temu pripomore predvsem aerobna vadba, ki spravi v dejavnost velik del mišične mase. V procesu hujšanja je ključen daljši telesni napor, pri katerem so energetski vir prav maščobe. Bolnik lahko izbira med več dejavnostmi v telovadnici in na prostem.

5. PRIPOROČILA GLEDE AKTIVNOSTI PRI DEBELOSTI

Ocena stanja prehranjenosti z ITM (indeks telesne teže)

Stanje prehranjenosti se izračuna tako, da telesno težo (v kilogramih) delimo s kvadratom telesne višine (v metrih). Glej tabelo:

Stanje prehranjenosti	ITM (kg/ m ²)
podhranjeni	do 18,5
normalno prehranjeni	18,5-24,9
prekomerno prehranjeni	25,0-29,9
debelost I. stopnje	30,0-34,9
debelost II. Stopnje	35,0-39,9
debelost III. Stopnje	40 in več

Priprava na vadbo

Oseba, ki prvič vstopa v telovadnico in ki začenja biti telesno aktivna, mora biti na vadbo primerno pripravljena. Sem sodi tudi ustrezna športna obleka in športni copati, saj pozitivno vplivajo na počutje, omogočajo izvedbo vaj in varujejo pred poškodbami. Pred vadbo je potrebno pravilno ogreti telo, saj s tem preprečimo marsikatero poškodbo. K pripravi na telesno vadbo spada tudi primerna hidracija. Pred vadbo svetujemo 2 do 3 decilitre tekočine, med vadbo pa približno 0,5 l tekočine primerne temperature. Tekočino pijemo v manjših požirkih, najprimernejša sta navadna in mineralna voda. Na dan priporočamo 1,5 do 2 litra tekočine. Vedeti je treba, da tekočine ne izgublamo le z urinom, temveč tudi z znojenjem in dihanjem, zato moramo poskrbeti za ustrezen vnos tekočine, saj bomo le tako preprečili dehidracijo. Pomembno je, da zadnji obrok zaužijemo eno do dve uri pred začetkom telesne dejavnosti. obroki naj bodo redni: od pet do šest obrokov na dan naj si sledi v 2,5 do 4 urnih razmakih. Dnevno količino hrane je torej treba razporediti na ves dan. To pomeni, da mora telo obroke sproti in v celoti izkoristiti za proizvodnjo energije. Če jemo večje količine hrane in manj pogosto, telo ustvarja maščobne rezerve. Hrana, zaužita tik pred vadbo, povzroča težave in slabost.

Najprimernejše vrste aktivnosti pri prekomerni telesni teži in njihove značilnosti

Gimnastične vaje:

Sem sodi ogrevanje: dihalne vaje, kroženje s sklepi, raztezne vaje. Sledijo vaje za celo telo, za mišice rok, prsi, trebuha, nog, zadnjice in hrbta. Na koncu sledi ohlajanje: raztezne vaje, dihalne vaje in sproščanje. Namen vaj je pridobivanje kondicije, povečevanje gibljivosti sklepov in elastičnosti mišic. Vaje izvajamo počasi, s poudarkom na pravilni izvedbi. Vadimo predvsem na tleh, ker je ta položaj za sklepe najbolj varen. Med izvedbo smo pozorni na dihanje. Vajo izvedemo ob izdihu skozi usta. Opuščamo stojo na eni nogi in poskoke, ki bi predstavljali breme za sklepe in hrbtenico ter vaje, ki zahtevajo veliko ravnotežja.

Hoja:

Hoja je zelo priporočljiva aktivnost. Hodili naj bi 1 do 2 uri na dan, in sicer s hitrostjo 5 do 7 kilometrov na uro, možnosti po neravnem terenu, mehkih gozdnih poteh, travnikih in parkih. Sprva naj bo hoja štirikrat, po petih tednih pa petkrat na teden. Hoja je odlična dejavnost, saj pomaga navezati stik z narav in prispeva k sprostitvi. Velik pomen ima tudi pri vzdrževanju telesne teže. Hojo kombiniramo z drugimi aktivnostmi. Pri hoji navkreber upočasnimo ritem. Pri veliki prekomerni teži je poleg gimnastičnih vaj, hoja edina priporočljiva aktivnost. Izogibamo se hoje navzdol, ker preobremenjuje sklepe. Iz istega razloga je hoja bolj priporočljiva kot džoging. Pri hoji v hribe svetujemo pohodne palice, saj prenesejo težo tudi na roke, razbremenijo hrbtenico in noge. Pri veliki prekomerni telesni teži je dovoljena le hoja: 1 uro na dan s hitrostjo 4 km na uro.

Tek:

Tek, kot najznačilnejša aerobna vadba je priporočljiv, ko je telo že v primerni kondiciji in ne gre za veliko prekomerno telesno težo. Telo moramo na tek pripraviti z ogrevanjem, še posebej nog. Začnemo s hojo, ki preide v počasen tek. Tečemo 60-180 korakov na minuto. Stopalo med tekom pristaja na tleh s peto in se preko cele površine dvigne na prste. Korak je kratek. Tek je treba stopnjevati, od pet minut do ene ure. Preden pričnemo s tekom, opravimo osemtedenski program hoje. Napredujemo lahko tudi hitreje, če čutimo, da lahko. Cilj je naslednji: teči okrog pol ure, neprekinjeno in sproščeno.

Kolesarjenje:

Kolesarjenje naj traja vsaj eno uro na dan. To je primerna oblika aerobne vadbe pri debelosti, tudi zato, ker ni nevarna za sklepe. Pri sedenju se obremenitve porazdelijo, tako da prekomerna teža ne obremenjuje telesa. Namen kolesarjenja je povečati vzdržljivost. Svetujemo kolesarjenje po ravnem ali blago razgibanem terenu.

Plavanje in hidrogimnastika:

Svetujemo vse tehnike plavanja, v primerno ogrevani, vendar ne pretopli vodi. Najboljša sta kravljica in hrbtno plavanje, predvsem pri težavah s hrbtenico. Poleg ugodnega vpliva vode na počutje, pa lahko v vodi izkoristimo vzgon, ki olajša vadbo. Plavanje povečuje telesno pripravljenost in vzdržljivost. Vaje v vodi učinkujejo podobno kot vadba na prostem, le da je izvedba lažja, ne moremo se pregrejeti in ne moti nas neprijetno potenje.

Športne igre:

Svetujemo jih predvsem otrokom, vendar ne smejo biti tekmovalne narave. Otroci naj se igrajo s sebi primernimi po starosti, teži in znanju. Izogibati se moramo hitrim in agresivnim gibom. Športne igre so priporočljive tudi zaradi ugodnega psihičnega počutja, poleg tega večajo zmogljivost telesa, gibljivost sklepov in moč mišic.

Drugo:

Priporočamo tudi: namizni tenis, veslanje, hojo in tek na smučeh, ples.

Pogostost, trajanje, intenzivnost vadbe

Pogostost: Vadba naj bo najmanj trikrat tedenska, vsak drugi dan, lahko pa tudi vsak dan. Med dvema zaporednima vadbama naj ne bo več kot en dan presledka, ker bi tako učinek vadbe zbledel.

Trajanje: Izogibamo se vadbi večkrat na dan, krajši čas. Za izgubljanje kalorij je pomembno, da vadba poteka neprekinjeno in traja približno eno uro. Sprva naj vadba traja vsaj pol ure.

Intenzivnost: Zunanji znaki primerne intenzivnosti vadbe so: zasoplost, ogreto telo in potenje. Med vadbo moramo biti sposobni normalnega pogovora, drugače je vadba preintenzivna. Previdnost velja pri bolečinah v prsih. Za izgubljanje telesne teže priporočamo srednjo intenzivno telesno aktivnost. Meriti moramo srčni utrip. Maksimalni srčni utrip izračunamo: 220-leta starosti. Med vadbo naj bi dosegli 65 do 75 odstotkov maksimalnega srčnega utripa. Primer za 30 letnika:
 $(220-30) \times 0.7 = 133$. Če srčni utrip presega dovoljenega, vadbo upočasimo.

Vadba mora biti zmerna, da ne pušča bolečin v mišicah in »mišičnega mačka.« »Mišični maček« in bolečine v mišicah v naslednjih dneh niso merilo za učinkovitost vadbe, poleg tega onemogočajo normalno delovanje telesa in vadbo v naslednjih dneh. V primeru, da se to zgodi, pa kljub temu svetujemo raztezanje mišic in blago vadbo, masažo, ki bo pospešila cirkulacijo. S tem hitreje premagamo bolečino.

Pričakovanja

Največja hitrost izgubljanja telesne teže s pomočjo telesne dejavnosti naj bo do 0,5 kilograma na teden. Tako zagotovimo izgubljanje telesne teže na račun maščobe. V eni uri vadbe naj oseba izgubi 300 do 600 kcal. Za izgubo 10 dag telesne teže moramo porabiti 770 kcal. Primerno je, da v petih tednih s pomočjo diete in telesne aktivnosti izgubimo 10 odstotkov teže ob začetku hujšanja. Že po šestih do osmih tednih lahko pričakujemo povečanje fizične zmogljivosti in telesnih sposobnosti.

Priporočljiv urnik vadbe pri ITM nad 33

Pri veliki prekomerni teži priporočamo predvsem gimnastične vaje, plavanje, delo na vrtu, intenzivnejša hišna opravila, družabni ples in hojo. Sprva hodite 3-krat tedensko po 15 minut, nato pa hojo stopnjujemo na 30 do 60 minut 5-krat (ali večkrat) na teden. Ko se na hojo navadimo, hodimo vsak dan 1 uro s hitrostjo 4 km/uro. Priporočljiv srčni utrip pri veliki prekomerni teži je: od 50 do 60 odstotkov maksimalnega. (Maksimalni srčni utrip se izračuna: 220-leta. Primer srčnega utripa za tridesetletnega bolnika z veliko prekomerno telesno težo: $(220-leta) \times 0,6 = 114$).

Primer urnika vadbe (ITM do 33)

	Vrsta vadbe	Količina vadbe	Izguba kalorij s telesno aktivnostjo (kcal)
Ponedeljek	gimnastične vaje	30-45 minut	300
Torek	hoja	1,5 ure s hitrostjo 6 km/uro	300-400
Sreda	kolesarjenje	1 uro	400-500
Četrtek	plavanje	30 minut	300
Petek	tek	30 minut	400
Sobota	hoja	1,5 ure s hitrostjo 6 km na uro	300
Nedelja	hoja	1,5 ure s hitrostjo 6 km na uro	300

Vrsta vadbe	Izguba kalorij v eni uri telesne aktivnosti (kcal)
Gimnastične vaje	300-400
Počasna hoja	250-300
Hitra hoja	300-500
Počasen tek	400-500
Hiter tek	600-900
Kolesarjenje	400-500
Plavanje	500-900
Ples	400-450
Smučanje	500-600
Tek na smučeh	700-900
Košarka, roket, odbojka	300-600
Badminton	300-500
Namizni tenis	300-350
Tenis	400-500

6. ŠE NEKAJ POSEBNOSTI VADBE PRI DEBELOSTI

Skupinska vadba

Oseba, ki se je odločila za hujšanje, se lahko odloči za skupinsko vadbo. Pod strokovnim nadzorom bo vadba primerna in varna. Nadzorovano hujšanje vključuje internistični pregled, diagnostiko, program telesne vadbe, dietni nadzor, nadzor uživanja zdravil, zdravstveno vzgojo in izobraževanje o pravilnem prehranjevanju, zdravem življenju in gibanju. Strokovno vodstvo pri telesni vadbi je pomembno tudi zato, ker debelost spremljajo številni zapleti in posledice, ki omejujejo telesno dejavnost in zahtevajo prilagojenost vadbe. Zapleti pri debelosti so: žolčni kamni, visok krvni pritisk, povišana raven holesterola v krvi, arterioskleroza, sladkorna bolezen, hormonske motnje ter obraba sklepov: kolkov, kolen, gležnjev in hrbtenice. Izbor vadbe je torej odvisen od več dejavnikov: zdravstvenega stanja, telesne teže, mišične in dihalne kondicije, krvnega tlaka, morebitnega uživanja zdravil.

Vodena vadba upošteva tudi tip debelosti. Glede na značilnosti antropometričnih meritev, vadbo prilagodimo posamezniku. Če gre za ženski tip debelosti (tip hruške), se maščoba nalaga predvsem na stegnih, zadnjici in bokih. Zato pri vadbi manjšamo obseg na teh delih telesa na račun izgube podkožnega maščevja. Mišično maso pa pridobivamo v predelu ramenskega obroča. Pri moškem tipu debelosti (tip jabolka) se maščoba nalaga predvsem na trebuhu, zato pri vadbi namenimo pozornost zmanjševanju obsega pasu.

Nadzorovana skupinska vadba upošteva sposobnost posameznika. Na začetku hujšanja, ko ima bolnik veliko prekomerno telesno težo, priporočamo le gimnastične vaje. Bolnik ima največkrat slabo kondicijo in druge bolezni, zato je treba biti z vadbo previden. Sprva je namen vadbe pridobivanje kondicije, povečevanje elastičnosti mišic in gibljivosti sklepov. Ko bolnik pridobiva kondicijo in se na telesno aktivnost navadi, dodamo še vzdržljivostni trening. Namen takšne vadbe je hujšanje in kontrolirana izguba kalorij. Pozneje, ko je bolnik izgubil določeno število kilogramov, je namen vadbe tudi oblikovanje in povečevanje napetosti mišic, zato poleg aerobnega treninga priporočamo vadbo z utežmi.

Vadba pred ogledalom omogoča boljšo izvedbo, bolnik vidi, ali je vajo pravilno izvedel ali ne. Ogledalo pozitivno vpliva na sprejetje lastnega telesa, saj se bolnik z debelostjo svojega telesa sramuje, ima nizko samopodobo in samozavest in se nerad pogleda v ogledalo.

Skupina ustvari prijetno vzdušje za pogovor, spodbudno vpliva na bolnikovo odločitev in ga dodatno motivira. Pomembno je, da bolnik dobi potrditev iz okolja, ne samo od strokovnjakov in zdravstvenih delavcev, temveč tudi od domačih, svojcev in ostalih. Najboljša spodbuda in motivacija so mu sobolniki, ki jih pestijo iste težave. Skupinska vadba je torej namenjena tudi pogovoru, ki blagodejno vpliva na bolnikovo počutje in utrjuje voljo do hujšanja.

Vzgoja za gibanje

Velik procent odraslih s prekomerno telesno težo »prinese« debelost iz otroštva. To govori o pomanjkanju preventive v osnovnošolskem obdobju in neosveščenost staršev, ki ne poskrbijo za primerno prehrano in telesno

aktivnost svojega otroka. Ko gre za možnost dejavnega preživljanja prostega časa, vsekakor obstajajo razlike prostega časa med mestom in podeželjem. Otrok, ki živi na podeželju ima veliko več možnosti za gibanje in nenačrtovano telesno dejavnost v naravi. Enako velja za odrasle. Toda to ne pomeni, da najdemo ljudi s povišano telesno težo samo v mestu.

Programi hujšanja za otroke s prekomerno telesno težo imajo svoje specifičnosti. Zelo pomembna je otrokova motivacija. Pogosto so starši bolj motivirani od otroka; nemalokrat so bolj zainteresirani za telesno vadbo otroka kot pa za lastno dejavnost, kar je slab zgled za otroka. Tako se pogosto dogaja, da otrok noče obiskovati telesne vadbe in hujša le z dieto. Otroka moramo znati pripraviti k redni telesni dejavnosti in ga za to primerno vzgojiti. Mlajše pridobimo z igro, ki ni le sproščanje in priložnost za ustvarjalnost. Z igro odpravimo nemir, ki bi se pojavil ob izvajanju vaj v telovadnici. Vadba za otroke naj bo taka, da ima otrok vseskozi občutek, da se igra, ob tem pa je telesno aktiven.

Pomembni sta torej vzgoja in osveščenost ljudi o pomembnosti primerne telesne teže in telesne vadbe za organizem. Spodbujanje k telesni dejavnosti mora biti del preventivne dejavnosti v zdravstvu; to pomeni, da začnemo z vzgojo že v otroštvu. Poskus dejavnega življenja mora preiti v navado in vsakdanji ritem. Tako bo telesna dejavnost prijetna oblika druženja in preživljanja prostega časa - ne samo v telovadnici, temveč tudi izven nje, v naravi, kjer je telesna dejavnost najprijetnejša.

Literatura

- Berčič H.: *Lepota gibanja*. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Ljubljana 2000
 Franovič A.: *Zdrav manager uspešen manager*. Gospodarski vestnik, Ljubljana 1993
 Goh M.: *Stretching*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana 1996
 Hodgkinson L.: *The Alexander technique*. Yudi piatkus publishers, London 1996
 Lean M.: *Clinical handbook of weight management*. Martin Dunitz London 1998
 Penca J.: *Trideset tisoč korakov*. Samozaložba, Ljubljana 1987
 Pokorn D.: *Gorivo za zmagovalce*. Forma 7, Ljubljana 1998
 Štuka K.: *Rekreacijska medicina*. Sportska tribina, Zagreb 1985
 Tomić B.: *Fizikalna terapija*. Viša medicinska škola, Beograd 1981

USODNA POVEZANOST ŠPORTA ZA VSE IN ZDRAVJA Z VIDIKA MOŽNOSTI NA TERENU

Metod Trebičnik (Športno društvo Gaberje)

»Zdrav duh v zdravem telesu« je eden najstarejših pregovorov na svetu in drži danes bolj kot včeraj. Vedno več osveščenih ljudi spoznava da je ŠPORTNO ŽIVLJENJSKI SLOG ne le preventiva in kurativa duševnega zdravlja ampak hkrati način vsakdanjega življenja. Življenje postaja gibanje in gibanje je življenje.

»Vse naj služi zdravju« je moto, ki ga je Športno društvo Gaberje že pred skoraj 25-imi leti v celoti vpletlo v društveno programsko orientacijo in ga danes samo še z večjim poudarkom uresničuje. Takšna opredelitev je bila posledica spoznanja, da je sodoben slog življenja v resnici nezdravi življenjski slog. Količina gibanja tako v svetu kot v našem ožjem okolju vztrajno upada. Pridružujejo se še nezdrava prehrana in posledično debelost, holesterol v krvi, krvni sladkor, koronarne bolezni. Pretirano uživanje alkohola, drog in kajenje samo še zapletajo situacijo kateri se vedno bolj pridružuje še izjemno stresni način sodobnega delovnega in osebnega življenja. In ko smo že prepričani, da bomo zadeve z lahkoto premaknili na bolje je tu še sam vrhunski šport z vsemi svojimi dosežki (ki zagotovo imajo tudi komponento pozitivnosti) in prepričanjem, da samo zmaga nekaj šteje kar marsikje vodi v celotno degeneracijo telesa (organizma). Cilji »više, hitreje, močnejše« se nemalokrat pojavljajo tudi v športni rekreaciji oziroma športu za vse in marsikdaj ambiciozni starši te cilje »prav za vsako ceno« uresničujejo kar na lastnem otroku. Športno rekreativno društvo na terenu je torej prvo poklicano, da v svojem okolju širi vedenje o zdravem načinu življenja in s konkretnimi aktivnostmi spodbuja in omogoča zdravo življenje tako, da svoje programe (ki so sodobni in trendovsko obarvani) približa čim širšemu krogu ljudi iz svojega okolja. Športno društvo na terenu je zagotovo primerno mesto za interesno zbiranje in druženje ljudi, ki v ponujenih programih z gibalnimi aktivnostmi želijo ohraniti in izboljšati svoje zdravje in s tem kvaliteto življenja. Društvo z dobro in ustrezno usposobljenimi strokovnjaki ter zanimivimi programi prav gotovo lahko napolni svoje vrste in tako daje neprecenljiv delež k splošni promociji zdravlja in zdravega življenjskega sloga.

Do sem vse lepo in prav!

Vendar žal na terenu ugotavljamo, da vendarle ne gre vse tako gladko. Še vse preveč je motečih dejavnikov, drugačnih razmišljanj, premalo osveščenosti in seveda tudi premalo prepričljivih oblik sodelovanja s strani drugih sorodnih, da ne rečemo poklicanih, tudi splošno družbenih dejavnikov na terenu. Tu mislimo predvsem na celotno sfero zdravstva, zdravstvenega varstva, šolske sfere, okoljevarstvenih organizacij, organizacij za promocijo zdravlja, krajevnih skupnosti in mestnih četrti, humanitarnih organizacij, vrtcev, domov upokojencev, invalidskih organizacij, društev in organizacij za boj proti kajenju, uživanju drog, alkohola itd., športnih zvez, podjetij in zasebnikov, ki želijo imeti zdrave delavce in ne nazadnje tudi lokalne skupnosti in upravne enote kot roka države na terenu. Skoraj v vsakem ožjem okolju kjer deluje športna organizacija se najde nekaj teh dejavnikov, na širšem območju pa prav gotovo. Sodelovanje le-teh na segmentu ZDRAVJA in ŠPORTA ZA VSE, bi prej ko slej pomenilo kvaliteten napredek tudi pri preraščanju nezdravega življenjskega sloga. Seveda nobeden od naštetih dejavnikov ne bo zanimal pomena organiziranega delovanja na »našem področju« vendar ko bi naj prišlo do konkretnosti pa je izgovorov vse preveč. Med njimi so v prvi vrsti pomanjkanje finančnih sredstev, pomanjkanje »prepričanih« kadrov, nepravi trenutek glede na družbene in gospodarske razmere, tudi sponzorska nezanimivost in podobno. To se je pokazalo že pri akcijah, ki jih vodimo na republiškem nivoju in ki so večinoma na terenu izpeljane le po zaslugi posameznikov v društvih. Tu mislimo na akcije kot so »Veter v laseh - s športom proti drogi«, »Živimo zdravo za zabavo«, »Slovenija v gibanju - z gibanjem do zdravlja«, »S športom je življenje lepše«, »Recept za zdravo življenje« in drugo.

Dolga je še pot tudi do praktičnega udejanjanja povezave športa za vse z zdravstvom v obliki ustreznih zdravniških pregledov na eni strani ter ustreznih prilagojenih in dogovorjenih programov vadbe na drugi strani. Zadeva na splošno niti ni tako zakomplicirana. Športno društvo ponuja samo programe, ki v resnici služijo zdravju in ko pride zainteresiran občan v društvo, ga le-to pošlje najprej na ustrezen zdravniški pregled. Od tam pa pride občan nazaj v društvo s priporočilom v kakšne programe vadbe se naj vključi, da bodo zanj z več vidikov najbolj koristni. Vse se ustavi samo pri denarju. Ne društvo in ne zdravstvo nimata ustreznega denarja, zavest udeleženca pa se tudi ustavi na tem segmentu v takem izmišljenem smislu: normalno je da vsako leto dam 50.000.- in več tolarje za avtomobilski servis, nikakor pa ne morem zbrati 20.000.- sit za osebni zdravniški pregled.

In zakaj sem sploh načel to temo?

Iz treh ključnih razlogov:

1. ker ocenjujem, da bo razvoj zagotovo šel v smeri vse stranskega povezovanja in spajanja ZDRAVSTVA in ŠPORTA ZA VSE v smislu vsebine prejšnjega odstavka in je prav, da na tem področju delu jemo že danes ter tako ali drugače vsaj pripomoremo k ustvarjanju pogojev za bodoče delo;
2. da se pohvalim, da v našem društvu in v Celju že ustvarjamo prve pozitivne korake povezovanja ter celo načrtovanja skupnih akcij vsaj petih dejavnikov: društva, Projektne pisarne Celje zdravo mesto, Zavoda za zdravstveno varstvo, Zdravstvenega centra in Medicine dela in športa;
3. in ker sem prepričan, da zadeve na tem področju ni mogoče enostavno urediti z dekretom ter z določitvijo nivoja razpoložljivih finančnih sredstev ampak je to PROCES, ki zahteva svoj čas, svoje dozorevanje in postopno spreminjanje miselnosti ter dosedanjih življenjskih navad.

RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE S ŠPORTOM

dr. Boris Sila (Olimpijski komite Slovenije)

Recept za zdravo življenje s športom je izvirni projekt Odbora športa za vse pri Olimpijskem komiteju Slovenije s katerim želimo vsem prebivalcem Slovenije približati šport v njegovi prijazni in zdravi obliki in obenem k doseganju tega cilja pritegniti in dolgoročno povezati državno in civilno športno sfero ter zdravstvo in njegove institucije.

Cilji projekta:

- Pobuda vsem za vključevanje v kvalitetno življenje s športno aktivnostjo.
- Napotek za praktično rabo.
- Recept za samokontrolo športne aktivnosti.
- Vzpodbujevalni dejavnik sebi, družini in prijateljem skozi kakovostno življenje s športno aktivnostjo.
- Slovenija s svojimi državljani po zdravi poti kakovostnega, ustvarjalnega in prijetnega življenja.
- Raba recepta v pomoč spreminjanju navad in morda tudi zasvojenosti (nikotin, alkohol, droga, ne gibanje, vorkomanija, nepravilna prehrana, stresni način življenja).
- Raba izpolnjenega in žigosanega recepta, kot potrdila za uveljavljanje olajšav pri zavarovanju in davkih.
- Pomoč sebi, družini in državi za zmanjševanje stroškov kurative in tudi nadstandardnih oblik prevencij.
- Kakovostna komunikacija zdravnik - pacient.
- Kvalitetna vsebinska strokovna povezava med medicino in kineziologijo
- Prilika za dodano strokovno vrednost programskih vsebin društvom in klubom.
- Procesno uravnana vsebina za doživetje kakovostne starosti.

Vsebinska zasnova projekta:

- "RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE S ŠPORTOM" v obliki terminskega koledarja za tekoče leto,
- Darilo prebivalcem Slovenije za tretje tisočletje.
- Namenjeno vsem starostnim skupinam in vsem okoljem
- Navodila za dnevne aktivnosti po programskih sklopih A, B, C za posamezne ciljne skupine.
- Dnevna evidenca in pregled po programskih sklopih A, B, C.
- Prostor za statistiko kontrole: teža, pritisk, itd. .
- Terminiranje dopustov: zima, poletje.
- Omogočanje individualne kontrole športne aktivnosti.
- Omogočanje kontrole gibalnih aktivnosti s strani športnega strokovnjaka in zdravnika.
- "Recept za zdravo življenje s športom" kot neobveznapriloga zdravstvene izkaznice.
- Dodana vrednost in povezovanje na relaciji ponudba in povpraševanje (športni program - nova dodana vrednost zdravstvene preventive).
- Ključ k zmanjševanju stroškov države za zdravstvo.
- Struktura posameznih elementov bo skladno z možnostmi razporejena po letih 2000 - 2005

Dokumentarna podlaga projekta:

- Vsebinsko, oblikovna in funkcionalna izdelava zgibanke oziroma brošure koledarja z ustreznimi prilogami in navodili.
- Plakat projekta, ki je hkrati lahko tudi stenska verzija rokovnika.
- Spremljajoča gradiva: brošure "A", "B", "C" in "P" - preverjanje (osebno, testni centri, dispanzer, akcijsko testiranje - Slovenija v gibanju), zdrava prehrana
- Spot za predstavitev vse slovenskega projekta na vseh TV postajah.
- Spot za predstavitev tega projekta na vseh radijskih postajah v Sloveniji.
- Celostna podoba blagovne znamke (A, B, C).

Partnerji v projektu:

- OKS - ZŠZ
- Ministrstvo za šolstvo in šport
- Ministrstvo za zdravstvo
- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve
- Zavarovalnica

- CINDI
- Zavod za šport
- Fakulteta za šport
- Društvo za varovanje zdravja srca in ožilja
- Društvo diabetikov
- Društvo ozdravljenih alkoholikov
- Društvo koronarnih bolnikov

- TV Slovenija
- Komercialne TV
- Lokalne TV postaje
- Radio Slovenija
- Lokalne radijske postaje
- Časniki
- Revije
- Pošta Slovenije
- Tiskarne

Razvojni program - projektni segment preverjanje:

1. Oblikovanje standardne testne baterije za ugotavljanje osnovnih funkcionalnih sposobnosti, ki mora zadostiti naslednjim kriterijem:
 - enostavna izvedljivost,
 - visoka zanesljivost,
 - ugotovljene referenčne vrednosti glede na starost in spol,
 - cenovna dosegljivost široki množici uporabnikov.
2. Določitev testnih centrov, ki bodo:
 - ustrezno opremljeni,
 - zagotavljali ustrezen strokovni nivo pri izvedbi preverjanja in pri svetovanju (ambulante medicine dela in športa, zdravilišča, kvalificirana športna društva).
3. Vključitev testne baterije in seznama testnih centrov v zgibanko ter seznanjanje javnosti.

Stopnje preverjanja: individualno, prirejeni posamični testi, testni programi centrov.

Strokovni tim:

Strokovni vodja projektnega tima: dr. Boris Sila

Predstavniki v timu:

- OKS
- CINDI
- Fakulteta za šport - Inštitut za šport
- Zavod za šport
- Medicinska fakulteta
- Zavarovalnica

Vsebinska kakovost projekta recept za zavarovalnice:

- Zmanjševanje tveganja
(zavarovanec - socialno, zavarovalnica - ekonomsko)
- Izvirno nov pristop h komitentom

Vplivati na povečanje ciljne skupine gibalno ozaveščenih zavarovancev (informacije, vzpodbude, bonusi). Zavarovalnica "rentni" partner za zdravje tudi v pozni starosti. Zdrav način življenja je dragocenost, strošek premije pa simbolična vrednost. Informacija o receptu je strateško blago v obliki napotka za komitente - brošura zavarovalnice.

To je projekt:

- zasebne in družinskih vrednosti
- preventivnih vrednot
- zmanjšanja direktnih stroškov v zdravstvu
- sinergijskih učinkov na relaciji zasebnik - država in obratno
- ki nudi kakovostno poslovno možnost na trgu zavarovanj
- ki nudi priložnost za nove programske kvalitete v športnih okoljih

Gibalna kultura pridobiva novo vrednost v sodobnem življenju. Šport lahko bogati vsebino gibalne kulture v vseh življenjskih obdobjih. Zdravo, ustvarjalno in srečno življenje je lahko tudi posledica kakovostne telesne aktivnosti s pomočjo raznoterih športnih programov.

Recept za zdravo življenje naj nam bo v pomoč!

**HOTETI
OPREDELJENI!**

**ZNATI
POVEZANI!**

**MOČI
DEJAVNI!**

PROJEKT SPLOŠNE TELOVADBE

Dejan Crnek (Sokolska zveza Slovenije in Športno društvo Narodni dom)

Projekt je namenjen vsem starostnim kategorijam, saj za sodelovanje ne zahteva nobenega predhodnega športnega znanja, hkrati pa omogoča aktivno sodelovanje tudi aktivnim športnikom.

Osnovni STV program se lahko povezuje tudi z drugimi kompatibilnimi programi s področja športa za vse.

Po dosedanjih analizah, ki so bile opravljene po posameznih društvih, lahko največ obiska STV programov pričakujemo pri naslednjih kategorijah vadečih:

- Starši z otroki
- Cicibanke in cicibani
- Deklice in dečki
- Mlajše članice
- Starejše članice

Ugotovili smo namreč, da ima večina društev vsaj dve od zgoraj navedenih kategorij.

Vsebinske prednosti STV programa pa so:

- izboljšanje motoričnih in psihofizičnih sposobnosti,
- z aerobno vadbo želimo vplivati na kardiovaskularni sistem in s tem izboljšati in obogatiti način življenja,
- ohranjanje in pospeševanje zdravja,
- s telesnovzgojnimi dejavnostmi prispeva k vsestranski vzgoji otrok,
- seznanjanje z vajami in med igro z, ob in na orodjih, sistematično razvijanje gibalne sposobnosti otrok,
- zagotavljanje normalne rasti in razvoja otrok kot tudi razvoja organov in njihovih funkcij
- razvijanje orientacije v prostoru,
- spoznavanje osnovnih gimnastičnih prvin na orodjih; vadba prilagojena starostnim zahtevam.. ter sposobnostim posameznika,
- zgodnje vključevanje otrok v sistematično športno vzgojo, pogloblja čustveno povezanost staršev in otrok,
- obojestranska aktivnost- staršev in otrok, kar prispeva tudi k boljšemu medsebojnemu razumevanju;

Program STV od vadečih ne zahteva velikih finančnih sredstev in dopušča veliko možnosti nadgradnje, kot so na primer meddruštvena srečanja, meddruštvena tekmovanja in društveni izleti. Vse to so elementi, ki prispevajo k povečanju gibalno aktivne populacije, zato menimo, da je PROJEKT STV vreden vse pozornosti.

VADBA V VODI ZA DOJENČKE IN MALČKE

dr. Dorica Šajber Pinolič (Plavalna zveza Slovenije in Fakulteta za šport),
mag. Boro Štrumbelj (Plavalna zveza Slovenije in Fakulteta za šport),
Tomislav Tufegdžič (OŠ Log Dragomer),
Kapus Venceslav

UVOD

Kultura nekega naroda se vrednoti tudi po odstotku plavalcev. Večji je odstotek plavalcev, manj bo utopitev, zaradi neznanja plavanja. Več je plavalcev, več bo tudi ljudi, ki se bodo ukvarjali z različnimi vodnimi športi, ki bodo zahajali v zdravilišča in toplice, ki se bodo rekreirali, družili in uživali, ter krepili svoje zdravje. Da bi to dosegli, je treba z učenjem plavanja začeti čim bolj zgodaj. Po podatkih iz Informatorja 3, 2001 je v Sloveniji v letu 2001 19,6% neplavalcev v petih in sedmih razredih osnovnih šol. Če vemo, da je bilo testiranih le 68% učencev iz petih in sedmih razredov osnovnih šol, potem je odstotek neplavalcev verjetno večji. Vzroki, zakaj je toliko neplavalcev so različni. V raziskavi ob 30-letnici akcije "Naučimo se plavati" je bilo ugotovljeno, da je vzrokov za neznanje plavanja več, najpogostejši pa so naslednji: ni bilo možnosti za učenje plavanja, strah pred vodo, ne hodijo na dopust ob vodo, niso motivirani, da bi se naučili plavanja, puberteta, verski predsodki ipd. Vse te vzroke lahko preprečimo oziroma zmanjšamo, če začnemo z učenjem plavanja čim bolj zgodaj. Otrok se vode ne boji. Boji se je takrat, ko ima z njo negativno izkušnjo. Zato je naš pristop usmerjen v občutek varnosti v vodi, z igro in brez prisile. Vsi ti predsodki odpadejo, kajti pri otrocih jih ni. Pri vajah sodelujejo starši, ki jih edicuramo in motiviramo, tako da nadaljujejo s plavanjem tudi po končanem tečaju. Otroci, ki so usmerjeni v zgodnje plavanje imajo možnost za koristno, kreativno preživljanje prostega časa, v smeri zdravega načina življenja, zavarovani pred zasvojenostmi in negativnostmi življenja.

POMEN PLAVANJA

Zaradi grozeče neaktivnosti sodobne civilizacijske družbe, je težnja vse bolj usmerjati ljudi v gibanje, tudi v vodi. Voda zaradi svojih bistveno drugačnih lastnosti predstavlja za vadečega posebno okolje, v katerem se dobro počuti, celo bolje kot na kopnem.

1. Otrok je zaradi pritiska vode pri plavanju prisiljen močneje vdihniti. S tem krepi dihalno mišičje. Zaradi okrepljenega dihanja prihaja tudi do povečanja števila pljučnih alveol, kar za 20 odstotkov poveča vitalno kapaciteto, ta pa vpliva na mirnejše dihanje.
2. Srčno-žilni sistem: Vodni pritisk pozitivno vpliva tudi na srčno žilni sistem. Redna vadba v vodi hkrati znižuje frekvenco srca in zvišuje njegovo zmogljivost.
3. Skelet: Hrbtenica dojenčka se prej začne spreminjati iz okrogle v dvojno S obliko.
4. Mišičje: Gibanje v vodi enakomerno oblikuje celotno skeletno mišičje. Ortopedi zatrjujejo, da je plavanje v vodi predpogoj za zdrav otrokov razvoj brez slabe drže. V prsnem položaju v vodi se prav tako krepi hrbtne mišičje in mišičje ramenskega obroča.
5. Termoregulacija: Razlika med dojenčkovo telesno temperaturo in temperaturo vode je zadosten dražljaj za izboljšanje termoregulacije in odpornosti telesa brez škode za otroka.

Čim se otrok lahko samostojno giblje v vodi, se začenjajo razvijati tudi socialni odnosi. Otrok zaznava vedno širše okolje in tako spoznava druge otroke in njihove starše ter se za kratek čas zadržujejo pri njih. V kasnejših urah plavanja se družijo vedno isti otroci ter se vključujejo v skupne igre. V okolju, drugačnem kot vsakodnevnem, se lahko ustvarijo različne nove situacije med starši in otrokom. Na eni strani otrok uživa pozornost in pripravljenost staršev, slednji pa spoznavajo otrokove reakcije in razvoj v posameznih novih okoliščinah.

POMEN ZGODNJEGA PLAVANJA:

Smiselno je dojenčka "učiti plavati", da spozna vodo kot okolje, s katero se lahko igra, jo pretaka, se umiva, pije, se poliva, lebdi in uživa. Zgodnji začetek "plavanja" je pomemben, za celoten bio - psiho- socialen razvoj dojenčka. Če mu omogočimo gibanje v vodi preden shodi, se bo premikal v vodi s sonožnimi odrivi (kasneje podobni prsnemu udarcu). V kolikor šele po dvanajstem mesecu starosti začnejo s plavanjem, se bodo po vodi premikali z gibi hoje, torej izmenično. Otroke bo potrebno učiti prsnega udarca z nogami,

vendar so sposobni učenja šele po tretjem letu starosti.

Zaradi pomena zgodnjega plavanja dojenčkov in malčkov, smo se odločili, da uvedemo redno in sistematično vadbo v vodi. To je nov program v Sloveniji, ki poteka od leta 1998 in ga s prakso in teorijo spremljamo ter oblikujemo merski instrumentarij, s katerim sledimo razvoj motorike otrok v vodi. Pred vsakim začetkom tečaja imamo edukativna predavanja za starše.

Za učenje plavanja lahko uporabljamo različne pripomočke: plavalne obroče, rokavčke, napihljive jopiče, plavalno žogo, otroške sedeže itd. Vsak od teh ima svoje prednosti in pomanjkljivosti. Največ pozitivnih lastnosti ima Fredov plavalni obroč (swimtrainer), s katerim izvajamo vadbo od 4. meseca naprej do 6 leta starosti, oziroma dokler otroci ne plavajo samostojno.

Plavalni pripomočki omogočajo otroku, da se tudi v globoki vodi samostojno giblje. Kljub temu je potreben nenehen nadzor nad otrokom, kajti nobeden od številnih plavalnih pripomočkov ni povsem varen. Plavalni pripomočki omogočajo naslednje:

1. dojenčki se lahko premikajo v vodi, še preden shodijo. Zato je njihov motorični razvoj hitrejši od vrstnikov, ki ne vadijo "plavanje".
2. pripomočki omogočajo otroku samostojnost pri spontanem gibanju.
3. staršem je olajšano plavanje, saj ni potrebno dojenčka nositi ali držati.
4. po tretjem letu starosti se lahko otroci osredotočijo na pravilno koordinacijo gibanja rok, nog in dihanja.

Fredov plavalni obroč je poseben plavalni obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti obroča trebušni del, na katerem otrok leži. Pripet je z varnostnimi trakovi tako, da ob pravilni uporabi otrok nikakor ne more zdrkniti iz obroča ali se prekucniti naprej. Otrok je v optimalni trebušni legi.

Fredov program učenja plavanja izhaja iz Nemčije. Freds Swim Academy je z izumom rekvizita, imenovanim Swimtrainer (Fredov plavalni obroč) in didaktičnim programom poučevanja plavanja predšolskih otrok ter izobraževanjem vaditeljev, uspešna na tem področju že poldrugo desetletje. Program učenja plavanja je tristopenjski, z vključitvijo treh različnih plavalnih obročev. Prva stopnja učenja je vezana na rdeči obroč, ki omogoča optimalni položaj telesa v vodi in neovirano gibanje nog. Gibanje rok na tej stopnji ni bistvenega pomena. Druga stopnja je vezana na oranžni obroč, ki daje nekoliko manj vzgona in več svobode za gibanje rok. Cilj te stopnje je avtomatizacija gibanja nog ter njihova koordinacija z gibanjem rok. Tretja stopnja je vezana na rumeni obroč, ki nudi še manjši vzgon in manjšo plovnost ter stabilnost. Cilj te faze je postopno zmanjševanje plovnosti obroča ter prehajanje na samostojno plavanje.

S takšnim programom učenja plavanja ima vaditelj možnost izobraževati ne samo otroke neplavalce, ampak tudi starše. Tako je zajeta vsa družina. Seznanjena je s prednostmi zgodnjega učenja plavanja, ter vsemi možnostmi, ki jih znanje plavanja ponuja. Priporočamo jo predvsem za predšolske otroke. V tujini dosegajo dobre rezultate učenja plavanja tudi pri otrocih s posebnimi potrebami.

Raziskave so pokazale, da je za otroka zgodnje gibanje v vodi velikega pomena. Otrok se bolje in hitreje razvija, krepi mišičevje in srčno žilni sistem. Ima boljši tek in bolj mirno spi. V vodi, v družbi drugih otrok in staršev se socializira, sprosti, postane bolj samostojen in neboječ. Med vadbo pride do številnih ciljno usmerjenih dražljajev, kot so svetloba, zvok, vzgon vode, nadražen je sistem ravnotežja. Vse to vpliva na otrokov hitrejši razvoj čutil in organov. Gibanje v vodi omogoča mnogo prej samostojno gibanje kot na suhem.

Ne smemo zanemariti velikega pomena odnosa otrok- starši. Ta odnos se pri sodelovanju v vodi zelo poglobi. Tesen telesni stik med otrokom in starši vpliva na umirjenost in občutek varnosti pri otroku ter mu posreduje zanesljivost. Otrok doživlja v vodi številne izkušnje: motorične, senzorične in socialne. Iz vrst otrok, ki se zgodaj vključujejo v plavanje, pričakujemo bodoče plavalce, kopalce, vsekakor pa ljubitelje vodnih športov, ki jim bodo omogočili zdravo življenje in počasnejše staranje.

Napredovanje otrok pri učenju plavanja po Fredovem programu smo spremljali prek individualnega kartona za vsakega otroka posebej. V karton vpisujemo osebne podatke, otrokovo udejstvovanje v vadbi in njegovo napredovanje. Kaj želimo s tem doseči? Z zgodnjim učenjem plavanja želimo biti racionalni in zmanjšati izdatke za številne tečaje in seminarje za učenje plavanja odraslih. Razen tega želimo otrokom privzgojiti občutek varnosti v vodi, želimo jih usposobiti za izvajanje vseh vodnih športov, omogočiti jim smiselno izrabo prostega časa in ohranjanje zdravja.

ZAKLJUČEK

Naše izkušnje kažejo, da je trostopenski sistem učenja plavanja po Fredovem programu zelo uspešen pro-

gram učenja plavanja za predšolske otroke. Vsakemu posamezniku je prilagojeno učenje plavanja, ki je zelo zanimivo, sproščeno, tako da otroci zelo hitro osvajajo določene motorične informacije. Fredovi obroči so zelo dobri pripomočki za učenje najmlajših in predšolskih neplavalcev. Zaradi sodelovanja s starši je to najboljši način za osveščanje celotne družine. Učimo jih pravilnega odnosa do vode, obnašanja na kopališčih, higiene itd. Prednost organiziranih tečajev po Fredovem programu je v večji varnosti, saj je vsak otrok varen v obroču. Vaditelj lažje nadzira proces učenja in celotno situacijo v vodi. Za takšno učenje ni potrebna plitva voda, kar omogoča, da se lahko tečaji odvijajo v bazenih s plitvo in globoko vodo. Otroci se učijo plavanja z večjim zadovoljstvom, ker poteka učenje stopnjevano ter prilagojeno vsakemu posamezniku. Zaradi tega je Fredove obroče treba uporabljati sistematično in pravilno.

Prepričani smo, da ni več daleč čas, ko se bodo vsi naši otroci (in vnuki) naučili plavanja že v predšolski dobi, najpozneje pa v letih, ko bodo obiskovali osnovno šolo.

Plavanje ni samo šport - je življenjska nujnost!

Viri

1. Šajber Pincolič D. s sod. (1999): *Seminar za vodenje vadbe v vodi za dojenčke, PZS, FŠ, Ljubljana*
2. Šink I., Kapus V., Bednarik J., Šajber D. (1993): *Republiški odbor akcije »Naučimo se plavati«*
3. Šport mladih, Informator 2/2001, Zavod za šport Slovenije, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Ljubljana, 2001.
4. Kapus V. s sod. (2001): *Plavanje, učenje in osnove biomehanike, FŠ, Ljubljana.*
5. *General Instructions on Freds«Learn to swim«-system*
6. Penelope Leach: *Otrok od rojstva do šole. Domus, Ljubljana, 1991.*

AEROBIKA V VODI ZA SENIORJE

mag. Boro Štrumbelj (Plavalna zveza Slovenije in Fakulteta za šport),
dr. Dorica Šajber Pinčolič (Plavalna zveza Slovenije in Fakulteta za šport),
Tomislav Tufegdžič (OŠ Log Dragomer)

Plavanje je le del aktivnosti, ki jih lahko počnemo v vodi in vse bolj predstavlja le osnovo za številne druge dejavnosti, ki so se razvile v in ob vodi. Tako so se po svetu razvili številni programi vadbe v vodi, ki vključujejo prav vse generacije ljudi od vadbe za dojenčke, programov učenja in igre v vodi za predšolske in šolske otroke, do vodne aerobike in fitnesa v vodi, ter vadbe v vodi za seniorje. Navedeni programi polnijo bazene povsod kjer se izvajajo. Odvijajo se v državah kot so ZDA, Finska, Italija, Avstrija, Nemčija, Avstralija in še in še bi lahko naštevati. Tudi pri nas se v nekaterih toplicah in zdraviliščih izvajajo podobni programi vendar ne na tak način, saj imajo slednji za cilj predvsem terapevtske učinke. Na pobudo Plavalne zveze smo na Fakulteti za šport v Ljubljani s pomočjo Ministrstva za šolstvo in šport začeli razvijati podobne programe kot po svetu. Tako se že dlje časa izvaja vadba za dojenčke v vodi, od leta 1999 pa smo pričeli tudi z aerobno vadbo za seniorje v vodi. In kaj pravzaprav je vadba seniorjev v vodi?

Aerobna vadba za seniorje v vodi je predvsem prijetna in zabavna oblika rekreacije za starejše. Namenjena je tako starejšim, ki so dobro telesno pripravljeni kakor tudi tistim z motnjami v gibanju zaradi različnih bolezni oziroma okvarami skeleta, ki se na suhem ne morejo več normalno gibati. Cilje vadbe je predvsem izboljšanje kvalitete življenja vadečih, izboljšanje počutja, ohranjanje telesnih in umskih sposobnosti predvsem pa ohranjanje zdravja. Kot vsaka aerobna je tudi vadba v vodi koristna za regulacijo krvnega pritiska, zmanjšuje nevarnost kardiovaskularnih bolezni, povečuje maksimalno potrošnjo kisika, zmanjšuje celotni holesterol in trigliceride, povečuje HDL (znan kot dober holesterol), izboljšuje dihanje zaradi vlažnega zraka, ki ga nudi vodno okolje, izboljšuje delovanje srčnožilnega sistema, kontroliranje telesne mase in zgradbe, jača kosti spodnjega dela telesa in vezna tkiva, preprečuje oziroma blaži lažje depresije, pomaga pri zaščiti pred pojavom diabetesa pri odraslih in še bi lahko naštevali.

Vadba izkorišča navidežno breztežnost v vodi, tako da lahko med vadbo npr. počasi tečemo v vodi ne da bi pri tem obremenjevali skeletni sistem, predvsem hrbtenico. Med vadbo ne prihaja do poškodb saj zaradi upora vode ne moremo izvajati sunkovitih, hitrih gibov, ki lahko povzročajo poškodbe. Za dodatno obremenitev poskrbi voda sama, ki jo vadeči premikajo z različno hitrim gibanjem v različnih smereh v vodi.

Vadbo sestavlja sedem različnih sklopov:

1. Prilagajanje na vodo (gibanje v hoji in rahlem teku, v različnih položajih, dihalne vaje ipd.)
2. Izvajanje različnih gimnastičnih vaj v vodi za vse mišične skupine (vaja s pomočjo plastičnih ročk, blazin in podobnih rekvizitov, ki so zelo lahki zaradi odrivanja vode pa lahko povzročajo podoben upor kot v fitnesu)
3. Igre v vodi (odbojka v vodi, košarka v vodi, podajanje žoge, skupinske igre, štafetne igre itd.)
4. Plesi v vodi (ob primerni glasbi za starejše)
5. Plavanje - prilagojeno starosti vadečih glede na njihovo znanje, po želji vadečih pa se lahko tudi neplavalce nauči plavati - zakaj pa ne?
6. Sproščanje v vodi (ležanje na blazinah, preproste oblike masaže ipd.)
7. Skoki v vodo za tiste, ki si to želijo, glede na njihove sposobnosti in znanje

Vadeči se lahko poljubno vključujejo v posamezne sklope.

Vadba poteka pod vodstvom za to usposobljenih vaditeljev plavanja, ki imajo opravljen tečaj dodatnega usposabljanja za to starostno skupino. Odvija se v bazenu z vodo do višine prsi zato ni nujno znanje plavanja je pa zaželeno, saj lahko vadeči po želji prosto plavajo ali pa se vključujejo v program vadbe. Temperatura vode se giblje med 26 ° in 30 ° C. Tečaj oziroma vadba vsebuje deset sklopov po 45 minut do 1 uro vadbe. Skupina je sestavljena iz 10 do 20 vadečih, ki med vadbo uporabljajo za vodo prirejene rekvizite kot plavajoče blazine, plavajočo mrežo za odbojko, plastične ročke, ... odvija pa se ob prijetni glasbi. V skupini istočasno vadijo tako moški kot ženske. Intenzivnost vadbe je individualno prirejena starosti vadečih in nikoli ni tako intenzivna, da bi maksimalno obremenila srčno-žilni sistem. Vsakozi se nadzira s pomočjo merilca srčne frekvence, če vadeči to želijo. Pred pričetkom vadbe si vadeči sami ali pa s pomočjo vaditelja plavanja izračunajo ciljno področje vadbe glede na maksimalno posameznikovo frekvenco srca, ki predstavlja 60 do 70 % maksimalne frekvence srca, od tega pa odštejemo še 5 do 10 utripov zaradi hidrostatskega pritiska na telo. Seveda obstojajo tudi določene kontraindikacije za to vadbo (vse akutne bolezni, nekatere kronične bolezni) zato je dobro, da se vadeči pred vključitvijo v vadbo posvetujejo s svojim zdravnikom o primernosti izvajanja vadbe.

Aerobna vadba v vodi lahko predstavlja popestritev vsakdanjika starostnikov, za sedeče posameznike pa primerno aktivnost za ponovno spoznavanje telesne aktivnosti.

Vadba v vodi je koncipirana tako, da ni potrebno, da je nekdo plavalec, seveda pa znanje plavanja daje dodatne možnosti za vadbo v vodi.

GOLF KOT ŠPORTNA REKREACIJA

Mateja Presker

1. GOLF JE....

.....garanje, užitek, zasvojenost, strast, umirjenost, družabnost, tekmovalnost,..... Vse to in še mnoge druge, so skupne točke najbolj imenitne igre, ki po vsem svetu kar cveti. To je golf, na najvišji ravni ena najbolj osamljenih iger, v kateri tekmovalec vselej tekmuje sam s seboj.je igra, ki jo mnogi primerjajo z drogo - njuna skupna točka je popolna zasvojenost človeka.

Golf-igra, ki nedvomno sodi v kategorijo športov, katerim skupno izhodišče je narava. Prav v tem gre verjetno iskati njegovo vse večjo popularnost. V prvotni domovini golfa na Škotskem so igrišča naravna in bistveno ne spreminjajo terena. Nerodovitno obmorsko ozemlje, kjer so spremenljive vremenske razmere in stalni lokalni vetrovi predstavljajo največjo oviro so tako s pridom izkoristili v ta namen. Škotska in angleška obalna igrišča imenovana links golf courses so tako postala najslavnejša na vsem svetu.

Igrišča povsod bolj ali manj uspešno vključijo v naravno okolje. Za igrišče z osemnajstimi luknjami je potrebno vsaj petdeset hektarjev primernega zemljišča.

Igralčev cilj je spraviti drobno belo žogico, s premerom 42,67 mm po najkrajši poti in z najmanjšim številom udarcev preko travnate površine do cilja. Le tega predstavlja jamica s premerom 108 mm in je globoka najmanj 10 mm. Igrišču z 18 luknjami pravimo standardno igrišče, ponekod pa imajo tudi igrišča z 9 luknjami. Igralna polja so po celotnem igrišču razporejena po določenem vrstnem redu. Ponavadi se igra prične pri t.i. klubski hiši na prvem igralnem polju in se tam tudi zaključi. Igra se začne s točno določenega prostora, ki mu pravimo udarjališče, proti luknji. Ta pa se nahaja na drugem koncu igralnega polja na posebnem prostoru imenovanem zelenica. Igralna polja so različnih velikosti in oblik, trava na njih pa je pokošena na različne višine. Seveda je najlažje igrati na najnižje pokošeni travi (2,5 do 4 cm), ki ji pravimo čistina. Okoli nje je livada, kjer je trava višja ali celo nepokošena. Na poti od udarjališča do zelenice so postavljene posebne ovire - peščeni bunkerji ali vodne ovire, ki otežujejo igro. Na čistinah so pogosto tudi drevesa, ki predstavljajo naravno oviro. Trava na zelenici pa je pokošena najnižje, to je na 0,5 cm višine.

2. ZGODOVINA GOLFA V SVETU IN PRI NAS

Nihče ne ve, kje naj bi bil pravi izvir igre imenovane golf. Prvič naj bi se pojavil v srednjem veku med pastirji, ki naj bi med čuvanjem ovac preganjali svoj prosti čas s tem, da so po pobočjih hribov s svojimi zakrivljenimi palicami udarjali vejice. V času rimskega imperija naj bi se zabavali ob igri imenovani pagana, pri kateri so igralci z zakrivljeno leseno palico udarjali po usnjeni žogici, napolnjeni s perjem, ki pa je bila precej večja od današnje. Po neki drugi teoriji pa naj bi izhajal iz stare flamske igre za zabavo chole, ki se je igrala sredi 14. stoletja v Angliji. Predhodnica pa bi lahko bila tudi nizozemska igra, imenovana kolf. O njej obstajajo zapisi iz konca 13. stoletja, prikazana pa je tudi na mnogih pokrajinskih slikah iz 16. stoletja. Igrali naj bi s palico in žogico in sicer ne v luknjo temveč do določene točke v okolici, običajno na vrata na določenih stavbah.

Brez dvoma je golf ali njemu podobna igra, znana že pet stoletij. V resnici pa se je razvila na Škotskem in sicer vzdolž vzhodne obale, predvsem kot igra za zabavo. Škoti so jo tudi v današnji obliki razširili po vsem svetu. Na Škotskem je bila tako popularna, da je tedanji škotski kralj James II. leta 1457 s parlamentarnim zakonom prepovedal golf, ker se je bal, da bo škodoval urjenju v lokostrelstvu, kar pa je bilo z vojaškega stališča za Škote pomembnejše. Usposobljenost v rokovanju z lokom in puščico je bila bistvenega pomena za njih, da so se lahko vzdržali pred vdorom Angležev. Čeprav se igre ni dalo povsem zaustaviti, je igra ostala povsem škotska, dokler James VI. Škotski ni postal tudi kralj Anglije in ponesel igro s seboj na jug. V južnem Londonu so škotski plemiči napravili igrišče s sedmimi luknjami, da bi lahko nadaljevali s svojo priljubljeno igro.

Skozi leta so se razvijala pravila in seveda tudi klubi. Leta 1744 se je za golfa začela zanimati skupina edinburških mestnih mož, ki naj bi tudi izpeljali na travniku Leitha vsakoletno tekmovanje v golfu. Takrat je nastala tudi listina edinburških mestnih oblasti in sicer 7. marca 1744. To delo je najpomembnejša prelomnica v zgodovini golfa, saj je z njo prvič v zgodovini prišlo do poenotenja igre, igrišč in opreme. To se je zgodilo, ko so mestni možje prepričali predstavnike mestnih oblasti, da so zmagovalca nagradili s 50 funt šterlingi. Listino, ki je omogočala, da je tekmovanje potekalo po

pravilih, pravično in pošteno, so sprejeli v trinajstih točkah. Z njo so opredelili prva pravila golfa. 1744 je bil ustanovljen Honourable Company of Edinburgh Golfers, ki ima danes svoj sedež v Muirfieldu. 1754 pa je nastalo društvo Society of St. Andrews' Golfers, ki se je leta 1834 preimenovalo v Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews. Le to pa je 1858 podalo sporazum, da mora runda golfa imeti 18 lukenj in to je obveljalo vse do danes.

Z Otoka se je golf nezadržno širil po vsem svetu in postal eden najpopularnejših in najbolj množičnih športov na svetu. Tako ima tudi v Sloveniji že kar lepo tradicijo, saj je bilo prvo igrišče zgrajeno že leta 1937 za diplomatski zbor kraljevine Jugoslavije. To igrišče je nastalo na terenu, kjer stoji sedanje blejsko igrišče. Načrt je napravil angleški arhitekt Donald Harradin, ki je naredil načrte tudi za igrišče v Lipici in v Mokricah. Po drugi svetovni vojni je razvoj zastal, ker se je igra novim oblastem zdela preveč aristokratska. Igrišče je bilo zato spremenjeno v vojaški poligon. Leta 1972 pa je bilo blejsko igrišče povsem mojstrsko prenovljeno in od tedaj sodi v zgornji del kakovostne lestvice golf igrišč v Evropi. Zgrajeno je bilo predvsem v turistične in komercialne namene in je zato postalo dostopno širšemu krogu ljudi. In šele od takrat lahko pravzaprav govorimo o prvih pravih začetkih razvoja golfa v Sloveniji. Število članov in aktivnih igralcev se je iz leta v leto povečevalo, v Slovenijo pa je prihajalo tudi vedno več tujcev, zato se je že po nekaj letih pojavila potreba po novih igriščih. 1974 je bil ustanovljen Golf klub Bled, zaradi velikega števila igralcev pa so 1976 ustanovili Golf klub Ljubljana, s sedežem in delovanjem na Bledu.

Prvo mednarodno tekmovanje je bilo leta 1976 na blejskem igrišču. Vsako leto je bilo takšnih tekmovanj vse več in tako so postala tradicionalna. Od leta 1985 je bila Slovenija vključena v svetovno profesionalno zvezo PGA (profesional golf asociation) kot enakopravna članica, od takrat pa so tudi slovenska tekmovanja vključena v mednarodni spored.

1988 so se na drugem koncu Slovenije, v Lipici, lotili gradnje svojega igrišča, na katerem je bilo prvotno načrtovanih osemnajst lukenj, zgrajenih pa je le devet. Nastalo pa je predvsem zato, da bi lahko turistom iz Lipice in Portoroža ponudili kaj več, obenem pa pritegnili večje število italijanskih igralcev. Nato se je v neposredni bližini našega glavnega mesta pojavilo kar sedem zamisli za gradnjo igrišč. Deset klet pozneje je bila uresničena le ideja o igrišču v Arboretumu Volčji potok. Gradbena dela pa so začeli tudi v Rogaški Slatini in Termah Čatež, kjer so našli prostor za igrišče okoli gradu Mokrice. Tam so leta 1992 so odprli devet lukenj, dve leti pozneje pa še devet. Tako so se s privabljanjem vedno več slovenskih igralcev pojavljale težnje po novih gradnjah. Tako sta nastali igrišči na Ptujju z osemnajstimi luknjami in v Slovenskih Konjicah (Zlati grič) z devetimi luknjami. Prve igralce pa so gostili tudi v Olimju in Moravskih Toplicah. Tako je Slovenija v zadnjih letih 20. stoletja doživljala pravi »boom« v igranju golfa in naraščanju kakovostnih igrišč. Poleg omenjenih klubov in igrišč, pa smo dobili tudi indor halo, oz. vadbišče v dvorani, kjer se lahko vadi tudi pozimi. Zgodovina slovenskega golfa je torej bolj skopa in zelo mlada, vendar je prihodnost toliko bolj obetavna.

3. OPREMA

Vsak šport zahteva svojo posebno opremo in tako je tudi pri tej igri. Glavni pripomoček, s katerim se igralci trudijo spraviti žogico v luknjo, so različne palice. Le-te imajo ročaj, držaj in glavo, katerih udarne površine imajo različne naklone, kar omogoča različno višino in dolžino leta žogice. V setu je lahko največ 14 palic. Prvotno so bile lesene, a zato tudi manj trpežne in so se zato pogosto lomile. Zato so pričeli izdelovati kovinske iz posebnih zlitin, ki so sicer v uporabi še danes, najbolj pa so priljubljene palice iz plastičnih mas.

Za dolge začetne udarce se uporabljajo »lesovik«, s katerimi poskuša igralec udariti žogo čim dlje, zato je naklon udarne površine manjši (od 7 do 12 stopinj). Za bližanje žogice proti luknji se uporabljajo »železa«, ti pa imajo večje naklone, kar jim omogoča krajši in višji let žogice. Nepogrešljivi sta še posebni palici za igro iz peska in za igro na zelenici. Kot del opreme pa so seveda tudi posebni čevlji z železnimi ali plastičnimi konicami na podplatih, kar zagotavlja dobro in uravnoteženo postavitvev pri udarcu žogice ter varno hojo navzgor in navzdol po igrišču. Ker je celoten komplet s palicami, torbo in žogicami ter ostalo posebno opremo, kamor sodijo dežnik, vetrovka in orodje za označevanje žogic ter popravilo trave dokaj težko, si večina igralcev omisli poseben voziček. Ker pa vozičkov ni dovoljeno uporabljati, so na voljo posebni nosači opreme, imenovani strežniki, ki pa so tudi dobri poznavalci igre in igrišča ter igralcu lahko svetujejo pri igri. Med pravila pa sodi tudi ustrezna obleka igralca. Pri tem ni pomembno, da je obleka draga, mora pa biti udobna. Obvezna pa so vendarle določena pravila, kot npr. da v kavbojkah ne smemo na igrišče, pa tudi v trenirki ne. Zapovedane so hlače, ki segajo najmanj do kolen, igralke pa so lahko celo v krilih. Nekateri igralci golfa še vedno mislijo, da je igrišče modna pista znanih blagovnih znamk oblačil. Na srečo

pa je teh »petičnežev« vedno manj. Osnovni set, skupaj s torbo za začetnike, je moč kupiti tudi v Sloveniji za približno 45 tisočakov navzgor. Seveda pa se oprema draži vzporedno z znanjem golfa in dosega vrednosti tudi do deset tisoč nemških mark. Za boljšo oceno lahko golf primerjamo npr. s smučanjem. Račun se namreč izide v prid golfu. Na slovenskih igriščih traja sezona golfa povprečno osem mesecev, smučanja pa dva do tri. Drag je samo začetek. Prvi večji strošek predstavlja tečaj, ki traja 18 do 20 ur. Po tem naj bi bil igralec sposoben opraviti izpit. Cena tečaja na igrišču z devetimi luknjami, skupaj s posebnimi palicami in žogicami, naj bi znašala okrog 45.000 tolarjev. Plačati je potrebno tudi izpit, ki pa traja približno tri ure, sicer pa stane šolska ura učenja golfa pod vodstvom »proja« (profesionalnega učitelja) od 5000 tolarjev navzgor. Po opravljenem izpitu igralec prejme izkaznico in z njo lahko igra golf na igriščih širom po svetu.

Največji finančni zalogaj pa predstavlja pristopnina na igrišče, ki se v Sloveniji giblje od 1000 do 14.000 nemških mark, odvisno od igrišča. Potem je tu še pristopnina v klub, ki znaša od 200 do 1500 nemških mark in letna članarina, za katero je treba odšteti od 100 do 300 nemških mark. Člani klubov pa imajo vrsto popustov in raznih drugih ugodnosti, med drugim pri nakupu letne ali dnevnih kart za igranje. Cene dnevnih kart pa so tudi zelo različne, to pa je tudi odvisno od tega, za katero igrišče gre. Cene teh kart pa so zelo podobne smučarskim dnevnim vozovnicam. Skratka, gledano tudi cenovno, golf ni več samo igra za bogataše in privilegirance.

4. GOLF DANES

Od njegovih prvih začetkov se je nesluteno razširil po vsem svetu in predstavlja danes s 70 milijoni igralcev najmnostičnejši individualni šport na svetu, spremlja pa ga prav tako ogromna industrija. Pravijo, da je bil ta šport včasih samo za plemiče, danes pa ga igrajo ljudje vseh življenjskih usmeritev in poklicev. V enem samem dnevu igra na igriščih po vsem svetu na milijone ljudi. Z največ igralcev golfa na svetu - okrog 25 milijonov - se lahko pohvalijo Združene države Amerike, ki premorejo skoraj 16.000 igrišč. V Evropi je igralcev dobrih pet milijonov, igrišč pa je na stari celini okrog 5500. Na svetu igra golf že več kot 70 milijonov ljudi, po nekaterih ocenah pa ta številka dosega že sto milijonov. V Sloveniji imamo že več kot tri tisoč igralcev, ki so včlanjeni v 30 klubov Golf zveze Slovenije. Ta številka pa se še povečuje, kajti število igralcev z opravljenim izpitom v zadnjem času hitro narašča, prav tako pa tudi število klubov. Na naših igriščih pa je tudi vedno več predstavnic nežnejšega spola, kar je razveseljivo. Ženske igralke so običajno bolj natančne in perfekcionistične kot moški. Golf je igra, ki starostno ne omejuje, saj na igriščih srečujemo mlade, malo manj mlade, igralce srednjih let in starostnike.

Golf ima vsekakor to veliko prednost, da je igralec sam kreator svoje igre, uspeha, ali neuspeha. Dobra in uspešna igra je odvisna torej samo od tega, koliko se je kdo sam pripravljen naučiti pravilne tehnike, vložiti časa in truda v urjenje in seveda od samodiscipline. Tako kot tudi drugod po svetu, se tudi v Sloveniji za golf odloča vse več ljudi, ki opravljajo najodgovornejša in duševno izčrpljujoča dela. Golf jim predstavlja najugodnejšo telesno in duševno sprostitev, kajti zahtevnost same tehnike jih prisili, da se miselno odtrgajo od svojih vsakodnevnih profesionalnih obremenitev in se posvetijo igri. Zatorej golfa ne moremo šteti samo med modne športe, s katerimi naj bi se ukvarjali samo premožnejši ljudje, ampak ima prav za te najugodnejše posledice.

Golf postaja vse bolj družinski šport predvsem tistih družin, katerih starši imajo delovni čas razporejen preko celega dneva. Le-ti želijo vsaj proste dni preživeti skupaj z družino. Zato se v ta šport vključuje tudi vedno več žena in otrok. Golf je izjemno primeren šport za otroke, čeprav se nekaterim zdi, da je preveč statičen in dolgočasen. Vendar pa to ne drži, saj otroke ob pravilni predstavitvi izjemno pritegne. Tudi otroci imajo radi red in disciplino, radi se podredijo pravilom na nevsiljiv način, kot jim to dopušča golf. Tako kot na odrasle tudi na njih deluje zelo pomirjujoče gibanje v urejenem in privlačnem okolju. Skozi igro pa se predvsem naučijo spoštovati pravila le-te, lepega vedenja, kulturnega odnosa do narave in soigralcev in brez težav sprejmejo družabne norme odraslih. Glede na to, da je to igra, ki se odvija v naravi in je kar dolgotrajna, jih dodobra zaposli in odvrne od statičnega preživljanja prostega časa pred televizijskimi sprejemniki, računalniki, ali kar je najhuje - v lokalih.

Golf je igra, ki je dostopna ljudem vseh starosti. Naučiti se ga je sposoben vsakdo do določenega nivoja, ki omogoča solidno igro. Z njim se prav zlahka začnemo ukvarjati šele po upokojitvi. Ni potrebno, da bi vsak dosegel nivo profesionalnih igralcev, kot tudi le redki postanejo dirkači formule 1. Zaradi njegovega sprostilnega učinka in zmerne obremenitve, se zelo priporoča v dobi rekonvalescence po srčnem infarktu. Fizično ni zahtevna aktivnost, ki bi terjala posebne telesne sposobnosti. Kdor hodi hitreje in sam nosi svoje palice, bo dosegel večji srčni utrip, če in kadar bo to želel. Težko je tudi reči, da bi bila to aktivnost, s katero

bi shujšali, ali ohranjali vrhunsko telesno pripravljenost. Nikakor pa ni zanemarljiv koristen vpliv gibanja v naravi. Ob igranju na 18 - lukenj igralec prehodi šest do sedem kilometrov (hoja traja štiri do pet ur). Vmes pa več kot 100 krat udariti žogico in se 150 do 200 krat pripogniti, da jo pobere. Po odigranem krogu se počutimo prav prijetno utrujeno, zagotavlja pa nam tudi dober spanec. Gibanje po svežem zraku pospeši preskrbo organizma s kisikom in zato se izboljša tudi presnova v vseh telesnih celicah, kar pa zelo poživlja organizem.

Golf pa ima tudi zelo ugoden vpliv na oblikovanje samozavesti in samospoštovanja, saj za uspešno igro ni pomembna le telesna pripravljenost, ampak tudi samozavest in sposobnost pozitivnega razmišljanja. Igralec mora verjeti, da je sposoben kar najbolje izvesti naučeno gibanje. Prisili ga, da razmišlja o sebi in o svojih ciljih. Na ta način bolje spozna samega sebe in se nauči realistično oceniti svoje sposobnosti ter si postaviti dosegljive cilje. Kajti vedno se moramo naravnati na tisto, kar lahko in kar zmoremo. S pomočjo pozitivnega mišljenja se znebimo negativnih misli - pred udarcem nikoli ni dobro razmišljati zakaj in kje vedno naredimo napako. Preprosto se je potrebno le dobro sprostiti in tega se igralci, ki hočejo doživeti zadovoljstvo ob igri tudi naučijo.

5. GOLF V VLOGI ŠPORTNE REKREACIJE

Rekreacija je oblika športa, je tista svobodna in organizirana aktivnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati, ga sprošča in obnavlja ter mu pomaga oblikovati in tudi vzdrževati njegovo osebnost. Sodoben način življenja zahteva od človeka stalno telesno in duševno odpornost. Le-teh pa ob določenih stresnih situacijah, ki nastajajo vse bolj pogosto v vsakdanjem življenju, nimamo časa niti obnavljati niti krepiti. Zato mora imeti organizem določene rezerve, da se lahko čim bolj upira škodljivim vplivom okolja. Tako sta golf in prehrana kot nalašč za »polnjenje baterij« in osnova za povečano odpornost organizma.

Od rekreacije se navadno pričakuje pravilen vpliv na telesni razvoj mladine, utrjevanje zdravja, povečanje odpornosti proti boleznim in splošno navajanje na zdrav način življenja, dela in razvedrila. Golf pomeni najprej duševno sprostitev po psihičnem naporu, nato pa razvedrilo, oddih in počitek. Večinoma se mu ljudje posvečajo v svojem prostem času, seveda prostovoljno in tudi z namenom, da bi se razvedrili ter obnovili svoje delovne sposobnosti in pri tem krepili svoje zdravje. K zdravemu načinu življenja pa ne spada samo telesna aktivnost, ampak tudi zdrava prehrana.

Besedi golf in rekreacija sta povezani tako, da je njun končni cilj gibanje v naravi in priprava na zdravo starostno življenjsko obdobje. Nedvomno ima golf tudi družbeni in medicinsko-preventivni pomen, saj je iz teh dveh stališč zelo koristen in pomemben za posameznika. Poleg tega pa vsebuje tudi elemente, ki se lahko kažejo tudi v rehabilitacijskem smislu. Naučiti se igrati golf v mladosti ali v srednjih letih pomeni graditi popotnico za starost, igranje golfa v starosti pa pomeni ohranjanje mladosti.

GOLF KOT REKREACIJA OD OTROŠTVA PA VSE DO STAROSTI

Od prvih dni življenja, pa vse do visoke starosti, se človek nenehno spreminja in razvija. Tako ima vsako starostno obdobje svoje značilnosti tudi glede sposobnosti in telesne aktivnosti. V preteklosti človek ni poznal načrtne športne vzgoje in športne dejavnosti. Načelo ustrezne športne aktivnosti oziroma vadbe za zdravje se je uveljavilo šele ob koncu prejšnjega stoletja. Le-ta pa naj bi trajala od rojstva pa vse do zrele starosti.

Če si pogledamo psihosomatske sposobnosti človeka, je med vsemi največ vredna odpornost proti utrujenosti. Takšna vzdržljivost je zelo pomembna za zdravje v zrelih letih in starosti. Kadar se človek prične ukvarjati z golfom že v mladosti ali v srednjih letih in ti športno dejavnost vzdržuje, je zagotovo kar največ pripomogel k zdravi in aktivni starosti.

Med 15. in 20. letom starosti je človekova rast že upočasnjena in tako lahko večino svoje energije uporabi za šport in rekreacijo ter za čim boljši psihofizični razvoj.

Med 20. in 30. letom starosti, naj bi bil človek v najboljši formi oziroma na vrhuncu svojih zmogljivosti. To so leta, ko je človek najhitrejši, najmočnejši, ...ima pa tudi največjo sposobnost prilagajanja in reagiranja. Poleg tega, da v tem obdobju lahko doseže največje dosežke v športu, pa je za človeka to obdobje izredno pomembno zaradi ostalih aktivnosti in gibanja v naravi, kajti v tem obdobju se njegov organizem nekako prilagaja in usmerja, posledice pa so vidne po petdesetem letu starosti. Tisti, ki se ukvarja s športom, bo torej obdržal svojo telesno kondicijo vse do pozne starosti, nekdo, ki se ne ukvarja s športom, pa se pri svojih petdesetih komaj še giblje. V praksi imamo mnogo takšnih primerov. Le-ti pa so zelo lepo izraženi med golfisti, kjer nekateri starejši ljudje kljub svojim letom še vedno prehodijo do deset kilometrov dnevno.

Z golfom se zaradi njegovega gibanja v naravi v letih staranja izboljšuje funkcija srca in ožilja. Dosežemo lahko tudi neko ekonomično delovanje, ki se kaže v znižanju frekvence srca. Golf pa vpliva tudi na večjo psihično živahnost starostnika. Izboljša se tudi oskrba organizma s kisikom, kar ugodno vpliva na mentalne funkcije, kajti med hojo so misli jasnejše. To pa pripisujemo predvsem boljši prekrvavitvi centralno-živčnega sistema.

Potem nastopi doba zrelosti (med 30. in 40. letom starosti). Takrat se človekov odnos do tekmovanja spremeni, ne sme pa se spremeniti odnos do rekreacije in gibanja v naravi. Navadno se v tem obdobju posvečamo družini in službi, kar vse zahteva svoj čas. Človek lahko tako iz nekega tekmovalca postane ljubitelj narave in privrženec športne rekreacije. Šport v tem času bogati prosti čas. S športno rekreacijo se ponavadi začnemo ukvarjati predvsem iz dveh razlogov: zdravstvenih in pa preventivnih. V vsakem primeru je to obdobje, ko se največ ljudi ukvarja z rekreacijo. Največ ljudi pa se v tem obdobju tudi prične ukvarjati z golfom.

Med 40. in 50. letom starosti se prične prva doba staranja, kjer človek postane manj fleksibilen tako pri delu kot pri športu. Ker ima pri tem veliko izkušenj, svoje delo še vedno zelo uspešno upravlja, medtem ko v kondiciji in moči očitno nazaduje. V tem obdobju je predvsem poudarek na ohranjanju telesne kondicije in ohranjanju telesne teže. Upokožitev ne sme pomeniti praznega življenja in konec vsega lepega, temveč začetek tistega obdobja, ko se človek lahko do popolnosti posveti tistim dejavnostim, za katere mu je v zrelih letih zmanjkovalo časa. Obenem pa so le-te koristne za njegovo splošno kondicijo in seveda za celotno zdravje. V tem obdobju se ljudje največ odločajo za planinarjenje, kolesarstvo, lov, ribolov, plavanje, balinanje,...in seveda za golf.

6. ZAKLJUČEK

Kot z vsako stvarjo v življenju, tudi z rekreacijo človek ne sme pretiravati, predvsem pa ne v starostnem obdobju. Za vsakogar, ki pretirava in igra v največji vročini in neugodnih vremenskih razmerah, je golf lahko tudi škodljiv. Iz dneva v dan je potrebno, predvsem v starosti, upoštevati zdravstveno stanje in počutje. Obremenitve morajo biti pravilno odmerjene, utrujenost naj bo takšna, da se človek po njej še vedno dobro počuti, naslednji dan pa mora imeti še vedno željo po rekreaciji oziroma igranju golfa. Torej kdor še ni okusil lepot tega zanimivega športa, naj se nemudoma poda na enega izmed slovenskih igrišč in se z njim tudi seznani. Verjemite, ne bo vam žal!



Izdajo zbornika sta omogočila:

- **MINISTRSTVO ZA
ŠOLSTVO, ZNANOST IN
ŠPORT**

- **FUNDACIJA ZA ŠPORT**

K 796.035
ZBORNIK
slovenskega
II 1307 a



020010309

UL - FRKULTETA ZA ŠPORT

CSBISS 0