

1362c



Otočec 21. - 22. november 2002

ZBORNİK

3. SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Otočec 21. - 22. november 2002

Organizatorji 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije



Pod pokroviteljstvom Ministrstva za šolstvo znanost in šport

ZBORNİK

SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev
3. slovenskega kongresa športne rekreacije

Otočec, 21. – 22. november 2002

Uredil: dr. Herman Berčič

Založil: Olimpijski komite Slovenije

Naklada: 200 izvodov

CIP kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

ISSN 1580-7347

SLOVENSKI KONGRES ŠPORTNE REKREACIJE (3; 2002, Otočec)

Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev

3. slovenskega kongresa športne rekreacije

Otočec, 21. – 22. november 2002

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

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

3. SLOVENSKI KONGRES ŠPORTNE REKREACIJE OTOČEC, 21.11 - 22.11.2002

ZBORNIKU IN KONGRESU NA POT

Pred vami je zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije, v katerem so zbrani prispevki strokovnjakov s področja športne rekreacije in drugih mejnih strokovnih področij. Prav tako so v njem prispevki športnih in drugih delavcev, ki so tako ali drugače povezani z razvojem športne rekreacije oz. športa za vse v Sloveniji. V njem so tudi prispevki vseh tistih, ki verjamejo (upam, da je temu tako) v spremembe na tem pomembnem torišču človekovega življenja. Splošna ocena je namreč, da država Slovenija s svojimi institucijami ne posveča dovolj pozornosti in ne daje potrebne podpore področju športne rekreacije (športu za vse), ki si jo v primerjavi z drugimi področji zasluži. Splošno mnenje je, da je zlasti okrnjeno delovanje različnih športnih društev in civilne športne sfere, ki bi morala biti z ustrežno finančno podporo mnogo bolj vključena v politiko razvoja športne rekreacije v Sloveniji in posledično v neposredno udejanjanje športne rekreacije v praksi.

Izhodišče letošnjega kongresa je torej obravnava, analiza in ovrednotenje dosežkov na področju športne rekreacije oz. športa za vse v Sloveniji ter snovanje strategije razvoja na tem področju. Hkrati s tem pa naj bi kritično osvetlili doseženo stopnjo razvoja športne rekreacije in ocenili posledice sprejetega Zakona o športu in Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji.

V dinamiki razvoja športne rekreacije oz. športa za vse smo torej v Sloveniji prišli do točke, ko je treba na osnovi analize in strokovnih argumentov oceniti, ali je prišel čas za spremembe v politiki razvoja športa oz. športne rekreacije. Od tod tudi osnovna ideja, da bi kongres posvetili strateškim usmeritvam razvoja športne rekreacije v Sloveniji v prihodnjem kratkoročnem oz. srednjeročnem obdobju (2002 - 2006), hkrati pa naj bi tekla beseda tudi o viziji razvoja tega področja za daljšo prihodnost. Ob preverjanju stanja in dosežkov pa nikakor ni mogoče spregledati dogajanja na področju športne rekreacije oz. športa za vse v praksi, zato bo kongres dobršen del pozornosti namenil tudi tovrstni obravnavi.

Na kongresu bo posebej govor o pomenu in vlogi društev za športno rekreacijo, ki naj znova prevzamejo vodilno vlogo pri udejanjanju športnorekreativnih programov za različne kategorije slovenskega prebivalstva. V programu kongresa so predvidene tudi delavnice, kjer naj bi v ospredje prišle izkušnje iz neposredne prakse, hkrati pa tudi pestrost športnorekreativne ponudbe.

Želimo, da bi bil 3. Kongres športne rekreacije nadgradnja prvima dvema, ki sta se v letih 2000 in 2001 odvijala v Portorožu in na Rogli in da bi od teoretično - strokovne obravnave prešli k udejanjanju za vse sprejemljivih rešitev. Vse to pa naj bi bilo namenjeno hitrejšemu in bolj kakovostnemu razvoju športne rekreacije v Sloveniji.

II 1362 c



Dr. Herman Berčič

D-31/2003

I. sklop

Uvodno predavanje

»Dinamika razvoja športne rekreacije v Sloveniji in strateške usmeritve 2002 – 2006«.....	6
--	---

Dr. Herman Berčič (Fakulteta za šport)

»Udejanjanje strategije razvoja športne rekreacije v republiki Sloveniji«.....	22
---	----

Iztok Retar, (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport)

Marko Kolenc (Zavod za šport)

dr. Rado Pišot (Pedagoška fakulteta Ljubljana – oddelek v Kopru)

Nace Polajnar (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport)

»Smeri razvoja športne rekreacije v Sloveniji – sociološki vidiki«.....	31
--	----

Ciril Klajnšček (Ministrstvo za zdravje)

»Je šport za vse pri nas družbena vrednota?«.....	40
---	----

Rado Cvetek (Športna unija Slovenije)

»Pomen Olimpijskega gibanja za razvoj športa za vse«.....	45
--	----

Janez Matoh (Olimpijski komite Slovenije)

II. sklop

»Gibalno / športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladine ter njihov vpliv na spremembo vedenjskega sloga«.....	48
---	----

dr. Rado Pišot (Pedagoška fakulteta Ljubljana – oddelek v Kopru)

Mojca Jurševič (Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca – Maribor)

Jernej Završnik (Znanstveno raziskovalno središče

Republike Slovenije v Kopru)

»Zdravstveni vidiki gibalno športnega udejstvovanja prebivalcev republike Slovenije«.....	54
--	----

Dr. Zlatko Fras (Klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za žilne bolezni)

Lijana Zaletel – Kragelj (CINDI Slovenije, Medicinska fakulteta v Ljubljani,

Inštitut za socialno medicino)

Jožica Maučec - Zakotnik (CINDI Slovenije, Ministrstvo za zdravje

Republike Slovenije)

»Načini in oblike športno rekreativnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije«.....	64
--	----

dr. Boris Sila (Fakulteta za šport)

»Nekateri psihološki problemi prebivalcev Slovenije pri ukvarjanju s športno rekreacijo«.....	71
--	----

dr. Matej Tušak (Fakulteta za šport)

»Prihodki športnih društev s področja športne rekreacije rastejo, medtem ko v drugih športnih društvih padajo«.....	74
Marko Kolenc (Zavod za šport)	
»Spremembe pri ukvarjanju s posameznimi športi pri študentih Univerze v Ljubljani v obdobju 1979 – 2002«.....	80
mag. Matej Majerič (Fakulteta za šport)	
dr. Gregor Jurak (Fakulteta za šport)	
dr. Marjeta Kovač (Fakulteta za šport)	
dr. Janko Strel (Fakulteta za šport)	
»Nekatere značilnosti ukvarjanja s športom pri študentih Univerze v Mariboru in Ljubljani«.....	86
Neja Markelj (Fakulteta za šport)	
mag. Matej Majerič (Fakulteta za šport)	
dr. Marjeta Kovač, doc. (Fakulteta za šport)	
mag. Božidar Pučnik (Univerzitetna športna zveza Maribor)	
»Športna dejavnost študentov Univerze v Ljubljani med poletnimi počitnicami«.....	96
dr. Gregor Jurak (Fundacija za financiranje športnih organizacij)	
dr. Marjeta Kovač (Fakulteta za šport)	
dr. Janko Strel (Fakulteta za šport)	
mag. Matej Majerič (Fakulteta za šport)	
»Športna / gibalna aktivnost starejših v povezavi z ocenami njihovega zdravstvenega stanja, počutja in kondicije«.....	104
dr. Darja Ažman (Fakulteta za šport)	
»Promocija telesne aktivnosti v slovenskih zdravstvenih domovih«.....	112
Andreja Backovič Juričan (Zdravstveni dom Ljubljana, CINDI Slovenije)	
Mateja Bulc (Zdravstveni dom Šiška)	
Nedeljka Luznar (CINDI Slovenije)	
Jožica Maučec Zakotnik	

III. sklop

»Koncept "mane" v športu«.....	117
mag. Roman Vodeb (Zavod za šport)	
»Prostovoljnost delovanja v planinski organizaciji«.....	131
Borut Peršolja (Planinska zveza Slovenije)	
»Kako umestiti "šport za vse" v spektakelski sistem tekmovalnega športa v masovnih medijih«.....	139
Aleš Kranjc Kušlan (Športna unija Slovenije)	

Delavnica:

Šport in zakonodaja

»Zakonodajni vidiki športne rekreacije«.....	141
Jože Ilc (Športna unija Slovenije)	

»Pomen in vloga društev na področju športne rekreacije«.....	143
Tomo Levovnik (Mednarodna športna zveza)	

»Javni zavodi ali civilna športna sfera«.....	148
Roman Vodeb (Zavod za šport Trbovlje in zveza športnih društev Trbovlje)	

Delavnica:

Športna rekreacija in zdravje

»Slovenija v gibanju«.....	152
Andreja Backovič Juričan (Zdravstveni dom Ljubljana, CINDI Slovenije)	
Aleš Kranjc Kušlan (Športna unija Slovenije)	
Dominika Novak Mlakar (CINDI Slovenije)	

»Šport in nosečnost«.....	153
dr. Mateja Videmšek (Fakulteta za šport)	
Truda Švarc Urbančič, Jože Štihec, Damir Karpljuk	

»Programi aktivnosti v vodi, primerni za popestritev športno rekreativne ponudbe v Sloveniji«.....	162
dr. Dorica Pinculič Šajber (Fakulteta za šport, Plavalna zveza)	
Boro Štrubelj, Venceslav Kapus, Igor Štirn, Jernej Kampus, Matjaž Perme	

»Pozitivni učinki aerobne vadbe pri osebah v srednjem in starejšem starostnem obdobju«.....	165
dr. Damir Karpuljak (Fakulteta za šport)	
Edvin Dervišević, Mateja Videmšek, Slavko Bevc, Mare Novak,	
Franc Rožman, Jože Štihec	

»Starši in športno rekreativna dejavnost otrok«.....	175
dr. Mateja Videmšek (Fakulteta za šport)	
Veronika L. Krapelj, Barbara Stačević, Damir Karpljuk	

»Slovenci in prosti čas«.....	181
mag. Martina Ferenčak (Fakulteta za šport)	

Odprta tribuna:

»Motivacija za gibanje za zdravje skozi življenjski cikel«.....	186
Ciril Klajnšek (Ministrstvo za zdravje)	

»Namizni tenis – ogrevanje vpliva tudi na igro rekreativnega igralca«.....	193
Miran Kondrič, Mateja Videmšek, Jože Štihec,	
Damir Karpljuk, Gordana Furjan-Mandić	

»Športna programa zlati sonček in krpan«.....	197
Mateja Reberšak Cizelj (Zavod za šport)	

PRISPEVKI UDELEŽENCEV KONGRESA

DINAMIKA RAZVOJA ŠPORTNE REKREACIJE V SLOVENIJI IN STRATEŠKE USMERITVE 2002 - 2006

Dr. Herman Berčič – Fakulteta za šport

1. Uvod

Pri številnih človekovih dejavnostih je smiselno v posameznih razvojnih obdobjih ovrednotiti dosežke in doseženo stopnjo razvoja. To velja tudi za področje športa in znotraj njega za torišče športne rekreacije oz. športa za vse. Področje športne rekreacije je prav tako kot mnoge druge dejavnosti v Sloveniji, odvisno od številnih, med seboj soodvisnih in prepletenih dejavnikov. Zaradi različnih družbeno - ekonomskih, političnih, socioloških, psiholoških, zdravstvenih, vzgojno - izobraževalnih, strokovno - znanstvenih, gospodarskih, managerskih, marketinških, okoljskih, kulturnih in drugih vplivov prihaja tudi na področju športa oz. športne rekreacije do mnogih razvojnih sprememb. Te moramo zaznati, jih prepoznati in v ustvarjalnem procesu vključevati v nove modele in rešitve, ki vodijo k napredku.

»Jedro ustvarjalnega procesa (tudi na področju športne rekreacije - op. pisca), je povsem dosledno v sposobnosti »premeti« stare izkušnje (dosežke), jih preoblikovati v nova spoznanja (op. pisca) in v nove različne rešitve. Gre torej za neprekinjen večstopenjski proces, v katerem je zajetih več miselnih poti, ki vodijo od zaznave in prepoznavanja problema v okolju, preko miselne analize, do končne rešitve in do končnega produkta (prirejeno po Trstenjak, 1981). Skladno z navedenimi mislimi uglednega strokovnjaka je imenovani ustvarjalni proces na področju športne rekreacije oz. športa za vse treba izpeljati.

Evropski in svetovni trendi razvoja športa kažejo, da je ta izjemno hiter in dinamičen. To velja za vse njegove različice - vrhunski šport, športno vzgojo in športno rekreacijo (za ta del športa je uveljavljen tudi izraz šport za vse, nekoliko manj pa sta v rabi izraza rekreativni šport ali šport za razvedrilo) ter številne dejavnosti, ki ga spremljajo. Marsikje (v posameznih državah in okoljih) je razvojni tok na tem pomembnem torišču človekovega delovanja in ustvarjanja presegel pričakovanja posameznih strokovnjakov, raziskovalcev in znanstvenikov, drugod pa se z dosežki razvoja na tem področju ne morejo posebej pohvaliti.

Skladno z gornjimi mislimi je gotovo zanimivo vprašanje, kaj in koliko smo pri nas dosegli na tem področju. V Sloveniji smo s sprejetjem »Zakona o športu« (1998) in »Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji« (2000) dosegli določeno raven razvoja na področju športa, vendar pa tudi za ta dva dokumenta velja »da nič ni tako dobro, da ne bi moglo biti boljše« in da tako kot drugi sprejeti zakoni in dokumenti sčasoma podležejo kritični presoji in posledično spremembam. V dobrobit nadaljnega razvoja športne rekreacije (športa za vse) v Sloveniji so določene spremembe potrebne in te je pod določenimi pogoji tudi mogoče izpeljati.

Šport nasploh (in tudi šport za vse) zagotovo nima le ene razsežnosti, marveč so te številne in prepletene med seboj. V njem je združenih veliko dejavnikov, ki mnogokrat pomembno vplivajo na življenje posameznika in tudi družbe v celoti. Slovenija pri tem ni in ne more biti izjema. Šport nasploh (ne le rekreativni) posega v vse pore družbenega življenja in je zagotovo svojevrsten fenomen današnjega časa. Vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva. Ob tem moramo naglasiti, da prav v zadnjem obdobju številne države namenjajo športni rekreaciji oz. »športu za vse« posebno pozornost. V te dejavnosti so vključene različne vladne ustanove in institucije, nevladne organizacije, civilna družbena sfera oz. različne družbene in društvene organizacije ter različne športne organizacije, športna podjetja, športna društva in druge športne organizacije.

Tudi v Sloveniji je na področju športne rekreacije oz. športa za vse vidna in prepoznavna organizacijska in vsebinska raznolikost. Deleži posameznih odločujočih dejavnikov so tudi pri razvoju športne rekreacije v Sloveniji različni. Prav je, da jih ugotovimo, analiziramo in ustrezno ovrednotimo.

2. Evropska javnost namenja športu za vse oz. športni rekreaciji vse večjo pozornost

V evropskem prostoru se zanimanje za redno in sistematično športnorekreativno udejstvovanje prebivalstva povečuje. To je mogoče sklepati na osnovi različnih poročil vladnih in nevladnih organizacij ter institucij. Tudi evropska strokovna javnost namenja temu področju (Sport for all) vse večjo pozornost. To se kaže pri organizaciji različnih akcij in gibanj ter mednarodnih posvetov, konferenc in kongresov, katerih vsebina je povezana z obravnavo managementa in marketinga na področju športne rekreacije, z obravnavo organizacijskih, znanstveno – raziskovalnih, praktično – uporabnih, kadrovskih, materialno – finančnih in drugih vidikov športne rekreacije. Prav v zadnjem obdobju je bilo več strokovnih in znanstvenih srečanj, kjer so se tej problematiki posvetili v celoti, ali pa so jo obravnavali v povezavi z drugimi področji športa (3. Mednarodna znanstvena konferenca Kinesiology - New Perspectives, Opatija 2002; 2. Mednarodni znanstveni in strokovni posvet Otroci v gibanju, Kranjska gora 2002). Posebno pozornost je tej problematiki namenil tudi nedavni 9. Svetovni kongres športa za vse, (»Sport for all«), Arnhem 2002 na Nizozemskem, kjer je bila med drugim z različnih zornih kotov obravnavana tudi problematika odnosov med vrhunskih športom (Elite sport) in športom za vse (Sport for all) oz. športno rekreacijo.

Prav je, da s tem v zvezi omenimo tudi organizacijo in izvedbo 15. - tega Strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, katerega zaključki so še sveži, v vsebinskem pogledu pa v marsičem zadevajo tudi področje športne rekreacije oz. športa za vse v Sloveniji. Čeprav na navedenem posvetu športnih pedagogov niso bila neposredno obravnavana vprašanja športne rekreacije oz. športa za vse, je bilo iz mnogih prispevkov mogoče razbrati skrb za športnorekreativno udejstvovanje mladih (še zlasti v prostem času), kar naj bi kasneje kot odrasli koristno vključevali v svoj življenjski slog.

3. V Sloveniji je treba stanje na področju športne rekreacije oz. športa za vse izboljšati

Izhajajoč iz številnih spoznanj v svetu pa tudi v Sloveniji postaja športna rekreacija (šport za vse) kot pomemben dejavnik razvoja in sestavina vsakdanjega življenja določenega dela prebivalstva. Čeprav z rezultati razvoja športne rekreacije v Sloveniji še nismo in ne moremo biti povsem zadovoljni, obči trendi v zadnjih desetletjih kažejo na določen napredek. V različnih časovnih obdobjih so bili sicer ugotovljeni posamezni nihaji navzgor in navzdol, vendar pa je za nekaj manj kot polovico prebivalcev Slovenije to že postalo prepoznavno področje udejstvovanja. Za eno petino (1/5) prebivalstva pa je to že nepogrešljiva sestavina njihovega življenjskega sloga (Petrovič, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila, Doupona Topič, 2001).

V zvezi s spremljanjem in analizo športnorekreativnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije moramo ugotoviti, da je nihaju navzdol v letu 2000, v lanskem letu (2001) znova sledil nihaj navzgor. Število neaktivnih se je namreč s 55,4% zmanjšalo na 49,3%. Število različno aktivnih prebivalcev Slovenije pa je znova doseglo 50 odstotkov, ali točneje 50,7%.

V zvezi s preučevanjem posameznih vprašanj in problemov na področju športne rekreacije moramo ugotoviti, da se navedeni segment športa ne pojavlja le kot področje, ki ga obravnavata športna stroka in znanost z mejnimi strokovnimi in znanstvenimi področji, marveč tudi kot dejavnik sodobnega sloga življenja in športne prakse v Sloveniji. Ob tem ko ugotavljamo, da smo glede dosežkov na področju športne rekreacije srednje razvita evropska država, pa si številni strokovnjaki in drugi delavci na tem področju športa želimo doseči višjo raven. Če torej vemo kje smo na področju športne rekreacije in kaj smo dosegli, pa moramo odgovoriti predvsem na vprašanja kam gremo oz. kam naj bi šli in kako naj bi v prihodnje dosegli pozitivne spremembe pri športnorekreativnem udejstvovanju večjega dela prebivalstva Slovenije.

Za spremembo stanja na področju športne rekreacije oz. športa za vse in za prehod v višji kakovostni razred (glede na doseženo kvantiteto in kakovostno raven razvoja te dejavnosti), je treba v dinamiki razvoja zagotoviti ustrezne (organizacijske, managerske, marketinške, materialne, finančne, kadrovske, prostorske in druge) pogoje in možnosti na državni, regijski in lokalni ravni, na ravni različnih strokovnih in pedagoško - znanstvenih institucij, ter družbenih in društvenih organizacij. Hkrati je treba uveljaviti sodobnejše, na demokratičnih osnovah temelječe »mehkejš« in prijaznejše poti pri širjenju ideje o vključevanju rekreativnega športa v zdrav življenjski slog prebivalstva Slovenije. Teoretično in strokovno poglobljeno obravnavo o tej problematiki, ki mora biti obogatena z izkušnjami športnih društev ter športnorekreatijske prakse nasploh, tudi ni mogoče izključiti iz celostne obravnave športa v Republiki Sloveniji.

Znano je, da doseženo razvojno stopnjo športa posameznega naroda in njegove športne kulture ne moremo ocenjevati le na osnovi vrhunskih dosežkov izbranih športnikov, razvejanosti in kakovosti športne vzgoje in interesnih športnih dejavnosti v šolah vseh stopenj ali le na osnovi tistega dela prebivalstva, ki ga sestavljajo rekreativni športniki in športnice. To bi bilo zagotovo preozko vrednotenje in pojmovanje športa. Šport ocenjujemo lahko le na osnovi vseh dosežkov v določenem narodu. Agonistični, edukativni in rekreativni vidiki športa tvorijo pri obravnavi tega sodobnega družbenega fenomena nedeljivo celoto in zapostavljanje kateregakoli od navedenih vidikov razgrajuje integriteto športa. V takem primeru govorimo o pozitivistični (enostransko poudarjeni) obravnavi športa. Učinki športne

dejavnosti so vedno večstranski, čeprav so enkrat bolj poudarjeni edukativni (vzgojni), drugič bolj agonistični (tekmovalni) in tretjič bolj rekreativni (razvedrilni) vidiki. Ločena obravnava posameznih segmentov športa v Republiki Sloveniji je sicer mogoča (in v obdobju zasnove usmeritev in strategije razvoja športne rekreacije tudi smiselna) ni pa smiselna ločena (delna ali parcialna) in najširša obravnava športa v sklepni fazi.

Prav relativno široka in koristna razprava, ki sta jo v zvezi s strateškimi usmeritvami razvoja športne rekreacije v Republiki Sloveniji pred 3. Kongresom športne rekreacije organizirala in pripravila OKS ZŠZS in Športna unija Slovenije (septembra in oktobra, 2002), je razkrila številne probleme in vprašanja v neposredni praksi. Pri snovanju razvoja področja športne rekreacije oz. športa za vse bi morali imeti več besede nosilci in izvajalci športnorekreativne dejavnosti v neposredni praksi, torej predvsem civilna športna sfera. Zavreti bi morali zmanjševanje deleža finančnih sredstev, ki je namenjen športni rekreaciji oz. športu za vse in postopno doseči nasprotno, namreč relativno povečanje finančnih sredstev za to področje. Doseči bi morali tudi večjo dostopnost do športne rekreacije, izboljšati pogoje in možnosti za rekreativno ukvarjanje s športom za različne kategorije in vse sloje prebivalstva, izboljšati programsko ponudbo in povečati povpraševanje po tako imenovanih športnorekreativskih programih, »produktih« oz. »proizvodih«. Mnogi razpravljavci iz različnih delov Slovenije so namreč opozorili na šibek materialni status športnih društev in neustrezno obravnavo področja športne rekreacije s strani države, zlasti v smislu materialne in finančne podpore. Delovanje društev, ki skrbijo za razvoj športne rekreacije (športa za vse) v Sloveniji in za širitev športnorekreativnega udejstvovanja med slovenskim prebivalstvom, je bilo v zadnjem obdobju okrnjeno. Ali z drugimi besedami, temu segmentu družbenega dogajanja na področju športa za vse, je bilo dano premalo pozornosti. Potrebna je tudi boljša organiziranost in povezanost posameznih društev, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo. Moč društev je namreč tudi v medsebojnem sodelovanju in združevanju.

Veliko športnih društev v Sloveniji prejema izredno nizka finančna sredstva, o čemer največkrat ne odločajo Odbori za družbene in društvene dejavnosti v občini (ti so posvetovalni organi) ali občinski svetniki, pač pa župani sami. Župani pa so se v posameznih občinah žal prevečkrat odločali (ali se odločajo), za financiranje navedene dejavnosti na osnovi lastnih kriterijev. Zato je treba na lokalni ravni financiranja športa za vse pripraviti boljša merila (v praksi so to marsikje storili, vendar so bila pri uresničevanju financiranja na koncu uporabljena državna merila) in pri tem za financiranje društev vgraditi tudi »varovalke« proti samovolji in nedemokratičnemu vodenju nekaterih županov.

K takemu stanju sta v določeni meri verjetno prispevala tudi sprejeti Zakon o športu in Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, zato so potrebne spremembe in dopolnitve oz. prenova sprejetih dokumentov. To so v bistvu skupna prizadevanja za strokovno argumentirano in vsebinsko pripravo kakovostnega in za vse sprejemljivega predloga usmeritev razvoja športne rekreacije v obdobju 2002 do 2006, pa tudi dlje.

Znova naj naglasimo, da danes lahko ločeno obravnavamo usmeritve in strategijo razvoja športne rekreacije (športa za vse) v Sloveniji, vendar pa moramo v sklepni fazi obravnavati povezavo vseh sestavnih torišč športa v Sloveniji. Temu naj potem sledi sprememba Zakona o športu in Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji.

4. Temeljna izhodišča strateške usmeritve ter pomen in vloga športne rekreacije (športa za vse) v življenju prebivalcev Slovenije danes

Doslej je bilo v številnih razpravah na različnih strokovnih posvetih, kongresih in okroglih mizah (doma in na tujem) že naglašeno, da ukvarjanje z rekreativnim športom sodi med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in njihovega zdravja ter kakovosti življenja in zdravja prebivalstva v celoti, zato ga v državah (v Evropi in tudi drugod po svetu) z razvito športno kulturo visoko cenijo in vrednotijo. Razvojna dinamika športne rekreacije oz. športa za vse v Republiki Slovenije se je skladno z razvojem družbe ter športne stroke in znanosti, od obdobja do obdobja spreminjala vse do današnjih dni. Danes je v Sloveniji to področje prepoznavno in dovolj je organizacijskih in vsebinskih nastavkov za njegov nadaljnji razvoj, vendar pa bo treba vzpostaviti boljše pogoje in možnosti za čim bolj kakovostno in vsem dostopno ponudbo različnih športnorekreativnih programov. Prav tako je treba na novo opredeliti in ovrednotiti položaj športne rekreacije (športa za vse) v Republiki Sloveniji in hkrati s tem sprejeti ustrezne strateške usmeritve.

Športna rekreacija (šport za vse) je za prebivalce Slovenije pomembno in dragoceno področje, zato ga ne moremo prepustiti naključnemu razvoju. To pomeni, da ga je treba, skladno z demokratičnimi načeli usmerjati in ustvarjalno bogatiti. Če sprejmemo to izhodišče, potem je mogoče opredeliti in izluščiti številne naloge, ki jih morajo opraviti družbeni, vladni, lokalni, društveni, strokovni, znanstveni in drugi športni delavci na tem področju. Gotovo je ena prednostnih nalog, na osnovi znanstveno - raziskovalnega dela bogatiti teorijo in prakso rekreativnega športa, državni, družbeni in društveni dejavniki pa naj bi poskrbeli za ustvarjanje pogojev in možnosti za izvajanje vsem ljudem prijaznih in zelenih športnorekreativnih programov. Na teh temeljih pa naj bi tudi usmerjali njegov razvoj. Spoznavno - teoretična izhodišča omogočajo pripravo različnih teoretičnih in praktičnih modelov za izvedbo posameznih športnorekreacijskih transformacijskih procesov v praksi, bodisi v bivalnem in ob prenovljenih programih v bližnji prihodnosti tudi v delovnem okolju, ali pa izven njiju na stičišču športne rekreacije in turizma.

Na osnovi navedenega lahko vsaj v grobem opredelimo tudi cilje področja športne rekreacije, ki so mnogoteri. Lahko jih opredelimo kot dejavnike, ki so usmerjeni v sprostitvev, razvedrilo in užitek ali v vzpostavljanje izgubljenega biopsihosocialnega ravnovesja in zdravja ljudi. Ohranjanje in izboljšanje zdravja oz. zdravstvenega stanja je eden temeljnih ciljev na področju športne rekreacije. Temu so načeloma podrejeni vsi drugi cilji in usmeritve, če izhajamo iz narodovega zdravja v celoti. Razlogov za ukvarjanje s športno rekreacijo je še več. V zadnjem času vse bolj prihajajo v ospredje užitek, zadovoljstvo, zabava in veselje. Poleg navedenih pa gre tudi za omilitev različnih negativnih posledic sodobnega sloga življenja, mnogoterih stresov in načina dela (slabe drža zaradi prisilnega položaja sede ali stoje, prevelike obremenitve posameznih organskih sistemov in podsistemov, različne zasvojenosti oz. odvisnosti itd.). Prav tako gre za kompenzacijo (nasprotno utež) pasivnemu načinu življenja oz. telesni neaktivnosti.

V današnjem času, ko smo vse bližje vstopu v Evropsko Unijo, se pri delu v sodobni in razmeroma zahtevni tehnološki verigi, s prodorno mobilno telefonijo in računalniško tehnologijo, pojavljajo drugačne obremenitve kot so bile še nekaj desetletij nazaj. To terja od zaposlenih več psihične energije in mentalnih naporov, sil in znanja kot nekdaj. Še hitreje kot v preteklem obdobju se spreminja režim dela in življenja in mnogi se ne morejo, ne znajo ali nočejo prilagoditi novo nastalim spremembam. »Homo ludens« v mnogih primerih

žal postaja »Ludi homo« (»Ne Moder Človek«). Po svojih kritičnih strokovnih delih je med drugimi zelo blizu tej opredelitvi Rugelj, (2000). Igrajočega se človeka v naravi, ki ga je tako rad opeval in opisoval Jean J. Rousseau (Ulaga, 1980) so žal v veliki meri zamenjali »Homo faber« (aktualne probleme povezane s tem je že daleč nazaj opisoval Friedmann, 1959), »Homo sedens« (z vidika morbogenega triasa je ta problem poglobljeno analiziral, Štuka, 1985) »Homo economicus« in »Homo computerus«, (tem problemom se je veliko posvečal Pečjak, 2000). Stresnemu načinu življenja (stres je sicer do določene mere koristen, ker posameznika vodijo k mobilizaciji potrebne energije in obrambnih mehanizmov), se tudi v prihodnje najbrž ne bo mogoče izogniti. Še več, verjetno se bo njihov negativni vpliv še stopnjeval in to bo tudi ena od značilnosti jutrišnjega dne in vstopa v Evropsko unijo ter stanja po njem. Vendar pa za nobeno ceno ne smemo dopustiti, da bo v raznovrstnem tekmovanju, ki nas čaka jutri prevladal nezdrav slog življenja s prevladujočimi pojavi odvisnosti oz. ne smemo dopustiti, da bo prevladal »Homo narcomanus« (vso dramo človeka, ki zaide na stranpoti oz. na pot odvisnosti, med drugimi razkriva Rugelj, (2000).

V preventivno delovanje je treba bolj kot doslej vključiti tudi športnorekreativne programe in zdravo gibalno/športno oz. športnorekreativno udejstvovanje. Tako naj bi pri nas znova prišel v ospredje »Homo ludens«.

Kakšno zvezo ima ta strokovni razmislek z najavljenimi strateškimi usmeritvami? Ima jo v dejstvu, da imamo prebivalci Slovenije pravico do raznolikega športnorekreativnega udejstvovanja in do zdravega življenjskega sloga zaradi vsakodnevne vzpostavljanja ravnovesja. To pa je tesno povezano s kakovostjo življenja prebivalstva nasploh in s prihodnjim razvojem naroda kot celote.

Prav zato naj bi aktivnemu življenju in gibanju v naravi posvetili veliko pozornosti. S športnorekreativnim udejstvovanjem naj bi se borili tudi proti odtujenosti in bivanjski praznini ljudi, kar posledično lahko ugodno vpliva na kakovost življenja. Med pomembnejše cilje športne rekreacije uvrščamo tudi ustvarjanje pogojev in možnosti za zdrav slog življenja, ki naj bi vključeval veliko zmernega in igrivega gibanja ter naj bi ljudem koristno zapolnjeval prosti čas. Koristna izraba prostega časa je dejavnik, ki mu pri sodobni obravnavi športne rekreacije namenjamo veliko pozornosti. Eden temeljnih ciljev športne rekreacije je tudi pozitivno učinkovanje na posamezne razsežnosti biopsihosocialnega statusa posameznika, zlasti na njegove morfološke značilnosti, motorične (gibalne) in funkcionalne sposobnosti in na druge razsežnosti. Ne nazadnje pa športno rekreacijo povezujemo tudi s humanizacijo človekovega življenja in dela. Navedene cilje je mogoče uresničiti na različne načine in hkrati poskrbeti za hitrejši razvoj športne rekreacije, kar bi koristilo vsemu prebivalstvu Slovenije in narodu v celoti. Učinke tovrstnih prizadevanj pa je treba nenehno spremljati, analizirati in vrednotiti, saj sicer ni mogoče ugotavljati vsakokratnega stanja na tem področju.

5. Teoretično - strokovne opredelitve športne rekreacije oz. športa za vse in njene aplikacije v praksi kot sestavina strateških usmeritev in izhodišče za spremembe

Ob zavzemanju za spremembe pri celoviti obravnavi športne rekreacije v Republiki Sloveniji se zdi smiselno, da tudi bolj podrobno in strokovno celovito opredelimo obravnavano področje in pri tem kar najbolj upoštevamo dosežke in spoznanja športne stroke in znanosti ter drugih strokovnih in znanstvenih področij.

V že omenjenem »Zakonu o športu«, ki ga je v knjižni obliki leta 1998 izdalo takratno Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije, je športna rekreacija opredeljena kot »športna dejavnost odraslih vseh starosti in družin«. Ta opredelitev je bila (kot smo že navedli) pragmatična, zato v celoti ne odseva vseh (znanstvenih) teoretično - strokovnih in (empiričnih) praktično - izkustvenih spoznanj, ki so za področje športne rekreacije oz. športa za vse sprejeta pri nas doma in v tujini. Namreč udejstvovanje v športni rekreaciji je namenjeno celotni populaciji od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Naj tej osnovi se namreč obravnavajo številna znanstvena in strokovna vprašanja, ki vključujejo različne skupine prebivalstva, pri čemer je eden od pomembnih kriterijev tovrstne obravnave prav biološka krivulja razvoja. Hkrati s tem pa se v raznovrstnih organizacijskih in vsebinskih oblikah pojavlja in udejanja tudi v vsakdanjem življenju.

Na 1. Slovenskem kongresu športne rekreacije v Portorožu (Berčič, 2000) je bila jasno poudarjena vloga, ki pripada športni rekreaciji v sodobnem načinu življenja človeka, ki naj ga spremlja od najbolj zgodnjega obdobja do pozne starosti. Tako je bila naravnana tudi obravnava področja športa za vse. Navedeni avtor je obravnaval posamezne skupine prebivalstva in vprašanja povezana z različnimi starostnimi obdobji v razvoju posameznika in sicer »Šport za vse v družini«, »Šport za vse predšolskih otrok«, »Šport za vse v šolskem obdobju«, »Šport za vse v obdobju zrelosti«, obravnavana pa so bila tudi vprašanja športnorekreativnega udejstvovanja starejših ljudi. 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. To dejstvo je bilo posebej izpostavljeno tudi v uvodu prispevka »Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije« (Berčič, 2001), na 2. Slovenskem kongresu športne rekreacije.

Športna rekreacija, rekreativni šport ali šport za vse je izsek človekovega družbenega življenja, ki naj, to naj znova naglasimo, spremlja človeka vse od rosnih otroških let do obdobja, ko je korak že upočasnen, zato je bila tudi na preteklem kongresu obravnava navedenega področja 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, mladosti, zrelosti, starosti in v pozni starosti. Dejstvo je, kar je bilo prav tako naglašeno na preteklem 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 in z upoštevanjem vsakokratne dosežene ravni psihofizičnih sposobnosti ter zdravstvenega stanja 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.

Športna stroka in znanost, raznovrstna praksa pa tudi politika športa terjajo opredelitev posameznih kategorij športne dejavnosti. Opredelitve športne rekreacije, rekreativnega športa oz. športa za vse pa so zaradi izbora različnih izhodišč in kriterijev v strokovnih krogih tako v evropskem prostoru, v svetu kot tudi pri nas različne. Zaradi tesne medsebojne povezanosti in prepletenosti posameznih različic športa njihova pojmovna in vsebinska delitev in opredelitev ni povsem preprosta. V ospredju je prav vprašanje izbora kriterijev za definiranje in obravnavo temeljnih sestavin športa. Kolikor je to praktičen problem (ali večkrat povsem pragmatičen) pa je hkrati tudi teoretičen in strokoven, saj se pri teoretičnem obravnavanju športa ne moremo izogniti razmejevanju in razvrščanju njegovih organizacijskih oblik in vsebine, ki jih narekuje praksa (Šugman, Šturm, Berčič, 1987).

Posamezne kategorije oz. sestavine športa imajo lahko različne »differentie specifica« čep rav pri nobeni ali nobenem ni mogoče (ali, naj ne bi bilo dovoljeno) izključiti elemente igre, tekme, in vzgoje (v določenem obdobju), gibalna komponenta pa je pri tem najvidnejši dejavnik. Navedene komponente športa so pri posameznih različicah bolj ali manj poudarjene, kar se kaže v raznolikih namenih, to pa spreminja njegovo naravnost in učinke pa tudi organizacijske oblike in vsebino.

Če povzamemo posamezne teoretike in sistematike, ki so se zlasti v evropskem prostoru ukvarjali z obravnavo posameznih segmentov športa, zlahka identificiramo področje rekreativnega športa. Več avtorjev govori o »športu množic« oz. »športu za vse« (»Sport for all«, »Breitensport«, »Sport di masse«, »Sport pour tous«), za katerega je značilno, da je namenjen kar največjemu številu prebivalstva oz. najširšim množicam. To področje ne izključuje najmlajših in tudi mladih ne, res pa je da je pri mlajših starostnih kategorijah bolj poudarjena vzgojna komponenta športa, pri odraslih pa bolj rekreativna. V zvezi s tem moramo naglasiti, da prvine tekmovalnosti (merjenje sil, športnih znanj in sposobnosti s samim seboj in z drugimi) nikakor niso izključene. Še več, tekmovanja, še zlasti športnorekreativna so pomemben sestavni del športnorekreativnega udejstvovanja različnih skupin prebivalstva (Berčič, 1979).

Kakor je tekel razvoj področja športne rekreacije tako so se pojavljale tudi različne definicije in opredelitve. Med tistimi, ki so z zornega kota psihologa že zelo zgodaj opredelili področje športa oz. rekreacije je bil tudi Trstenjak (1951). O tem področju človekove ustvarjalnosti in doživljajske izživetosti delovanja pravi »Šport (rekreacija) je udejstvovanje, ki ga človek goji v prostem času zato, da se odpočije, razvedri in hkrati z odvečno delovno energijo še bolj izuri svoje sposobnosti«.

Ber (1963) je definiral športno rekreacijo na sledeč način: »Fizična oz. telesna rekreacija je igra odraslih ljudi in svobodno izbrana zabava v prostem času.«

V enakem obdobju kot je športno rekreacijo opredelil Ber, zasledimo tudi definicijo Miljaniča (1963). O športni rekreaciji je zapisal: »Rekreacija je tista dejavnost, ki obnavlja in v določeni meri vrača človeku izgubljeno energijo.«

Kljub temu, da oba navedena avtorja izhajata iz istega »kroga« strokovnjakov, v katerem je bil viden vpliv »takratnega vzhodnega modela« tovrstne človekove dejavnosti (»fizičke kulture«), je vendarle opredelitev Miljaniča bistveno drugačna. Na športno rekreacijo kot

dejavnost gleda z »energetskega« vidika, torej z vidika »prejete« in »oddane« energije, ki jo v določeni količini »prejema« oz. »oddaja« posameznik pri športnorekreativnem udejstvovanju.

Področje športne rekreacije je posebej definiral tudi Relac (1969). Pri definiranju je upošteval več vidikov, pri čemer je med drugim naglasil, da gre pri tem za človekovo dejavnost izven poklicnega dela. Ob tem pa ni posebej dodal, da je športno rekreacijo oz. posamezne oblike športnorekreativnega udejstvovanja mogoče vključevati tudi v delovno okolje kot nasprotno utež številnim motečim dejavnikom, ki spremljajo delovni proces. Kot smo že navedli je prav športna rekreacija v delovnem okolju (zlasti v nekaterih državah Evrope) eno izmed pomembnih torišč športne rekreacije. Avtor je v svoji opredelitvi ni posebej navedel, da gre pri tem za športno vsebino, rekreacijo pa je povezal tudi s posameznimi segmenti zdravja. Njegova opredelitev oz. definicija se glasi:

»Rekreacija je celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela in druge eksistenčne dejavnosti, ki je izbrana po lastni opredelitvi in usmerjena k razvoju ustvarjalnosti, ohranjanju fizičnega in duševnega zdravja ter vitalnosti, vsebinsko izpolnjenem času za počitek s ciljem, da se človek osveži, si okrepi organizem in se razvedri.«

S širšega vidika je rekreacijo opredelil Pediček (1970), ko pravi »Rekreacija je tista dejavnost, ki prinaša človeku neposredno zadoščenje pri udeležbi v kaki svobodno izbrani razvedrilni aktivnosti«.

V svojem bistvu je rekreacija svobodno izbrana pristočasna dejavnost, razen v primerih, ko gre za vključevanje rekreacijskih vsebin v procese dela. Sicer pa naj bi športnorekreativno udejstvovanje bogatilo ljudem prosti čas in kot bi dejali danes pomembno prispevali h kakovosti njihovega življenja.

Z vidika športne stroke in takrat porajajoče se znanosti o športu, je rekreacijo v slovenskem prostoru med prvimi opredelil Jovan (1973). O tej različici športa pravi takole: »Rekreacija je tista svobodna in organizirana aktivnost, ki fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka ter ga pomaga oblikovati v vsestransko razvito osebnost.«

Z navedenim avtorjem so pri teoretični obravnavi športne rekreacije že pojavi potreba po celostni obravnavi človeka, katere temelje je v bistvu postavil takratni soustvarjalec teoretičnih podlag za nadaljnji razvoj športne rekreacije Pediček. V bistvu je bil tako v teoriji (nekoliko manj v praksi) sprejet model o biopsihosocialni integriteti posameznika. Čeprav Pediček v svoji definiciji rekreacije ni podrobneje obravnaval navedeno celovitost in nedeljivo osebnostno integriteto, je vendarle jasno, da gre pri obeh opredelitvah za isti koren.

O športni rekreaciji v enem izmed svojih številnih del govori tudi Ulaga (1980). Pravi, da je »športna rekreacija tista dejavnost, ki se ji človek posveča v prostem času in prostovoljno z namenom, da se sprosti in razvedri ter obnovi svoje delovne sposobnosti«. Iz navedenega izhaja, da v primerjavi z nekaterimi drugimi avtorji, ki so se v celoti posvetili obravnavanemu področju, torišče športne rekreacije ni podrobneje opredelil.

Približno v enakem obdobju je področje športne rekreacije bolj celovito in podrobno definiral tudi Berčič (1980). Področje je opredelil z več vidikov in z več zornih kotov, pri

čemer je izhajal iz ugotovitev in spoznanj nekaterih, že navedenih avtorjev. Predvsem je upošteval dejstvo, da je ta dejavnost svobodno izbrana, kjer so v celoti upoštevane želje in interesi posameznikov. Pri tem gre za aktivnosti, ki se izvajajo v prostem času, v nekaterih primerih pa tudi v delovnem okolju. V to dejavnost s specifičnimi cilji se lahko vključujejo vse kategorije prebivalstva. Na osnovi navedenega je njegova širša opredelitev naslednja:

»Športna rekreacija je tista izbrana in celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela ali eksistenčne dejavnosti (razen posebnih odmorov med delom), ki je izbrana po lastni želji in opredelitvi, ki fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka, ki je usmerjena k razvoju ustvarjalnosti, k ohranjanju in izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, k smotrnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa ter k oblikovanju človeka v vsestransko razvito osebnost.«

Navedeni avtor je za Enciklopedijo Slovenije (1998) pripravil tudi krajšo opredelitev športne rekreacije, ki se glasi: »Športna rekreacija je svobodna izbrana dejavnost s katero se človek ob igrivem ukvarjanju s športom telesno in duševno sprosti ter okrepi in socialno obogati.«

Iz do sedaj navedenih opredelitev izhaja, da je obravnavano področje prepoznavno znotraj celovitega športa in tudi če ga primerjamo z drugimi strokovnimi in znanstvenimi področji, hkrati pa ga ni mogoče zamenjati s kakšno drugo človekovo dejavnostjo. Termin oz. pojem »športna rekreacija« se je tudi že dodobra uveljavil v slovenskem prostoru. Tako ljudje to področje vse bolj prepoznavajo in tudi poznajo. V zvezi z definiranjem področja športne rekreacije pa moramo naglasiti, da navedene definicije niso edine. Dokaj številne so tudi opredelitve tujih avtorjev, ki v bistvu zajemajo že navedene vsebinske sestave, vendar jih zaradi omejenega prostora ne moremo podrobneje opisovati.

Zadnje opredelitve področja športne rekreacije oz. športa za vse (Vuori (2002) kažejo na pojmovne širitve in vsebinske bogatitve, ki bi jih lahko predstavili v koncentričnih krogih. Tako je za navedenega avtorja športna rekreacija: veselje, zadovoljstvo, zabava, užitek, sprostitve, razvedrilo, energija, odločnost, trdna volja, pobuda, obvladovanje in akcija. Očitno se pojmovno opredeljevanje športne rekreacije še ni končalo in verjetno bo tudi prihodnji razvoj prinesel nove opredelitve.

Če želimo v Sloveniji doseči pozitivne spremembe na področju športne rekreacije, jo je treba z vidika stroke, skladno z novimi spoznanji obogatiti in dodatno opredeliti. Kot izhodišče za strateške usmeritve nadaljnjega razvoja športne rekreacije naj bo definicija športne rekreacije oz. športa za vse naslednja: »Športna rekreacija je tista svobodno izbrana in igriva gibalna/športna dejavnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati in sprošča ter ga od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje, užitek in zadovoljstvo, k celovitemu ravnavanju in zdravju« (Berčič, 2002). Taka opredelitev ponuja nove rešitve tudi za spremembo Zakona o športu in Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji.

6. Kakovost na področju športne rekreacije oz. športa za vse je sestavni del strateških usmeritev razvoja

Ko govorimo o strateških usmeritvah razvoja na področju športne rekreacije nas ne zanima samo kvantitativni vidik, ki ga opredeljuje npr. število (ali povečanje števila) aktivnih

udeležencev na področju športne rekreacije, marveč vse bolj tudi kvalitativni vidik, ki prihaja vse bolj v ospredje tudi z evropskim razvojem športa za vse.

Med dejavniki, ki opredeljujejo kakovost razvoja športne rekreacije v Sloveniji naj najprej navedemo uveljavljanje dosežkov ožje stroke pri snovanju in uveljavljanju politike razvoja športne rekreacije na vseh ravneh, od državne do lokalne.

Kakovost predstavlja tudi uveljavljanje stroke pri vodenju športnorekreativnega vadbenega procesa v praksi. Vrednost navedenega dejavnika se bo v prihodnje samo še povečevala. Uveljavljanje hkrati pomeni dosledno spoštovanje načela »da nimamo pravice vodit kakršnegakoli športnorekreativnega transformacijskega procesa, ne da bi vedeli kakšne učinke lahko pričakujemo«. H kakovosti štejemo tudi uveljavljanje dosežkov in spoznanj ter ugotovitev medicinske stroke in znanosti pri povezovanju s športno stroko in pri vodenju pedagoškega procesa na področju športne rekreacije. Iz navedenega izhaja tudi poglobljeno sodelovanje v ekspertnih skupinah in strokovnih delovnih skupinah, med strokovnjaki s področja športne rekreacije in zdravniki pri snovanju in vodenju zdrave rekreativne vadbe. V praksi se postavljajo vse večje zahteve po uporabi sodobnih metod pri vodenju in izvajanju športnorekreativnega vadbenega procesa posameznih ciljnih skupin. Tudi to je sestavina kakovosti na področju športne rekreacije. V ta okvir spada tudi raznolikost in pestrost ponudbe športnorekreativnih programov.

Pri uveljavljanju kakovosti na področju športne rekreacije igra pomembno vlogo tudi izobraževanje in izpopolnjevanje kadrov ter njihovo uveljavljanje v praksi. V zvezi s tem govorimo o poklicnih in amaterskih kadrih ter o sistemu njihovega skladnega delovanja.

Kakovost na področju športne rekreacije je dalje povezana s športnimi objekti in rekreativnimi površinami. Tu gre za ustrezno regionalno in prostorsko načrtovanje ter izgradnjo raznolikih in kakovostnih športnih objektov. Za izgradnjo večnamenskih športnih dvoran, telovadnic, igrišč, bazenov, fitnes studiev, kolesarskih stez in drugih športnih objektov je treba upoštevati evropske standarde. Enako velja tudi za opremo in športne rekvizite.

Brez ustrezne založniške in publicistične dejavnosti ne moremo govoriti o kakovostnem razvoju športne rekreacije. Ta se nanaša na knjige, priročnike, video kasete, brošure, zgibanke in druge vrste založniškega gradiva. Posebno mesto pri uveljavljanju kakovosti na področju športne rekreacije ima tudi informatizacija, kjer gre za kakovostno zbiranje, analizo, vrednotenje in posredovanje podatkov, ki morajo v končni posledici priti do uporabnikov.

V zvezi s kakovostjo na področju športne rekreacije pa moramo posebej govoriti o vključevanju medijev. Število in kakovost posameznih oddaj (informativnih, izobraževalnih, ozaveševalnih in drugih) je svojevrsten izraz in odraz medijske pozornosti in skrbi za popularizacijo športne rekreacije med prebivalstvom Slovenije.

Ne nazadnje h kakovosti na področju športne rekreacije prištevamo tudi vzpostavljanje pogojev za čim bolj kakovostno in vsem prebivalcev dostopno športnorekreativsko ponudbo. Posebna sestavina kakovosti je tudi položaj športne rekreacije v okviru družbenih in društvenih dejavnosti, njeno materialno in finančno vrednotenje ter odnos med državno in civilno družbeno sfero na obravnavanem področju.

Vse sestavine kakovosti na področju športne rekreacije je treba v okviru strategije razvoja z izborom ustreznih metod in poti ter sistemskih rešitev izboljšati.

7. Vrhunski šport in rekreativni šport izhajata iz istega korena, vendar sta po svoji »naravi«, namenu in ciljih raznoliki dejavnosti

Zaradi mnogoterih medsebojnih učinkov in povezanosti vrhunškega športa in športne rekreacije je tudi z vidika strateških usmeritev razvoja športne rekreacije v Sloveniji smiselno ugotoviti njuno povezanost pa tudi razlike, ki objektivno obstajajo.

Obe različici športa izhajata iz istega jedra in s seboj nosita nekatere skupne značilnosti, nekatere druge pa ju zaradi specifičnih ciljev in namenov ločujejo. Agonistični in rekreativni vidiki športa, ki so tako značilni za obe različici športa so prepoznavni tako v teoriji kot tudi v praksi. S športom se je mogoče ukvarjati zaradi zadovoljstva, užitkov in prijetnih izkušenj z različnimi športnorekreativnimi aktivnostmi: s hojo, tekom, plavanjem, kolesarjenjem, smučanjem, z vadbo v fitnes studiu ali v drugih športnih okoljih, prav tako pa tudi zaradi globljih motivov, ki so povezani z različnimi športnimi nastopi in tekmovanji. Mnogokrat je v ospredju tudi želja po samopotrjevanju, po doseganju višjih ciljev in po takih dosežkih, ki jih drugi ne zmorejo. V prvem primeru so notranje pobude rekreativne narave, v drugem pa gre za jasno izražene agonistične cilje. Vendar pa mora biti v končni posledici šport (še zlasti rekreativni), s katerim se ukvarjajo posamezniki ali skupine zaradi različnih nagibov, vselej le igra. Vemo, da pogosto že v bližnji preteklosti ni bilo vedno tako, v sedanjem času pa se igra vse bolj izgublja in vedno bolj prihajajo v ospredje (zlasti pri vrhunskem športu), druge (največkrat s športno etiko in moralo ter vrednotami povsem neskladne) razsežnosti športa (profesionalizem in zmaga za vsako ceno, doping oz. jemanje poživil, manipulacija športnikov in zloraba njihovega zdravja, šport kot prodje politike itd).

Res je, da se danes v nekaterih primerih celo brišejo meje med rekreativnim in tekmovalnim oz. vrhunskim športom. Pri posameznikih se namreč skoraj v enaki meri pojavljajo agonistični vidiki (npr. pri rekreativnih športnikih, ki tekmujejo na različnih maratonih, triatlonih, duatlonih, troboju jeklenih in na drugih zahtevnejših tekmovanjih), ki večkrat zahtevajo tudi od rekreativnih športnikov maksimalne telesne in duševne napore. Vendar kljub temu ne bi smeli nikoli izgubiti izpred oči dejstva, da je športnik (tako vrhunski kot rekreativni), kljub velikim naporom, v bistvu še vedno »homo ludens« (ali najmanj tudi »homo ludens«). Tega bi se morali zavedati vsi, ki delajo s športniki, v športu ali za šport.

Globoko v svoji biti mora biti športno udejstvovanje vselej tudi igrivo, izhajati mora iz igre in se vanjo znova zlivati. Le če raznolika športna dejavnost temelji na igri, zagotavlja udeležencem radostno doživljanje, razvedrilno in sproščujoče izživetje in notranje bogatenje. S tem v zvezi je znana misel R. Baunister-ja (Šugman, Šturm, Berčič, 1987): »Ne tečemo zato, ker bi bili prepričani o tem, da nam to koristi. Tečemo zato, ker ljubimo tek in se mu preprosto ne moremo odreči«.

Z igro in ob njej se na najbolj naraven način izraža človekova svobodna ter neprisiljena odločitev za udeležanje svojih potreb in želja po gibanju, gibalni ekspresiji in gibalni izraznosti. To še posebej velja za športnorekreativno udejstvovanje. Če športu oz. športni rekreaciji odvzamemo čar igrivosti, to neha biti razvedrilna in sproščujoča dejavnost. Kljub naporom, ki so pri športnem in tudi športnorekreativnem udejstvovanju vidni in se večkrat

približujejo visokim vrednostim (fiziološki in drugi kazalci), s katerimi le - te opredeljujemo, pa je ob vključevanju elementa igrivosti, te mogoče prenesti. Še več igrivost je lahko pobudnik velikih, celo izjemnih fizičnih naporov. Vendar pa moramo ob tem vselej imeti pred očmi varovanje zdravja kot enega temeljnih vodil pri slehernem športnorekreativnem udejstvovanju. V zvezi s tem je zanimiva opredelitev, ki jo je v strnjeni obliki izrazil eden izmed vodilni strokovnjakov svojega časa na področju medicine športa oz. športnorekreativne medicine Štuka (1985), v kateri pravi »Slehnemu vrhunskemu športniku žal ne moremo v celoti jamčiti za njegovo zdravje, udeležencem na področju rekreativnega športa pa moramo to za vsako ceno zagotoviti.«

Zapisali smo, da je igra sestavni del športne rekreacije in tudi (oz. naj bi bila) vrhunskega športa, čeprav so cilji h katerim težijo rekreativni in vrhunski športniki bistveno različni. Na osnovi analiziranih mnenj rekreativnih športnikov lahko ugotovimo, da so užitek, veselje, zadovoljstvo, sprostitev in razvedrilo, poleg zdravja imperativi športne rekreacije.

Povsem jasno so vidne in določljive razlike med tistimi posamezniki, ki so stopili na pot rekreativnega športa in med tistimi, ki so se odločili slediti poti, ki vodi k najvišjim športnim dosežkom. Res pa je, da je v nekaterih primerih zelo težko potegniti ločnico med zahtevnim trenažnim procesom vrhunskih športnikov in relativno zahtevnimi športnorekreativnimi treningi tistih, ki se pripravljajo na bolj zahtevna športna oz. športnorekreativna tekmovanja. Tudi priprave takih rekreativnih športnikov oz. udeležencev tekmovanj zahtevajo znatne napore, odlično zdravstveno stanje in ustrezno telesno in psihično pripravljenost. Taka tekmovanja vključujejo različne maratone, dvoboje ali troboje "jeklenih", tekmovanje za lovoriki "Kaveljc in Korenina" itd. Tistim, ki želijo brez škode za svoje zdravje sodelovati na takih prireditvah in tudi dosegati primerljive rezultate z ostalimi tekmovalci (ali pa tekmo sploh končati), dvakrat tedenska rekreativna vadba že dolgo ne zadošča več. Zato je v teh primerih težko odgovoriti na vprašanje, kje se konča športnorekreativna vadba oz. športnorekreativni trening in kje se prične športni trening vrhunskega tekmovalca oz. športnika.

Zelo poenostavljeno in pogojno bi lahko rekli, da je športnorekreativna dejavnost (vadba ali trening) vsaka tista, v okviru katere se udeleženci načrtno ne pripravljajo zato, da bi dosegli vrhunsko športno formo in olimpijski vrh (medalje na olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih cilje. Tudi ni tista pri kateri želijo posamezniki doseči enkratne in blesteče vrhunske dosežke, ali preseči samega sebe (večkrat tudi za vsako ceno), še manj je tista, kjer bi šli udeleženci prek vseh meja možnega (tudi na račun lastnega zdravja), marveč je tista, v jedru katere je dosežkovno neobremenjujoča in sproščujoča rekreativna vadba.

Na splošno velja, da prestižni rezultat ni primarni motiv na področju športne rekreacije (razen pri nekaterih moških kategorijah) kot to velja za vrhunski in tekmovalni šport. Pri tem mislimo na rezultat, na osnovi katerega udeležence razvrščamo na posamezna dosežena mesta. Tak način vrednotenja posameznih dosežkov je predvsem značilnost vrhunskega in tekmovalnega športa. Z drugimi besedami to pomeni, da je "športni rezultat" pomembnejši na področju vrhunskega športa, še več, največkrat je primaren in "edino kar velja". Vloženo delo, trud in energija sta na področju vrhunskega športa neprimerljiva s tistim, kar v okviru športnorekreativnega udejstvovanja vlaga rekreativni športnik. Ob tovrstni primerjavi je treba ugotoviti tudi to, da se način življenja (organizacija dnevnih obveznosti in dejavnosti), režim prehrane in treninga vrhunskega športnika bistveno razlikuje od načina prehranjevanja in vadbe rekreativnega športnika. Tudi dan rekreativnega športnika je drugače sestavljen in

organiziran. Nadalje so raznovrstni stresi in velike psihične obremenitve, ki jim je izpostavljen vrhunski športnik sestavni del življenja vrhunškega športnika, česar rekreativni športnik praktično ne pozna.

Poleg tovrstne primerjave, pa se med vrhunskim športom (Elite sport) in rekreativnim športom (Recreational sport) v okviru akademskih in strokovnih razprav pa tudi z vidika vsakdanjega športnega življenja postavlja vprašanje, (to je bilo zastavljeno tudi na 9. Svetovnem kongresu Športa za vse 2002), namreč ali sta (oz. ali naj bosta) vrhunski in rekreativni šport tekmeča ali (»prijatelja«) partnerja. Na omenjenem svetovnem kongresu je bilo danih več odgovorov, vendar pa so kljub temu mnoge dileme o sožitju in skupni azvojni poti vrhunškega in rekreativnega športa ostale. Ostale so tudi za to, ker je to področje mogoče obravnavati z mnogih zornih kotov in iz različnih izhodišč.

Dejstvo je, da brez tekme oz. tekmovanja ni vrhunškega športa, v določeni meri pa je to tudi sestavina rekreativnega športa in procesa športne vzgoje. To se torej dogaja v šolski telovadnici, na rekreativni površini (pri primerjanju ali tekmovanju z drugimi ali s samim seboj) in seveda na različnih prestižnih tekmovanjih. Vrhunski športniki preko ustreznega sistema tekmovanj (v okviru mlajših in starejših starostnih kategorij) in lastnega zorenja, izpolnjevanja znanja ter dvigovanja sposobnosti postopno prehajajo k vrhu, dokler ga najboljši tudi ne osvojijo. Takrat so torej na najvišjem cilju, na najvišjem vrhu oz. na »pedestalu«. Večina ljudi jih spozna, občudovani so in mladim generacijam postanejo idol. Dokler so tam imajo posreden ali neposreden vpliv ne le na mlajše tekmovalce, marveč tudi na večje ali manjše skupine ljudi (največkrat mladostnikov), ki se pričnejo rekreativno ukvarjati s športno panogo zmagovalcev, ali pa se celo vpišejo v ustrezní klub ali športno šolo. V tem je mogoče razpoznati določeno povezanost med vrhunskih in rekreativnim športom. To, da bi rekreativni športnik (z imenom in priimkom) postal idol mladi generaciji, tudi najbolj vztrajnim in »popolnim« posameznikom le redko uspeva. Ljudje namreč preko medijev množično spremljajo le športna tekmovanja najvišje ravni, za tekmovanja nižje ravni pa praktično ni zanimanja. Še manj pa za posamezne športnorekreativne prireditve, družinsko športno rekreacijo ali športnorekreativna tekmovanja. Mediji to dobro vedo (saj so prav oni z enostransko uredniško politiko ustvarili tako stanje in tako družbeno - športno podobo). To vedo tudi različni oglaševalci in sponzorji, ki v glavnem vso svojo pozornost in tudi sponzorski denar namenjajo vrhunskim športnikom oz. vrhunskemu športu. Rekreativni šport zanje največkrat ni dovolj atraktivno področje in ni dovolj zanimivo, da bi vanj vlagali večja finančna sredstva. Tudi vodilni politiki se največkrat pojavljajo na vrhunskih športnih prireditvah, spremljanje in promoviranje rekreativnega športa pa se jim zdi manj zanimivo.

Prepričanje, da je množica rekreativnih športnikov osnova za razvoj vrhunškega športa in vrhunskih športnikov v posamezni športni disciplini je le deloma pravilno. Resne strokovne in znanstvene analize v zvezi s temi vprašanji govorijo o vrhunskem športu kot o rezultatu pravočasnega in strokovno - znanstvenega izbora ter nadaljevanja poti bodočega vrhunškega športnika ali športnice v okviru trenažnega procesa, ki temelji na ekspertnem sistemu. Res pa je, da je v širši populaciji, ki se ukvarja s posameznimi športom izbira širša. Nekateri avtorji s tem v zvezi govorijo o pozitivni povezanosti rekreativnega in vrhunškega športa in o tem, da obe področji športa potrebujeata drug drugega oz. se dopolnjujeta (Ross, 2002). Vrhunski šport naj bi tako posledično vplival na rekreativni šport in obratno. V dobro športa nasploh je tudi v Sloveniji treba doseči sožitje med vrhunskih in rekreativnim športom.

Kaj govorijo o tem mednarodne izkušnje ?

V štiri letni primerjalni študiji (Dacosta, 2002), ki je vključevala 87 avtorjev iz 37 držav in petih kontinentov so bili preučevani trendi v razvoju rekreativnega športa (Športa za vse) ter odnosi med vrhunskim in rekreativnim športom. Rezultati so med drugim pokazali, da je bila v 23 - tih državah vidna tradicionalna povezanost vrhunskega in rekreativnega športa na lokalni ravni (»local sport traditions«), pri 29 - tih državah so bili ugotovljeni močni mednarodni vplivi (»international influences«) na vzajemnost in sodelovanje vrhunskega in rekreativnega športa, v 15 - tih državah pa so se kot dejavnik povezovanja obeh različic športa pokazali vplivi Olimpijskega gibanja (»Olympic Movement influences«).

Na koncu naj namesto zaključkov zapišemo, da je mogoče skozi posamezna poglavja in obravnavano problematiko slediti temeljnemu cilju, ki se kaže v pripravi strokovnih podlag za spremembo položaja športne rekreacije v Sloveniji. Hkrati s tem pa je to tudi osnova za strateške usmeritve razvoja športne rekreacije v Sloveniji v prihodnjem kratkoročnem in srednjeročnem obdobju pa tudi za daljšo prihodnost.

8. Literatura

1. Ber, A. (1963). Priručnik za organizovanje rekreacije u preduzeću. Beograd - Zagreb: Sportska knjiga.
2. Berčič, H. (1979). Športnorekreativna tekmovanja kot sestavni in neločljivi del športnorekreativne dejavnosti delovnih ljudi in občanov. V H. Berčič (Ur). Gradivo s seminarja, Športnorekreativna tekmovanja sestavni del športnorekreativne dejavnosti delovnih ljudi in občanov (str. 10 - 22). Murska Sobota: Društvo organizatorjev športne rekreacije, Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije.
3. Berčič, H. (2000). Vizija razvoja športa za vse v Sloveniji s strokovno - znanstvenega vidika. V I. Retar, 1. Slovenski kongres športne rekreacije (Zbornik). Portorož: Športna unija Slovenije.
4. Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V H. Berčič, 2. Slovenski kongres športne rekreacije (Zbornik). Rogla: Športna unija Slovenije.
5. Dacosta, L. (2002). Sport for all and elite sport_ rivals or partners ?. V 9th Worl Sport for All Congress 2002, Book of abstracts. Arnhem: Netherland Olympic Committee & Netherland Sport Federation.
6. Friedmann, G. (1959). Kuda ide ljudski rad. Beograd: »Rad«.
7. Jovan, Lj. (1973). Rekreacija delavcev v delovnih organizacijah - priročnik. Ljubljana: Delavska univerza Boris Kidrič, Mestni svet zveze sindikatov Ljubljana.
8. Miljanič, M. (1963). Rekreacija kao faktor produktivnosti rada i turizam kao oblik rekreacije. Beograd: Turistički savez.
9. Pečjak, V. (2000). Vpliv stresa na zdravje in življenje. V A. Lah (Ur.), Zdravje in okolje, Kakovost okolja in življenja konec 20. Stoletja (str. 46-47). Ljubljana: Svet za varstvo okolja Republike Slovenije.
10. Pediček, F. (1970). Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo II. Ljubljana: Mladinska knjiga.
11. Petroviæ, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji. Šport, 49(3), 1-48
12. Relac, M. (1969). Rekreacija tjelesnim vježbanjem u procesu rada. Zagreb: Sportska štampa
13. Rugelj, J. (2000). Pot samouresničevanja. Smožaložba. Ljubljana: Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.
14. Strel, J. (1998). Zakon o športu. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
15. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina - Medicinske osnove kinezioprofilakse, aktivnih odmora i rane rehabilitacije predpatoloških stanja organizma. Zagreb: Sportska tribina.
16. Šugman, R., Šturm, J., Berčič, H. (1987). Šport (pojavnne oblike športa, njihov pomen ter stališča anketiranih. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
17. Trstenjak, A. (1951). Psihologija dela. Ljubljana: Teološka fakulteta.
18. Trstenjak, A. (1981). Psihologija ustvarjalnosti. Ljubljana: Slovenska matica.
20. Ulaga, D. (1980). Telesna vzgoja, šport, rekreacija. Ljubljana: Mladinska knjiga.
21. Vuori, I. (2002). The need and Value of Collaboration of Multiple Partners in National and International Promotion of Sport for All. V D. Milanoviæ & F. Prot (Editors), Kinesiology - New Perspectives (str. 61-62). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.

USMERITVE RAZVOJA ŠPORTNE REKREACIJE V RS (2002-2006) URADA ZA ŠPORT

Pripravili: Iztok Retar, Marko Kolenc, dr. Rado Pišot, Nace Polajnar

POVZETEK

Za izvajanje Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji na področju športne rekreacije je Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport pripravilo predlog usmeritev razvoja športne rekreacije v Republiki Sloveniji do leta 2006.

Na podlagi široke razprave in mnenj strokovne športne javnosti, civilne družbe in nevladnih organizacij s področja športa, Strokovnega sveta za športno rekreacijo pri Ministrstvu za šolstvo, znanost in šport je v nadaljevanju predstavljen dopolnjen povzetek usmeritev, namenjen strokovni obravnavi na tretjem slovenskem kongresu športne rekreacije.

Temeljna strateška usmeritev aktivnosti Urada za šport na področju športne rekreacije je povečati možnosti za športno rekreacijo, jo čim bolj približati ljudem in na ta način pričakovano povečati število gibalno/športno aktivnih prebivalcev Slovenije.

Ključni stebri, na katerih sloni uresničevanje strateške usmeritve, so:

- nadgrajevanje in vzdrževanje informatizacije športne rekreacije
- spodbujanje in pomoč pri vzpostavljanju nacionalne infrastrukturne mreže za področje športne rekreacije, pri programih in pri uvajanju organizatorjev športne rekreacije,
- načrtovanje celoletne neprekinjene nacionalne korporativne in produktne propagandne kampanije,
- podpiranje usposabljanja in spopolnjevanja strokovnih delavcev v športni rekreaciji,
- razvijanje medresorskega povezovanja in prečnega sodelovanja med ministrstvi ter uradi in lokalnimi skupnostmi
- spodbujanje civilne družbe in nevladnih organizacij pri delovanju na področju športne rekreacije

ANALIZA FINANČNIH KAZALCEV IN PONUDBE ŠPORTNE REKREACIJE V SLOVENIJI

Financiranje športnih društev s področja športne rekreacije

Celotni prihodki športnih društev, ki so oddala zaključne račune za poslovno leto 2001, znašajo 29.031.722.000 SIT oziroma 0,637 odstotka deleža BDP. V primerjavi z BDP se je delež prihodkov zmanjšal za 0,033 odstotka BDP¹.

¹ Vir: Agencija za plačilni promet Republike Slovenije

Športna društva, ki izvajajo pretežno rekreativno dejavnost, predstavljajo 35 odstotni delež v strukturi športnih društev. Za leto 2001 je zaključne račune oddalo 1309 športnih društev, ki opravljajo pretežno športno-rekreativno dejavnost.

Po podatkih analize zaključnih računov so športno-rekreativna društva po glede na prihodek najhitreje rastoča športna društva. V zadnjih treh letih vsako leto prihodki absolutno zrastejo za približno 20 odstotkov. V deležu BDP so se prihodki športno-rekreativnih društev v letu 2000 povečali za devet in v letu 2001 za tri odstotke. V strukturi celotnih prihodkov športno-rekreativnih društev predstavlja presežek prihodkov na odhodki 8,5 odstotka.

Prihodki športno-rekreativnih društev predstavljajo v celotni strukturi prihodkov športnih društev skoraj 20-odstotni delež. V zadnjih treh letih se je delež v primerjavi s kolektivnimi, individualnimi in miselnimi športi povečal za štiri odstotke.

Na področju športne rekreacije se največ kapitala kopiči na relaciji Kranj – Ljubljana – Maribor. Od dvanajstih statističnih regij skoraj tri četrtine vseh prihodkov ustvarijo športno-rekreativna društva v osrednji slovenski (40 odstotkov), gorenjski (22,1 odstotka) in podravski regiji (12,2 odstotka).

Javni izdatki na področju športne rekreacije

Vse javne finance za šport so imele v letu 2001 indeks 114; v letu 2000 so znašale 12.4 milijarde, v letu 2001 pa 14,1 milijardo sit. Javne finance, ki so namenjene dejavnosti - to so torej tista sredstva, ki jih lahko prejmejo športne organizacije, so v letu 2000 znašale približno 7 milijard sit, v letu 2001 pa 7.7 milijard sit (indeks 110,3). Po ocenah so samo športna društva iz javnih financ v letu 2001 prejela 5,4 milijarde SIT².

Delež športno-rekreativnih društev v strukturi sredstev, ki so jih prejela športna društva iz javnih financ, znaša 7,8 odstotka. Delež javnih financ glede na DBP iz državnega in občinskih proračunov za področje športne rekreacije se je v letu 2001 zmanjšal za dobrih 5 odstotkov.

Občine so v letu 2001 za programe športne rekreacije namenile 327 milijonov SIT; od tega za športno-rekreativne prireditve 38 odstotkov in za redno vadbo 62 odstotkov. Izdatki iz državnega proračuna za športno rekreacijo so znašali 58 milijonov SIT; v večini za programe na nacionalni ravni. Upoštevajoč inflacijo so javni izdatki za programe športne rekreacije v letu 2001 znašali 6 milijonov SIT manj kot leto poprej. Po podatkih o financiranju rekreacije iz občin in države za leto 2001 so znašali javni izdatki 404.387.000 SIT.

Zasebni izdatki na področju športne rekreacije

Medtem ko se je trend izdatkov gospodinjstev za blago obrnil v pozitivno smer, je zaskrbljujoč trend padanja izdatkov za športne storitve. V zadnjih treh letih je padec vsako leto za dobrih 10 odstotkov³. Od samih izdatkov gospodinjstev so športno-rekreativna društva v veliki meri odvisna, saj predstavlja delež prihodkov od prodaje v celotni strukturi

² Vir: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport; lokalne skupnosti

³ Vir: Statistični urad Republike Slovenije

prihodkov skoraj 72 odstotkov; to je za dober odstotek in pol več kot znaša to za ostala društva.

Z večanjem deleža izdatkov gospodinjstev za članarine do BDP in z zmanjševanjem izdatkov gospodinjstev za storitve lahko rečemo, da prihodki športno rekreativnih društev rastejo na račun višjih članarin.

Ponudba in povpraševanje na organiziranem trgu športne rekreacije

Na splošno lahko rečemo, da je na področju športa več kot 5000 organizacij, ustanovljenih po zakonu o društvih, ki organizirajo športno dejavnost. Od tega jih 35 odstotkov organizira športno rekreativno dejavnost. V Sloveniji je registriranih 4779 športnih društev, 69 nacionalnih panožnih športnih zvez, 13 nacionalnih športnih zvez in 81 občinskih športnih zvez⁴.

V letu 2002 smo na strani ponudbe pri športnih organizacijah evidentirali 4578 programov organizirane vadbe in 3450 programov organiziranih športno-rekreativnih prireditiv⁵. Ponudba športno-rekreativnih programov v posameznih regijah je v tesni povezavi s prihodki športnih društev v teh regijah. Največji delež v strukturi celotne ponudbe ima gorenjska regija (23% pri vadbi in 20 % pri prireditvah), sledijo ji podravska (18 % pri vadbi in 19 % pri prireditvah) in osrednja slovenska regija (14 % pri vadbi in 13 % pri prireditvah)⁶.

Panoge, za katere obstaja največja ponudba, so pri redni vadbi naslednje: aerobika, strelstvo, fitnes, ples, ribolov, planinstvo, tenis, nogomet, balinanje in konjenišstvo. Pri športno-rekreativnih prireditvah pa prednjačijo pohodništvo in planinstvo, tek, cestno in gorsko kolesarstvo, mali nogomet in smučanje⁷.

Po podatkih iz raziskave Slovensko javno mnenje se je delež organizirano aktivnih prebivalcev od leta 1997 do 2000 zmanjšal za nekaj več kot en odstotek. Da se članstvo v društvih zmanjšuje, potrjujejo podatki iz občin, ki govorijo, da se je članstvo leta 2001 (285.757 članov) v primerjavi z letom 1999 (316.019 članov) zmanjšalo za 10 odstotkov⁸. Na podlagi tega lahko sklepamo, da se koriščenje storitev zmanjšuje, posledično tudi izdatki gospodinjstev za storitve.

Na 2262 programih vadbe, ki se financirajo iz javnih financ, je bilo 116.814 udeležencev oz. v povprečju 52 na program. Na 3098 prireditvah, financiranih iz javnih financ, je bilo 254.833 udeležencev oz. v povprečju 82 na prireditve⁹. V strukturi povpraševanja se pojavljajo vedno iste regije - tako pri pri financah kot pri ponudbi. V osrednji slovenski regiji je bilo v programih redne vadbe vključenih 26 % in na prireditvah 18 %, v podravske regiji je bilo v programih redne vadbe vključenih 20 % in na prireditvah 32 %, v gorenjski regiji je bilo v programih redne vadbe vključenih 14 % in na prireditvah 10 %.

⁴ Vir: Zavod za šport Slovenije - Športni informacijski center

⁵ Vir: Zavod za šport Slovenije - Športni informacijski center; lokalne skupnosti

⁶ Vir: Zavod za šport Slovenije - Športni informacijski center; lokalne skupnosti

⁷ Vir: Zavod za šport Slovenije - Športni informacijski center

⁸ Vir: lokalne skupnosti

⁹ Vir: lokalne skupnosti

ZNANSTVENO-RAZISKOVALNA DEJAVNOST

Da bi lahko pripravili kakovostne programe - tako v zvezi s predstavljanjem pomena gibalno-športne aktivnosti za zdravje kot tudi same vsebine dejavnosti na področju športne rekreacije, v katere bi se ljudje posledično vključevali, moramo najprej ugotoviti dejansko stanje.

Tako smo v želji, da bi celostno posegli na področje omenjene problematike, v letu 2002 vzpostavili interdisciplinarno raziskovalno skupino, ki bo v medresorsko usklajenem in podprtem ciljnem raziskovalnem projektu Gibalna-športna aktivnost za zdravje uspela zagotoviti potrebne informacije. S sistemskim preverjanjem na osnovi reprezentativnega vzorca in objektivnih kazalcev želimo z analizo dejanskega stanja opredeliti zdravstveni in gibalni status otrok, mladostnikov in odraslih prebivalcev Slovenije in tako izpostaviti ključne argumente in opredeliti ciljne skupine za strateške spremembe na področju gibalno-športne aktivnosti za zdravje. Cilji in namen triletna raziskave nakazujejo hierarhično odvisnost od same identifikacije stanja do analize možnosti, ki jih obstoječi človeški viri omogočajo, pa do praktične uporabnosti in programske opredelitve promocije gibalno-športne aktivnosti za zdravje v Sloveniji.

NADGRAJEVANJE IN VZDRŽEVANJE INFORMATIZACIJE ŠPORTNE REKREACIJE

Podpirali in razvijali bomo nacionalni informacijski sistem v okviru javnega Zavoda za šport Slovenije, ki bo upravljal sistem, pospeševal in sofinanciral mrežo uporabnikov in partnersko sodeloval z njimi.

Informacijska infrastruktura na področju športa za vse, ki jo razvija Zavod za šport Slovenije (športni informacijski center) deluje v internetnem okolju in je vsem športnim organizacijam na uporabo 24 ur dnevno, 7 dni v tednu in 365 dni v letu. Športne organizacije lahko informacijsko infrastrukturo uporabljajo brezplačno kadarkoli in kjerkoli, za uporabo pa potrebujejo dostop do interneta in spletni brskalnik. Razvili smo spletni portal www.razgibajmoziviljenje.net, kjer športne organizacije s pomočjo internetne aplikacije brezplačno publicirajo programe športne rekreacije. Internetni portal predstavlja osnovni distribucijski kanal za vse medije v Sloveniji.

SPODBUJANJE IN POMOČ PRI VZPOSTAVLJANJU NACIONALNE MREŽE INFRASTRUKTURE, PRI PROGRAMIH IN PRI UVAJANJU ORGANIZATORJEV ŠPORTNE REKREACIJE

S politiko sofinanciranja izgradnje in vzdrževanja objektov in površin, namenjenih športni rekreaciji, želimo spodbuditi uravnoteženo načrtovanje športno-rekreativnih objektov v celotni državi, pri čemer bomo spodbujali lokalne skupnosti, da prednostno načrtujejo, sofinancirajo, gradijo ali obnavljajo ter vzdržujejo športne površine za športno rekreacijo, ki so del nacionalne mreže, in sicer sprehajalne poti, kolesarske steze, večnamenska športna igrišča in kopališča oziroma bazene, proge za smučarski tek oz. hojo na smučeh.

S politiko sofinanciranja nacionalnih konkurenčnih programov želimo najprej spodbuditi uravnoteženo načrtovanje športno-rekreativnih programov v obliki nacionalne mreže. Nato

želimo spodbuditi posodabljanje programov v smislu konkurenčnosti na trgu prostega časa in na trgu ohranjanja ter krepitve zdravja s pomočjo športnih aktivnosti.

S programom uvajanja nacionalnih organizatorjev športne rekreacije, ki bodo načrtovali, povezovali in spodbujali dejavnosti na nacionalni ravni v povezavi z lokalnimi okolji na področju športne rekreacije, in bodo zaposleni v okviru nacionalnih športnih zvez ter nacionalnih športnih organizacijah na področju športne rekreacije, pričakujemo povečanje ponudbe športnih programov.

NAČRTOVANJE CELOLETNE NEPREKINJENE NACIONALNE KORPORATIVNE IN PRODUKTNE PROPAGANDNE KAMPANJE

Podpirali in razvijali bomo nacionalno akcijo "Razgibajmo življenje". Ključni motivi za vključevanje v akcijo bodo za ponudnike naslednji: pridobivanje znaka kakovosti ponudbe, brezplačna raba informacijske podpore in brezplačno šolanje prostovoljcev za strokovno-organizacijsko delo. K sodelovanju bomo spodbujali samo kakovostne ponudnike športno-rekreativnih programov. V akcijo si bomo prizadevali vključiti tudi resorna ministrstva, ki delujejo tudi na področjih, ki vključujejo programe za zdravo življenje z gibanjem oz. športno rekreacijo.

Pri grafični podobi akcije ostaja v letu 2002 prenovljen logotip akcije s pozicijskim sloganom "Razgibajmo življenje". Vsak na letni čas vezan sklop ima svoje geslo - povabilo na rekreacijo in za določen čas značilno slikovno podobo s športnimi elementi; ta element je podpora pri prepričljivosti nagovora. Na vseh aplikacijah, ki so prilagojene mediju, se pojavlja naslov spletne strani www.razgibajmozivljenje.net in logotip ministrstva, pristojnega za šport.

S korporativnim oglaševanjem želimo ljudi ozavestiti, kako potrebna je vsakodnevna telesna dejavnost. Cilj korporativnega oglaševanja je sistemsko predstavljati in spodbujati dejaven ter razgiban življenjski slog in zdrav način življenja, ki ga odlikujejo sobivanje z naravo, zdravju prijazna prehrana, izogibanje poživlom in mamilom, druženje ter pozitiven, optimističen pogled na svet. S takim načinom oglaševanja želimo spodbujati povpraševanje po ukvarjanju s športno rekreacijo.

Produktno oglaševanje je v kombinaciji s korporativnim ali pa posamično namenjeno oglaševanju konkretnih produktov na področju športne rekreacije, ki jih odlikuje kakovost, dostopnost in privlačnost ponudbe. S tovrstnim oglaševanjem želimo predstaviti tako programe kot njihove izvajalce, pospeševati vključevanje vanje in nasploh spodbuditi zanimanje zanje.

PODPIRANJE USPOSABLJANJA IN SPOPOLNJEVANJA STROKOVNIH DELAVCEV V ŠPORTNI REKREACIJI

Spodbujali bomo razvoj programov usposabljanja, pri čemer bomo ob temeljnih programih zajeli še trženje športnih programov in prireditve ter usposabljanje prostovoljcev, ki opravljajo strokovno in organizacijsko delo v športno-rekreativnem okolju.

Z javnimi financami bomo spodbujali in sofinancirali programe, ki bodo sprejeti na Strokovnem svetu Republike Slovenije za šport in bodo njihovi nosilci uporabljali spletno aplikacijo Špak Zavoda za šport Slovenije. Posebej bomo oblikovali ključne programe za

usposabljanje prostovoljcev, ki opravljajo strokovno in/ali organizacijsko delo v športno-rekreativnem okolju. Posebno pozornost bomo namenili programom prenosa znanstvenih dosežkov v neposredno prakso.

S politiko spodbujanja in razvijanja prostovoljnega dela v športni rekreaciji želimo pomagati športnim društvom (civilni sferi), da bi bili njihovi kakovostni programi dostopni večjemu številu ljudi.

S pomočjo strokovnega usposabljanja želimo prirediteljem, organizatorjem in izvajalcem ter uporabnikom zagotoviti optimalno količino znanja, izkušenj in spretnosti, ki so pomembne za kakovostno načrtovanje, prirejanje, izvajanje in udeležbo na športno-rekreativnih programih. Naši partnerji, večje nacionalne športne organizacije na področju športne rekreacije (Planinska zveza Slovenije, Športna unija Slovenije ter OKS - Odbor športa za vse) so zasnovale programe usposabljanj, ki jih izvajajo s sodelovanjem Fakultete za šport - Inštituta za šport. Usposabljanja se izvajajo na dveh ravneh: za prostovoljno delo v športu in za pogodbeno dela. Podpirali in sofinancirali bomo programe usposabljanja, ki so potrjeni na Strokovnem svetu Republike Slovenije za šport in uporabljajo informacijsko podporo Špic-a z aplikacijo ŠPAK, ki jo upravlja Zavod za šport Slovenije. Poleg tega bomo oblikovali mrežo prostovoljnega dela.

RAZVIJANJE MEDRESORSKEGA POVEZOVANJA IN PREČNEGA SODELOVANJA MED MINISTRSTVI, URADI IN LOKALNIMI SKUPNOSTMI

Na uradu za šport bomo razvili, spodbudili in podprli model celovitega in systemskega partnerskega sodelovanja, pri katerem bomo zagotavljali prečno uresničevanje javnega (izvajanje javne službe) in zasebnega interesa na področju športne rekreacije.

Prednostno bomo podpirali tiste skupne programe športne rekreacije, ki bodo podprti s strani resornih ministrstev, nacionalnih panožnih športnih organizacij, nacionalnih organizacij na področju športne rekreacije, lokalnih skupnostih in gospodarskih družb. Za uresničevanje omenjenega pristopa bomo uporabili v nadaljevanju navedene organizacije oz. inštitucije:

medresorsko projektno sodelovanje med ministrstvom za šolstvo, znanost in šport in ministrstvom za zdravje;

nacionalne športne zveze, ki delujejo pretežno na področju športne rekreacije ter razvijajo in ponujajo specifične produkte, primerne za vključevanje v projekt družbene akcije za spodbujanje športne rekreacije v Republiki Sloveniji "Razgibajmo življenje";

nacionalne panožne športne zveze, ki bodo poleg vrhunskega športa razvijale in ponujale specifične produkte, primerne za vključevanje v projekt družbene akcije za spodbujanje športne rekreacije v Republiki Sloveniji "Razgibajmo življenje";

občinske in medobčinske športne zveze (zlasti slednje bo potrebno spodbuditi v okoljih, kjer za občinske zveze ni pogojev ali zanimanja), ki razvijajo ter ponujajo specifične produkte, primerne za vključevanje v projekt družbene akcije za spodbujanje športne rekreacije v Republiki Sloveniji "Razgibajmo življenje";

javni zavodi za šport, ki razvijajo ter ponujajo specifične produkte, primerne za vključevanje v projekt družbene akcije za spodbujanje športne rekreacije v Republiki Sloveniji "Razgibajmo življenje";

športna društva, ki razvijajo ter ponujajo specifične produkte, primerne za vključevanje v projekt družbene akcije za spodbujanje športne rekreacije v Republiki Sloveniji "Razgibajmo življenje";

gospodarske družbe za šport, ki razvijajo ter ponujajo specifične produkte, primerne za vključevanje v projekt družbene akcije za spodbujanje športne rekreacije v Republiki Sloveniji "Razgibajmo življenje".

Načini in vsebine prečnega sodelovanja

Medresorsko sodelovanje z ministrstvom za zdravje poteka pri načrtovanju in izvajanju nacionalnih projektov za ohranjanje in krepitev zdravja z gibalno-športnimi aktivnostmi.

Z ministrstvom za okolje in prostor bo potekalo medresorsko sodelovanje pri zagotavljanju športnih površin in objektov za namene športne rekreacije.

Z ministrstvom za gospodarstvo bo potekalo medresorsko sodelovanje pri načrtovanju in izvajanju nacionalnih projektov z namenom povezovanja gospodarskih dejavnosti na področju turizma in trgovine s programi ohranjanja in krepitev zdravja z gibalno-športnimi aktivnostmi ter pri sofinanciranju športno-turistične infrastrukture iz strukturnih skladov Evropske zveze.

Urad za šport načrtuje in sofinancira letni program športa na državni ravni na področju športne rekreacije z izvajanjem strokovnih nalog v sektorju za šport v šoli in športno rekreacijo ter drugimi sodelavci v uradu za šport in med sektorskim delovanjem.

Strokovni svet za šport in svet za športno rekreacijo sta zadolžena za svetovanje vladi oz. ministrici za šolstvo, znanost in šport pri načrtovanju in koordiniranju spodbujanja in uveljavljanja športne rekreacije na nacionalni ravni, za pripravljanje predlogov strategije promocije športa, zdravja in gibanja; prav tako sta zadolžena za pripravljanje strokovnih podlag za program nacionalne promocije športne rekreacije ter za obravnavanje in posredovanje strokovnih mnenj in pobud, pomembnih za razvoj športne rekreacije.

Lokalne skupnosti skrbijo za povečevanje finančne podpore nosilcem in produktom športne rekreacije iz občinskega proračuna, pospešujejo obnove in gradnje športno-rekreativnih površin, pospešujejo dostopnost do športnih objektov in površin za športno rekreativne namene, se vključujejo v nacionalne programe športne rekreacije in v akcijo "Razgibajmo življenje" ter izvajajo lastne promocijske dejavnosti, s katerim naj spodbudijo lokalno prebivalstvo k športni rekreaciji; prav tako usklajujejo ponudbo v športni rekreaciji in povezujejo športno in zdravstveno sfero na lokalni ravni.

Olimpijski komite Slovenije skrbi za načrtovanje in razvija ter koordinira in podpira kakovostne, zdravju prijazne in tržno zanimive ter nove in atraktivne ponudbe športno rekreativnih produktov, ki jih izvajajo članice; podpira in sofinancira informacijski sistem in strokovno usposablja kadre. Njegova vloga je tudi povezovanje in združevanje - tako

projektno kot organizacijsko - z zainteresiranimi športnimi organizacijami s področja športne rekreacije in drugimi ponudniki; vključuje pa se tudi v nacionalne programe, projekte in akcije.

Nacionalne panožne športne zveze, ki delujejo tudi na področju športne rekreacije, in nacionalne zveze, ki delujejo samo na področju športne rekreacije, skrbijo za razvoj ter usklajevanje in podporo pri kakovostni ter novi in atraktivni, zdravju prijazni in tržno zanimivi ponudbi športno-rekreativnih produktov, ki jih lahko izvajajo članice zveze glede na poslanstvo zveze; njihova skrb je tudi spodbujanje prostovoljnega delovanja, vključevanje v informacijski sistem Špic in strokovno usposabljanje kadrov.

Zavod za šport Slovenije pripravlja informacijski sistem in partnersko sodelovanje z uporabniki; zbira podatke, obdeluje in pripravlja analitična poročila, pomembna za strokovno podporo pri odločanju na področju športne rekreacije. Upravljanja tudi športno založbo na področju športne rekreacije.

Društva skrbijo za razvoj ter izvajanje kakovostne, zdravju prijazne in tržno zanimive ponudbe športno rekreativnih produktov glede na poslanstvo športnega društva, spodbujajo prostovoljno delovanje ter se vključujejo v informacijski sistem Špic in strokovno usposabljanje kadrov.

Fakulteta za šport in pedagoški fakulteti izobražujejo strokovne kadre na področju športa in zdravja ter uvajajo izobraževanja s področja športnega managementa za športno rekreacijo; izobražujejo študente za spodbujanje umeščanja športa v življenjski slog in skrbijo za dodatna izobraževanja tistih, ki izobražujejo strokovne kadre; opravljajo znanstveno-raziskovalno, aplikativno ter publicistično delo na področju športne rekreacije.

Javni zavodi za šport lokalnih skupnosti upravljajo, vzdržujejo in spodbujajo posodabljanje športne infrastrukture.

Športne zveze in agencije lokalnih skupnosti in zveze, ki se regijsko povezujejo, zagotavljajo razvoj ter izvajajo in podpirajo ter usklajujejo kakovostno, zdravju prijazno in tržno zanimivo ponudbo športno rekreativnih programov, zagotavljajo vključevanje v informacijski sistem Špic in v nacionalne programe športne rekreacije, v promocijsko akcijo "Razgibajmo življenje" ter v strokovno usposabljanje kadrov.

Urad za šolstvo sodeluje pri načrtovanju, spodbujanju, koordiniranju in sofinanciranju javnega interesa na področju športne rekreacije, namenjene otrokom in mladini v šolskem prostoru.

Urad za mladino sodeluje pri načrtovanju, spodbujanju, koordiniranju in sofinanciranju javnega interesa na področju športne rekreacije z izvajanjem javnega razpisa za otroke, mladino in študente.

Urad za droge skladno s predlogom nacionalnega program na področju drog načrtuje, da tako država kot lokalna skupnost pri primarni preventivi v lokalnem okolju in v civilni družbi razvijata pogoje za ustvarjalno preživljanje prostega časa otrok, mladostnikov in odraslih v primernih okoljih – torej tudi v športnih društvih.

Nacionalna televizija in radio sodelujeta pri načrtovanju in izvajanju nacionalne oglaševalne kampanije, da bi čim več prebivalcev Slovenije postalo gibalno-športno aktivnih.

ZAKLJUČEK

Ministrstvo, pristojno za šport, želi z Usmeritvami razvoja športne rekreacije v RS v obdobju 2002 – 2006 opredeliti predvsem smernice in načine sofinanciranja programov, ki so namenjeni športni rekreaciji na državni in lokalni ravni. Želimo imeti prepoznaven način sofinanciranja športne rekreacije iz javnih sredstev.

Ker lokalne skupnosti lahko hitreje in učinkoviteje ter pregledneje ukrepajo na področju pospeševanja ponudbe in povpraševanja na področju športne rekreacije kot za šport pristojni državni organi, je smiselno in pomembno krepiti povezovanje med vsemi za šport odgovornimi službami ter vladnimi in civilnimi športnimi organizacijami na lokalni ravni. Zato pričakujemo od občinskih svetov, da finančno podprejo športno rekreativne programe ter njihove nosilce in izvajalce; pričakujemo tudi, da bodo pospešeno načrtovali in sofinancirali športno infrastrukturo na področju športne rekreacije. Pri tem se nam zdi pomembno poudariti, da posebej pri vlaganjih v športno infrastrukturo – pa tudi pri športno-rekreativnih programih prihaja do povezovanja lokalnih skupnosti, saj bodo na ta način učinki večji, poraba denarja bolj racionalna, več pa je tudi možnosti za večjo strokovnost pri pripravi in izvedbi športno-rekreativnih programov (zlasti tistih z množično udeležbo).

Posegati v blagajno vrhunskega športa za sofinanciranje športne rekreacije bi bilo neodgovorno, saj je ustvarjanje svetovno primerljivih športnih dosežkov vse zahtevnejše in še nikoli tako drago kot danes. Zato je smiselno predvsem poiskati notranje rezerve, racionalno prerazporediti obstoječa namenska sredstva in nasploh povečati finančna sredstva za športno rekreacijo.

Vse to pa zahteva tudi razmislek o primernosti sedanje zakonske ureditve športne rekreacije, še zlasti v zvezi s prizadevanji, da se njen pomen na novo ovrednoti in se ji na vseh ravneh zagotovi mesto, ki jih glede na pomen za vsestransko (telesno in psihično) zdravje prebivalstva pripada. Prvi korak v tej smeri pa je že opravil Strokovni svet Republike Slovenije za šport, ki je začel s postopki za spremembe obstoječe zakonodaje na področju športa.

SMERI RAZVOJA ŠPORTNE REKREACIJE V SLOVENIJI

Razpravi na pot in razpravljavcem v pomoč

Ciril Klajnšček – Ministrstvo za zdravje

Uvod:

Pričujoči prispevek sem pisal v duhu intelektualno pokončne držе, strokovne odgovornosti in etike javne besede. Predvsem pa v veri v moč besede in v prepričanju, da samostojna raba (lastnega) uma po desetih letih tranzicije predstavlja vsaj "domovinsko pravico", če ne že samoumevno pričakovano vrednoto.

Zavedajoč se po eni strani resnosti in po drugi občutljivosti in teže problematike, ki se je lotevamo, sem si prispevek o razvojnih usmeritvah športne rekreacije zamislil kot nekakšen pripomoček vsem razpravljavcem, za katere se predpostavlja, da smo oz. ste strokovnjaki z dolgoletnim akumuliranim izkustvom, ki zadeva različna področja športa/športne rekreacije in da zategadelj razpolagamo(te) s ustreznim repertoarjem disciplinarnega, interdisciplinarnega in multidisciplinarnega poznavanja problematike.

Moja izhodiščna predpostavka se nanaša na položaj in vlogo intelektualcev v aktualnih razmerah. Na nas kot intelektualcih namreč je, da o športni rekreaciji razpravljamo kot strokovnjaki in osebe, ne pa kot ljudje v tej ali oni institucionalni vlogi, oziroma kot elementi družbene strukture in da pri tem ostajamo zavezani etiki javne besede.

1. Ideološko in strokovno v razpravi

Vsakršen zaresen poskus preurejanja, oziroma (pre)usmerjanja razvoja športa oz. športne rekreacije v Slovenski družbi zahteva soočenje oziroma razpravo o dveh ključnih dokumentih.

To sta:

- Zakon o športu in
- Nacionalni program športa

Ker pa vemo, da je razprava o njiju lahko dokaj občutljiva in ker tudi intelektualci nismo vedno politično, oziroma interesno neodvisni strokovnjaki, je toliko bolj pomembno, da se kot predpostavljeni strokovnjaki (tisti, za katere se predpostavlja, da nekaj vemo) kar se da (intelektualno) discipliniramo. To od nas zahteva vsaj naslednje:

- da se striktno izogibamo diskusijam "ad personam",
- da se v argumentiranju striktno izogibamo sklicevanju na stališča priznanih avtoritet
- da se ne sklicujemo na vsesplošna soglasja in samoumevnosti tam kjer tega ni
- da ne zavajamo sebe in drugih z nekakšnimi psevdorazlogi in psevdargumenti
- da jasno artikuliramo in če je potrebno tudi definiramo svojo strokovno pozicijo (teorijo,

pojme, vrednost, sistematizirano izkustvo)

- da se v argumentativni praksi držimo tega, kar nam omogoča artikulirana lastna stroka, njene teorije, pojmi in spoznanja
- da priznavamo drugačnost pogledov, videnj in argumentov drugega(ih)
- da se med seboj ne prekinjamo (enkrat govorimo, drugič poslušamo)
- da svoja strokovna stališča preverjamo v luči argumentov drugega(ih) in
- da smo v argumentirani borbi mnenj in stališč, svoje poglede tudi pripravljeni spremeniti.

Se pravi, da lahko strokovno plodno razpravljamo le, če se držimo temeljnih pravil dialoga, logike samostojne rabe lastnega uma ter spoznanj, pojmov in teorij lastne stroke. V vsakem nasprotnem primeru pa smo že v vlogi uresničevalca ali obrambe te ali one želje, interesa, ideologije in institucionalne ali ideološko-politične pozicije, ki ji pripadamo, oziroma smo ji podrejeni, smo njeni subjekti.

Koliko bomo kot strokovnjaki učinkoviti je torej odvisno od naše oseb(ostn)e zrelosti, naše interesne profiliranosti, naše strokovne fundiranosti in politične kultiviranosti.

Odgovor na vprašanje, koliko je kdo na to pripravljen, si bo dal vsak sam. Koliko smo tega zmogni bo pokazala praksa sama.

2. Strokovno in politično v razpravi

Če hočemo zares ugoditi zahtevi po strokovnosti razprave o konceptu, strategiji in smereh razvoja športne rekreacije, si moramo biti vsaj koliko toliko na jasnem glede kriterijev strokovnosti. V ta namen moramo razpolagati z nekakšnim minimalnim razločevalnim kriterijem strokovnosti in političnosti razprave. Temelj za to razločevanje pa je poznavanje osnovnih pojmov: ideologije, politike in stroke.

Ideologija je vsak sistem interesno profiliranih idej, ki nas povezuje v vsakodnevnem interesno motiviranem delovanju: v strankah, državi, v institucionalnih praksah policije, vojske, šolstva, znanosti, športa, zdravstva, socialna varstva, v nevladnih organizacijah, društvih itd. Ob našem vsakodnevnu praktičnem delovanju nam daje določen pomen, smisel, orientacijo, položaj, moč. Deluje tako, da nam omogoča da se v njej prepoznamo, da pomensko prešije/poveže naše misli, občutke stališča, vrednote, hotenja in poglede v interesno bolj ali manj koherentne celote. Deluje tako, da nas interpelira.

Politika je oblikovanje, sprejemanje in uresničevanje interesnih, ideološko in strokovno utemeljenih odločitev z namenom urejanja položaja ljudi v družbi. To se dogaja na državni in mednarodni, na regionalni in lokalni ravni, na ravni vseh institucij in organizacij, v službi in v prostem času. Povsod tam, kjer smo interesno motivirani za urejanje našega položaja v družbi.

Športna politika se nanaša urejanje (regulacijo, usmerjanje) družbene vloge in položaja športa in usmerjanje vedenja/obnašanja njegovih subjektov na mikro in makro ravni.

Politično razpravljanje je interesno, oziroma ideološko opredeljeno razpravljanje o urejanju športa oz. usmerjanju njegovih subjektov. Motivira/poganja ga volja do moči, oziroma želja po pridobitvi, ohranitvi/obrambi ali jačanju določene interesne politične pozicije (moči). Pri

tem se lahko poslužuje te ali one stroke ter uporablja njena spoznanja za svoje lastne - interesne namene.

Stroke je set pravil o teoretično-praktičnem delovanju s pozicije te ali one vednosti, ki ji daje konsistenco oločena znanstvena teorija oziroma sistematizirano izkustvo. Na področju razvojnega usmerjanja športa oziroma športne rekreacije, si pod stroko lahko predstavljamo spoznanja, interpretativno prakso (pojme/teorije) in sistematizirano izkustvo športnih znanosti, sociologije, prava, ekonomije, upravnih znanosti, sistemske teorije, organizacijskih ved, politologije, socialnega marketinga, socialne politike, kulturologije (cultural studies), filozofije, medicine itd. Stroke potemtakem deluje kot povsem določena, od ideologije se razlikujoča interpretativna praksa, oziroma povsem določena optika, oziroma zorni kot gledanja na neko stvar. Resnica, ki jo ponudi je videz stvari iz njenega zornega kota oz. skozi njeno optiko.

Strokovno razpravljanje je razpravljanje s pozicije te ali one stroke. Kot tako je opredeljeno z vednostjo, teorijo, sistematiziranim izkustvom, oziroma s povsem določenim poznavanjem vzročno-posledičnih vez, oziroma s povsem določenim znanjem o povezanosti posameznih dimenzij stvarnosti. Stroki inherentno ga motivira/poganja volja do vednosti, želja po spoznavanju, oziroma po merjenju moči strokovnih argumentov, sicer pa povsem običajna potreba po reševanju nekega konkretnega problema - v našem primeru nekega vidika oziroma dimenzije športa - to je, športne rekreacije.

3. Stanje na področju športne rekreacije

Zakon o športu (ZŠ) in Nacionalni program športa (NPŠ) sta omogočila institucionalno dominacijo države nad civilno-družbeno športno sfero na način načrtno centralnega modela koordinacije, oziroma upravljanja, ki glede na dinamiko globalnih družbenih sprememb in rastočo kompleksnost družbe kot celote ne zadostuje. Ojačala sta vlogo države in oslabila, minimizirala, marginalizirala vlogo civilne družbe. Pri tem so predpostavljeno potrebne "pogajalske mreže", ki bi omogočale centralno acentrično koordinacijo med temeljnimi subjekti športnih dejavnosti in njihovimi subsidiarnimi partnerji, zreducirane na potrjevanje že zamišljenih načrtno-centralnih odločitev kreatorjev "sistemskih rešitev".

"Sistemske rešitve" (v navednicah so zato, ker si izraza sistemski dejansko ne zaslužijo) pa temeljijo na konceptualnih pomanjkljivostih, nedorečenosti in neopredeljenostih razmerij med (civilno) družbo in državo, ali - povedano v jeziku diferenčnostne sistemske teorije - v nedomišljeni in konceptualno/sistemsko prenizki diferenciaciji (sistemov) volje (civilne družbe), znanja (stroke), denarja (trga) in moči (politike/države).

Temeljna konceptualna pomanjkljivost ZŠ in NPŠ, na kateri potem temeljijo njegove nadaljnje pomanjkljivosti, je popolna odsotnost kakršnekoli definicije javnega interesa in odsotnost jasne, institucionalno racionalne in pregledne definicije športnih subjektov.

Namesto, da bi javni interes in subjekte jasno definirala, izhajajoč iz nekega konsistentnega modela regulacije (koordinacije, usmerjanja), ga oziroma jih apriorno postulirata v obliki in na način nekakšnega imaginarnega konstrukta, ki podpira želje/interese vladajoče športno politične nomenklature (športokracije).

Posledica nedefiniranosti javnega interesa je neopredeljenost sistemskih, funkcionalno racionalnih razmerij med državno in civilno družbeno sfero športa. Zato oba dokumenta "športno polje" dejansko destrukturirata v doktrinarno-ideološki konstrukt post-socialistično podržavljenega športa (kakšna ironija!) in z njima se nadaljuje institucionalizacija "sistema" organizirane neodgovornosti.

Športokracija si je z njuno pomočjo, oziroma na njuni osnovi izgradila nekakšen "perpetuum mobile" podrejanja, obvladovanja in nadzorovanja subjektov civilne družbe, to je društev in njim pripadajočih športnih zvez.

Situacija, v kateri društva in njim pripadajoče panožne športne zveze med seboj tekmujejo za javno (beri državno) priznanje potrebnosti/koristnosti svojih programov in temu ustrezajoča javna sredstva (do 25%! vrednosti programov), favorizirani javni zavodi pa dobijo javni denar za vse kar (na osnovi ZŠ in NPŠ) počnejo takorekoč vnaprej, je za civilno družbeno sfero športa - v kateri poteka glavna športno-rekreativna dejavnost prebivalstva - skrajno destimulativna. Slednji si v obliki enormne količine prostovoljnega, brezplačnega, prostočasnega (kar nikakor ne pomeni tudi ne-strokovnega) dela bistveno prizadevajo za to, da bi bil šport v svojih dveh poglavitnih pojavnih oblikah (tekmovalni in rekreativni) kar najbolj dostopen čim širšemu krogu ljudi vseh starosti.

Ker ZŠ in NPŠ nista zasnovana na jasnih in konceptualno preglednih ter sistemsko funkcionalnih, racionalnih in domišljenih temeljih se ob kakršnemkoli poskusu usmerjanja razvoja športne rekreacije kažeta kot formalno-pravna in institucionalno politična bariera, oziroma omejitev. Po eni strani zato, ker na njuni osnovi nadaljnji razvoj (zaradi že omenjenih temeljnih arhitekturnih, oziroma strukturnih napak) sploh ni mogoč (ker uzakonjata, institucionalizirata in perpetuirata ravno obstoječa razmerja), po drugi pa zato, ker ne vsebujeta nobenih razvojnih spodbud civilno-družbene sfere športa.

Z ozirom na zgoraj opisano percepcijo stanja, zahteva strokovno zaresno snovanje novega, oziroma drugačnega (beri družbeno sprejemljivejšega, prikladnejšega) razvojnega koncepta oziroma strategije športne rekreacije naslednje:

- analizo stanja na področju športa z vidika uresničevanja ZŠ in NPŠ
- definiranje temeljnih pojmov ZŠ in NPŠ na področju športne rekreacije:
 - rekreacije,
 - javnega interesa in
 - subjektov
- opredelitev razmerja med civilno družbo in državo in
- izbor domišljenega (po možnosti preizkušenega) modela sistemske regulacije

Da pri tem seveda športne rekreacije ne bomo mogli preprosto iztrgati iz oziroma obravnavati izven konteksta celokupne sfere športa, je jasno. Zato bo del naših strokovnih naporov hočeš nočeš namenjen razpravi, analizi, redefiniranju in rekonceptualiziranju celokupne sfere športa! Kaj to pomeni, oz. potegne za seboj, ve vsakdo sam.

4. Aktualna družbeno razvojna izhodišča

Z osamosvojitvijo je slovenska družba vstopila v obdobje intenzivnih procesov lastnega prestrukturiranja. Podala se je na pot lastnega preoblikovanja/prestrukturiranja iz funkcionalno nizko diferenciranega modela/sistema "organizirane neodgovornosti" v model/sistem družbe s predstavniško demokracijo in tržno ekonomijo. Kot samoreflektirano ob-moderna, v procesih modernizacije, vidno zaostajajoča družba se je začela intenzivno/pospešeno funkcionalno diferencirati, oziroma modernizirati. Poleg internih, samo-referenčnih odločitev legitimne oblasti je procese intenzivnega družbenega prestrukturiranja pospešila potreba po prilagajanju na vse bolj kompleksno in dinamično mednarodno in globalno družbeno okolje ter po vključevanju v integracijske procese mednarodne skupnosti. S temi samo-spoznanimi razvojnimi potrebami in procesi, katerih skupni imenovalac je rastoča kompleksnost, se je slovenska družba hočeš nočeš izpostavila potrebi po iskanju novega, drugačnega modela individualne, socialne in systemske integracije, koordinacije, regulacije, oziroma usmerjanja. In to na vseh področjih, nivojih, oziroma ravneh: na ravni posameznika (njegovih izkustev, doživljanj, hotenj, akcij, interakcij in komunikacij); na ravni različnih oblik svobodnega, prostovoljnega interesnega povezovanja/združevanja ter na vseh ravneh institucionaliziranih (s pravnimi normami zamrznjenih, relativno trajnih) oblik in načinov povezanosti, odnosov, komunikacij in delovanj. Ali, z drugimi besedami - na zasebnem in javnem področju, na ravni civilne družbe in države, oziroma povsod tam, kjer ljudje delamo, bivamo, se ljubimo in zabavamo, oziroma preživljamo svoj prosti čas, se je pojavila potreba po strukturalnem prilagajanju, prestrukturiranju oziroma spreminjanju vlog, položajev, ravnanja in delovanja, oziroma po iskanju novega, drugačnega koncepta samega sebe in lastnih načinov delovanja. Torej tudi na področju športa, oziroma športne rekreacije. Pod športno rekreacijo si predstavljamo tisto prostovoljno, prostočasno gibalno/športno telesno aktivnost; za katero se odloča vsak posameznik; na osnovi svojih želja, potreb in interesov; po sprostitvi, razvedrilu, okrepitevi kondicije in negovanju svojega telesa; v skladu s svojimi sposobnosti in zmožnosti ter v skladu z možnostmi okolja, v katerem živi.

5. Izziv prihaja tudi iz vključevanja v EU

Potreba po snovanju usmeritev razvoja športne rekreacije in s tem celokupnega športa kot sestavnega dela kulture in družbenega fenomena ni le rezultat spoznane nujnosti, ki jo narekujejo politično in strukturno spremenjene družbene okoliščine (parlamentarna demokracija, tržno gospodarstvo, človekove pravice), marveč jo narekujejo, kot smo že povedali tudi zahteve po vključevanju v EU.

Na ravni EU je namreč partnerstvo med državno in civilno družbeno (od države neodvisno) sfero, oziroma med vladnimi in nevladnimi organizacijami izjemno pomembna zadeva. Tako je Evropska komisija v kontekstu vključevanja v EU priporočila, da je potrebno nevladni sektor obravnavati kot enakopravnega partnerja in ga aktivno vključiti v vse postopke diskusije, ki se nanašajo nanj. V skladu z Evropsko konvencijo o prihodnosti Evrope in zavestjo (zavedanjem) o problemih današnjega (ne)sodelovanja in (ne)zaupanja med državo in civilno družbo, oziroma vlado in nevladnimi organizacijami je Evropska komisija januarja 2000, po večletnem delu izdala dokument »The Commission and Non-Governmental Organizations: Building a stronger partnership«

Na teh priporočilih EU ter na osnovi spoznanj o razdrobljenosti, nepovezanosti nevladnih organizacij, njihovi neinformiranosti, o vzajemnem nezaupanju in nepripravljenosti na podporno sodelovanje je bil lani s strani samih nevladnih organizacij ustanovljen Center nevladnih organizacij Slovenije (CNVOS). Njegove naloge so naslednje: informiranje izobraževanje in usposabljanje ter neposredna finančna podpora s ciljem spodbujanje njihovega sodelovanja (mreženja), oblikovanja pobud in izvedbe različnih projektov.

Služba vlade za evropske zadeve (SVEZ) je zagotovila sofinanciranje delovanja v obliki proračunskih finančnih sredstev, UNDP (United Nations Development Programme) finančne podpore in Programa pomoči EU za krepitev nevladnih organizacij (ACCESS 2000), pomoč »Netherland management Corporation« programa ter predpristopno strokovno-tehnično pomoč nizozemske vlade (MATRA).

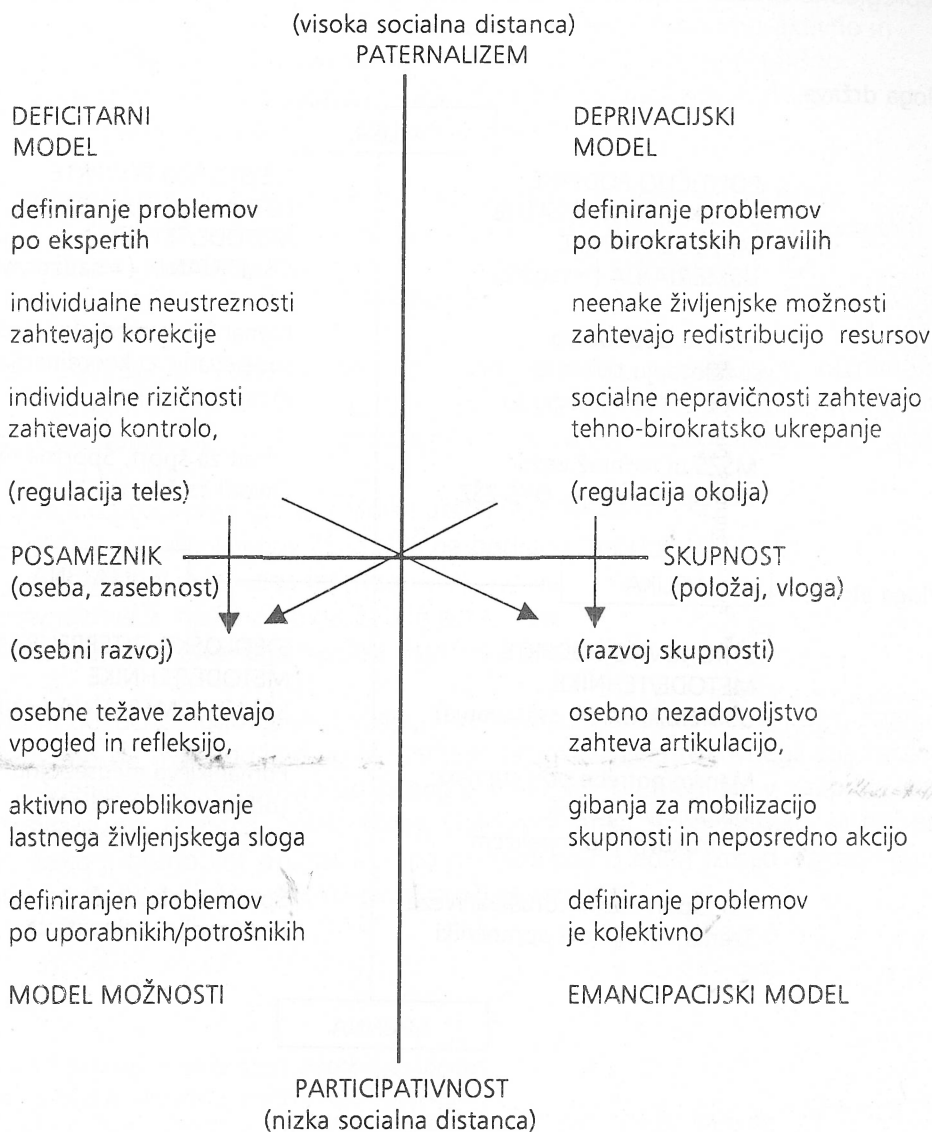
Ob tako zagotovljeni ekspertni in finančni pomoči je bila formirana medresorska delovna skupina, v okviru katere se je začel horizontalen dialog o vseh vprašanjih, ki zadevajo razmerje države in civilne družbe, oziroma sodelovanje vlade in nevladnih organizacij. Skupina se ukvarja z vprašanji, ki so skupna različnim resorjem in jih ni mogoče rešiti samo znotraj oz. na ravni posameznih resorjev. Torej s problemi sistemske narave.

S temi aktivnostmi je civilno družbeno odprta in državno podprta pot za izboljšanje pogojev delovanja civilno družbenih, oziroma nevladnih organizacij in za vzpostavitev strukturno zagotovljenega dialoga, oziroma podpornega partnerstva med njimi in državo, oziroma vlado v obdobju naslednjih dveh let. S sprejeto mednarodno pomočjo pa je obenem ustvarjena zaveza Republike Slovenije, da v teh dveh letih izpelje osnovne sistemske spremembe. Le-te se nanašajo na zakonodajo, financiranje, profesionalizacijo, organizacijo in usmerjanje, oz. družbeno, sistemsko in mednarodno integracijo/regulacijo.

Usklajevanje z EU, oziroma vzpostavitev z razvitimi državami EU primerljivega okolja na neposredno operativni ravni predpostavlja, oziroma zahteva izdelavo novih konceptov, strategij oziroma razvojnih usmeritev na vseh področjih našega skup(nost)nega življenja – torej tudi na področju športa in/ali športne rekreacije.

6. Konfliktne politične filozofije in modeli regulacije

Lažje bomo razumeli svoj položaj in dileme ob spreminjanju obeh razvojnih dokumentov, če se oz. ju postavimo v kontekst siceršnjih konfliktnih političnih filozofij ter modelov regulacije oziroma politike. Puščice v sredini nam pri tem kažejo (možne) smeri razvoja.



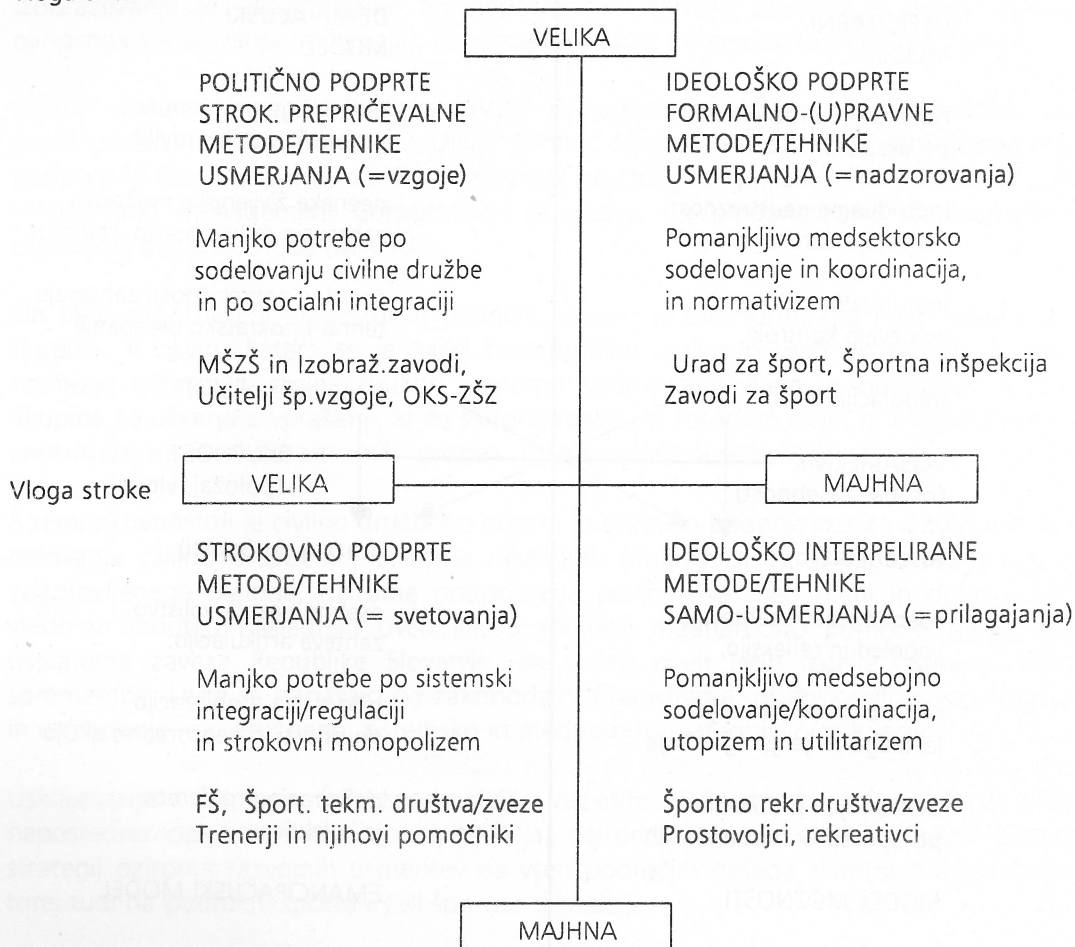
7. Aktualni športni subjekti in njihove delovanske strategije (poskus klasifikacije)

V skladu s predpostavko, da družbe kot celote ni, ampak so zgolj različne delovanske pozicije in njim lastne forme družbenosti je narejen pričujoč poskus klasifikacija različnih delovanskih pozicij in njim lastnih konceptov in strategij delovanja.

Tako kot ostali modeli, tudi le-ta ni preprosta odslikava dejanskega dogajanja, marveč bolj metodološki pripomoček, ki omogoča redukcijo kompleksnosti in strokovno razločevanje, razčlenjevanje, oziroma analitičen pristop k razumevanju, definiranju oz. interpretiranju našega položaja, k artikulaciji naših interesov in h koncipiranju različnih političnih, oziroma

ideoloških opcij v kontekstu vse bolj kompleksne, funkcionalno diferencirane in notranje nepregledne družbene stvarnost.

Vloga države



8. Sklepne misli

Potrebo po novih usmeritvah športne rekreacije nam narekujejo:

- Zavest o aktualnih problemih športne rekreacije (neustrezna infrastruktura, podržavljen sistem organizacije in upravljanja, demotivirana in slabo organizirana civilno družbena sfera, premajhna finančna sredstva za področje rekreacije s strani države in lokalnih skupnosti, neustrezno izobraževanje kadrov, neustrezna informatika, itd.)
- Spoznanja o neustreznosti Zakona o športu in Nacionalnem programu športa (vsebinska neopredeljenost temeljnih pojmov - javnega interesa, rekreacije, temeljnih subjektov - nedefiniranost razmerja med civilno družbo in državo, konceptualna nedodelanost, nekonsistentnost in ideološka zastarelost)

- Spremenjene družbene okoliščine (parlamentarna demokracija, tržno gospodarstvo, človekove pravice in porazdeljena odgovornost zahtevajo avtonomno-aktivno in nenehno samorefleksivno družbeno/sistemsko samoumeščanje, prav takšno samoartikulacijo in etiko javne besede - skladno s tem pa tudi nov in drugačen tip družbene integracije, regulacije, oziroma usmerjanja)
- Vključevanje v Evropsko unijo (civilno družbeno odprto in državno-politično podprta pot za izboljšanje pogojev delovanja civilno družbenih, oziroma nevladnih organizacij in za vzpostavitev strukturno zagotovljenega dialoga, oziroma podpornega partnerstva med njimi in državo)

Na teh osnovah utemeljeno Snovanje novega in drugega - današnjim razmeram ustrežajočega - razvojnega koncepta športne rekreacije od vseh ključnih subjektov (rekreativnih in tekmovalnih športnikov, prostovoljnih delavcev, strokovnjakov vseh vrst, javnih uslužbencev itd.) zahteva:

- analizo stanja na področju športa z vidika uresničevanja ZŠ in NPŠ
- (re)definiranje temeljnih pojmov ZŠ in NPŠ na področju športne rekreacije (rekreacije, subjektov in javnega interesa)
- opredelitev razmerja med civilno družbo in državo ter
- izbor in oblikovanje ustreznega modela sistemske regulacije

Gre za strokovno in politično odgovorno početje, ki predpostavlja obilo dobre volje, znanja in modrosti, predvsem pa nenehno, trajno in vztrajno razločevanje strokovnega (teoretsko utemeljenega) in ideološkega (interesno-političnega) v analizi problemov, v razpravi oz. dialogu ter pri snovanju oz. kreiranju novih rešitev. Naloga ni lahka, je pa vsekakor potrebna in nujna. Način, kako ji bomo kot družba kos pa bo nedvomno eden izmed pokazateljev naših zmožnosti in naše osebnostne, strokovne in družbene zrelosti.

Uporabljeni viri:

1. Cashmore E. (1990), *Making sense of sport*, Routledge, London
2. Elliot A. (1996), *Subject to Ourselves*, Polity Press, Cambridge
3. Elshtain J.B., Cloyd J.T. (1995), *Politics and the Human Body*, Vanderbilt Univ.Press, Nashville
4. Giacomelli O. (2002), Javni interes v športu (1 -15), Delo (6. maj - 12. avgust), Ljubljana
5. Hvala E., (2002), Šport in ideologija (diplomsko delo), Pedagoška fakulteta, Ljubljana
6. Klajnscek C. (2002), *Uzakonjanje obstoječega ali izenačevanje možnosti*, VŠZ, Ljubljana (v tisku)
7. Klajnsček C. (2002), *Kako nagovoriti ljudi za gibanje za zdravje*, MZ, Ljubljana
8. Matej Makarovič, (2001) *Usmerjanje modernih družb*, Ljubljana
9. Nacionalni program športa, MŠZŠ 2000
10. Retar I (2002), *Strategija športne rekreacije v RS 2002-2006 (predlog)*, MŠZŠ, Ljubljana
11. Šport v Sloveniji 92 - 96, MŠŠ 1997
12. Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000 (2001)- več avtorjev, FŠ, Ljubljana
13. Sugman R. (1991), Šport, njegov kratak zgodovinski oris v svetu in pri nas, FF Ljubljana
14. VodebnR. (2000), *Ideološke paradigme v športu*. FIT Trbovlje
15. Zakon o športu (1998), MŠŠ, Ljubljana
16. Zbornik I. Kongresa športne rekreacije, Portorož 2000
17. Zbornik II. Kongresa športne rekreacije, Rogla 2001
18. Žižek S. (1983), *Gospodstvo, Vzgoja, Analiza – Zbornik*, DDU Univerzum, Ljubljana
19. Žižek S. (1984), *Birokratija i uživanje*, Radionica SIC, Beograd

JE ŠPORT ZA VSE VREDNOTA – ALI NEBODIGATREBA?

Rado Cvetek, Športna unija Slovenije

UVOD

Dve leti je od tega, ko smo skupaj: Sokoli, CINDI in ŠUS ustanovili in organizirali Kongres športa za vse. Ob ustanovitvi so obstajale skepse določenega kroga izvajalcev športne rekreacije, ki se v takratno organizacijo niso vključile. Kljub temu so se kongresa konference udeležili posamezni subjekti, ki niso spadali v ožji krog iz članstva organizatorjev.

Pestra tribuna je pokazala na odprta vprašanja in stiske tistega dela civilne sfere, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo oziroma športom za vse. Jasno so bili definirani cilji in pobude za boljši položaj tega izseka športa. Sklepi so nakazovali poti zaboljšanje in spremembe na področju nadaljnjega razvoja teh dejavnosti.

Pozivi 1. kongresa so bili v veliki večini preneseni tudi v sklepe drugega. Ta je namreč ugotovil, da se stanje na področju vključevanja ljudi v športne dejavnosti in sofinanciranje športne rekreacije drastično poslabšuje.

SE STANJE SPREMINJA?

Smo na 3. kongresu, ki naj bi pokazal ali je situacija glede na stanje na tem področju spremenjena in ali obstaja interes po partnerstvu med športno in državno sfero za pozitivne spremembe pri nadaljnjem razvoju športa za vse. Če za površno primerjavo vzamemo zgolj gibanje denarja iz državnega in lokalnih proračunov za šport za vse vidimo da kljub vsesplošnim ugotovitvam o pomembnosti športnega gibanja za kvalitetno življenje posameznikov je moč reči, da državna športna politika ta izsek odriva na rob pomembnosti. V primeru, da bo trend tudi v naslednjih letih enak potem država v letu 2012 športne rekreacije - športa za vse ne bo več sofinancirala. Podobno se dogaja v FŠO kjer ta izsek izgublja bitko s tekmovalnim, vrhunskim in profesionalnim športom. To institucijo šport za vse zanima zgolj toliko kot so njuni funkcionarji kot posamezniki zainteresirani za programe v okviru okolij iz katerih prihajajo.

Pa pogledjmo nekaj podatkov:

FINANČNA RAZMERJA V NACIOANLEM PROGRAMU ŠPORTA				
Celotna sfera športa	država : lokalna skupnost	1 : 3,1	14.706.860.000	
Vrhunski šport	država : lokalna skupnost	2,3 : 1	1.000.000.000	
Interesna športna vzgoja mladine	država : lokalna skupnost	1 : 24	za 60000 mladih	79.000.000
Športna vzgoja mladine usmerjene v kakovostni in vrhunski šport	država : lokalna skupnost	1 : 1,79	za 6000 mladih	1.900.000.000
Športna rekreacija	država : lokalna skupnost	1 : 25	2.080.000.000	

Vir: Nacionalni program (Opomba: realizacija je seveda nižja)

Primer sofinanciranja s strani Fundacije za financiranje športnih organizacij
Pravilnik o merilih in pogojih za uporabo sredstev sprejet 31.7.1998

Sredstva za sofinanciranje športne dejavnosti:

- vrhunski šport – programi reprezentanc - do 40 %
- športna vzgoja otrok in mladine usmerjene v kakovostni in vrhunski šport – programi reprezentanc - do 40 %
- interesna športna vzgoja otrok in mladine, športna dejavnost študentov in športna rekreacija - do 20 %
- drugi programi - do 10 %

Dejanska realizacija po razpisu za leto 2000:

- vrhunski šport – 40 %
- vrhunski šport mladih – 40 %
- interesni šport mladih, študentski šport, rekreacija – 15 %
- drugi programi – 5 %

Sprememba pravilnika sprejete 27.9.1999 in potrjene v Državnem zboru v začetku leta 2000:

- vrhunski šport – programi reprezentanc - do 50 %
- športna vzgoja otrok in mladine usmerjene v kakovostni in vrhunski šport – programi reprezentanc - do 50 %
- interesna športna vzgoja otrok in mladine, športna dejavnost študentov in športna rekreacija - do 30 %
- drugi programi - do 10 %

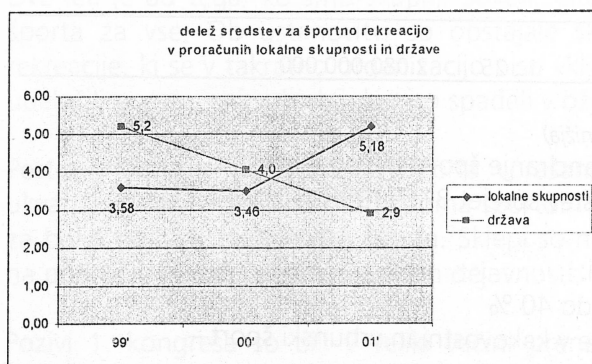
Dejanska realizacija po razpisu za leto 2002:

- vrhunski šport – 42 %
- vrhunski šport mladih – 42 %
- interesni šport mladih, študentski šport, rekreacija – 12 %
- drugi programi – 4 %

Zanimivo je, da je prišlo do spremembe pravilnika Fundacije na podlagi pobude Sveta Fundacije, ki je v pretežni meri sestavljen iz predstavnikov civilne sfere!!

Vsi navedeni podatki ne potrebujejo posebnih komentarjev, razen tega, da ne kažejo želje po razvoju športa za vse.

Drugo vprašanje pa je, koliko podatkom še verjeti in ali se v njihovih interpretacijah skrivajo zgolj namere države – športne politike kratkega dometa, da opraviči status quo in da javnost prepričuje, da se materialni status tega področja poboljšuje in da spremembe niso potrebne. O tem govorijo npr. javni podatki Zavoda za šport RS, kjer je že s površnim pregledom moč ugotoviti, da gre pri posameznih podatkih, predvsem pri prikazu denarja za športno rekreacijo s strani lokalnih skupnosti za (namerne) napake.



LETNI PROGRAM ŠPORTA 2001 – OBČINE

	v SIT	v %	indeks 01/NPŠ	Indeks 01/00
športna rekreacija	445.027.199	4,2	17,75	149,73

Vir podatkov: Zavod za šport Slovenije – ŠPIC 2002

Skoraj četrtina od skupnih sredstev, ki se namenjajo za programe športne rekreacije – redne vadbe in športnih prireditev ali natančno 118.538.400 naj bi za ta namen namenila občina Ribnica na Pohorju.

Po informacijah iz te občine pa je celoten znesek, ki ga občina namenja za šport zgolj 2.220.000 sit. Podatki torej kažejo, da tudi graf, ki je prikazan zgoraj in kaže na skokovit porast sredstev za športno rekreacijo v proračunih v letu 2001 ne drži. Upamo samo lahko, da teh podatkov ne bo objavljala tudi Zavod za statistiko RS.

V času ko Slovenija dobiva najugodnejše ocene Evropske unije glede približevanja razvitim državam Evrope, bi nas bilo mogoče ob resni analizi športne politike uvrstiti med dokaj konzervativne posocialistične države na področju normativnega urejanja športa. Najboljši kazalec je prav odnos do civilne športne organiziranosti. Prav njena umestitev v zakonodajo, ki ji nalaga visoke zahteve in jo rangira kot manj pomembno ter dejstvo, da upada število ljudi, ki se ukvarjajo s športno gibalnimi dejavnostmi to domnevo potrjuje.

POGLED DRUGAM

Šport v zadnjem obdobju v Evropi doživlja velike spremembe. Z raznolikimi oblikami tega fenomena se ukvarja vse več običajnih ljudi, ki jim tovrstne gibalne dejavnosti polnijo prosti čas, jih zabavajo pozitivno vplivajo na njihovo fizično in psihično počutje, skratka prispevajo k kvaliteti življenja posameznika.

Iz teh razlogov prihaja v zadnjem obdobju tudi do sprememb v gledanju na to področje. Šport v vseh svojih različicah namreč ni več povsem enovit. Ljudje ki se s športom za vse ukvarjajo vplivajo tudi na njegovo podobo. To področje doživlja pravi razcvet, saj vse večje potrebe in interesi ljudi različnih profilov narekujejo izjemno raznolike oblike organiziranosti tega področja. Potrebe same prav tako bistveno spreminjajo javni interes v odnosu do tistega dela športa, ki mu pravimo šport za vse. Na njegov razvoj pomembno vplivajo tudi zdravstvena, socialna, kulturna in okoljska politika posameznih držav.

Na to je pokazal tudi zadnji kongres športa za vse v organizaciji MOK na Nizozemskem, predvsem iz vidika, da šport ni zgolj blago, ki ga kupimo na vsakem vogalu, ampak predstavlja ustrezeni prostovoljni strukturi veliko več kot to kar država in javne oblasti ponudijo svojim državljanom in kar trg lahko ponudi svojim potrošnikom. Šport v vseh svojih različicah ni zgolj storitvena dejavnost, ampak je v svojem prostovoljnem združevanju tudi sredstvo za demokratično vzgojo ter za razvijanje samostojnosti in odgovornosti pri ljudeh.

Po mnenju nekaterih teoretikov športa, ki so o tem razpravljali na pred kratkim končanem Svetovnem kongresu športa za vse je ideja o enotnosti športa in športni ideali ter norme, ki so v preteklih tridesetih letih pomenili osnovo večjega dela političnega mišljenja na vseh ravneh športa povzročilo kulturno zoženje in osiromašenje raznolikosti v organiziranih športih.

Eden od vodilnih teoretikov športne politike v Belgiji prof. Roland Renson trdi: »Notranje razlikovanje športa je moč tolmačiti kot reakcija proti nadinstitucionalnemu in nadtekmovalnemu športu. Postmoderni »homo ludens« sestavlja njegovo/njeno zasebno sestavljanko gibalnih aktivnosti preskakujoč od modernih športnih disciplin do lokalnih tradicionalnih iger, novih uličnih iger in gibalnih aktivnosti drugih kultur.

Možnost medsebojnega vplivanja med tema dvema razhajajočima se filozofijama – športa za vse in vrhunškega športa – je zelo omejena. Ta odcepitveni proces je rezultat naslednjih heretičnih dejstev:

- neuspeha originalne pluralistične zasnove športa za vse iz leta 1960;
- odklanjanje amaterskega Olimpijskega etosa od Olimpijskih iger leta 1988 in
- hegemoničnega nasprotja med vrhunskim športom in množičnim športom.«

Prav tako prof. Roland Renson trdi, da je povsem naravno oziroma nujno, da se v bližnji prihodnosti področje vrhunškega športa in športa za vse najprej priznata in na tej enakopravni osnovi začneta graditi medsebojne povezave.

ZAKLJUČEK

In to so najbrž tudi vprašanja naše nadaljnje politike v športu, predvsem tistih, ki se nanašajo na reafirmiranje civilne sfere z željo po zamejitvi državne prevlade in tržnega vpliva, ter z vzpostavitvijo odgovornosti kot ključnega koncepta razvoja sodobne družbe.

Poznana so nam nekatera dejstva, ki nam narekujejo spremembe (ukrepanje):

- Število udeležencev, ki se aktivno ukvarjajo s športnimi dejavnostmi se zmanjšuje.
- Denar, ki se vlaga v to dejavnost s strani države na lokalni skupnosti se zmanjšuje ali stagnira.
- Vse večje so tendence po centralizaciji tudi v športu.
- Zakon o športu otežuje delovanje športnim organizacijam.
- Nacionalni program je športu za vse nenaklonjen.
- Fundacija za financiranje športnih organizacij je športu za vse nenaklonjena.

Na vseh teh področjih je moč napraviti določene premike oziroma spremembe, ki lahko nastanejo na podlagi tvornega partnerskega odnosa med državo in civilno sfero oziroma volji obeh področij, za uravnoteženje razvoja športa pri nas.

Potrebe po spremembah nam narekujejo tudi raziskave javnega mnenja, ki s podatki kažejo na stanje in željah ljudi po spremembah na tem področju.

Do sprememb bo najbrž prej ali slej prišlo. Vprašanje je zgolj kolikšna je tudi pripravljenost države, da ugotovi da je interes ljudi lahko tudi javni interes.

Zastavil se je tudi humorno vprašanje in nanj tudi odgovoril in sicer:

Do we need more less top sport? In odgovor.

We need more top less sport.

POMEN OLIMPIJSKEGA GIBANJA ZA RAZVOJ ŠPORTA ZA VSE

Janez Matoh - predsednik odbora športa za vse

Slovenija je v letu 1992 postala polnopravna članica Mednarodnega olimpijskega komiteja. Ta največja športna družina tega planeta združuje skoraj 200 držav.

Šport za vse je pomemben dejavnik vsebine dela tudi v okviru te mednarodne krovne športne organizacije. Na pobudo bivšega predsednika g. Samarancha je bila 1983 ustanovljena delovna skupina programa športa za vse pri MOK. Leta 1990 pa se je ustanovila komisija športa za vse pri MOK. Ta komisija si je zadala številne naloge, tako v smislu uveljavljanja osnovnih principov olimpijskega gibanja, nadalje razvoj in vključevanje programov športa za vse kot gibanja v vsakdanjost športnega sveta. Ta mednarodna organizacija je bila in je pobudnik številnih projektov, ki vključujejo vsebinske vrednote, doktrine programov športa za vse.

Od leta 1986 do leta 2002 je MOK inicialno prispeval k organizaciji in izvedbi devetih svetovnih kongresov športa za vse. Aktualne vsebine posameznih kongresov so obravnavale tako neposredno problematiko športa za vse, kakor tudi povezavo teh vsebin s specifičnimi ciljnimi skupinami kot npr. mladi, stari, invalidi, šport žena itd. Pomembne so bile tudi teme prepletanja med športom za vse in vrhunskim tekmovalnim športom. Vsebinsko vrednost pridobivajo tudi teme med športom in zdravjem, med športom in ustvarjalnostjo in druge.

MOK je poleg že omenjenih kongresov ustanovil posebno institucijo Olimpijska solidarnost, ki vzpodbuja in sofinancira pomembne projekte športa za vse širom po svetu. Pomembno vlogo v programih ozaveščanja pa predstavlja MOK -ova institucija Olimpijska akademija.

MOK je v obliki koordinacija športa z vse povezal pet vodilnih mednarodnih športnih organizacij športa za vse. Prav tako pa MOK sodeluje v organizaciji kongresa športa za vse in drugih, še s Svetovno zdravstveno organizacijo, Unescom in Zvezo mednarodnih športnih zvez.

Kljub prepoznavnim osnovnim projektom Mednarodnega olimpijskega komiteja, to so ZOI in POI, MOK posveča veliko pozornost tudi organizaciji in izvedbi para olimpijskih tekmovanj.

Prepletanje programov vrhunškega športa, olimpijskih disciplin in povezljivosti športa za vse predstavlja pomembno in ustvarjalno celostno podobo športa.

Pomen slovenskega olimpijskega gibanja za razvoj športa za vse

Leta 1995 je dozorelo prepričanje, skladno s prakso delovanja športa v Sloveniji, z zgledi v mednarodnem športnem prostoru in usmeritvami naše mednarodne krovne organizacije, o združitvi OKS z Športno zvezo Slovenije. Tako je nastala krovna organizacija celotnega športa civilne sfere v Sloveniji.

OKS – ZŠZ združujejo članice 60 nacionalnih panožnih zvez in preko 90 športnih zvez občin. Ta organizacija je torej zveza zvez, v katero so posredno vključene tudi vse osnovne organizacije, torej društva in klubi, bodisi da so združeni v športnih zvezah občin ali pa povezani v eno ali več panožnih zvez.

Odbor športa za vse in kasneje tudi Odbor športa na lokalni ravni sta s svojimi programskimi izhodišči in neposrednimi programi v dosednji praksi povezovala interese in možnosti za razvoj športa za vse, tako v okviru programov nacionalnih panožnih zvez s prednostnimi nalogami v povezavi s stroko posameznih športnih panog. Pomemben pa je bil tudi vpliv na razvoj organizacijsko programskih možnosti ob sodelovanju s športnimi zvezami občin.

OKS – ZŠZ je bil pobudnik tudi tako imenovane koordinacije športa za vse, v katero so se poleg OKS vključevale tudi nekatere organizacije, ki niso bile članice OKS - ZŠZ, povezovalo pa nas je skupno programsko vsebinsko delo na področju športa za vse. V zadnjem mandatu je bilo delovanje te koordinacije šibko, ob tem pa je pomemben podatek, da sta se osrednji krovni organizaciji v Sloveniji priključila še Študentska športna zveza in Planinska zveza Slovenije, kar je še bolj utrdilo vsebinsko vrednost športa za vse v okviru OKS – ZŠZ.

Po sedem - letni praksi enovite krovne organizacije športa v Sloveniji se kažejo že številni rezultati v sistemskem smislu, tako v dialogu civilne sfere nasproti partnerju države, kakor tudi uveljavljanja specifičnih vrednot športa za vse na lokalni ravni. Pomembne ob tem so tudi izkušnje drugih držav, ki imajo podobno organiziran šport kot pri nas, kar je v pozitivnem smislu izzvenelo na primeru Nizozemske in Nemčije na nedavnem Svetovnem kongresu športa za vse v Arnheimu. Poudarjeno pa je bilo tudi, da je potrebno nenehno čvrstiti vlogo civilne sfere na področju športa.

Po zgledu MOK smo tudi pri nas v Sloveniji privzeli nekaj projektov kot npr. Slovenija teče za zdravje, nadalje Slovenija kolesari in pa razvoj institucije Olimpijska akademija.

V smislu povezave med športom in zdravstvom pa se razvija projekt Recept za zdravo življenje s športom, v katerega naj bi se postopno vključile vse športne organizacije, ki imajo v programih neposredno izvajanje, kakor tudi njihovo povezljivost z ustreznimi strukturami zdravstvenih organizacij. V porastu je tudi pozornost v smer oblikovanja in izvajanja športnih programov v okolju turističnih organizacij.

Ena od pomembnih nalog pri vzpodbujanju programov športa za vse je tudi odpravljanje sivih lis posameznih športnih panog v celotni Sloveniji. Kljub nekaterim prizadevanjem pa ugotavljamo, da je relativno skromna povezljivost med nosilci stroke, to so panožne zveze in športne zveze občin v korist klubov in društev, ki bi s tovrstno pomočjo razširile programsko ponudbo na več športnih panog. Ob tem velja omeniti tudi prepočasno strokovno in organizacijsko naravnano nacionalnih panožnih zvez za razvoj in ponudbo programov športa za vse po posameznih športnih panogah.

V organizacijskem smislu je pomembno, da se vsebinsko naravnamo do takšne mere in na tak način, da se v najpomembnejših vsebinskih vprašanjih poenotimo in to spoznanje zastopamo na pogovorih in dogovorih s partnerji na državni in lokalni ravni ter v mednarodnem prostoru.

Obstoječi organizacijski model bo lahko sledil vsem trendom in uravnavanju specifik, če bomo znali ustvariti skladnost delovanja na vseh nivojih, od osnovne organizacije društva in kluba preko nacionalnih panožnih zvez in zaključno do nivoja krovne organizacije na nacionalni ravni.

Vsebina vrednosti povezovalnega pojma šport pozna v svojih življenjskih intervalih številne specifične, tako v distinkciji tekmovalnega in vrhunškega športa, kakor tudi distinkciji športa za vse v korist vseh starostnih stopenj in tudi specifičnih ciljnih skupin. Številne osnovne športne organizacije na Slovenskem imajo kombinirane programe, tako programov športa za vse, kakor tudi vrhunškega športa. Ob načrtovanem in usklajenem programsko vsebinskem delu je možno dosegati v praksi na eni strani skladnost sožitja, na drugi strani pa uveljavljanje ene ali druge specifične.

Novejša športna praksa v Sloveniji pa kaže tudi oblike organiziranosti v klubu ali društvu, kjer je prisoten samo vrhunski šport. Ta organizacija je programsko podrejena pač samo enem cilju, pa vendar so člani takšne organizacije bili in bodo zopet vključeni v programe športa za vse.

Iz povedanega sledi, da je institucionalno razdvajanje športa za vse in vrhunškega športa neracionalno, pod pogojem, da se obvladujejo specifične ene vrste športa, kakor tudi specifične druge vrste športa, tako na ravni klubov in društev, kakor tudi športnih zveze občin in ne nazadnje na nivoju nacionalnih panožnih zveze, ki so sicer tudi danes enovito panožno organizirane.

Številni izzivi tako v okviru krovne organizacije OKS – ZŠZ, kakor tudi na nivoju članic, te organizacije za področje športa za vse, naj se prepletajo v izvedbenem smislu z vsemi drugimi organizacijami, ki pokrivajo to interesno področje do te mere in na tak način, da bomo vsebinsko povezani ponudili možnost vsem tistim, ki danes že vedo, da je šport pomembna prvina kakovosti življenja, kakor tudi tistim, ki jim je to vedenje še malce odmaknjeno.

Obvladovanje programske vsebine dela, sledenje trendom, uravnavanje pogojev za delovanje in povezovanje s sinergijskimi učinki celotne civilne sfere na področju športa za vse in drugimi subjekti ostajajo izzivi tudi za jutrišnji dan.

Olimpijsko gibanje v Sloveniji postopno a vztrajno pridobiva na moči vsebinskih vrednot tudi na področju športa za vse.

Pričujoči trend upadanja športno aktivnih v Sloveniji naj ne bo samo ugotovitev, pač pa tudi konkretna obveza v naši domeni poslanstva pri razvoju športa za vse na Slovenskem.

MOK kakor tudi OKS – ZŠZ posveča tudi posebno pozornost vrednotam in vsebini dela prostovoljcev v športu. Spoznanje, ki smo ga utrdili v mednarodnem letu prostovoljcev pa nas, utruje v prepričanju, da je potrebno še bolj zavzeto kot doslej ohranjati in vzpodbujati prostovoljno delo v športu.

V sodelovanju je moč ustvarjalnosti.

GIBALNO/ŠPORTNA AKTIVNOST ZA ZDRAVJE TER SAMOPODOBA OTROK IN MLADINE TER NJIHOV VPLIV NA SPREMEMBO VEDENJSKEGA SLOGA

Rado Pišot^{1,3}, Mojca Juriševič¹, Jernej Završnik^{2,3}

¹ Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta Ljubljana – oddelek v Kopru, Slovenija

² Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor, Oddelek za znanstvenoraziskovalno delo, Maribor, Slovenija

³ Znanstveno-raziskovalno središče Republike Slovenije v Kopru, Koper, Slovenija

UVOD

Človek mora za svoj zdrav osebni razvoji, ustvarjalnost, občutek svobode, pa tudi odgovornosti sodelovati v različnih dejavnostih, situacijah in medsebojnih odnosih tako v procesu dela, učenja, kot pri različnih kulturnih, estetskih dejavnostih, v umetnosti in športu.

Pri tem je še posebej pomembno, da deluje v ravnovesju. To ravnovesje – evtrofija, ki strogo medicinsko in statistično gledano predstavlja področje znotraj normalnih vrednosti glede na starost in spol pa pomeni tudi edino zagotovilo za normalno in nemoteno delovanje ob izzivih modernega časa. Skušamo ga zagotoviti znotraj vseh dejavnikov razvoja v skrbi za dober imunski sistem in duševno zdravje. Medtem ko se je o endogenih in drugih eksogenih vplivih rasti in razvoja podrobno pisalo in podrobno razpravljalo, se je o vplivu gibalne/športne aktivnosti še do pred dvema desetletjema samo navajalo, da je za skladen razvoj otroka nujno potrebna. V zadnjih letih smo pričali velikemu preobratu in vse večjemu številu znanstvenih izsledkov raziskovanja vpliva gibalne/športne aktivnosti in športnega treninga na rast in razvoj, funkcionalne sposobnosti kakor tudi zgodnjo preprečevanje številnih kroničnih bolezni, katere se v odrasli dobi povezujejo s stopnjo telesne aktivnosti (Pišot, Završnik, 2001).

Namera je torej vzgojiti zdravega, normalno razvitega izobraženega otroka, mladostnika in nenazadnje odraslega človeka. Ob dejstvu, da je mladost odločilna za oblikovanje podobe zrele osebnosti, obstaja del, ki ga je mogoče oblikovati samo z nekaterimi sredstvi, to je s specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Premajhna prisotnost ali popolna odsotnost gibalne aktivnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv športnih spodbud na psihosomatski sistem z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri gibalni aktivnosti lahko upočasni tako motorični kot intelektualni razvoj otroka (Humprey, 1991, Kelly, 1985). Vidno pa vpliva gibalna/športna aktivnost tudi na psihosocialni razvoj otroka. Z gibanjem in gibalno izkušnjo otrok spoznava sebe samega in svet okoli njega, ustvarja, se vključuje med sovrstnike in spoznava povezave ter rešuje številne probleme. Poudariti velja, da je ravno otroštvo zaradi izrazite razvojne dinamike obdobje, v katerem ima socialno okolje največji vpliv tudi na oblikovanje samopodobe in vedenjskega sloga.

Otrokova podredna vloga v odnosu z odraslimi ter otrokova neizkušenost ter neznanje pogojujeta izredno dojemljivost za informacije, ki jih mediera socialno okolje (vrednote, kriteriji, ocene). Ravno zato pa je vloga odraslega v otrokovi bližini in njegov vzorec obnašanja tisti, ki pomembno vpliva na oblikovanje njegove samopodobe in vedenjskega sloga.

Gibalna/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka torej nujno potrebna in smo jo otroku dolžni zagotavljati v primerni količini in kvaliteti.

OPREDELITEV PROBLEMA

»Samopodoba je kognitivna reprezentacija lastnega jaza. Je socialni konstrukt, ki vsebuje splet hierarhično urejenih samozaznav na različnih področjih posameznikovega delovanja. Samopodoba je razvojno pogojena; njene raznovrstne sestavine se razvijajo in oblikujejo v posameznikovem življenju predvsem na podlagi interakcij posameznika z njegovim socialnim okoljem. Zaradi svoje večrazsežnostne in dinamične narave ima pomembno vlogo v posameznikovem življenju; vpliva na njegovo kognitivno naravnost, na njegova čustva ter na njegovo vedenje.« (Juriševič, 1997).

V sodobnih modelih samopodobe je poudarjena večsestavinska struktura, ki izhaja iz spoznanja, da v razvoju posameznik oblikuje različne (sestavine) samopodobe na različnih področjih svojega delovanja.

Najprimernejše oziroma izhodiščno področje za oblikovanje samopodobe je posameznikovo telo in njegove zmožnosti. Skozi otroštvo in druga življenjska obdobja mu sledijo še druga: področje čustvovanja, področje zaznav lastne kompetentnosti, področje ožjega in širših socialnih okolij, področje učenja in poklica ter še druga individualno pogojena, posamezniku pomembna področja. Raziskave kažejo, da je prav tako kakor specifične sestavine pomembna tudi splošna sestavina samopodobe (globalna samopodoba), ki je opredeljena kot splošna predstava o sebi in doživljanje sebe. V hierarhiji posameznih sestavin jo sodobni avtorji umeščajo na vrh.

Sodobni avtorji telesno samopodobo pojmujejo kot osnovno (najglobljo, prvinsko) sestavino posameznikove samopodobe (Burns, 1982; Damon in Hart, 1988; Harter, 1982; Horvat in Magajna, 1988; Musek, 1992; Stevens, 1996 in drugi). Menijo, da je le-ta ključna za oblikovanje tudi drugih sestavin samopodobe, ki se razvijejo kasneje oziroma ki se, po Muskovich besedah, "nekako nacepijo na to temeljno proprioceptivno samopodobo" (Musek, 1993b, str.365).

Na pomen telesnega jaza je opozoril že James(1890/199?), vendar ga je obravnaval v sklopu materialnega jaza.

Na področju psihologije je prvo natančnejšo opredelitev telesne samopodobe podal Schilder leta 1935 (po Burns, 1992); telesna samopodoba je po avtorju predstava (mnenje), ki si jo posameznik oblikuje o lastnem telesu.

Salkin (po Frey in Carlock, 1989) telesno samopodobo opredeljuje kot posameznikovo mentalno predstavo o lastnem telesu v mirovanju ali v gibanju vsakega trenutka, ki izhaja iz notranjih občutij, telesne drže, stikov z zunanjimi objekti in ljudmi ter iz posameznikovega čustvenega doživljanja ter domišljije.

Podobno Hutchinson (po Frey in Carlock, 1989) meni, da telesna samopodoba vključuje čustva, stališča in prepričanja o lastnem telesu.

Burns (1982) telesno sestavino samopodobe tudi širše opredeljuje; meni, da telesna samopodoba vključuje fiziološki, psihološki in sociološki vidik ter da jo določajo naslednji vsebinski elementi:

1. posameznikova obstoječa subjektivna zaznava lastnega telesa, ki vključuje telesni (zunanji) videz in telesne zmožnosti,
2. ponotranjeni psihološki dejavniki, ki izhajajo iz posameznikovih osebnih izkušenj oziroma iz izkušenj doživljanja lastnega telesa,
3. sociološki dejavniki - odzivi ožjega in širšega socialnega okolja na posameznika ter njegova osebna razlaga teh odzivov,
4. želena telesna samopodoba, oblikovana na podlagi stališč o lastnem telesu, ki izhaja iz posameznikovih izkušenj, zaznav, primerjav in identifikacij svojega telesa s telesi drugih posameznikov.

Samopodoba se razvija in oblikuje pod vplivom več dejavnikov, med katerimi ima posebno pomembno mesto razvoj kognicije. Posameznik namreč izkušnje, ki jih sam pridobiva na podlagi lastne aktivnosti ter iz okolja (verbalno, telesno/neverbalno) procesira v skladu s svojim kognitivnim aparatom. Ko posameznik informacijam, ki jih po teh različnih kanalih pridobiva o sebi, pripiše razlago oziroma jih interpretira, oblikuje specifično, subjektivno znanje, ki postaja vsebina njegove samopodobe. Več podobnih informacij med oblikovanjem posamezne sestavine prispeva k stabilnosti samozaznav, ki nato kodirajo čustveni odziv, odločanje ter vrsto drugih miselnih procesov in s tem motivirajo h konkretnim ravnanjem.

Interpretativni procesi so torej ključnega pomena (nič ni tako, kot je objektivno, temveč tako, kakor sam razumem in doživljam), nanje pa ima poleg preteklih posameznikovih izkušenj v veliki meri vpliv socialno okolje, v katerem posameznik deluje/ živi. To postavlja kriterije pomembnosti posameznih področij in samo-ocenjevanja ter ocenjevanja drugih na teh področjih.

Na podlagi opisanega lahko sklenemo, da je ne glede na sestavino samopodobe in ne glede na kronološko starost posameznika pomembna kakovost prvih/zgodnjih izkušenj, pomembnih za določeno področje. V kolikor bodo te pozitivne in bo posameznik doživel občutje uspešnosti, ga bo to motiviralo za nadaljnja ravnanja in nasprotno (Matejev učinek); samopodoba se bo razvijala, postajala bo čedalje bolj stabilna in zdrava ali pa ne, kar bo sprožilo različne – telesne in psihične – obrambne mehanizme. Slednje utrjujejo tudi nevrofiziološke raziskave, v katerih je bilo ugotovljeno, da uspeh oziroma občutje uspeha prispeva k povišanju ravni serotonina in s tem vpliva tudi na izboljšanje motorične koordinacije in dvig samozavesti, medtem ko neuspeh zavre pozitiven vpliv nevrotransmitterja in prispeva celo k porastu nasilnega vedenja (Sylwester, 1997).

Raziskave kažejo da telesna samopodoba že pred devetimi oziroma desetimi leti otrokove starosti predstavlja enega izmed pomembnih indikatorjev zdravja. Podobno opozarjata tudi Tancigova (1987) in Tomorijeva (1990), da je gibalna dejavnost pri otrocih izredno pomemben vir njihovega samopotrjevanja in uveljavljanja ter da zaznava uspešnosti (obvladovanja) na telesnem področju (motorične, morfološke lastnosti) tudi kasneje vpliva na posameznikovo samopodobo ter v pomembni meri uravnava njegovo vedenje.

Stanje v svetu, pa tudi pri nas, na področju gibalne/športne aktivnosti oz. neaktivnosti ni zavidljivo. Sedentarni slog, ki postaja vodilni način v preživljanju tako delovnega časa kot prostočasnih aktivnosti je vedno bolj prisoten tudi v življenju otrok in mladostnikov. Raven osveščenosti o pomenu gibalne/športne aktivnosti oz. riziku neaktivnosti (med tremi glavnimi povzročitelji 60 % vseh smrti v svetovni populaciji, WHO, 2002) je še izredno nizka. Vloge vzora v načinu življenja in dela se odrasli premalo ali pa sploh ne zavedamo. Velikokrat je bila že zapisana misel, da otrok potrebuje za svoj razvoj gibalno aktivnost ravno tako nujno kot hrano in tekočino. Ali mu je res s takim pomenom in spoštovanjem tudi ponujena? In ne le količina tudi kakovost te več kot potrebne »hrane« je še kako pomembna. Žal smo odgovorni za ta področja in vsebine še vedno preobremenjeni z zagovarjanjem in širjenjem količine vsebin in programov gibalne/športne aktivnosti, ki naj bo ponujena vsem otrokom. Naslednje vprašanje pa je kakovost ponujenih programov in vsebin ter vloga nosilcev omenjenih spodbud - učiteljev in pristopa samega?

Zavedati se moramo, da niso vse spodbude, ki jih je otrok lahko deležen pri gibalni/športni aktivnosti vedno samo pozitivne. Če se otrok in mladostnik pri gibalni aktivnosti srečujeta z negativnimi in manj spodbudnimi situacijami, to prav gotovo negativno vpliva tudi na njuno kasnejše ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo. Prav gotovo prihaja do takih negativnih spodbud v primerih, ko se otrok srečuje z gibalnimi vsebinami v obliki kazni (tek, skleci, ...). Če je tek kazen, zakaj bi se kasneje s tekom ukvarjal prostovoljno? Podobno se zgodi v primeru, ko je rezultat edino pomembno vodilo, ki ga ima učitelj pred seboj pri vodenju procesa. Tak proces zagotovo ne spodbuja samozavesti, spoštovanja, pozitivne samopodobe (Pišot, Završnik, 2001).

Gotovo je drugače, če učitelj v ospredje postavi pomen procesa v kakovostnem učnem okolju (Pišot, 2000). Gibalno aktivnost kot proces, ki otroka pritegne, ga notranje motivira in mu z množico kompleksnih gibalnih nalog vzbudi željo po aktivnosti, po vključevanju. Otroku je tako lahko »skok v daljino«, kot ena od atletskih prvin, zanimiva vsebina, ki jo dosega skozi različne aktivnosti v telovadnici, na dvorišču, v parku ali v gozdu. Skače zaradi »skakanja« in si pri tem razvija potrebne sposobnosti in gibalna znanja, uči pravilne tehnike. Sicer pa pri kakovostnem procesu, ki je prilagojen potrebam, predznanju, sposobnostim, ... posameznika tudi rezultat ne more izostati. Razlika med prvim in drugim primerom je navidezno zelo majhna, v principu pa iz didaktičnega vidika ogromna. »Šole naj ne bodo prilagojene učiteljem, da poučujejo, marveč učencem, da se učijo« (Briggs Mc Lean po Abraham, 1985). Kaj je glede na to pomembnejše – rezultat, ki naj ga otrok doseže (in s tem zadovolji učitelja), ali proces v katerem otrok uživa (in s tem zadovolji predvsem sebe) in ga posledično pripelje tudi do rezultata. Ravno v tem pa lahko ločimo dobrega učitelja, strokovnjaka in ustvarjalnega praktika, ki diferencira proces (snuje ga na posebnostih in potrebah posameznega otroka), od »vršilca dolžnosti kurikularnih ciljev in zahtev«. To so tiste male kocke v mozaiku, ki lahko izbranim vsebinam dajejo predznak kakovosti. To si otrok prav gotovo zasluži.

ZAKLJUČEK

Zavedati se moramo, da so vse gibalne spodbude v obdobju otroštva in mladosti najboljša naložba za zdrav in gibalno aktiven način življenja v kasnejših letih. Toda če želimo, da do kakovostnih sprememb tudi pride, moramo delovati hkrati na otroka in odraslega. Prve vključevati, jim omogočati gibalno bogato okolje in kakovosten proces, druge, ki delujejo kot stalni vzor, pa osveščati in usmerjati. Gibalna aktivnost tako pomeni zdravje in s tem predstavlja ravnovesje h kateremu stremimo. Vedeti pa moramo, da tudi otrok, s svojimi

razvojno specifičnimi potrebami ali njemu lastnimi problemi zahteva ravnoesje in tudi njemu je prilagojena in količinsko ter kvalitetno bogata ponudba gibalne/športne aktivnosti še kako potrebna.

Gibalna/športna aktivnost, vključena in ponujena na najrazličnejše načine in oblike (kot sredstvo in vsebina integracije, izrazno sredstvo, vsebina športne vzgoje, motopedagogike, športne rekreacije, ...), je torej dejansko ena od osnovnih človekovih potreb. Ponudimo jo najmlajšim, otrokom in mladostnikom ter tudi odraslim v taki količini in na način, ki si ga zaslužijo.

Tako starši kot tudi učitelji ter druge javnosti se moramo zavedati pomena gibalne/športne aktivnosti tudi z vidika in vpliva na razvoj otrokove samopodobe; vpliv socialnega okolja bo namreč toliko bolj pozitiven, kolikor bolj odgovorno in ozaveščeno bo spodbujal razvoj zdrave samopodobe (Juriševič, 1999): najprej z vzgledom, s pedagoškim pristopom in s spodbujajočim okoljem, z realno visokimi pričakovanji in korektnimi povratnimi informacijami, pa tudi z organiziranjem specifičnih dejavnosti in programov preventivne in kurativne narave, v katerih bo glavno vodilo koncept celostne vzgoje in izobraževanja.

V bistvu gre za to, da gibalna/športna aktivnost postane vrednota, ki oblikuje in sproža vedenjske namere z jasnim, operacionaliziranim ciljem: biti aktiven - biti pomemben in vreden - biti zdrav - v spiralnem modelu posameznikovega razvoja. Odsotnost te gibalne/športne aktivnosti v življenju Slovencev tako ne pomeni le grožnjo našemu zdravju, temveč tudi grožnjo naši ustvarjalnosti, znanju in uspešnosti.

LITERATURA

1. Bale P. *The functional performance of Children in Relation to Growth, Maturation and Exercise*. *Sports Medicine* 13; 3: 151-9, 1992.
2. 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.
3. 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.
4. Borer K.T. *The Effects of Exercise on Growth*. *Sports Med* 20; 6: 375 -97, 1995.
5. Burns, R.B. (1982). *Self-concept and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
6. Damon, W. in Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press.
7. 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.
8. Frey, D. In Carlock, C.J. (1989). *Enhancing self-esteem*. Muncie: Accelerated Development.
9. 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.
10. Harter, S. (1982). *The perceived competence scale for children*. *Child development*, 53, str. 87-97.
11. Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
12. Hofman A., Walter H.J., Connelly P.A., Vaughan R.D. *Blood pressure and physical fitness in children*. *Hypertension*, 9: 188-191, 1987.
13. Juriševič, M. (1997). *Samopodoba šolskega otroka (magistrsko delo)*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
14. Juriševič, M. (1999). *Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe v začetku šolanja: Priročnik za učitelje prvega triletja osnovne šole*. Ljubljana: Tempus Respect in Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
15. Malina R.M., Bouchard C. *Growth, Maturation, and Physical activity*. *Human Kinetics* 1991.
16. 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.
17. Musek, J. (1992). *Struktura jaza in samopodobe*. *Anthropos*, 24, str. 59-79.
18. Musek, J. (1993a). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy, d.o.o.
19. Musek, J. (1993b). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy, d.o.o.

3. slovenski kongres športne rekreacije

20. Pfeiffer R.D.,Francis R.S. Effects of strenght training on muscle development in prepubescent, pubescent, and postpubescent males. *Phys Sportsmed* 14: 134-143, 1986.
21. R. Pišot, B. Sila (1999): Vpliv šolske športne vzgoje na kasnejše ukvarjanje s športom. V: E. Hofman (ur.). *Školski sport*, Rovinj: zbornik radova. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo, 144-147.
22. Pišot, R. (1999). Principi motoričnega učenja kot osnova za izbiro primerne strategije poučevanja otrok. V: Škof, B., Rot, A., Kovač, M. (ur.), *Športni pedagog in kvalitetna športna vzgoja: zbornik referatov 12. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije*, Rogaška Slatina, 6. do 8. maj 1999, str. 136-139. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
23. Pišot, R. (2000). Dejavniki celostnega razvoja otroka kot izhodišče specialnih didaktik na razredni stopnji osnovne šole. V: Kramar, M., Duh, M. (ur.), *Didaktični in metodični vidiki nadaljnjega razvoja izobraževanja: zbornik prispevkov z mednarodnega znanstvenega posveta v Mariboru*, 25. in 26. novembra 1999, str. 215-221. Maribor: Pedagoška fakulteta, Oddelek za pedagogiko, psihologijo in didaktiko.
24. R. Pišot (2000). The analysis of the structure of six-and-a-half years old children s motor space in the light of its developement as a whole. *Kinanthropologica*, Charles University, Prague.
25. Pišot, R., J. Završnik (2001). Med potrebo po gibanju in gibalnim nemirom. V: Kramar, M., Duh, M. (ur.), *Didaktični in metodični vidiki nadaljnjega razvoja izobraževanja: zbornik prispevkov z mednarodnega znanstvenega posveta v Mariboru*, Maribor: Pedagoška fakulteta, Oddelek za pedagogiko, psihologijo in didaktiko.
26. Pišot, R., Završnik, J. (2002). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga, Uvodno predavanje – kongres Športne rekreacije, Roga, Slovenija,
27. Pišot, R. (2002). Target developemental project »Motor/sport activity for health«, Presentation of project – Report, Council of Europe. Strasbourg.
28. Pišot, R. Završnik, J. (2002). Z gibanjem do zdravja - od otroka do starostnika = Being well being physically active - from childhood to the old age. *Zdrav. vars.*, letn. 41, št. 1/2, str. 12-15,
29. Stein, J.R. (1996). Physical self-concept. V: B.A. Bracken (Ur), *Handbook of self-concept: developmental, social, and clinical consideration* (str. 374-394). New York: John Wiley & Sons.
30. Stevens, R. (1996). Introduction: making sense of the person in the social world. V: R. Stevens (Ur), *Understanding the self* (str. 1.35). London: Sage Publications & The Open University Press.
31. Sylwester, R. (1997). The neurobiology of self-esteem and aggression. *Educational Leadership*, february, str. 60-63.
32. Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
33. Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
34. 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.

ZDRAVSTVENI VIDIK GIBALNO-ŠPORTNE AKTIVNOSTI PREBIVALCEV SLOVENIJE

Zlatko Fras^{1,2}, Lijana Zaletel – Kragelj^{2,3}, Jožica Maučec – Zakotnik^{2,4}

¹Klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za žilne bolezni; ²CINDI Slovenija; ³Medicinska fakulteta v Ljubljani, Inštitut za socialno medicino; ⁴Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

Povzetek.

Aktivni življenjski slog in redno gibanje sta pomembna varovalna dejavnika zdravja, telesna neaktivnost pa predstavlja tudi v Sloveniji enega najbolj razširjenih dejavnikov tveganja za nastanek, napredovanje in zaplete kroničnih bolezni, še posebej tistih, ki prizadenejo srce in žilje. Telesno aktivnost vse pogosteje uporabljamo tudi v zdravljenju bolezni. Predstavljeni so nekateri rezultati raziskave »Z zdravjem povezan vedenjski slog, zastavljene kot del širšega mednarodnega projekta CINDI Health Monitor, v katero je bilo v letu 2001 v Sloveniji vključenih preko 15 000 odraslih ljudi. V zvezi z gibanjem smo ugotavljali rednost in intenzivnost telesne dejavnosti glede na spol, starost, družbeni sloj, bivalno okolje ter zdravstveno regijo oziroma območje, kjer živijo preiskovanci. Izkazalo se je, da bi se bilo pri načrtovanju ukrepov v smislu povečevanja rednosti telesne dejavnosti pri prebivalstvu verjetno potrebno posebej pozorno usmeriti v ženski del populacije, prebivalce, stare od 40 – 49 let, tiste iz spodnjega družbenega sloja in mestno prebivalstvo. Tudi nekatere druge raziskave zadnjih let so pokazale, da trendi gibalno-športne aktivnosti v Sloveniji niso obetavni. Z namenom povečanja deleža redno telesno dejavnih oblikujemo in se bomo potrudili dosledno implementirati celovit nacionalni program zagotavljanja pogojev za vsakodnevno, redno telesno dejavnost in spodbujanje vgradnje gibanja v tudi sicer aktiven življenjski slog našega prebivalstva, s čemer bo omogočeno prvenstveno kakovostnejše in bolj zdravo življenje.

Uvod

Aktivni življenjski slog in redno gibanje sta pomembna varovalna dejavnika zdravja. Redna telesna aktivnost ščiti pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, predvsem boleznimi srca in žilja (ateroskleroza z zapleti, zvišan arterijski krvni tlak, možganska kap), od insulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo, depresijo in nekaterimi vrstami rakov (karcinom širokega črevesa, prostate, pljuč, dojke). Izkazalo se je, da redno gibanje varuje zdravje ljudi v vseh starostnih skupinah, od otrok do starejših. Enako velja v nasprotni smeri - številne epidemiološke raziskave so pokazale, da pomeni telesna neaktivnost enega od neodvisnih dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih bolezni (1).

V razvitem svetu so najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti bolezni srca in žil (BSŽ), v povprečju pomenijo vzrok za kar 40% vseh smrti. Med njimi so po razširjenosti daleč na prvem mestu vsa stanja, katerih osnova je ateroskleroza žilne stene. Podatki slovenskega Inštituta za varovanje zdravja kažejo, da so trendi zgodnje umrljivosti zaradi BSŽ po

standardnih kazalnikov Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) v Sloveniji podobni trendom povprečja držav Evropske unije (EU), s časovnim zamikom. Tako prezgodnja umrljivost zaradi vseh oblik BSŽ kot pričakovano trajanje življenja je v Sloveniji sedaj tako, kot je bilo v EU pred okoli 8-10 leti (2). Najpogostejša in najbolj usodna je ateroskleroza koronarnih arterij (žil, ki prehranjujejo srčno mišico). Z manifestno koronarno boleznijo zboli 1 izmed 5 oseb mlajših od 60 let, pojavnost pri ženskah kasni 10-20 let za moškimi, nenadna smrt je ena od zelo izstopajočih značilnosti bolezni. Ugotovili so, da je v 1 izmed 6 koronarnih dogodkov nenadna smrt prvi, poslednji in edini simptom bolezni (3). Bolezen je lahko tudi v svoji najhujši obliki brezsimptomna, po nekaterih podatkih naj bi bil kar vsak tretji srčni infarkt nerazpoznan, ker je bodisi netipičen ali tih (4). Tudi pogostnost ateroskleroze kot z njo povezanih manifestnih oblik BSŽ v Sloveniji je velika. V več presečnih raziskavah (ki so jo izvajali v letih od 1989 do 1991) je bila prevalenca petih opazovanih kliničnih manifestacij ateroskleroze skupaj 5,9% pri pregledanih vseh starosti, zelo povezana s starostjo; ugotovljena v skupini odraslih od 35-64 let pa 4.5% (2).

Zaradi tovrstnega kliničnega profila je nujno preprečevanje bolezni. Z obsežnimi epidemiološkimi raziskavami so uspeli opredeliti številne spremenljive dejavnike, ki povečujejo nagnjenost k nastanku in napredovanju koronarne bolezni, s čemer je kljub vsemu v populaciji mogoče identificirati zelo ogrožene osebe že davno pred pojavom klinične simptomatike. Znano je, da sta redna telesna dejavnost in zmogljivost obratno sorazmerni pogostnosti pojavljanja in tudi umrljivosti zaradi BSŽ. Podobno kot ostali najpomembnejši znani neodvisni dejavniki tveganja za aterosklerozo (na primer zvišan holesterol in kajenje) pomeni telesna neaktivnost (zasedenost in majhna telesna zmogljivost) najmanj 2-krat večjo relativno ogroženost za nastanek, napredovanje in zaplete koronarne bolezni (5, 6). Telesni neaktivnosti je mogoče po epidemioloških podatkih pripisati približno 12% vseh in 20% smrti zaradi BSŽ (7, 8). Zelo prepričljiva je tovrstna konsistentnost dokazov ne glede na vrsto telesne aktivnosti (prostočasna v primerjavi z aktivnostjo na delovnem mestu), starost, spol, izhodiščno ogroženost v povezavi z drugimi dejavniki tveganja, pa tudi na predhodno prisotno manifestno koronarno bolezen (9).

Razširjenost znanih dejavnikov tveganja za kronične bolezni (s poudarkom na BSŽ) je med Slovenci zelo velika. Raziskavi v okviru mednarodnega programa SZO - CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention) sta v populaciji odraslih Ljubljančanov v obdobju od 1990 – 1997 pokazali poslabšanje stanja na področju telesne aktivnosti. Za zaščito pred SŽB naj bi bilo primerno telesno aktivnih le tretjina odraslih Ljubljančanov, delež mejno dejavnih se je zmanjšal s 50% na 40%, relativno najbolj pa se je povečal delež telesno povsem nedejavnih, s 15% na 25%. Iz iste raziskave velja omeniti podatek, da je po 45. letu starosti priporočljivo telesno aktivnih manj kot 30% žensk in le približno 40% moških (10). Še nekoliko slabše stanje glede redne telesne dejavnosti je pokazala raziskava o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji 2000, po kateri je v naši državi skoraj 60% prebivalcev športno neaktivnih, slaba četrтина občasno aktivnih in precej manj kot petina redno, vsaj dvakrat tedensko aktivnih odraslih Slovencev (11). Longitudinalne analiza gibalno-športne dejavnosti odraslih prebivalcev Slovenije je pokazala nadaljnje zmanjševanje ukvarjanja s športno rekreacijo s starostjo (z večjima pragoma pri 50-ih in 60-ih letih), še vedno je veliko več nedejavnih žensk kot moških (63,2% oziroma 44,1%). Pričakovanja, da se bo raven ozaveščenosti prebivalstva o pozitivnem delovanju gibalno/športne dejavnosti postopoma povečevala, se vsaj do leta 2000 niso uresničila in avtorji opozarjajo na možnost soodvisnosti socialnih in družbeno-ekonomskih tokov (12). Nekoliko spodbudnejši so rezultati raziskave iz leta 2001 (13).

Ali je koristen učinek telesne dejavnosti na pojavnost in zaplete BSŽ posledica neposrednega vpliva ugodnega aktivnosti ali pa gre njeno delovanje pripisati vplivu na nekatere druge dejavnike tveganja oziroma mehanizmom je znanstveno pomembno, le malo pa vpliva na javnozdravstveni vidik teh povezav. Iz randomiziranih kontroliranih in opazovalnih raziskav imamo dokaze, da telesna dejavnost učinkuje pozitivno na krvni tlak (14), uravnavanje ravni krvnega sladkorja (15), maščob v krvi (16), količine telesnega maščevja (17, 18), kajenje (18) in delovanje endotelija (19). Predlagali so sicer tudi druge možne mehanizme koristnega učinkovanja oziroma povezanosti telesne dejavnosti/zmožljivosti in BSŽ, vendar pa njihovo opisovanje presega okvire preglednega uvodnega dela pričujočega članka (5). Nekateri celo menijo (ni pa bila do sedaj ta teza še potrjena), da naj bi nagnjenje k manjšemu ukvarjanju s telesno dejavnostjo predstavljajo konstitucijski dejavnik, ki je istočasno tudi vzrok za koronarno bolezen (20).

O ugodnih učinkih telesne aktivnosti na srčno-žilno zdravje lahko sklepamo predvsem na podlagi 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 preprečevanja BSŽ (21-25). V večini teh 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 BSŽ. 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 BSŽ (26).

Pomen gibanja za zdravje - vloga zdravstvene dejavnosti v promociji gibalno-športne aktivnosti. V raziskavah odvisnosti telesne aktivnosti in boljšega zdravja so večinoma študirali povezanost med stanjem aktivnosti ob vključitvi v raziskavo in pogostnostjo BSŽ v nadaljevanju. Sprememba v aktivnejši življenjski slog pomeni za moške v 11-14 letih za 23-38% zmanjšanje ogroženosti za pojav manifestne oblike koronarne bolezni (27, 28), za ženske pa do 33% zmanjšanje tveganja v 6 letih (29). Da bi zmanjšali populacijsko breme kroničnih nenalezljivih bolezni smo tudi v Sloveniji v letu 2001 implementirali nacionalni program preventive kroničnih nenalezljivih bolezni, s poudarkom na preprečevanju pojavljanja, napredovanja in zapletov BSŽ. Del tega programa je tudi skrb za spreminjanje življenjskega sloga v smeri povečanja redne telesne aktivnosti in uveljavljanja njene koristi za zdravje (30, 31).

Raziskava „Z zdravjem povezan vedenjski slog«

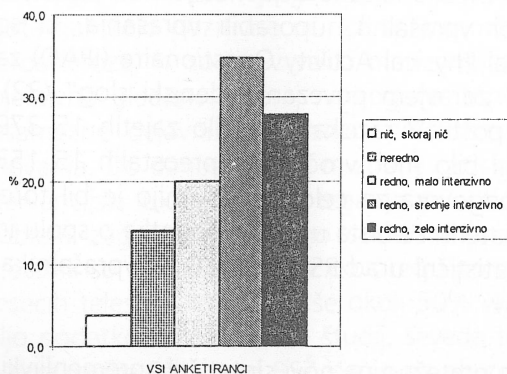
Predstavljamo nekatere podatke o telesni dejavnosti odraslega slovenskega prebivalstva, ki so bili zbrani v okviru raziskave »Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije« (32). Raziskava je zastavljena kot del širšega mednarodnega projekta CINDI Health Monitor (CHM) (33), ki poteka v okviru mednarodnega programa za boj proti nenalezljivim boleznim (34, 35). Metodologija zbiranja podatkov in vprašalnik v raziskavah v okviru CHM projekta so povzeti po projektu Finbalt Health Monitor (36). V raziskavo smo zajeli odrasle prebivalce, stare od vključno 25 do vključno 64 let. V primerjavi z ostalimi državami, ki so izvajale podobne raziskave, je posebnost Slovenije območni pristop. Zaradi razlik v umrljivosti in zbolevanju za nekaterimi boleznimi, pa tudi razlik v nekaterih drugih socialno-ekonomskih kazalnikih med posameznimi zdravstvenimi območji v Sloveniji, smo sklenili ciljno populacijo opazovati za vsako od zdravstvenih območij posebej. Za osnovo za izbor vzorca za raziskavo smo uporabili bazo podatkov Centralnega registra prebivalstva (37), kot način vzorčenja pa smo uporabili naključno stratificirano vzorčenje, posamezni sloj (stratum) vzorca je predstavljala posamezna zdravstvena regija. Vprašalnik, ki smo ga uporabili v omenjeni raziskavi, smo priredili razmeram v Sloveniji, kolikor nam je dopuščalo ohranjanje mednarodne primerljivosti podatkov. V zvezi s telesno dejavnostjo smo namesto vprašanj, ki jih zastavlja Finbalt Health Monitor vprašalnik, uporabili vprašanja, ki so priporočena v kratki obliki vprašalnika International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) za pošto anketiranje (38). Poimenovali smo ga "Z zdravjem povezan vedenjski slog" (32). Vprašalnik smo izbranim prebivalcem poslali po pošti. V raziskavo je bilo zajetih 15 379 odraslih prebivalcev Slovenije, 226 vprašalnikov ni bilo moč vročiti; od preostalih 15 153 vprašalnikov pa se jih je vrnilo 9666. Odstotek odgovora za celotno Slovenijo je bil torej 63,8%. Iz analize smo izločili vse vprašalnike, pri katerih se nista ujemala podatka o spolu in letnici rojstva med podatki, ki jih je posredoval Statistični urad RS in podatki iz vprašalnika. Za analizo smo končno uporabili 9034 vprašalnikov.

Analiza telesne dejavnosti anketirancev je potekala pretežno na novi sintetični spremenljivki, v kateri smo združili informacijo več osnovnih spremenljivk o telesni dejavnosti. Uporabili smo podatke o vrsti in o številu dni izvajanja vsake od treh vrst telesne dejavnosti (intenzivna in zmerna telesna dejavnost ter hoja) po katerih smo spraševali anketirance. Združili smo jih v eno samo spremenljivko, ki smo jo poimenovali rednost in intenzivnost telesne dejavnosti. Spremenljivka ima naslednje kategorije:

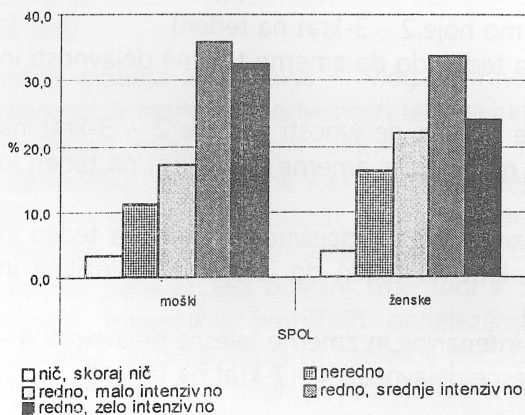
- nič, skoraj nič (od popolne neaktivnosti do samo hoje 2 – 3-krat na teden)
- neredno (od najmanj samo hoje 2 – 3-krat na teden do do zmerne telesne dejavnosti in hoje 2 – 3-krat na teden)
- redno, malo intenzivno (od najmanj zmerne telesne dejavnosti in hoje 2 – 3-krat na teden do intenzivne telesne dejavnosti 1-krat na teden in zmerne 4 – 7-krat na teden in hoje 2 – 3-krat na teden)
- redno, srednje intenzivno (od najmanj intenzivne telesne dejavnosti 1-krat na teden in zmerne 4 – 7-krat na teden in hoje 2 – 3-krat na teden do izvajanja intenzivne in zmerne telesne dejavnosti 4 – 7-krat na teden)
- redno, zelo intenzivno (od najmanj izvajanja intenzivne in zmerne telesne dejavnosti 4 – 7-krat na teden do izvajanja vseh treh vrst telesne dejavnosti 4 – 7-krat na teden)

Rezultati - rednost in intenzivnost telesne dejavnosti. Rezultati osnovne analize so pokazali, da je med odraslimi anketiranimi Slovenci 3,7% takšnih, ki so nič ali skoraj nič telesno dejavni, 13,9% jih je neredno telesno dejavnih, preostali pa navajajo, da so redno telesno

dejavni. 19,8% jih pri tem navaja majhno intenzivnost telesne dejavnosti, 34,7% srednjo intenzivnost, kar 28,0% pa močno intenzivnost (slika 1). Rednost in intenzivnost telesne nedejavnosti smo povezovali z nekaterimi sociodemografskimi značilnostmi anketirancev: spolom, starostjo, družbenim slojem, bivalnim okoljem (mestno, primestno, vaško) in velikim zdravstvenim območjem (regijami), v slikah 2 do 5 je prikazana porazdelitev rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti med spoloma (slika 2), po starostnih skupinah (slika 3), glede na družbeni sloj (slika 4) in bivalno okolje (slika 5). Analizirali pa smo tudi razlike v svetovanju zvečanja telesne dejavnosti med zdravniki in ostalimi zdravstvenimi delavci med različnimi bivalnimi okolji, velikimi zdravstvenimi območji in zdravstvenimi regijami. Z modeli multiple bivariantne logistične regresije smo ocenili, da bi se bilo pri načrtovanju ukrepov v smislu povečevanja rednosti telesne dejavnosti pri prebivalstvu verjetno potrebno posebej pozorno usmeriti v ženski del populacije, prebivalce, stare od 40 – 49 let, prebivalce spodnjega družbenega sloja in mestno prebivalstvo. Podroben opis vseh omenjenih analiz presega okvire pričujočega prispevka, je pa mogoče agregirane rezultate dobiti drugje.

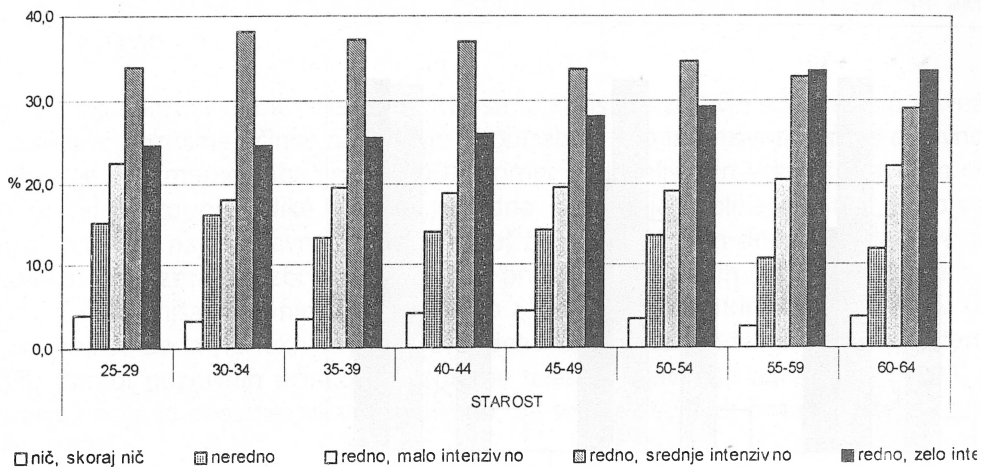


Slika 1. Porazdelitev rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti v celotni skupini anketirancev.

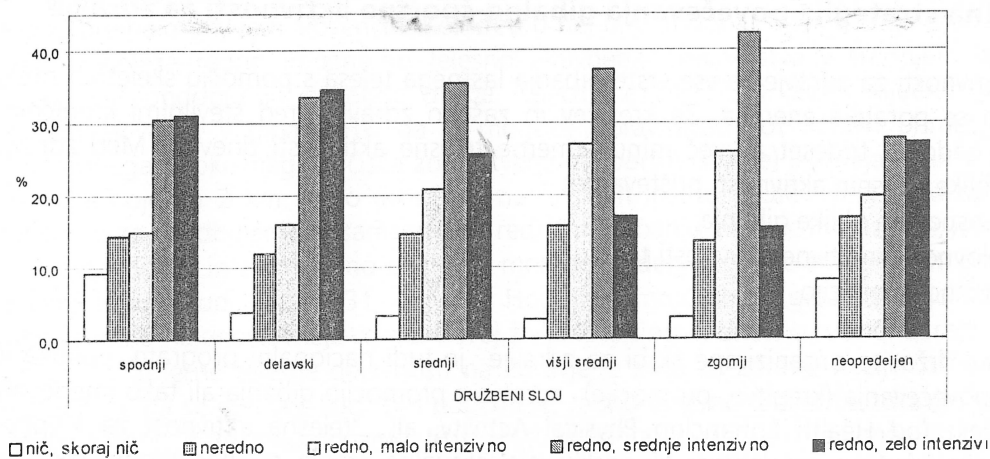


Slika 2. Porazdelitev rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti po spolu.

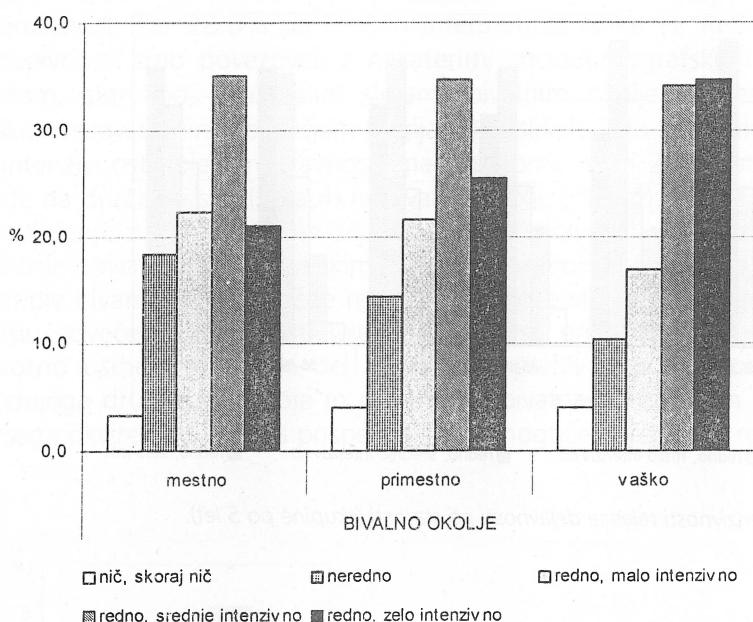
3. slovenski kongres športne rekreacije



Slika 3. Porazdelitev rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti po starosti (skupine po 5 let).



Slika 4. Porazdelitev rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti po družbenih slojih



Slika 5. Porazdelitev rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti po bivalnem okolju.

Nacionalna strategija povečevanja gibalno-športne aktivnosti za zdravje

Telesne aktivnosti za zdravje so vse vrste gibanja lastnega telesa s pomočjo skeletnih mišic, ob katerih se porablja energija. Za krepitev in zaščito zdravja pred številnimi kroničnimi boleznimi zadošča trideset ali več minut zmerne telesne aktivnosti dnevno. Med zdravju koristne oblike telesnih aktivnosti prištevamo:

- transportne oblike gibanja,
- delovno rekreativne aktivnosti ter
- športno rekreacijo.

Sestavni del državno organizirane skrbi za zdravje je tudi nacionalni program, politika in strategija povečevanja (krepitev, promocije) zdravja s promocijo gibanja ali tako imenovani HEPA projekt (od Health Enhancing Physical Activity, ali "telesna aktivnost za krepitev zdravja". Opirajoč se na dejstva, ki odlikavajo aktualno stanje pri nas ter na izkušnje modelov Finske (Fit For Life), Severne Irske (Be Active - Be Healthy), Anglije (Active for Life), Nizozemske (Nizozemska v gibanju) in Švice (Allez Hop), smo se tudi v Sloveniji odločili izdelati nacionalne smernice, ki bodo predstavljale temeljna priporočila in vsebovale vse poglobitve elemente in aktivnosti, potrebne za izdelavo nacionalne strategije povečevanja zdravja skozi vsakodnevne telesne aktivnosti. Strategija je v končni fazi dodelave in upamo, da bo na nacionalni ravni sprejeta že v letu 2003.

Strategija je narejena z namenom uresničevanja naslednjih treh ključnih ciljev:

- povečati varno in redno telesno aktivnost, še posebej med manj aktivnimi/zasedenimi ljudmi
- zagotoviti kakovostno infrastrukturo, programe, službe in druge možnosti v podporo sodelovanju v telesnih aktivnostih

- doseči socialne, zdravstvene, okoljske in ekonomske koristi telesnih aktivnosti za zdravje

Čeprav sta količina redne telesne aktivnosti in korist za zdravje sorazmerno povezani, pa za prepričljive pozitivne učinke na zdravje ni potrebna zelo intenzivna telesna dejavnost, ampak zadostuje že zmerno gibanje (39, 40). Primer zadovoljive in vsem starostnim skupinam v populaciji dostopne oblike gibanja je redna hitra hoja, oblika gibanja, ki jo posameznik lahko verjetno najenostavneje vgradi v svoj življenjski slog in dnevno rutino. Po najnovejših izsledkih hoja zmanjša zbolewnost za SŽB pri starejših moških (41). 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) je zato za zdravje nacije in posameznika pomembno, da se čim več ljudi čim pogosteje, redno zmerno giblje (42).

Poskusi vzpostavitve sodelovanja zdravstvene in športne stroke

Eden od projektov, kjer smo tudi v Sloveniji že pričeli in tvorno izkazali pomen in možnosti sinergističnega sodelovanja športne in zdravstvene stroke je nacionalni projekt »Slovenija v gibanju – z gibanjem do zdravja«, v katerem z namenom povečanja telesne aktivnosti že od leta 1999 delujeta program promocije zdravja in preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni CINDI Slovenija (v sodelovanju z zdravstvenimi ustanovami in sodelavci) in Športna unija Slovenije (v sodelovanju s športnimi zavodi, društvi, zvezami in sodelavci-posamezniki). Glavni cilj projekta je spodbujanje stalne telesne aktivnosti za zdravje pri neaktivnih in telesno premalo aktivnih Slovincih. Konkretno naj bi v obdobju 5 let dosegli predvsem 10% zvečanje deleža redno in zmerno telesno aktivnega prebivalstva v srednjem in kasnem življenjskem obdobju in nekatere druge, specifične cilje (31). Eden ključnih elementov projekta Slovenija v gibanju (ki ga je mogoče obravnavati kot tipičen primer praktično pomembnega strokovnega stičišča zdravstvene in športne stroke) je izvajanje in vrednotenje preizkusa hoje na 2 km, ki so ga razvili na finskem inštitutu UKK. Test predstavlja dobro motivacijo za spodbujanje posameznika k rednemu gibanju zmerne intenzitete, istočasno pa predstavlja dobro in znanstveno ustrezno metodo sledenja telesne zmogljivosti populacije v epidemioloških študijah (30, 31, 43, 44). Hoja je namreč oblika gibanja, ki jo posameznik lahko verjetno najenostavneje vgradi v svoj življenjski slog in dnevno rutino. Zaradi pozitivnih učinkov t.i. zmerne telesne dejavnosti na zdravje je zato za zdravje nacije in posameznika pomembno, da se čim več ljudi čim pogosteje, 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. Danes 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.

Zaključek

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. Trenutna priporočila v idealnih razmerah predvidevajo tedensko 5-6 ur različnih vrst telesne aktivnosti. Program povečevanja telesne aktivnosti pri posamezniku naj bo individualiziran, temelji naj na oceni telesne zmogljivosti,

priporočilo pa naj vključuje nasvet tako glede aerobne kot rezistenčne vadbe. V kolikor bomo upoštevali koncept strategije HEPA, se lahko v najkrajšem možnem času nadajamo najboljših uspehov. Načela te strategije namreč v največji možni meri upoštevajo in izkoriščajo potenciala, ki jih imamo na tem področju na voljo.

Koristne učinke redne telesne aktivnosti je mogoče odlično dopolniti predvsem z doslednim vztrajanjem v programih in dodatnimi primernimi spremembami življenjskega sloga (45). Kljub široko sprejetim priporočilom, naj bi zdravstveno osebje 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 debelim. 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 (45, 46).

V prihodnje se lahko verjetno z optimizmom nadajamo izboljšane sodelovanja zdravstvenih in športnih strokovnjakov v širši implementaciji nekaterih drugih pozitivnih poskusov pospeševanja promocije gibanja in uveljavljanja pomena rednega gibanja za zdravje, ki so se pojavili v Sloveniji (47). Še posebej takrat, ko bomo imeli na voljo tudi naše lastne podatke o neposrednih povezavah stanja telesne dejavnosti in elementov zdravstvenega statusa Slovencev, kakor tudi razvojnih možnosti sodelovanja strokovnjakov različnih vpletenih disciplin (48).

Literatura

1. Fras Z. Telesna dejavnost – varovalni dejavnik za varstvo srca in ožilja, *Zdravstveno varstvo št. 1-2/2002*
2. Moravec Berger D. Epidemiologija koronarne bolezni v Sloveniji. In: Drinovec J, Petrovič V, Videtič B, eds. 6. Krkini rehabilitacijski dnevi. Novo mesto: Krka Zdravilišča, 2000: 7-21.
3. Gordon T, Kannel WB. Premature mortality from coronary heart disease: the Framingham Study. *JAMA* 1971; 215: 1617-25.
4. Kannel WB, Abbott RD. Incidence and prognosis of unrecognized myocardial infarction: an update on the Framingham Study. *N Engl J Med* 1984; 311: 1144-7.
5. Powell KE, Thompson PD, Caspersen CJ, Kendrick JS. Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Ann Rev Public Health* 1987; 8: 253-87.
6. Berlin JA, Colditz GA. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol* 1990; 132: 12-28.
7. Powell KE, Thompson PO, Caspersen CJ et al. Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Ann Rev of Pub Health*, 1987, 8: 253-287.
8. Chandrashekar Y, Anand LS. Exercise as a coronary protective factor. *Am Heart J* 1991, 122: 1723-1739.
9. Fagard RH. Physical exercise and coronary heart disease. *Acta Cardiol* 2002; 57(2): 91-100.
10. Maučec-Zakotnik J, Fras Z. Ogroženost odraslih Slovencev s koronarno boleznijo. *ISIS* 2000; 8:
11. Petrovič K, Ambrožič F, Bednarik J, Berčič H, Sila B, Doupona Topič M. Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2001: 1-56.
12. Berčič H. Nekatere značilnosti gibalnošportne dejavnosti prebivalcev Slovenije. In: *Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference*. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp 71-73.
13. Sila B. Subjektivna ocena zdravstvenega stanja v povezavi s pogostnostjo športne aktivnosti. In: *Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference*. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp 147-152.
14. Fagard RH. Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training. *Med Sci Sports Ex* 2001; 33(Suppl): S484-S492.
15. Kelly DE, Goodpaster BH. Effects of exercise on glucose homeostasis in Type 2 diabetes mellitus. *Med Sci Sports Ex* 2001; 33(Suppl): S494-S501.
16. Leon AS, Sanchez OA. Response of blood lipids to exercise training alone or combined with dietary intervention. *Med Sci Sports Ex* 2001; 33(Suppl): S502-S515.
17. Hsieh SD, Yoshinaga H, Muto T, Sakurai Y. Regular physical activity and coronary risk factors in Japanese men. *Circulation* 1997; 97: 661-5.
18. Kromhout D, Bloemberg B, Seidell JC, Nissinen A, Menotti A, for the Seven Countries Study Group. Physical activity and dietary fiber determine population body fat levels: the Seven Countries Study. *Int J Obesity* 2001; 25: 301-6.

3. slovenski kongres športne rekreacije

19. Hambrecht R, Wolf A, Gielen S, et al. Effect of exercise on coronary endothelial function in patients with coronary artery disease. *N Engl J Med* 2000; 342: 454-60.
20. Kaprio J, Kujala UM, Koskenvuo M, Sarna S. Physical activity and other risk factors in male twin-pairs discordant for coronary heart disease. *Atherosclerosis* 2000; 150: 193-200.
21. Gould KL, Ornish D, Kirkeeide R, et al. Improved stenosis geometry by quantitative coronary arteriography after vigorous risk factor modification. *Am J Cardiol* 1992; 69: 845-53.
22. Schuler G, Hambrecht R, Schlierf G, et al. 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.
23. Schuler G, Hambrecht R, Schlierf G, et al. Regular physical exercise and low-fat diet: effects on progression of coronary artery disease. *Circulation* 1992; 86: 1-11.
24. Haskell WL, Alderman EL, Fair JM, et al. 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.
25. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, et al. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *The Lifestyle Heart Trial. Lancet* 1990; 336: 129-33.
26. Curfman GD. The health benefits of exercise – a critical reappraisal. *N Engl J Med* 1993; 328: 574-6.
27. Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, Lee I-M, Jung DL, Kampert JB. The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N Engl J Med* 1993; 328: 538-45.
28. Wannamethee SG, Shaper AG, Walker M. Changes in physical activity, mortality, and incidence of coronary heart disease in older men. *Lancet* 1998; 351: 1603-8.
29. Manson JE, 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.
30. Backović Juričan A. UKK test hoje na 2 km kot način ugotavljanja kardiorespiratorne zmogljivosti in kot motivacijsko sredstvo povečanja telesne aktivnosti za zdravje. In: Zbornik 2. kongresa športne rekreacije, Rogla, 8.-9. november 2001.
31. Backović Juričan A, Kranjc Kušlan A, Novak Mlakar D. Slovenija v gibanju – skupen projekt CINDI Slovenija in Športne unije Slovenije. In: Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp 68-70.
32. Zaletel-Kragelj L. Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije. Protokol raziskave. Ljubljana, Inštitut za socialno medicino Medicinske fakultete in CINDI-Slovenija, 2001: 52.
33. Prättälä R, Helasoja V, Laaksonen M, Laatikainen T, Nikander P, Puska P. Cindi health monitor. Proposal for practical guidelines. Publications of the National Public Health Institute, Finland, 2001: 20.
34. WHO Regional Office for Europe. CINDI 2000. Prevention in primary care. Recommendations for promoting good practice. Copenhagen: WHO, 1994: 216.
35. WHO, Regional Office for Europe. CINDI 2000. Protocol and guidelines. Copenhagen: WHO, 1996: 92.
36. Finbalt Health Monitor. Feasibility of a Collaborative System for Monitoring Health Behaviour in Finland and the Baltic Countries. Helsinki: National Public Health Institute, 1999: 31.
37. Tršinar I. Centralni register prebivalstva. Uradni list RS, Ljubljana 1999: 194.
38. International Physical Activity Questionnaire. <http://www.ipaq.ki.se/>
39. Kohl HW, III. Physical activity and cardiovascular disease; evidence for a dose response. *Med Sci Sports Ex* 2001; 33 (Suppl): S472-S483.
40. Pate RR, Pratt M, Blair SN. 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: 402-7.
41. Hayashi T. Osaka Health Study Report. *Ann Intern Med* 1999; 130: 21-6.
42. Vuori I, Paronen O, Oja P. How to develop local physical activity promotion programmes with national support: the Finnish experience. *Pat Educ Couns* 1998; 33 (Suppl 1): S111-S120.
43. Kranjc Kušlan A. Slovenija v gibanju, z gibanjem do zdravja – projekt Športne unije Slovenije in CINDI Slovenije. In: Zbornik 2. kongresa športne rekreacije, Rogla, 8.-9. november 2001.
44. Oja P, et al. Tester's guide: UKK walk test. Tampere: UKK Institute for Health Promotion Research, 2001.
45. Wee CC, McCarthy EP, Davis RB, Phillips RS. Physician counselling about exercise. *JAMA* 1999; 282: 1583-8.
46. Fox K, Riddoch C. The future health professional: multidisciplinary and multi-skilled to address nutrition and physical activity. In: Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp. 101-103.
47. Doupona Topič M, Cvelbar G, Matoh J. Gibalna (športna) dejavnost – "Recept za zdravo življenje". In: Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp 78-81.
48. Pišot R. "Physical/sports activity for health" – target developmental research project in Slovenia. In: Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp 131-134.

ŠPORTNA AKTIVNOST ODRASLIH SLOVENCEV V LUČI ZADNJIH PETIH LET IN V PRIMERJAVI S PODATKI IZ NEKATERIH EVROPSKIH DRŽAV

dr. Boris Sila - Fakulteta za šport, Ljubljana

Ugotavljanje in spremljanje športne aktivnosti prebivalcev

V državah po svetu se na različne načine trudijo priti do čim bolj zanesljivih in objektivnih podatkov o načinu življenja in izkoriščanja prostega časa njihovih prebivalcev. Posebno plat teh prizadevanj zajema tudi ugotavljanje gibalne in športne dejavnosti. Pri tem so največkrat obravnavani pogostnost oz. način aktivnosti, pa oblike aktivnosti (organizirano, neorganizirano) in vrsto aktivnosti (športne panoge).

Vprašalniki, s katerimi se s pomočjo anketiranja zbira potrebne podatke, so običajno tako sestavljeni, da omogočajo tudi ugotavljanje povezanosti med nekaterimi socialno demografskimi značilnostmi izbranih (po možnosti reprezentativnih) vzorcev in športno dejavnostjo. Pri tem se najpogosteje ugotavlja povezanost s spolom in starostjo¹⁰. V študijah, ki jih izvajamo v Sloveniji že od leta 1973, standardno proučujemo športno aktivnost v povezavi s spolom, starostjo in izobrazbo¹¹, občasno pa tudi s krajem bivanja, velikostjo naselja, položajem na delovnem mestu, osebnim dohodkom, zakonskim stanom, številom družinskih članov ipd. Nekaterih vprašanj v minulih letih nismo spreminjali, ali smo jih spreminjali čim manj, s čemer smo zagotovili kontinuiteto obravnavanja problematike v daljšem časovnem obdobju in longitudinalno vrednost dobljenih rezultatov.

Pri poskusih primerjav podatkov o športni aktivnosti med različnimi državami, hitro pridemo do zaključka, da so le te mnogokrat vprašljive, če že ne nemogoče. Raziskovalne skupine namreč pri zbiranju podatkov uporabljajo zelo različne osnovne pojmovne definicije, različna vprašanja z različnimi odgovori oz. modalitetami, različne vzorce, ki prezentirajo populacijo ali njen del in tudi različne tehnike zbiranja podatkov (neposredno anketiranje, poštne ankete, telefonske ankete, elektronsko anketiranje), kar vse otežuje primerljivost zbranih podatkov¹².

¹⁰ Alexandris, A. & Carrol, B. (1998): *The relationship between selected demographic variables and recreational and sport participation in Greece*, *International Review of the Sociology of Sport*, 33/3, 291-297

¹¹ Petrovič, K., F. Ambrožič, B. Sila, M. Doupona (1997): *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997 (Primerjalna študija 1992 – 1997)*, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, Inštitut za Kineziologijo.

¹² Stockdalen, J., E.J. Wells A., J. and Rall, M.: (1996) *Participation in free- time activities: a comparison of London and New York*, *Leisure Studies* 15, 1-16.

Projekt COMPASS

Z namenom, da bi se izognili številnim problemom neprimerljivosti podatkov o vrsti, načinih in oblikah športne aktivnosti, so nekatere evropske države oblikovale skupni mednarodni projekt. Poimenovala so ga COMPASS, pri čemer sama naslov projekta pomeni Co-Ordinated Monitoring of Participation in Sports in Europe¹³, ki sta ga zasnovali Italija (Antonio Mussino) in Velika Britanija (Chris Gratton). Izhodišča predvidenega modela zbiranja podatkov o športni aktivnosti prebivalcev v evropskih državah izhajajo iz treh osnovnih komponent:

- a) količinske – porabljen čas, pogostnost
- b) kakovostne – od ne-tekmovalnega in rekreacijskega do vrhunškega športa in
- c) organizacijske – članstvo v športnih društvih, vključevanje v organizirane in vodene aktivnosti, vključenost v tekmovalne sisteme

Vsako od osnovnih treh komponent športne aktivnosti so glede na njeno večjo ali manjšo pomembnost oz. vrednost razdelili v 5 stopenjsko lestvico od manjše vrednosti k večji, pomembnejši obliki športne aktivnosti (Preglednica 1).

Preglednica 1 Prikaz vrednostnih lestvic osnovnih komponent športne aktivnosti

Količina	Kakovost	Organiziranost
1a: športno neaktiven	2a: športno neaktiven	3a: športno neaktiven
1b: občasno – s premori	2b: ne-tekmovalna aktivnost	3b: ni član
1c: redno, sezonsko	2c: občasno s premori na tekmovanjih	3c: članstvo – brez tekmovanj
1d: redno, celoletno	2d: lokalna tekmovanja	3d: članstvo, udeležba na organiziranih športnih prireditvah
1e: intenzivno	2e: tekmovanja visokega ranga	3e: članstvo, tekmovanja višjega ranga

Kaj kažejo primerjave Evropa - Slovenija

Iz prikazanih komponent in določenih kriterijev so oblikovali 7 osnovnih kategorij športne aktivnosti. Podatkom v okviru izvedene Compass študije¹⁴ v različnih evropskih državah iz leta 1999, ki jih prikazujemo v preglednici 2, so v zadnjem stolpcu za primerjavo priključeni tudi podatki iz Slovenije, ki smo jih zbrali v letu 2001. Zaradi nekoliko drugačnega načina zbiranja podatkov v Sloveniji, smo sicer morali pustiti nekatera polja v tabeli prazna, vendarle pa nam podatki omogočajo določene primerjave. Zapisati je treba tudi to, da so v vzorce v evropskih državah zajeti prebivalci od 16. leta naprej, v Sloveniji pa vsa leta zajemamo odraslo populacijo, torej od 18. leta dalje.

¹³ Compass 1999, Sports Participation in Europe, UK Sport, London.

¹⁴ Compass 1999, Sports Participation in Europe, UK Sport, London, str. 34

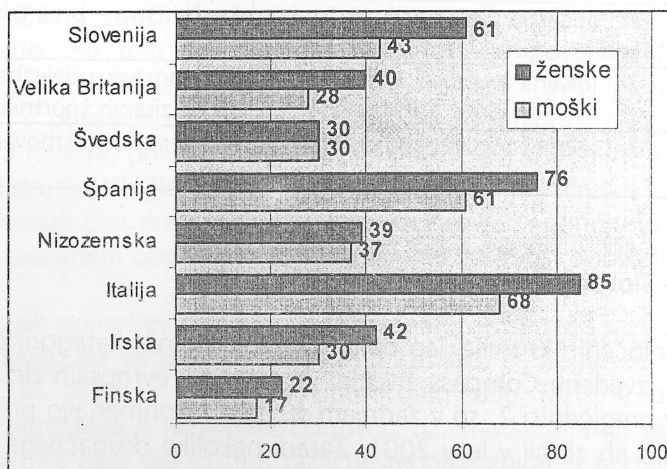
Preglednica 2 Udeležba v športnih aktivnostih v nekaterih evropskih državah in primerjava s Slovenijo v %

Kategorije športne aktivnosti	Finska	Irska	Italija	Nizozemska	Španija	Švedska	V. Brit.	SLO
tekmovalno, organizirano, intenzivno	6	7	2	8	2	12	5	5
intenzivno	33	11	3	8	7	25	13	
redno, tekmovalno, organizirano	5	7	2	10	2	5	4	
redno, za rekreacijo	29	3	5	6	4	17	6	28
neredno	6	15	8	25	10	11	19	18
občasno	2	21	5	6	6		20	
ne	19	36	77	37	69	30	34	49

Na podlagi rezultatov iz preglednice bi lahko zapisali, da smo glede na geografsko širino v deležu športno neaktivne populacije v precej boljšem položaju kot prikazani sredozemski državi Italija in Španija, da pa precej zaostajamo za npr. Finsko in Švedsko z daljnega severa. Če si pa nekoliko bolj podrobno ogledamo delež redno aktivnih¹⁵ pridemo do spoznanja, da imamo takih v Sloveniji kar 33 odstotkov, torej eno tretjino odraslega prebivalstva, kar nas pa uvršča ob bok Velike Britanije, Irske in Nizozemske.

Če še nekoliko nadaljujemo s primerjavami z Evropo, si oglejmo še, kakšni so odnosi v športni aktivnosti med spoloma.

Graf 1 Delež športno neaktivnih – primerjave: moški – ženske - v odstotkih



Podatki v grafu so dovolj zgovorni in lepo prikazujejo precej podobne razlike in odnose v športni (ne)dejavnosti med ženskami in moškimi v prikazanih evropskih državah. Iz približnega skupnega povprečja, ki govori, da pridejo na štiri aktivne moške 3 aktivne ženske, odstopa Švedska, kjer med spoloma v tem primeru ni razlik in Nizozemska, kjer so razlike zelo majhne. Na podlagi razpoložljivih podatkov o deležu moških oz. žensk v športu smo torej precej podobni državam, ki so zajete v predstavljeni študiji COMPASS.

¹⁵ V tem primeru so med redno aktivne po naši metodologiji vključeni tisti, ki se ukvarjajo s športom najmanj enkrat na teden, po evropski metodologiji pa tisti, ki so aktivni vsaj 60 krat na leto.

Pri ugotavljanju deleža športno aktivnih v različnih starostnih kategorijah smo v obravnavanih evropskih državah zasledili podobno padanje aktivnosti z leti starosti, kot to ugotavljamo pri nas. Izjema sta Švedska, predvsem pa Finska, kjer določene oblike športne rekreacije po 25. letu starosti padajo, po 50. letu pa začnejo ponovno naraščati.

Primerjava športne aktivnosti v Sloveniji 1996 – 2001

Za prikaz določenih sprememb, trendov in značilnosti športne aktivnosti na domačih tleh smo izbrali podatke iz študije o Gibalni aktivnosti odraslih prebivalcev republike Slovenije iz leta 1997¹⁶ in podatke, zbrane v letu 2001. Pet letno obdobje je sicer za zaznavanje določenih premikov v družbenih dogajanjih precej kratko, sploh če v tem času tudi na drugih področjih življenja in dela ni bilo večjih sprememb. Pa vendarle, naj govorijo podatki.

Pred primerjavo športne aktivnosti bomo na kratko predstavili osnovne značilnosti obeh vzorcev:

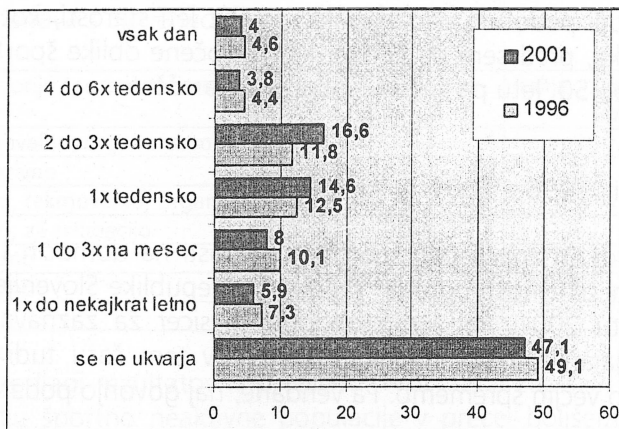
Preglednica 3 Osnovne značilnosti obravnavanih vzorcev

Značilnosti vzorca	Leto 1996	Leto 2001
Število anketiranih	1035	1087
Moški	482 – 46,6 %	510 – 46,7 %
Ženske	553 – 53,4 %	583 – 53,3 %
Zajeta starost	18 do 92 let	18 do 94 let
Povprečna starost	43,6 let – standardni odklon: 16,9	46,2 leti – standardni odklon: 18,3
Starostna struktura	do 25 16%, 26-60 64%, nad 60 20%	do 25 17%, 26-60 59%, nad 60 24%
Krajevna skupnost	Mestna 36,6 %, primestna 18,4 % vaška 44,0 %	mestna 39,5 %, primestna 17,4 % vaška 43,1 %

Ogledali si bomo odgovore na vprašanje o pogostnosti športne aktivnosti, kjer smo anketiranim ponudili skalo s sedmimi različnimi odgovori od popolne športne neaktivnosti preko občasne in neredne aktivnosti, do redne in na koncu vsakodneвне aktivnosti.

¹⁶ Sila, B. (ur) (1997) *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev republike Slovenije*, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo

Graf 2 Pogostnost športne aktivnosti primerjava 2001 – 1996



Že splošen pregled grafa 2 nam ponuja precej podobno sliko športne aktivnosti v izbranih obdobjih. Če pa skušamo nekoliko analizirati določene razlike med odstotki, lahko ugotovimo, da je nebstveno manj športno neaktivnih v letu 2001, da pa se je v večji meri spremenila kakovost oz. način dejavnosti. Pred šestimi leti je bilo občasno in neredno aktivnih 17,5%, v letu 2001 pa le 13%. Povečali pa so se odstotki tistih, ki so vsaj enkrat na teden aktivni in to za skoraj 17%. Povečal se je tudi delež aktivnih najmanj 2 krat na teden, torej tistih, ki se zavedajo pomena redne dejavnosti in čutijo potrebo in željo po plemenitenju svojega prostega časa s športnimi aktivnostmi. Njihov delež se je povečal za dobrih 7 odstotkov. Če bi se tak trend nadaljeval, bi se počasi lahko začeli približevati odstotkom v severnejših deželah, vendar bo potrebno vložiti veliko dela in pozornosti zmanjševanju pri nas (pre)velikega deleža športno neaktivnih.

Kaj kažejo podatki glede na spol?

V nadaljevanju smo analizirali tudi rezultate o pogostnosti športne vadbe v obravnavanih letih posebej za moške in posebej za ženske.

Preglednica 4 Primerjava športne aktivnosti 1996 – 2001 glede na spol v %

ŠPORTNA AKTIVNOST	moški		ženske	
	1996	2001	1996	2001
se ne ukvarja	40,5	36,5	56,6	56,4
1x do nekajkrat letno	9,3	6,7	5,6	5,1
1 do 3x na mesec	11,8	11,0	8,7	5,3
1x tedensko	14,5	17,8	10,8	11,8
2 do 3x tedensko	13,9	17,3	9,9	16,0
4 do 6x tedensko	5,2	5,7	3,8	2,2
vsak dan	4,8	5,1	4,5	3,1

Podobno, kot smo zapisali za celotna vzorca velja tudi posebej za moške in posebej za ženske. Torej zaznamo v letu 2001 nekaj manj neredne in občasne aktivnosti, zato pa več

redne športne dejavnosti. V obravnavanem 5 letnem obdobju je moški del populacije naredil nekoliko večji napredek pri vključevanju v športne tokove kot ženski del. Tukaj pa je le potrebno zapisati, da smo v seriji zaporednih študij v preteklosti¹⁷ nenehno ugotavljali spodbudno zmanjševanje razlik v pogostnosti športne aktivnosti med spoloma. Predvsem je bilo to moč zaslediti v obdobju, ko se je bolje razvijala ponudba različnih športnih programov, namenjena večinoma ženski populaciji (različne vrste aerobike in druge oblike vadbe za sprostitev, lepšo postavo, hujšanje itd. Morda se kot vzrok za določeno upočasnitev razvoja ženske športne rekreacije v zadnjem obdobju, že kažejo posledice zaostrenega tržnega gospodarstva, kjer ugotavljamo neprimerno težji položaj žensk pri uveljavljanju svojih delovnih in življenjskih ciljev. Ne glede na to, smo v tem obdobju zaznali določen napredek. Če pogledamo samo odstotke tistih najbolj rednih športnikov, torej aktivnih vsaj dva krat na teden, je odstotek pri moških narasel s 23,9 na 28,1, kaj pomeni za dobrih 17 odstotkov, pri ženskah pa z 18,2 na 21,3, kar prav tako pomeni za 17 odstotkov. Pri moških je ta sprememba bolj posledica manj neaktivnih v zadnjem obdobju, pri ženskah pa bolj kot posledica manj nerednih in občasnih udeleženk v športu in rekreaciji.

Povezava med športno aktivnostjo in starostjo

V dosedanjih raziskavah smo ugotavljali visoko povezanost med starostjo in udeležbo v športu. S staranjem je športne aktivnosti vedno manj. Ugotovili pa smo tudi, da se tisti, ki so v zrelih letih redno in pogosto športno aktivni, tovrstni aktivni življenjski stilu negujejo tudi na stara leta in se mu ne nameravajo kar tako odreči.

Za potrebe te študije smo obravnavana vzorca razdelili v tri osnovne starostne razrede. Na mlade – do 25. leta, na "srednjo" generacijo od 26. do 60. leta in na "starejše", stare nad 60 let.

Preglednica 5 Primerjava 1996 – 2001 glede na starost

ŠPORTNA AKTIVNOST	18 do 25		26 do 60		nad 60	
	1996	2001	1996	2001	1996	2001
se ne ukvarja	25,3	23,6	47,0	42,9	74,3	73,8
1x do nekajkrat letno	5,4	3,8	9,0	7,4	3,8	3,4
1 do 3x na mesec	13,3	8,8	11,5	10,3	3,3	1,5
1x tedensko	20,5	22,0	12,7	16,7	5,7	4,6
2 do 3x tedensko	19,3	29,1	12,6	17,1	3,3	6,5
4 do 6x tedensko	9,0	9,3	3,9	2,5	2,4	3,4
vsak dan	7,2	3,3	3,2	3,1	7,1	6,8

Podatki za "mlade" so obetajoči. V primerjavi z letom 1996 sta se v letu 2001 nekoliko zmanjšala odstotka športno neaktivnih in nerednih oz. občasnih športnikov. Lahko zapišemo, da se je močno povečal delež redno, vsaj 2 krat tedensko dejavnih. Prej 35,5, zdaj 41,8 kar pomeni povečanje za celih 18 odstotkov. Verjetno je temu porastu botrovalo kar nekaj dejavnikov, med katerimi so gotovo bolj kakovostna in bolj množična ponudba športnih programov za mlade, več dostopnih in poceni objektov in razmah novih športov

¹⁷ Petrovič, K., Sila, B. Ambrožič, F. Doupona Topič, M. & sodelavci: Serija študij: Športnorekreativna dejavnost Slovencev v letih 1973, 1976, 1980, 1983, 1986, 1989, 1992, 1996, 1997, 2000 in 2001.

kot npr. rolanja, squasha, fitnesa in pa morda tudi trend sprejemanja življenjskega sloga mladih odraslih, v katerega obvezno spada tudi športna dejavnost.

Tudi za srednjo generacijo so rezultati ugodni. Delež neaktivnih je kar precej manjši, zmanjšal se je tudi delež občasno aktivnih. Kategorije od aktivnosti enkrat na teden do vsako dnevne redne vadbe pa so v skupnem seštevku porasle kar za 21 odstotkov. Morda je prav na tem mestu treba zapisati, da se tudi v Sloveniji vse večji delež aktivnega prebivalstva, torej tistih, ki so zaposleni, vedno bolj zaveda pomena redne telesne in športne dejavnosti za zdravje, dobro počutje, telesno in psihično kondicijo in seveda tudi za sprostitvev, razvedrilo in zabavo.

Najstarejših je v letu 2001 precej več kot 5 let prej, pa tudi povprečna starost vzorca je v letu 2001 za skoraj 4 leta višja. Slovencem se življenjska doba daljša in temu sorazmerno je tudi povečan delež starejšega prebivalstva, to pa se na srečo ne odraža pri športni dejavnosti. Prej obratno. Delež tistih najbolj rednih, aktivnih vsaj dvakrat na teden se je povečal za celih 30 odstotkov. In še nekaj je treba poudariti. Od tiste četrtnine starejših, ki je športno aktivna, je največ vsakodnevnih rekreativcev. Spoznanje, da je samo redna, vsakodnevna vadba v tej starosti tista, ki najbolje ohranja človeka vitalnega, v kondiciji, čilega in zdravega.

Sklep

Z vključevanjem Slovenije v evropsko skupnost se bomo tudi na področju zbiranja podatkov o športni aktivnosti prebivalstva morali pridružiti in podrediti skupni in enotni metodologiji, ki bo omogočala verodostojne primerjave med evropskimi državami. Po sedanjih podatkih, ki niso povsem kompatibilni, spadamo med države, ki po množičnosti in kakovosti športne aktivnosti prebivalstva zaostajamo le za severnjaki, smo pa prepričljivo pred drugimi sredozemskimi državami.

V pet letnem obdobju, od leta 1996 do 2001 ugotavljamo med odraslimi prebivalci Republike Slovenije določen napredek tako v deležu športno aktivnih kot tudi v kakovosti športne aktivnosti. Kadar gre za obravnavanje družbenih pojavov, je 5 letno obdobje razmeroma kratko, kljub temu pa smo lahko z ugotovljenimi rezultati zadovoljni. Zagotovo bodo morale biti aktivnosti različnih institucij in organizacij v prihodnje osredotočene na zmanjšanje še vedno prevelike množice odraslih Slovencev, ki jih šport ne zanima. To pa pomeni iskanje novih načinov prepričevanja, oblikovanje in ponudbo novih programov, gradnjo novih objektov, boljšo organizacijo in seveda tudi več sredstev, namenjenih športni rekreaciji tako na nacionalni kot na lokalni ravni.

Literatura

1. Alexandris, A. & Carrol, B. (1998): *The relationship between selected demographic variables and recreational and sport participation in Greece*, *International Review of the Sociology of Sport*, 33/3, 291-297
2. Petrovič, K., F. Ambrožič, B. Sila, M. Doupona (1997): *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997 (Primerjalna študija 1992 – 1997)*, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, Inštitut za Kineziologijo.
3. Sila, B. (ur) (1997): *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev republike Slovenije*, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo
4. Stockdalen, J., E.J. Wells A., J. end Rall, M. (1996): *Participation in free- time activities: a comparison of London and New York*, *Leisure Studies* 15, 1-16.
5. Vidmar, J. (1997). *Športnorekreativna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije in nekateri kazalci zdravstvenega stanja*. V Sila, B. (ur) *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije*, Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport, Ljubljana, str. 193-208
6. Compass (1999): *Sports Participation in Europe*, UK Sport, London.

NEKATERI PSIHOLOŠKI PROBLEMI UKVARJANJA S ŠPORTNO REKREACIJO

dr. Matej Tušak - docent za psihologijo športa

Običajni stil sodobnega življenja nas nenehno obremenjuje s stresom, skrbmi in odgovornostmi. Vedenjski vzorci so se zaradi vse večje tekmovalnosti in potrebe po dosežkih v družbi močno spremenili. Spanja človeku ne moremo vzeti, zato se je na račun vse bolj obsežnega dela močno skrčil prosti čas, ki je ljudem na razpolago. Ljudje so neredko zaradi službe in vsakodnevnih delovnih obveznosti tako utrujeni in izčrpani, da jim najlažjo alternativo preživljanja prostega časa predstavlja le neaktivno poležavanje pred televizorjem. Vsi se strinjamo, da takšni vzorci vedenja niso zdravi, da vodijo v fizično in mentalno stagnacijo posameznika, vendar se ljudje največkrat v bran sebi postavijo z oguljeno frazo, da proti zahtevam okolja pač ne moremo nič, da je potrebno delati, da bi lahko normalno živeli človeka vredno življenje.

Izgovori, ki se jih poslužujemo, ko opravičujemo lastno športno rekreativno neaktivnost, so zlahka pri roki: celodnevno delo, preutrujenost, majhni otroci, gradnja hiše, dokončanje študija, sestanki itd.

Če v obdobju odraslega človeka nekako še razumemo (seveda ne odobravamo) tak način razmišljanja, pa je tako razmišljanje v obdobju mlajšega šolarja in posebno v obdobju adolescence popolnoma nesprejemljivo. Zahteve šole seveda potrjujejo potrebo po učenju, ki pogosto traja vse dlje in dlje v popoldan ali večer, kadar pa se mlad človek ukvarja še s športom ali kako drugo sistematično aktivnostjo (npr. obiskuje glasbeno šolo), pa neredko prihaja do preobremenjenosti. Pričakovanih rezultatov v šoli ni, prostega časa mu zmanjkuje, zaradi pritiskov in zahtev staršev pa otrok pogosto trpi za depresijami in anksioznostjo. Igre v njegovem življenju tako skorajda ni več, z njo pa se zmanjšujejo tudi optimalni pogoji za razvoj zrele osebnosti. Otrokova igra je nujen dejavnik zdravega fizičnega in osebnostnega razvoja vseh mladih. Seveda sta vrsta in čas igre v posamezni starostni dobi različna, po drugi strani pa sama igra tudi kaže na kvaliteto otrokovega osebnostnega razvoja. Neredko igra otroka ne le uči nekih spretnosti ter deluje nanj ustvarjalno, pač pa ima pogosto tudi izrazite terapevtske učinke (otrok skozi igro prežene vsakodnevne frustracije, se znebi odvečne energije, ki nastaja zaradi več urnega sedenja v šoli, skozi igro spoznava nove odnose ter se spušča vanje z bistveno manj tveganja kot se to dogaja v vsakodnevnem življenju). Skratka, igra otroku pa tudi še adolescentu predstavlja most do manj tveganega vstopa v odrasli svet. Skoznjo se otrok uči novih vlog, uči se biti zavrtnjen, uči se biti najboljši, po drugi strani pa mu igra (predvsem igra vlog) omogoča svoje gledišče iz egocentričnega spremeniti v bolj socialno. Vse te značilnosti igre pričajo o tem, da je za zdrav osebnostni razvoj mladega človeka igra tudi v obdobju mlajšega šolarja in adolescence nujno potrebna. Vsekakor se nujnost igre ne konča v predšolskem obdobju oz. pri otrokovem vstopu v šolo. Športna rekreacija pa po eni strani predstavlja najlažjo pot do realizacije te igre, posebno v starejšem obdobju, saj je po naravi bolj podobna igri kot delu. Slednjemu nekako ustreza analogija z vrhunskim športom. Tukaj pa že trčimo na nekatere

probleme, ki so največkrat povezani z napačnimi koncepti pojmovanja rekreacije. Športno rekreativna dejavnost bi morala biti:

- prostovoljna
- bogata z uživanjem
- protiutež običajnim življenjskim obremenitvam
- nasprotna tekmovalnosti
- kompenzacija stresu ipd.

Preprost odgovor na tako pojmovanje rekreacije bi se glasil, da vsakemu posamezniku nikakor ne more ustrezati ena in ista oblika športne rekreacije. Še več: morda mu ustreza le precej ozek diapazon športnih aktivnosti, samo tiste, ki ga ne obremenjujejo dodatno, pač pa predstavljajo njegovo protiutež, sprostitev.

Največji problemi ukvarjanja s športno rekreacijo so v pomanjkanju motivacije pri ljudeh. Tukaj pa je odgovor izjemno preprost. Motivacije največkrat manjka, ker ni izbrana prava športna aktivnost, ker se posameznik ne zaveda, kaj ga žene in kakšne motive bi moral zadovoljevati, ker pri izboru rekreacije največkrat zapada nekim trendom, ne zna pa poslušati sebe in svojega telesa in ker se aktivnosti ne loči pod nadzorom, sistematično, s postavitvijo nekih ciljev, pač pa preveč "napamet". Rezultat takega pristopa je pomanjkanje uživanja, ki se konča s prenehanjem ukvarjanja in "iznajdenjem pametnih izgovorov."

Mnoge raziskave po svetu potrjujejo pomen telesne aktivnosti za fizično in psihično zdravje ter počutje, za zdravje kardiovaskularnega sistema, za razvoj vztrajnosti in uravnavanje telesne teže. Še več, vsakodnevna aktivnost morda celo zmanjšuje smrtnost oz. prispeva k podaljšanju življenja, vpliva na zmanjšanje anksioznosti in depresivnosti, povečuje pa tudi samovrednotenje. Vse te pozitivne posledice prinaša le rekreativna oblika športa. Koristni učinki ukvarjanja s športom se lahko odražajo tudi še na sledeče načine:

- formiranje športne in splošne samopodobe,
- oblikovanje specifične športne motivacije za doseganje športnih ciljev ter splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter ustreznega vrednotnega sistema, ki ne bo slonel samo na tekmovalnih in storilnostnih tendencah, ki vladajo v športu, hkrati pa tega tudi ne bo izključeval,
- pomoč pri doseganju nekaterih življenjskih ciljev, ki se dotikajo razvojne faze, v kateri se človek nahaja (npr. pomoč pri izpolnjevanju nalog adolescenta, možnost dozorevanja otroka skozi igro, pomoč starostnikom pri ponovnem vključevanju v socialno življenje, doseganje zrelosti na vseh področjih (v socialnem, čustvenem in intelektualnem in moralnem funkcioniranju)
- pomoč pri iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo,
- terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni, itd.

Na tem mestu se mi zdi pomembno poudariti tudi nekatere napačne tendence promoviranja športne aktivnosti. Poleg spremembe stališč, ki zagotovo morajo potekati sistemsko, preko medijev, pa je potrebno graditi tudi na spremembi čustvene reakcije, saj sicer spremembe vedenja ne moremo pričakovati. Naslednja napaka se dogaja v tem, ko se kar naprej trudijo prepričati "prepričane" in vlagajo napor v pridobitev populacije, ki je sicer

materialno najmočnejša, po drugi strani pa tudi najširša v interesih (tudi nešportnih), pozabljajo pa na populacijo starejših od petdeset let, ki bi jim udeležba v rekreaciji bistveno lažje spremenila življenje. Mislim, da je to ena izmed ključnih nalog promoviranja rekreacije

v naslednjem obdobju. Vprašati se moramo, kako pripeljati telesno neaktivne po petdesetem v organiztirane centre športne rekreacije. Če nam uspe to, bomo ne le obogatili in osmilili življenje mnogih, pač pa tudi zmanjšali stroške zdravstvu na račun pojavljanja mnogih psihosomatskih bolezni in nevroz, ki se pojavljajo zaradi pomanjkanja smisla in motivacije, največkrat po delovni upokojitvi.

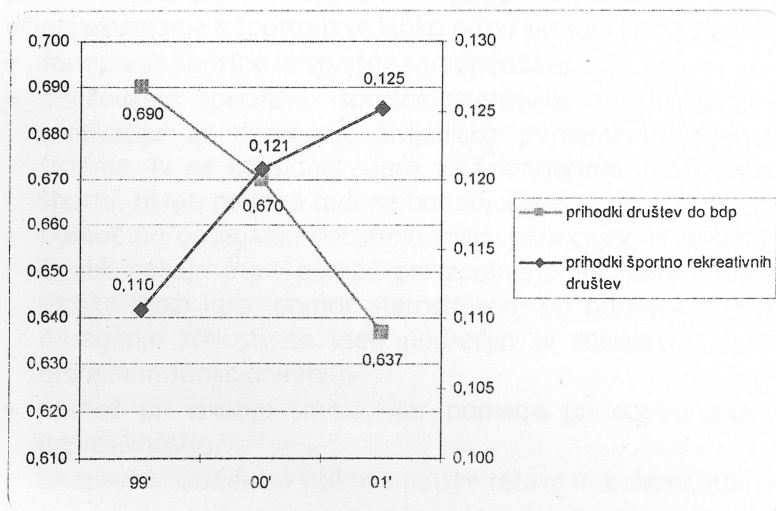
PRIHODKI ŠPORTNIH DRUŠTEV S PODROČJA ŠPORTNE REKREACIJE RASTEJO, MEDTEM KO V DRUGIH ŠPORTNIH DRUŠTVIH PADAJO

Marko Kolenc

Analiza zaključnih računov na področju športne rekreacije je bila za leto 2001 opravljena za planinska društva, invalidska športna društva, društva bivšega partizana, šolska športna društva, študentska športna društva, taborniška društva in druga športnorekreativna društva. Skupaj je bilo v analizo vključenih 1309 športnih društev.

Po podatkih analize zaključnih računov so športnorekreativna društva, po prihodkih, najhitreje rastoča športna društva. V zadnjih treh letih, vsako leto prihodki absolutno zrastejo za približno 20 odstotkov. Do BDP so se prihodki športnorekreativnih društev v letu 2000 povečali za devet in v letu 2001 za tri odstotke (graf 1).

Graf 1: Rast deleža prihodkov športno rekreativnih društev do BDP in padec prihodkov vseh športnih društev



Metodološko pojasnilo

1. Prihodki športnih društev predstavljajo celotne prihodke društev, ki izvajajo športno dejavnost (prihodki od prodaje, drugi prihodki, prihodki od financiranja in prenesena sredstva). Podatki so pridobljeni od Agencije za plačilni promet in se nanašajo na zaključne račune iz leta 2001.
2. Prihodki športnorekreativnih društev predstavljajo celotne prihodke tistih društev, ki imajo iz naziva društva razvidno, da izvajajo športnorekreativno dejavnost.

Prihodki športnorekreativnih društev predstavljajo v celotni strukturi prihodkov športnih društev skoraj 20 odstotni delež. V zadnjih treh letih se je delež, v primerjavi s kolektivnimi, individualnimi in miselnimi športi, povečal za štiri odstotke.

V celotni strukturi prihodkov športnorekreativnih društev predstavljajo prihodki planinskih društev eno tretjino.

Planinska društva so imela v letu 2001 le za 6 odstotkov več prihodkov (1.8 milijarde SIT) kot v letu 2000. Najbolj rastoča društva so društva na področju študentskega športa. Razlog za veliko rast, 53 odstotkov glede na leto 2000, lahko iščemo v vse večji organiziranosti študentskega športa. V zadnjih treh letih, po ustanovitvi univerzitetnih športnih zvez v Ljubljani in Mariboru, so študentska športna društva začela delovati skoraj na vsaki fakulteti. Športnorekreativna društva imajo v celotni strukturi prihodkov športnih društev največji delež prihodkov od prodaje.

Delež prihodkov od prodaje športnorekreativnih društev predstavlja v celotni strukturi prihodkov 71,8 odstotkov. V primerjavi z vsemi športnimi društvi je ta delež večji za 1,5 odstotka. Pri ostalih prihodkih je v športnorekreativnih društvih trend rasti pozitiven, razen pri prihodkih od financiranja, ki so se zmanjšali za šest odstotkov. V strukturi celotnih prihodkov športnorekreativnih društev predstavlja presežek prihodkov nad odhodki 8,5 odstotka.

Pri nekaterih postavkah smo ugotovili tudi nekatere razlike v strukturi odhodkov med športnorekreativnimi društvi in vsemi društvi. Največja razlika je pri stroških za material in blago (20,3 % delež), kjer jih imajo športno rekreativna društva za sedem odstotkov več kot ostala društva. Pri stroških storitev (43,7 % delež) in pri stroških dela (13,4 % delež) porabijo športno rekreativna društva za približno 4 odstotke manj kot vsa društva skupaj. Iz zadnjega dejstva lahko sklepamo, da se v športnorekreativnih društvih pojavlja več volunteerskega dela kot v ostalih.

Delež javnih financ za športno rekreacijo do BDP se zmanjšuje počasneje, kot izdatki gospodinjstev za športne storitve

Vse javne finance za šport so imele v letu 2001 indeks 114, v letu 2000 so znašale 12.4 milijarde v letu 2001 14,1 milijard sit. Javne finance, ki so namenjene dejavnosti, to so torej tista sredstva, ki jih lahko prejmejo športne organizacije, so v letu 2000 znašale cca 7 milijard sit v letu 2001 pa 7.7 milijard sit (indeks 110.3). Po ocenah so samo športna društva iz javnih financ v letu 2001 prejela 5,4 milijard SIT¹⁸.

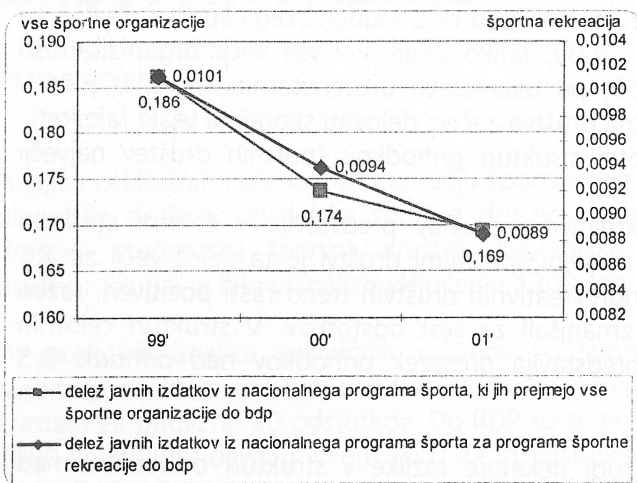
Delež športnorekreativnih društev v strukturi sredstev, ki so jih prejela športna društva iz javnih financ znaša 7,8 %. Deleže javnih financ do BDP, iz državnega in občinskih proračunov za področje športne rekreacije se je v letu 2001 zmanjšal za dobrih 5 odstotkov.

Občine so v letu 2001 za programe športne rekreacije namenile 327 mio SIT, od tega za športnorekreativne prireditve 38 odstotkov in za redno vadbo 62 odstotkov. Izdatki iz državnega proračuna za športno rekreacijo so znašali 58 mio SIT, v večini za programe na nacionalni ravni. Upoštevajoč inflacijo, so javni izdatki za programe športne rekreacije v letu 2001 znašali 6 mio SIT manj kot leto prej. Po podatkih o financiranju športne rekreacije iz občin in države, v letu 2001, so znašali javni izdatki 404.387.000 SIT.

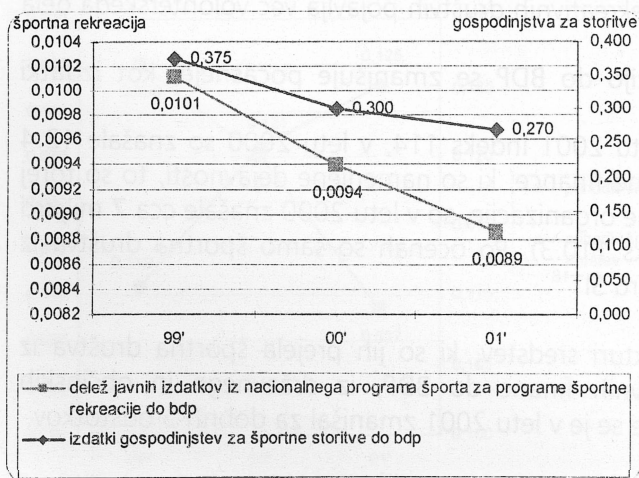
¹⁸ Vir: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport; lokalne skupnosti

Zaskrbljujoč je trend padanja izdatkov za športne storitve (graf 3). V zadnjih treh letih, vsako leto za dobrih 10 odstotkov. Od samih izdatkov gospodinjstev so športnorekreativna društva v veliki meri odvisna, saj predstavlja delež prihodkov od prodaje, v celotni strukturi prihodkov, skoraj 72 odstotkov. Za dober odstotek in pol več kot znaša to za ostala društva.

Graf 2: Javni izdatki za vse programe športa in programe športne rekreacije



Graf 3: Izdatki gospodinjstev za športne storitve in javni izdatki za področje športne rekreacije



Metodološko pojasnilo

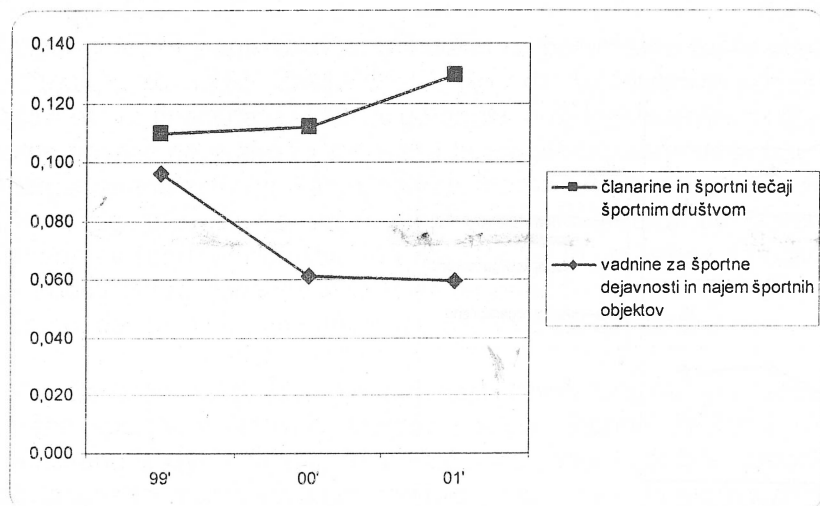
1. Izdatki gospodinjstev za storitve predstavljajo izdatki za športne prireditve, vadbine za športne dejavnosti in najem športnih objektov, športni tečaji in članarine športnim klubom in društvom, izposoja opreme za šport in rekreacijo, žičnice v smučarskih centrih ter aktivne počitnice. Podatki so pridobljeni od Statističnega urada RS.
2. Izdatki iz javnih financ za programe športne rekreacije predstavljajo izdatke za športnorekreativne programe vadbe in prireditev iz naslova državnega in občinskih proračunov.

Rast prihodkov v športnorekreativnih društvih od članarin in zmanjševanje članstva v društvih

Z večanjem deleža izdatkov gospodinjstev za članarine do BDP (graf 4) in z zmanjševanjem izdatkov gospodinjstev za storitve (graf 3), lahko rečemo, da prihodki športnorekreativnih društev rastejo na račun višjih članarin.

Po podatkih iz raziskave Slovensko javno mnenje se je delež organizirano aktivnih prebivalcev od leta 1997 do 2000 zmanjšal za nekaj več kot en odstotek. Še večje zmanjševanja članstva pa potrjujejo podatki iz občin, ki govorijo, da se je članstvo leta 2001 (285.757 članov), v primerjavi z letom 1999 (316.019 članov), zmanjšalo za 10 odstotkov. Na podlagi tega lahko sklepamo, da se koriščenje storitev zmanjšuje, posledično tudi izdatki gospodinjstev za storitve (graf 3).

Graf 4: Rast prihodkov športnih društev od članarin in upadanje prihodkov od vadnin, do BDP



Metodološko pojasnilo

1. Članarine športnim društvom in vadbine za športne dejavnosti predstavljajo 70 odstotkov od celotnih izdatkov gospodinjstev za športne storitve. Podatki so pridobljeni od Statističnega urada Republike Slovenije.
2. Izdatki gospodinjstev za vadbine tečajnine in članarine so tisti del izdatkov gospodinjstev, za katere lahko rečemo, da jih skoraj v celoti prejmejo športna društva.

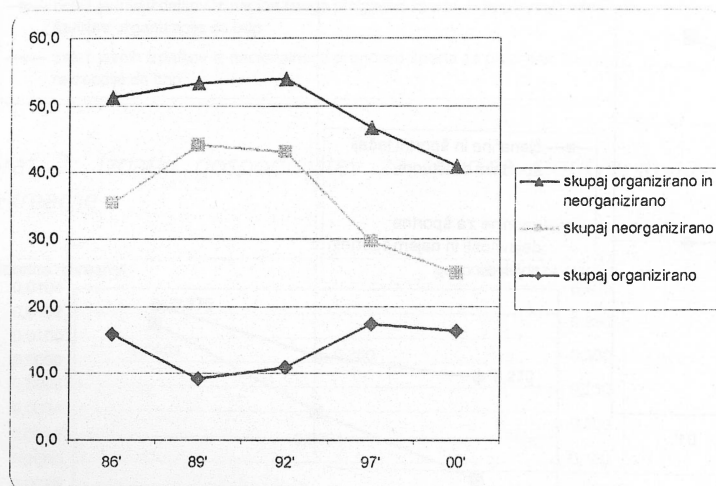
Če se na eni strani zmanjšuje članstvo v društvih in izdatki gospodinjstev za storitve ter na drugi povečujejo javni izdatki za programe športne rekreacije ter izdatki gospodinjstev za članarine, lahko predvidevamo, da so storitve namenjene ozkemu krogu ljudi, ravno tako subvencije za vadbine (rekreativnih programov redne vadbe) iz javnih financ. Če bi bil krog ljudi v društvih širši nebi padal delež izdatkov gospodinjstev za storitve.

Člani v društvih so pripravljeni plačevati večje članarine v zameno za nižje cene vadnin. Zmanjševanje izdatkov gospodinjstev za vadbine potrjuje tudi dejstvo, da so se v treh letih tovrstni izdatki, do BDP, zmanjšali skoraj za polovico (graf 4).

Zaprto članov športnih društev se kaže tudi v pasivni udeležbi na nekaterih nacionalnih akcijah, ki ji organizirajo nacionalne športne zveze. Že sam pogled v foto dokumentacijo nekaterih nacionalnih prireditev na spletnih straneh (Slovenija teče, Slovenija kolesari, ...), z nekaj deset udeleženci, kaže na pasivnost širših množic. To lahko povežemo tudi s trendom zmanjševanja organizirano in neorganizirano aktivnih prebivalcev (graf 5). V obdobju od leta 1997 do 2000 se je delež neorganizirano aktivnih zmanjšal za skoraj pet odstotkov, skupaj pa za šest odstotkov (vir: Slovensko javno mnenje, 1997, 2000).

Največji vpliv na padanje aktivnih prebivalcev ima zmanjševanje deleža neorganizirano aktivnih. S prenehanjem nekaj letne rasti organizirano aktivnih, od leta 1989 do leta 1997 (graf 5), lahko zmanjševanje organizirano aktivnih povežemo tudi z zmanjševanjem članov v športnih društvih. Tudi s tem dejstvom lahko rečemo, da se člani v društvih zapirajo v ozke kroge.

Graf 5: Gibanje deleža organizirano in neorganizirano aktivnih prebivalcev Slovenije v zadnjih 15 letih



Metodološko pojasnilo

Podatki o organizirano in neorganizirano aktivnih prebivalcih Slovenije so pridobljeni iz raziskave Slovensko javno mnenje. Podatki predstavljajo aktivne na področju športne rekreacije.

V društvih so se zaradi negativne gospodarske klime v zadnjih letih odločili za višje članarine in višje subvencije vadin s strani javnih financ. Predvidevamo lahko, da so si na letni ravni organizirano aktivni (člani v društvih) zagotovili cenejšo in s tem lahko rečemo tudi kakovostnejšo vadbo.

Tri četrte prihodkov športnorekreativnih društev se ustvari v samo treh regijah.

Na področju športne rekreacije se največ kapitala kopiči na relaciji Kranj – Ljubljana – Maribor. Od dvanajstih statističnih regijah skoraj tri četrte vseh prihodkov ustvarijo športnorekreativna društva v osrednjeslovenski (40 odstotkov), gorenjski (22,1 odstotkov) in podravski regiji (12,2 odstotkov).

V teh treh regijah deluje tudi največ športnih društev. Najvišje prihodke na društvo, v povprečju, ima gorenjska regija (8,4 mio SIT), na drugem mestu je osrednjeslovenska regija (6,4 mio SIT), na tretjem mestu pa je podravska regija (3,6 mio SIT). Takoj za podravsko regijo so še goriška, pomurska in zasavska regija, ki imajo nekaj več kot 3 mio SIT prihodkov na športno društvo. Po povprečju prihodkov na športnorekreativno društvo, lahko rečemo, da so društva v omenjenih regijah med bogatejšimi. V ostalih šestih regijah (jugovzhodna Slovenija, koroška, notranjsko-kraška, obalno-kraška, savinjska, spodnjeposavska) pa so športnorekreativna društva, po prihodkih na društvo, med revnejšimi. Povprečni prihodek na društvo v teh regijah znaša 2 mio SIT in manj. Najmanjši povprečni prihodek (1,3 mio SIT) na društvo ima spodnjeposavska regija.

Če pogledamo koliko prihodkov športnih društev, po regijah, pripada na prebivalca, lahko dobimo podobno sliko kot pri prihodkih na društvo. Največ prihodkov na prebivalca dobijo športnorekreativna društva v gorenjski regiji (6.500 SIT), v osrednje slovenski regiji (4.700 SIT) ter v podravski in goriški regiji (2.300 SIT). V vseh ostalih osmih regijah dobijo športna društva od prebivalca manj kot 2.000 SIT, najmanj v notranjsko-kraški in obalno-kraški regiji (900 SIT).

Razponi med regijami, tako po prihodkih na posamezno športnorekreativno društvo, kot na prebivalca, so veliki. Zaključimo lahko, da so najboljši pogoji za športnorekreativno dejavnost, iz finančnega vidika, v gorenjski, osrednjeslovenski, podravski in goriški regiji.

Javne finance na področju rekreacije bi morale biti usmerjene bolj v projekte za povečanje neorganizirano aktivnih. Razvoj kadrov, infrastrukture in managementa ...

Glavni regulator števila organizirano aktivnih prebivalcev Slovenije sta zagotovo cena članarine v športnem društvu in cena storitve redne vadbe. Iz obstoječih podatkov (izdatki gospodinjstev za članarine in vadbine ter prihodki športnorekreativnih društev (graf 4)) lahko rečemo, da sta cena članarine in vadbine v obratnem sorazmerju.

Cena članarine tako narekuje tudi rast števila organizirano aktivnih prebivalcev in rast porabe športnorekreativnih storitev naploh. Storitve športnorekreativnih društev, ki so financirane iz javnih financ, bi morale imeti ceno, ki bi bila dostopna širšim množicam. Za regulacijo cen, storitev sofinanciranih iz javnih financ, bi morale skrbeti občine in država.

Poleg regulacije cen pa je pomemben faktor za povečanje števila aktivnih v športnorekreativnih programih tudi kakovostnejše ravnanje s člani in donatorji ter sponzorji (kupci storitev), s financami in nasploh z organizacijo poslovanja v športnih društvih. Dejstvo je, da na področju športne rekreacije obstaja usposabljanje samo za strokovne kadre. Da bi postalo poslovanje na področju športnih društev boljše, v vseh vidikih, bi morale pristojne institucije organizirati tudi usposabljanje za volonterske delavce ki vodijo poslovanje športnorekreativnih društev.

Ustrezna infrastruktura v neposredni bližini bivališč je temeljnega pomena za povečanje števila neorganizirano aktivnih prebivalcev Slovenije. Skoraj za polovico manjši delež neorganizirano aktivnih prebivalcev (graf 5) opozarja na hitro odzivnost javnih financ v projekte, ki bodo v neposredni bližini bivališč, ob prostem času, omogočila najširšemu krogu ljudi aktivno ukvarjanje s športom. Ob tesni povezavi izgradnje infrastrukture s športnorekreativnimi programi pa bo lahko učinek še večji. Tako se bodo ljudje v urbanih športnih okoljih lahko združevali tudi v organizirane oblike, v športna društva.

SPREMEMBE PRI UKVARJANJU S POSAMEZNIMI ŠPORTI PRI ŠTUDENTIH UNIVERZE V LJUBLJANI V OBDOBJU OD 1979 DO 2001

mag. Matej Majerič, asist. staž., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
dr. Janko Strel, red. prof., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
dr. Matej Tušak, doc., Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Izvleček: namen študije je preučiti ukvarjanje s posameznimi športi pri študentih Univerze v Ljubljani v obdobju od 1979 do 2001. Ugotovitve smo primerjali s študijami, ki so bile opravljene v Sloveniji na primerljivih vzorcih. Študija je bila opravljena na 3-odstotnem reprezentativnem vzorcu (1611) študentov obeh spolov, ki so bili v času anketiranja (marec 2001) redni študentje Univerze v Ljubljani. Podatki so bili pridobljeni z vodeno anketo. Za ugotavljanje pomembnih razlik pri ukvarjanju s posameznimi športi v obdobju od 1979 do 2001 smo izračunali razlike v rangih posameznih športov med referenčnima raziskavama M. Petkovšek (1980) in Majeriča, Strela in Tušaka (2001). Ugotovitve prispevka potrjujejo predvidevanja, da je v obdobju od 1979 do 2001 prišlo do izrazitih sprememb v ukvarjanju s posameznimi športi. Študenti in študentke se več ukvarjajo z individualnimi športi in manj z moštvenimi športi oz. športnimi igrami. V preučevanem obdobju smo ugotovili tudi pojav novih športov (aerobika, fitness, rolanje). Podatki so uporabni za načrtovanje športnih programov za študente.

Ključne besede: šport, študenti, športne panoge, ukvarjanje, primerjava leta 1979 z letom 2001.

1.0. UVOD

Šport oz. športna vzgoja je bila kot del rednih (obveznih) študijskih vsebin na večini visokošolskih zavodov Univerze v Ljubljani uvedena leta 1963. Od vključitve športne vzgoje kot dela rednih in obveznih študijskih vsebin je v organizacijskem in vsebinskem smislu na področju študentskega športa na Univerzi v Ljubljani prišlo do določenih sprememb. Vendar pa te spremembe, ne glede na vsakoletno večje število vpisanih študentov, niso vplivale na posodabljanje sistema športa na Univerzi v Ljubljani. Zato ni čudno, da športni pedagogi, različni športni strokovnjaki in drugi športni delavci (Petkovšek, 1980; 1981; Stanič, 1992; Burnik in Stanič, 1996; Balent, 1998; Stanič, 1999; Majerič, 1999; Majerič, 2000a, 2000b; Stanič in Vest, 2001; Majerič, Strel in Tušak, 2001) opozarjajo, da so pogoji za športno dejavnost študentov neprimerni. Šport na Univerzi v Ljubljani se po navedbah avtorjev že vrsto let ukvarja z organizacijskimi, kadrovskimi, prostorskimi, tehničnimi, finančnimi in drugimi težavami, kar onemogoča boljše pogoje za športno dejavnost študentov. Na tem področju primanjkuje tudi bolj natančnih in poglobljenih raziskovalnih analiz, ki bi dale dolgoročneje smernice razvoja študentskega športa (Petkovšek, 1980, 1981; Majerič, 1999, 2000a, 2000b, Majerič, Strel in Tušak, 2001).

Študentje na Univerzi v Ljubljani se danes lahko s športom organizirano ukvarjajo v okviru Katedre za šport Univerze v Ljubljani, ki izvaja programe športne vzgoje praviloma v dveh letnikih. Interesne programe (športnoizobraževalne tečaje, letovanja, zimovanja, športno rekreacijo idr.) izvaja Zavod za študentski šport Študentske organizacije Univerze v Ljubljani ŠOU – šport. Univerzitetna športna zveza Ljubljana in Zveza športnih društev Univerze v Ljubljani pa skrbita za študentski »društveni« šport.

Ne glede na navidezno velike možnosti za ukvarjanje s športom pri študentih Univerze v Ljubljani pa analize (Petkovšek, 1980; Majerič, 1999; Majerič, 2000a, 2000b; Majerič, Strel in Tušak, 2001) kažejo, da se študentje ukvarjajo s športom neorganizirano sami, s prijatelji in v krogu družine. Glede na to, da je model študentskega športa še vedno zasnovan na izhodiščih iz 70-ih let, brez večjih vsebinskih in organizacijskih posodobitev (Majerič, 1999; Majerič, 2000b; Majerič, Strel in Tušak, 2001) ter prilagoditev večjemu številu vpisanih študentov menimo, da trenutna ponudba programov in športnih vsebin ne ustreza potrebam in zahtevam današnje generacije študentov.

S prispevkom bomo ugotovili spremembe v ukvarjanju s posameznimi športi pri študentih Univerze v Ljubljani v obdobju od 1979 do 2001 in analizirali vzroke za te spremembe.

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 z (edino) referenčno študijo Petkovškove (1980), v širšem pa z ugotovitvami Petroviča, Ambrožiča, Sile in Doupone (1997, 1998) in 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).

Izbrani vzorec je upošteval odgovore 1355 posameznikov oz. 84% vseh anketiranih (popolnih anketnih vprašalnikov). Od tega je bilo 56,6% (767) žensk in 43,4% (588) moških. Izbrani vzorec anketiranih študentov je upošteval tudi proporcionalnost redno vpisanih v študijskem letu 2000/2001.

2.2. Vzorec spremenljivk

Za pridobivanje podatkov smo modificirali vprašalnike, ki so jih uporabili M. Petkovšek (1980) in Sila in sodelavci (1997). Za namen ugotovitev ukvarjanja s posameznimi športi so študentje izbirali med 41 različnimi športi. Anketiranci so ocenjevali s sedem stopenjskimi Likartovimi lestvicami.

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 pomembnih razlik pri ukvarjanju s posameznimi športi v obdobju od 1979 do 2001 smo izračunali razlike v rangih posameznih športov med raziskavo M. Petkovšek (1980) in raziskavo Majeriča, Strele in Tušaka (2001).

Hipotetično sklepanje nam je omogočila primerljivost obeh študij (predmet in problem, vzorec, metodologija).

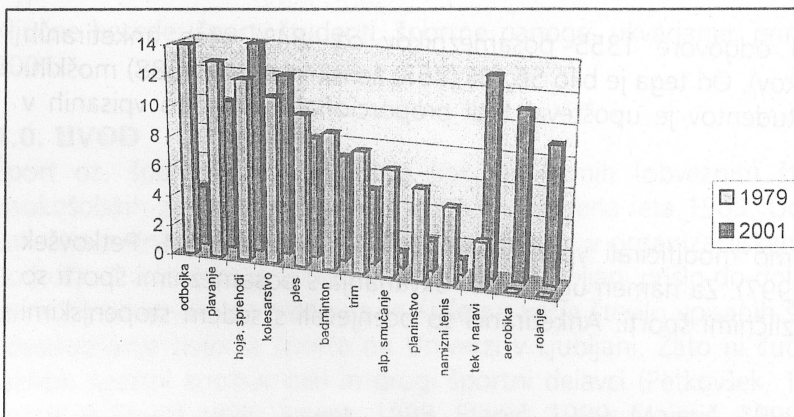
3.0. REZULTATI

Preglednica 1: Primerjava ukvarjanja s športi glede na spol v obdobju od 1979 do 2001

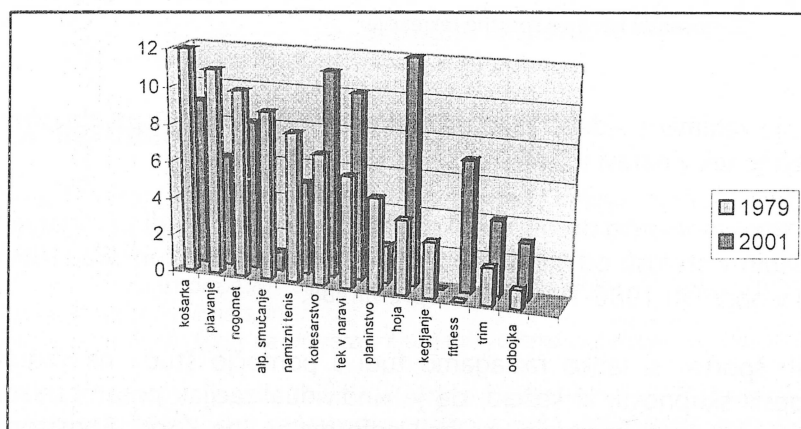
študentke		*razlika	študenti		*razlik
1979	2001	v	1979	2001	a v
		rangih			rangih
Odbojka	hoja, sprehodi	+2	košarka	hoja, sprehodi	+8
Plavanje	tek v naravi	+10	plavanje	kolesarjenje	+4
Hoja	kolesarjenje	+1	nogomet	tek v naravi	+4
Kolesarstvo	aerobika	-	alp. smučanje	košarka	-3
družabni ples	plavanje	-4	namizni tenis	nogomet	-2
Badminton	rolanje	-	kolesarstvo	fitness	-
Trim	plesne dejavnosti	-2	tek v naravi	plavanje	-5
alp. smučanje	badminton	-2	planinstvo	namizni tenis	-4
Planinstvo	fitness	-	hoja	trim	+3
namizni tenis	trim	-3	kegljanje	odbojka	+2

*razlika v rangih (1979-2001) pri športih razvrščenih na prvih deset mest 1979-2001

Rezultati kažejo, da je v obdobju od 1979 do 2001 pri športih razvrščenih na prvih deset mest pri študentih in študentkah prišlo do pomembnih sprememb. Študentke se več ukvarjajo s hojo (+2), tekom v naravi (+10) in kolesarjenjem (+1) in manj s plavanjem (-4), plesnimi dejavnostmi (-2), badmintonom (-2) in trimom (-3). Študentje se več ukvarjajo s hojo in sprehodi (+8), kolesarjenjem (+4), tekom v naravi (+4), trimom (+3) in odbojko (+2). Manj se ukvarjajo s košarko (-3), nogometom (-2), namiznim tenisom (-4) in plavanjem (-5). Pri obeh spolih je opazen pojav novih športov (aerobika, rolanje, fitness).



Grafični prikaz 1: Spreminjanje trendov ukvarjanja s posameznimi športi pri študentkah v obdobju od 1979 do 2001 – razlika v rangih



Grafični prikaz 2: Spreminjanje trendov ukvarjanja s posameznimi športi pri študentih v obdobju od 1979 do 2001 – razlika v rangih

4. Razprava

Pri primerjavi športnih panog, s katerimi se ukvarjajo moški in ženske, smo v raziskavah, ki so bile opravljene na Univerzi v Ljubljani na primerljivih vzorcih (Petkovšek, 1980; Majerič, Strel in Tušak, 2001), na osnovi logičnega sklepanja ugotovili določene pomembne razlike (ki pa jih zaradi različnih metodologij, ki so bile uporabljene, nismo mogli statistično dokazati). Glede na to, da v Sloveniji nismo zasledili drugih študij, ki bi podrobneje preučevale obravnavano problematiko, smo naše ugotovitve dodatno utemeljili z obstoječimi raziskavami na različnih vzorcih mladih 2001 (Petrovič, Ambrožič in Sila, 1992; Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998; Petrovič s sodelavci, 2001). Zaradi različnosti vzorcev v navedenih raziskavah imajo naše ugotovitve omejen obseg posplošitve.

Ukvarjanje s športi pri študentih Univerze v Ljubljani v letu 2001 (Majerič, Strel in Tušak, 2001) glede na leto 1979 (Petkovšek, 1981) kaže pri obeh spolih večji interes za ukvarjanje z individualnimi športi. Študentke se več ukvarjajo s hojo, tekom v naravi in kolesarjenjem. Nasprotno se manj ukvarjajo s plavanjem, plesnimi dejavnostmi, badmintonom in trimom. Viden je tudi pojav novih športov (aerobika, rolanje, fitness). Pri teh športih neposredne primerjave z letom 1979 nismo mogli opraviti, saj se študentke s temi športi v takšni obliki kot danes takrat niso ukvarjale. Tudi pri študentih je opazno večje ukvarjanje z individualnimi športi, predvsem hojo in sprehodi, kolesarjenjem in tekom v naravi. Ugotovitve so skladne z napovedmi M. Petkovšek (1976, 1981), ki je predvidevala večje ukvarjanje z individualnimi športi. Zaradi slabih pogojev za organizirano ukvarjanje s športom pa so posledice še toliko bolj izrazite. Presenetljiv je upad ukvarjanja s športnimi igrami: košarko, nogometom in namiznim tenisom ter porast ukvarjanja z odbojko. To potrjujejo tudi podatki Odbora za šolska športna tekmovanja pri Ministrstvu za šolstvo, znanost in šport. Že nekaj let je vse več vključenih osnovno- in srednješolskih ekip v tekmovanja v odbojki (tudi odbojki na mivki) (Šport mladih, Informator 1 in 2, 2000; 2001). Študentje se več ukvarjajo s trimom in manj s plavanjem. Ukvarjanja s fitnessom pri moških prav tako nismo mogli neposredno primerjati.

Ugotovitve kažejo, da je pri študentih in študentkah v obdobju od 1979 do 2001 v ukvarjanju s posameznimi športi prišlo do pomembnih sprememb. Predvidevamo, da je to lahko posledica novih trendov (pojav novih – modernih športov) in/ali slabih pogojev (prostorski, kadrovski, materialni itd.) za organizirano ukvarjanje s športnimi igrami, kjer gre za očitno zmanjšanje števila športno aktivnih. Prostorska problematika vpliva tudi na vključenost v plavanje. Kljub povečanemu številu vpisanih študentov se število športnih površin, namenjenih plavanju, ni bistveno spremenilo. Porast trima, ki je svoj večji razmah

dosegel sicer v 80-ih letih, je zanimiv z vidika, kako ga študentje pojmujejo. Predvidevamo, da med mladimi trim označuje tek v naravi in krepilne ter gimnastične vaje.

Naša spoznanja potrjujejo tudi ugotovitve drugih raziskovalcev, kjer so se trendi ukvarjanja s posameznimi športi pri mladih v starosti od 18 do 25 let (Petrovič, Ambrožič in Sila, 1992; Petrovič s sodelavci, 2001) v obdobju 1986-1992-2000 spreminjali.

Prevladovanje individualnih športov si lahko razlagamo tudi s pomočjo študij na vzorcu mladih, opravljenih v Evropski skupnosti, ki kažejo, da je »individualizacija« posameznikov vse večja in da priložnostne aktivnosti postajajo vse bolj neformalne (de Knop, Engström, Skirstad in Weiss, 1996). Danes so med mladimi najbolj popularni športi, s katerimi se poistovetijo in predstavljajo tudi njihov način življenja, kar kažejo tudi z načinom oblačenja in preživljanja prostega časa. Pri nas so to predvsem tek v naravi, gorsko kolesarjenje, rolanje, aerobika, fitness, deskanje na snegu ipd. V skladu z zgornjimi spoznanji lahko pričakujemo, da se bodo študentje v prihodnje ukvarjali s športnimi igrami zgolj kot pasivni udeleženci športnih spektaklov, ki jih bodo prirejali športni klubi in ostali, ki se ukvarjajo s komercialnim športom, če ne bodo vzpostavljeni ustrezni organizacijski postopki za vključevanje študentov v programe športnih iger.

Podatki (Majerič, Strel in Tušak, 2001), da se večina študentov ukvarja s športom neorganizirano, kažejo, da za populacijo, ki ima kritičen odnos do študija in preživljanja prostega časa v organiziranih športnih programih na Univerzi v Ljubljani ni pripravljenih ustreznih vsebin, ki bi študente vzpodbujale k organiziranemu ukvarjanju s športom. Ker smo ugotovili, da obstaja pomembna razlika v ukvarjanju s posameznimi športi v obdobju od 1979 do 2001 bi bilo zato treba opraviti obširnejše strokovne analize in na podlagi teh oblikovati ustrezne vsebinske in organizacijske rešitve, ki jih narekuje interes študentov in študentk. Predvidevamo, da bi bilo le tako (v obstoječih objektivnih možnostih: objekti, kader, materialni in finančni dejavniki) mogoče vplivati na večje število športno aktivnih študentov v organiziranih programih. Spremembe, ki so se pojavile bi morale upoštevati izvajalci športnih programov za študente na Univerzi v Ljubljani. Le-ti bi morali čimprej posodobiti ponudbo organiziranih športnih programov. V tem kontekstu je treba storiti vse, da posameznik-bodoči izobraženec in Univerza kot celota ne bi bila prikrajšana za del »splošne izobrazbe«, ki jo predstavlja šport, kot del nacionalne edintitete in kulture sodobne družbe.

5.0. REFERENCE

- Burnik, S. (1992). *Uspešnost pri študiju v povezavi z gibalnimi sposobnostmi in osebnostnimi lastnostmi študentov Fakultete za strojništvo. Doktorska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Burnik, S., & Stanič, J. (1996). *Univerzitetni šport na pragu novega tisočletja. ŠPORT, 44 (2), 35 – 37.*
- De Knop, P., Engström, L.M., Skirstad, B., & Weis, B.M. (1996). *Worldwide trends in youth sport. United States: Human Kinetics Publishers, Inc..*
- Majerič, M. (1999). *Šport na Univerzi v Ljubljani – dileme in perspektive. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Majerič, M. (2000a). *Šport na Univerzi v Ljubljani z vidika analize stališč študentov. ŠPORT. 1-2, 25 – 32.*
- Majerič, M. (2000b). *Šport na Univerzi v Ljubljani z vidika analize interesov in stališč študentov. Pilotska raziskava – neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Majerič, M. (2001). *Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.s*
- Petkovšek, M. (1976). *Analiza strukture motivacijskega prostora srednješolcev z aspekta njihove usmerjenosti v športno aktivnost. Magistrsko delo. Zagreb: FFK.*
- Petkovšek, M. (1980). *Motiviranost slovenskih visokošolcev za športno dejavnost. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.*
- Petkovšek, M. (1981). *Dinamika interesov slovenskih visokošolcev za športno dejavnost. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.*
- Petrovič, K., Ambrožič, F., & Sila, B. (1992). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1992 (zvidika podatkov in ugotovitev študije Slovenskega javnega mnenja v letu 1992 in primere z rezultati študij iz let 1973, 1976, 1980, 1983, 1986 in 1989). Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Sila, B. in sodelavci (1997). *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., & Doupona, M. (1997). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1996. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., & Doupona, M. (1998). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., & Doupona, M. (2001). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Stanič, J. (1992). *Univerzitetni šport za novo tisočletje. Specialistična naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Stanič, J. (1999). *Univerzitetni šport. Univerzitetni razgledi, 1, 7-9.*

NEKATERE ZNAČILNOSTI UKVARJANJA S ŠPORTOM PRI ŠTUDENTIH UNIVERZE V MARIBORU IN UNIVERZE V LJUBLJANI

*Neja Markelj; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
mag. Matej Majerič; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
dr. Marjeta Kovač, doc.; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
mag. Božidar Pučnik; Univerzitetna športna zveza Maribor*

Izvelek

Namen prispevka je predstaviti tiste značilnosti športnega udejstvovanja slovenskih študentov, ki so pomembne pri oblikovanju športnih programov za študente. V ta namen smo podrobneje proučili pogostost in način ter motive za športno udejstvovanje. Uporabljeni so bili podatki raziskave *Analiza in usmeritve študentskega športa na Univerzi v Mariboru*, ki je bila opravljena na 5-odstotnem reprezentativnem vzorcu (705) rednih študentov Univerze v Mariboru v študijskem letu 2001/2002. Ugotovitve smo primerjali s sorodno raziskavo (Majerič, 2002), ki je potekala na Univerzi v Ljubljani.

Ugotovitve prispevka potrjujejo predvidevanja, da pogoji močno vplivajo na način športnega udejstvovanja študentov ter da študentje niso zadovoljni s trenutnim stanjem študentskega športa. Rezultati so pokazali visoko ozaveščenost slovenskih študentov, kar se kaže v relativno velikem deležu redno aktivnih. Menimo, da bi bila potrebna reorganizacija univerzitetnega športa v Sloveniji. Poiskati bi bilo treba dodatne možnosti za pripravo novih in aktualnih športnih programov ter prilagoditi termine potrebam študentov. S tem bi nedvomno vplivali na njihovo večje športno udejstvovanje med študijem in po njem. Predvidevamo, da bi s sodelovanjem z lokalnimi športnimi društvi vplivali na večji delež športno aktivnih.

Ključne besede: šport, študenti, pogostost, način, pogoji, primerjava med slovenskima univerzama, športno društvo

1. UVOD

Šport je pomembna dejavnost v življenju študentov, ne samo zaradi kompenzacije negativnih dejavnikov študija, sprostitve psihičnih napetosti ter skrbi za telo in zdravje, temveč tudi kot vir zadovoljstva in druženja (Majerič, 2002).

Danes se lahko študentje na Univerzi v Ljubljani ukvarjajo s športom organizirano v programih Katedre za šport na Univerzi v Ljubljani, ki izvaja programe športne vzgoje na posameznih fakultetah praviloma v dveh letnikih študija. Vendar pa se večinoma izvajajo v športnih objektih, ki so precej oddaljeni od fakultete, športnih pedagogov za vodenje

športne vzgoje je premalo, kar se pozna pri neprimerni organizaciji (samo blok ura na teden, urniki so neusklajeni s predavanji, programi se izvajajo do 23. ure zvečer ...). Športne interesne programe pripravljajo Zavod za študentski šport Študentske organizacije Univerze v Ljubljani, ki organizira programe obštudijskih 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. Študentje pa se tudi vključujejo v organizirane oz. neorganizirane programe zasebnikov ter rekreativnih športnih društev (Majerič, 1999).

Na Univerzi v Mariboru so pogoji nekoliko boljši. Za študentski šport skrbijo redno zaposleni profesorji športne vzgoje, ki izvajajo programe redne športne vzgoje praviloma v treh letnikih študija ter Univerzitetna športna zveza Maribor, ki združuje študentska športna društva in skrbi za obštudijske športne rekreativne programe. Za potrebe univerzitetnega športa je bil v bližini večine fakultet zgrajen Univerzitetni športni center z dobrimi prostorskimi in tudi precejšnjimi kadrovskimi zmožnostmi, kjer se izvajajo vsi športni programi (razen plavanja).

Podatki sorodne raziskave na področju študentskega športa (Majerič, 2002) so pokazali, da je delež športno aktivnih študentov ljubljanskih fakultet relativno visok (77,0 % anketiranih). Od tega se jih kar 58,8 % s športom ukvarja neorganizirano. Glede na objavljene rezultate avtor domneva, da za študente na Univerzi v Ljubljani ni pripravljenih dovolj organiziranih in študentom prilagojenih športnih programov.

Podatki longitudinalne raziskave Športna rekreativna dejavnost v Sloveniji (Petrović et al, 2001) so v primerjavi z rezultati raziskav prejšnjih let pokazali nenaden padec športno aktivnih pri vzorcu starosti 18 – 25 let (delež športno neaktivnih se je povečal s 17,4 % na 29,1 %).

Na drugi strani pa so se pogoji za športno dejavnost šolskih otrok precej izboljšali: otroci imajo poleg obvezne redne športne vzgoje tudi možnost vključevanja v športne interesne dejavnosti, za katere je na večini osnovnih in srednjih šol dobro poskrbljeno. Ugotovitve Strela in Kovačeve (1999; po Majerič, 2002) kažejo, da je skoraj petina mladih športno aktivna vsak dan, četrtnina pa več kot dvakrat tedensko. Le 10 % srednješolcev se s športom v svojem prostem času ne ukvarja. Avtorja predvidevata, da je to posledica načrtnega in sistematičnega dela v osnovni in srednji šoli.

Tudi odrasli lahko izbirajo med široko ponudbo tako športno - rekreativnih programov kot njihovih izvajalcev. Študentje pa se soočajo z neprimernimi programi in pogoji dela pri športni vzgoji ter še neizdelano ponudbo študentskih organizacij in društev. Hkrati skoraj ni športnega društva, ki bi v svojo ponudbo vključilo tudi posebno športno ponudbo za študente.

Glede na opozarjanje športnih strokovnjakov (Balent, 1998; Burnik, Stanič, 1996; Majerič, 1999, 2002) na neprimerne pogoje za športno dejavnost študentov želimo preveriti in ugotoviti vpliv obstoječih pogojev na ukvarjanje s športom pri študentih. Podrobneje smo preučili pogostost in način ukvarjanja s športom na Univerzi v Ljubljani in Univerzi v Mariboru, za katere menimo, da so dobri pokazatelji zadovoljnosti študentov s športnoponudbo in trenutnimi pogoji dela. Prav tako smo preučili pojav najpogostejših motivov, pomembnih za ukvarjanje s športno dejavnostjo. Prepričani smo, da bi z

oblikovanjem študentom atraktivnih športnih programov, ki bi bili prilagojeni tudi njihovim potrebam in interesom, povečali delež redno športno aktivnih študentov.

2. METODE DELA

2.1. Vzorec merjencev

Osnova za primerjavo sta bila 5 %-tni reprezentativni vzorec redno vpisanih študentov Univerze v Mariboru v študijskem letu 2001/2002 ter 3 %-tni reprezentativni vzorec redno vpisanih študentov Univerze v Ljubljani v študijskem letu 2000/2001. Za izračun obeh vzorcev so bili uporabljeni podatki Statističnega urada Republike Slovenije (marec 2001, november 2001). Skupaj je bilo anketiranih 705 študentov in študentk Univerze v Mariboru ter 1614 študentov in študentk Univerze v Ljubljani. Popolnoma neuporabnih anketnih vprašalnikov mariborske univerze je bilo 6,5 % (46), na ljubljanski pa 0,4 % (6). Ti so bili iz nadaljnje obdelave izločeni.

Na Univerzi v Mariboru je bilo tako upoštevanih 659 anketnih vprašalnikov, od tega je bilo anketiranih 44,9 % žensk in 55,1 % moških. Ugotovili smo, da se s športno dejavnostjo ukvarja 89,7 % (591) anketiranih študentov in študentk, 10,3 % (68) anketiranih študentov pa je športno neaktivnih. Na ljubljanski univerzi je bilo skupaj anketiranih 1608 študentov, od tega 56,8% žensk in 43,2 % moških. Ugotovili smo, da se s športno dejavnostjo ukvarja 90,7 % (1459) anketiranih študentov in študentk, medtem ko jih je 9,3 % (149) anketiranih športno neaktivnih.

Za potrebe prispevka smo pri preučevanju posameznih spremenljivk izločili vse vprašalnike z nepopolnimi in pomanjkljivimi odgovori.

2.2. Vzorec spremenljivk

Pri obeh raziskavah smo podatke pridobili s pomočjo enakega vprašalnika, ki je bil uporabljen v sorodni raziskavi (avtorji: Strel, Tušak, Majerič; Majerič, 2002). Pogostost ukvarjanja s športnimi aktivnostmi so študentje ocenjevali s sedemstopenjsko Likartovo lestvico. Pri načinu ukvarjanja s športom so ocenili 10 različnih možnosti s tristopenjsko Likartovo lestvico. Za oblikovanje hierarhije motivov za ukvarjanje s športno dejavnostjo so študentje ocenili 33 razlogov na petstopenjski Likartovi lestvici.

2.3. Metode obdelave podatkov

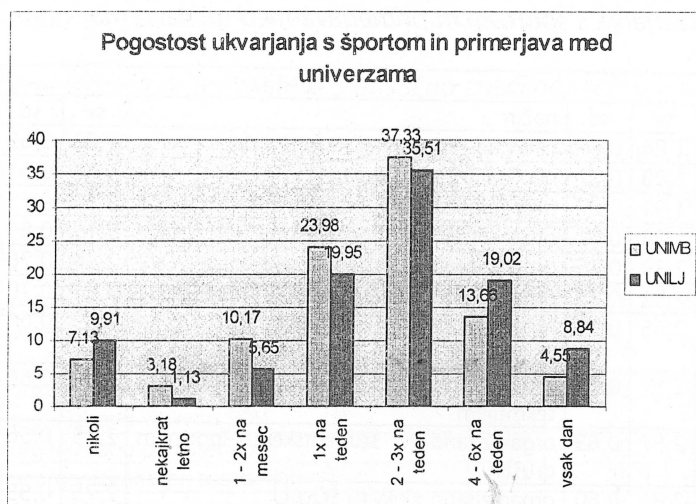
Pri vseh spremenljivkah so bile ugotovljene frekvence posameznih odgovorov ter izračunani deleži vsakega odgovora in osnovni statistični kazalci (srednja vrednost in standardni odklon). Statistično značilnost razlik v pogostosti športnega udejstvovanja med univerzama smo preverili z analizo variance, statistično značilnost v načinu ukvarjanja s športom med univerzama pa s pomočjo Pearsonovega χ^2 koeficienta. Hierarhična lestvica motivov za ukvarjanje s športno dejavnostjo je bila oblikovana na osnovi srednjih vrednosti, ki so bile dobljene za posamezen motiv, statistična značilnost razlik pa je bila preverjena s pomočjo analize variance. Razlike smo sprejemali s 5-odstotnim tveganjem ($Q = 0,05$).

3. REZULTATI

3.1. Pogostost ukvarjanja s športom

Pogostost ukvarjanja kaže (slika 1), da se največ študentov in študentk na obeh univerzah ukvarja s športom 2-3x na teden (UNIMB – 37,33 %; UNILJ – 35,51 %), sledi ukvarjanje 1x na teden (UNIMB – 23,98 %; UNILJ – 19,95 %) in 4-6x na teden (UNIMB – 13,66 %; UNILJ – 19,02 %). Skupaj se s športom redno (najmanj 2-3x na teden) ukvarja 55,54 % študentov Univerze v Mariboru in 63,37 % študentov Univerze v Ljubljani.

Slika 1: Prikaz pogostosti ukvarjanja s športom in primerjava med univerzama



Čeprav so si rezultati na prvi pogled precej podobni, pa smo ugotovili, da med njimi obstaja statistično značilna razlika (preglednica 1). Primerjava med univerzama kaže, da se vsak dan s športom ukvarja več študentov Univerze v Ljubljani (8,84 %) kot Univerze v Mariboru (4,55 %), na drugi strani pa je na Univerzi v Ljubljani tudi več tistih, ki se s športom sploh ne ukvarjajo (9,91 %, na UNIMB pa 7,13 %). Razlike med drugimi deleži so minimalne. Celotna primerjava pokaže, da je na Univerzi v Ljubljani več tistih študentov, ki se ukvarjajo s športom bolj pogosto, in tistih, ki nikoli, na Univerzi v Mariboru pa je več tistih študentov, ki se s športom ukvarjajo 1x ali 2-3x na teden.

Preglednica 1: Preverjanje statistično značilne razlike v pogostosti ukvarjanja s športom glede na spol

SKUPINA	Deskriptorji					Test homogenosti variance		Analiza variance	
	min.	max.	srednja vrednost	stand. odklon	stand. napaka	statistična vrednost	statistična značilnost	F	Sig.
UNI MB	1	7	4,65	1,13	0,04				
UNI LJ	1	7	5,03	1,09	0,03				
Skupaj	1	7	4,92	1,12	0,02	9,08	0,003	51,10	0,000

3.2. Načini in oblike ukvarjanja s športom

Pri pregledu načina ukvarjanja s športom (preglednica 3) pri študentih Univerze v Mariboru smo ugotovili, da se študentje Univerze v Mariboru *redno* ukvarjajo s športno aktivnostjo pogosteje organizirano (55,58 %) kot neorganizirano (44,35 %). Vendar pa je rangiranje odgovorov s pomočjo srednjih vrednosti (preglednica 2) pokazalo, da so neorganizirane oblike večinoma višje na lestvici kot organizirane. Razlog lahko poiščemo v tem, da se študentje ukvarjajo z neorganiziranimi oblikami športne aktivnosti mnogokrat tudi samo občasno, medtem ko se z organizirano vadbo ali ukvarjajo redno ali pa sploh ne. Najbolj zastopane oblike ukvarjanja s športno aktivnostjo (preglednica 5) so organizirane v okviru športne vzgoje (43,2 %), neorganizirano s prijatelji (32,1 %) in neorganizirano sam (32,1 %).

Preglednica 2: Razvrstitev načina ukvarjanja s športom in primerjava med univerzama

UNI MB			UNI LJ		
način	sv	sd	način	sv	sd
neorganizirano s prijatelji	1,84	0,67	neorganizirano sam	1,62	0,65
neorganizirano sam	1,89	0,72	neorganizirano s prijatelji	1,65	0,64
organizirano pri športni vzgoji	1,91	0,87	organizirano v krogu družine	2,10	0,75
neorganizirano v krogu družine	2,28	0,71	organizirano pri športni vzgoji	2,11	0,89
organizirano v društvu za rekreacijo	2,39	0,75	organizirano v društvu za rekreacijo	2,44	0,76
organizirano v študentskem šp. društvu	2,53	0,70	organizirano pri zasebnikih	2,54	0,70
organizirano v šp. klubu, kjer treniram, tekmujem	2,55	0,75	neorganizirano pri zasebnikih	2,59	0,66
organizirano v okviru ŠOU MB	2,55	0,70	organizirano v šp. klubu, kjer treniram, tekmujem	2,67	0,66
organizirano pri zasebnikih	2,57	0,63	organizirano v študentskem športnem društvu	2,75	0,56
neorganizirano pri zasebnikih	2,61	0,60	organizirano v okviru ŠOU LJ	2,75	0,55

*sv – srednja vrednost, sd – standardni odklon

Preglednica 3: Zastopanost posamezne oblike ukvarjanja s športno aktivnostjo glede na posamezno univerzo

	UNI MB (%)		UNI LJ (%)	
	da	da + občasno	da	da + občasno
organizirano v športnem klubu treniram in tekmujem	8,28	5,86	5,31	4,76
organizirano v društvu za rekreacijo	8,45	8,99	8,26	8,51
organizirano v študentskem športnem društvu	6,33	6,98	2,94	4,04
organizirano v okviru športne vzgoje	22,30	13,27	16,36	11,43
organizirano v okviru ŠOU	6,33	6,56	2,72	4,13
organizirano pri zasebnikih	3,89	7,25	5,70	7,23
neorganizirano pri zasebnikih	3,13	6,66	4,58	6,68
neorganizirano v krogu družine	7,94	11,50	10,82	14,17
neorganizirano s prijatelji	16,64	17,04	20,90	19,49
neorganizirano sam	16,64	15,95	22,41	19,58
skupaj	100,00	100,00	100,00	100,00

Že na prvi pogled se stanje med univerzama nekoliko razlikuje (preglednica 3): ljubljanski študentje se *redno* ukvarjajo s športno aktivnostjo bolj pogosto neorganizirano (58,71 %) kot organizirano (41,29 %). Rangiranje odgovorov s pomočjo srednjih vrednosti (preglednica 2) ugotovitev samo še potrdi, kajti neorganizirane oblike so večinoma višje na lestvici kot organizirane. Najbolj zastopane oblike ukvarjanja s športno aktivnostjo (preglednica 4) so neorganizirano s prijatelji (46,6 %), neorganizirano sam (44,1 %) in organizirano v okviru športne vzgoje (34,9 %).

Pri ugotavljanju razlik v načinu ukvarjanja med univerzama smo ugotovili statistično značilne razlike pri vseh oblikah vadbe. Ljubljanski študentje se bolj pogosto ukvarjajo s športnimi aktivnostmi neorganizirano, večji delež pripada tudi zasebnikom. Na drugi strani pa so mariborski študentje bolj pogosto športno aktivni pri športni vzgoji, v študentskem športnem društvu in v okviru ŠOU programov.

Preglednica 4: Preverjanje statistično značilne razlike v načinu ukvarjanja med univerzama

	UNI MB			UNI LJ			P. χ^2 koef.
	Da %	Občasno %	Ne %	Da %	Občasno %	Ne %	
organizirano v športnem klubu treniram in tekmujem	16,0	13,0	71,0	10,9	10,8	78,3	0,003
organizirano v društvu za rekreacijo	16,3	28,2	55,5	16,8	22,3	60,9	0,019
organizirano v študentskem športnem društvu	12,2	22,3	65,5	6,2	12,8	81,0	0,000
organizirano v okviru športne vzgoje	43,2	22,5	34,4	34,9	19,0	46,1	0,000
organizirano v okviru ŠOU	12,2	20,2	67,6	5,8	13,3	80,9	0,000
organizirano pri zasebnikih	7,5	28,3	64,2	12,0	22,2	65,8	0,001
neorganizirano pri zasebnikih	6,0	26,9	67,1	9,5	21,7	68,8	0,003
neorganizirano v krogu družine	15,3	41,5	43,2	23,3	43,5	33,1	0,000
neorganizirano s prijatelji	32,1	52,1	15,8	44,2	46,6	9,2	0,000
neorganizirano sam	32,1	46,7	21,2	46,8	44,1	9,2	0,000

F – frekvenca, % -odstotek, P. χ^2 koef. - Pearsonov χ^2 koeficient

3.3. Motivi za ukvarjanje s športom

Preglednica 5: Hierarhija motivov študentov mariborske in ljubljanske univerze za ukvarjanje s športno dejavnostjo

	UNI MB	M	SD	UNI LJ	M	SD
1	ker na ta način izboljšujem svojo telesno kondicijo	3,89	0,97	ker sem prepričan, da to koristi mojemu zdravju	4,16	0,99
2	ker sem prepričan, da to koristi mojemu zdravju	3,89	1,03	ker na ta način izboljšujem svojo telesno kondicijo	4,10	0,86
3	ker imam svoj šport rad	3,79	1,19	ker imam svoj šport rad	4,02	1,09
4	ker uživam v igri	3,70	1,13	ker uživam v igri	3,87	1,14
5	ker v športu občutim sprostitvev psihične napetosti	3,59	1,15	ker v športu občutim sprostitvev psihične napetosti	3,85	1,09
6	ker mi šport omogoča družabnost in zabavo	3,58	1,07	ker v športni aktivnosti najdem zadovoljstvo	3,85	1,04
7	ker v športni aktivnosti najdem zadovoljstvo	3,50	1,12	ker mi šport omogoča gibanje v naravnem okolju	3,83	1,17

3. slovenski kongres športne rekreacije

8	ker mi šport omogoča gibanje v naravnem okolju	3,45	1,20	ker mi šport omogoča družabnost in zabavo	3.70	1.12
9	ker si želim še dolgo ostati mladosten in vitalen	3,34	1,14	ker si želim še dolgo ostati mladosten in vitalen	3.50	1.14
10	ker se mi po študiju gibanje prileže	3,23	1,06	ker se mi po študiju gibanje prileže	3.45	1.06
11	ker tu lahko preverjam svoje telesne sposobnosti	3,16	1,09	ker po športni dejavnosti postanem sposobnejši/bolj pripravljen za študij	3.31	1.14
12	ker s športno dejavnostjo vzdržujem telesno težo	3,07	1,27	ker s športno dejavnostjo vzdržujem telesno težo	3.24	1.27
13	ker po športni dejavnosti postanem sposobnejši, bolj pripravljen za študij	3,06	1,13	ker tu lahko preverjam svoje telesne sposobnosti	3.13	1.16
14	ker v športu obvladujem sam sebe	2,94	1,20	ker mi je športna aktivnost postala življenjska potreba in navada	3.11	1.21
15	ker mi je športna aktivnost postala življenjska potreba in navada	2,93	1,18	ker v športu obvladujem sam sebe	3.01	1.24
16	ker cenim lepoto in skladnost gibanja	2,93	1,12	ker cenim lepoto in skladnost gibanja	2.99	1.23
17	ker imam rad razburjenje in napetost v športu	2,85	1,21	ker imam rad razburjenje in napetost v športu	2.71	1.32
18	ker so športniki lepše grajeni kot nešportniki	2,72	1,24	ker so športniki lepše grajeni kot nešportniki	2.57	1.25
19	ker se s športom ukvarjajo tudi moji prijatelji	2,68	1,14	ker so ljudje, ki se ukvarjajo s športom, v življenju uspešnejši	2.55	1.18
20	ker so ljudje, kise ukvarjajo s športom, v življenju uspešnejši	2,63	1,10	ker se s športom ukvarjajo tudi moji prijatelji	2.53	1.18
21	ker v športni aktivnosti najdem nadomestilo za svoje težave	2,63	1,18	ker v športni aktivnosti najdem nadomestilo za svoje težave	2.45	1.30
22	ker rad tekmujem in uživam v borbi	2,50	1,30	ker rad tekmujem in uživam v borbi	2.19	1.32
23	ker v športu dosegam dobre rezultate	2,45	1,10	ker v športu dosegam dobre rezultate	2.05	1.12
24	ker je moja športna panoga danes splošno priljubljena	2,34	1,17	ker je moja športna panoga danes splošno priljubljena	2.04	1.16
25	ker me dosežena priznanja spodbujajo k športni aktivnosti	2,24	1,11	ker me dosežena priznanja spodbujajo k športni aktivnosti	2.00	1.15
26	ker mi šport omogoča, da navežem stike z nasprotnim spolom	2,23	1,10	ker se v športu lahko odlikujem med svojimi kolegi/cami	1.89	1.03
27	ker sem vezan na svoj športni kolektiv	2,18	1,15	ker mi šport omogoča, da navežem stike z drugim spolom	1.89	1.04
28	ker imam kot športnik večji uspeh pri dekletih/fantih	2,15	1,14	ker sem vezan na svoj športni kolektiv	1.86	1.09
29	ker se v športu lahko odlikujem med svojimi kolegi/cami	2,12	1,08	ker so športniki v družbi bolj priljubljeni	1.83	1.00
30	ker so športniki v družbi bolj priljubljeni	2,09	1,05	ker imam kot športnik večji uspeh pri dekletih/fantih	1.78	0.93
31	ker imam kot športnik vrsto družbenih privilegijev	2,05	1,04	ker imam kot športnih vrsto družbenih privilegijev	1.65	0.93
32	ker si s svojo športno aktivnostjo zagotovim dodatna finančna sredstva	1,65	0,99	ker si s svojo športno aktivnostjo zagotovim dodatna finančna sredstva	1.47	1.19
33	ker me drugi silijo v športno aktivnost	1,47	0,90	ker me drugi silijo v športno aktivnost	1.36	0.83

V preglednici 5 sta prikazani hierarhični lestvici motivov za ukvarjanje s športno dejavnostjo. Razvrstitev motivov se pri obeh skupinah študentov le malo razlikuje. Med prvih 15 motivov na hierarhični lestvici se je pri obojih uvrstilo istih 15 motivov s skoraj identično razporeditvijo. Ljubljanskim študentom so najpomembnejši trije motivi (srednja vrednost je večja ali enaka 4,00): zdravje, telesna kondicija in ljubezen do športa. V skupino pomembnejših motivov (srednja vrednost je večja ali enaka 3,00, vendar manjša od 4,00) se je skupaj uvrstilo 12 motivov: skrb za telo in zdravje, čustveno doživljanje športa, kompenzacija negativnih dejavnikov in socializacija.

Pri mariborskih študentih pa se je v skupino najpomembnejših motivov ($M \geq 4,00$) ni uvrstila ena, v skupino pomembnejših motivov ($3,00 \leq M \leq 3,99$) pa skupaj 13 motivov, ki prav tako zajemajo motive z vseh področij, naštetih pri ljubljanskih študentih.

4. RAZPRAVA

Pogostost ukvarjanja kaže, da je delež športno neaktivnih študentov na obeh univerzah relativno nizek (UNIMB – 7,13 % in UNILJ – 9,91 %) in precej podoben. Na Univerzi v Mariboru se s športno aktivnostjo redno ukvarja 55,54 % študentov, na Univerzi v Ljubljani pa 63,37 % študentov. Bistvena in statistično značilna razlika v pogostosti ukvarjanja s športom je v tem, da je na Univerzi v Ljubljani več tistih študentov, ki se ukvarjajo s športom pogosteje (praktično vsak dan), na Univerzi v Mariboru pa je več tistih študentov, ki se s športom ukvarjajo manj pogosto (vendar še vedno bolj ali manj redno). Rezultati se skladajo z ugotovitvijo, da se ljubljanski študentje v povprečju tudi bolj zavedajo pozitivnih vplivov športne aktivnosti na uspešnost pri študiju kot mariborski (Markelj, 2002).

Slovenski študentje so v primerjavi z odraslimi prebivalci Republike Slovenije (slovenski študentje – 61,09 % in odrasli prebivalci RS, stari 18–25 let – 32,4 %) v povprečju pogosteje športno aktivni, kar lahko kaže na njihovo višjo ozaveščenost. Vendar pa so v primerjavi s slovenskimi srednješolci v povprečju manj športno aktivni (le 10 % srednješolcev se s športom izven ur redne športne vzgoje ne ukvarja).

Pri proučevanju načina in oblik ukvarjanja s športom smo ugotovili relativno majhen delež ukvarjanja s športnimi aktivnostmi v študentskih športnih društvih (UNIMB – 6,33 % in UNILJ – 2,94 %), študentski organizaciji (UNIMB – 6,33 % in UNILJ – 2,72 %) in v okviru športne vzgoje (UNIMB – 22,30 % in UNILJ – 16,36 %; delež je višji, ker je športna vzgoja praviloma obvezna v dveh letnikih študija). Nasprotno pa je delež ukvarjanja s športnimi aktivnostmi neorganizirano izjemno velik (UNIMB – 44,35 % in UNILJ – 58,71 %). To pomeni, da se študentje zavedajo pozitivnih vplivov športnih aktivnosti, vendar pa ne najdejo sebi primerne športne ponudbe, zato sprostitev raje poiščejo sami. Ugotovitev potrjuje tudi podatek, da študentje v povprečju niso zadovoljni s ponudbo, pogoji in organiziranostjo športnih programov s strani univerze (Markelj, 2002).

Med mariborskimi in ljubljanskimi študenti so opazne razlike, ki so statistično značilne prav pri vseh načinih in oblikah vadbe. Nova univerzitetna dvorana v Mariboru, zgrajena v bližini večine fakultet, predstavlja precej boljše pogoje, kot jih imajo ljubljanski študentje. Menimo, da je ravno to razlog za večji delež ukvarjanja mariborskih študentov s športnimi aktivnostmi

v okviru športne vzgoje, študentskih športnih društev in v okviru ŠOU programov v primerjavi z ljubljanskimi. Ti rezultati potrjujejo ugotovitev, da so študentje nezadovoljni s skrbjo univerze za študentski šport, vendar ljubljanski študentje v povprečju bolj kot mariborski. Zanimiva je ugotovitev, da so mariborski študentje, kljub boljšim pogojem, manj pogosto športno aktivni kot ljubljanski. Očitno na pogostost športne aktivnosti ne vplivajo samo pogoji, temveč tudi ozaveščenost posameznika.

Zanimiva je tudi ugotovitev, da se način športnega udejstvovanja študentov v primerjavi s skupino 18 – 25 let starih odraslih prebivalcev RS (Petrovič et al, 2001) precej razlikuje, in sicer: študentje skupaj so v organizirani obliki športno aktivni 45,5 % (UNIMB – 55,65 % in UNILJ – 41,29 %), mladi odrasli prebivalci RS pa 32,9 %. Razliko v deležih bi se dalo razložiti z ugotovitvami nekaterih strokovnjakov o povezavi med pogostostjo in načinom športnega udejstvovanja s stopnjo izobrazbe – v povprečju se ljudje z višjo stopnjo izobrazbe pogosteje ukvarjajo s športno aktivnostjo organizirano kot ljudje z nižjo (Petrovič et al, 2001).

Preučevanje motivov za ukvarjanje s športom je pokazalo, da se razvrstitev na hierarhični lestvici pri obeh skupinah študentov le malo razlikuje. Rezultati zato omogočajo obravnavanje mariborskih in ljubljanskih študentov kot enotno populacijo s svojimi posebnostmi ter specifičnimi potrebami, željami in interesi.

Rezultati so pokazali veliko pestrost med pomembnimi motivi. Najmočnejši motivi so predvsem iz skupine motivov "skrb za telo in zdravje" ter iz skupine "čustvenega doživljanja športa". Sledijo motivi kompenzacije negativnih dejavnikov ter socializacije. Te značilnosti bi bilo potrebno upoštevati pri oblikovanju športnih programov za študente, saj se le-ti ne ukvarjajo s športom samo zaradi preventivnih in zdravstvenih razlogov, temveč iščejo v športu več – tudi družabnost in zabavo.

5. Sklep

1. Ugotovitve prispevka kažejo, da je večina študentov Univerze v Ljubljani nezadovoljna s ponudbo in organizacijo študentskega športa, zato se večina ukvarja s športom neorganizirano sami ali s prijatelji. Na drugi strani pa imajo študentje Univerze v Mariboru boljše pogoje za izvajanje športnih programov, zato se več študentov ukvarja s športom organizirano v okviru športne vzgoje, programov, ki jih za študentsko organizacijo Univerze v Mariboru izvaja Univerzitetna športna zveza Maribor in študentskih športnih društev, vendar še vedno v majhnem deležu. Ker se mladi zavedajo pozitivnih vplivov športa na njihovo življenje, se zato zatekajo k drugačnim načinom športnega udejstvovanja. Hkrati na veliko ozaveščenost študentov kaže relativno velik delež redno športno aktivnih in večji delež organiziranega načina vadbe v primerjavi z odraslimi prebivalci RS podobne starostne skupine (18 – 25 let).
2. 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, ki bi bili prilagojeni njihovim potrebam in interesom. S primerno ponudbo in dodatnim ozaveščanjem bi pritegnili mnogo študentov, ki so v tem času še v fazi razvoja in oblikovanja v odraslo osebo. S tem bi nedvomno vplivali na njihovo kasnejše športno udejstvovanje in s tem na večje število športno aktivnih Slovencev, saj so

običajno izobraženi ljudje zgled v svoji ožji in širši okolici. Zato bi morali biti študentje za športna društva zanimivi kot potencialna populacija potrošnikov.

3. Pri oblikovanju športnih programov je potrebno upoštevati specifične lastnosti slovenskih študentov in jim ponuditi atraktivne, njim zanimive programe. Upoštevati je potrebno tako najbolj pogoste in najmočnejše motive (motivi čustvenega odnosa do športa, zdravja, in skrbi za telo), vendar ne smemo zanemariti tudi motive družabnosti in zabave, ki so mnogokrat odločujoč dejavnik za vključitev v organizirano vadbo.

Menimo, da bi bilo potrebno oblikovati športno vadbo za študente tudi lokalno (v njihovem domačem kraju) v sodelovanju z lokalnimi športnimi društvi. Večina študentov, ki čez teden stanujejo v univerzitetnem mestu, se namreč čez vikend odpravi domov, zato bi bila za njih zanimiva športna ponudba ob vikendih. Obstaja pa tudi veliko študentov, ki stanujejo tudi čez teden doma in se vsak dan vozijo v kraj predavanj. Za njih je čakanje po predavanjih na ure športne vzgoje ali drugače organizirano športno vadbo v kraju študija zamudno, zato bi bila za njih najugodnejša rešitev možnost športnega udejstvovanja v domačem kraju.

4. Večina študentov se s športom ukvarja neorganizirano, ker v športnih programih univerz primanjkuje primernih organiziranih športnih programov. V zadnjem času se sicer študentje vključujejo v športne programe zasebnikov, vendar so ti s finančnega vidika za njih manj dostopni. Glede na to, da se študentje relativno pogosto ukvarjajo in se tudi želijo še pogostejše ukvarjati s športom, so za športna društva poslovno zanimiva populacija – tako kot potrošniki študentje kot tudi potrošniki v kasnejšem v življenju.
5. Ugotovitve prispevka kažejo, da bi bilo potrebno sistemsko urediti področje študentskega športa v Republiki Sloveniji.

6. 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., Stanič, J. (1996). *Univerzitetni šport na pragu novega tisočletja. Šport, 44 (2), 35 - 37.*
3. Jelatancev, E. (2000). *Univerzitetni šport v Mariboru. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
4. Majerič, M. (1999). *Šport na Univerzi v Ljubljani – dileme in perspektive. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
5. Majerič, M. (2002). *Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
6. Markelj, N. (2002). *Analiza in usmeritve študentskega športa na Univerzi v Mariboru. Neobjavljeno delo.*
7. Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona, M. (2001). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
8. Stanič, J. (1992). *Univerzitetni šport za novo tisočletje. Specialistična naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.*

ŠPORTNA DEJAVNOST ŠTUDENTOV UNIVERZE V LJUBLJANI MED POLETNIMI POČITNICAMI

Avtorji:

Odgovorni avtor: dr. Gregor Jurak Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. Marjeta Kovač Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

dr. Janko Strel Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

mag. Matej Majerič Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Izvleček

S posebnim vprašalnikom smo preverili in nato analizirali način preživljanja poletnih počitnic študentov in nekatere dejavnike, ki vplivajo na njihovo športno udejstvovanje v tem času. V raziskavo je bilo vključenih 317 študentov Univerze v Ljubljani. Podatke smo analizirali z izračunom Pearsonovega χ^2 koeficienta, Spearmanovega koeficienta ranga korelacije in diskriminantno analizo.

Študenti so med poletnimi počitnicami bolj športno dejavni od povprečnega odraslega prebivalca Slovenije, vendar mnogo manj kot srednješolci in osnovnošolci. Največ (41%) se jih s športom ukvarja občasno (dvakrat tedensko). Delež tistih, ki se vsakodnevno ukvarjajo s športom, in tistih, ki se med poletnimi počitnicami s športom sploh ne ukvarjajo, je podoben (13,2% do 15,5%). Fantje se s športom ukvarjajo pogosteje. Pri tem pogosteje izbirajo ekipne športe in telesno bolj zahtevne individualne športe, dekleta pa individualne športne dejavnosti, ki od njih zahtevajo manjše mišično naprežanje.

Analiza pogostosti športnega udejstvovanja z diskriminantno analizo je pokazala, da na pogostost športne dejavnosti študentov med poletnimi počitnicami najbolj vpliva položaj športa v sistemu njihovih vrednot. Povezave med posameznimi spremenljivkami so pokazale, da denarna sredstva, s katerimi razpolagajo študenti, vplivajo na športno udejstvovanje študentov le posredno.

Študenti si najbolj želijo tečajne vadbe različnih športnih panog. Glede na to in druge značilnosti preživljanja poletnih semestralnih počitnic in vključevanja v športne programe predlagamo projekt organiziranosti in subvencioniranja tečajne vadbe različnih športnih panog zunaj kraja študija in redne oblike športne vadbe v kraju bivanja ter možnost ugodne izposoje športne opreme.

Ključne besede: študenti, športna dejavnost, poletne počitnice

Predmet in problem

V obdobju med petnajstim in dvajsetim letom se interesi in motivi do športa stabilizirajo. Zaradi raznovrstnih interesov je delež tistih, ki se ukvarjajo s športom, manjši, vendar pa je to obdobje za mladostnike, ki izberejo šport kot vrednoto, pomembno z vidika oblikovanja lastne samopodobe na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa (Jurak, Kovač in Strel, 2002). Za to obstajajo ugodni razvojni pogoji. Telesna rast se v tem obdobju namreč upočasni in počasi zaustavi (Jurak, Kovač in Strel, 2002). Temu sledi tudi motorični razvoj, ki postopno usklajuje na višji ravni vse gibalne sisteme v koordinirano celoto, kar mladostniku omogoča učinkovitejše gibanje. Padec zmanjšanja športne aktivnosti študentov, ki ga beležimo tako doma kot v tujini (De Knop et al., 1996; Majerič, Strel in Tušak, 2001; Jurak, Kovač in Strel, 2002), gre zato pripisati predvsem slabšim finančnim zmožnostim študentov za športno vadbo in pomanjkanjem cenovno ugodnih in vsebinsko aktualnih športnih programov med poletnimi počitnicami. Na to nakazujejo tudi ugotovitve o povečanju neorganizirane oblike športnega udejstvovanja med študenti (Majerič, Strel in Tušak, 2001).

Študenti se poleg študija največ ukvarjajo s športno dejavnostjo, branjem knjig, revij in časopisov, gledanjem televizije in brskanjem po internetu, obiskovanjem lokalov in diskotek (Majerič, Strel in Tušak, 2001). Ti podatki kažejo na specifične oblike preživljanja prostega časa, ki ga študentje v veliki meri namenjajo druženju s prijatelji.

Skušali smo ugotoviti, kakšne so značilnosti preživljanja poletnih semestralnih počitnic študentov, kako nekateri načini preživljanja poletnih počitnic, socio-ekonomske značilnosti in izkušnje s šolsko športno vzgojo vplivajo na pogostost športnega udejstvovanja študentov v času poletnih počitnic ter kakšne so razlike v teh značilnostih med spoloma. Z dobrim poznavanjem dejavnikov, ki vplivajo na športno dejavnost med poletnimi počitnicami, lahko namreč predlagamo ukrepe na tem področju.

Metode dela

Vzorec merjencev sestavlja 317 študentov Univerze v Ljubljani. Merjence smo izbrali naključno, v raziskavo pa so se merjenci vključili prostovoljno. Vsi merjenci so pisno soglašali, da uporabimo zbrane podatke v raziskovalne namene.

Za ugotavljanje ciljev smo oblikovali vprašalnik, ki temelji na vprašalniku Strela in sodelavcev (1993). Glede na vprašanja in uporabnost informacij smo oblikovali zaprte in odprte odgovore. Pri našem delu smo uporabili naslednje skupine spremenljivk:

- spremenljivke spola, starosti, kraja bivanja, šolskega uspeha ter mnenja, všečnosti in ocene športne vzgoje,
- spremenljivke socialnega statusa merjencev,
- spremenljivke preživljanja poletnih počitnic,
- spremenljivke ukvarjanja s športom med poletnimi počitnicami in
- spremenljivke športnega programa.

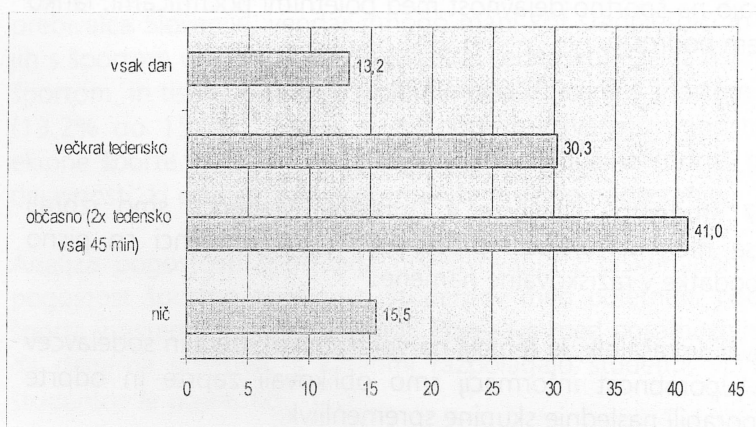
S standardnimi postopki smo izračunali osnovne statistike in dobili podatke o porazdelitvi uporabljenih spremenljivk. Značilnosti razlik v posameznih spremenljivkah med spoloma smo ugotavljali z izračunom Pearsonovega χ^2 koeficienta. Povezanost med posameznimi

spremenljivkami smo ugotavljali z izračunom Spearmanovega koeficienta ranga korelacije in izračunom Pearsonovega χ^2 koeficienta. Razlike med spoloma med izbranimi odvisnimi spremenljivkami preživljanja časa med poletnimi počitnicami in razlike med posameznimi skupinami študentov glede na količino športnega udejstvovanja med poletnimi počitnicami med več izbranimi odvisnimi spremenljivkami smo ugotavljali z diskriminantno analizo.

Rezultati in razprava

Študenti med poletnimi počitnicami vstajajo v povprečju okoli 9:15. Takšnih, ki poležavajo po enajsti uri, je 8,8%. Delež slednjih je nižji, kot ga ugotavljamo pri srednješolcih (12,3%; Jurak, Kovač in Strel, 2002), saj mnogi med poletnimi počitnicami delajo. V povprečju študenti priložnostno delajo dnevno 3 ure in 40 minut. Ena od pogostih počitniških dejavnosti študentov je tudi gledanje televizije, saj povprečen študent pred televizijskim ekranom preživi nekaj manj kot 2 uri dnevno, medtem ko so za računalniškim ekranom eno uro, dekleta še manj. Študij študentom med poletnimi semestralnimi počitnicami vzame v povprečju dobro uro. Glede na dnevni ritem ima skoraj polovica študentov prosti čas zvečer. Povprečen študent gre med počitnicami spat 20 minut po polnoči. Tistih, ki gredo med počitnicami spat po 1:00 zjutraj, je 19,6%, kar je nekoliko manj kot srednješolcev (20,3%; Jurak, Kovač in Strel, 2002). Rezultati kažejo, da imajo študenti kljub nekaterim podobnostim drugačen način preživljanja poletnih počitnic kot srednješolci. Zaradi večjih delovnih obveznosti predvsem manj poležavajo (v povprečju spijo 9 ur), manj pogosto pa so tudi športno dejavni.

Prikaz 1: Pogostost športnega udejstvovanja študentov med poletnimi semestralnimi počitnicami



Vsakodnevno se med poletnimi počitnicami ukvarja s športom 13,2% študentov (prikaz 1). Največ študentov se s športom med poletnimi počitnicami ukvarja občasno, kar 15,5% študentov pa se v tem času z njim sploh ne ukvarja. Rezultati so sicer boljši od tistih, ki so jih v sklopu raziskave 'Športno rekreativna dejavnost Slovencev' dobili Petrović in sod. (2001) na vzorcu mladih od 18. do 25. leta starosti. Le-ti ugotavljajo, da je v tej starosti športno dejavnih 32,4% mladih. Vzroke vidimo v tem, da so naši merjenci del te starostne populacije s posebnimi značilnostmi (višja izobrazba): ta je v povezavi s pogostejšo športno dejavnostjo. To potrjujejo tudi podatki Majeriča, Strele in Tuška (2001). V raziskavi o športni dejavnosti študentov namreč ugotavljajo, da se s športom ne ukvarja le 9,2% študentov.

Primerjava s pogostostjo športnega udejstvovanja osnovnošolcev in srednješolcev (Jurak, Kovač in Strel, 2002) kaže, da so študenti mnogo manj športno dejavni med poletnimi počitnicami, kar smo glede na ugotovitve tujih in domačih avtorjev (Strel et al., 1993; De Knop et al., 1996) o upadu športne dejavnosti v tem obdobju pričakovali.

Analiza razlik v pogostosti športnega udejstvovanja glede na spol je pokazala, da so študenti in študentke različno športno dejavni med poletnimi počitnicami ($p < .022$). Porazdelitev odgovorov kaže, da so fantje med poletnimi semestralnimi počitnicami bolj športno dejavni od deklet, saj beležimo večje frekvence odgovorov fantov o večkrat tedenskem ali vsakodnevnem ukvarjanju s športom. Največje razlike med spoloma obstajajo v skrajnih odgovorih. Pomembna je informacija, da 19,5% študentk med poletnimi počitnicami nikdar ni športno dejavni. Razlike potrjujejo izsledke drugih avtorjev (De Knop et al., 1996). Sklepamo, da so razlike posledica različnih interesov deklet in fantov (Jurak, Kovač in Strel, 2002).

Da bi ugotovili, ali se štiri skupine študentov, v katere so se opredelili glede na pogostost športne dejavnosti med počitnicami, ločijo in katere so tiste spremenljivke, ki najbolj opredeljujejo funkcije ločevanja, smo izvedli diskriminantno analizo. Rezultati kažejo, da obravnavan sklop spremenljivk medsebojno ločuje posamezne skupine, vendar je statistično značilna le prva diskriminantna funkcija ($\lambda = ,390$; kanonični korelacijski koeficient = $,530$; Wilksova $\lambda = ,598$; $\chi^2 = 106,013$; $sp = 60$; $p = .000$), ki pokriva 66,6% variance diskriminantnega kriterija.

Preglednica 6: Diskriminantne strukturne uteži funkcij ločevanja skupin študentov glede na pogostost športnega udejstvovanja

spremenljivka	funkcija		
	1	2	3
PRISP7V	.479	.056	-.396
PRISP7ZU	.460	.064	-.237
UR TV	.428	.145	.324
SPORTCE	.391	-.060	.009
IZOBROCE	.374	-.078	.250
SPORTMAT	.336	.010	.052
URDELOBV	-.325	-.068	.023
MNENSV	-.272	.051	-.074
PREZDOMA	.240	.082	.198
IZOBRMAT	.199	-.161	.064
UR RACUN	.075	-.008	.003
URASPAT	.049	.516	-.403
VSECSV	-.040	.325	.234
UR STUDI	-.043	.312	.004
DENAR	.029	.280	.257
LETNIK	.126	-.275	.208
SESTBRAT	.065	-.132	-.010
URAVSTAT	.009	.165	-.506
POVOCENA	-.034	.241	.301
STAROST	.036	-.226	.274

Projekcija izbranih spremenljivk na diskriminantne funkcije kaže, da na oblikovanje prve diskriminantne funkcije v največji meri vplivajo (preglednica 1): boljša zmožnost financiranja športnih programov v kraju bivanja in zunaj njega, manjše število ur gledanja televizije, pogostejša športna dejavnost očeta in njegova izobrazba, pogostejše športno udejstvovanje matere, več delovnih obveznosti med počitnicami, boljše mnenje o športni vzgoji, manj časa, preživetega med počitnicami doma, višja izobrazba matere in manjše število ur, preživetih med počitnicami za računalnikom.

Visoke diskriminantne strukturne uteži obeh spremenljivk zmožnosti sofinanciranja športnih programov med počitnicami in hkrati nizka, statistično neznačilna utež spremenljivke denar kažeta, da ima pri odgovorih prvih dveh spremenljivk velik pomen umeščanje športa v hierarhiji vrednot. Hkrati ugotavljamo velik pomen spremenljivk športne dejavnosti staršev in njihove izobrazbe na diskriminantno funkcijo. Glede na opisane značilnosti smo zato prvo diskriminantno funkcijo poimenovali: *šport, kot visoko razvrščena vrednota v sistemu vrednot*.

Denarna sredstva, s katerimi razpolagajo mesečno študenti, tako neposredno ne vplivajo na njihovo športno udejstvovanje. Vpliva pa na njihovo športno dejavnost mišljenje, koliko so pripravljeni in zmožni dati za organizirano športno vadbo. Zmožnost za sofinanciranje organizirane športne vadbe je sicer v pozitivni povezavi z denarnimi sredstvi ($,290$; $p < .001$). Povezave med spremenljivkami kažejo, da se študenti, ki šport vrednotijo visoko v svojem vrednostnem sistemu, športno udejavljajo ne glede na prihodke in so tudi pripravljeni prispevati za organizirano športno vadbo kljub nizkim prihodkom. Po drugi strani pa se študenti z manj prihodki in drugimi vrednotnimi prioritetami pri selekcioniranju odhodkov pogostejše odločijo, da se ne bodo ukvarjali s športom. Zanimivo je, da je zmožnost prispevanja za organizirano vadbo povezana z izobrazbo ($,216$; $p < .001$) in športno dejavnostjo očeta ($,217$; $p < .001$), ne pa tudi matere. Manjši vpliv matere na organizirano športno udejstvovanje smo ugotovili že na srednješolskem vzorcu (Jurak, Kovač in Strel, 2002c). Ti rezultati nakazujejo, da očetje študentom predstavljajo pomembnejšo referenčno vrednost finančnih izdatkov za šport. Analiza, narejena ločeno po spolu, je pokazala, da to velja tako za fante kot tudi za dekleta.

Izobrazba staršev potencira ukvarjanje s športom prek finančnih zmožnosti, saj obstajajo povezave med izobrazbo staršev in denarjem, ki ga imajo na voljo študenti ($,163$ – $,192$; $p < .001$), ter denarjem in zmožnostjo prispevanja za športno vadbo ($,290$; $p < .001$).

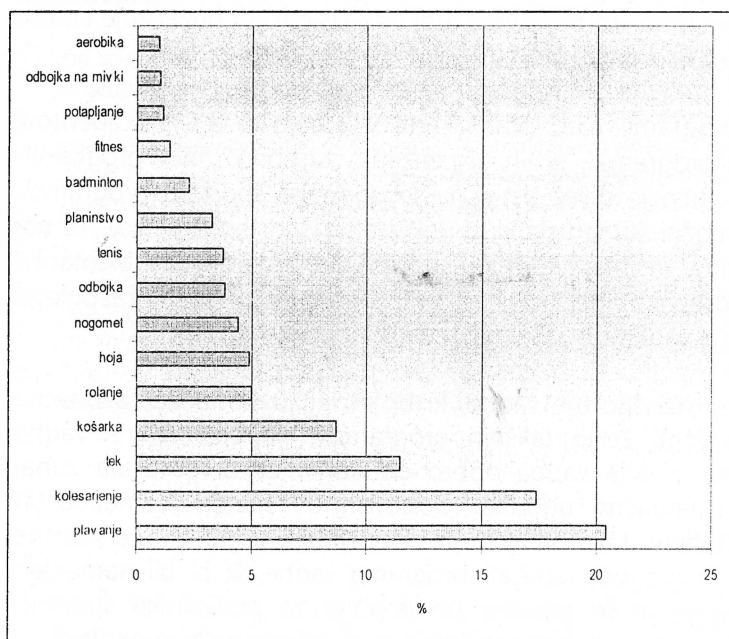
Pričakovano na pogostost športnega udejstvovanja vpliva gledanje televizije. Manj pogosto se s športom ukvarjajo študenti, ki več gledajo televizijo ($,174$; $p < .001$), medtem ko presenetljivo obstaja pozitivna korelacija med številom ur delovnih obveznosti in pogostostjo športnega udejstvovanja ($-,156$; $p < .001$). Študenti, ki so imeli več delovnih obveznosti, so si čas organizirali tako, da so bili športno dejavnejši od tistih, ki so imeli manj delovnih obveznosti. To je skladno z ugotovitvami pri mlajših, saj učenci, ki so vključeni v več dejavnosti, znajo racionalneje koristiti čas (Strel et al., 1993; Jurak, Kovač in Strel, 2002).

Na oblikovanje diskriminantne funkcije vpliva tudi spremenljivka preživetega časa poletnih počitnic doma. Povezava med to spremenljivko in pogostostjo športnega udejstvovanja ($,196$; $p < .001$) kaže, da so študenti, ki so med poletnimi semestralnimi počitnicami več zdoma, bolj športno dejavni. Odgovori kažejo na aktiven stil življenja, v katerega vsekakor sodi šport.

Glede na ugotovitve o povezavah med spremenljivkami je presenetljiv le vpliv spremenljivke računalniških dejavnosti (povezava med spremenljivkama ni statistično značilna), ki glede na položaje centroidov v prostoru izpeljanih diskriminantnih funkcij kaže, da na manj pogosto športno udejstvovanje pri študentih vpliva tudi večje število ur računalniškega ukvarjanja. Položaji centroidov v prostoru izpeljanih diskriminantnih sicer kažejo, da prva diskriminantna funkcija najbolje ločuje skrajni skupini merjencev glede na spremenljivko grupiranja: študente, ki se niso ukvarjali s športom, in tiste, ki so se s športom ukvarjali vsak dan.

Ugotovimo lahko tudi, da zaradi značilnosti študentskega statusa (ni starostne meje, enake značilnosti preživljanja časa ves čas statusa) starost nima pomembnega vpliva na pogostost športnega udejstvovanja študentov.

Prikaz 2: Športne panoge, s katerimi so se najpogosteje ukvarjali študenti med poletnimi počitnicami



Iz analize izbire športnih panog študentov med poletnimi počitnicami (prikaz 2) lahko razberemo, da so študenti največ plavali, kolesarili, tekli in igrali košarko. Sicer so študenti navedli kar 48 športnih panog, s katerimi so se ukvarjali med počitnicami, kar kaže na veliko vsebinsko heterogenost ukvarjanja s športom, pa tudi, da se študenti med počitnicami ukvarjajo pretežno z individualnimi športnimi dejavnostmi. Takšen trend beležijo tudi Majerič, Strel in Tušak (2001) v raziskavi vsakodnevnega ukvarjanja študentov s športom.

V primerjavi z njihovimi izsledki v času poletnih počitnic izstopa ukvarjanje s plavanjem, ki ima sicer med študenti negativen trend.

Analiza izbora športnih panog glede na spol je pokazala, da fantje pogosteje izbirajo ekipne športe (nogomet, košarka, odbojka) in telesno bolj zahtevne individualne športe (fitnes,

potapljanje, športno plezanje), dekleta pa več individualnih športnih dejavnosti, ki zahtevajo manjše mišično naprežanje (hoja, kolesarjenje, rolanje). Do podobnih rezultatov so prišli Majerič, Strel in Tušak (2001).

Navedeni avtorji tudi ugotavljajo, da so se v Sloveniji pri populaciji študentov v obdobju dvajsetih let trendi ukvarjanja s posameznimi športi spreminjali. Študentke in študenti se več ukvarjajo z individualnimi športi. Pojavili so se novi športi, kot so aerobika, rolanje in fitness, ki so posledica novih športnih usmeritev. Glede na slabe organizacijske možnosti se študentje manj ukvarjajo s športnimi igrami košarko, nogometom in namiznim tenisom. Najbolj priljubljeni med mladimi so danes športi, s katerimi se poistovetijo in predstavljajo tudi način življenja ter preživljanja prostega časa. Pri nas so to predvsem tek v naravi, gorsko kolesarjenje, rolanje, aerobika, fitnes, deskanje na snegu ipd. Avtorji ugotavljajo, da Univerza v Ljubljani študentom ne ponuja teh športov v taki obliki, ki bi študente spodbujale k organiziranemu ukvarjanju s športom. Ukvarjanje z ekipnimi športi v organizirani obliki se pri študentih zaradi pomanjkanja vsebinskih in organizacijskih pogojev v času študija prekine. Študenti zato nadaljujejo z ukvarjanjem z individualnimi športi sami, s prijatelji ali v krogu družine, največkrat neorganizirano. To potrjujejo tudi naši izsledki in povečanje deleža študentov, ki se s športom ukvarjajo neorganizirano (Majerič, Strel in Tušak, 2001).

Ugotavljamo, da se v športne programe med počitnicami vključuje le 8,8% študentov. Največ študentov vadi v športnih programih, ki jih organizirajo zasebniki, in v programih športnih društev. Presenetljivo majhen je delež tistih, ki se udeležijo športnih programov študentskih organizacij (ŠOU, območni študentski klub, fakultetno športno društvo). Te naj bi dobro poznale interese študentov in imajo tudi subvencioniran program. Problematika zahteva poglobljeno analizo, še posebej ob dejstvu, da največ študentov mesečno razpolaga z 20.000 SIT do 30.000 SIT, športna vadba pri zasebnikih pa ni poceni.

Odgovori o možnih oblikah počitniške športne vadbe, ki bi jih lahko ponudila fakultetna športna društva, kaže, da si študenti želijo takšnih programov, najraje tečajne vadbe različnih športnih panog. Verjetno bi bila vadba dobro obiskana, če bi potekala zunaj Ljubljane in bi bila za študente finančno ugodna. Odgovori o finančnih zmožnostih študentov namreč kažejo, da so študenti tako omejeni pri financiranju organizirane športne vadbe, da brez subvencioniranja ni mogoče izpeljati programa vadbe, ki bi bil namenjen izključno tej skupini. Ta informacija je še posebej pomembna za ponudnike športnih programov za študente in javne finančne vire, ki uresničujejo javni interes na tem področju.

Sklep

Značilnosti preživljanja poletnih semestralnih počitnic, socio-ekonomskih značilnosti študentov in občutnega zmanjšanja športne aktivnosti študentov v primerjavi s srednješolci, predvsem na račun manjše dejavnosti fantov, pojasnjujemo s pomanjkanjem cenovno ugodnih in vsebinsko aktualnih športnih programov med poletnimi počitnicami in nekoliko

slabšimi finančnimi zmožnostmi študentov za športno vadbo. Padec njihovega organiziranega ukvarjanja lahko pripišemo tudi povečani ravni individualizacije moderne družbe (De Knop et al., 1996), ki se kaže v vedno bolj neformalni športni vadbi oz. športni vadbi doma (De Knop et al., 1996).

Študenti si med poletnimi počitnicami najbolj želijo tečajne vadbe različnih športnih panog. Odgovori o finančnih zmožnostih študentov kažejo, da so študenti omejeni pri financiranju organizirane športne vadbe, vendar se tisti, ki šport vrednotijo visoko v svojem vrednotnem sistemu, športno udeležujejo ne glede na prihodke. Zato predlagamo nacionalni projekt organiziranosti in subvencioniranja tečajne vadbe različnih športnih panog zunaj kraja študija in redne oblike športne vadbe v kraju bivanja ter možnost ugodne izposoje športne opreme. Izvajalci bi lahko bili fakultetna športna društva in pokrajinski študentski klubi v sodelovanju z zasebniki. Takšno vadbo bi ponudili s pomočjo subvencioniranja s strani študentskih organizacij obeh univerz in javnih virov. Vsebine vadbe bi morale biti izbrane glede na interese študentov, informiranost o vadbi pa bi morala intenzivno potekati prek študentskih info točk in informacijskih sistemov ŠKIS in ŠPIC.

Literatura

1. De Knop, P., Engstroem, L.M., Skirstad, B., Weiss, M.R. (1996). *Worldwide Trends in Youth Sport*. Champaign: Human Kinetics.
2. Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. (2002a). Differences in spending summer holidays of Slovenian children and youth in different periods of schooling. *International Journal of Physical Education*, 39 (2), 34-43.
3. Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. (v tisku). Vpliv nekaterih dejavnikov na ukvarjanje s športom srednješolcev med poletnimi počitnicami. V Zbornik referatov 15. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
4. Majerič, M., Strel, J., Tušak, M. (2001). Trendi ukvarjanja s posameznimi športi pri študentih Univerze v Ljubljani in razlike med spolom. V: Škof, B., Kovač, M. (ur.). V Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji. Zbornik referatov 14. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Kranjska Gora, 25.-27.10.2001 (pp. 483-493). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
5. Strel, J., Novak, H., Pisanski, M., Mesarič, V., Štihec, J. (1993). *Psihosocialno in telesno stanje osnovnošolskih učencev z vidika obremenjenosti s šolskim delom*. Fakulteta za šport, 1993.

ŠPORTNA / GIBALNA AKTIVNOST STAREJŠIH V POVEZAVI Z OCENAMI NJIHOVEGA ZDRAVSTVENEGA STANJA IN TELESNE KONDICIJE

Darja Ažman - Univerza v Ljubljani – Fakulteta za šport

Uvod

Starejših ljudi je v razvitem svetu in tako tudi v Sloveniji vse več. To dejstvo se ne tiče le posameznikov, ki živijo vse dlje, ampak še kako tudi države ter njenega javnega zdravstva in socialnega skrbstva. Na vseh ravneh je najbolj aktualno reševanje vprašanja, kako se starati uspešno oziroma kako kljubovati življenju z *omejitvami*, ki ga prinaša »klišejska« starost v znamenju šibkosti, togosti in upočasnitve. Ključno vlogo pri kakovosti življenja v starosti igra ravno sposobnost samostojnega gibanja *brez omejitev*.

Mnogorazsežnostni proces staranja je v prvi vrsti gensko določen (programiran). O tem, v kolikšni meri se »izrabijo« dedne dispozicije, kasneje določajo življenjski pogoji in način življenja. Eden silno pomembnih dejavnikov uspešnega staranja (torej uresničitve dednih danosti) je, kot vemo, raba delovne muskulature – organskega sistema z največjo maso – ter primerno obremenjevanje srčno-žilnega in dihalnega sistema. Človekovo telo v osnovi namreč ni ustvarjeno za počitek, temveč za stalno menjavanje gibanja (aktivnosti) in počitka – v vseh obdobjih življenja (Israel, 1995). Ustrezna telesna oziroma gibalna, gibalno-športna, športna, športno-rekreativna... aktivnost, kakorkoli jo že poimenujemo, pripelje do telesne pripravljenosti in vitalnosti. Pripelje torej do zmogljivosti, storilnosti, sposobnosti funkcioniranja v vsakdanjem življenju (pri starejših pripomore k neodvisnemu življenju, zato je v rabi tudi izraz 'funkcionalna telesna pripravljenost'), pripelje do bolj stabilnega zdravja, odpornosti, obremenljivosti organizma, zmožnosti hitrejšega okrevanja, pa do povečanja psihosocialnega ugodja, splošnega dobrega počutja in še mnogočesa.

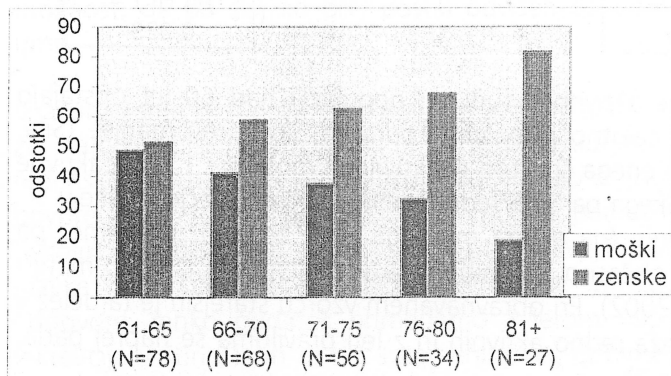
Športno-gibalno kulturo odraslih prebivalcev Slovenije in s tem tudi prebivalcev v tretjem življenjskem obdobju že tri desetletja spremljamo z longitudinalno študijo oziroma zaporednimi študijami o športno-rekreativni dejavnosti Slovencev (Pertović in soavt., 2001). Vseskozi obstaja značilen trend naraščanja deleža neaktivnega prebivalstva z naraščajočo starostjo ter značilen preskok k neaktivnosti prav po 60. letu starosti. Delež neaktivnih ljudi po tem letu starosti je bil od leta 1989 do 1997 vseskozi malo pod 75%, z izjemo leta 1992, ko je bil še za približno 5 % manjši (Pertović in soavt., 1997). Če primerjamo leta 1989, 1992 in 1997, pa lahko ugotovimo, da se je delež redno, vsaj dvakrat tedensko aktivnih postopno povečeval (4,8 %, 9,8 % in 19,5 %). Od leta 1992 do 97 se je denimo podvojil tako delež organizirano (z 1,9 % na 3,9 %) kot neorganizirano (s 6,3 % na 11,7 %) *redno* aktivnih seniorjev, drastično pa je padel delež neorganizirano *neredno* (občasno) aktivnih (z 21,5 % na 8,8 %). Iz leta 1997 obstaja še podatek o povprečno 6,1 uri rekreacije starejših na teden, dobljen na osnovi 24,4 % podanih odgovorov tistih, ki so se opredelili za športno aktivne.

Namen raziskave je prikazati stanje na področju športno-rekreativnega udejstvovanja starejših ob koncu leta 2001 ter obenem analizirati povezanost med njihovo športno-gibalno aktivnostjo ter subjektivnimi ocenami zdravstvenega stanja, počutja in telesne zmogljivosti. Navedeno bomo proučevali na reprezentativnem vzorcu starejših Slovencev, tudi ločeno po spolu in starostnih obdobjih. Med drugim pričakujemo podobne rezultate kot pri celotni slovenski odrasli populaciji, kjer se tisti ljudje, ki so več športno aktivni, počutijo bolj zdrave (Sila, 2002).

Metode

Podatki so bili zbrani v okviru anketiranja slovenskega javnega mnenja v novembru in decembru 2001, ki ga je izvedel Center za raziskovanje javnega mnenja Fakultete za družbene vede. Vzorec tvori 263 oseb, živečih v Sloveniji, starih 61 let in več, predstavlja pa slabo četrtno (!) (24,2 %) celotnega reprezentativnega vzorca polnoletnih prebivalcev Slovenije (kot zanimivost: delež starejših je bil ob prvi študiji leta 1973 13,5%; Ambrožič; v Petrović in sod., 1998). Njihova povprečna starost je 70,6 let (standardni odklon (SO) = 7 let). V vzorcu so 103 moški (36,8 %), stari v povprečju 69,2 let (SO = 6,3 let), in 160 žensk (63,2 %), starih povprečno 71,6 let (SO = 7,4 let).

Ob ločitvi celotne subpopulacije na petletna starostna obdobja so razvidne posebnosti v razmerju med spoloma (slika 1). Približno enak delež moških in žensk, ki ga sicer najdemo pri preostalem vzorcu od 18 do 60 let (Sila, 2002), se pojavlja le v kategoriji »najmlajših« starejših. Po 65. letu starosti pa se prične delež moških vidno manjšati in v najstarejši kategoriji zavzema le še slabo petino. Takšna podoba glede na približno sedem let daljšo življenjsko dobo žensk niti ni presenetljiva. Skozi celotno interpretacijo rezultatov je treba imeti pred očmi tudi vse manjše število respondentov z naraščajočo starostjo. Tako v zadnjih dveh kategorijah stanje v moški populaciji kroji par posameznikov; vprašanje je, če je vzorec najstarejših moških še reprezentativen.



Slika 1: Starostni razredi glede na spol

Vzorec spremenljivk predstavljajo ustaljene spremenljivke o športni aktivnosti (pogostnost, število ur, oblike in načini ter število let rednega ukvarjanja), pogostnost utrujajoče oziroma intenzivne telesne aktivnosti izven športa, ocena telesne zmogljivosti in zdravstvenega stanja (5-stopenjski lestvici, kjer je 1 »zelo slabo«, 2 »slabo«, 3 »dobro«, 4 »zelo dobro« in 5 »odlično«), ocena skrbi za lastno zdravje (4-stopenjska lestvica, kjer je 1 »skoraj nič ne skrbim«, 2 »bolj malo, premalo«, 3 »skrbim« in 4 »zelo skrbim«) ter ocena počutja (11-stopenjska numerična lestvica), pri čemer so negativnim polom lestvic lastne nizke, pozitivnim polom pa visoke vrednosti.

Podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS. Poleg osnovnih statističnih parametrov smo za prikaz povezav med posameznimi spremenljivkami uporabili kontingenčne tabele, za ugotavljanje stopnje povezanosti koeficient kontingence (C), za ugotavljanje značilnosti razlik pa χ^2 test in ponekod tudi analizo variance.

Rezultati in razprava

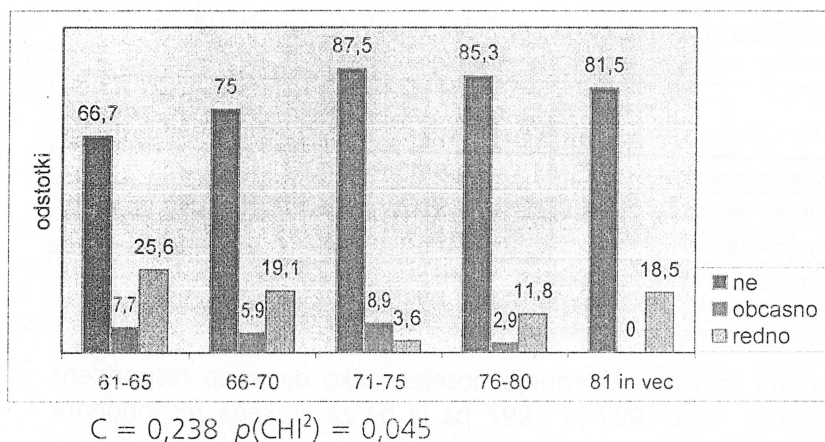
V preglednici 1 so odgovori na vprašanje o pogostnosti športne aktivnosti z originalno, 7-stopenjsko lestvico (ne)aktivnosti in nato z zreducirano, 3-stopenjsko lestvico, pri čemer se držimo sodobnega kriterija, da je 1-krat tedenska aktivnost občasna in ne redna. Glede na leto 1997 je opazno v splošnem nekoliko slabše stanje – več neaktivnih in manj redno aktivnih. To se je zgodilo verjetno na račun vse višje povprečne starosti vzorca (v primerjavi z letom 1997 za 1,9 let!). Starejši vzorec praviloma pomeni manj športne aktivnosti (Petrović in soavt., 2001).

Preglednica 1: Pogostnost športne aktivnosti v povezavi s spolom in primerjalno z letom 1997

POGOSTNOST ORIGINALNA					1997
	[%]		moški	ženske	
	vsi				vsi
se ne ukvarja	73,8	67,0	78,1	72,2	
1x do nekajkrat letno	3,4	3,9	3,1	3,9	
1 do 3x na mesec	1,5	2,9	0,6	1,0	
1x tedensko	4,6	7,8	2,5	3,4	
2 do 3x tedensko	6,5	4,9	7,5	7,3	
4 do 6x tedensko	3,4	4,9	2,5	4,9	
vsak dan	6,8	8,7	5,6	7,3	
skupaj	100,0	100,0	100,0	100,0	
					$p(\chi^2) = 0,138$

POGOSTNOST 3-STOPENJSKA					1997
	[%]		moški	ženske	
	vsi				vsi
ne	77,2	70,9	81,3	76,1	
občasno	6,1	10,7	3,1	4,4	
redno	16,7	18,4	15,6	19,5	
skupaj	100,0	100,0	100,0	100,0	
					$p(\chi^2) = 0,029$

Razvidno je, da v pogostnosti športne aktivnosti tudi pri populaciji nad 60 let obstajajo razlike med spoloma, a so glede na celotno populacijo odraslih Slovencev manjše (Sila, 2002). Pri 3-stopenjski lestvici pride na enega športno neaktivnega moškega 1,14 neaktivne ženske, na enega redno aktivnega moškega pa 0,85 redno aktivne ženske. Večje razlike v korist moških so le pri občasno aktivnih (na enega moškega 0,29 ženske), pri čemer pa moramo imeti pred očmi, da je delež občasno aktivnih po šestdesetem letu izrazito manjši kot pri ostalih, mlajših od 60 let (Sila, 2002). Pri obravnavanem vzorcu starejših je ta delež v povprečju skoraj trikrat manjši od deleža redno aktivnih in z leti praviloma še naprej pada, dokler naposled povsem ne izgine (slika 2).



Slika 2: Športna aktivnost v povezavi s starostjo

Gibanje deležev neaktivnih, redno in občasno aktivnih skozi obravnavana starostna obdobja kaže na to, da so »izbranci«, ki uspejo zbrati oziroma ohranjati dovolj volje, samodiscipline in/ali trdnega zdravja za športno udejstvovanje v starosti, sploh po 75. letu, aktivni v glavnem le še *redno*, vsaj dvakrat tedensko. Lahko pa razmišljamo še drugače: le redno aktivni žanjejo pozitivne učinke športa oziroma gibanja. Slednji zagotovo v veliki meri pripomorejo k trdnosti njihovega zdravja, k temu, da uspejo ostati čili in živeti 'polnovredno' vse do pozne starosti. Podatke je mogoče interpretirati tudi v tem smislu, da 75 in več let star organizem preprosto ne »dovoli«, da se ga obremenjuje le občasno. Ždi se, da v starosti preprosto ni več neke srednje poti; star človek ima v glavnem dve alternativni: da ostaja letom primerno »fit« z redno telesno aktivnostjo ali pa, da telesno aktivnost povsem izključi iz svojega vsakdana, s čimer postopoma zapade v »življenje z omejitvami« ter drastično poveča možnost, da bo slej ko prej postal odvisen od pomoči drugih in nenazadnje, da bo prej umrl.

Izračunali smo tudi povprečno količino športne aktivnosti na teden v urah. Ta podatek se nam zdi najbolj smiselno analizirati le pri tistih seniorjih, ki so se opredelili za *redno*, vsaj 2-krat tedensko športno aktivne. Njihovi odgovori so precej različni, od ene do 22 ur na teden, v povprečju se športu posvečajo 6,7 ur. Na pogled kaže, da si moški vzamejo za šport nekoliko več časa (8,0 ur; SO = 5,8 ur) od svojih vrstnic (5,7 ur; SO = 4,7 ur), čeravno so razlike med spoloma statistično neznačilne ($p(F_{\text{redno}}) = 0,156$). Če pa analiziramo vse odgovore, lahko podatek primerjamo z letom 1997. Očitno se glede količine tedenske rekreacije v štirih letih ni nič spremenilo, saj dobimo 6,0 ur pri tako rekoč enakem deležu tistih, ki so odgovorili (24 %).

Število ur na teden zagotovo ima neko sporočilno vrednost (je tudi statistično značilno povezano s pogostnostjo; pri obeh lestvicah – $p(F) = 0,000$). Treba pa se je zavedati, da je ob količini enako pomembna tudi kakovost vadbe. Redki so, ki v starosti ostanejo brez kroničnih bolezni in/ali kakšnih drugih zdravstvenih okvar, zato prekomerna ali napačna gibalno-športna aktivnost lahko prej škodi kot koristi. Treba je stremeti vsaj k ustrezno (strokovno) načrtovani in nadzorovani, če že ne vodeni aktivnosti; najbolje je seveda vse troje. Zato v preglednici 2 prikazujemo še podatke o oblikah in načinih udejstvovanja, kjer je največ vredna kategorija organizirana (in seveda redna) rekreacija.

Preglednica 2: Oblike in načini športne aktivnosti, tudi primerjalno z letom 1997

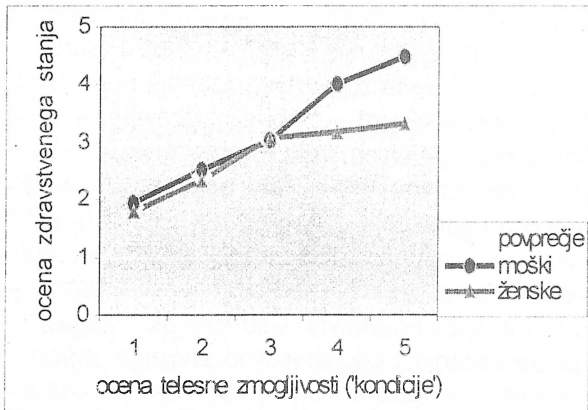
OBLIKE IN NAČINI REKREACIJE	1992	1997	2001 vsi	moški	ženske
Organizirano tekmovalno	?	0,0	1,9	3,9	0,6
Organizirana rekreacija – redno	1,9	3,9	6,8	6,8	6,9
Neorganizirana rekreacija – redno	6,3	11,7	12,9	18,4	9,4
Organizirana rekreacija – občasno	1,3	1,0	2,3	3,9	1,3
Neorganizirana rekreacija – občasno	21,5	8,8	7,6	8,7	6,9

Aktualni podatki so analizirani za vsako kategorijo posebej, tako da je en respondent lahko izbral tudi dva odgovora. Leta 1997 in 1992 pa je bil za vsakega respondenta upoštevan le en odgovor, tisti, ki pomeni »več-vredno« obliko športne aktivnosti. Zato podatki v »manj-vrednih« kategorijah niso povsem primerljivi.

Najbolj vzpodbuden je prav podatek o vnovičnem porastu organizirane redne rekreacije. To je ponovno premik v kakovosti, katerega začetki segajo vsaj že desetletje nazaj (primerjaj leto 1992 in 1997). Lahko je odraz večje ozaveščenosti ali pa posledica širše / bolj primerne ponudbe športnih programov za *starejše*. Najverjetneje je posledica obojega in še česa (npr. več športnih objektov). Če se bo tak trend nadaljeval, lahko čez desetletje gotovo pričakujemo dvoštevlični, morda podvojen ali celo še kaj večji delež redno in v neki organizirani obliki aktivnih starejših ljudi. Znano je, vsaj v splošni populaciji odraslih (tako v drugih državah kot v Sloveniji), da kažejo ženske več zanimanja kot moški za tiste športne aktivnosti, pri katerih prihaja do socialnih stikov (Doupona; v Petrović et al., 1997). Na osnovi danih podatkov je enako videti tudi med starejšimi, saj v *organizirani* redni rekreaciji ni razlik med spoloma, v *neorganizirani* redni obliki pa so največje ($p(\text{CHI}^2) = 0,032$). Težnja, da bi se v prihodnje še veliko več starejših ljudi – tako žensk kot tudi moških! – udeleževalo (redne) organizirane rekreacije, ni povezana le z željo po izboljšanju ravni njihovega telesnega, marveč tudi psiho-socialnega zdravja. Neredko se zgodi, da smrt življenjskega sopotnika potisne partnerja, ki ostane, v hudo osamljenost. Nekajkrat tedenska športna / gibalna aktivnost v skupini lahko pomembno prispeva k razvedrilu takšnih ljudi in ima zato znatno širše kot zgolj fiziološke koristi.

Zadnje vprašanje v zvezi z neposredno aktivnostjo v športu obravnava dolžino »športnega staža« tistih, ki smatrajo, da se s športom ukvarjajo kolikor toliko redno. Odgovore je podalo 20,9 % vprašanih. Razvrstili smo jih v kategorije in dobili dokaj enakomerno razpršenost: 3,4% anketiranih se ukvarja s športom do 5 let in prav tolikšen delež 6-10 let, 3,8% 11-20 let, po 1,9% 21-30 in 31-40 let, 3,4% 41-50 let, 3,0% pa več kot 50 let. Ugotavljamo, da imamo pri starejši generaciji rekreativnih športnikov opraviti z najrazličnejšimi ljudmi glede tega, koliko let je športna / gibalna dejavnost že del njihovega vsakdana. Podatki nas opozarjajo, da moramo biti kot organizatorji športnih programov pri starejših posameznikih pozorni ne le na njihovo zdravstveno, temveč tudi na »športno« anamnezo. Ni namreč vseeno, ali imamo opraviti z dolgoletnim »športnim rutinerjem« ali z nekom, ki svoj življenjski slog spremenil šele tedaj, ko je odšel v pokoj.

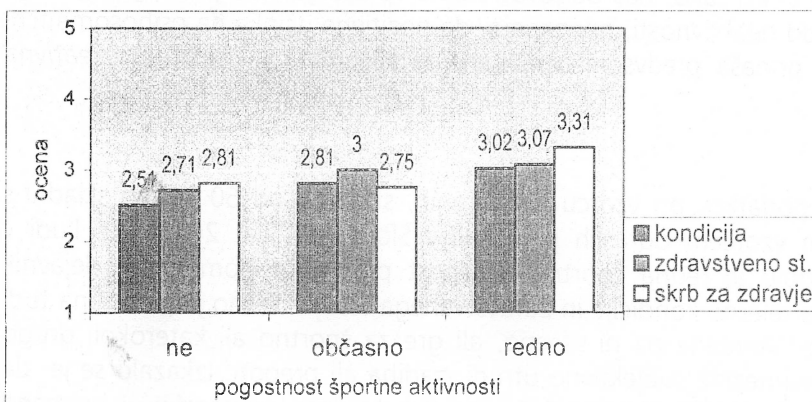
S športno aktivnostjo, natančneje pogostnostjo rekreativne dejavnosti, v nadaljevanju povezujemo še subjektivni oceni zdravstvenega stanja in telesne pripravljenosti (kondicije) ter oceno skrbi za lastno zdravje.



$C = 0,238$ $p(C) = 0,000$

Slika 3: Povezanost ocene zdravstvenega stanja in ocene telesne zmogljivosti

določene razlike med spoloma. Moški z visoko oceno telesne kondicije / zdravstvenega stanja imajo višje ocene zdravstvenega stanja / kondicije kot ženske. Starejše ženske, sploh tiste, ki se počutijo zdrave in »fit«, so pri obravnavanih ocenah torej nekoliko bolj zadržane od moških. To je razvidno tudi iz celotnih povprečij ocen (povprečna ocena zdravstvenega stanja pri moških je 2,86, pri ženskah 2,74; povprečna ocena telesne kondicije je pri moških je 3,11, pri ženskah pa 2,88). Zanimiv podatek je moč najti tudi iz kontingenčnih tabel obravnavanih spremenljivk in starostnih razredov (razlike v oceni kondicije glede na starostne razrede – $p(\chi^2) = 0,024$; razlike v oceni zdravstvenega stanja – $p(\chi^2) = 0,001$). Povprečna ocena se pri obeh vprašanjih giblje približno enako: od 60. do 80. leta starosti drsi navzdol – ocena pade za okoli 0,6 od »dobro« proti »slabo«, pri najstarejših v kategoriji »80+« pa je zopet višja za 0,3 – 0,4! Na osnovi tega se zdi, da so tisti najstarejši ljudje v vzorcu (oziroma, če lahko posplošujemo, v populaciji), ki v deveti in deseti dekadi svojega življenja še živijo v gospodinjstvih (takšni so zajeti v javnomnenjsko študijo, kakršna je pričujoča), nadpovprečno čili. Njihovi biološko starejši vrstniki so bodisi že pomrli bodisi bivajo npr. v domovih za ostarele.



Slika 4: Povezanost ocene telesne kondicije (lestvica ocen od 1 do 5), zdravstvenega stanja (od 1 do 5) in skrbi za lastno zdravje (od 1 do 4) s pogostnostjo športne aktivnosti

Statistično značilna je povezanost v prejšnjem odstavku obravnavanih spremenljivk pa tudi vprašanja »V kakšni meri vi nasploh skrbite za lastno zdravje?« s pogostnostjo športne aktivnosti (telesna kondicija – $p(C) = 0,004$; zdravstveno stanje – $p(C) = 0,004$; skrb za zdravje – $p(C) = 0,000$; slika 4). Ob logičnem razmisleku sta zdravstveno stanje in še zlasti stanje telesne kondicije bolj *posledica* športne (ne)aktivnosti, skrb za zdravje pa je s pogostnostjo rekreacije prej v vzročnem odnosu. Rezultati vseh treh spremenljivk se gibajo po približno enakem principu, kjer je manj športne aktivnosti v načelu povezano s slabšo oceno. Podroben ogled slike 4 razkrije eno izjemo pri vprašanju o skrbi za zdravje: tisti, ki so se opredelili za občasne rekreativne športnike, celo malenkostno *manj* skrbijo za svoje zdravje kot njihovi povsem neaktivni vrstniki. Bistveno večjo skrb (med ocenama »skrbim« in »zelo skrbim«) pa lastnemu zdravju posvečajo redno športno aktivni. Ustrezna skrb za lastno zdravje je gotovo odločilni element osebnega naprežanja za kakovostno življenje, sploh v starosti. Nenazadnje kaže na nek odgovoren, aktiven, ne-ignorantski odnos posameznika do sebe in tudi njegovih bližnjih. Toliko bolj nas lahko veseli, da pri starejši populaciji »nadpovprečno, več kot dobro skrbeti za lastno zdravje« obenem praviloma pomeni tudi »biti redno športno aktiven«. Mimogrede, pri oceni skrbi za zdravje ni pomembnih razlik glede na starost in spol; moški in ženske imajo celo povsem enako povprečno oceno (2,89).

Zadnje od obravnavanih vprašanj obravnava oceno pogostnosti telesne aktivnosti, ki *ni povezana s športom*. Potrebno je bilo odgovoriti na vprašanje »Ali ste, če šport odmislite, v vsakdanjem življenju kako drugače telesno aktivni, tako da se npr. utrudite, zadihate ali prepotite?«. Zanimiva je ugotovitev, da to vprašanje ni prav nič povezano z ocenama zdravstvenega stanja ($p(C) = 0,752$) in telesne kondicije ($p(C) = 0,132$). To pomeni, da tisti, ki se redno utrudijo, prepotijo ali zadihajo, niso nič bolj zdravi oziroma nimajo nič boljše kondicije od onih, ki tega ne počno. Razlaga sta vsaj dve. Prvič, nekateri so vprašanje morda razumeli napačno; ne v smislu namernega, ampak prej nenamernega utrujanja (če je npr. nekdo odgovoril, da se skoraj vsak dan utruja, se utruja morda zato, ker je v tako slabem stanju, da se zadiha že pri napornejših aktivnostih dnevnega življenja, denimo ob hoji po stopnicah). Drugič, četudi se posameznik pogosto utruja, zadiha ali prepoti zaradi neke »obšportne« telesne aktivnosti (loteva se npr. težjih gospodinskih opravil, nosi drva, namerno hodi peš po stopnicah, dela na vrtu), ta aktivnost ni zadosten dražljaj za izboljšanje njegove telesne pripravljenosti in (subjektivnega dožemanja) zdravstvenega stanja. Po vsej verjetnosti zato, ker aktivnost ne traja dovolj dolgo; ali zato, ker je vseeno premalo intenzivna. Če je temu tako, nas odgovori na to vprašanje navkljub dejstvu, da je vsakršna aktivnost boljša od neaktivnosti, opozarjajo, da pozitivne učinke na psihosomatični status starejšega človeka prinaša predvsem usmerjena in sistematična *športno-rekreativna* aktivnost.

Zaključek

Rezultati javnomnenjskih podatkov pri vzorcu anketiranih, starejših od 60 let, so skladni s celotnim reprezentativnim vzorcem odraslih prebivalcev Slovenije (Sila, 2002). Za ljudi v tretjem življenjskem obdobju je redna športna aktivnost prav tako pomemben dejavnik ohranjanja in izboljševanja telesne kondicije in zdravstvenega stanja. Tesno je povezana tudi s skrbjo za lastno zdravje. Vendarle pa ni vseeno, ali gre za športno ali katerokoli drugo aktivnost, pri kateri se posameznik subjektivno utruja, zadiha ali prepoti. Izkazalo se je, da imajo pravo vrednost le »športni dražljaji«. Gotovo zato, ker so »namenski« – *ustrezno intenzivni in dovolj dolgo trajajo*. V kolikor vzorec anketiranih lahko posplošujemo na populacijo, pri Slovencih v tretjem življenjskem obdobju ponovno ugotavljamo manjše

nazadovanje v količini ukvarjanja s športom, kar pa je najbrž posledica staranja prebivalstva. Na drugi strani zopet optimistično beležimo napredek v kakovosti – nadaljnji porast redne organizirane rekreacije, iz katere pa je še vedno izvzetih dobrih 93 % starejše populacije!

Zadnja leta se v najrazličnejših medijih nenehno pojavljajo (bolj ali manj strokovni) prispevki o koristnosti zdravega, s športno aktivnostjo obarvanega življenjskega sloga. Kljub temu se zdi, da prizadevanja za ozaveščanje prebivalstva, sploh pa starejšega dela, še vedno niso zadosti učinkovita. Prizadevanja k dvigu ozaveščenosti med starejšim prebivalstvom bi gotovo morala biti eden važnejših strateških ciljev v prihodnosti na področju športa za vse. Na tem področju bi pomembno poslanstvo morali opravljati tudi zdravstveni delavci, ki vsakodnevno prihajajo v neposredni stik z množico ljudi. Naslednji korak je korak »od vedenja k dejanju«. Pomembna naloga v prihodnosti bi moralo (p)ostati prizadevanje za ohranitev ali še raje dvig deleža kakorkoli redno aktivnih, predvsem pa v organizirani obliki. Potrebno bi bilo še povečati ponudbo najrazličnejših vadbenih programov za populacijo »60+« – strokovno načrtovanih, vodenih in nadzorovanih; za moške, za ženske, za pare...; ob upoštevanju nadvse različne »športne anamneze« uporabnikov in predvsem vseh potencialnih zdravstveno pogojenih omejitev, značilnih za starejše ljudi. In to ne le z namenom vplivati na njihovo telesno zdravje, temveč širše; preprečevati monotonost v njihovem vsakdanjiku, jih ohranjati »elastične« in dovzetne za novosti, jih razveseliti, povleči iz osamljenosti, zabavati, sprostiti, nasmejati...

Literatura

1. Israel S. (1995). *Sport mit senioren*. Huthig: J. A. Barth Verlag.
2. Pertovič K., Ambrožič F., Sila B. & Doupona M. (1998). *Športno-rekreativna dejavnost v Sloveniji 1997 (primerjalna študija 1992 – 1997)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Petrovič K., Ambrožič F., Bednarik J., Berčič H., Sila B. & Doupona M. (2001). *Športno-rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. Šport, 3, dodatek 1-48.
4. Sila B. (2002). *Subjektivna ocena zdravstvenega stanja v povezavi s pogostnostjo športne aktivnosti*. V zborniku *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano* (str. 147–152). Ljubljana, CINDI Slovenija.

PROMOCIJA TELESNE AKTIVNOSTI V SLOVENSKIH ZDRAVSTVENIH DOMOVIH

Andrea Backović Juričan, Mateja Bulc**, Nedeljka Luznar * in Jožica Maučec Zakotnik ****

* Zdravstveni dom Ljubljana, CINDI Slovenija

** Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani

*** Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

IZVLEČEK

Visoka prevalenca telesne neaktivnosti in drugih dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni je vzpodbudila uvajanje preventivnih zdravstvenih programov na nacionalni ravni. Zdravstveni delavci, ki so večinoma zaposleni v okviru osnovnega zdravstvenega varstva, so vključeni v izvajanje dveh nacionalnih programov, ki na direkten ali indirektn način poskušata spodbujati telesno aktivnost za zdravje (HEPA: Health- Enhancing Physical Activity). Imenujeta se: "Slovenija v gibanju - z gibanjem do zdravja" in "Nacionalni program preprečevanja srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni za odrasle v osnovnem zdravstvenem varstvu". Programa se izvajata po metodologiji CINDI Slovenije. Njun namen in cilj glede telesne aktivnosti je spodbujati odrasle prebivalce Slovenije, da vključijo redno in vsaj zmerno gibanje v svoj življenjski slog. Večje spremembe življenjskega sloga slovenske populacije na področju izvajanja redne telesne aktivnosti lahko pričakujemo v naslednjih petih letih.

KLJUČNE BESEDE: promocija, telesna aktivnost, nacionalni preventivni zdravstveni program, zdravstvena vzgoja, zdravstveni dom.

ABSTRACT

High prevalence of physical inactivity and other risk factors for chronic noncommunicable diseases urged implementation of preventive health programmes on national level. Health professionals, mostly working in primary health care, are involved in two national programmes, which directly or indirectly promote HEPA (Health- Enhancing Physical Activity). They are named: "Slovenia on the move project - Move to health" and " National preventive programme for cardiovascular and other chronic diseases in adults, in primary health care". Both programmes use methodology elaborated by CINDI Slovenia. Their purpose and goal regarding physical activity is to encourage involvement of adult citizens of Slovenia into regular, at least moderate physical activity. Major changes in lifestyle of the Slovene population regarding regular exercising are expected in next 5 years.

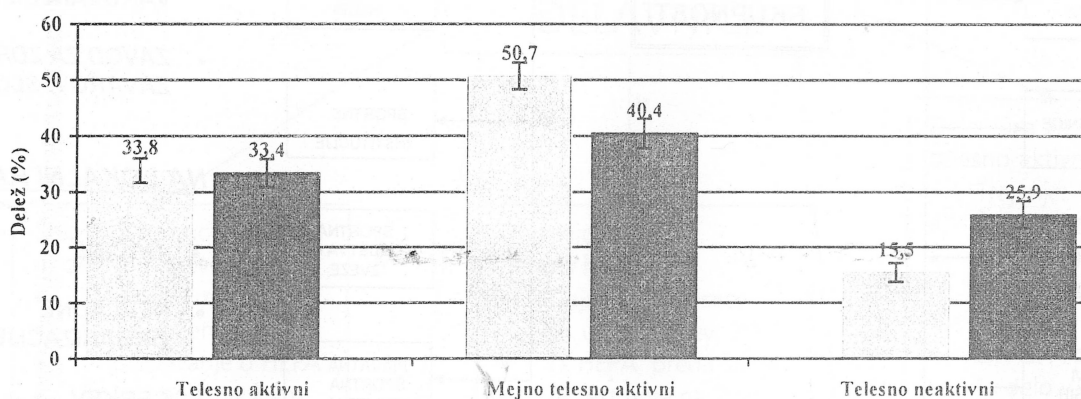
KEY WORDS: promotion, physical activity, national health preventive programme, health education, community health centre.

UVOD IN PREDSTAVITEV

Pregleda populacije na kronične nenalezljive bolezni in dejavnike tveganja zanje, ki sta pozimi 1990/91 in 1996/97 zajela naključno izbrane Ljubljčanane (prvič 1692 in drugič 1342 preiskovancev), stare od 25 do 64 let, sta pokazala, da je le tretjina odraslih primerno telesno aktivnih. Delež mejno aktivnih in povsem telesno neaktivnih se je med obema pregledoma povečal za 10 %.

Slika 1. Delež telesno aktivnih odraslih prebivalcev glavnega mesta Slovenije: rezultati CINDI pregledov 1990/91 (N1 = 1692) (v sivi barvi) in 1996/97 (N1 = 1342) (v črni barvi).

Visoka prevalenca telesne neaktivnosti, pa tudi drugih dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni je vzpodbudila strokovnjake CINDI Slovenije, kasneje pa tudi slovenske politične vrhove, da so začeli uvajati promocijo zdravega življenjskega sloga in preventivo kroničnih bolezni v slovensko osnovno zdravstvo.



NAMEN IN CILJI

Namen nacionalnih preventivnih zdravstvenih programov je med drugim vzpodbujati odrasle, pa tudi starejše prebivalce Slovenije, da bi redno, vsaj zmerno telesno aktivnost vključili v svoje vsakodnevno življenje.

Glavni cilj programov je za 20% povečati delež Slovencev, ki se vsaj pol ure dnevno zmerno giblje ter prav tako za 20% povečati zdravljenje pacientov s pomočjo telesne aktivnosti.

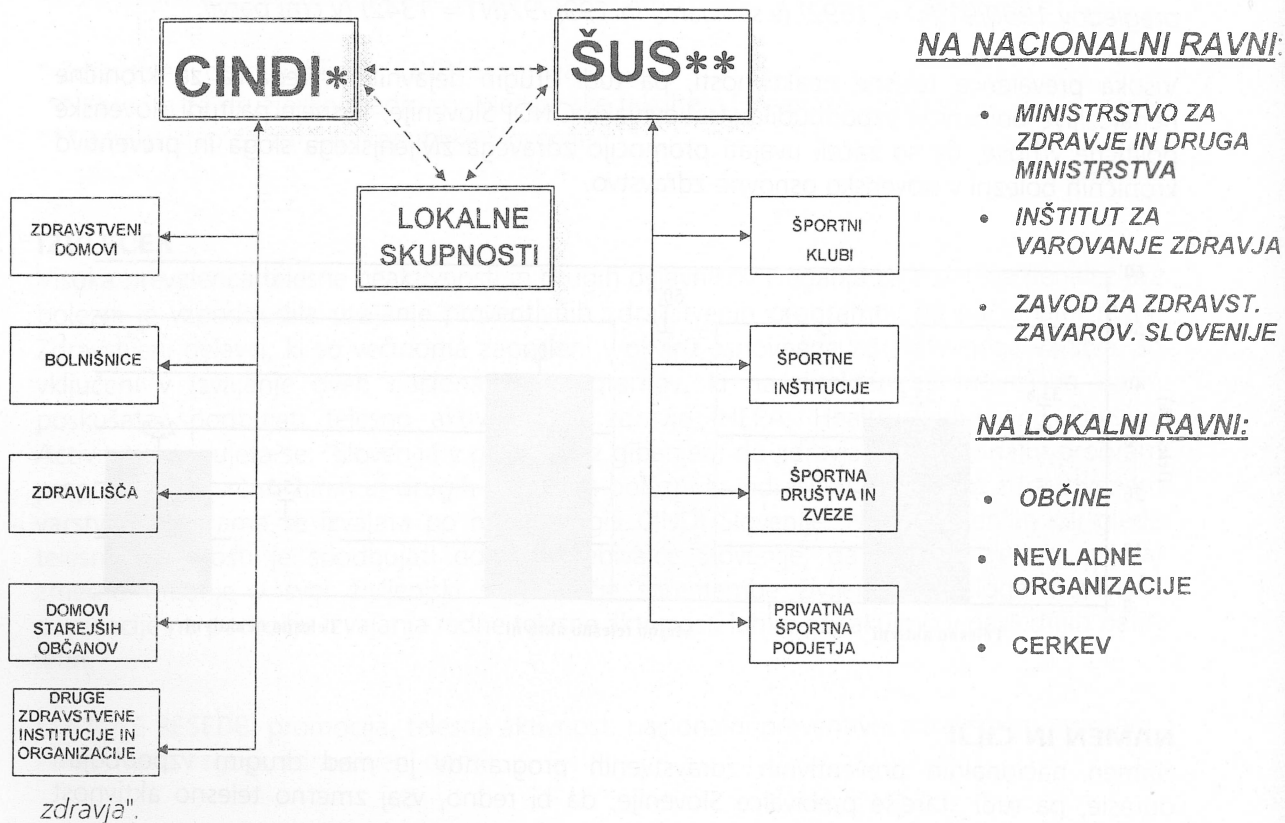
METODA DELA

Mnogi zdravstveni delavci, ki so zaposleni v okviru osnovnega zdravstvenega varstva, so vključeni v proces izvajanja dveh velikih nacionalnih programov, ki na direkten ali indirektn način promovirajo telesno aktivnost za zdravje ali HEPA (iz angl. "Health enhancing physical activity"). Njihovo delo je do določene mere financirano s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Konec leta 1999 so se dodatno izobraženi športni in zdravstveni strokovnjaki (imenovani tudi lokalno preventivno promocijske skupine ali na kratko LPPS) združili in začeli izvajati nacionalni projekt pod imenom "Slovenija v gibanju - z gibanjem do zdravja". Projekt poteka

pod vodstvom CINDI Slovenije in Športne unije Slovenije. Zajema tudi medijske aktivnosti na nacionalni in lokalni ravni, katerih namen je promocija redne, varne in učinkovite telesne aktivnosti kot pomembne sestavine zdravega življenjskega sloga.

Slika 2. Organizacijska struktura nacionalnega programa "Slovenija v gibanju - z gibanjem do



* CINDI- iz. angl. *Countrywide Integrated Non-communicable Intervention Disease Programme* (Projekt promocije zdravja in preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni)

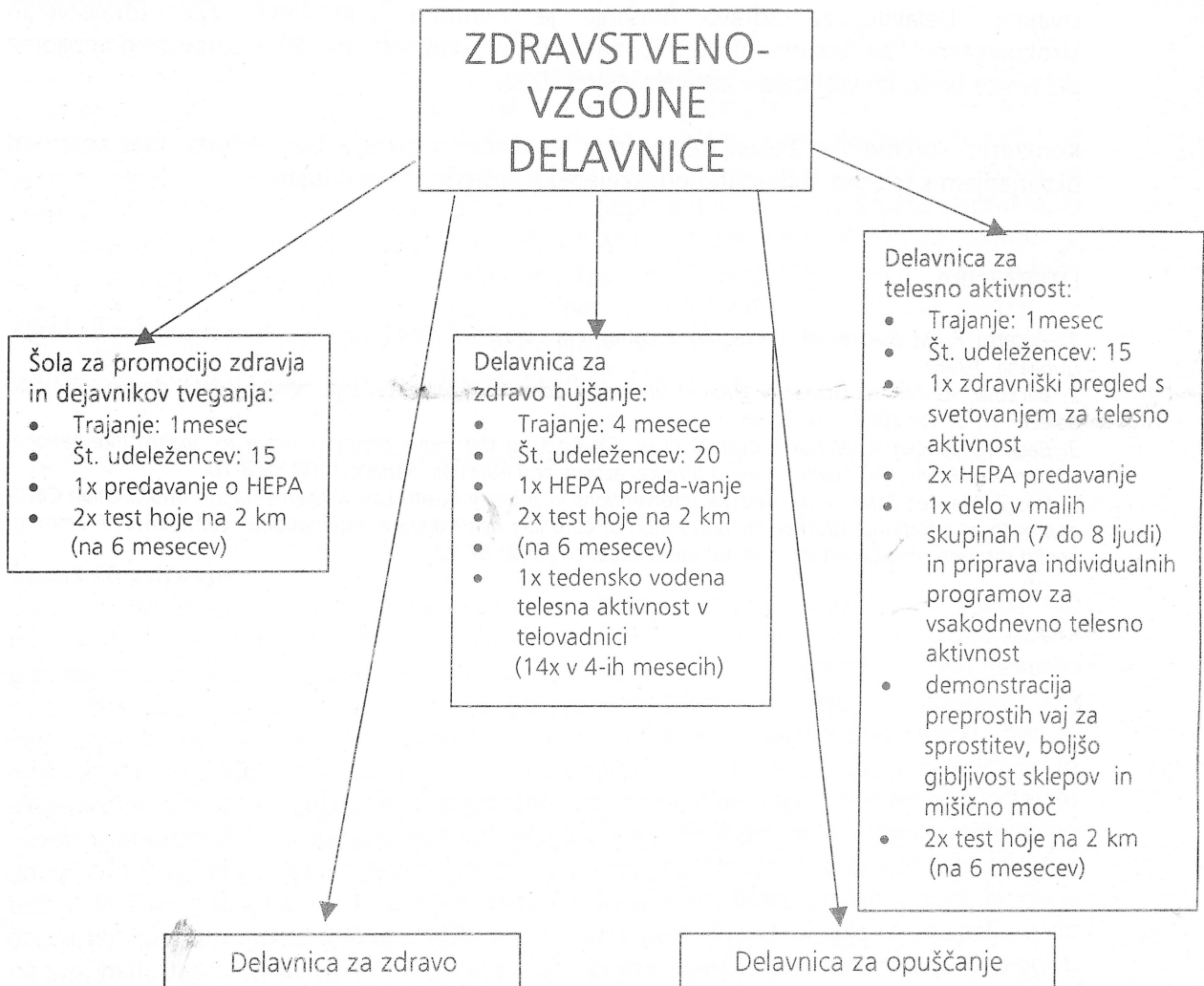
** ŠUS- Športna unija Slovenije

Glavno aktivnost v okviru projekta predstavlja UKK test hoje na 2 kilometra, s katerim merimo telesno zmogljivost posameznika. Ta terenski test je enostaven, varen, zanesljiv, veljaven in ponovljiv test. Masovna testiranja se v okviru projekta izvajajo v naravi, po vsej državi. Med drugim jih uporabljamo tudi kot promocijsko orodje telesne aktivnosti za zdravje.

V okviru "Nacionalnega programa preprečevanja srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni za odrasle" so v letu 2002 zdravniki splošne/ družinske medicine začeli izvajati preventivne preglede svojih varovancev, starih od 35 do 65 let (moški) in 45 do in 70 let (ženske).

Preventivnemu zdravstvenemu pregledu sledi za ogrožene posameznike (če njihovo tveganje za razvoj srčno-žilne bolezni presega 20%) vključitev v zdravstveno vzgojne programe. Ti temeljijo na timskem delu in se izvajajo po metodologiji CINDI Slovenije. Time običajno sestavljajo dodatno strokovno usposobljeni zdravniki, medicinske sestre in fizioterapevti. Glavni cilj zdravstveno vzgojnih programov je doseči pozitivne spremembe življenjskega sloga pri odraslih. Telesno aktivnost promoviramo v treh zdravstveno-vzgojnih delavnicah (Slika 3).

Slika 3. Zdravstveno-vzgojne delavnice v okviru "Nacionalnega programa preprečevanja srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni za odrasle v osnovnem zdravstvenem varstvu"



REZULTATI IN ZAKLJUČKI

Od leta 1998 do konca junija 2002 so strokovnjaki CINDI Slovenije na področju promocije zdravja in preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni izobrazili 1098 zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev, ki delajo predvsem v zdravstvenih domovih. Sedaj so ti med drugim usposobljeni za izvajanje testa hoje na 2 kilometra, ter za svetovanje v zvezi z vsakodnevno in zdravju prijazno telesno vadbo.

Do konca leta 2001 je bilo v okviru projekta "Slovenija v gibanju - z gibanjem do zdravja" izvedenih 134 testov v 38 slovenskih krajih. Testiranih je bilo vsega skupaj približno 6300 ljudi. Povprečen indeks telesne zmogljivosti je bil 91 (moški 88, ženske 94). Posameznega testa hoje se je v povprečju udeležilo 47 ljudi (66% žensk, 33% moških). Večina udeležencev je bilo starih med 35 in 60 let. V prihodnosti bi želeli razširiti tako število kot lokacije izvajanja testov za 20% ter zajeti mlajše ljudi, ki so telesno neaktivni in prekomerno težki.

Do konca junija 2002 je CINDI Slovenija usposobil številne medicinske in zdravstvene strokovnjake za izvajanje zdravstveno vzgojnih programov za odrasle. V te programe sodi tudi HEPA svetovanje, vsem ki so za več kot 20% ogroženi za razvoj kroničnih bolezni. Za izvajanje Delavnic za zdravo hujšanje je trenutno izobraženih 128 zdravstvenih strokovnjakov, za vodenje Delavnic za telesno aktivnost pa 97. Zdravstveno-vzgojne delavnice bodo po vsej državi začele jeseni 2002.

Konkretne spremembe življenjskega sloga Slovencev v zvezi z bolj rednim, vsaj zmernim ukvarjanjem s telesno aktivnostjo pričakujemo v naslednjih petih letih.

LITERATURA

1. Accetto R, M Bulc et al. *Preventiva v osnovnem zdravstvu. CINDI Slovenija, Zdravstveni dom Ljubljana. Ljubljana, 1996.*
2. Backović Juričan A, Luznar N. *Projekt promocije zdravja in preprečevanja srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni. Zdrav Var 2002; 41: 64-68.*
3. Backović Juričan A, Mlakar Novak D et al. *Slovenia on the move project - move to health. International conference: Promoting health through physical activity and nutrition. Radenci, 2002: 68-70.*
4. Fras Z, Maučec Zakotnik J. *Life-style interventions in primary health care-implementation of Slovenian CINDI approach as a National strategy for prevention of coronary heart disease. International conference: Promoting health through physical activity and nutrition. Radenci, 2002: 87-93.*

KONCEPT »MANE« V ŠPORTU – ŠPORT KOT MANA IN ZDRAVJE IN ZDRAVJE KOT

avtor: Roman Vodeb

IZVLEČEK:

V športologiji kot vedi o športu je v kontekstu humanistike in družboslovja še toliko nedorečenega, da bi bilo končno treba pisati tudi nekaj v to smer. Nekaj pionirskih poskusov je narejenih tudi v Sloveniji. Psihoanalitski in ideološki športološki diskurzi so že dvignili nemalo teoretskega prahu. Prišel je čas tudi za kakšen resen teoretski transfer iz antropologije v športologijo. Koncept mane kot mašila v magijskih praksah je zagotovo prenosljiv tudi teorijo vsakdanjih športnih ritualov. Šport kot »športanje« družbena praksa, ki se jo v današnjem kulturnem trenutku vseskozi povezuje z zdravjem. »Šport za zdravje« je najbolj transparenten moto, ki krasi manifestno športno ideologijo. Pri tem je mogoče tako šport, kot zdravje prepoznavati kot mano. Zdravje je mana² zato, ker »zamaši« praznino v smislu športa(nja) in šport na nek način legitimizira. Šport(anje) pa je po drugi strani prav tako mana³, ki kot »magijski« ritual gibanja obeta zdravje.

Ključne besede: psihoanaliza, antropologija, šport, zdravje, mana, verjetje, hipnoza, učinek pričakovanega.

Šport in zdravje

Če bi analizirali raziskave, ki jih na področju psihologije in sociologije športa vsako leto izvajajo različni raziskovalci, bi ugotovili, da se veliko teh raziskav vsaj posredno dotika problematike zdravja v povezavi s športom, še posebno s športno rekreacijo. V tem trenutku je za nas posebno zanimivo vprašanje povezanosti športne rekreacije z zdravjem kot motivom, ki ga raziskovalci izpostavljajo kot relevanten športno-motivacijski člen v motivacijski strukturi vsakega športnika. Korelacijski odnos med motivom zdravja in ukvarjanjem s športom je visok in statistično pomemben pri vseh segmentih športa, še posebno pri otrocih in mladini, ki se ne ukvarja z vrhunskim športom, in odraslo rekreativno populacijo.¹⁹ Ta, včasih tudi navidezna vzročno-posledična povezava se teoretično reflektira tudi v družbenih dogajanjih, ki se navezujejo na državne ideološke prakse. Znano je, da je državi kot oblastni instituciji dobrodošla skoraj vsaka parcialna ideologija in že spelje vodo na svoj mlin. Jasno je, da je tudi *skrb za zdravje*, ki jo izkorišča že sama športna ideologija, dobrodošla tudi za ideološki aparat države. Dokaz, da država ni indiferentna do različnih ideologij, temveč jih s pridom izkorišča, najdemo v specifikaciji državnega proračuna.

¹⁹ Raziskav, ki to, vsaka na svoj način, dokazujejo, je na Fakulteti za šport izjemno veliko. Namesto da bi navajali takšne raziskave, raje svetujemo, da se preko deskriptorjev *zdravje in šport* v knjižnici Fakultete za šport da priči do vsaj sto raziskav. Zanimivo argumentacijo, zakaj naj se ljudje ukvarjajo s športom, bi našli tudi v knjigi, ki jo je napisala ena od eminenc slovenskega športa Drago Ulaga (1996): *Šport, ti si kakor zdravje*, Celje: MD..

Evidentno je, da država velik del proračunskega denarja namenja kulturi, zdravstvu, šolstvu in športu tudi (ali pa ravno) zaradi *obvladovalnega, regulatornega, disciplinatornega in nadzorovalnega učinka*. V ideološkem diskurzu je kultura v umetnosti analogna 'skrbi za zdravje' in 'športu za zdravje'.

Tako kot postanejo krotki fanatiki iz univerzuma kulture oz. umetnosti, tako postane obvladan subjekt, ki nenehno skrbi za svoje telo in zdravje, oz. športnik, ki se nenehno rekreira (tudi če ve, da to ne dela zaradi zdravja). Nadzorovalna funkcija je po eni strani očitna, po drugi pa tako prikrita, da jo mnogi, tudi akademsko priznani teoretiki, niti ne uvidijo. Prikrajšanje za tovrstni epistemološki uvid, je posledica tiste športne ideologije, ki skozi načrtno indoktrinacijo v športu vidi izključno pozitivne strani.

Če se spustimo v »seciranje« *zdravja kot takega, kaj hitro naletimo na določene paradokse. Medtem ko si z dokajšnjo lahkoto odgovorimo na vprašanje, zakaj naj bi bili ljudje zdravi, se malce bolj zapletemo ob komentarju dejstva, da se načeloma za sosedovo bolezen bolj malo zmenimo. Ne ganejo nas niti osmrtnice v dnevnem časopisju. Do takšnih ali drugačnih nesreč smo največkrat indiferentni. Videti je, da nas smrt oz. »ne-zdravje« *nekoga, ki ga ne poznamo, sploh ne prizadene. Čemu torej toliko izpostavljammo zdravje - skrb za zdravje, šport za zdravje itd.?**

Očitno je, da se za zdravjem skriva nek presežek. V našem kontekstu lahko z gotovostjo trdimo, da je ta presežek ideološki. Skrb za zdravje občestvo posledično kroti in disciplinira. Ljudje, ki skrbijo za svoje zdravje, postanejo nadzorovani in v končni fazi tudi obvladani.

Nenazadnje pa je zdravje kot predpogoj dela in ustvarjalnosti državi služi tudi za povečanje nacionalnega dohodka. Vendar se zdi, da je ta boniteta zdravja zgolj pozitiven postranski produkt skrbi za zdravje. Res je, da le zdravi delavci lahko ustvarijo dobiček, kar dandanes edino šteje. Bolniški dopust predstavlja tako za državo kot za kapitalista - lastnika produkcijskih sredstev, najbolj osovraženo stanje delavca. Vendarle pa so nadzorovalno-regulativne komponente skrbi za zdravje v ideološkem diskurzu vendarle pomembnejše. Zdravje je nenazadnje tisti »trdi« *hkrati pa tudi lebdeči označevalec, ki »maši« *(zapolnjuje) manko smisla v množičnem ukvarjanju s športom. Čeprav že vseskozi dokazujemo, da je šport »bahalo« *in ekshibicija, ga ob tem nenehno spremlja neka vrzel v smislu, ki jo je potrebno »zamašiti«. In zdravje v športu se ponuja kot tisto »mašilo«, ki se je skozi manifestno športno ideologijo umestilo na mesto manka smisla.***

V diskurzu o ideologiji se velja epistemološko osredotočiti na ljudi, ki simptomatsko skrbijo za zdravje drugih ljudi. Ker govorimo o športu, bomo morali izpustiti »posvečeno profesijo«, ki je trenutno edina poklicana, da govori o zdravju, to so medicinci - zdravniki. Poudariti je treba, da je medicina športu podelila mandat, da se tudi on ukvarja z zdravjem ljudi. Šport je ta mandat z navdušenjem sprejel, saj je z angažmajem zdravja sistem postal cel. Lahko bi celo rekli, da šport v trenutku diskreditiramo, če ga deklariramo brez angažmaja zdravja. Skozi psihoanalitske alternative pa kljub vsemu zdravje lahko prepoznamo kot »fasadni« *motiv, ki dekorira športno-motivacijsko strukturo. »Poroka športa in zdravja« *predstavlja imaginarni scenarij, ki se je kot umeten transparentni konstrukt vtkal v celotno športno ideologijo*²⁰ in predstavlja njen temeljni kamen. Lahko bi celo rekli, da je *zdravje imaginarno mesto, okrog katerega se strukturira športna ideologija.*²¹ Ob do sedaj povedanem je videti, da je zdravje bolj fikcija in hkrati simptom športne ideologije kot pa esencialni in konstitutivni element samega športa.*

²⁰ Športno ideologijo ne smemo zamenjati z državno ideologijo, o kateri v našem diskurzu tudi teče beseda. Državna ideologija si športno zgolj izposoja za lastne oblastne interese.

²¹ »Realno« *mesto skozi učinek »simbolnega« *predstavlja kastracija.**

Če vsakdanja dogajanja v športu poskušamo elaborirati v neko smiselno celoto, to nujno aludira neko ideološko konotacijo, čemur smo konec koncev že dali ime - *športna ideologija*. Implikacija športa v ideološki diskurz državo na nek način stigmatizira, saj dobimo vtis, da tega (moderna liberal-demokratska) država ne bi smela početi – vsaj načrtno ne. Tisto, kar stigmatizira šport in njegovo lastno ideologijo in česar šport noče slišati, je deklariranje športa kot libidinalnega dogajanja - kot učinka kastracije.²² V bojazni pred stigmatizacijskim hendikepom, postane zaroka športa z zdravjem vzajemni interes pri obeh ideologijah (državno-običajni in športni). Zdravje kot *mana* postane rešilna bilka, ki zamaši manko smisla. Po algoritmu ideološke sugestije se zdravje (umetno) vceplja v motivacijsko strukturo različnih, predvsem rekreativnih, športnikov, in jo ob enem dekorira. Takšno subvertiranje zdravja kot motiva skozi optiko trdega in lebdečega (nič označujočega) označevalca v sistem vrednot in motivacijsko strukturo subjekta in občestva šport za zdravje privilegira in ga »interpelira« v nedotakljivo »svetinjico«. Ravno tako neomalovaževana pozicija športa je nadvse dobrodošla tako za športno kot državno ideologijo. Citirajoč Maussa, lahko to poglavje zaključimo z dispozitivom: »Mana je abstraktna in hkrati izpolnjena s konkretnim.« (Mauss, 1976: 141)

Šport - zdravje - verjetje

Že v prejšnjem poglavju smo nakazali, da se v številnih raziskavah ugotavlja pozitiven vpliv športa na zdravje. V tej zvezi se v interpretacijah vselej izpostavlja fiziološke argumente kot ključne vzroke za pozitivne povezave med športom in zdravjem. Mi tej povezavi sicer ne bomo oporekali, bomo pa izpostavili nek povsem drug vidik, ki ga zgoraj omenjeni korelativni odnos v interpretacijah izpušča in je v teh povezavah morda odločilen. Metodološko povsem neoporečna je trditev, da so določene korelacije med dvema pojavoma lahko posledica nekega tretjega skupnega faktorja. V našem primeru postavljamo tezo, da se med zdravje in šport vriva verjetje, ki ob sicer znatnem pozitivnem vplivu fiziologije morda odločilno vpliva na zdravje in boljše počutje človeka, ki se ukvarja s športom. Šport v tem kontekstu lahko poimenujemo kot *mano*⁵, ki ima magično moč - moč zdravljenja in preprečevanja. Pomembnost statusa *mane*, ki ga ima šport, se nič ne zmanjšuje, če se v ozadju pozitivnih korelacij res skriva fiziologija. Da bi kontekst problema prikazali v pravi luči, recimo naslednje: tudi če je fiziološki učinek športa na zdravje in boljše počutje dejansko odločilen, je šport kot *mana* skozi optiko verjetja še vseeno tisti ključni moment, ki vselej vpliva na zdravje in boljše počutje. Zdravje vselej nastaja v glavi - v nezavednem. Če nekdo psihično nujno »rabi« bolezen (kot »beg v bolečino«), mu »šport(anje)« skoraj ne bo pomagalo do zdravja - razen če je zelo sugestibilen in verjame v pozitivne učinke športa na zdravje. Ravno to pa je teza, ki jo v tem poglavju in podpoglavjih poskušamo diskurzivno utemeljevati oz. dokazovati, ko povezujemo šport in zdravje.

Povsem se moramo strinjati z ugotovitvijo, da je današnji moderni človek z razvojem znanosti prišel do mnogih fizioloških spoznanj o delovanju človekovega telesa. Ta znanstvena utemeljitev hkrati tudi predstavlja temelj prepričanja oz. verjetja, po katerem sta šport in zdravje pozitivno vzročno-posledično povezana. Trenutna znanost je v laično miselnost nehote vnesla nekatera prepričanja oz. verjetja, ki bodo že čez nekaj desetletij morda zamenjana z drugimi. Fenomen človekovega duševnega aparata ima toliko dimenzij, da še vedno obstajajo področja, ki še niso dobro raziskana. Mnogi raziskovalci na področju psihosomatike sicer opozarjajo, da je duševnost človeka tako kompleksna in zapletena, da se v etiologiji bolezni po definiciji ne more vedeti, ali so vzroki za bolezen in poškodbe

²² Kastracija je v tem kontekstu mišljena v širšem smislu, saj vključuje tudi infantilno občutenje premagljivosti.

somatske ali psihične, torej psihosomatske narave. Klasična medicina se s psihosomatiko - bolje rečeno s t.i. »begom v bolečino« - skorajda ne ukvarja. Psihologi in psihiatri oz. psihoanalitiki pa prisegajo na Freudovo tezo o t.i. »koristi od bolezni«. Teoretskih argumentov za tako razmišljanje je ogromno. V klasičnih, medicinsko (somatsko) usmerjenih raziskavah, ki se vselej opirajo na določene statistične argumente, ki so fiziološko interpretirani, psihičnega faktorja ne upoštevajo, saj ga ne morejo nadzirati. Na psihične vzroke neke bolezni ali poškodbe se (trenutno) lahko le teoretsko sumi.

V športnih raziskavah statistične analize kažejo, da so ljudje, ki se zmerno ukvarjajo s športom oz. rekreacijo, bolj zdravi in dlje živijo. Posploševanje v tem kontekstu šport oz. gibanje prepozna kot ključni člen zdravja. Nihče pa ne pomisli, da je med športom in zdravjem nek odločujoč vmesni člen - to je verjetje.

Ideja, da je šport zdrav, ima seveda »znanstven« argumente v domnevno dokazanih fizioloških povezavah. Toda te fiziološke povezave bi bile zagotovo precej manj učinkovite, če ne bi bilo vmesnega člena - verjetja oz. prepričana, da je šport zdrav. Verjetje oz. prepričanje, da nam gibanje oz. šport obetata zdravje, boljše počutje in visoko starost, nam šele dokončno omogoča, da prepoznamo telesno aktivnost kot odločujoč dejavnik zdravja in splošnega dobrega počutja.

Da bi to vzročno-posledično tezo ustrezno argumentirali, bi se morali poslužiti zelo zapletenih in zahtevnih fizioloških eksperimentov. Verjetje, za katerega v tem diskurzu predpostavljamo, da je odločilno za relacijo šport - zdravje, se nahaja v nezavednem. Nezavedno pa je po definiciji relativno nekontrolirana sfera človekove duševnosti, za katero vemo predvsem to, da se v njej izvorno nahajajo (na)goni - Ono (najmarkantnejši je seksualni (na)gon - libido) in potlačitve (ter izrivanja),²³ ki imajo prav tako največkrat seksualno obeležje. Nezavedno vselej teži k realizaciji znamenitega »načela ugodja«. Nezavedni pa so tudi vsi obrambni mehanizmi, s katerimi Jaz kompromitira Ono in Nadjaz. V Nadjazu domujejo poleg zavestnih moralnih in etični norm tudi nezavedne oz. ponotranjene zapovedi in verjetja oz. prepričanja, ki obvladujejo Jaz. Sugerirano verjetje, ki se nahaja v nezavednem Nadjazu, je v razčlenjevanju relacij šport - zdravje - verjetje ključno. Fenomen sugestibilnosti, ki je pri človeku znan iz prazgodovinskih časov, igra v teorizaciji našega problema odločilno vlogo. Že Hipokrat in Galen sta trdila, da zmerno gibanje koristi zdravju in dobremu vsesplošnemu počutju. To so trdili tudi v mnogih ostalih starodavnih kulturah (Kitajci, Egipčani, Azteki, Inki...). Toda ta logika bi lahko temeljila tudi na ne-umnih temeljih. V ozadju bi lahko bila tudi kakšna »divja« in poenostavljena logika, ki ji je nasedal antični človeški um. Znano je, da so antični filozofi mnogokrat predstavljali nekatere naravne pojave povsem narobe. Danes se marsikaterim »znanstvenim« interpretacijam iz antične dobe smejimo in se nam zdijo otročje. Ena takšnih interpretacij se je nanašala na Zemljo kot planet, za katero so predpostavljali, da je podobna kovancu. Ladje zato niso upale pluti preveč na odprto morje, ker so verjeli, da lahko zdrsnejo v slap in padejo z Zemlje. Podobno otročjo logiko sta verjetno imela tudi Hipokrat in Galen, ki sta ob pogledu na mrtvo telo asociirala, da je zdravje kot nasprotje bolezni in smrti gibajoče se telo. Če se telo giba, zagotovo ni mrtvo. Nasprotje »mrtvosti« je »zdravost«. Torej če se mrtvo telo ne giba, potem se zdravo telo giba. Stereotipno posploševanje se po tej otročji logiki glasi: bolj kot se gibaš, bolj si zdrav - bolj kot si negiben oz. dlje časa kot si negiben (brez gibanja), bolj se približuješ smrti. Takšen posplošen korelativni odnos je verjetno botroval streotipni »debilnik« logiki, iz katere je izšlo verjetje v zdravje v povezavi z gibanjem. V končni fazi lahko celo celo znanstveno (vz)drži teza, da sta gibanje in zdravje povezana. Toda vzročno-posledična povezava je morda res izšla iz poenostavljene logike, ki smo jo pravkar predstavili.

²³ Sem štejemo tudi pozabe, ki sicer nimajo klasičnega statusa potlačitve oz izrivanja.

Naj ob tem navedemo še primer iz znamenitega znanstveno-fantastičnega filma Matrika (1999), ko se je izkazalo, in to je bila tudi filozofska poanta filma, da bi človek lahko živel le v virtualni realnosti kot projekcija uma. Telo z možgani in umom pa bi lahko prebivalo zgolj v inkubatorju - negibno. V filmu Matrika so ljudi »gojili« v inkubatorjih, življenje pa se je dogajalo, bolje rečeno sanjalo, zgolj v virtualni realnosti. Ker je to mogoče, bi lahko sklepali, da je tudi relacija gibanje - zdravje, umetno priučena in temelji na verjetju. Zato se nam zdi teorija o mrtvem - negibnem in zdravem - gibajočem telesu, iz katere naj bi izšlo verjetje o zdravju in gibanju, povsem možna.

Od antike oz. od uveljavitve »ne-umne« logike o gibajočem se telesu kot zdravem telesu naprej torej ljudje verjamemo in smo prepričani, da telesno gibanje oz. šport pozitivno vpliva na naše zdravje in dobro telesno počutje. To verjetje lahko deluje zgolj kot sugestija oz. kot magija. Kakšen je vpliv sugestije oz. verjetja, lahko v vsakem trenutku dokažemo s hipnozo oz. fenomenom posthipnotske sugestije. Antropologi, ki vidijo plemenske vrače in šamane (mage), so še danes šokirani nad metodami zdravljenja bolezni, za katere moderna medicina trdi, da so ozdravljive le z modernimi zdravilnimi metodami. Šamani in vrači oz. plemenski magi pa zdravijo in tudi ozdravijo mnoge (tudi »neozdravljive«) bolezni z različnimi magijskimi rituali oz. praksami. Ti rituali se niso dogajali le v davnini, temveč se dogajajo še danes (Amazonija, centralna Afrika, Avstralija, Papua Nova Gvineja...).

Za razumevanje našega problema lahko rečemo, da domorodci zgolj verjamejo oz. so popolnoma prepričani, da jih bo plemenski zdravilec pozdravil - in to verjetje kot magija že deluje kot zdravilo. Učinkovitost verjetja ni omejena zgolj na zavest, temveč, kar je še pomembnejše, tudi na nezavedno. Povprečnim evropskim pacientom, ki bi boleli za enakimi boleznimi kot npr. papuanski domorodci, verjetno ne bi pomagal noben šaman. Evropejci oz. civiliziran moderni človek ima v paleti zdravilnih metod druga verjetja.

Šport in telesno gibanje predstavlja v modernem svetu eno temeljnih verjetij, ki pozitivno učinkujejo na zdravje. Razsežnosti omenjenega vzročno-posledičnega verjetja oz. prepričanja so dobile na veljavi tudi zaradi ideoloških mehanizmov, ki sta jih športna sfera in država (vselej tudi) kot (ideološki) instituciji izvajali nad občestvom. »Skrb za zdravje« oz. parola »s športom do zdravja« je ena od najbolj učinkovitih modernih tehnologij nadzora in discipliniranja občestva, ki verjetje še utrjuje in potencira. Športna ideologija in država kot ideološki instituciji sta izjemno pomembni v povezavi šport - verjetje - zdravje. Mnoge raziskave, ki so usmerjene v dokazovanje teh vzročno-posledičnih učinkov med športom in zdravjem, so s strani države tudi (so)financirane. Ravno število in pompoznost teh raziskav sta odločilna tudi za tako masovno verjetje, da šport oz. telesno gibanje pomaga pri ohranjanju oz. doseganju zdravja, boljšega počutja in s tem tudi visoke življenjske starosti.

Natančnejše teoretske elaboracije, preko katerih bi dokazovali ključno vlogo verjetja za relacijo šport (telesno gibanje) - zdravja, so lahko predvsem diskurzivne. Za tiste skeptike, ki ne verjamejo, kako pomembna oz. odločujoča je vloga verjetja v športu kot atributu zdravja (in obratno), naj navedemo nekaj fenomenov hipnoze (posthipnotske) sugestije in učinka pričakovanega, ki nam lahko dajo slutiti, da je verjetje kot sugestija v našem kontekstu dejansko lahko odločilno.

- Če se hipnotizirane osebe dotaknemo s kakršnimkoli predmetom (npr. ključem) in ji sugeriramo, da je ta predmet žareč in da jo dotik zelo peče, bo do pekoče bolečine dejansko tudi prišlo. Za razumevanje teorije verjetja v navezavi na šport in zdravje je pomembno dejstvo, da se hipnotizirani osebi ne bo samo zdelo, da jo dotik z namišljeno žarečim predmetom peče - do opekline bo dejansko tudi prišlo. Opekline lahko ugotovi zdravnik. Diagnoza: opekline bo neizpodbiten dokaz učinkovitosti verjetja kot posebljene sugestije, prav zaradi značilnega opeklinskega mehurja.

- Za drug primer navajamo eksperiment, ki je bil navezan na izvršitve smrtne kazni. Nekemu na smrt obsojenemu kaznjencu so povedali, da ga bodo usmrtili z metodo izkrvavitve, ki je, kot so mu zagotovili, neboleča. Seznanili so ga, da bo v eni uri po prerezanju žil izkrvavel in umrl. Eksperimentalna prevara pa se je nanašala ravno na lažno dejstvo - (ne)krvavitev, ki je delovalo kot sugestija. Ravno to lažno dejstvo je obsojenca napeljalo na verjetje, da bo čez eno uro izkrvavel in umrl. Ko so začeli z izvrševanjem namišljene smrtne kazni, so mu le površinsko prerezali žile. Obsojenec prereza seveda ni videl, ker je imel zavezane oči. Ureznino je le občutil in kri je začela odtekati v posodo v dobro slišnem curljanju. Zvok curljanja krvi je bil umeten. Povzročila ga je voda, ki se je curljaje stekala v posodo. Rana oz. žilna ureznina, ki naj bi bila smrtna, je bila zgolj površinska. Krvavitev se je že po nekaj minutah samostojno ustavila. Obsojenec pa je vseskozi verjel, da umira in bo v kratkem umrl zaradi izkrvavitve. Tisto, kar je najpomembneše za razumevanje našega konteksta probelma verjetja, je dejstvo: obsojenec je res umrl in to z vsemi znaki izkrvavitve. Dejanska izguba krvi pa ni bila omembe vredna.²⁴
- Tretji primer je iz medicine. Zdravljenje okvar srca (npr. pri angini pectoris) s t.i. »bypassom« so v ZDA zdravili oz. proučevali preko namišljenih operacij. Kontrolna skupina bolnikov je bila dejansko operirana in vstavljen jim je bil »by-pas«. Eksperimentalna skupina pacientov pa je zgolj mislila, da so bili operirani, v resnici pa so bili zgolj pod narkozo prerezani v srčnem predelu in nazaj zašiti. Operacijska brazgotina jim je dala vedeti, da so bili dejansko operirani in da jim je bil vstavljen »by-pas«, v resnici pa jim ni bil. Po analizi bolezenskih simptomov se je izkazalo, da so bili pacienti s simulirano operacijo bolj zdravi od pacientov z vsajenim »by-pasom«.
- Četrti primer sugestije se dejansko nikoli ni zgodil. Lahko pa ga bi uprizoril oz. izvedel vsak hipnotizer. Potek bi lahko bil sledeč. Hipnotizirani osebi bi ukazali, da bo v naslednjih dneh nadaljevala s sistematičnim rekreiranjem (npr. tekom ali plavanjem). Ob taki sugestiji bi osebi še ukazali, da se bo po vsaki tovrstni rekreaciji izjemno slabo (telesno in duševno) počutila. Če bi osebo nato čez nekaj tednov vprašali, kako je z njeno rekreacijo in psihofizičnim počutjem, bi ta oseba povedala, da se ne rekreira več, ker to slabo vpliva na njeno zdravje in splošno psihofizično počutje. Taka oseba bi se prenehala ukvarjati s športom, ker bi začela iskreno izkustveno verjeti, da šport(anje) zdravju bolj škodi kot koristi.

Kaj se je oz. bi se v takem primeru zgodilo? Sugestija, ki je lahko navadna, posthipnotska ali pa samo v obliki privzgojenega verjetja, se naseli v nezavednih strukturah Nadjaza. Oseba lahko realizira to sugestijo tudi brez povezave z zavestnim verjetjem. Verjetje, ki je kot sugestija pomembno, mora biti (tudi) nezavedno. Da to verjetje postane res sto odstotno in tudi nezavedno, mora v bistvu priti do reinterpretacije dela nezavednega Nadjaza, ki ima dotlej drugačno interpretacijo oz. drugačno verjetje. Gre za nekakšen operativni poseg v nezavedno verjetje, ki je vzpostavljeno hipoma in ima na nek način (na zunaj) terapevtsko obeležje.

Tisto, kar bi iz zgornjih štirih primerov morali razumeti, je aluzija, da je šport pozitivno učinkujoč na zdravje v povezavi s starostjo prav zaradi sinergije z verjetjem v to povezavo. Ljudje se v športu dobro počutimo tudi ali pa morda predvsem zato, ker verjamemo, da nam bo šport oz. telesno gibanje pomagalo pri boljšem počutju, ohranjanju zdravja,

²⁴ *Nekaj podobnega se je zgodilo, ko so obsojencem na smrt na električnem stolu »spustili« le šibek (nesmrtonosen) tok električne energije. Obsojenci so umrli, čeprav bi jih moralo zgolj stresti. Če ne bi pričakovali smrti, zagotovo ne bi umrli.*

posledično pa tudi pri doseganju visoke življenjske starosti. Če bi bila povezava šport - zdravje preko verjetja negativna, šport oz. gibanje zdravju ne bi tako koristilo, kot je to primer v današnji moderni družbi oz. kulturi. V dispozitivu bi lahko rekli, da sama fiziološka pogojenost zdravja s športom ni zadosten pogoj za boljše zdravje. Ta teza vsekakor predstavlja določeno teoretsko novost, če že ne kar epistemološki rez v razumevanju fenomena športa za zdravje in relacije šport - zdravje.

Pogojevanje šport - zdravje v povezavi s starostjo se lahko z določenimi znanstvenimi argumenti in empirijo nadalje krepi ali pa tudi spodbija. Če nek nosilec olimpijske medalje dočaka 100 let (Leon Štukelj) in se pri tej starosti še redno rekreira, to dejstvo utrdi pogojevanje skozi verjetje. To verjetje pa masovno obvladuje ljudi. Šport postane magija, ki preprečuje bolezen in zdravi.

Zdravje kot mana

Preden začnemo z utemeljevanjem zveze med športom, zdravjem in mano bomo citirali Condritonov zapis, ki je, kot pravi I. Kosovel, začetek vseh teoretskih sporov glede pojma »manek«: *»Mana je moč ali učinkovanje, ne fizično, ampak v določenem smislu nadnaravno; razodeva se v telesni sili in v vsaki sposobnosti, ki jo človek poseduje; mana ni vezana na določen predmet, lahko jo je prenesti; posedujejo jo duhovi, lahko pa jo posredujejo; celotna malezijska religija obstaja v tem, da se ta moč pridobi, nato pa jo ljudje uporabljajo kot lastno prednost.«*²⁵ *»Vsak opazen uspeh priča o tem, da človek poseduje mano; če so domorodci prepričani, da ima določen človek mano, vpliv tega človeka raste in lahko postane vodja. Zato je človekova moč - politična ali socialna - njegova mana; ta beseda je tu uporabljena v skladu s prepričanju domorodcev o karaktru in nadprirodnem vplivu katerikoli oblasti.«*²⁶

Pri športu za zdravje seveda ne gre za to, da moč mane poseduje kak človek (čeprav je tudi ta povezava možna). V tem primeru pomeni mana tisto inherentno »mašilo« magijskega mana-rutuala - »športanja«, ki obeta zdravje.

Teza, ki jo bomo razvijali v tem poglavju, se nanaša na zdravje kot inherentni atribut športa, ki ga v določenem teoretskem kontekstu lahko prepoznamo kot mano². Zdravje kot mana² je v športnoteoretskem diskurzu tako neprepoznavna povezava, da nam preostane zgolj teoretski transfer teorij, ki so se z mano ukvarjale. Ko teče beseda o mani, je potrebno poudariti, da mana vselej predstavlja tisto »nično simbolno vrednost« (Derida), ki zapolni (zamaši) praznino v odsotnosti smisla. V našem primeru bi lahko rekli, da zdravje kot mana² podeli legitimiteto športu, če le-tega gledamo skozi optiko Nadjaza. Libidinalno-onojevske temelji so z angažmajem mane prikriti. Bahanje in ekshibicija preideta v ilegalo - v latentnost. Manifestni prostor »maši« nadjazovsko dovoljena mana - zdravje; in šport kot sistem je videti popoln. Šport kot bahanje in ekshibicija je v sistemu neznosen, zato je angažma zdravja neizbežen, saj tako zagotavlja celost sistema, ki se zdi na videz edina logična. Nadjazovska cenzura ne trpi »športovskega« (onojevskega) bahanja, zato je sistem brez zdravja, na videz videti pomanjkljiv, čeprav v resnici, latentno gledano, ni. Le z angažmajem zdravja je športu zagotovljena perspektiva - sprejema ga v Nadjaz ujeti subjekt in občestvo, in šport pridobi družbeno sprejemljivo funkcijo. Lahko celo rečemo, da naj bi zdravje pojasnilo tisto praznino, ki se vzpostavlja, ko vidimo ljudi (rekreativce) teči, plavati, kolesariti, metati na koš... Mana ima pojasnilno moč tudi po C. L. Straussu, ki jo je vtikal v

²⁵ Codringtonov zapis I. Kosovel povzema po Haileru (1961, str. 29-30) - glej I. Kosovel (1993): *Magija in metamorfoza duha*, Lj.: ZPS, (str. 89).

²⁶ Codringtonov zapis I. Kosovel povzema po Tokarevu (1970, str. 341) glej I. Kosovel (1993): *Magija in metamorfoza duha*, Lj.: ZPS, (str. 89).

sitem magije. Podobnost športa in zdravja, ki naj bi bila v določenih kontekstih, v katerih nastopa mana, nujen predpogoj funkcioniranja, je pri magičnem učinku športa na zdravje nujna. Šport in zdravje sta si seveda asociativno podobna: »Kdor je bolan, ne more npr. teči ali plavati - če tečeš ali plavaš ne moreš biti drugačen kot zdrav.« Ivan Kosovel v tej zvezi pravi: *»To pomeni, da potrebujemo kodificirano podobnost, zato da bi prek nje lahko sprožili tisto, kar v arhaični misli figurira kot usmerjen tok mane.«* (Kosovel, 1993: 89). Med dvema različnima nivojema (zdravje - gibanje) smo vzpostavili a priori zvezo, ki v tem kontekstu nima zveze z morebitno fiziološko odvisnostjo telesnega gibanja (športa) in zdravja. Učinek skozi verjetje je identičen magičnim praksam, ki jih uprizarjajo vaški magi v nekaterih kulturah. V ozadju seveda stoji verjetje, ki kot sugestija dejansko učinkuje. Šport oz. telesno gibanje tako dejansko zdravi in preprečuje bolezen zgolj zaradi verjetja. Koliko pri tem sodelujejo fiziološki procesi, je v tej teoretski zvezi irelevantno. Lahko rečemo, da zdravje kot označevalec preprosto nič ne označuje - v diskurzu ga prepoznavamo kot »označevalca brez označenega« ali, kot ga lahko imenujemo: »lebdeči ali plavajoči označevalec«. Zdravje v tem kontekstu ne označuje stanja odsotnosti bolezni, temveč označuje tisto fikcijo, ki jo subjekt (tudi skozi ideološko indoktrinacijo oz. t.i. športno »filozofijo«, ki jo ne smemo mešati s filozofijo športologije) subvertirano sprejme v verjetje. Fikcija je tista aluzija, za katero se pričakuje, da se bo šele zgodila. In ko se zgodi, subjekt predpostavlja, da je (p)ostal zdrav zaradi športa oz. gibanja in ne zaradi verjetja, da bo zdrav. V resnici pa je zdravje dejansko le lebdeči označevalec, ki v tistem trenutku dejansko nič ne označuje, saj zdravje v trenutku »športanja« ni neposredno vpleteno. Vpletanje je le fikcija, ki ima status mane in vstopa v šport kot magijsko prakso.

V tej zvezi moramo razjasniti dvojni smisel mane, ki je vidna že iz prvih odstavkov tega poglavja. Prvič: zdravje nastopa v funkciji mane zato, da podeli smisel ukvarjanja s športom - in to je tisto, kar v tem diskurzu prvenstveno utemeljujemo. Po drugi strani pa ima v čisto drugem kontekstu šport prav tako funkcijo mane, vendar v ritualu »športanja«, ki človeku obeta zdravje. Po eni strani je zdravje mana, ker »maši« praznino v smislu »športanja« kot početja, po drugi strani pa je šport tista sodobna magijska (mana) praksa, ki obeta zdravje (zdravje v tem kontekstu ne nastopa kot mana, temveč kot vrednota). Zaradi čistejše teoretske elaboracije naj označimo zdravje kot mano, ki podeli smisel »športanju« kot početju z »mana²« (= mana-zdravje). Šport kot magijski ritual, ki zdravi, pa označimo z »mana³« (mana-šport).

Medtem ko je v antropologiji mana prepoznana kot označevalec brez označenca, ki združuje povsem nelogično združljive stvari, pa je v primeru športa malce drugače. Šport in zdravje sta skozi optiko našega prepričanja sicer združljivo povezana. Vendar pa bi lahko verjeli tudi v povsem drugačno povezavo - npr. da šport škodi zdravju. Kljub temu, da bi znanstveniki lahko ugotovili pozitivne učinke športa na zdravje že zaradi fizioloških procesov, pa bi samo verjetje povsem izničilo te eventualne pozitivne fiziološke učinke športa na zdravje. Da bi v razvijanju diskurza postali bolj prepričljivi, smo prisiljeni postaviti najbolj drzno tezo, ki je v trenutni športni ideologiji in tudi znanosti popolnoma nevzdržna: recimo torej, da šport nima neposrednih pozitivnih (fizioloških) učinkov na zdravje. Vendar je tudi v tem primeru lahko zdravje (kot vrednota in ne kot mana²) zgolj logična posledica ukvarjanja s športom - in to zaradi verjetja oz. takšnega prepričanja. V tem primeru lahko predstavlja tudi šport za zdravje (kot vrednoto) magijski ritual, v katerem v vzročno-posledičnih povezavah šport vsebuje funkcijo mane³ v klasično antropološkem pomenu besede.

V tej zvezi naj omenimo neko knjigo o športu, v kateri se začenja poglavje o športu otrok in mladine takole: *»Zaradi izrednega pomena gibalne dejavnosti za skladen razvoj otroka in mladostnika mora država nameniti posebno skrb športni vzgoji. Pod športno vzgojo*

pojmuje vse strokovno vodene programe za otroke in mladino v šoli in izven nje.» Verjetno ne moremo prepričljivo oporekati dejstvu, da je 'za skladen razvoj otroka' pomembna gibalna oz. športna dejavnost. Repliciramo pa vseeno lahko s provokacijo, češ da tudi za papuanskega ali avstralskega domorodca ni skladnega razvoja brez plemenskega vrača - šamana. Tako kot ima šaman svojo družbeno funkcijo skozi fenomen verjetja, ima tudi šport svojo družbeno funkcijo, ki se prav tako nanaša na verjetje. Kljub fiziologizaciji »dokaznega raziskovalnega gradiva«, skozi katerega se deklarira šport kot zdrav, vendarle lahko aludiramo, da je izjemno pomembno tudi pogojevanje verjetja, da je šport zdrav. Nenazadnje je dokazano, da skozi proces verjetja lahko pri sugestivnem posamezniku prihaja do fizioloških sprememb (npr. Kristusove stigme, različna alternativna zdravilstva ali pa prej omenjeni primeri). Klasična šamanova magija deluje ravno na tem principu. Res je, da večino Evropejcev npr. papuanski ali avstralski šamani verjetno ne bi pozdravili tako hitro, učinkovito in prepričljivo, kot to počno s tamkajšnjimi domorodci. Analogno temu tudi primitivni domorodci ne bi »nasedali« na razne evropske alternative (kozmodisk, atlantidski prstan, razna (bio)energetska sredstva, zdravilne obloge...) - razen če bi bili sestavni del njihovih magijskih ritualov. Da se za športom oz. športom za zdravje prav lahko skriva tudi t.i. placebo efekt, je treba v tej zvezi še posebej teoretično izpostaviti.

Skozi lacanovski diskurz bi se to slišalo približno takole: simbolnemu registru se doda »mašilo«, lebdeči označevalec, ki ničesar ne simbolizira. Je pa hkrati označevalec subjektivacije - kraj vpisa subjekta v sistem (simbolni register). To je tista točka, od koder je sistem videti cel oz. popoln. Magija po definiciji skače v simbolne registre, saj predstavlja točko subjektivacije. Skozi tako optiko lahko rečemo, da sta tako šport kot tudi zdravje (vsak po svoje) ničelna (lebdeča) označevalca, ki v lacanovskem smislu²⁷ ne predstavljata ničesar, temveč nastopata v vlogi »mašila«.

Šport kot magija, ki obeta zdravje

V tem poglavju bomo diskurzivno razvijali tezo, da je *šport za zdravje* konstrukt, ki ima vselej tudi magično obeležje. Magija v tem primeru pomeni specifično, empirično preverljivo prakso, ki jo poznamo iz klasičnih antropoloških študij. Šport za zdravje v svoji manifestaciji nikakor nima značilnih magijskih potez. Magične učinke športa za zdravje lahko le teoretsko sumimo in diskurzivno utemeljujemo, čeprav imajo znotraj nekega kulturnega trenutka deklarirana povsem druga obeležja, ki na zunaj ne kažejo nobenih znakov magije. Prav zato deklariranje športa kot magije, ki obeta zdravje, vzdrži le v nekoliko širšem smislu. Gre namreč za možen epistemološki teoretski transfer iz klasičnih magijskih praks, ki so poznane iz antropologije, na nekatere moderne vsakdanje prakse, za katere se predpostavlja, da imajo neko znanstveno argumentacijo.

Izhajajoč iz definiranja cilja magijske prakse, moramo izpostaviti družbeno visoko ovrednotene lastnosti: hrabrost, modrost, plodnost, spolno moč, zdravje, bogastvo in podobno. (Kosovel, 1993: 55) Če bi analizirali povsem klasične tipe magijskih praks šamanov in plemenskih vračev, ki so dobro znani iz antropoloških proučevanj, bi videli veliko analogijo s športom za zdravje. V trenutku, ko šport za zdravje osvobodimo znanstveno argumentirane povezave, šport dejansko predstavlja »mana-magijsko prakso«, ki zdravi. Mana⁵ - (»magična sila«, »mana-magija«) v tem primeru ni zdravje, temveč šport (za zdravje) oz. gibajoče se telo (»športanje«).

Čeprav magije ni enostavno in natančno definirati, bi jo v epistemološkem diskurzu vendarle lahko povezovali z nekaterimi sodobnimi alternativnimi medicinskimi praksami, s katerimi si poskuša pomagati povprečen zahodnoevropski človek, da si bodisi obdrži ali pa pridobi

²⁷ Tudi C.-L. Strauss je skozi t.i. načelo simbolnega magijo razlagal na podoben način.

zdravje. J. Soustelle pravi, da je magija, gledano od zunaj, »kompleks verovanj in praks, s katerimi lahko privilegirani posamezniki, magi, učinkujejo na stvari drugače kot to ponavadi počno drugi ljudje.«²⁸ V primeru športa moramo priznati, da je mag kot privilegiran »subjekt, za katerega se predpostavlja, da zmore« navidez izločen. »Na videz« pravimo zato, ker funkcija maga ostaja oz. se skriva v sami magijski praksi - »športanju« (z gibajočim se telesom). Funkcijo maga prevzame športna ideologija oz. športna »filozofija«, kot ideologiji nekateri radi olepševalno rečejo. V tej zvezi je zanimiva Cazeneuvejeva misel: »Čarovniki so bili morebiti prvi kirurgi, prvi kemiki, prvi metalurgi. Vendar so njihove dosežke pripisovali magičnemu daru še toliko časa, dokler so jih imeli za izjeme.« (Cazeneuve, 1986: 122) Tudi »športanje« bi bilo z lahkoto prepoznano kot čista magija, če se ne bi v sistem vsilila medicina s svojo znanstveno argumentirano povezavo med športom kot ceremonijo gibalnih telesnih vaj in zdravjem. Če ta »znanstvena argumentacija« v resnici ne drži zaradi fiziološko-kemičnih procesov, temveč zaradi psihološko-kemičnih procesov, ki jim botruje verjetje, potem je »športanje« čisti »mana-magijski ritual«, za katerega ljudje ne vedo, da je ravno to - mana-magijski ritual, ki obeta zdravje.

Da bi utemeljili bistvo teze, da šport koristi zdravju po analognem načelu, kot zdravi magija, se bomo poslužili C. L.-Strausovega primera, ki ga navaja tudi I. Kosovel: »Školjka se npr. šteje za afrodizijak prav zaradi njene podobnosti z ženskim spolnim organom. Moč, mana, ki po magovih predstavah tiči v školjki, se po principu 'imitativne' magije prenaša na človeka. Da bi torej vplival na spolno sposobnost, je potrebno po tej, dovolj ljudski magiji, pojesti vsaj nekaj školjk. Afrodizijak je cenjen, ker je cenjena spolna moč: in mana mu je podeljena prav zato, ker je cenjena spolna moč. Magu, ki je v tem primeru prav vsak človek, pa je prepuščena praksa, ki vodi do magičnega efekta, tj. povečanje spolne moči.« (Kosovel, 1993: 89) Kosovel še dodaja, da je moč avtosugestije v tem primeru očitna, čeprav za samo antropološko razumevanje magijske prakse ta efekt ni toliko pomemben.

V paradi eksamplifikacij, ki se jih poslužujemo v tem poglavju, analogizirajmo klasične magijske prakse s športom za zdravje in recimo tole: tako kot se školjka šteje za afrodizijak, se šport oz. gibanje, ki je inherentni atribut športa, povezuje z zdravjem (kot vrednoto). Tako kot je školjka podobna ženskemu spolnemu organu, tako je gibajoče se (športno) telo podobno zdravemu telesu. Tako kot je potrebno jesti školjke za povečanje spolnih sposobnosti, tako je treba dnevno preteči, preplavati oz. se »pregibati« vsaj nekaj minut, da bi postali bolj zdravi. Moč mane³ deluje na zdravje skozi gibanje oz. »športanje«. Maga v tej analogizaciji pooseblja športna ideologija oz. športna »filozofija«, ki uči, da je ukvarjanje s športom zdravo. V to (manifestno) športno »filozofijo« (ideologijo, »doktrino«) ljudje verjamejo, kar je analogno verjetju v maga. Če primerjave razvijamo naprej, moramo reči, da je zdravje cenjeno zato, ker je cenjeno življenje. Šport pa je cenjen zato, ker je cenjeno zdravje. V teh povezavah seveda nastopa tudi seksualnost. Erektivno potentnost naj bi premoglo le zdravo (športno) telo. Zdravje je moč - in »močan« je tudi erektivni penis. Ta magijska povezava pa je že področje latentne športne ideologije (»filozofije«), česar v tem poglavju ne bomo podrobneje teoretsko razvijali.

V tem kontekstu bi lahko navajali še mnoge primere, ki so znani iz magijskih praks. Vendar se bomo vrnili k primeru s školjko, ki postane za naš teoretski kontekst izjemno zanimiv, če v diskurz vpletemo afrodizijak par excellence - viagro.

Čeprav znanstveniki trdijo, da viagra kemično učinkuje na povečanje potentnosti, kar (verjetno) školjka ne, lahko predpostavljamo, da bi pri mnogih moških dosegli podobne učinke, kot jih dosežemo z viagro, tudi če bi impotentni moški použili modro tabletko, za katero bi zgolj predpostavljali, da je viagra, v resnici pa ne bi bila. Pojav erekcije bi bil skozi

²⁸ Povzeto po J. Cazeneuve: *Sociologija obreda*, ŠKUC, FF, Lj. 1986, (str.122).

t.i. placebo efekt vsekakor možen. Pri zelo sugestibilnih ljudeh bi v tem primeru prišlo do magijskega učinka. Zato lahko rečemo, da je učinek viagre na nek način vselej tudi magijski. Viagra ima nenazadnje status »substance (oralni objekt), za katero se predpostavlja, da vrača potentnost«, kar je v tem teoretskem kontekstu analogna statusu »subjekta, za katerega se predpostavlja, da zmore« (ozdraviti bolezen), ki ga ima mag (plemenski vrač, šaman). Ko so psihologi utemeljevali delovanje viagre, so poudarili, da zdravilo deluje predvsem kot kemični anulator tistih psihičnih zadržkov, ki podzavestno vplivajo na (in)potenco. Na podoben način pa na psihične zadržke lahko vpliva tudi kakšna druga modra tabletko, školjka, prašek iz nosorogovega roga ali pa kak drug afrodizjak, nenazadnje tudi šport. Uspeh (potentnost) je teoretično mogoč tudi brez viagre. Zato je viagrino pomoč vselej tudi magijska praksa. In šport ima magijske učinke tudi na področju seksualnosti. Potem je v kontekst *športa za zdravje* zajet tudi *šport za povečano potentnost*. (Nenazadnje je tudi erektilni penis mišičast - mišice pa so atribut športa.) Videti je, da ima šport kot magijska praksa več »mana učinkov«. Šport kot mana⁵ ima pozitivne učinke na zdravje (in seksualnost) že (da ne rečemo zgolj) zaradi avtosugestije oz. zaradi verjetja.

Foucault in Frazer navajata določene zakonitosti, po katerih se v magijskih ritualih združujejo nekateri, sicer nezdržljivi pojmi. Foucault se osredotoča na štiri, po obsegu različne tipe podobnosti:

- convenientia: podobnost zaradi prostorske bližine;
- camulatio: tekmovalno posnemanje stvari med seboj;
- analogija: v njej se povezujejo prvi dve; njena moč je ogromna, ker podobnosti, za katere sedaj gre, niso vidne, masivna podobnost samih stvari, dovolj so subtilne podobnosti samih odnosov;
- antipatija - simpatija: instanca različnega in istega, moč asimilacije in ločitve, obsega vse ostale (Foucault, 1971, 83-97).

V primeru športa, pa naj si bo to v primeru vpliva na zdravje ali pa v primeru vpliva na seksualne funkcije, je analogija tisti koncept, zaradi katerega šport lahko pojmujeemo kot magijsko prakso. Nekoliko reducirani model je vpeljal Frazer. Govorj o homeopatski (tradicionalni zakon podobnosti) in kontagiozni magiji (tradicionalni zakon dotika), ki spominja na kar nekaj konceptov - npr. lingvistični koncept F. de Saussura (lingvistično asociativna in asociativna relacija), koncept R. Bartha (sistem - sintagma) in C. L.- Strauss (metafora - metonimija oz. paradigmatična serija - sintagmatska veriga). (Kosovel, 1993: 55-56) Po Frazerju so stvari v magijskem ritualu medsebojno povezane zato, ker so medsebojno podobne ali pa zato, ker so bile nekoč medsebojno povezane. V primeru športa kot odločilnega dejavnika pri ohranjanju zdravja (in seksualnih funkcij) so asociativne povezave več kot očitne: »športanje« je potencialni atribut le zdravega telesa, pa tudi mišičasto telo vpliva oz. asociira na erektivno-potentne sposobnosti moškega kot seksualnega objekta za žensko. Frazer nadalje postavlja definicijo magije, ki v primeru športa ni najbolj aplikativna, ker ne upošteva možnosti, da je magični učinek možen oz. je še izrazitejši, če se v ozadju dejansko odvija neka znanstveno argumentirana vzročno-posledična relacija. Frazer pravi: »Magija ni samo zgrešen sistem obnašanja, ampak tudi zgrešen sistem naravnih zakonov; je brezplodna veščina in lažna znanost.« (Frazer, 1977: 21, 29). V primeru športa to drži le v primeru, ko bi dokazali, da ukvarjanje s športom nima nobenih neposrednih povezav z ohranjanjem zdravja in dvigovanjem oz. ohranjanjem seksualnih sposobnosti. Do teh dokazov pa se ne moremo dokopati, čeprav moderna znanost (medicina, športologija) (trenutno) trdi, da je ukvarjanje s športom zdravo. Vpliv verjetja na šport je za zdravje povsem nekontrolirana variabla, ki jo vselej lahko tudi dokažemo. (V poglavju *Šport in verjetje* navajamo štiri eksperimente, ki dokazujejo, da je v ozadju športa tudi (oz. zgolj) verjetje.)

V sodobnem svetu se okrog zdravja pletejo številne magijske prakse. Tiste bolezni, ki se jih ne da pozdraviti s klasičnimi medicinskimi postopki (npr. z medikamenti, različnimi operacijskimi posegi...), jih poskuša pozdraviti alternativna medicina (bioenergija, reiki, kozmodisk...). Tisto, kar v resnici obeta zdravje, je verjetje oz. mana³. Pri športu za zdravje gre za identično paradigmo, kot pri npr. pri bioenergiji, polaganju rok (reiki) ali znamenitem kozmodisku, ki ukinja bolečine v križu in hrbtenici.

V teoretski eksplikaciji problema, ki jo bomo bolj natančno podali v nekem drugem kontekstu, bomo na tem mestu vendarle povedali, da gre pri fenomenu magijskega učinka za poseg v Nadjaz - natančneje, v nezavedni del Nadjaza. Tako kot npr. bioenergetik s svojimi rituali (ali pa kozmodisk) imperativno ukinja bolečino, tako šport imperativno zapove zdravje. Ukinitev bolečine ima v tem primeru prav tako sugestivno obeležje kot sugestivno »športanje« obeta zdravje. Šport za zdravje lahko preinterpretira tiste psihične formacije, v katerih se nahaja vzrok, zaradi katerega Jaz konverzivno zbeži v bolečino. Šport lahko torej zdravi tako somatske vzroke neke bolezni oz. poškodbe kot tudi psihosomatske – identično, kot to počne bioenergetik ali kozmodisk. Šport se lahko zoperstavi katerikoli drugi psihični formaciji. Tako kot je bioenergetik (mag) ali kozmodisk v predzavestno-nezavednih strukturah Nadjaza navadno močnejši psihični konstrukt, ki prevzame nadzor nad zdravjem in bolečino (npr. v hrbtenici), tako je tudi šport tisti sugestivni imperativ, ki a priori postulira zdravje. Šport za zdravje preko mane⁵ torej domuje v Nadjazu.

Današnje magijske prakse so družbeni pojav sodobne kulture. Tako kot papuanski domorodec verjame magu in magijskemu ritualu, tako Evropejec verjame v različne »mana rituale«, kot je npr. bioenergija, ali pa alternativne zdravilne pripomočke, kot je npr. kozmodisk - verjame pa tudi športu. Tako kot ima mag (šaman, plemenski, zdravnik) pomembno družbeno funkcijo v svoji kulturi, tako ima tudi šport v tem kontekstu analogno funkcijo - funkcijo magijskega rituala z zdravilnim učinkom. Lahko bi rekli, da je šport »sredstvo, za katerega se predpostavlja, da zmore« (zagotoviti zdravje, preprečiti bolezen).

Čeprav se z angažiranjem moderne uradne znanosti (medicine in psihologije) klasično magijo nehoti teoretsko razgalja in s tem onemogoča, po drugi strani znanost producira moderne magijske tehnologije - kozmodisk je klasičen primer magijskega učinka moderne znanosti. C. L.-Strauss navaja primer iz leta 1956, v katerem so uročenega umirajočega avstralskega domorodca pripeljali v najsodobnejšo bolnico v Darwinu in ga priklopili na najsodobnejše medicinske naprave (umetna pljuča, transfuzija), da bi ga obdržali pri življenju. Uročeni domorodec se je vendarle zdravstveno opomogel in spoznal, da je magija belega človeka močnejša od magije plemenskega uroka. Po številnih pogovorih in pregledih so zdravniki ugotovili, da njihov pacient preprosto začel umirati, ker ga je plemenski zdravnik v ritualu smrti uročil s smrtjo. Domorodec se je neupirajoč sprijaznil s smrtjo, saj je bila zanj tako ali tako neizbežna - vsaj tako je trdil plemenski zdravnik. Ko je zdravnikom vendarle uspelo obdržati pacienta pri življenju toliko časa, da je prešla kritična ura smrti, je le-ta spoznal, da še vedno živi in da se vračeva napoved ni uresničila. Okreval je v trenutku lastnega spoznanja o »moči magije belega človeka« (Strauss, 1977:166). Za razumevanje bistva problema je na eni strani pomembno dejstvo, da je domorodec začel umirati, ker je brezpogojno (zavestno in nezavedno) verjel v zdravnikovo smrtno uročitev. Po drugi strani pa je pomembno to, da je ozdravel v tistem trenutku, ko je spoznal, da je »*magija belega človeka močnejša od magije plemenskega zdravnika*«. V bistvu je (terapevtsko) reinterpretiral prejšnje (nezavedno) verjetje z novo, drugo interpretacijo.

V ozadju je očitno redefinirano oz. na novo interpretirano nezavedno verjetje, na katerega stavijo tudi vsi hipnoterapevti, ki določene zdravstvene probleme svojih pacientov zdravijo s »formatiranjem« določenih nezavednih struktur Nadjaza. Določene (napačne) interpretacije poskušajo zamenjati z drugačnimi - takšnimi, ki postulirajo zdravje. Pacienti začnejo verjeti v

to, da bodo oz. da so zdravi. Verjetje, ki je v tem primeru odločilno, je nezavedno – na novo formulirano in definirano. Tisto, kar teoretsko fascinira, je dejstvo, da pacienti, ki v zavesti sicer ne verjamejo v zdravilno moč neke magijske prakse, kljub temu ozdravijo, če je njihovo verjetje v zdravilnost neke magije nezavedno (seveda če v nezavednem ne prebiva premočan psihični vzrok za pojav neke bolezni v smislu »bega v bolezen«). Hipnoterapevti pa vsadijo neko interpretacijo natančno v nezavedni Nadjaz, zavest jih v bistvu ne zanima.²⁹ Hipnotizerjeva posthipnotska sugestija je v tem primeru analogna športu in domuje natančno tam, kjer je športna ideologija plasirala svojo »filozofsko« idejo, da šport koristi zdravju. Tako posthipnotska sugestija, magov ali bioenergetikov »mana ritual« kot tudi kozmodisk ali druga zdravilstva (npr. reiki) identično vstopajo v nezavedni predel Nadjaza - v Jaz-ideal.³⁰ Iz te nezavedne pozicije postane subjekt voden in obvladan. Tisto, kar se lahko upre tem nezavednim konstruktom v Nadjazu, so nekateri drugi nezavedni konstrukti v Nadjazu, libidinalno-onojevske zahteve, v posameznih primerih pa tudi Jazova težnja po avtonomiji.

V tem tekstu smo se osredotočali na šport kot magijsko prakso, ki obeta zdravje. V natančnejših analizah športa pa bi lahko utemeljili tezo, da je magijski učinek športa zaznati tudi pri izboljšanju nekaterih seksualnih funkcij (predvsem moške potentnosti in orgazmične sposobnosti ženske). V diskurzu smo govorili predvsem na epistemološke razsežnosti antropološke paradigme, ki jo poznamo pod imenom *mana*. Naj diskurz zaključimo z epistemološkim dispozitivom in recimo: »Ne šport zaradi zdravja, temveč zdravje zaradi športa«. Tudi C. L.-Straussov Quesalid ni postal velik vrač zato, ker je ozdravil svoje bolnike, temveč je ozdravil svoje bolnike, zato ker je postal veliki vrač, (Strauss, 1977: 178) tako tudi »športanje« ni postalo preventivno zdravilo, ker se ljudje preko športa fiziološko navzamejo zdravja, temveč je preventivno-zdravilna moč »športanja« posledica (ideološkega) verjetja v zdravilno moč.

Nenazadnje še Kosovelova misel o mani in magiji: »Če lahko mana pomeni vse, ne da bi pomenila nekaj fiksnega, posebnega, pa iz tega še ni mogoče izpeljati sklepa, da gre za čisti označevalec, ki označuje 'odsotnost pomena'. V resnici ne gre za odsotnost, ampak za celotnost. Formalno je sicer možno sklepati: če označuje vse, potem ne označuje ničesar, daleč pa s tem ne pridemo. Če označuje vse, potem v vsakem posamičnem primeru označuje vsako posamično stvar. V tem primeru je mogoče predvsem zato, ker ni prizadeta vsebina, temveč le količina v vseh stvareh istega. V tem je videti 'racionalno jedro' vseh primarnih in sekundarnih sistemov ekvivalenc, 'sinteze a priori' (po Maussu): mane v magiji, denarja v ekonomiji, boga v religiji...« (Kosovel, 1993: 62) in zdravja v športu ter »športa(nja)« v zdravju.

In končno: če obstajajo paralele med magom in Bogom oz. med religijo in magijsko prakso oz. med mano in Bogom, potem smo lahko prepričani, da bo uradna teologija te paralele

²⁹ Psihoanalitska terapevtska praksa, kakršno je ustoličil Freud, deluje po podobni logiki, le da je proces precej daljši in zamudnejši. Reinterpretacija nezavednega pri psihoanalitski terapiji poteka preko transferja najprej skozi zavest. Hipnoterapija pa se osredotoča na nezavedne strukture mimo zavesti.

³⁰ »...hipnotizer je stopil na mesto Ideal Jaza.« - glej: S. Freud (1981): Množična psihologija in analiza Jaza, Psihoanaliza in kultura (str. 47), Lj.: DZS. Vedeti pa moramo, da tukaj Ideal Jaz ne pomeni današnjega Ideala-Jaza, temveč Nadjaz oz. celo Jaz-ideal.

³⁰ Da je možno v hipnotičnem stanju v subjektu popolnoma izolirati libidinalne motive, je razvidno iz Freudovega citata: »K skrajni čistosti pojavov pripomore še popolna odsotnost stremeljenj z nezavrtimi seksualnimi cilji. Hipnotični odnos je neomejena zaljubljena predaja, pri kateri je seksualna zadovoljitev izključena...« - glej: S. Freud (1981): Množična psihologija in analiza Jaza, Psihoanaliza in kultura (str. 47), Lj.: DZS.

kar najbolj vneto tajila. (Kosovel, 1993: 20) Podobno tajitev s strani uradne znanstvene (športološke) ideologije pa lahko pričakujemo glede na paralele med zdravjem (kot motivom za šport) in mano² ter športom za zdravje in mano³ in magijsko prakso, ki smo jih razvijali v tem epistemološkem diskurzu.

Literatura:

- Cazeneuve J. (1986): *Sociologija obreda*, Lj.: ŠKUC, FF, SH.
- Chappell P., Andrews D. (1998): *Zdravljenje s homeopatijo*, Lj.: ZMK.
- Fox R. (1988): *Rdeča svetilka incesta*, Lj.: ŠKUC, FF, SH.
- Freud S. (1979): *Totem i tabu, Odabrana dela Sigmunda Frojda*, Bg.: MS.
- Freud S. (1987): *Metapsihološki spisi*, Lj.: ŠKUC, FF, SH.
- Freud S. (1996): *Prihodnost neke iluzije*, Lj.: OZM.
- Fromm E. (1972): *Kriza psihoanalize*, Lj.: CZ.
- Herlin H. (1982): *Skrivne moči nadčutnega*, Lj.: CZ.
- Kosovel I. (1993): *Magija in metamorfoza duha*, Lj.: ZPS.
- Lešnik B. (1997): *Subjekt v analizi*, Lj.: ŠKUC, SH.
- Lévi-Strauss C. (1977): *Strukturalna antropologija*, Zg.: Stvarnost.
- Lévi-Strauss C. (1978): *Divlja misao*, Bg.: Nolit.
- Lévi-Strauss C. (1985): *Oddaljeni pogled*, Lj.: ŠKUC, FF, SH.
- Lévi-Strauss C. (1990): *Totemizam danas*, Prosveta Bg..
- Lévi-Strauss C. (1996): *Uvod v delo Marcela Maussa – v M. Mauss: Esej o daru in drugi spisi*, Lj.: ŠKUC, FF, SH.
- Malinowski B.: (1995): *Znanstvena teorija kulture*, Lj.: SH, ISH.
- Malinowski B.: (1953): *Sex and Repression in Savage Society*, London.: Routhledge and Kegan Paul.
- Malinowski B.: (1955): *Magic, Science, and Religion*, NY, Daubleday Anchor Book.
- Malinowski B.: (1962): *Sex, Culture and Mith*, London.: Rupert Hart-Davis.
- Malinowski B.: (1971): *Magija, nauka i religija*, Bg.: Prosveta.
- Malinowski B.: (1979): *Argonavti zapadnog Pacifika*, Bg.: BIGZ.
- Mauss M. (1996): *Esej o daru in drugi spisi*, Lj.: ŠKUC, FF, SH.
- Mauss M. (1982): *Sociologija i antropologija*, Bg.: Prosveta.
- Mead M. (1968): *Spo! i temperament u tri primitivna društva*, Zg.: Naprejed..
- Rutar D. (1995): *Telo in oblast*, Lj.: DAN.
- Schubert F. (1985): *Psychology*, Toronto: Sport Books Publisher.
- Šterk K (1998): *Težave z mano*, Lj.: ŠOU.
- Tepperwein K. (1982): *Visoka škola hipnoze*, Zg.: Prosvjeta.
- Van Fleet J. K. (1992): *Skrita moč osebnosti*, Lj.: Tangram.
- Vodeb R. (1992): *Konverzivni sindrom v ženski športni gimnastiki*, Šport, 1992/3.
- Vodeb R. (1996): *Manifestna in latentna struktura športno-motivacijskega prostora pri 14-letnikih*, Magistrska naloga, FŠ.
- Vodeb R. (1998): *Libidinalno-investicijski model in etiologija športnega užitka*, *Anthropos*, 98/4-6.
- Vodeb R. (1999): *Filozofija športa*, Šport, št. 3/99.
- Vodeb R. (1996): *Psihoanalitska teorija »bega v bolečino«*, Šport, 96/4.
- Vodeb R. (2000): *Epistemologija športologije - med mnenjem, spoznanjem in vednostjo*, Šport, št. 2000/1.
- Vodeb R. (2000): *Ideološke paradigme v športu*, Trbovlje: FIT.

PROSTOVOLJNOST DELOVANJA V PLANINSKI ORGANIZACIJI

Avtor:

Borut Peršolja univerzitetni diplomirani geograf, Planinska zveza Slovenije

Izvilleček:

V prispevku na primeru planinske organizacije predstavljamo pomen prostovoljnosti delovanja strokovnih delavcev v športu.

Ključne besede: športna rekreacija, prostovoljstvo, gornštvo, vodniki Planinske zveze Slovenije, Planinska zveza Slovenije, Slovenija

Planinska organizacija

Gornštvo opredeljujemo kot splet športnih, rekreativnih, kulturnih, gospodarskih, raziskovalnih in gorsko reševalnih dejavnosti, ki se odvijajo v gorski naravi. Zaradi pokrajinskih značilnosti, prostočasne množične športno rekreativne dejavnosti in kakovostnega učinka za spreminjanje in zadrževanje zdravega telesnega in duševnega stanja gornika – obiskovalca gora, je gornštvo postalo identiteta in vrednota državljanov Slovenije. Po podatkih raziskave Slovensko javno mnenje je po priljubljenosti na visokem petem mestu (aktivno se z njim ukvarja kar 14,2 % prebivalstva). Po nekaterih ocenah obišče slovenske gore letno več kot milijon obiskovalcev.

Kot športna in rekreacijska dejavnost, ki temelji na doživljanju narave kot posebne vrednote, ima neprecenljiv pomen za ohranjanje kulturnega in etičnega odnosa ljudi do narave in je eden od temeljev okoljevarstvenega gibanja. Gornštvo lahko bistveno prispeva k trajnostnemu razvoju gorskih območij, saj je za prebivalce gora pomemben dejavnik gospodarskega razvoja. Gibanje – prevladuje hoja, združeno s poglobljenim stikom z naravo, finančna dostopnost, razvejana planinska organizacija in tradicija so dejavniki vzpodbujanja gorniške dejavnosti.

Planinska zveza Slovenije je prostovoljna in nepridobitna organizacija s stodesetletno tradicijo. S 74.191 člani v letu 2000 (v letu 2001 je bilo včlanjenih 72.063 članov) je bila Planinska zveza Slovenije po absolutnih številkah na 6. mestu med 81. članicami Mednarodne zveze planinskih organizacij (Union Internationale des Associations d'Alpinisme/International Mountaineering and Climbing Federation). Z 241 planinskimi društvi, 168 planinskimi kočami in bivaki, s 1235 planinskimi potmi, ki so dolge 8.689 km, je planinska organizacija široko razpredena po vsej državi.

Javni interes v gornštvu

Planinska organizacija, ki jo sestavljajo posamezna planinska društva in zveza društev – Planinska zveza Slovenije, je sestavni del civilne družbe v Sloveniji. To pomeni, da jo poleg uresničevanja (gornških) društvenih nalog, zaznamuje tudi delovanje in prizadevanje, ki ga motivira predstava o tem, kaj je dobro in prav tudi za skupnost v celoti. Za učinkovito delovanje v duhu civilne družbe pa je predpogoj demokratična družba z visoko razvito

demokratsko zavestjo, kar se odraža v odnosu država : civilna družba. V urejenih razmerah postane civilna družba enakopravni partner države in ne njen tekmelec.

Planinska zveza Slovenije je leta 2002 v svoj statut zapisala: »Planinske organizacije so del civilne družbe, kar pomeni, da jih pri njihovem delovanju poleg uresničevanja vsebin 3. in 4. člena tega statuta, vodi tudi prizadevanje za dobrobit vseh državljanov in državljanov Republike Slovenije.« Pri prizadevanjih za delovanje v gorskem svetu gre torej vsaj za dva različna sistema: institucionalni ali državni sistem ter sistem Planinske zveze Slovenije. Za uresničitev skupnega dobra je treba poiskati skupni imenovalac.

Preglednica 1: Prerez odnosa društvenih vsebin ter vsebin »ostale« družbene skupnosti v gorah.

članstvo planinske organizacije	ostali obiskovalci gorskega sveta
gornišтво je način življenja	gornišтво je pristočasna rekreacijska in turistična dejavnost vezana na gorski svet
celostna vsebina gornišťva: • različne oblike gibanja v vseh letnih časih, • organizirana in strokovno vodena športna in rekreativna dejavnost, • spoznavanje in raziskovanje gorskega sveta, • doživljanje in pestro izražanje o gorskem svetu, • družabnost in razvijanje pripadnosti organizaciji.	posamezni izseki iz gornišťva: • neorganizirana dejavnost, • skrb za lastno varnejše izvajanje dejavnosti v gorah (večinoma v kopnih razmerah), • naravi prijazno obnašanje.
prostovoljno delo v drušťvu	raba rezultatov prostovoljnega dela
planinske poti, planinske kočē, zemljevidi, vodniki in druga strokovna literatura	dostopnost do vseh dobrin brez omejitev
GORE	
VARNOST V GORAH	
PROGRAMI GIBALNO/ŠPORTNE AKTIVNOSTI IN GIBANJA ZA ZDRAVJE	
VZDRŽEVANJE GORSKE INFRASTRUKTURE – POTI IN KOČE	
SPOZNAVANJE IN VARSTVO GORSKEGA SVETA	

Iz tega (poenostavljenega) odnosa lahko razberemo skupni imenovalac, ki je z drugimi besedami določljivo skupno dobro, »javni interes« oziroma področje delovanja civilne družbe. Obema področjema so nedvomno skupne gore, kot enovit in občutljiv geografski prostor. Skupni imenovalac se pokaže še pri varnosti v gorah, programih gibalno/športne aktivnosti in gibanju za zdravje, pri vzdrževanju gorske infrastrukture ter pri spoznavanju in varstvu gorskega sveta. Prav na teh področjih je najbolj izpostavljen dobrobit družbe v celoti, vloga in odgovornost Planinske zveze Slovenije pa največja. Ali bo Planinska zveza Slovenije dejansko nastopala kot pomemben in sestavni del civilne družbe, je v veliki meri odvisno prav od njenega aktivnega sodelovanja pri izvajanju teh vsebin.

Gorniško usposabljanje

Planinska zveza Slovenije ima že nekaj desetletij razvit sistem usposabljanja, še zlasti strokovnih delavcev v športu s področja planinstva. Prvi tečaj za mladinske vodnike je bil izveden leta 1957, nekatera usposabljanja, zlasti na področju alpinizma in gorskega vodništva, pa so se izvajala že pred drugo svetovno vojno. Posebno mesto v tem sistemu zaseda Planinska šola, saj gre za osnovni program odpravljanja gorniške nepismenosti, ki je

dostopen vsem obiskovalcem gora. V mladinskih odsekih planinskih društev se je prvič pojavil v šolskem letu 1963/1964.

Sistem usposabljanja se je razvijal postopoma, posamezni učni programi, ki predstavljajo hrbtnico sistema, so nastajali v različnih časovnih obdobjih, pripravljali so jih različni ljudje in skušali so zadovoljiti potrebe tedanjih hotenj v gorah. Zanimivo je, da so nekateri učni programi že od samih začetkov ostali skorajda nespremenjeni (seveda se je obnavljala snov), kar zgovorno priča o pomenu usposabljanja v gorah. Danes ima Planinska zveza Slovenije vsaj štirinajst različnih programov usposabljanja, tako da lahko člani planinskih društev dosežejo naslednje strokovne nazive: vaditelj orientacije Planinske zveze Slovenije, mentor planinske skupine, vodnik Planinske zveze Slovenije (s šestimi dopolnilnimi programi), inštruktor planinske vzgoje, alpinist, alpinistični inštruktor, športni plezalec, inštruktor športnega plezanja, markacist, inštruktor za pota, gorski stražar, inštruktor varstva gorske narave, gorski reševalec in inštruktor gorske reševalne službe. Večino programov je že potrdil Strokovni svet Republike Slovenije za šport.

Gorniško usposabljanje obsega pridobivanje znanja, veščin in izkušenj za vse oblike (sprehodi, izleti, pohodi, ture, turni smuki, plezalni vzponi, tabori, odprave ...) in področja gorniške dejavnosti (gorništvo, alpinizem, planinske poti in kočje, gorsko reševanje, odpravarstvo, založništvo ...) ter za prostovoljno delo v vseh členih in ravneh planinske organizacije (planinska skupina, odsek, planinsko društvo, meddruštveni odbor ...). Zato imata pojma vzgoja in izobraževanje v planinski organizaciji svojstven pomen: če pomeni izobraženost obvladovanje določenega znanja ali spretnosti, pomeni vzgojenost zavedanje pomena in upoštevanje naučene vsebine in dosledno uporabo v praksi.

V Vodilih pri delu Planinske zveze Slovenije in planinskih društev (dokument je bil po večletni razpravi sprejet leta 1999) je zapisano, da bo planinska organizacija z usposabljanjem vseh starostnih skupin članstva (otroci, mladostniki, mladi, odrasli, starejši, družine, ljudje s posebnimi potrebami ...) širila zavest o odgovornem obnašanju v gorah in da bodo učni cilji usposabljanja celostni in usmerjeni v spoznavanje gorništva kot načina življenja. Zapisano je tudi, da se planinska organizacija zaveda, da je delo na tem področju vseživljenjski proces, ki prinaša otipljive rezultate šele na dolgi rok.

Prostovoljni vodniki Planinske zveze Slovenije

Po številu in obsegu opravljenega dela v planinski organizaciji izstopajo vodniki Planinske zveze Slovenije. Glede na številčnost in razširjenost delovanja imajo izjemno pomembno vlogo pri hitrem prenašanju znanja, izkušenj in novosti v prakso. Hkrati uresničujejo tudi širša programska načela Planinske zveze Slovenije, kamor v prvi vrsti uvrščamo naravovarstveno delovanje in sodelovanje z vrtci in šolami pri izvedbi rednega programa z gorniškimi vsebinami. Njihovo osnovno strokovno delo – vodenje ljudi po gorah, se ves čas prepleta z organizacijskim društvenim delom. Dejavnost v okviru planinske organizacije izvajajo prostovoljno in zanj niso plačani.

Vodniki Planinske zveze Slovenije so usposobljeni za vodenje različnih oblik gorniške dejavnosti, zlasti izletov, pohodov, tur, turnih smukov, plezalnih vzponov, orientacijskih tekmovanj in taborov. Vodenje je izvajanje pedagoškega/andragoškega procesa za vse starostne skupine obiskovalcev gora oziroma prenašanje gorniškega znanja, veščin in izkušenj s področja varnejšega gibanja v gorah. V sodelovanju z mentorji planinskih skupin

izvajajo starostno prilagojen program planinskih skupin, organizirajo in izvajajo akciji Ciciban in Mladi planinec in Planinsko šolo.

Glede na opisan obseg delovnih nalog, ki jih od njih pričakuje planinska organizacija, je razumljivo, da je njihovo usposabljanje obsežno in celovito. Osnovni program usposabljanja obsega 67 ur teorije, 87 ur praktičnega dela in 76 ur izpitnih obveznosti, skupaj 230 ur. Program usposabljanja od leta 2000 izpolnjuje tudi UIAA standard vodnika za pohodništvo v gorah, na seji, 17. 1. 2001 pa ga je potrdil tudi Strokovni svet Republike Slovenije za šport.

Po uspešno končanem usposabljanju in ob izpolnjevanju pogojev podelita skupaj Planinska zveza Slovenije in Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani pripravniku za vodnika Planinske zveze Slovenije trajni strokovni naziv vodnik Planinske zveze Slovenije. Izdata mu tudi potrdilo o usposobljenosti oziroma licenco za opravljanje strokovnega dela, ki velja tri leta in na podlagi katerega je vodnik vpisan v Register vodnikov Planinske zveze Slovenije. Vodnik Planinske zveze Slovenije mora licenco za opravljanje strokovnega dela na področju gornišтва podaljševati vsaka tri leta. Pogoj je, da je bil v letu pred iztekom licence aktiven v najmanj petih akcijah in da se je vsaj enkrat na tri leta udeležil licenčnega usposabljanja za vodnike Planinske zveze Slovenije.

Za podaljševanje zavarovanja za primer civilno pravne odškodninske odgovornosti, ki izvira iz dejavnosti vodnikov Planinske zveze Slovenije in ki ga na svoje stroške ureja Planinska zveza Slovenije (vodniki Planinske zveze Slovenije so v letu 2002 zavarovani za odgovornost poškodovanja oseb do višine 10.500.000 SIT, za odgovornost poškodovanja stvari pa do višine 3.150.000 SIT) je treba vsako leto poslati pisno poročilo o delu. Poročilo pošlje planinsko društvo ali ustrezen organ planinske organizacije, izpolni pa ga vodnik Planinske zveze Slovenije.

Iz teh poročil izhaja, da so registrirani prostovoljni vodniki Planinske zveze Slovenije (teh je bilo 951) v letu 2000 sodelovali na 15.043 vodniških akcijah, kar so ti dokazali z izpolnjenim in potrjenim poročilom o delu vodnika Planinske zveze Slovenije. Če upoštevamo, da je vsaka akcija trajala najmanj 6 ur, so vodniki Planinske zveze Slovenije opravili 90.258 ur prostovoljnega dela. V letu 2001 je bilo registriranih prostovoljnih vodnikov Planinske zveze Slovenije 1166, opravili pa so 22.864 izletov, pohodov in tur, kar obsega 137.184 prostovoljnih ur. V tem letu so opravili še 2442 drugih aktivnosti v trajanju 14.652 prostovoljnih ur, ki niso zajete v vodništvu (predavanja na tečajih in planinskih šolah, markiranje, orientacijska tekmovanja, udarniško delo ...). Skupaj so tako v letu 2001 vodniki Planinske zveze Slovenije izvedli 25.306 akcij in zato porabili 151.836 prostovoljnih ur v skupni vrednosti 355.296.240 SIT (po ceniku Zavoda Republike Slovenije za šolstvo je najnižja bruto vrednost pedagoške ure za laboranta 2340 SIT).

Preglednica 2: Obseg prostovoljnega dela vodnikov Planinske zveze Slovenije.

leto	število registriranih vodnikov PZS	število vodenih izletov, pohodov in tur	število ostalih akcij	število akcij/vodnik a PZS	število opravljenih prostovoljnih ur	vrednost opravljenega dela v SIT*
2000	951	15.043		16	90.258	211.203.720
2001	1166	22.864		20	137.184	321.010.560
			2442	2	14.652	34.285.680

Za planinsko organizacijo predstavlja zagotavljanje kakovostnega usposabljanja velik organizacijski in finančni napor, kar zgovorno dokazujejo naslednji podatki: od decembra 1996 do novembra 1998 je Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije pripravila 22 različnih usposabljanj, ki se jih je udeležilo 486 ljudi, v vodstvih pa je sodelovalo kar 139 ljudi (skupaj torej 625 ljudi). Pregled usposobljenosti vodstev usposabljanj Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije od leta 1990 do leta 1998 pokaže, da je bilo v tem obdobju organiziranih in izvedenih 61 seminarjev za mentorje planinskih skupin, tečajev za vodnike Planinske zveze Slovenije in tečajev za inštruktorje planinske vzgoje. Kar 33 seminarjev in tečajev (55 %) so vodili ljudje s pedagoško izobrazbo od univerzitetne do doktorske ravni. Mladinski komisiji kljub zaostrenim družbenim pogojem za prostovoljno delo še vedno uspeva sestavljati ekipe sodelavcev, ki na najboljši možen način nesebično prenašajo znanje in izkušnje novim mentorjem in vodnikom.

Kje so meje prostovoljnega delovanja?

Izredna skupščina Planinske zveze Slovenije, ki je bila v Ljubljani 23. oktobra 1999 je obravnavala gradivo z naslovom Vzgoja, izobraževanje in vloga mladih v planinski organizaciji (sklepe v zvezi s tem gradivom je sprejela Skupščina Planinske zveze Slovenije na zasedanju v Ljubljani, 27. maja 2000). Med obravnavanimi vsebinami je bilo tudi definiranje prostovoljnosti delovanja, ki bi veljalo za celotno planinsko organizacijo. Iz delovanja posameznih komisij upravnega odbora Planinske zveze Slovenije ter posameznih planinskih društev je bilo ugotovljeno, da tudi je to področje zelo različno (ne)urejeno. Deloma je za takšno stanje krivo dejstvo, da vzpodbujanje in vrednotenje prostovoljnosti delovanja v športu na državni ravni (zakonsko) ni urejeno, čeprav bi to zaradi obsega in njegovih učinkov pričakovali.

V razpravi je bilo več različnih predlogov, med njimi tudi predlog, da naj skupščina Planinske zveze Slovenije določi minimalni obseg dejavnosti za posameznega delavca v športu s področja gornišstva, ki ga mora le-ta opraviti na čisti prostovoljni način (torej ne brezplačno, ampak za lastne stroške, brez kakršnegakoli nadomestila). Dejavnost, ki bi jo opravil preko dogovorjene meje, bi lahko strokovni delavec opravil tudi za plačilo.

Skupščina Planinske zveze Slovenije je na koncu izoblikovala naslednje stališče: »Prostovoljnost delovanja članstva na vseh ravneh organiziranega delovanja in v vseh oblikah gornišstva je ena najpomembnejših vrednot gornišstva tudi v prihodnje. Posamezniki in posameznice, člani planinske organizacije, so vir njene moči, kar se odraža v znanju, izkušnjah in v rezultatih opravljenega dela. Člani Planinske zveze Slovenije za svoje delo, znanje in porabljen čas ne morejo in ne smejo zahtevati plačila, izvajalci ali organizatorji usposabljanj pa ne načrtovati in izplačevati plačil. Morajo in morejo pa imeti zagotovljeno pravico do povračila materialnih stroškov, ki nastajajo ob delovanju in uresničevanju sprejetih nalog. Gre za stroške prevoza, prenočišča in prehrane ter materialne stroške. Med slednje uvrščamo nadomestilo za obrabo lastne osebne, zaščitne in tehnične opreme, stroške priprave predavanj, organizacijske stroške, stroške priprave gradiv, pregledovanja in popravljanja nalog, testov in izpitov ter strošek zavarovanj. Izjema so lahko honorarji za avtorsko delo oziroma odkup avtorskih pravic za naročena dela, če tako oceni pristojen organ planinske organizacije.«

Na podlagi tega stališča je Skupščina Planinske zveze Slovenije v letu 2002 dopolnila svoj statut. V 6. členu je tako zapisano: »Planinske organizacije so prostovoljne organizacije in v

ta namen razvijajo prostovoljno delo. Planinske organizacije in njeni člani ob izvajanju prostovoljnega dela za svoje delo, znanje in porabljen čas ne morejo zahtevati plačila, imajo pa pravico do nadomestila materialnih stroškov povezanih z izvedbo programa planinskih organizacij. Obseg in višino nadomestil določi upravni odbor Planinske zveze Slovenije.«

Sklep o višini nadomestil torej sprejema upravni odbor v skladu s finančnimi možnostmi in finančnim načrtom, ki ga potrdi Skupščina Planinske zveze Slovenije. Natančneje je to področje urejeno z Navodilom o pripravi vsebinskih in finančnih načrtov in poročil ter izvedbi akcij Planinske zveze Slovenije. Ob uresničevanju zapisanega pa se je pokazalo, da vsebinski del izplačevanja nadomestil večinoma ni sporen, odprto pa je vprašanje oblike oziroma načina izplačil. Izplačila se tako izvajajo na dva načina: v obliki dnevnice in kilometrine za stroške prevoza, prenočišča in prehrane ter v obliki tako imenovane nagrade za nadomestilo obrabe lastne opreme ... Izplačilo nagrade pa se šteje v osnovo za dohodnino, kar je za upravičence nagrad ob prostovoljnem delu dodatno breme.

Vodniki Planinske zveze Slovenije lahko svojo dejavnost opravljajo tudi pridobitno. Omenili smo že, da prostovoljnost delovanja na področju športa v Sloveniji ni deležna nikakršnih vzpodbud. Nasprotno: občasno se dogaja, da posamezne zakonske rešitve predstavljajo prostovoljnemu delovanju resno oviro. Oglejmo si dva primera.

Ob sprejetju Zakona o pospeševanju turizma (Uradni list Republike Slovenije, št. 57, 14. 8. 1998), ki je določil pogoje za opravljanje dejavnosti turističnih vodnikov in turističnih spremljevalcev, se je pojavilo vprašanje, ali prostovoljni vodniki Planinske zveze Slovenije svojo dejavnost sploh še lahko opravljajo, ne da bi dodatno opravljali še izpit za opravljanje dejavnosti turističnih vodnikov in turističnih spremljevalcev. 38. člen zakona namreč določa, da je dejavnost turističnega vodnika strokovno vodenje obiskovalcev po vnaprej določenem programu in da to dejavnost lahko opravljajo le osebe, ki opravijo preizkus znanja iz javno veljavnega programa strokovne izobrazbe in usposobljenosti, ki ga določi Gospodarska zbornica Slovenije.

Planinska zveza Slovenije je v svojem stališču zastopala mnenje, da je dejavnost prostovoljnih vodnikov Planinske zveze Slovenije urejena z Zakonom o športu. V pisnem mnenju pristojnemu ministrstvu je zapisala, da vodniki Planinske zveze Slovenije vodene usposabljaajo za samostojno varnejše gibanje v gorah, ne izvajajo pa turističnega vodenja. Posamezne oblike dejavnosti prostovoljnih vodnikov Planinske zveze Slovenije imajo sicer lahko v manjšem obsegu tudi turističen značaj ali nekaj turističnih vsebin (organizacija prevoza, ogledi muzejev ...), vendar so te dejavnosti dopolnilo ali sestavni del osnovnega vodenja v gorah. Vodniki Planinske zveze Slovenije dejavnost planinske organizacije opravljajo prostovoljno in brezplačno.

Če je v tem primeru stališče Planinske zveze Slovenije zadostovalo, pa je zaskrbljujoče stališče glavnega urada Davčne uprave Republike Slovenije, ki je 21. 5. 2002 na Planinsko zvezo Slovenijo naslovilo dopis v zvezi z oprostitvijo davka na dodano vrednost pri planinskih društvih po 26. členu Zakona o davku na dodano vrednost. Glavni urad je sporočil, da se za razvrstitev dejavnosti uporablja standardna klasifikacija dejavnosti, v kateri je pod oznako 92.623 uvrščena dejavnost gorskih vodnikov, ne pa izvajanje izletov, taborov ... To pomeni, da so v skladu s stališčem glavnega urada storitve gorskih vodnikov, ki svojo dejavnost opravljajo poklicno in na profitni osnovi oproščene plačila davka na dodano vrednost, dejavnosti prostovoljnih vodnikov Planinske zveze Slovenije, pa so

podvržene plačilu. davka na dodano vrednost! Stališče, ki v temelju ruši sedanjo organiziranost in kakovost delovanja planinske organizacije, jasno odraža nepoznavanje stvari in odsotnost medresorskega sodelovanja vlade in njenih ministrstev.

Prostovoljstvo ni cenjeno

Za Slovenijo nedvomno velja, da ima dolgoletno društveno in športno tradicijo z bogatim izročilom in izkušnjami, ki večinoma temelji na prostovoljnosti delovanja. V Izhodiščih nacionalne strategije razvoja športa je zapisano, »da je v Sloveniji več kot 80 % športnih delavcev volonterskih in da bi bil šport brez volonterskega dela v Sloveniji bistveno osiromašen. Tako spoznanje je skladno s spoznanji zahodnoevropskih in skandinavskih držav, ki so športno najrazvitejše. Kljub temu, da delujejo volonterji brezplačno, pa mora biti njihovo delo čim bolj strokovno.«.

Na primeru planinske organizacije v celoti potrjujemo zgornje ugotovitve. Hkrati pa ugotavljamo, da navedene ugotovitve niso našle svojega mesta v Usmeritvah nacionalnega programa in v Vsebini in obsegu nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji. Tako bomo med usmeritvami zamenjali na primer pripravo strategije vzpodbujanja in razvijanja prostovoljnega dela strokovnih delavcev v športni rekreaciji.

Med sklepi 1. slovenskega kongresa športne rekreacije je zapisana ugotovitev, da »se zavedamo, da je prostovoljno delo v društvih zelo pomembno, zato se bomo zavzeli za dvig družbenega ugleda prostovoljnega dela.« Na 2. slovenskem kongresu športne rekreacije je prostovoljnost delovanja v sklepnem dokumentu našla svoje mesto zgolj posredno: »Država naj omogoči boljše sistemske pogoje za organiziranje, delovanje in razvoj civilne društvene sfere na področju športne rekreacije«.

Veliki športni sistemi, kamor sodi tudi planinska organizacija, v celoti temeljijo na prostovoljnem delu strokovnih delavcev v športu. Ta motiv je zelo izrazit in ga je treba ves čas spremljati in vzpodbujati. Prostovoljno delo je tudi temelj civilne družbe, hkrati pa najcenejša oblika uveljavljanja kakovostnih strokovnih rešitev v prakso. Žal pa trenutno (politično in zakonsko) stanje v Sloveniji ne kaže ugodnih razmer, ne za razvoj gornišstva in ne za razvoj športne rekreacije in prostovoljstva na sploh.

Viri in literatura:

- Ažman, M. 1998: *Mentorji planinskih skupin. Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije*. Ljubljana.
- Golnar, T. 1996: *Gorniška vzgoja. Planinska zveza Slovenije*. Ljubljana.
- Kovač, M. 2000: *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji*. Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod za šport Slovenije. Ljubljana.
- Oprostitev DDV po 26. členu ZDDV pri planinskih društvih. Dopis z dne 21. 5. 2002. Objavljeno v *Obvestilih Planinske zveze Slovenije*, številka 5, str. 246–247. Ljubljana.
- Peršolja, B. 1999: *Vzgojno izobraževalni sistem ter delo mladih v Planinski zvezi Slovenije*. *Obvestila Planinske zveze Slovenije*, letnik 25, št. 10, str. 102–104. Ljubljana.
- Peršolja, B. 1999: *Vzgojno izobraževalni sistem v Planinski zvezi Slovenije*. *Obvestila Planinske zveze Slovenije*, letnik 25, št. 10, str. 104–110. Ljubljana.
- Peršolja, B. 2000: *Poročilo o izvrševanju sklepov Izredne skupščine Planinske zveze Slovenije z naslovom Vzgoja, izobraževanje in vloga mladih v planinski organizaciji*. *Obvestila Planinske zveze Slovenije*, posebna številka, str. 54–86. Ljubljana.
- Peršolja, B. 2001: *Programi usposabljanj za opravljanje strokovnega dela v športu na področju planinstva*. Planinska zveza Slovenije. Ljubljana.
- Podbevšek, S. 2001: *Navodilo o pripravi vsebinskih in finančnih načrtov in poročil ter izvedbi akcij Planinske zveze Slovenije*. *Obvestila Planinske zveze Slovenije*, številka 6, str. 148–156. Ljubljana.
- Statut Planinske zveze Slovenije, 2001. Planinska zveza Slovenije. Ljubljana. Medmrežje: http://www.pzs.si/statut_pzs.rtf (27. 11. 2001).
- Vodila pri delu Planinske zveze Slovenije in planinskih društev, 2001. Planinska zveza Slovenije. Ljubljana. Medmrežje: <http://www.pzs.si/vodila.html> (27. 11. 2001).
- Zaključki prvega slovenskega kongresa športne rekreacije. *Tipkopis*, Portorož, 9.–10. 11. 2000.
- Zaključki drugega slovenskega kongresa športne rekreacije. *Tipkopis*, Rogla, 8.–9. 11. 2001.
- Zakon o pospeševanju turizma. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 57, 14. 8. 1998.
- Zakon o športu. *Uradni list Republike Slovenije*, št. 22, 20. 3. 1998.

Kako umestiti "šport za vse" v spektakelski sistem tekmovalnega športa v masovnih medijih

Aleš Kranjc Kušlan - Športna unija Slovenije

IZVLEČEK

Športni dogodek je dobival in dobil skozi 20. stoletje popolnoma drugačno veljavo. Do uvedbe olimpijskih iger so bili športni dogodki zaprti v državne-nacionalne okvire. Nekateri športi pa so bili in so pravzaprav ves čas ostali povsem nacionalni športi, omejeni na narod, državo ali kulturo. Počasi so se širile meje športa. Vendar pa je to šlo pravzaprav z roko v roki z razvojem medijev.

Športni spektakel kot javna predstava ima svoje specifične zakonitosti. V osnovi pa je zelo podoben gledališkemu spektaklu oziroma gledališki predstavi. Tako športna kot gledališka predstava-spektakel imata dva ločena prostora: prostor, kjer se igra, in prostor kjer se gleda. V latinščini ima beseda »spectaculum« tri pomene: prizor, pogled in igra. Če se zdijo na prvi pogled med seboj različni, vidimo, da se prav v spektaklu pravzaprav združijo in dobijo enotni pomen.

Tako pri športu kot pri gledališču namreč ni spektakla oziroma predstave, če ni vseh treh elementov skupaj.

Ni predstave, če ni »igre«. Ni igre, če ni »prizorov«, ki to igro sestavljajo. In ni predstave, če je nihče ne gleda.

Za spremljanje športnega dogodka, za užitek v njem je treba poznati pravila igre, po katerih se določen športni dogodek ravna. Kaj pa je pravzaprav športni užitek?

Športni užitek gledalca je v prvi vrsti proces. Užitek ni hipen, ni trenuten. Za užitek mora gledalec že pred tekmo nekaj narediti. Predvsem, kot smo omenili zgoraj, mora poznati pravila igre.

Športni užitek je namreč razumevanje dane situacije igre v danem trenutku in lastno kreiranje idealnega poteka igre/ dogodka v prihodnosti, ki naj rezultira v zmagi našega favorita.

Športni užitek sta torej gledalčevo predvidevanje prihodnjih akcij in spremljanje uresničevanja teh akcij.

Vendar rezultat na športni užitek ne vpliva. Užitek se dogaja »vmes«, med tekmo. Rezultat pravzaprav ni več stvar užitka, ampak stvar »katarze«. Rezultat je stvar čustev, pot do rezultata pa je stvar užitka.

Prvi pogoj za ta celotni proces pa je to, da gledalec dogodek gleda. To pomeni, da je pri dogodku navzoč. Oziroma to je pomenilo to, dokler ni bilo elektronskih medijev.

Z razvojem elektronskih medijev, kot so radio, televizija in medmrežje, pa se je gledalčevo gledališče občutno spreminjalo predvsem pa je bilo vedno več ljudi, ki so sploh lahko postali gledalci.

Povezava šport-mediji je potekala vseskozi, od takrat, ko je šport še postajal del popularne kulture.

Športni tisk je pripomogel k temu, da je začel šport postajati popularna kultura. In s tem tudi spektakel.

Radio je bil tisti, ki je lahko, pa čeprav okrnjeno, športni užitek prinesel z igrišča v domove stotine kilometrov stran. Radio je prinesel možnost spremljanja športnih dogodkov v živo brez navzočnosti na kraju športnega dogodka. Za popolno masovno doživetje športnega spektakla je množici športnih navdušencev manjkala torej le še slika.

Iznajdba televizije je omogočila, da so ljudje postali gledalci dogodka, ne da bi jim bilo treba stopiti iz njihovega doma. Ko pa so konec osemdesetih let 20. stoletja začeli v zemeljsko orbito pošiljati še zasebne telekomunikacijske satelite, je šport postal najbolj razširjena oziroma globalna oblika zabave, oblika, ki krepko prekaša vse druge.

In kako izkoristiti to spektakelsko funkcijo užitka tudi v "športu za vse"?

Ali je torej mogoče organizirati spektakle »športa za vse« in pripovedovati zgodbe »športa za vse« na enakih principih in zakonitostih, kakršni veljajo in delujejo v vrhunskem športu?

In še bolj pomembno vprašanje: Ali takšne zgodbe sploh potrebujemo?

Literatura

Jože Vogrinc: *Televizijski gledalec*, Ljubljana, *Studia humanitatis*, Apes, 1995

Raymond Boyle in Richard Haynes: *Power play*, Pearsons Education Limited, 2000

G. Whannel: *Field of Vision*, London, Routledge, 1992

John Goldust, *Playing for keeps*, Longman Cheshire, Melbourne, 1987

Aleš Kranjc Kušlan: *How to assign "sport for all" to a system of competitive sports spectacles in the mass media*. (Sport for all Congress, Arnhem, 2002)

ZAKONODAJNI VIDIK ŠPORTA ZA VSE

Jože Ilc

Zakon o športu (Uradni list RS št. 22/98) ne pozna termina »šport za vse«. Ta pojem je sprejet v zahodno evropskih državah. Vsebinsi izraza »šport za vse« bi najbolj ustrezala opredelitev športna rekreacija, ki jo določa Zakon o športu v čl. 2 v 4. odstavku in jo opredeli kot športno dejavnost odraslih vseh starosti in družin.

V kakšnih asociacijah je možno izvajanje športne rekreacije? Dopustne so različne oblike kot družba, gospodarska družba in društva.

Obligacijski zakonik opredeli družbeno pogodbo kot zavezo dveh ali več oseb, da si bodo s svojimi prispevki prizadevale doseči z zakonom dopustni skupni namen tako, kot je določeno s pogodbo. Vsebina tega dogovora je poljubna. Edina omejitev je, da je predmet pogodbe z zakonom dopustni skupni namen. Predvsem se mora poudariti, da ta družba ni pravna oseba civilnega prava ampak gre samo za obstoj pogodbene obveznosti brez ustanovitve novega subjekta.

Športna rekreacija ali šport za vse se lahko izvaja tudi v okviru gospodarske družbe. Za gospodarsko družbo veljajo osnovni pogoji Zakona o gospodarskih družbah, ki poudarjajo, da je gospodarska družba pravna oseba, ki na trgu samostojno opravlja pridobitno dejavnost kot svojo izključno dejavnost. Pridobitna dejavnost pa je vsaka dejavnost, ki se opravlja na trgu zaradi pridobivanja dobička. Kot tako so opredeljene tudi v skladu s Standardno klasifikacijo dejavnosti rekreacijske in športne dejavnosti kot obratovanje športnih objektov, dejavnost marin in smučarskih centrov in druge športne dejavnosti.

Najbolj tipična oblika organiziranja športne dejavnosti so športna društva. Za vsa društva velja osnovno pravilo, da je društvo prostovoljno samostojno nepridobitno združenje fizičnih oseb, ki se združujejo zaradi skupnih interesov opredeljenih v temeljnem aktu in v skladu s tem zakonom. V tem okviru se uresničuje ustavna pravica do svobodnega združevanja in poudarja predvsem prosto voljo tistih, ki želijo ustanoviti društvo in namen dejavnosti.

Za razliko od gospodarskih družb Zakon o društvih prepoveduje ustanovitev društva ali opravljanja pridobitne dejavnosti kot svoje izključne dejavnosti. Kljub temu Zakon o društvih dopušča neposredno opravljanje pridobitne dejavnosti ob pogojih, ki jih za te dejavnosti določa zakon. Pridobitna dejavnost je pridobivanje dohodka. Vsako društvo nujno potrebuje sredstva za svoje delovanje, izpolnjevanje ciljev in finančno likvidnost. Zato smatram, da je pridobitna dejavnost potrebna in nujna zaradi finančne stabilnosti društva. Edini pogoj je, da je pridobitna dejavnost povezana z nameni in nalogami društva. Pridobitna dejavnost je različna oziroma kakršnakoli oblika npr. oddajanje lastnih objektov v najem, organizacija prireditvev, trženje lastnega znanja ali blagovne znamke, ipd. Za dopustno opravljanje pridobitne dejavnosti morata biti izpolnjeni dve predpostavki in sicer, da obstoji kakršna koli povezava z nameni in nalogami društva in da se pridobljena sredstva vračajo v društvo, to se pravi uporabijo za cilje in naloge društva in ne v druge namene npr. razdelitev denarnih sredstev med člane društva.

Od pridobitne dejavnosti moramo ločiti ostala sredstva, ki jih pridobiva društvo kot članarina, materialne pravice, darila, volila, prispevke donatorjev in iz javnih sredstev. Finančno poslovanje mora biti transparentno in v skladu s predpisi o materialnem in finančnem poslovanju in računovodskimi standardi.

Za ustanovitev športnega društva, ki bo izvajalo športno rekreacijo veljajo splošna pravila, ki jih predpisuje Zakon o društvih. Ustanovitelji na ustanovnem zboru sprejmejo sklep o ustanovitvi in temeljni akt društva. Temeljni akt društva mora določati: ime in sedež društva, namen in naloge društva, način včlanjevanja in prenehanja članstva, organe društva, njihovo delovno področje in njihova medsebojna razmerja, sestavo organov, način volitev članov organov ter njihovo mandatno dobo oziroma imenovanje in razrešitve, pravice in dolžnosti članov ter organov društva, zastopanje društva, financiranje društva in način opravljanja nadzorstva nad razpolaganjem s finančnimi sredstvi, način prenehanja društva in razpolaganje s premoženjem v takem primeru ter način zagotavljanja javnosti dela društva. Spremembe in dopolnitve temeljnega akta društva sprejme najvišji organ društva.

Nadaljnji korak za dejavnost in obstoj društva je registracija, ki se opravi pri pristojni upravni enoti na območju katere je sedež društva. Z registracijo postane društvo pravna oseba zasebnega prava. Za ustanovitev športnega društva za področje športne rekreacije ni nobenih specialnih drugih pogojev razen splošnih, ki jih določa Zakon o društvih. Ne zahteva se kot pogoj za ustanovitev tudi dokazilo o objektih o premoženju ali kapitalu, o raznih strokovnih kadrih ipd.

Zakon o društvih pozna tudi društva, ki delujejo v javnem interesu. Ta status dobijo, če njegovo delovanje presega interese njegovih članov. To določilo je zelo vprašljivo glede na vsebino in poslanstvo športa. Ni treba posebej poudarjati, da je šport vsekakor pozitivna aktivnost in dejavnost in zato je že v svojem poslanstvu v javnem interesu. Javni interes, ki ga omenja Zakon o športu lahko deluje v nasprotju z interesi športa in čim širšega vključevanja ljudi v športna združenja in športne dejavnosti. Če se povrnemo na smisel športa za vse, potem moramo dopuščati čim večjo avtonomnost udeležencev in čim manj nepotrebnega normiranja ali že birokratiziranja.

Tako moramo s pridržkom upoštevati predpise glede normativov in standardov za športne objekte. Ker gre pri društvu za zasebno iniciativo moramo temu primerno tudi upoštevati pogoje dela. Razumljivo pa je, da pa morajo brezpogojno veljati vsa pravila, ki urejujejo kvalitetno stanje objektov in pogoje varne uporabe brez nevarnosti za sodelujoče in okolico. To velja tudi pri športnih prireditvah za katere se uporabljajo tako določila Zakona o športu kot tudi Zakona o javnih zbiranjih. Poudariti pa je treba, da bi se morala ta določila uporabljati fleksibilno glede na konkretno prireditev in konkretno stanje.

Pri finančnem poslovanju pa ne more biti izjem. Tukaj se društva ne morejo izogniti predpisom, ki urejajo finančno in materialno poslovanje in plačevanje davkov, prispevkov in drugih dajatev. Ta položaj pa za društva nikakor ni ugoden. Društva kot neprofitne organizacije so z navedenimi dajatvami zelo obremenjene. Potrebno bi bilo nujno urediti predpise, ki urejajo davčne obveznosti tako, da bi bili čim bolj stimulativen za financiranje športnih dejavnosti.

POMEN IN VLOGA DRUŠTEV NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE

Tomo Levovnik

POMEN IN VLOGA ŠPORTNIH DRUŠTEV

Pomembna človekova lastnost je, da je družbeno bitje in ima zato potrebo po druženju. Ena od pogostejših oblik druženja in uveljavljanja pravice do svobodnega združevanja je v našem pravnem sistemu društvo. V društvu lahko posamezniki uresničujejo svoje posebne partikularne interese in v sožitju z drugimi podobno mislečimi dosežajo skupne in boljše rezultate.

Zakon o društvih opredeljuje, da je društvo prostovoljno, samostojno, nepridobitno združenje fizičnih oseb, ki se združujejo zaradi skupno določenih interesov. Društvo je pravna oseba zasebnega prava.

Združevanje v društvih ima pomembne podlage v nekaterih domačih in mednarodnih dokumentih. Ustava Republike Slovenije v 8. členu opredeljuje, da morajo biti zakoni in drugi predpisi v skladu s splošno veljavnimi načeli mednarodnega prava in z mednarodnimi pogodbami, ki obvezujejo Slovenijo. Pravica do združevanja sodi v kategorijo klasičnih političnih pravic, ki jo Ustava R Slovenije uvršča v II. poglavje, med človekove pravice in temeljne svoboščine. Tudi 20. člen Splošne deklaracije o človekovih pravicah govori, da ima vsakdo pravico do mirnega zborovanja in združevanja ter da nikogar ni dopustno prisiliti, da se včlani v združenje. 22. člen Mednarodnega pakta o državljanskih in političnih pravicah določa, da je vsakomur zagotovljena pravica do mirnega zbiranja in do svobode združevanja z drugimi, vključno s pravico včlanjati se v sindikate za zaščito lastnih interesov. O svobodi združevanja govori tudi Evropska konvencija o človekovih pravicah, ki dopušča omejitve pravice do združevanja, če je to nujno za preprečevanje neredov ali zločinov, za zaščito zdravja ali morale in za zavarovanje pravic in svoboščin drugih ljudi.

Športna društva so s sprejetjem Zakona o športu, podzakonskih aktov, Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji in drugih aktov dobila pomembno vlogo, pomen in obveznosti oz. naloge v sistemu slovenskega športa.

Tako ima organizirana oblika športno rekreativne dejavnosti v obliki športnih društev vse možnosti sodelovati v vseh programih in projektih na nivoju lokalne skupnosti kot tudi države.

Športna društva se lahko združujejo v asociacije in s tem tvorijo tudi nacionalne panožne športne zveze, ki se kot civilna športna sfera lahko združujejo ali včlanjujejo v domače in mednarodne športne in druge (turizem, zdravilišča,...) nevladne asociacije.

Tudi Zakon o športu med drugim opredeljuje da:

- so po 8. členu športna društva izvajalci letnega programa športa in imajo pod enakimi pogoji prednost pri izvajanju nacionalnega programa.
- imajo športna društva za izvajanje nacionalnega programa, pod enakimi pogoji, prednost pri uporabi javnih športnih objektov pred drugimi izvajalci.
- morajo na osnovi 42. člena izvajalci zagotoviti, da športno udejstvovanje ne škodi zdravju aktivnih udeležencev v športu.
- na osnovi 46., 47., 48., 49., 50. in 51. člena morajo športna društva zagotoviti varnost udeležencev, prepoved točenja alkoholnih pijač v športnem objektu v katerem poteka športna prireditev, prepovedat vstop na športno prireditev osebam pod vplivom alkohola, prepovedat objavljjanje, prikazovanje in kakršnokoli reklamiranje zdravju škodljivih proizvodov in uporabo pirotehničnih ali drugih sredstev, zaradi katerih bi lahko bila ogrožena varnost športnikov in gledalcev.
- na osnovi 54., 55., 56. in 57. člena opravlja nadzor Inšpekcija v športu.

Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (5.10.) med drugim opredeljuje, da se športna društva kot osnovne športne organizacije združujejo v občinske športne zveze oz. zveze na lokalni ravni in nacionalne panožne športne zveze, ki so združene v Olimpijski komite Slovenije, kot osrednjo krovno športno organizacijo in druge zveze.

ORGANIZIRANOST ŠPORTNIH DRUŠTEV

Področje združevanja v Republiki Sloveniji ureja Zakon o društvih, ki je bil sprejet in je začel veljati 4. novembra 1995, spremenjen in dopolnjen pa je bil 11. junija 1998. Temeljna načela, ki se prepletajo preko celotnega Zakona o društvih, lahko opredelimo v štirih točkah, in sicer:

1. Načelo prostovoljnosti:

Načelo prostovoljnosti pomeni, da nikogar ni mogoče siliti v združevanje z drugimi niti ni dopustno predvideti kakršnegakoli avtomatizma združevanja na podlagi določenih lastnosti posameznikov. To načelo ni omejeno le na posameznika, temveč pripada tudi kolektivom oziroma pravnim osebam.

2. Načelo samostojnosti:

Društva so pri uresničevanju svojih ciljev samostojna, kar pomeni, da gre za združevanje, kjer člani sami določajo namen in cilje društva ter s tem tudi področje društvenega delovanja.

3. Načelo neprofitnosti:

Društvo se ne sme ukvarjati s pridobitno dejavnostjo kot svojo izključno dejavnostjo. Če društvo v skladu s pravnim redom R Slovenije opravlja takšno dejavnost, mora ustvarjeni dobiček uporabiti za izvajanje osnovne dejavnosti, za katero je društvo ustanovljeno.

4. Načelo javnosti:

S tem načelom je zagotovljena bistvena sestavina delovanja društev glede notranjih razmerij v društvih in tudi glede njihovega delovanja v družbi.

Za ustanovitev društva so potrebni trije polnoletni državljani R Slovenije, ki na ustanovnem zboru sprejmejo sklep o ustanovitvi in temeljni akt društva. Ob ustanavljanju društva določijo vsa temeljna izhodišča, določijo namen in cilje društva ter med sabo izvolijo organe društva. Zaradi varnosti pravnega prometa postane društvo z registracijo pravna oseba civilnega prava in kot takšno lahko deluje v mejah, ki jih je sprejelo v temeljnem aktu.

Društvo ob ustanovitvi ali pa kasneje s spremembo temeljnih aktov samostojno določi namen in cilje, dejavnosti ter način delovanja, ki mora biti v skladu s pravnim redom R Slovenije, vendar pri tem ni popolnoma svobodno.

Društvo lahko neposredno opravlja pridobitno dejavnost pod pogoji, ki jih za opravljanje te dejavnosti določa zakon. Pridobitna dejavnost mora biti določena v temeljnem aktu in mora biti povezana z nameni in nalogami društva ter se lahko opravlja v obsegu, potrebnem za njihovo doseganje. Društvo lahko poveri neposredno opravljanje pridobitne dejavnosti z društvenimi sredstvi drugim osebam na temelju zakupne ali sorodne pogodbe. Društvo mora presežek prihodkov nad odhodki, ki ga s takim delom doseže, uporabiti le za doseganje namenov in nalog, ki so opredeljeni v temeljnem aktu. V teh okvirih tudi nastopa v pravnem prometu kot pravna oseba in sklepa pravnoveljavne pravne posle.

Društvo v svojem temeljnem aktu predvidi zastopnika društva, način volitev, njegovo mandatno dobo, imenovanje in razreševanje. Pri tem društvo popolnoma svobodno in na demokratičen način uredi svoje notranje razmerje ter določi fizično osebo, ki bo društvo predstavljala v odnosu z drugimi osebami civilnega prava in v razmerju z državnimi organi. V pravnem prometu pa društva ne zastopajo le zastopniki. V imenu društva lahko sklepa pravne posle tudi pooblaščenec. Le-ta lahko sklepa posle v okviru svojega pooblastila. Od volje društva je odvisno, koliko pooblaščenec bo društvo imelo in kolikšna bodo njihova pooblastila. Društvo je pri urejanju svojih notranjih razmerij toliko svobodno in avtonomno, da lahko pooblaščenca da poljubna pooblastila in ga tako približa položaju prokurista, lahko pa ga tudi tako imenuje.

Društvo, ki nastopa v pravnem prometu kot pravna oseba, za svoje obveznosti odgovarja z vsem svojim premoženjem. Za obveznosti društva ne odgovarjajo člani s svojim premoženjem.

Društvo kot pravna oseba lahko odgovarja za prekrške in gospodarske prestopke v skladu s predpisi, ki urejajo to področje. Prav tako odgovorne osebe odgovarjajo za prekrške in kazniva dejanja, če je do teh kršitev prišlo.

Društvo kot nepridobitno združenje fizičnih oseb v veliki meri temelji na prostovoljnem delu članov. Določena opravila pa društvo prepusti drugim osebam, da ga opravijo proti plačilu. Društvo tako lahko z drugimi osebami sklene pogodbe o delu ali pogodbo o naročilu, lahko pa sklene tudi delovno pogodbo, s čimer nastane t.i. delovno razmerje. V tem primeru društvo nastopa v vlogi delodajalca in je kot takšno dolžno ravnati v skladu z delovnopravno zakonodajo.

Društvo lahko pridobiva sredstva za svoje delovanje:

- s članarino
- iz naslova materialnih pravic in dejavnosti društva
- z darili
- s prispevki donatorjev
- od sponzorjev
- iz proračunskih sredstev
- od iger na srečo
- iz drugih virov.

Če društvo pri opravljanju svoje dejavnosti ustvari presežek prihodkov nad odhodki, ga mora porabiti za izvajanje dejavnosti, za katero je bilo ustanovljeno.

Premoženja ni mogoče deliti med njegove člane.

Članarine, ki jih plačujejo člani društev, niso obdavčene, kar pa ne velja za druge prejemke društva. Za prejemke, ki jih dobiva iz naslova materialnih pravic in dejavnosti društva, je društvo dolžno odvajati 20% davek na dodano vrednost. Vsa sponzorska sredstva so prav tako obdavčena z 20% davkom. Zavezanec je v tem primeru pravna oseba ali zasebnik, ki denar nakaže, nakazani znesek pa je za sponzorja strošek. Prispevki donatorjev niso obdavčeni z davkom na dodano vrednost, toda ti prispevki predstavljajo donatorju odhodek le v primeru, če so enaki ali manjši od 0,3% njegovih ustvarjenih prihodkov. Znesek, ki presega ta odstotek, za donatorja ne predstavlja odhodka oz. mu povečuje davčno osnovo, od katere se nato plačuje 25% davek od dobička pravnih oseb.

Nadzor nad zakonitostjo, namembnostjo, gospodarno in učinkovito porabo javnih sredstev, ki jih društvo prejme za izvajanje svoje dejavnosti, opravlja računsko sodišče.

Društva vodijo računovodstvo po slovenskem računovodskem standardu. Društvo vodi temeljno poslovno knjigo po izbranem knjigovodskem sistemu. Društvo na podlagi poslovnih knjig in popisa ob koncu koledarskega leta sestavi letno poročilo, ki zajema bilanco stanja in bilanco uspeha.

Član društva lahko postane vsakdo in deluje v društvu pod enakimi pogoji. Vsaka fizična oseba je lahko član več sorodnih društev. Društvo samo avtonomno opredeli pogoje, pod katerimi lahko vsaka fizična oseba postane član društva. Vsi člani društva se med seboj v enakopravnem položaju in vsi so lahko izvoljeni v vse organe pod enakimi pogoji. Posebne pravice in dolžnosti članov ureja temeljni akt društva. Člani društva za svoja dejanja odgovarjajo kazensko, odškodninsko, disciplinsko in tudi moralno.

Če je članov društva več, le-ti izvolijo člane organov. Temeljni akt določa organe, način volitev oziroma imenovanja članov v organe in njihovo mandatno dobo. Kakšne organe bo društvo imelo, je prepuščeno društvu samemu. Predpisa, ki bi določal, katere organe mora društvo imeti in kakšne pristojnosti ti organi imajo, ni. V skladu z načeli demokratične ureditve in enakopravnosti vseh članov društva v svojih aktih najpogosteje predvidijo:

Skupščino ali občni zbor:

To je praviloma najvišji organ društva, ki ga sestavljajo vsi člani. Na skupščini se na demokratičen način ustvarja volja društva. Skupščina je pristojna tudi za spremembe temeljnega akta, odloča o morebitnem prenehanju društva ter je v tem primeru tudi

pristojna za določitev druge osebe, na katero se po poravnavi vseh obveznosti prenese premoženje društva. Najvišji organ tudi obravnava in sprejme poročilo o poslovanju, ki mora prikazovati resnično stanje o premoženju in poslovanju društva ter mora biti sestavljeno v skladu s pravili računovodskega standarda za društva, ki ga sprejme pooblaščen organizacija, in določbami temeljnega ali posebnega akta društva.

Vodstvo društva:

Društvo lahko vodi individualni ali kolektivni organ. Če društvo vodi kolektivni organ (izvršni odbor), mora imenovati tudi predsednika, ki zastopa društvo.

Nadzorni organ:

V društvu opravlja nadzorno funkcijo in je orodje najvišjega organa za nadzor nad delom in poslovanjem društva.

Tajnik društva:

Društvo lahko imenuje tajnika ali pa določi, da ta dela opravlja v društvu zaposlena oseba. Društvo običajno poleg tajnika imenuje še blagajnika, ki skrbi za finančno poslovanje ter neredko še določeno število pooblaščenec, ki društvo zastopajo pri poslovanju z drugimi osebami.

Razne komisije:

Število in sestava teh komisij sta odvisna od temeljne dejavnosti. Najpogostejši sta disciplinska in inventurna komisija, ostale pa so v večini primerov razne strokovne komisije.

Društvo v temeljnem aktu še natančno opredeli delovna področja raznih organov in njihove pristojnosti ter način poročanja. Opredeljene morajo biti tudi meje pooblastil zastopnika in pooblaščenec.

Za uresničevanje svojih skupnih interesov lahko najmanj dve društvi ustanovita zvezo društev. Zakon predvideva, da voljo za združevanje v zvezo lahko izrazi le najvišji organ društva in ne organ, ki običajno zastopa društvo in izraža voljo društva. Zakonodajalec je ob sprejemanju tega zakona menil, da je vprašanje povezovanj društev v zvezo temeljnega pomena za društvo, prav tako kot npr. vprašanje prenehanja delovanja.

Javni zavodi in civilna (društvena) športna sfera

Roman Vodeb – Zavod za šport Trbovlje in Zveza športnih društev Trbovlje

Povzetek:

Športna zakonodaja je, vsaj na papirju, dokaj jasna, ko opredeljuje vlogo javnih zavodov. Vsakdanja praksa pa nam je navrgla kar nekaj modelov, ki so za civilno športno sfero bolj ali manj »travmatični«. Drugače povedano: javni zavodi za šport gredo marsikdaj in marsikje »na živce« civilni društveni športni sferi – še posebej občinskim športnim zvezam. To, da javni zavodi skrbijo za športne objekte, je pohvalno (seveda, če ne pretiravajo s cenami). Moteče je predvsem to, da zavodi ponekod »hodijo v zelje« civilni sferi, saj prevzemajo njene programe (in jih imajo po navadi tudi v celoti financirane) ... – to, da skupaj z občino prevzemajo celotno funkcijo »nekdanjih« športnih zvez, v smislu vodenja lokalne športne politike, je (skozi zakonodajo) pa itak jasno. Problem podvajanja funkcij je marsikje žgoč in moteč za vse ljubitelje športa, saj ni sistemsko rešen – dileme niso razrešene. Toda z malce odločnosti in razsodnosti na strani države, lokalnih oblasti oziroma konceptualnih ideologov (beri: športnih politikov) bi bil problem lahko hitro rešen. In če bo rešen, se bo vedelo, »kdo pije in kdo plača« in kdo je za kaj odgovoren. Treba bo reči »bobu bob« in opredeliti sistem in mehanizme odločanja in kompetentnosti. Če bomo dosegli to, bo v oziroma po Sloveniji v športni politiki veliko manj napetosti in končno se bomo lahko posvetili športu – tudi rekreaciji.

Šport (sam po sebi) nima cilja!

V časih, ko so se v Sloveniji na področju organiziranosti športa dogodile radikalne spremembe, ki jih vendarle še nismo dorekli, se moramo končno odločiti: ali bomo rekli »bobu bob« ali pustili probleme oprte. Od tega je odvisno, koliko vroče krvi se bo še pretočilo na račun nedorečenega organizacijsko-upravljaljskega sistema.

Eden izmed »generatorjev« vroče krvi je zagotovo nedorečen odnos med zakonsko »propagiranimi« javnimi zavodi in »nekdanjimi«, bolje rečeno zamirajočimi občinskimi športnimi zvezami.

Če bi želeli povleči rdečo nit s športno rekreacijo, lahko rečemo, da je ta problem pomemben v kontekstu ponujanja programov športa – tudi športne rekreacije.

Da bi lahko kaj pametnega (do)rekli, kaj, kar bi pripadalo kategoriji uma, se moramo osredotočiti na nekatere temeljne iztočnice:

1. Dejstvo je – in to imejmo za *spoznanje* - da *šport (sam po sebi) nima cilja* in da imamo cilje samo ljudje, zaradi česar torej nima ciljev niti športna rekreacija ... Najbolj seveda ciljajo ljudje v institucijah (tudi na področju športne rekreacije), ki imajo - oziroma si jo jemljejo celo kar sami - pravico, da ciljajo v imenu naroda (t.i. nacionalnega oziroma javnega interesa) in celo v imenu športa – torej tudi v imenu (zdrave, kakovostne, koristne...) športne rekreacije.
2. Če modrujemo naprej in prvo tezo vzamemo skrajno resno, se nam porodi vprašanje, zakaj neka institucija (oziroma zgolj posamezniki v njej) ciljajo tako, kot

pač ciljajo. Torej: zakaj deklarirajo cilje v športu (in športni rekreaciji) tako, kot jih pač deklarirajo, in ne drugače? Zato vendar, ker imajo o športu določene fiksne, lahko bi celo rekli, da napačne predstave oziroma ideje – le-te bi namreč lahko bile popolnoma drugačne. Napačnih predpostavk je kar nekaj tudi v delovnih osnutkih strategije razvoja športne rekreacije v RS.

3. Najbolj boleča teza, ki izhaja iz prvih dveh tez, je pač ta, da imajo, oziroma bi morale imeti (v kontekstu slovenskih »športno-političnih« problemov) državne institucije popolnoma drugačne cilje, povezane s športom, kot jih imajo civilne institucije. Drugačen bi moral biti celoten konceptualni odnos do kulturnega fenomena, ki mu pravimo šport – torej bi moral biti drugačen tudi koncept strategije razvoja športne rekreacije v RS.

Zakaj se na tem občutljivem športno-političnem polju tako lovimo, sprenevedamo in celo slepomišimo, je težko natančno pojasniti. Zagotovo pa drži nekaj: Izobraževalni primanjkljaj na področju teorije športne politike (torej tudi teorije ideoloških mehanizmov in teorije institucije), ki so ga bili v svojem procesu šolanja »deležni« kreatorji športno-političnih (beri: organizacijsko-upravljaljskih) združ, torej (spontani in konceptualni) športni ideologi, je botroval »vroči krvi«, ki se pretaka po žilah športnih delavcev.

Če pogledamo na izobraževalno plat v športni rekreaciji – tako tisto na raznih tečajih, posvetih in seminarjih kot na univerzitetno izobraževanje – kaj hitro vidimo, da manjkajo sociologija zdravja, antropologija vsakdanjega (športnorekreacijskega) življenja pa tudi filozofija, vendar ne športa, pač pa športologije, pri čemer je kaj hitro jasno, da spoznanja v kontekstu športne rekreacije skorajda niso mogoča. To, da se razne mnenjske teorije in ideološko-pridigarska natolcevanja »prodajajo« kot spoznanje, pa je seveda jasno – in to je narobe. Treba je jasno in glasno povedati, da so spoznanja v športologiji – torej tudi v športni rekreaciji – izmuzljiva, torej nemogoča. Če si nekdo jemlje v zakup vednost (npr. o športni rekreaciji), si jo jemlje zato, ker to identitetno potrebuje, in ne zato, ker bi rad s temi spoznanji pomagal ljudem »kvalitetnej« živeti. Pojem »kvalitetnega« življenja je ideološki konstrukt, ki si ga marsikdo sposoja tudi v propagiranju športne rekreacije ...

Javni zavodi ali društvene športne zveze?

Dejstvo je, da so po sprejetju Zakona o športu po Sloveniji začeli ustanavljati javne zavode. Spraševati, ali je to prav ali ne, je v tem trenutku nesmiselno in celo nemogoče. To je *spoznavno dejstvo* – tako pač je. In če obstajajo zakonske osnove oziroma celo zakonska sugestija, je vsakršna nadaljnja polemika brezpredmetna. (Za zdaj odmislimo, da je mogoče zakone tudi spreminjati.) Če je javni zavod v določeni lokalni skupnosti ustanovljen, potem se lahko dokaj natančno ve, kakšne so njegove kompetence in kakšni so, oziroma naj bi bili njegovi cilji. No, prav tukaj – torej pri *ciljih* – pa se lahko spet zatakne.

S primerno podkovanostjo s teorijo ideoloških mehanizmov in s teorijo institucije je športno politiko v neki lokalni skupnosti (in državi) precej preprosto zastaviti (seveda, če nismo fiksirani na organizacijsko-upravljaljske paradigme iz »prejšnjih« časov, oziroma obremenjeni z njimi).

Treba je jasno in deklarativno razmejiti kompetence med javnimi zavodi in civilno društveno športno zvezo. Razumna rešitev, ki se ponuja kot na dlani, je takale:

Javni zavodi naj upravljajo športne objekte in naj ne posegajo (naj jih ne prevzemajo) v športne programe društev – torej tudi v rekreativne. Lahko pa celo opravljajo tudi nekatere druge naloge, ki so opredeljene v Zakonu o športu. Toda športni programi za ljubitelje športa – torej tudi rekreativni – naj se dogajajo po društvi, v organizaciji društev ali celo koga drugega. Ponudniki športnih (torej tudi rekreativnih) programov so namreč lahko tudi drugi (npr. zasebniki, samostojni športni delavci ...). Javni zavod je lahko, oziroma naj bo

ponudnik nekega športnega (tudi rekreativnega) programa zgolj oziroma predvsem takrat, ko v neki lokalni skupnosti ne najdejo drugega izvajalca, in takrat, kadar se v sklopu javnega interesa – torej družbenega interesa (in ne državnega ali t. i. nacionalnega) – izkaže, da narod tovrstne programe potrebuje, oziroma si jih želi. Šele v takih primerih je organizator oziroma nosilec programov lahko tudi javni zavod.

Dobra in operativna naveza je, če javni zavod društvu pomaga (mu ponudi določeno pomoč) pri organizaciji določenih športnih (torej tudi rekreativnih) programov oziroma akcij (prireditve). Obratna zveza – da torej društvo pomaga zavodu – ima ideološko dvomljivo naravo, in to zaradi idejnih ciljev pobudnika akcije oziroma programa (torej zavoda).

Šport je v rokah države (oz. občin) v Sloveniji začel dobivati javno deklarirano nadzorovalno-regulativno funkcijo, česar pa novi družbeni tokovi niso prenesli. In prav zato so cilji programov tako zelo občutljivi – saj temeljijo na neki ideji (torej so vedno ideološki). Če ima skrbno načrtovane cilje neka državnooblastna (vladajoča) institucija – to javni zavod brez dvoma je – to v družbenem kontekstu pomeni povsem nekaj drugega, kot če ima podobne cilje civilna sfera. Za cilji namreč vselej tiči neka ideja – torej ideologija. Teza, da država ne sme imeti takšnih jasno zastavljenih ciljev, kot bi si nekateri (nespretni) športni ideologi (tudi na področju športne rekreacije) želeli in si res želijo, ima legitimiteto prav v luči demokratičnih sprememb. Današnja država lahko zgolj in predvsem »ponižno pričakuje«, da bo uresničitev ciljev, ki jih ima civilna sfera (na področju športa – torej tudi na področju športne rekreacije), imela »pozitivne« (ideološke) učinke v smislu ohranjanja oblastnih razmerij in »organizacije družbenega uživanja«.

Občine oziroma občinski sveti in župan so v novem modelu upravljanja športa ključni, to pa pomeni, da so nosilci lokalne športne politike. To je po svoje prav, saj delijo denar in zagotavljajo *pravičnost* in *legitimnost* delitve družbenega denarja oziroma javnih financ. Cilji, ki jih imajo občine oziroma župani in občinski sveti na področju športa (torej tudi na področju športne rekreacije), so konceptualno popolnoma drugačni od ciljev, ki so jih imele športne zveze pred leti, ko so odločale o celotni športni politiki, tudi o javnih financah. Ciljno naravnana in agresivna športna politika (tudi na področju športne rekreacije) je dandanes nepotrebna – in pametni župani to vedo. Občine so dolžne predvsem *ponujati*, *zagotavljati* in *omogočati* (možnosti za »športanje«, tudi rekreativno) – vse v funkciji *javnega interesa* (le-tega je mogoče izmeriti z raziskavo javnega mnenja – nikakor pa to ne sme biti državnoideološki interes).

To so ključna dejstva, ki jih je treba preprosto *vedeti*, jih *spoznati* in se sprijazniti z njimi – in to je tisto, kar danes ne gre v glavo (in račun) številnim športnim delavcem, tudi tistim, ki delujejo na področju športne rekreacije.

Lokalne društvene (občinske oziroma mestne) športne zveze lahko kot civilne institucije seveda obstajajo (še naprej). Lahko pa tudi zamrejo, kar se morda v samem športu niti ne bo posebno poznalo (razen da bo ogroženo delovanje OKS-ZŠZ). Toda takšne funkcije, kot so jo imele nekoč, pač ne morejo imeti več – vsaj v pravni državi ne. Pa ne zgolj zato, ker je funkcijo odločanja (zakonsko) prevzela država oziroma njene lokalne zastopnice občine (s svojimi zavodi), pač pa (tudi) zato, ker tovrstni (skrbno načrtovani in ciljni) ideološki prijem, kot so ga imele društvene zveze kot nosilke športne politike še pred nekaj leti, štrli iz družbenega okvira oziroma iz liberalno-demokratičnih družbenih tokov.

Društva oziroma njihove zveze bi lahko v teh prelomnih časih prevzele neko novo funkcijo. Lahko bi bile »božji bič« za državo, če se le-ta (na čelu z občinami) ne bi znašla v kontekstu (»mehke« in »pravične«) športne politike – v kontekstu vladanja.

»Joj« in »rompompom« lahko nastaneta in morata nastati takrat, ko (športna) oblast ne bo pravična, ko ne bo upoštevala meril (ki jih bo seveda sama določila). In takrat bodo lahko legitimno »ropotale« civilne športne zveze – seveda, če bodo še obstajale.

Kaj storiti z megainstitucijami – npr. z OKS-ZŠZ?

Če se z umom lotimo problema, kako s športom oziroma športno politiko v Sloveniji naprej, slej ko prej trčimo na neki težko rešljiv problem. Rekli smo že, da so zakonske smernice zakoličile smer športne politike. Šport je dandanes pač prerasel v tak fenomen, da država ni niti mogla niti smela več stati križem rok in je, dokaj legitimno, zakonsko posegla v organizacijsko-upravljavsko dogajanje. Začela ga je uravnavati z zakoni, s predpisi, z odloki, uredbami ... Problem bo žgoč, ko si bo (če si bo) država dokončno lastila šport v kontekstu družbenega nadzorstva, torej za skrajno ideološke namene, ko bo šport za državo dokončno postal ideološko sredstvo in tehnologija nadzora, regulacije in discipline. Takrat bo vse ljubitelje športa, tudi športne institucije, še posebej OKS-ZŠZ, resnično lahko skrbelo. Kajti šport (tudi rekreacija) je vselej bil in bo ostal domena užitka – filozofsko rečeno: način, kako si človek organizira svoje (sublimirano) uživanje.

Trenutno pa so, vsaj v Sloveniji, športni lobiji dovolj močni, da si česa takega državni uradniki, na čelu s konceptualnimi ideologi (beri: športnimi politiki), ne upajo. Prelomni časi so v Sloveniji že (skoraj) mimo. Sistem je nastavljen, čeprav se nekaj institucij (in v njih prebivajočih posameznikov) še upira. Toda: »Kdor ne gre s časom, sčasoma gre ...« Treba se bo na novo umestiti, se prilagoditi – skratka iti v korak s časom.

Najhuje bo OKS-ZŠZ in vsem »mogočnim samcem«, ki se identitetno prepoznavajo kot pomembni in ključni za razvoj slovenskega športa. Novi organizacijsko-upravljavski sistemski modeli so, vsaj v začetni fazi (delovnih osnutkov), nekako obšli nekoč vodilno športno institucijo civilne športne sfere – OKS-ZŠZ. Šele »post-festusmo« (in prek lobijev) se je OKS-ZŠZ naselil v nove mehanizme in sisteme športnega odločanja. (Ponujajo se seveda tudi druge športne institucije – npr. ŠUS).

Identiteta OKS-ZŠZ je načeta. Če se javni zavodi kot vodilne organizacijsko-upravljaljske celice uveljavijo tako kot zakonsko kaže, bo OKS-ZŠZ moral poiskati novo obliko svojega obstoja in delovanja. Identitetna agonija športnih zvez je v potencirani meri prenesena na OKS-ZŠZ. Šport, zaročen z javnimi zavodi, bo morda še bolj prosperiral. Toda identiteto OKS-ZŠZ kot nekoč vodilne institucije bo treba rešiti. In to je ta čas največji športno-politični problem v Sloveniji – ne toliko za športno rekreacijo kot za tekmovalni šport, ki seveda domuje v društvih.

Športna rekreacija pa poteka dokaj neodvisno od aktualnih športno-političnih dilem. Lahko bi celo rekli, da se za športno rekreacijo sploh ni treba bati, ker je v rokah ljubiteljev športa. Dokler bodo ljudje imeli radi šport, dokler bo šport zanje užitek in zadovoljstvo, se nam ni treba bati, da rekreacija ne bi cvetela še naprej.

Mogoče je treba ob koncu še posebej poudariti, da je športna rekreacija, prav tako kot šport v celoti, predvsem domena užitka – resda tudi zdravja, vendar tega morda bolj, če temu verjamemo. Šport vendarle lahko pojmujeemo kot »magijo, ki človeku obeta zdravje«. In človek je resnično bolj zdrav, če se ukvarja s športom – ker v to (magijo) pač verjame.

SLOVENIA V GIBANJU- SKUPEN PROJEKT CINDI SLOVENIJE IN ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE

*Backović Juričan A. *, Kranjc Kušlan A. ** and Novak Mlakar D. **

**CINDI Slovenija, Zdravstveni dom Ljubljana*

***Športna unija Slovenije, Ljubljana*

Izvleček

»SLOVENIJA V GIBANJU- Z GIBANJEM DO ZDRAVJA« je skupen nacionalni projekt CINDI Slovenije in Športne unije Slovenije, ki se je začel ob koncu leta 1999. Skupaj ga izvajajo zdravstveni in športni strokovnjaki. Namen projekta je spodbuditi čimveč odraslih in starejših državljanov Slovenije za bolj redno in zmerno telesno aktivnost. Glavni cilj je povečati število Slovencev, ki se zmerno gibljejo pol ure na dan, za 10% v petih letih. Kot glavna metoda dela se v okviru projekta uporablja UKK test hoje, ki predvideva maksimalno aerobno sposobnost. Gre za enostaven, varen, zanesljiv in ponovljiv terenski test, ki obenem predstavlja čudovito motivacijsko sredstvo za promocijo telesne aktivnosti, ki krepi zdravje.

V treh letih nam je po vsej državi uspelo dodatno izobraziti številne zdravstvene in športne strokovnjake, ki so sposobni izvesti test hoje na 2 kilometra in posameznemu udeležencu testa svetovati vsakodnevno in zdravju prijazno telesno vadbo. Do konca leta 2001 je bilo v okviru tega projekta izvedenih 134 testov v 38 slovenskih krajih. Testiranih je bilo vsega skupaj približno 6300 ljudi. Povprečen indeks telesne zmogljivosti je bil 91 (moški 88, ženske 94). Posameznega testa hoje se je v povprečju udeležilo 47 ljudi (66% žensk, 33% moških). Večina udeležencev je bilo starih med 35 in 60 let.

Projekt zajema tudi medijske aktivnosti na nacionalni in lokalni ravni, katerih namen je promocija redne in varne telesne aktivnosti kot pomembne komponente zdravega načina življenja. V prihodnosti bi želeli razširiti tako število kot lokacije izvajanja testov za 20% ter zajeti mlajše ljudi, ki so telesno neaktivni in prekomerno teži.

Ključne besede: zdravje, telesna aktivnost, test hoje, Slovenija, promocija.

ŠPORT V NOSEČNOSTI

Mateja Videmšek, Truda Švarc Urbančič, Miran Kondrič, Jože Štihec, Damir Karpljuk

Izvleček

Nosečnost in porod sta za vsako žensko srečno doživetje, čeprav za vselej spremenita njen način življenja in mišljenja. Od trenutka, ko ženska izve, da je noseča, se začne prilagajati rastočemu življenju. Zanima jo, ali se lahko še naprej ukvarja s športom ter kaj sme in česa ne, da bo donosila in rodila zdravega otroka.

Porod je za vsako žensko napor. Kakor se vrhunski športniki pripravljajo na svoje nastope, tako je prav, da se tudi ženska pripravlja na porod. Poleg rednih zdravniških pregledov so redna športna dejavnost, ustrezna psihična priprava, dihalne vaje, učenje sproščanja ter količinsko in kakovostno ustrezna prehrana najpomembnejši dejavniki za dobro počutje med nosečnostjo, aktivno sodelovanje med porodom in dobro počutje po porodu, ki je povezano tudi s pridobitvijo prejšnje postave.

Ženske si želijo, da bi se po porodu čimprej vrnile k svojim prejšnjim dejavnostim, kamor sodi tudi športna. To je veliko lažje, če vso nosečnost vzdržujejo raven motoričnih sposobnosti, ki naj bo čim bližje tisti, ki jo je imela ženska pred nosečnostjo. Nosečnost je namreč naravno stanje, v katerem ženske nadaljujejo svoje vsakdanje življenje, če zdravnik zaradi nevarnosti splava ne določi mirovanja.

Predstavili vam bomo oblike in vrste športnih dejavnosti, ki jih lahko ženska izvaja tudi v času nosečnosti. Športne dejavnosti morajo biti prilagojene spremembam, ki jih doživlja nosečnica, saj ima lahko vsako pretiravanje v tem obdobju nezaželene posledice.

Uvod

Danes je vedno več žensk, ki so tudi v času nosečnosti športno aktivne. Želijo si, da bi bile čim bolj pripravljene na porod in da bi se po porodu čim hitreje vrnile k svojim prejšnjim vsakodnevnim dejavnostim.

Mnenja strokovnjakov glede ukvarjanja nosečnice z različnimi športnimi dejavnostmi so zelo različna. Nekateri trdijo, da aktivnosti ni treba pretirano omejevati, če nosečnice ne izčrpajo, drugi pa predlagajo kar precejšnje prilagoditve. Večina se strinja, da pomanjkanje športne aktivnosti vodi v šibkost in bolehnost. Še posebej negativno vpliva prisiljeno prenehanje aktivnosti pri nosečnicah, ki so se prej redno in razmeroma intenzivno ukvarjale s športom. Namesto da bi bila nosečnost zanje normalna fiziološka izkušnja, se po nepotrebnem spremeni v stanje, ki meji na bolezen. Po drugi strani pa nosečnost ni čas za učenje novih športov ali celo za tekmovalni šport. Nosečnica naj v nobenem primeru ne dela do izčrpanosti.

Rekreativna športnica naj se, preden nadaljuje z ukvarjanjem z določeno športno panogo, posvetuje s svojim ginekologom. Izvajanje športne dejavnosti naj prilagodi njegovim

navodilom in nasvetom. Samostojno se s športno dejavnostjo lahko ukvarja le popolnoma zdrava nosečnica.

Ko ugotavljamo, ali je določena športna zvrst za nosečnico primerna ali ne, moramo biti poleg upoštevanja splošnih nasvetov za športno dejavnost nosečnice pozorni še na več dejavnikov:

- ali se je nosečnica že prej ukvarjala s to zvrstjo in kako dobro jo obvlada,
- ali zahteva ta športna zvrst ohranjanje ravnotežnega položaja telesa v različnih situacijah, hitre in nenadne odločitve ter s tem povezane spremembe gibanja, neposredni stik z nasprotnikom ali projektilom,
- ali so potrebni hitri, sunkoviti gibi ter možni pretresi in padci,
- nevarnost poškodb mišic in sklepov je manjša pri nosečnicah, ki so bolj izkušene in telesno bolje pripravljene.

Posebej pozorni moramo biti v prvih treh mesecih, ko je največja nevarnost spontanega splava, in po sedmem mesecu, ko napačno ravnanje lahko privede do prezgodnjega poroda.

Športne zvrsti, primerne za nosečnico

HOJA

Hoja je poleg plavanja najprimernejša športna zvrst, s katero se lahko ukvarja nosečnica. Pomembno je, da ima primerno obutev in oblačilo, da upošteva napotke za športno dejavnost nosečnice ter da spremlja svoj srčni utrip in ga ohranja v individualno določenem območju. Najprej naj z raztezanjem pripravi mišice nog na intenzivnejšo aktivnost. Po nekajminutni počasni hoji naj tempo postopno povečuje, da doseže želene vrednosti srčnega utripa. Po približno 15 minutah naj tempo postopno zmanjšuje. Sledi počasno ohlajanje, v katero lahko vključi različne gimnastične vaje in sproščanje.

Pri nosečnicah, ki bi se rade ukvarjale z gorništvom, je problem še nadmorska višina. Nosečnica se že v mirovanju dlje prilagaja na nadmorsko višino. Izogiba naj se nadmorski višini 3000 m in več ter športni dejavnosti na več kot 2500 metrih. Ko je izpostavljena nadmorski višini 2000 m in več, naj se prve dni prilagaja in šele potem nadaljuje športno dejavnost. Nevarno je namreč, da pride do višinske bolezni ali do pomanjkanja kisika, ki lahko prizadene tudi otroka. Poznati mora znake višinske bolezni in se zavedati, da so nekateri dejavniki (kajenje, slabokrvnost) na večji nadmorski višini dodatna nevarnost za mater in otroka.

TEK

Če je nosečnica tekla že pred spočetjem in upošteva vse omejitve, ki jih nosečnost prinaša, lahko teče tudi v nosečnosti, saj ima tek tudi v tem obdobju življenja številne pozitivne učinke.

Ženska, ki prej ni tekla, naj se teka ne loti v nosečnosti, predvsem zaradi povečane nevarnosti poškodb. Nosečnice, ki redno tečejo, poročajo o lažšanju težav, ki so sestavni del vsake nosečnosti (npr. občutek napihnjenosti, zapeka, jutranja slabost in krčne žile), zmanjša se nevarnost pretiranega povečanja telesne teže, izboljša se razpoloženje.

Nosečnica naj bo posebej pozorna na naslednje:

Obremenitve vezi so v nosečnosti že velike zaradi povečane telesne teže in delovanja hormonov, zato je možnost poškodb zelo velika. Nosečnica naj uporablja primerno obutev in skrbno izbira teren, po katerem teče (tek po asfaltu je neprimeren).

Elastični pas za nosečnice nudi med tekom dobro oporo trebuhu in križu.

Pripravljena naj bo prilagoditi intenzivnost, pogostost in hitrost teka. Razdaljo (pretečeni kilometri na dan oz. teden) in tempo teka naj postopno zmanjšuje ter ju prilagaja svojemu počutju in napredovanju nosečnosti.

Teče naj takrat, ko si to želi. Naj ne prezre sporočil telesa o utrujenosti.

Naraščajoča telesna teža in utrujenost narekujeta krajše počasnejše teke brez teka v vzpon in tempo tekov.

Če je treba (zaradi vročine, bolečin v sklepih in vezeh, Braxton Hicksnovih krčitev...), naj se ustavi in hodi.

Če je možno, naj teče v paru ali skupini. Vedno naj nekdo ve, kje teče in koliko časa namerava teči. S seboj naj ima nekaj denarja, če bi morala telefonirati.

Pozorna naj bo na svoj hrbet, držo in ravnotežje.

Izogiba naj se anaerobni vadbi.

V pozni nosečnosti bo nosečnici morda ustrezala sprememba aktivnosti v prid udobnosti.

Plavanje in hoja sta zelo dobri alternativni.

Kmalu po porodu lahko ženska s tekom nadaljuje. Kdaj, je odvisno od vrste poroda in počutja.

PLAVANJE

Gimnastične vaje v vodi in plavanje sta aktivnosti, s katerima se nosečnica lahko ukvarja prav do poroda. Ker je telo bistveno manj obremenjeno, imata celo vrsto prednosti pred aktivnostmi na kopnem.

V vodi (28–30 °C) ni nevarnosti pregretja, ki je zelo nevarno za plod predvsem v zgodnji nosečnosti.

Zaradi sile vzgona se navidezno zmanjša sila teže telesa, zato te aktivnosti ne obremenjujejo sklepov, ligamentov in mišic. Noge so zaradi povečane telesne teže med gibanjem na kopnem zelo obremenjene, v vodi pa so razbremenjene. Nosečnica lahko v vodi izvaja tudi vaje, ki jih na suhem ne bi mogla ali smela. Vaje v vodi so veliko manj naporne kot na kopnem. To pa pomeni, da lahko vadi dlje in intenzivneje. V vodi do vratu je naša navidezna teža le 1/10 naše prave teže. Torej lahko nosečnica vzdrži raven motoričnih sposobnosti z manj truda, pri čemer ni nevarnosti, da bi padla, ko se ji premakne težišče telesa.

Plavanje in gimnastične vaje v vodi so pomembne tudi pri preprečevanju pretiranega porasta telesne teže, saj jih lahko izvajamo celo nosečnost. Ugotovili so, da je intenzivnost v vodi v devetem mesecu tolikšna kot na kopnem v četrtem.

Gibanje v vodi pospešuje oddajanje soli in odvečne vode, ki se nabira v telesu. S tem se zmanjšuje nevarnost visokega krvnega tlaka in pojava oteklin (predvsem gležnjev in zapestij) ter zmanjšane gibljivosti sklepov zaradi njih. Dejavnosti v vodi blagodejno vplivajo tudi na krčne žile. V vodi lahko vadimo tudi dihanje, ki nam bo ob porodu še kako pomagalo.

Voda sprošča mišice in masira telo, s svojim pomirjajočim in sproščujočim delovanjem pa pozitivno vpliva tudi na psihično počutje nosečnice.

Za nosečnice, ki niso vajene športne dejavnosti, za tiste s prekomerno telesno težo in one, ki nosijo dvojčke, so aktivnosti v vodi bolj primerne kot na suhem.

Upor vode pri gibanju poveča dejavnost mišic in sklepov, kar jih dodatno krepi. Zaradi sproščujočega delovanja vode se sprostijo vse mišice.

V vodi do pasu, prsi ali ramen izvajamo predvsem gimnastične vaje, hodimo in tečemo, v globoki vodi pa plavamo. Pri tem lahko uporabljamo različne pripomočke (plavalna očala, plavalna kapa, plavuti, plavalna deska..).

Če se odločimo za plavanje, lahko uporabimo vse tehnike, saj ima vsaka izmed njih določene prednosti. Kravl najbolj vpliva na roke in ramenski obroč. Prsno plavanje je lahko, če plavamo počasi, udobno in sproščujoče. Priporočljivo je za vso nosečnost, še posebej za zadnje mesece, saj krepi predvsem mišice nog. Hrbtno plavanje je za nosečnico še posebej priporočljivo, ker krepi hrbtne mišice in zmanjšuje bolečino v križu, krepi pa tudi mišice nog in zadnjice. Mnogim je ta tehnika najljubša, ker je dihanje najlažje. Bočno plavanje je po mnenju mnogih najprimernejše. Je elegantna in umirjena tehnika, pri kateri nosečnica uživa predvsem v zadnjem delu nosečnosti. Ker ostaja obraz nad vodo, je tudi dihanje enostavno.

Okolje (bazen in njegova okolica), v katerem se aktivnosti izvajajo, mora biti primerno čisto in varno. Temperatura vode v bazenu naj bo 28–30 °C, temperatura zraka 23–24 °C in relativna vlažnost 50–60 %. Zaradi možnosti pregretja nosečnicam odsvetujejo vroče kopeli in savne. Pazljive naj bodo tudi pri kopanju v toplicah. Voda ne sme biti toplejša kot 28 do 30 stopinj. Če je nosečnici v vodi pretoplo, naj zmanjša intenzivnost svoje dejavnosti oziroma odide iz vode. Kadar plava zunaj, naj se izogiba največji vročini. Če ji je prevroče ali prehladno, naj zapusti vodo.

Bazen mora biti primerno velik in osvetljen, imeti mora dobro prečiščevalno napravo. Dvakrat na dan je treba spremljati pH vode (7,2 do 8) in količino klora (0,5–0,75 PPM). Vadbo omogoča ustrezna oprema (stopnice, zidna ograja ali ročaji, antiseptična prha za noge, različne globine vode, tuši, sanitarije, garderobne omarice, pripomočki za prvo pomoč).

V bazenu naj ne bo prevelike gneče, ker se lahko v nosečnico kdo zaleti, jo sune, udari... Izbere naj si miren kotiček, nikoli pa ne sme biti v vodi sama, daleč od drugih.

Uporablja naj udobne kopalke, po možnosti posebej prirejene za nosečnice. Da ji v vodi ne drsi, lahko nosi primerne športne copate.

Plava naj glede na svoje sposobnosti, pozorna naj bo na primerno dihanje. Z napredovanjem nosečnosti lahko ohrani razdaljo, zmanjša pa hitrost plavanja.

Če začuti kontrakcije maternice, krče v nogah, bolečine v sklepih, naj prekine aktivnost. Izogiba naj se potapljanju, smučanju na vodi, jadraniu na deski in skakanju v vodo.

KOLESARJENJE

Ker je to ena od aktivnosti, pri katerih ni treba premagovati sile teže, je v nosečnosti zaželena. Med kolesarjenjem so sklepi bistveno manj obremenjeni kot med tekom in

drugimi dejavnostmi na kopnem. Kolesarjenje na sobnem kolesu je primerno tudi za nosečnico, ki se pred nosečnostjo ni ukvarjala s športno dejavnostjo.

Kolesarjenje na prostem, še posebej v prometu, za nosečnico ni primerno, saj ji onesnažen zrak prej škoduje kot koristi, hitrost njenih reakcij je manjša. Zaradi spremenjenega težišča telesa je večja nevarnost padcev, kar pa ne velja za sobno kolo.

Položaj telesa med kolesarjenjem lahko obremenjuje spodnji del hrbta. Povečana teža trebuha dodatno povečuje ledveno krivino. Ta problem zmanjšamo, če zagotovimo bolj pokončni položaj.

AEROBIKA

Aerobika je ena najbolj priljubljenih športnih zvrsti za ženske. Ker je aktivnost zelo podobna teku, jo omejujejo isti dejavniki (možnost pregretja, poškodb vezi in sklepov, stres, ki ga občuti plod in ga nosečnica ne zazna). Zato je treba to aktivnost prilagoditi omejitvam nosečnice. Idealni so posebni programi za nosečnice, kjer strokovno usposobljen voditelj ustrezno prilagodi program. Če ti niso na voljo, naj nosečnica sodeluje pri nizko intenzivni skupini, vaje prilagodi sebi (ne izvaja jih leže na hrbtu, se izogiba poskokom, maksimalnemu raztezanju...) in upošteva splošne nasvete za športno dejavnost v nosečnosti. Z nosečnostjo mora nujno seznaniti tudi voditelja, ki jo bo med vadbo natančneje opazoval.

FITNES

Treninga z utežmi dolgo časa ženskam sploh niso priporočali, nezaslišano pa se je zdelo, da bi se z njim ukvarjala nosečnica. Sedaj velja mnenje, da ni razloga, da se nosečnica ne bi ukvarjala s to vrsto športne aktivnosti. Pomembno je, da je take aktivnosti vajena. Začetnice na tem področju naj raje počakajo do konca nosečnosti. Manj tvegan je trening na trenažerjih, ker je lažje vzdrževati ravnotežje in nadzorovati gib. Možno pa je uporabljati tudi proste uteži. Nosečnica naj se izogiba velikih bremen, tako na trenažerjih kot tudi pri prostih utežeh.

Glede na sporočila, ki ji jih pošilja telo, naj zmanjšuje bremena. Z napredovanjem nosečnosti naj prilagodi tudi položaje, v katerih izvaja vaje (npr. po četrtem mesecu nosečnosti naj ne leži plosko na hrbtu, ampak dvigne naslonjalo vsaj pod kotom 45 stopinj). Položaj telesa naj prilagodi tako, da bo lahko gibanje pravilno izvedla.

Cilji vadbe, ki si jih nosečnica postavlja, se razlikujejo od njenih prejšnjih ciljev. Bolj kot za oblikovanje mišic in povečevanje moči gre za to, da vzdržuje pridobljene sposobnosti, uporablja manjša bremena in se bolj osredotoči na izvedbo gibanja. V nosečnosti delamo sproščeno, z manjšo intenzivnostjo. Nekateri strokovnjaki omejujejo bremena na 2–5 kilogramov, drugi pa svetujejo bolj individualno določanje bremen, glede na sposobnosti pred nosečnostjo in počutje. Število ponovitev naj nosečnica določi tako, da bo zadnje ponovitve v seriji izvedla z naporom, ki pa ne sme biti prevelik.

Posebej pozorna naj bo na izvedbo dviga. Izdihne naj med dvigovanjem bremena. Pomembno je, da med vajami, ne glede na to, ali jih izvaja na trenažerjih, z ročkami ali pa

so to gimnastične vaje brez rekvizitov, ne zadržuje diha. Nujno je, da ves čas normalno diha. Zadrževanje diha lahko povzroči tako imenovani "manever po Valsavi". Med zadrževanjem diha pri telesnem naporu se poklopec grla zapre, trebušne mišice se skrčijo, poveča se pritisk v trebuhu in prsih. Posledica tega je zmanjšanje dotoka krvi v desno srce in padec krvnega tlaka. Po končanem naporu sledi izdih, venski dotok in krvni tlak močno narasteta, zato lahko pride do močne kontrakcije srca.

Takšna aktivnost zahteva izdatno ogrevanje. Za začetek naj nosečnica 10–15 minut kolesari na sobnem kolesu oziroma hodi na mestu ali na tekoči preprogi. Začne z zelo nizko intenzivnostjo in jo postopno povečuje. Sledijo raztezne vaje.

Po ogrevanju začne delati na trenažerjih. Naredi 1 do 3 serije za posamezno mišico ali mišično skupino, v vsaki naj bo 12 do 15 ponovitev. Ko nosečnost napreduje, zmanjšuje bremena, zato lahko število ponovitev ohranja ali celo povečuje.

Konča z raztezanjem vseh mišičnih skupin, ki so bile prej aktivne.

Takšno aktivnost lahko kombinira z drugimi vrstami športne dejavnosti (plavanje, hoja...).

GOLF

Golf je športna dejavnost, ki je za ženske v nosečnosti zelo primerna. Zanje je koristna predvsem hoja po igrišču, z napredovanjem nosečnosti pa je treba nekoliko prilagoditi udarec.

JOGA

Nosečnice se želijo z jogo ukvarjati predvsem zaradi sprostitve in zato, da bi ohranile gibljivost. Položaji joge naj bodo prilagojeni nosečnosti. Ob napredovanju nosečnosti pa je dobro za boljše ravnotežje in udobnejši položaj telesa uporabljati blazine, stole ali partnerja. Glede na poznavanje joge naj se nosečnica z njo ukvarja sama ali v skupini. Pomembno je, da se z njo ukvarja redno. Izogiba naj se dolgotrajnih stoječih položajev in položajev v leži na hrbtu. Enako velja tudi za položaje, pri katerih prihaja do maksimalnega raztezanja.

PLES

Če nosečnica ni akrobatska plesalka, lahko pleše celo nosečnost. Hitrost in način gibanja naj prilagodi svojemu počutju.

Športne zvrsti, ki za nosečnico niso primerne

POTAPLJANJE

Za normalno, zdravo, nenosečo žensko je potapljanje neškodljivo, pri nosečnici pa je drugače. V primerjavi z materjo je otrok v večji nevarnosti. Pri potapljanju na dah je nevarno, da pride do pomanjkanja kisika, podhladitve matere in otroka ter težav zaradi povečanega pritiska vode na telo. Le-ta se povečuje z globino potopa in je torej pri potapljanju z bombami na stisnjen zrak večji. Tem nevarnostim se pri takem potapljanju pridružijo še tiste, ki so povezane z načinom dihanja med potopi.

Ker ni dovolj podatkov o tem, kaj natančno se dogaja z otrokom med potapljanjem, ni mogoče dati nasvetov o ukrepih pri potapljanju, ki bi zagotovili varnost matere in otroka, zato je bolje, da se ženska takoj, ko ugotovi, da je noseča, preneha potapljati.

Pogosto svetujejo, naj se izogiba potapljanju tudi ženska, ki načrtuje nosečnost. Potapljanje v obdobju, ko ženska še ni vedela, da je noseča, pa ni indikacija za prekinitev nosečnosti, saj je v literaturi (Camporesi, 1996) navedeno kar nekaj primerov nosečnosti, ki so se, kljub temu da je mati nadaljevala s potapljanjem, končale z rojstvom zdravega otroka.

KOŠARKA, ROKOMET, NOGOMET

Pri teh športih prihaja do neposrednega stika z nasprotnikom, zato je bolje, da se jim izogiba, saj ne more predvideti gibanja nasprotnika.

BORILNI ŠPORTI

Samoumevno je, da se nosečnica ne sme ukvarjati s temi športi, ker je pri njih v največji meri izpostavljena poškodbam.

ODBOJKA, GIMNASTIKA, JAHANJE

Tudi te športne panoge nosečnici odsvetujejo predvsem zaradi možnosti poškodb nosečnice in ploda (padec, udarec v trebuh...).

SMUČANJE NA VODI, JADRANJE NA DESKI, SKOKI V VODO

S temi športi naj se ne ukvarja predvsem zaradi nevarnosti padcev ter poškodb nosečnice in otroka.

Športne panoge, ki so pogojno primerne za nosečnico

TENIS, BADMINTON, SQUASH

Pri teh športnih panogah so potrebni hitri odzivi, prisotni so nenadne spremembe smeri gibanja in kratki sprinti. Če nosečnica te športne panoge zelo dobro obvlada in se zavestno odloči, da ne bo igrala tekmovalno, ampak le za razvedrilo, lahko z njimi nadaljuje tudi v nosečnosti. Pozneje je vpliv nosečnosti že tolikšen, da je sodelovanje pri teh športih lahko nevarno. Z naraščanjem nosečnosti običajno ženske tudi same začitijo, da zahtevnosti teh športov niso več kos. Pri badmintonu in squashu naj bo pozorna tudi na problem pregretja, ker je prostor zaprt in slabo prezračevan. Enako velja za tenis v vročem in vlažnem vremenu.

ZIMSKE ŠPORTNE PANOG

Nosečnica naj se pozimi skrbno zavaruje pred mrazom. Z drsanjem in alpskim smučanjem naj se ukvarjajo le zelo vešče. Zaradi slabšega ravnotežja in zato večje možnosti poškodb in padcev naj ga zgodaj opustijo. Tek na smučeh pa je primeren skoraj vso nosečnost, predvsem za vzdrževanje aerobnih sposobnosti. Pomembno je, da nosečnica pogosto in dovolj počiva ter nadomešča izgubljeno tekočino.

Kontraindikacije in opozorilna znamenja za prekinitev športne dejavnosti v nosečnosti

ABSOLUTNE KONTRAINDIKACIJE

Spodaj naštetih obolenj so vzrok, da se nosečnica ne sme ukvarjati s športno dejavnostjo:

1. Bolezni srca in ožilja;
2. Akutno infekcijsko obolenje;
3. Nevarnost prezgodnjega poroda;
4. Slabost materničnega vratu;

5. Večplodna nosečnost;
6. Predležeča posteljica;
7. Krvavitev iz nožnice;
8. Odtekanje plodovnice;
9. Zastoj v rasti ploda;
10. Zvišan krvni tlak;
11. Utemeljen sum na plodovo stisko.

RELATIVNE KONTRAINDIKACIJE

1. Slabokrvnost ali druge krvne nepravilnosti;
2. Zadnjična vstava v zadnjem trimesečju;
3. Ekstremna debelost ali premajhna telesna teža.

Če ima nosečnica katero od zgoraj naštetih obolenj, se sama ne sme ukvarjati s športno dejavnostjo. Izvaja lahko le vaje, ki jih odobri zdravnik v sodelovanju s fizioterapevtom, ki jih običajno tudi vodi. To so lahko vaje za izboljšanje krvnega pretoka v nogah, za zmanjševanje bolečine v križu, za krepitev mišic medeničnega dna.

OPOZORILNA ZNAMENJA

Znaki za prekinitev športne dejavnosti v nosečnosti:

- kakršnakoli bolečina,
- krvavitev,
- krvavkast izcedek iz nožnice ali odtekanje plodovnice,
- krči maternice,
- slabost ali vrtoglavica,
- težave z dihanjem,
- motnje srčnega ritma,
- bolečina v križu ali sramnici,
- težave pri hoji.

Če se pojavi katerikoli od zgoraj navedenih znakov, je treba športno dejavnost takoj prekiniti. Čeprav bi težava po počitku minila, je nujno, da se pred nadaljevanjem s športno dejavnostjo nosečnica posvetuje s svojim ginekologom.

Sklep

Ženska je torej tudi v času nosečnosti lahko športno dejavna, vendar pa je nujno potrebno, da se pred začetkom ukvarjanja s športno dejavnostjo posvetuje s svojim ginekologom, še posebej v primeru težav v tej ali prejšnjih nosečnostih (npr. spontani splav). Natančno naj mu predstavi svoj način vadbe, da bo lažje presodil, kolikšna obremenitev je to za nosečnico. Če spada v skupino nosečnic z visokim tveganjem (diabetes, srčna obolenja...), naj se drži posebnih individualnih napotkov.

S športom naj se torej ukvarja le popolnoma zdrava nosečnica, ki naj dejavnost prilagodi spremembam, ki jih doživlja, saj ima vsako pretiravanje v tem obdobju lahko precej neprijetne posledice.

Literatura:

- Baddeley S. (1991). *Exercise in pregnancy*. *Nursing times*, 87 (48), 66 - 68.
- Berginc - Šormaz G., Šormaz, M. (1993). *Zdrava nosečnica*. Ljubljana: Ara.
- Kopelsky C. M. (1993). *Frauenspezifische Gymnastik in der Gesundheitsfoederung*. *TUS*, 67 (12), 11-13.
- McMurray R. (1995). *Maternal and fetal responses to low - impact aerobic dance*. *American Journal of perinatology*, 12 (4), 282 - 285.
- Shrock P., (1996). *Exercise and Physical Activity During Pregnancy*. *Clinical Obstetrics*, (2), 1 - 15.
- Švarc Urbančič T., Videmšek, M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PROGRAM AKTIVNOSTI V VODI, PRIMERNI ZA POPESTRITEV ŠPORTNO REKREATIVNE PONUDBE

Boro Štrumbelj, Dorica Šajber Pincolič, Venceslav Kapus, Igor Štirn, Jernej Kapus, Matjaž Perme

Plavanje je le del aktivnosti, ki jih lahko izvajamo v vodi. Po svetu so se 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 naštevali. Programi se izvajajo tako v urbanih sredinah, kakor tudi v turističnih krajih, kot popestritev turistične ponudbe.

Aktivnosti v vodi, navedene v nadaljevanju, so predvsem prijetna in zabavna oblika rekreacije, ki so namenjene vsem generacijam prebivalstva – od dobro telesno pripravljenih do tistih s poškodbami in različnimi boleznimi in okvarami skeleta, ki se na suhem ne morejo normalno gibati. Cilje vadbe je izboljšanje kvalitete življenja vadečih, izboljšanje počutja, ohranjanje in krepitev telesnih in umskih sposobnosti, predvsem pa ohranjanje zdravja.

Vse vadbene aktivnosti izkoriščajo navidezno 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. Po naših več kot štiriletnih izkušnjah z različnimi programi v vodi lahko povemo, da nismo imeli praktično nobene poškodbe med vadbo, kar se nam zdi posebej pomembno poudariti, saj kaže tudi na kvaliteto programov.

Vadba dojenčkov s starši v vodi: Smiselno je dojenčka "učiti plavati", da spozna kot novo okolje vodo, s katero se lahko igra, jo pretaka, se z njo umiva, jo pije, se poliva, v njej lebdi in uživa. Zgodnji začetek "plavanja" je pomemben za celoten bio–psiho-socialen razvoj dojenčka. Namen vadbe je dojenčku in staršem vzpostaviti pristen stik tudi v drugačnem okolju – tj. vodi na prijeten način za otroke in njegove starše.



Vadba malčkov v vodi: namen vadbe je skozi igro in njihov, otroški svet s pomočjo številnih rekvizitov otroke prilagoditi na vodo in jih naučiti plavati (tisti, ki zato kažejo sposobnosti), ob tem, da hkrati vzljubijo vodo in vodne aktivnosti. Med vadbo se uporablja petje pesmic, ustvarjanje pravljič v vodi. S pomočjo dejavnosti lahko animatorji zaposlijo malčke, medtem ko se lahko starši v tem času posvetijo drugim dejavnostim.

Igre v vodi za neplavalce: namen iger je pri vadečih neplavalcih s pazljivo izbranimi igrami, prilagoditi otroke na vodo. Igre, ki uporabljajo starosti vadečih primerne raznolike rekvizite so namenjene prilagajanju na odpor vode, prilagajanju na potapljanje glave, gledanje in izdihovanje pod vodo, plovnost in drsenje.

Igre v vodi za plavalce: igre v vodi za plavalce so namenjene razvijanju določenih sposobnosti in znanj v vodi s pomočjo premagovanja raznovrstnih poligonov, štafetnih in šaljivih iger. Tudi pri teh igrah je predvidena uporaba raznovrstnih pripomočkov.

Vadba nosečnic v vodi: Vzdrževanje dobre telesne pripravljenosti je v času nosečnosti bistvenega pomena za kvalitetno nosečnost in porod ter čim hitrejšo poporodno okrevanje. Zdrave nosečnice, ki želijo najboljše zase in za svojega še nerojenega otroka, se lahko v kateremkoli mesecu nosečnosti pridružijo pri programu redne predporodne telesne aktivnosti v vodi. Takšna oblika vadbe je v tujini zelo priljubljena zaradi številnih prednosti, ki jih ponuja voda. Vadba poteka enkrat tedensko v 30 do 32° Celzija topli vodi, ki je higiensko neoporečna. Vadbo v Italiji imenujejo tudi :Ginnastica dolce – nežna gimnastika.



Aqua aerobika (vodna aerobika): vodna aerobika je primerna za rekreativce vseh starosti. Pretežno jo izvajajo ženske vse bolj pa se po svetu vanjo vključujejo tudi moški. Primerna popestritev dogajanja na bazenu z uporabo glasbe. Vadba se lahko izvaja s pomočjo ali brez rekvizitov. Intenzivnost je aerobna, namenjena je predvsem izboljšanju splošnega počutja in vzdržljivosti.

Aqua fitness (vodni fitnes): dejavnost namenjena rekreativcem vseh starosti in obeh spolov. Poteka z uporabo različnih rekvizitov - pretežno iz umetne pene, ki so na suhem zelo lahki v vodi pa zaradi upora vode zelo povečajo intenzivnost gibanja. Dejavnost je dobra za splošno izboljšanje počutja, kakor tudi za krepitev lokalne mišične moči in vzdržljivosti, odvisno od rekvizitov in hitrosti izvedbe vaj. Ta dejavnost je primerna tudi za rehabilitacijo športnikov po poškodbah.



Aqua jogging: v svetu obstajajo kot samostojne dejavnosti samo ure ti. aqua jogginga, ki poteka z uporabo posebnih pasov oz. črvov, ki omogočajo gibanje v vertikalnem položaju podobno kot na suhem. Gre za tek predvsem v globoki vodi namenjen tako športnikom za rehabilitacijo, kakor tudi rekreativcem po poškodbah in tistim s prekomerno telesno maso . Obstaja tudi metodika vadbe sprinterjev atletike v vodi.

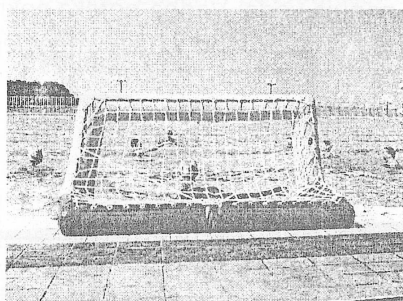
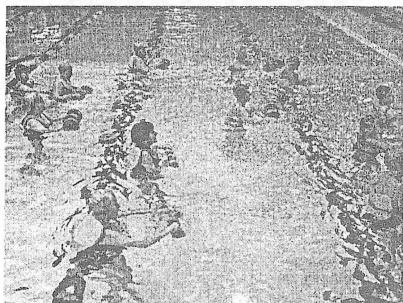
Sproščanje v vodi: namen vadbe je z ti. lebdenjem vplivati na sproščanje biokemičnih spojin kot so endorfini in znižanje ravni adrenalina, noradrenalina in kortizona, ki se sproščajo v stresnih situacijah. Z ustreznim programom lebdenja se lahko naučimo omejiti sproščanje določenih škodljivih ali nezaželenih kemičnih snovi in spodbuditi del želenih kemičnih snovi.

Rekreativni programi plavanja: upoštevajo znanje različnih tehnik plavanja, kakor tudi individualne sposobnosti vadečega. Vadba obsega vadbo tehnike plavanja ob postopnem izboljševanju sposobnosti. Gre za vadbo vodenno pod nadzorom zato usposobljenega strokovnjaka. Vadba je lahko individualna ali skupinska.

Vadba v vodi za seniorje: je kombinacija vadbe aqua aerobika, aqua fitnessa, aqua jogginga, sproščanja v vodi in iger v vodi, prilagojena starosti vadečih. Vsi vadeči se po želji vključujejo v posamezne dele vadbe vključujejo v vadbo.

Moštvene igre v vodi:

Mini vaterpolo: je igra namenjena rekreativcem vseh starosti in obeh spolov z znanjem plavanja. Pravila so zelo poenostavljena in lahko razumljiva. Na vsaki strani praviloma igrajo vratar in štirje igralci, ki se poljubno menjajo. Dimenzije igrišča so: širina 8-10 m in dolžina 12-16 m. Goli so iz napihljive gume in se jih zelo lahko spravi in ponovno postavi. Zelo priljubljena igra za rekreativce, ki nikoli niso igrali vaterpola, ki ne zahteva veliko znanja in sposobnosti. Pravila se lahko prilagodijo znanju igralcev.



Odbojka v vodi: igra v omejenem igrišču (primer turnirjev) ali pa brez omejenega igrišča namenjena samo rekreaciji. Igra se lahko izvaja s pomočjo plavajoče mreže tako v parih, kot tudi s štirimi, šestimi ali več igralci. Pravila se prilagajajo znanju igralcev.

Vodna košarka: igra se je začela razvijati pri nas v Sloveniji in postaja vse bolj priljubljena. Namenjena je rekreativcem vseh starosti in obeh spolov. Dimenzije 25 m dolžine in 5 širine, lahko pa se tudi prilagodi velikosti bazena. V ta namen se uporabljajo pri nas iz nerjavečih materialov izdelani koši, ki jih lahko prilagajmo globini bazena. Zelo zanimiva igra, ki ne dovoljuje kontakta med igralci.

Ponudba programov Plavalne zveze Slovenije:

Namen Plavalne zveze Slovenije je popularizirati plavanje in predhodno navedene aktivnosti v vseh krajih po Sloveniji, kjer je za to interes in obstajajo ustrezni pogoji (predvsem bazeni). V ta namen je pripravljena organizirati dousposabljanja kadra – vaditeljev plavanja v okviru tečajev. Plavalna zveza pa lahko v dogovoru z domačimi organizatorji tudi organizira in izvaja dejavnosti z ustreznimi rekviziti in usposobljenimi kadri. Izvedba poteka v skladu z medsebojnim dogovorom med organizatorjem in PZS.

Več informacij za interesente na: boro.strumbelj@quest.arnes.si ali dorica.sajber@sp.uni-lj.si in na www.plavalna-zveza.si.

POZITIVNI UČINKI AEROBNE VADBE PRI OSEBAH V SREDNJEM IN STAREJŠEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU (preliminarna študija)

Damir Karpljuk, Edvin Dervišević, Mateja Videmšek, Slavko Bevc, Mare Novak, Franc Rožman, Jože Štihec

Izveček

Telesna aktivnost, gibanje, šport, športna rekreacija so sinonimi, ki nam ob prizadevanjih čim dlje ostati zdrav, tako v mladosti, kot v srednjih ter starejših letih življenja, pomagajo pri upočasnjevanju zmanjševanja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti organizma. Namen naše raziskave je bil ugotoviti, ali je mogoče z neprekinjeno aerobno vadbo v glavnem delu posamezne vadbene enote pozitivno vplivati na nekatere dejavnike, ki so lahko indikatorji za nastanek različnih bolezenskih stanj ali patologij: telesna masa, ITM (indeks telesne mase) frekvenca srčnega utripa v mirovanju in frekvenca srčnega utripa med naporom.

ključne besede: tek, kolesarjenje, hoja, ITM, debelost

1.0 UVOD

S procesi staranja začno upadati človekove gibalne in funkcionalne sposobnosti, poleg tega pa se marsikdo srečuje z negativnimi vplivi in posledicami sodobnega načina življenja (Karpljuk, Videmšek, & Štihec, 2002). Stresni dejavniki, pomanjkanje gibanja in športnih aktivnosti, kopičenje maščobnega tkiva, debelost, bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, bolečine v križu in hrbtenici, pitje alkoholnih pijač, kajenje, itd., so v današnjem času pri mnogih prej pravilo, kot izjema. Današnji človek poskuša na različne načine ubežati negativnim tokovom. Mnoge stroke, npr. medicina, fizioterapija, nemalokrat služijo kot servis za odpravljanje simptomov, katerih vzroki pa so drugje, so globlji in se nemalokrat vrtijo v začaranem krogu. Ko bolezenska stanja in patološke spremembe v organizmu ne le načnejo, temveč tudi ogrozijo zdravje in življenje posameznika, iščemo rešitev v medicini, zdravilih, bolnišnicah. Ob slednjem je potrebno izpostaviti vprašanje – kaj pa preventiva, kaj storiti prej, preden bo prepozno?

Telesna aktivnost, gibanje, šport, športna rekreacija, so sinonimi, ki nam ob prizadevanjih čim dlje ostati zdrav, tako v mladosti, kot v srednjih ter starejših letih življenja, pomagajo upočasnjevati zmanjševanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti organizma (Atinkson, 1989). Aktivnosti, o katerih govorimo v pričujočem prispevku, so aerobne narave in so tiste, ki jih večina največ udejanja: hoja, tek in kolesarjenje.

Veliko težav, s katerimi se srečuje današnji človek, je med ostalim povezano tudi s povečano telesno težo oz. z debelostjo. Leta 1997 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) uvrstila debelost med kronične presnovne bolezni (povzeto po: Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999). 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:

$$\text{ITM} = \text{telesna masa (kg)} / \text{višina}^2 \text{ (m}^2\text{)} = 83 / (1,82 \times 1,82) = 25,1 \text{ kg/ m}^2$$

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:

ITM		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.

Poleg ITM lahko telesno težo izračunamo tudi takole:

$$\text{Normalna telesna teža} = (\text{telesna višina} - 100) \text{ } \pm \text{ } 5\text{kg}$$

Takšna normalna telesna teža niha, odvisno od spola in telesne zgradbe. Idealna telesna teža je še za 10 % nižja od izračunane normalne telesne teže. Če pa je telesna teža za 20 % višja od izračunane normalne, lahko govorimo o debelosti.

Za izračun idealne telesne teže obstaja tudi naslednja enačba, ki poleg telesne višine upošteva še starost in spol. Za moške od 20 do 50 let starosti imamo naslednjo enačbo:

$$T = (V - 100) - (V - 150) / 4 + (A - 20) / 4$$

T – telesna teža (kg)

V – telesna višina (cm)

A – starost

Za ženske je enačba nekoliko drugačna:

$$T = (V - 100) - (V - 150)/2,5 + (A - 20)/4$$

Verjetno je za izračunavanje normalne telesne teže enostavnejša Brokova enačba (povzeto po: Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999):

$$NTm = (TV \text{ v cm} - 100) \text{ v kg}$$

$$NTž = (TV \text{ v cm} - 105) \text{ v kg}$$

NTm – normalna telesna teža za moške

NTž – normalna telesna teža za ženske

TV – telesna višina

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 (povzeto po: Wilmore, & Costill, 1994) je razvrstil ljudi glede na:

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

Van Itallie, 1985 (povzeto po: Wilmore, & Costill, 1994) poudarja, da je debelost neposredno povezana s spremembami v normalnem delovanju telesa, s povečanjem nekaterih telesnih obolenj (obolenja srca in ožilja, povišan krvni tlak, možganska kap, povišana raven lipidov v krvi, diabetes), z napredovanjem že obstoječih obolenj (angina pectoris, povišan krvni tlak, srčni infarkt, krčne žile, sladkorna bolezen, ortopedske težave) in z negativnimi psihološkimi reakcijami.

Teoretično je nadzor oz. spremljanje telesne teže povsem enostavno opravilo. Energija, ki jo vnesemo v telo v obliki hrane, mora biti enaka porabi. Normalen organizem vzdržuje ravnovesje med vnosom in porabo kalorij. Ob porušenju tega ravnovesja se bo telesna masa zniževala ali naraščala. Tako za pridobivanje telesne mase kot tudi za njeno izgubljanje se na prvi pogled zdi, da je odvisno od dveh dejavnikov – diete in telesne aktivnosti (Karpljuk, Žitko, Rožman, Suhadolnik, & Karpljuk, 2000). Vendar se ljudje različno odzivamo tako na dieto kot tudi na telesno aktivnost. Te razlike moramo upoštevati pri načrtovanju vadbenih programov za debele ljudi.

Pomanjkanje telesne aktivnosti je največkrat pogostejši dejavnik nastanka debelosti kot (pre)velike količine zaužite hrane. Zato naj bi bila športno aktivnost glavni dejavnik vsakega shujševalnega programa.

Športna vadba lahko pomembno vpliva na sestavo telesa. Čeprav mnogi še vedno sklepajo, da so vplivi športne aktivnosti omejeni, so raziskave pokazale (Wilmore, & Costill, 1994) učinkovitost športne vadbe in njene vplive na spremembe v sestavi telesa. Raziskava,

(povzeto po: Wilmore, & Costill, 1994) govori o telesni aktivnosti, kjer določena oseba, ki teče trikrat na teden po 30 minut in s hitrostjo 11 km/h, bo porabila 453 kcal v posamezni vadbi. To pomeni, da v enem tednu porabi 1305 kcal, kar je enako 0,14 kg izgube maščobe na teden. Zaradi tega nekateri menijo, da je športna aktivnost neučinkovita v boju z odvečno telesno težo, in da obstajajo učinkovitejši ter lažji načini hujšanja. Toda če vzamemo 52 tednov (1 leto), ob konstantnem vnosu energije v organizem takšna oseba izgubi 8 kg.

Po končani dnevni vadbi se presnova v organizmu začasno poviša (Wilmore, & Costill, 1994). Vrnitev presnove v normalno stanje traja po lahkotni aktivnosti nekaj minut, po težji pa nekaj ur. Med lahkotne aktivnosti štejemo npr. hojo, težke aktivnosti so npr. tek, kolesarjenje, igranje nogometa itd. Pri izčrpavajoči aktivnosti, npr. maratonskem teku, večurnem kolesarjenju, dolgem triatlonu, pa je čas vračanja presnovnih procesov v začetno stanje tudi 24 ali več ur. Kalorije se ne uporabljajo le med aktivnostjo, temveč tudi po njej prav zaradi povečane presnove po naporu (fenomen večje porabe kisika po naporu med regeneracijo). Raziskave so pokazale (Wilmore, & Costill, 1994), da športna vadba povzroča spremembe v telesni teži in sestavi telesa (razmerje med maščobnim in mišičnim tkivom).

Pri ocenjevanju porabe energije moramo upoštevati tri komponente: intenzivnost presnove v mirovanju (IPM), toplotni učinek hrane (TUH) in toplotni učinek aktivnosti (TUA). Ob tem lahko zapišemo enačbo energijskega ravnovesja (Wilmore, & Costill, 1994): vnos energije – poraba energije = IPM + TUH + TUA. Glede na navedeno enačbo lahko preučimo, kakšni so možni dejavniki, s pomočjo katerih lahko telesna aktivnost (športna vadba) vpliva na spremembe telesne teže in sestavo telesa.

Vadba in tek. Ljudje verjamejo, da telesna vadba tako spodbuja tek, da naj bi vnesena hrana nadomestila energijo, porabljeno med vadbo. V različnih raziskavah, tako na živalih (Mayer, 1954; povzeto po: Wilmore, & Costill, 1994) kot na ljudeh, so ugotovili, da zmerno količino telesne aktivnosti organizem potrebuje zato, da bi lahko telo (natančno) nadzorovalo količino zaužite hrane.

Raziskava (Mayer, 1954; povzeto po: Wilmore, & Costill, 1994), ki je proučevala vsakodnevno zmerno aktivnost, je privedla do tega, da so merjenci, izpostavljeni omenjeni aktivnosti, jedli manj kot tisti, ki aktivnosti niso imeli. Pri neaktivnih se količina zaužite hrane ne zmanjšuje, s hrano vnesena energija se ne porablja, zato začne organizem shranjevati maščobo. Visoko intenzivna aktivnost, pri kateri se povišuje količina kateholaminov (epinefrin norepinefrin), zmanjšuje apetit. Povišana telesna temperatura, ki spremlja tako visoko intenzivno vadbo kot skoraj vsako intenzivnost v vročem in vlažnem okolju, lahko zmanjšuje tek. Iz lastnih izkušenj vemo, da imamo v vročem okolju manjši tek, enako tedaj, ko imamo povišano telesno temperaturo zaradi bolezni. To je pojasnilo, zakaj intenziven tekaški trening ne spodbuja apetita, npr. po plavalnem treningu pa imamo razmeroma veliko željo po hrani (ker je temperatura vode hladnejša od temperature telesa, se telo ne segreva).

Vadba in poraba zalog maščobe v organizmu. Med zmerno telesno aktivnostjo se sproščajo maščobne kisline, da bi jih porabili kot vir energije. Osnovni pogoj je ta, da je aktivnost nizka

in dolgotrajna. Vendar pa je za učinkovito rabo maščob kot vira energije potrebna redna in časovno dolgotrajna (tedni, meseci, leta) nizko intenzivna vadba. Samo tako bo organizem porabljal maščobe kot vir energije.

Veliko ljudi (tudi aktivnih športnikov) verjame, da se bo pri vadbi določenega dela telesa (npr. okolica trebuha – vaje za trebušne mišice) tam maščobno tkivo zmanjšalo. Kljub različnim poročilom posameznikov raziskave tega niso potrdile (Wilmore, & Costill, 1994). Lokalizirana vadba porablja maščobe kot vir energije iz delov telesa, maščobnih celic, kjer se ta nahaja. Spremeni pa se lahko zunanji videz vadečega (povešen in mlahav trebuh postane čvrst, z manjšim obsegom zaradi povečanega mišičnega tonusa v lokaliziranem delu telesa).

2.0 NAMEN

Namen naše raziskave je bil ugotoviti, ali je možno z neprekinjeno aerobno vadbo v glavnem delu posamezne vadbene enote (glej metode dela), kjer so bile obremenitve individualno prilagojene, pri proučevanem vzorcu pozitivno vplivati na nekatere dejavnike, ki so v lahko indikatorji za nastanek različnih bolezenskih stanj ali patologij: telesna masa, ITM (indeks telesne mase) frekvenca srčnega utripa v mirovanju in frekvenca srčnega utripa med naporom.

3.0 METODE DELA

Vzorec merjencev je v preliminarni študiji zajel 25 oseb v starosti od 40 do 62 let. Raziskava je trajala 3 mesece oz. 12 tednov, 3-krat na teden. Merjenci so bili razdeljeni v tri starostne kategorije, ki so opravljale aerobno športno aktivnost (hoja, tek ali kolesarjenje) 3-krat na teden od 70% do 85% najvišjih doseženih vrednosti frekvence srčnega utripa na začetnem testiranju (Test1).

OPIS AKTIVNOSTI – TEK (10 oseb moškega spola, v starosti od 40 do 48 let)

Test1 (tek na 3200 metrov, na atletskem štadion; povzeto po Karpljuk, Žitko, Rožman, Suhadolnik, & Karpljuk, 2000; Bevc, 2002). Med tekom smo merili FSU z monitorji Polar Accurex Plus, v 5 sekundnem intervalu). Skozi celoten vadbeni program je bilo pred pričetkom glavnega dela 10 minutno kombinirano ogrevanje (gimnastične vaje, hoja in lahkoten tek).

Program.

1. teden 3 x 20 min, (70%)
2. teden 3 x 30 min, (70%)
3. teden 2 x 30 min, (70%), 1 x 10 min, (85%)
4. teden 2 x 30 min, (70%), 1 x 20 min, (85%) 1 x
5. teden 3 x 30 min, (70%)
6. teden 2 x 40 min, (70%), 1 x 20 min, (85%)
7. teden 1 x 30 min, (75%), 1 x 50 min, (70%), 1 x 20 min, (85%)
8. teden 3 x 40 min, (70%)
9. teden 3 x 20 min, (85%)
10. teden 2 x 40 min, (80%), 1 x 30 min, (70%)
11. teden 1 x 60 min, (70%), 2 x 30 min, (80%)
12. teden 1 x 30 min, (85%), 2 x 40 min, (70%)

Test2. Razdaljo 3200 je bilo potrebno preteči v enakem času, kot pri Test1.

OPIS AKTIVNOSTI – KOLO (7 oseb ženskega spola v starosti od 48 do 56 let)

Test1 («kronometer» na 10 km) na ravninski progi v neposredni bližini Ljubljane). Med kolesarjenjem smo merili FSU z monitorji Polar Accurex Plus, v 5 sekundnem intervalu). Kandidatke, ki so pristopile k preizkušnji, so imele štart na eno minuto. Neposredna vožnja za merjenko spredaj ni bila dovoljena. Pred pričetkom glavnega dela je bilo 10 minutno kombinirano ogrevanje (gimnastične vaje, hoja in lahkoten tek). Skozi celoten vadbeni program je bilo pred pričetkom glavnega dela 10 minutno ogrevanje (gimnastične vaje in lahkotno kolesarjenje).

Program:

1. teden 3 x 30 min, (70%)
2. teden 3 x 40 min, (70%)
3. teden 2 x 40 min, (70%), 1 x 20 min, (80%)
4. teden 2 x 40 min, (70%), 1 x 20 min, (85%)
5. teden 3 x 50 min, (70%)
6. teden 2 x 50 min, (70%), 1 x 30 min, (80%)
7. teden 1 x 50 min, (75%), 1 x 60 min, (70%), 1 x 20 min, (85%)
8. teden 1 x 70 min, (70%), 1 x 60 min, (75%), 1 x 20 min, (85%)
9. teden 3 x 30 min, (85%)
10. teden 2 x 50 min, (80%), 1 x 50 min, (70%)
11. teden 1 x 90 min, (70%), 1 x 30 min, (85%), 1 x 60 min, (70%)
12. teden 1 x 40 min, (85%), 2 x 50 min, (75%)

Test2. Razdaljo 10 km je bilo potrebno prekolesariti v enakem času, kot pri Test1. Vsaka merjenka je morala vseskozi vzdrževati hitrost, ki jo je imela v Test1.

OPIS AKTIVNOSTI – HOJA (8 oseb moškega spola v starosti od 57 do 62 let)

Test1 (hoja na 2000 metrov, na atletskem štadion; povzeto po Karpljuk, Videmšek, Štihec, 2002). Med hojo smo merili FSU z monitorji Polar Accurex Plus, v 5 sekundnem intervalu). Skozi celoten vadbeni program je bilo pred pričetkom glavnega dela 10 minutno kombinirano ogrevanje (gimnastične vaje in hoja).

Program:

1. teden 3 x 30 min, (70%)
2. teden 3 x 40 min 70%
3. teden 2 x 40 min 70%, 1 x 20 min 80%
4. teden 2 x 50 min, (70%), 1 x 10 min, (85%)
5. teden 3 x 50 min, (70%)
6. teden 2 x 50 min, (75%), 1 x 30 min, (80%)
7. teden 1 x 60 min, (75%), 1 x 60 min, (70%), 1 x 20 min, (85%)
8. teden 1 x 60 min, (80%), 1 x 60 min, (70%), 1 x 20 min, (85%)
9. teden 3 x 40 min, (75%)
10. teden 2 x 50 min, (80%), 1 x 50 min, (70%)
11. teden 1 x 60 min, (70%), 1 x 30 min, (85%), 1 x 60 min, (70%)
12. teden 1 x 30 min, (85%), 2 x 60 min, (70%)

Test2. Razdaljo 2000 metrov je bilo potrebno prehoditi v enakem času kot pri Test1.

Vzorec spremenljivk je zajel naslednje spremenljivke:

Spol	moški, ženski
Starost	leta
Telesno višino	cm
Telesno maso	kg
Indeks telesne mase (ITM)	
Frekvenco srčnega utripa v mirovaju (FSUm)	ud/min
Frekvenco srčnega utripa med naporom (FSUn)	ud/min

Metode obdelave podatkov. Podatki so bili obdelani z računalniškim programom SPSS 8.0 for Windows. Uporabljeni sta bili metodi osnovne statistike in t-test za odvisne vzorce, na osnovi 5% napake.

4.0 REZULTATI

Rezultati so bili obdelani v večih stopnjah: izračunane so bile mere razpršenosti in mere centralne tendence, povprečne vrednosti frekvence srčnega utripa v 2 x dvotedenskem intervalu (1 in 2 teden ter 11 in 12 teden), frekvence srčnega utripa med naporom, ITM in kot statistična metoda je bil uporabljen t-test za odvisne vzorce. Ker je šlo za preliminarno študijo, so nas v prvi vrsti zanimali rezultati oz. spremembe za vsako skupino in izbrano športno aktivnost posebej (Tebele 1, 2, 3), ne pa primerjave znotraj skupin.

Tabela 1 prikazuje osebe moškega spola v starosti od 40 do 48 let ($AS=42,90$), ki so imeli program neprekinjenega kontinuiranega teka trikrat na teden v intenzivnostnih stopnjah od 70 do 85% od največjih doseženih vrednostih FSU pri Test1. Rezultati so pokazali, da je prišlo do statistično značilnih razlik med Test1 in Test2 pri Tm, ITM, FSum in FSUn. Podobne rezultate je dobil Bevc (2002) v študiji primera, kjer je prav tako merjenec trikrat tedensko izvajal program teka z razliko, da je bila vadba kombinacija neprekinjene in prekinjene aktivnosti. ITM se je znižal iz 24,56 (ITM1) na 23,73 (ITM2). Oba indeksa sta sicer bila v mejah normale (Karpljuk, Žitko, Rožman, Suhadolnih, & Karpljuk, 2000), vendar pa ocenjujemo, da znižanje indeksa (ITM) lahko pomeni potencialno tudi pozitivne spremembe na področju drugih ogrožujočih dejavnikov (holesterol, krvni tlak, itd.), ki jih nameravamo spremljati v eni od prihodnjih raziskav. Ob tem se postavlja tudi vprašanje učinkovitega nadzora energijskega ravnovesja (Woo, Daniels-Kash, & Horton, 1985), da bo poraba energije večja ali vsaj enaka vnosu.

Do značilnih razlik je prišlo tudi v frekvenci srčnega utripa v mirovanju in med naporom. Domnevamo, da je bil dražljaj, ki ga je dobil organizem kot posledica individualno prilagojenih nivojev intenzivnosti napora, zadosten, da se je organizem pozitivno prilagodil (Ušaj, 1996). Če Cooper (1979) je ugotovil, da pod vplivom aerobne aktivnosti prihaja do zgodnjih učinkov vadbe, ki se posledično kažejo tudi v nižjih vrednostih FSU v mirovanju, kot tudi pri enaki obremenitvi, ki pa jo telo zazna kot manjši napor (Ušaj, 1996).

Tabela 1: Prikaz mer centralne tendence in mer razpršenosti ter razlike med začetnim in končnim merjenjem pri osebah, ki so imele program teka.

SP-M	Št	Min	Maks	AS	SO	SN	t	P
Starost	10	40,00	48,00	42,90	2,60			
TV	10	168,00	186,00	177,60	6,82			
Tm1	10	68,00	90,00	77,60	8,14	2,57	6,50	0,000
Tm2	10	66,00	85,00	75,00	7,53	2,38		
ITM1	10	22,00	27,00	24,56	1,64	0,52	7,01	0,000
ITM2	10	21,10	25,90	23,73	1,47	0,46		
FSUm1	10	54,00	69,00	62,30	4,64	1,47	5,93	0,000
FSUm2	10	52,00	61,00	57,30	3,13	0,99		
FSUn1	10	169,00	197,00	182,70	9,19	2,91	14,00	0,000
FSUn2	10	166,00	192,00	177,10	8,81	2,77		

Legenda:

TV	telesna višina	Št	število
Tm1	telesna masa Test1	Min	najnižja vrednost
Tm2	telesna masa Test2	Maks	najvišja vrednost
ITM1	ITM Test1	AS	aritmetična sredina
ITM2	ITM Test2	SO	standardni odklon
FSUm1	FSU mirovanje Test1	SN	standardna napaka
FSUm2	FSU mirovanje Test2	t	t vrednost
FSUn1	FSU napor Test1	P	statistična značilnost
FSUn2	FSU napor Test2	SP-M	spol moški
		SP-Ž	spol ženski

Kolesarjenje (Tabela 2) je po programu izvajalo sedem oseb ženskega spola, v starosti od 47 do 56 let. Podobno kot pri skupini moški (Tabela 1), je prišlo do statistično značilnih razlik pri enakih spremenljivkah kot pri moških tekačih. Poleg značilnega znižanja telesne mase in ITM (Broeder, Burruhs, Svanevik, & Wilmore, 1992), je zanimivo znižanje FSUm in FSUn. Pri obeh spremenljivkah se je FSU znižala za okoli 5 ud/min. De Vris (1976) je poudaril, da so vplivi na FSU številni, med njimi so tudi razlike med spoloma, kjer naj bi imele ženske od 5 do 10 ud/min višje vrednosti FSU od moških v vseh pogojih. V našem primeru tovrstne primerjave nismo izvedli predvsem iz treh razlogov: majhen vzorec, razlika v letih ter tek oz. kolesarjenje. Slednji zaključki so nas pripeljali do spoznaja, da se bomo v prihodnosti osredotočili tudi na ugotavljanje razlik med spoloma enake starosti v FSU med naporom, v mirovanju in med enakimi oblikami obremenitve (samo tek, samo kolo) ali pa med različnimi (tek : kolesarjenje).

Tabela 2: Prikaz mer centralne tendence in mer razpršenosti ter razlike med začetnim in končnim merjenjem pri osebah, ki so imele program kolesarjenja.

SP-Ž	Št	Min	Maks	AS	SO	SN	t	P
Starost	7	48,00	56,00	52,29	3,19			
TV	7	158,00	178,00	169,43	6,21			
Tm1	7	62,00	81,00	70,43	6,11	2,32	3,65	0,011
Tm2	7	62,00	77,00	68,57	5,26	1,99		
ITM1	7	22,20	26,80	24,54	1,62	,619	3,63	0,011
ITM2	7	21,80	25,50	23,89	1,47	0,56		
FSUm1	7	54,00	75,00	67,43	7,09	2,68	6,32	0,001
FSUm2	7	53,00	68,00	62,14	5,11	1,93		
FSUn1	7	165,00	188,00	175,00	8,17	3,07	11,59	0,000
FSUn2	7	161,00	182,00	169,43	7,21	2,72		

Kot tretja skupina so bili moški v starosti od 57 do 62 let (Tabela 3). Čeprav se je pri tej skupini telesna teža zmanjšala za okoli 4,5 kg ($P=0,001$), ITM približno 0;5 ($P=0,000$), pa so vrednosti le-tega po teh mesecih (26,13) v tretji kategoriji, ki pomeni zvečano ogroženost zdravja. Ob tem je spodbudno le to, da je aktivnost (hoja) pripeljala do pozitivnih sprememb. Gre za občutljivo obdobje (Karpljuk, 2001), v katerem je potrebno motorične, funkcionalne, mentalne sposobnosti čim dlje ohranjati na čim višjem nivoju oz. upočasniti njihovo propadanje. Ob tem se odpira dilema vsaj v treh problematikah: (a) poleg hoje je potrebno vključiti v življenjski vsakdan tudi vaje za gibljivost, raztezanje, moč, koordinacijo gibanja, dihalne vaje (Iskra, & Karpljuk, 2001) in druge aktivnosti, ki jih posameznik v tej starosti lahko izvaja na njemu primeren način. (b) Omenjena skupina se približuje 65 letu, po katerem naj bi ljudje spadali med tako imenovane starostnike. Eden primarnih ciljev v prizadevanju povečevanja športne aktivnosti starejših oseb je tudi ta, da čim dlje v starost ohranijo svojo samostojnost in neodvisnost v vsakodnevnih življenjskih opravilih. (c) V bodoče bo potrebno pri starejših osebah upoštevati tudi populacijo, ki je manj mobilna ali pa ne more sama skrbeti za sebe. Za slednje so potrebni drugačni pristopi, drugačne aktivnosti, ki bi jih izvajale ob delni ali popolni asistenci vaditelja, fizioterapevta ...

Tabela 3: Prikaz mer centralne tendence in mer razpršenosti ter razlike med začetnim in končnim merjenjem pri osebah, ki so imele program hoje.

Sp-M	Št	Min	Maks	AS	SO	SN	t	P
Starost	8	57,00	62,00	59,38	1,69			
TV	8	169,00	186,00	178,86	6,29			
Tm1	8	79,00	97,00	87,75	6,25	2,21	5,99	0,001
Tm2	8	77,00	92,00	83,36	5,15	1,82		
ITM1	8	25,30	30,90	27,46	1,98	0,70	6,41	0,000
ITM2	8	23,70	29,40	26,13	2,09	0,74		
FSUm1	8	59,00	68,00	65,38	3,11	1,10	11,00	0,000
FSUm2	8	54,00	63,00	59,88	2,64	0,93		
FSUn1	8	132,00	153,00	144,86	7,29	2,58	8,25	0,000
FSUn2	8	128,00	146,00	138,75	5,80	2,05		

5.0 ZAKLJUČEK

V preliminarni študiji smo zajeli 25 oseb ženskega in moškega spola, v starosti od 40 do 62 let. Raziskava je trajala 3 mesece oz. 12 tednov, 3-krat na teden. Merjenci so bili razdeljeni v tri starostne kategorije, ki so opravljale aerobno športno aktivnost (hoja, tek ali kolesarjenje) 3-krat na teden od 70% do 85% najvišjih doseženih vrednostih na začetnem testiranju (Test1).

Dobljeni rezultati so pokazali, da je z omenjeno vadbo pri proučevanem vzorcu možno pozitivno vplivati na nekatere dejavnike, ki so v omenjenem starostnem obdobju lahko indikatorji za nastanek različnih bolezenskih stanj ali patologij (povečana telesna masa in maščobno tkivo, povečan srčni utrip v mirovanju, neredna športna aktivnost itd.). Organizem se je ugodno odzval na vadbo, tako da je v vseh treh skupinah prišlo do statistično značilnih razlik med Test1 in Test2 v telesni masi, ITM, FSUm in FSUn.

Preliminarna študija nam pomeni orientacijo, katere potencialno ogrožujoče dejavnike bomo v prihodnje spremljali ob izvajanju podobnih raziskav. Ugotoviti bo potrebno prisotnost povišanega holesterola in njegovega zniževanja. Enako velja za morebitno debelost (Keesey, 1986), povišan krvni tlak, sladkorno bolezen (Daly, & Landsberg, 1991) in ostale ogrožujoče dejavnike, na katere bi s smiselnimi vadbenimi programi lahko ugodno vplivali. Kot nadgradnja bodočih prizadevanj, kjer bomo skušali na starejšo populacijo v veliki meri delovati preventivno, se bomo v naslednjem koraku osredotočili tudi na sladkorne in koronarne bolnike, ki jih je v slovenskem prostoru razmeroma veliko.

6.0 LITERATURA

1. Atinkson, R. L. (1989). Low and very low calorie diets. *Medical Clinics of North America*, 73, 203–215.
2. Broeder, C. E., Burruhs, K. A., Svanevik, L. S., Wilmore, J. H. (1992). The effects of either high intensity resistance or endurance training on resting metabolic rate. *American Journal of Clinical Nutrition*, 55, 802–810.
3. Cooper, K. (1979). Novi aerobik hitrejši od infarkta. Ljubljana: šolski center za telesno vzgojo.
4. Daly, P. A., Landsberg, L. (1991). Hypertension in obesity and NIDDM: Role of insulin and symphatetic nervous system. *Diabetes Care*, 14, 240–248.
5. De Vris, H. (1976). Fiziologija fizičkih napora u sportu i fizičkom vaspitanju. Beograd: Republička zajednica fizičke kulture SR Srbije, Biblioteka "Teorija: metodika sport".
6. Iskra, S., Karpljuk, D. (2001). Šola zdravega življenja. Krško: Dren – Društvo za rekreacijo in borilne veščine.
7. Ivy, J. L. (1987). The insuline-like effect of muscle contraction. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15, 29–51.
8. 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.
9. Karpljuk, D. (2001). Vadba za boljše zdravje. Krško: Dren – Društvo za rekreacijo in borilne veščine.
10. Karpljuk, D., Videmšek, M., Štihec, J. (2002). Z vadbo do gospodarnega delovanja organizma, Srce in šport. *Za srce*, 11 (5), 22–25.
11. Keesey, R. E. (1986). A set-point theory of obesity. In K.D. Brownell & J.P. Forety (Eds.), *Handbook of eating disorders: Physiology, psychology, and treatment of obesity, anorexia, and bulimia* (pp. 63–87). New York: Basic Books.
12. Mikić, B., Čišić, F., Ahmetović, O. (1999). Osnove ishrane sportista. Tuzla: Filozofski fakultet.
13. Ušaj, A. (1996). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Wilmore, J. H., Costill, D. L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
15. Woo, R. Daniels-Kash, R., Horton, E. S. (1985). Regulation of energy balance. *Annual Reviews in nutrition*, 40, 865–872.

STARŠI IN ŠPORTNOREKREATIVNA DEJAVNOST OTROK

Mateja Videmšek, Veronika L. Kropelj, Barbara Stančević, Damir Karpljuk

IZVLEČEK

Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi. Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Te informacije otrok še zlasti pridobiva s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter vpliva na vsa področja njegovega razvoja od spoznavnega do čustvenega in socialnega.

Ker šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja tudi enega od pomembnih dejavnikov povezave in sooblikovalcev življenjskega sloga družine.

Spodbudni so nekateri rezultati zadnjih raziskav, ki kažejo, da se vseh navedenih problemov del staršev že zaveda. Žal pa starši največkrat nimajo dovolj znanja, niti možnosti, da bi do takega znanja prišli, zato je še kako pomembna strokovno organizirana in vodena športna dejavnost za predšolske otroke.

S hkratnim vključevanjem staršev in predšolskih otrok v redno športnorekreativno vadbo v okviru različnih društev in klubov namreč omogočamo otrokom, da igranje in s pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih postopoma uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto.

Uvod

Dandanes ima na žalost le malo otrok priložnost, da bi sproščeno in svobodno odraščali v naravi, ki bi jim sama po sebi nudila možnosti, da bi razvijali svoje sposobnosti. Naši otroci rastejo v svetu, ki je poln negativnih pojavov. Nenehno tekmovalstvo, hrup, stres doma in v vrtcu – vse to povzroča pri otrocih sindrom živčne prenapetosti, ki je bil včasih značilen le za odrasle.

Otroci so radovedni in želijo spoznati vse, kar se dogaja okoli njih. Na okolje se odzivajo zelo intenzivno, zato staršem pogosto ne uspe otroke obvarovati pred vsemi temi vplivi. Tako se danes velikokrat dogaja, da so otroci prenapeti, napadalni, nezbrani itd. Njihova napetost se lahko kaže tudi telesno. Otroke muči glavobol, bolečine v trebuhu, grizejo nohte itd. Te motnje lahko postanejo kronične in oslabijo tako telesno kot duševno zdravje otrok ter s tem ogrozijo njihov razvoj (Srebot, & Menih, 1996).

Kljub temu, da živimo v času, ko smo pogosto prekomerno zaposleni, imamo starši ponavadi še vedno več možnosti za sprostitev kot naši otroci. Lahko se ukvarjamo s športom, gremo na sprehod, preberemo knjigo, poslušamo glasbo, otroci pa v majhnem stanovanju pogosto nimajo prostora niti za sproščeno igranje. Zaradi pomanjkanja zelenic in otroških igrišč so danes otroci premalo športno aktivni. Večji del dneva preživijo v zaprtem prostoru, pogosto celo pred televizorjem ali računalnikom. Televizija, avdiokasete in računalniške igrice otroke preplavljajo z dražljaji ter preprečujejo pravo, intenzivno doživetje. Otroci doživetje razvijajo enostransko, posledice pa so motnje v koncentraciji in pasivnost.

Starši se moramo zavedati, da sta potrebi po gibanju in igri temeljni otrokovi potrebi. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno vpliva prijetno in zaupno vzdušje, ki je nedvomno prisotno pri športni vadbi, v katero so aktivno vključeni tudi starši.

Kljub hitremu tempu življenja so današnji trendi takšni, da družino zopet vračajo v središče otrokovega razvoja. Družina namreč s svojimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, še posebej v zgodnjem predšolskem obdobju.

Pri izpeljavi športnih programov zlasti za mlajše otroke je torej sodelovanje staršev nedvomno zelo pomembno. Starši spodbujajo in spremljajo gibalni razvoj svojega otroka, poleg tega se skupaj z njim sprostijo in zabavajo. Aktivno vključevanje in sodelovanje staršev pri izpeljavi športnih programov zlasti za mlajše otroke daje staršem več možnosti, da svojega otroka navajajo na športno življenje tudi izven določenega programa vadbe. Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja temelj njegovemu kakovostnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja.

Pomen športnih dejavnosti za predšolske otroke

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal več ne more nadoknaditi. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti.

Zato je potrebno otrokom omogočiti in jih spodbujati, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo osnovne gibalne koncepte oz. sheme in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Usmerjena športna dejavnost s specifičnimi programi je nedvomno sredstvo pospešenega ne samo gibalnega, temveč tudi spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja otroka. Seveda pa je potrebno skrbno izbirati tudi sredstva ter oblike in metode dela, s katerimi usmerjamo otrokov razvoj. Športna vzgoja naj bo torej v funkciji celostnega razvoja otroka. Pri tem pa naj bo vloga oz. obseg informacijske komponente v vzgojnem procesu ravno pravšnji, kar je nedvomno nujno potrebno za sproščeno otroštvo ter normalni osebni razvoj otroka.

Vpliv staršev na športno dejavnost otrok

Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi. Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Te informacije otrok še zlasti pridobiva s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter vpliva na vsa področja njegovega razvoja od spoznavnega do čustvenega in socialnega. Eden izmed pomembnih vidikov vloge staršev je zato tudi ta, naj z otrokom čim več sodelujejo, oz. z njim počnejo najrazličnejše stvari.

Ker šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov predstavlja tudi enega od pomembnih dejavnikov povezave in sooblikovalcev življenjskega stila družine.

Petrovič (1991) je z dvema izrekoma označil dva pola sodobnih, v negativno smer obrnjenih družin, kakor se kažeta pri nas. Pol, ki se izraža v fetišu potrošništva in hlastanju za materialnimi dobrinami, včasih tudi za ceno minimalne skrbi za otroke: »Imeti več, ne pomeni tudi živeti bolje,« je vodilo, ki v takih družinah ni pustilo kali, kaj šele korenin. Tu otroci niso deprivirani v materialnem smislu. Nasprotno, praviloma se jim nudi veliko, tudi ukvarjanje s športom. Številna darila, plačevanje raznih dejavnosti itd. so praviloma v funkciji »razbremenitve« osebnega ukvarjanja staršev z otroki, ki tako ostajajo brez najpomembnejšega: čustvene povezave s starši, intimnih vezi, topline, vsega, kar bi lahko izrazili z besedo – dom.

Drugi pol je Petrovič (1991) opisal z izrekom: »kot se brez kruha ne da živeti, se tudi samo od kruha ne da živeti.« S to miselno zvezo je označil predvsem tiste družine, kjer starši porabijo večino časa za iskanje rešitev za preživetje družine. Ta skupina družin bi potrebovala tiste socialne mehanizme, ki bi omogočili ohranjanje dostojanstva družine in ne bi potiskali njenih otrok na obrobje družbenega življenja.

Krojeva in Videmškova (2002) sta proučevali vpliv okolja na športno aktivnost 4-6 letnih otrok, ki hodijo v vrtec. Ugotovili sta, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki v večji meri skrbijo za otrokovo športno aktivnost. Prav tako sta ugotovili, da se starejši starši, starši z več kot enim otrokom in starši samohranilci v večji meri športno ukvarjajo s svojim otrokom, vendar le-ta ne obiskuje športne igralnice.

Nasploh so energijski motorični potenciali odraslih občanov v Sloveniji precej retardirani. Celotno 21 letno prebivalstvo in matere so namreč izpod motorične ravni 9 do 12 letnih dečkov in deklic. Primerjalne analize kažejo (Strel s sodelavci, 1996), da otroci praviloma pri sedmih letih presežejo energijske motorične zmožnosti svojih staršev. S tem tudi nastopi eden izmed prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine. Nižja raven gibalnih sposobnosti in skromna športna znanja staršev celo mladim družinam onemogočajo oziroma otežkočajo skupno športno dejavnost družine. Otroci namreč hitro in kritično ocenijo, kje so starše prehiteli. V tistih področjih se raznovrstni (zlasti vzgojni) možni vplivi staršev zmanjšajo ali celo izostanejo. S tem pa se celostnost družinskega habitusa zmanjša (Burnik, & Strel, 1991; povzeto po: Petrovič, 1991).

Neustrezna športna naravnost družine se najbolj dramatično kaže v padcu gibalnih sposobnosti njenih otrok v času letnih dopustov staršev in sočasno šolskih počitnic otrok (Strel, & Štihec, 1991). Raziskava, v katero so bili zajeti otroci do 12 let, je pokazala, da so matere in očetje kot spodbujevalci aktivne športne dejavnosti otrok po rangi za sotovariši, televizijo, učitelji športne vzgoje... Predvsem matere so tiste, ki se zavzemajo za športno aktivnost v okviru družine, medtem ko se očetje ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v krogu prijateljev in znancev. Zaradi potrebe po druženju z drugimi ljudmi so za mnoge v športu pomembni predvsem družabni stiki. Šport v okviru družine pa je kljub interesom kvalitete življenja in vloge družine še vedno premalo prisoten.

Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških videoigric ali posedanje pred televizorjem.

Otroci večinoma od staršev postopoma prevzamejo različne razvade. Mnogim staršem je lažje nadzirati otroka, ki mirno gleda televizijo kot ga nadzorovati ali celo aktivno spremljati na zunanjem igrišču.

Kalish (2000) navaja podatke neke ameriške raziskave: Otroci športno aktivnih mater, ki se ukvarjajo s športom, so dvakrat bolj aktivni od tistih otrok, ki imajo športno neaktivne matere. Vpliv očetov je še večji – otroci športno aktivnih očetov so kar 3,5 krat bolj aktivni od otrok, ki imajo športno neaktivne očete. Tisti otroci, ki imajo oba starša aktivna, so daleč najbolj aktivni – celo 6 krat bolj od otrok s športno neaktivnimi starši.

Tudi Kropceva in Videmškova (2002) sta ugotovili, da so 4-6 letni otroci, ki imajo športno aktivne starše in skupaj z njimi aktivno preživljajo počitnice, nasploh športno bolj aktivni. Več kot polovica otrok, starih 4-6 let, se ne ukvarja z nobeno organizirano dejavnostjo, kar 38 % otrok se posveča samo športni dejavnosti, 5 % otrok se ukvarja s športno in hkrati še z neko drugo dejavnostjo, 3 % otrok pa obiskuje dejavnosti, ki nimajo športne vsebine (glasbeno šolo, tuj jezik, kiparski, slikarski krožek ipd.).

Kalish (2000) navaja tri dejavnike, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti celotne družine:

- Starši naj svojim otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja.
- Starši naj bodo tudi sami ustrezno telesno pripravljeni.
- Starši naj imajo aktiven interes za športne dejavnosti svojega otroka. Čim več dejavnosti naj izvajajo skupaj z otrokom. Otroke naj navajajo na spoštovanje do aktivnega in zdravega načina življenja.

V družinah, kjer gojijo športno aktivnost, so pri otrocih bolj opazne sposobnosti kot so vztrajnost, discipliniranost, natančnost, zaupanje v samega sebe, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost ter spoznanje, da se je potrebno potruditi, če hočemo doseči cilj.

Ohrabrujoči so nekateri rezultati zadnjih raziskav, ki kažejo, da se vseh navedenih problemov del staršev že zaveda. Žal pa starši največkrat nimajo dovolj znanja, niti možnosti, da bi do takega znanja prišli, zato je še kako pomembna strokovno organizirana in vodena športna dejavnost za predšolske otroke.

Pomen športne vadbe za otroke skupaj s starši

Programi športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci skupaj s svojimi starši pod strokovnim vodstvom, postajajo iz leta v leto bolj priljubljeni. Po kakovosti in obsegu morajo zadovoljevati otrokovo potrebo po gibanju, igri in sprostitvi. Prilagojeni naj bodo različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da lahko optimalno prispevajo k njihovem razvoju in zdravju.

S hkratnim vključevanjem staršev in predšolskih otrok v redno športno-rekreativno vadbo, ki poteka v okviru različnih društev in klubov, namreč omogočamo otrokom, da igraje in s pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih postopoma uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto.

Vključevanje staršev v športno vadbo predšolskih otrok je pomembno z različnih vidikov. Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmoget.

Otrok tekmuje sam s sabo, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje. Iz tedna v teden namreč postaja bolj spreten, močan, hiter, vzdržljiv, vedno več gibalnih nalog lahko opravi samostojno, starši pa mu po potrebi pomagajo. Otrok se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.

Ker otrok želi staršem ugajati, se potruži po svojih najboljših močeh. Otrokova prizadevanja, poizkuse in rešitve naj zato starši sprejemajo resno in objektivno. Otrokovo prizadevanje naj pohvalijo.

Športna vadba za najmlajše, kjer so vključeni tudi starši, ima tako številne prednosti:

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki jo zagotovijo starši med vadbo.
- Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, tako da vadba tudi za starše pomeni aktivno sprostitev.
- Starši med skupno vadbo vzpostavijo z otrokom prisrčen kontakt. Športna urica, ki jo skupaj preživijo starši z otrokom, je prijetno in veselo doživetje; pogloblja se čustvena povezanost med starši in otrokom. Ob raznih nerodnih situacijah in spodrsrljajih se vsi sproščeno nasmejejo. Otrok se ob starših nauči, da ni nujno, da mu vse uspe v prvem poskusu, da pa je vredno poskusiti večkrat, saj vaja dela mojstra.
- Vzbuja se interes staršev za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok. Starši začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka.

Kropejeva in Videmškova (2002) sta ugotovili, da ustrezna dostopnost športe igralnice v veliki meri vpliva na to, ali se otroci udeležujejo organizirane športne vadbe ali ne. Prav tako sta ugotovili, da so otroci, ki živijo v mestu, športno bolj aktivni od tistih, ki živijo na podeželju.

Seveda pa je samo ena ura v tednu, ki jo starši aktivno preživijo skupaj z otrokom, bolj ali manj neučinkovita, če ostale dneve v tednu preživijo povsem »pasivno«. Kadar le utegnejo, naj gredo z otrokom na sprehod, v naravo, kjer lahko tudi tečejo (v skladu z otrokovimi in svojimi sposobnostmi), se z otrokom povzpnejo na bližnji hrib, mu pomagajo pri plezanju in

premagovanju različnih naravnih ovir in plezal na otroškem igrišču, se z njim žogajo itd., od približno otrokovega petega leta starosti pa lahko skupaj tudi rolkajo, kolesarijo, smučajo, plavajo itd.

Tudi počitnice naj bi sodobna družina z otroki preživela kar najbolj aktivno. Starši naj bi skupaj z otroki izvajali različne dejavnosti, kot so npr. tek, plavanje, sankanje, smučanje, dejavnosti z žogo, badminton itd. To ima mnoge koristne in blagodejne učinke, zadovoljstvo ob zaključku počitniških dni pa bo nedvomno večje.

Naloga staršev je torej večstranska, med drugim tudi, da otrokom omogočijo pridobivati raznovrstne izkušnje. Otroci potrebujejo okolja, v katerih lahko sledijo svojim nagnjenjem in poskusijo tudi kaj novega. Potrebujejo razmere, ki jih motivirajo in jim nudijo priložnost, da izrazijo svojo ustvarjalnost, sicer se njihove gibalne, spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti ne morejo optimalno razvijati.

Sklep

Športna vadba za otroke in starše je nedvomno koristno in prijetno preživljanje prostega časa za vso družino. S tem ko se starši skupaj s svojim otrokom ukvarjamo s športom, z lastnim zgledom privzgojimo otroku ljubezen do športa, ki postopno postane sestavni in nepogrešljivi del življenja. Ukvarjanje s športom tako postane v družini potreba in ne samo navada. Aktivna igra spodbuja otrokovo sposobnost raznovrstnega dojemanja, njegovo ustvarjalnost, otrok razvija svoje sposobnosti in pridobiva najrazličnejša znanja. Starši se prek igre s svojim otrokom še bolj zblížamo in povežemo, sprostimo in si nabereemo moči za nov delovni dan.

Če je torej vsak otrokov dan zapolnjen z raznovrstnim gibanjem, po možnosti na prostem, skupaj s starši, potem lahko verjamemo, da bo otrok sčasoma sprejel šport kot način življenja.

Literatura

1. Dečman, A. (1998). *Možnosti vključevanja staršev v program izvajanja predšolske športne vzgoje*. Diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Koprivnjak, T., K. Petrovič (1980). *Vpliv javnih komunikacijskih sredstev in nekaterih dejavnikov socializacije na ukvarjanje mladine s športom*. Ljubljana: Visokoa šola za telesno kulturo.
3. Kroje, L. V. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Kroje, L. V., Videmšek, M. (2002). *Parents and sport activity of their preschool children*. *Kinesiologia Slovenica*, 8 (1), 19-24.
5. Logsdon, B. J. (1997). *Physical education unit plans for preschool – kindergarten*. Champaign: Human Kinetics.
6. Petrovič, D. (1991). *Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso*. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji, Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport.
7. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M., Bednarik, J. (2000). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1999*. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.
8. Srebot, R., Menih, K. (1996). *Potovanje v tišino*. Sprostitutvena vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.
9. Štihec, J., Karpljuk, D., Videmšek, M., Kondrič, M. (2000). *How do Slovene fourth grade Primary Schools Students spend their summer holidays?* *International Journal of Physical Education*. 37 (2), 70-74.
10. Videmšek, M., Karpljuk, D. (1999). *Športna vzgoja v vrtcu*. *Šport*, 47 (2), 10–12.
11. Videmšek, M., Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Virgilio, S. J. (1997). *Fitness education for children: a team approach*. Champaign: Human Kinetics.
13. Zalokar-Divjak, Z. (1996). *Vzgoja je ... ni znanost*. Ljubljana: Educy.

SLOVENCİ IN PROSTI ČAS

Mag. Martina Ferenčak, Fakulteta za šport

O prostem času

Ko ljudje opravimo svoje poklicne, družinske in druge obveznosti, nam navadno ostane še nekaj časa, ki mu pravimo prosti čas. Ta čas izkoristimo za dejavnosti, ki so nam všeč in si jih izberemo po lastni presoji, za zabavo, razvedrilo ipd. Iz osnovne teorije prostega časa je razvidno, da je "poleg sprostitve, rekreacije in regeneracije energije pomembno predvsem osveščanje, pridobivanje novih informacij in razvoj tistih sposobnosti, ki se zaradi specifičnih zahtev delovnega procesa ne morejo razviti med delovnim časom. To so predvsem dejavnosti, ki človeku omogočajo aktivno udeležbo pri oblikovanju individualne kvalitete življenja" (Černigoj-Sadar, 1991: 120).

Glavne funkcije prostega časa so zabava, sprostitve in osebni razvoj. Ljudje, ki svoj prosti čas preživljajo aktivno, so praviloma bolj zdravi, bolj zadovoljni s svojim življenjem, imajo o sebi boljše mnenje, lažje premagujejo vsakodnevne napore in so bolj socialno naravnani. Trdimo lahko, da je pri zadovoljstvu z življenjem vpliv prostega časa enakovreden finančnim virom.

Čeprav je za prosti čas značilna posameznikova svobodna izbira aktivnosti, sta vsebina in količina določeni z zgodovinskimi in družbenimi okoliščinami. Pomen prostega časa se je od nastanka z industrijsko revolucijo do danes močno spremenil - zdaj je veliko več ur in dni namenjenih počitku in rekreaciji oziroma "prostemu času". Socialni teoretiki družbenih in kulturnih sprememb ob začetku novega stoletja celo napovedujejo dediferenciacijo življenja. Organizacija tako časa kot prostora postaja bolj prilagodljiva in fragmentirana. Posamezniki naj bi spreminjali tradicionalne vedenjske vzorce in ustvarjali individualne življenjske poteke. Pri tem pa ima prosti čas odločilno vlogo - kot čas in prostor za nove življenjske naložbe in razvijanje domišljije.

Ljudje danes od življenja pričakujemo in hočemo več. V takšen življenjski slog nas med drugimi usmerjajo tudi spremembe na različnih področjih, ki zahtevajo inovativnost, ustvarjalnost v medosebnih odnosih, fleksibilen življenjski slog, nenehno prilagajanje in pridobivanje novih znanj. Posamezniki iščemo čedalje več časa zase, ko lahko resnično svobodno izbiramo svoje dejavnosti, se ob tem sproščamo od vsakdanjih obveznosti, hkrati pa pripravljamo za prihodnje napore.

Vrednota kakovost življenja, ki je prisotna tudi, kadar govorimo o prostem času, je širok pojem sodobnega časa. Zajema več temeljnih vprašanj postmodernega človeka in družbe - zdravje, bivanje, okolje, delo ipd. Kot ugotavlja Inglehart (1997), je v zadnjih letih postala ena izmed treh najpomembnejših vrednot razvitega sveta. Te se "od materialnih pomikajo proti postmaterialnim, to je od prej najpomembnejših - fizične vzdržljivosti in varnosti, do zdaj vse večjih poudarkov na pripadnosti, lastnem izražanju in kakovosti življenja".

Kakovost življenja je že več desetletij tema razprav različnih znanstvenih disciplin tudi pri nas. Sociološki začetki longitudinalnega raziskovanja kakovosti življenja segajo v leto 1984, ko so raziskovalci takratnega Inštituta za sociologijo začeli projekt Kvaliteta življenja v Sloveniji. Raziskovanje je zajemalo več področij, med njimi tudi "prosti čas in način življenja", zadnja večja raziskava pa je potekala leta 1994. Nevenka Černigoj Sadar (v Svetlik, 1996: 366) je takrat ugotavljala vsebine prostega časa oseb z različnim socialnim položajem, kako ocenjujejo svoj prosti čas, kaj jih ovira na poti do želenega preživljanja prostega časa in ali se

želijo ukvarjati s kakšno novo dejavnostjo. Ugotovila je, "da skoraj vsaka druga oseba nima kakovostnega preživljanja prostega časa ali pa ga sploh nima, ker si ne zna ali pa ne more organizirati življenja tako, da bi imela dovolj časa zase in za ukvarjanje z zelenimi aktivnostmi".

Dobljeni rezultati nikakor niso bili spodbudni, razlagamo pa si jih lahko tudi s takratnim vrednotenjem dela. V osemdesetih in začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja je namreč delo zavzemalo prvo mesto med pomembnimi življenjskimi področji - delo, družina, prosti čas in religija. Slika se je obrnila šele v sredini devetdesetih, torej po zadnji raziskavi Kakovost življenja v Sloveniji, ko je osrednji položaj v življenju posameznikov prevzela družina, sledijo ji delo, prosti čas in religija (Toš et al. 1999, Adigun in Svetlik, 2000). Sprememba na prvih dveh mestih je rezultat številnih negativnih posledic, ki jih je v osemdesetih letih prineslo postavljanje dela za prevladujočo in končno vrednoto. Tako visoko vrednoteno delo namreč ustvarja deloholike, ki sčasoma postanejo nesposobni za življenje zunaj dela in se bojijo nestrukturiranega časa, posledice takšnega življenja pa so uničeni zakoni, čustveno prikrajšani otroci in različni bolezenski simptomi.

Čeprav so rezultati raziskave vrednot v sredini devetdesetih že pokazali drugačno razmišljanje, je tema o vrednotenju dela, družine in prostega časa zaradi načina življenja v sodobni družbi še vedno aktualna. V sami organizaciji življenja ostaja še precej rezerv, ki bi se jih dalo izkoristiti v prid izboljšanja kakovosti življenja oziroma boljšega ravnotežja med delom, družino in prostim časom. Z našim delom zato nadaljujemo raziskovanje področja prosti čas, saj menimo, da je način preživljanja prostega časa in s tem povezan izbrani način življenja eden izmed bistvenih kazalcev kakovosti življenja. V okviru prostega časa in prostočasnih aktivnosti pri našem delu posebno pozornost namenjamo športu (oziroma gibanju, rekreaciji). Šport kot prostočasna aktivnost je namreč vse bolj razširjena dejavnost, ki jo lahko umestimo v pojmovanje športa kot vsebine in kakovosti življenja. Zavedanje o kvalitetnejšem življenju na osnovi popolnejše skladnosti duha in telesa je glede na rezultate raziskave o motivih za ukvarjanje s športom (gibanjem) vse bolj opazno. Ozaveščenost o pomenu športne vadbe, zlasti pri nekaterih socialnih kategorijah, raste s precejšnjo progresijo (Doupona, Petrović, 2000), pretekle študije (Cartwright, 2000) pa so jasno pokazale, koliko pozitivnih vplivov ima redno ukvarjanje s športnimi (gibalnimi) aktivnostmi na izboljšanje fizičnega in mentalnega zdravja ljudi.

Raziskave prostega časa pri nas

Januarja 2000 (Ferencak, 2000) smo za potrebe revije Ona pripravili manjšo telefonsko raziskavo o prostem času Slovencev. S programom za naključen izbor smo dobili 700 naslovov, ki smo jih uporabili za anketiranje, in opravili 485 veljavnih anket. Pri sestavljanju vprašalnika smo se zgledovali po vprašalniku iz raziskave o Kakovosti življenja v Sloveniji iz leta 1994 in dobljene rezultate med seboj tudi primerjali.

Leta 1994 so Slovenci svoj prosti čas preživljali večinoma doma, pri sorodnikih ali prijateljih, med najpogostejše omenjenimi dejavnostmi so bile poleg gledanja televizije še druženje s prijatelji in znanci, vrtnarjenje, ročna dela in konjički ter različne oblike rekreacije. Z vsemi naštetimi dejavnostmi se razen redkih izjem, kot so gledanje televizije, vrtnarjenje in druženje, niso ukvarjali prav pogosto, kar je pokazalo, da v Sloveniji ni obstajala neka prava podoba ohranjanja dobre psihofizične pripravljenosti.

Šest let kasneje se je izkazalo, da Slovenci svojega prostega časa še vedno ne preživljamo bistveno drugače. A zadnji rezultati se od primerjanih vendarle precej razlikujejo in so, vsaj kar zadeva rekreacijo in branje, bolj spodbudni.

Poglejmo si jih natančneje. Po količini in rednosti je gledanje televizije na zanesljivem prvem mestu med prostočasnimi aktivnostmi. Dnevno gleda televizijo dobra četrtina (28 %) anketiranih, nekajkrat na teden pa 4,7 %. Sledi sprehajanje, in sicer dnevno, nekajkrat na teden ali občasno, kar počne celo več ljudi, kot jih gleda televizijo. Sprehaja se 34,6 % vseh vprašanih, medtem ko jih televizijo gleda 33,2 %. Primerjava je seveda še vedno v prid televizije, če pogledamo, koliko ljudi to počne dnevno in koliko nekajkrat na teden, vendar je delež "sprehajalcev" dovolj spodbuden. Na tretjem mestu je branje s 31,9 %, sledi pa šport, s katerim se v svojem prostem času ukvarja 28,8 % vprašanih. In kakšne so navade slabe tretjine športno dejavnih anketirancev? Največ tistih, ki se v prostem času ukvarjajo s športom, je športno aktivnih nekajkrat na teden - 49,3 %, sledijo športno aktivni enkrat na teden (20 %) in vsak dan (17,1 %), najmanj pa je tistih, ki so športno aktivni manj kot enkrat na teden (13,6 %). Za zanimivost poudarimo še podatek, da lestvico prvih petih dejavnosti končuje "lenarjenje, ne početi nič", kar je za dejavnost v svojem prostem času navedlo 18,5 % anketiranih. Dnevno lenari nekoliko več kot desetina vprašanih Slovencev, nekajkrat na teden še dodatnih 4,5 %, enkrat na teden 2,6 % in manj kot enkrat na teden okoli 1 %.

Delež dejavnosti, ki so bile leta 1994 najpogostejše omenjene, se v naši raziskavi pojavlja pri približno desetini anketiranih, kar jih uvršča na prvo polovico lestvice, vendar ne med vodilne.

Delež tistih, ki hodijo v kino, gledališče in na koncerte, poslušajo glasbo ali se v prostem času izpopolnjujejo, je še vedno skoraj zanemarljiv.

Anketirane smo povprašali tudi, kako ocenjujejo količino svojega prostega časa. Premalo ga ima 39 %, ravno prav tretjina - 33,3 %, skoraj nič približno petina - 19,4 % in preveč 8,3 % vprašanih. Rezultati kažejo, da je še vedno več ljudi v časovni stiski, vendar je precej visok tudi seštevek odstotkov tistih, ki ga imajo ravno prav ali celo preveč.

Da svoj prosti čas preživljajo tako, kot si želijo, je odgovorilo skoraj dve tretjini anketiranih - 65,1 %, samo tretjina ni zadovoljna z načinom preživljanja svojega prostega časa. Te smo povprašali, zakaj je tako. Med najpogostejšimi razlogi so navedli družinske obveznosti - 35,2 %, sledijo delovne obveznosti - 30,2 %, pomanjkanje denarja - 24,1 %, težave z zdravjem - 18,5 % in študij - 7,4 %.

Novembra in decembra 2000 (Ferencak, 2001) smo izvedli še kvalitativno raziskavo o kakovosti življenja in prostem času dvajsetih mlajših zaposlenih (rojenih leta 1965 in mlajših) v manjši slovenski oglaševalski agenciji in dobili poglobljen vpogled na nekatera podobna vprašanja.

Prav vsi zaposleni v agenciji se v prostem času družijo s prijatelji, sledi obiskovanje kinematografskih predstav in pri še vedno velikem številu športnorekreativne dejavnosti (16). Ukvarjajo se predvsem z modernimi športi - aerobiko, fitnesom, potapljanjem in plesom, tudi tekom.

Dvajset intervjuvancev je med najpogostejšimi ovirami za želeno preživljanje prostega časa navedlo delovne in študijske obveznosti, pri čemer velja poudariti, da imata samo dva otroke. Oba sta prednost pred prostim časom dala družinskemu življenju oziroma družino navedla kot oviro za pogostejše ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi.

Po opravljeni raziskavi smo ugotovili, da zaposleni na agenciji svoj prosti čas preživljajo bolj kakovostno, kot so pokazali rezultati telefonske ankete, in na splošno živijo dovolj kakovostno življenje. Pravzaprav vsi so s svojim življenjem zadovoljni in aktivni tako pri delu kot v prostem času, zato so značilni predstavniki mlade generacije, ki časa ne potrebuje za počitek po delu, ampak za svoja druga osebna zanimanja (šport, likovno umetnost, oblikovanje, druženje s prijatelji, izpopolnjevanje v osebnih znanjih).

Zadovoljivo visoko število tistih mladih zaposlenih, ki se v prostem času ukvarjajo s športnorekreativnimi dejavnostmi, smo tokrat primerjali z rezultati raziskovalcev s Fakultete za šport (Petrovič, 1998). Ti so največjo rast športne aktivnosti v letu 1997 zaznali v starostni skupini od 18 do 25 let, kamor lahko uvrstimo tudi večino zaposlenih v agenciji. Ugotovili so, da medtem ko je bilo leta 1992 v redne in organizirane oblike športa vključenih 17,3 % odraslih iz te skupine, je delež leta 1997 narasel na 27,5 %. Raziskovalci prav slednje razumejo kot populacijo, ki bo brez večjega osipa svoje športne navade ohranila tudi v starejših starostnih obdobjih.

Zaključek

V uvodu smo poskusili prikazati, kako pomemben je prosti čas za posameznika in posledično za vso družbo. Zdrav in zadovoljen človek lahko veliko prispeva h kakovosti na različnih ravneh – družinsko življenje, delovni uspehi, zdravstvo, gospodarstvo, in s tem vpliva tudi na družbeno blaginjo. Vsebine in način preživljanja prostega časa so tako recipročno tudi eni izmed kazalcev razvitosti države, zato bi jih ta morala zavestno spodbujati.

Pri nas opravljene empirične raziskave nam po eni strani kažejo, da z vsebinami in načinom prostega časa v Sloveniji še vedno ne moremo biti zadovoljni, po drugi strani pa nakazujejo, da se stanje vendarle izboljšuje. Rezultati, dobljeni na generaciji mladih zaposlenih, ki naj bi svoje navade ohranjala tudi kasneje, so pravzaprav na precej visoki ravni, vendar bi jih kazalo preveriti na reprezentativnem vzorcu vse slovenske populacije. Vsekakor pa smo lahko med bolj zadovoljnimi zagovorniki športno aktivnega preživljanja prostega časa, saj ozaveščenost o zdravem telesu in s tem povezanim boljšim počutjem še kar naprej raste.

V prihodnosti bi bilo mogoče s primerno in predvsem prilagodljivo ponudbo za različne skupine ljudi (mladi pari z otroki, vodilni delavci in močno zaposleni, ljudje s specifičnimi zdravstvenimi težavami, finančno manj sposobni ipd.) na svojo stran pridobiti še marsikoga. Mnogi se zaradi izjemno hitrega načina življenja in številnih sodobnih potreb zagotovo vse večkrat sprašujejo, kako se obvarovati pred negativnimi posledicami pogosto stresnega vsakdanjika in vsaj občasno početi nekaj, kar jih resnično veseli, sprošča, umirja in izpopolnjuje.

To seveda vedno ni mogoče, a prav zato je tu čas, ki mu pravimo prosti čas in ko lahko vsaj delno poskrbimo za vse to. Čeprav se nam ponavadi zdi, da si ga ne utegnemo privoščiti, pa je dolgoročno veliko bolje, če si znamo življenje organizirati tako, da najdemo čas za svoj prosti čas. In to tisti pravi, dejavni in kakovostni, in ne na prvi pogled najpreprostejši – gledanje televizije ali lenarjenje.

LITERATURA:

- Adigun, I. Svetlik, I. (2000): *Managing cultural diversity implications for the EU integration*, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede - Inštitut za družbene vede.
- Anderson R., Blake, J. (2000): *Innovative People Solutions: Proving work- life balance can work*, V: Mt. Eliza Business Review, winter/ spring 2000, Melbourne.
- Cartwright, S. (2000): *Taking the pulse of executive health in the UK*, Academy of management Executive, Vol. 14, No. 2 (16 - 24)
- Coleman, J.S., Husen, T. (1985): *Becoming adult in a changing society*, Luxemburg: OECD Publications and Information Center
- Cooke, A. (1994): *The Economics of leisure and Sport*, London: Routledge.
- Critcher, C., Bramham, P., Tomlinson, A. (1995): *Sociology of leisure- a reader*, Padstow, Cornwall: T.J. International Ltd.
- Černigoj - Sadar, N. (1991): *Moški in ženske v prostem času*, Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Černigoj - Sadar, N. (1998): *Od časa, ki ostaja, do blagostanja*, V: Družboslovnih razpravah, Vol. XIV, št. 27/28.
- Doupona, Petrović (2000): *Sociologija športa*, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ferenčak, M. (2000): *Slovenci se najraje sprehajamo!*, V: Delo in Slovenske Novice, priloga Ona, 1. februar 2000.
- Ferenčak, M. (2001): *Možnosti zaposlenih za ustvarjanje individualne kakovosti življenja (magistrsko delo)*, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Haworth, J.T., ur. (1997): *Work, leisure and well-being*, London, New York: Routledge.
- Inglehart, R. (1997): *Modernization and posmodernization*, New Jersey: Princeton University Press.
- Mandič, S., ur. (2000): *Kakovost življenja: stanja in spremembe*, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Nussbaum, M., ur. (1995): *The quality of life*, Oxford: Clarendon press.
- Petrović, K. et al. (1998): *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji (primerjalna študija 1992 - 1997)*, Ljubljana: Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport.
- Smith, J.W., Clurman, A. (1997): *Rocking the ages: the Yankelovich report on generation marketing*, New York: Harper Collins Publishers
- Svetlik, I., ur. (1996): *Kakovost življenja v Sloveniji*, Ljubljana: FDV, Inštitut za družbene vede.
- Toš, N. et al. (1999): *Vrednote v prehodu II - Slovensko javno mnenje 1990 - 1998*, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Inštitut za družbene vede - CJMK.
- Tušak, M., Bednarik, J., ur. (2002): *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*, Ljubljana: Fakulteta za šport-Inštitut za kineziologijo.
- Sila, B. (1989): *Analiza povezanosti nekaterih dejavnikov procesa dela z interesi, stališči in mnenji delovnih ljudi na področju športne rekreacije (doktorska disertacija)*, Ljubljana: Fakulteta za šport.

MOTIVACIJA ZA GIBANJE ZA ZDRAVJE SKOZI ŽIVLJENJSKI CIKLUS

Ciril Klajnšček

Uvod

V prizadevanjih za krepitev zdravja s pomočjo spodbujanja različnih telesnih aktivnosti, med katere vedno sodi tudi rekreacija, hočemo, da bi neaktivni ali premalo aktivni, oziroma zasedeni ljudje bili telesno bolj aktivni in da bi pri teh aktivnostih vztrajali, skratka bili redno aktivni. V prvem primeru jih želimo spodbujati k odločanju za gibanje za zdravje (in z zdravjem), v drugem pa krepiti njihovo zavezanost aktivnostim, ostajanje oz. vztrajanje pri teh aktivnostih.

Pri tem, ko se usmerjamo v iskanje spodbujevalnih postopkov in metod iz področja vzgoje, propagande in socialnega marketinga, nam je lahko v veliko oporo motivacijska struktura različnih oblik telesnih aktivnosti (glej sliko 2) in pa razumevanje samih mehanizmov in dinamizmov motivacije skozi različna življenjska obdobja. Prav posebno mesto pa pri tem ima zdravje. Kakšno?

MOTIVACIJA

Če je motiv vzrok, razlog, gonilo, gibalno oz. usmerjevalec, potem je motivacija proces, ki ga določa hotenjska sestavna organizacija in dinamika subjekta nekega delovanja, hkrati pa je ta proces tudi situacijsko pogojen. Zanj uporabljamo celo vrsto pojmov: motivi, cilji, želje, potrebe, goni, instinkti, interesi, hotenja, stremljenja, intencije ipd. ki običajno niti niso dovolj jasno definirani in razmejeni.

Tradicionalno se v okviru ego-psihologije govori o zavestni (volja, težnje, hotenja) in biološki (potrebe, instinkti, goni) motivaciji. Sodobne teorije motivacije pa so uvedle izraze kot so motiv, pobuda, dražljaj, cilj, zadovoljitev itd. ter pokazale, da so različnim motivacijskim situacijam in procesom skupne naslednje komponente:

1. Energetska podlaga, osnova, oziroma nabo.
2. Potreba, kot fiziološki ali psihološki primanjkljaj, ki ga je treba izpolniti, izravnati, nadomestiti, zadovoljiti (kjer je pomanjkanje je neko neravnovesje, ki se kaže v obliki napetosti, nezadovoljenosti, težnje po delovanju, ki naj to napetost ali nezadovoljenost odpravi)
3. Pobudnik, kot sprožilni dejavnik.
4. Motivacijski cilj, ki je vsaka stvar, predmet, dejanje, dogodek, h kateremu je dejavnost usmerjena. Dosega motivacijskega cilja naj bi pomenila zadovoljitev potrebe, vnovično vzpostavljeno ravnotežje.

Mi bomo, za razliko od modernih ego-psihologov, ki pravijo, da ima motivacija osnovo v zavesti Ega, njeno osnovo poiskali v hotenjski sestavni organizaciji in dinamiki subjekta, v kateri ima osrednje mesto nezavedna želja in mehanizem ugodja oziroma uživanja. Znotraj tako libidizirane motivacije pa govorimo o energetskem modelu, energetskem naboju, energetski investiciji, energetsko investiranih predstavah, energetskem potencialu, ki se nakopiči in prazni itd.

MED ŽELJO IN POTREBAMI

Motivacijska struktura ljudi, ki se ukvarjajo z zdravje spodbujajočimi telesnimi aktivnostmi se nahaja na kontinuumu med nezavedno željo in zavestno potrebo.

Željo lahko najširše opredelimo kot čustvo, ki stremi k polastitvi objekta, od katerega pričakuje ugodje ali zadovoljitev, hrepenenje, hotenje. Po Freudu je želja stvar manjka, nekaj kar se poraja iz potrebe, ki je bila nekoč zadovoljena. Pojavi se ob ločitvi od matere in identifikaciji z očetom. Je želja imeti mater in biti »falus«. Po Deleuze-ju in Guattariju je želja tok energije, ki (v smislu Nietzschejeve volje do moči) išče in vzpostavlja vezi in »proste sinteze« ter nenehno frustrira »racionalno družbo«, katere namen je, da bi jo zaposledla. Lacan jo sledeč Spinozi postavlja v osrčje človekove eksistence in jo tako kot Freud locira v nezavedno. Želja je torej nezavedna želja. Pri tem poudarja, da je treba ločiti željo od potrebe. Med tem, ko je potreba po Lacanu čisti biološki instinkt in je objektna relacija je želja stranski produkt artikulacije potrebe v zahtevi. Oblikovati se začne ob vstopu subjekta v simbolni red (govoreče bitje), ko postane zmožen artikulirati potrebo v obliki zahteve. Po svojem bistvu je to želja biti objekt želje Drugega (Matere).

Za razliko od potrebe, ki jo je mogoče zadovoljiti in je subjekt zadovoljen dokler se ne pojavi druga potreba, želja ne more biti nikdar zadovoljena, in je zato v svojem pritisku konstantna oz. večna. Njen objekt je manjkajoči, izgubljeni in večno iščoči objekt/razlog želje. Zato želja po svoji naravi ni objektna relacija, marveč relacija manjka.

Potrebe so torej vedno temporalne in imajo opredeljen objekt. Po svoji naravi so določeno obdobje trajajoči biološki ali fiziološki primanjkljaj, ki ga spremlja napetost, nezadovoljenost in težnja po delovanju. Ko so enkrat zadovoljene se pojavijo nove potrebe, ki zahtevajo novo zadovoljitev (redukcijo tenzije). Določene potrebe torej lahko zadovoljujemo le z določenimi cilji. Lahko pa jih tudi sublimiramo, zadovoljimo z nadomestnimi cilji in sredstvi.

Tako v primeru želje kot potreb govorimo o neki psihični energiji, s tem pa se že vračamo h konceptom energetskega modela, energetskega naboja, energetske (psihične) investiciji, energetsko investiranih predstav, energetskega potenciala, ki se nakopiči in prazni - skratka k pojmom, ki spadajo v arzenal konceptov libidinalne ekonomije in nam omogočajo razumevanje mehanizmov in dinamizmov delovanja, oziroma uživanja v različnih početjih in situacijah.

Kar pomeni, da se tisto, kar nas usmerja, vodi, oziroma žene (bodisi zavedno ali nezavedno) v neko ravnanje, vedno nahaja v obliki bolj ali manj oenergetenih predstav, oziroma predstav in afekta, ki sta na določen način povezana. Določeno predstavo (idejo, pomen, podobo) spremlja določen afekt z določeno intenziteto oziroma nabojem (katekso) ali obratno, določen afekt spremlja določena predstava (ideja, misel, podoba). Selekcijo tega našega usmerjanja v določeni smeri pa določajo struktura naše osebnosti, naša (simbolna in

imaginarna) identiteta, naša želja, potrebe in interesi, situacija v kateri se nahajamo, naša vloga in položaj ter način naše vključenosti v aktualna - jezikovno, pomensko, govorno, komunikacijsko posredovana razmerja.

POVOD IN RAZLOG ZA VEČ GIBANJA

Uživanje, oziroma zadovoljstvo je v vseh oblikah prostočasovne aktivnosti osrednje. Je nekakšen čustveni odgovor na prostočasovno aktivnost v obliki veselja, zabave, sreče, lepote ipd. Brez uživanja prostočasovne aktivnosti ni, saj je le-ta po definiciji oblika, oziroma način, kako si ljudje organiziramo svoj užitek. Ko preneha uživanje, preneha tudi zanimanje, motiv, oziroma razlog za neko prostočasovno aktivnost.

Želja (po užitku) je kot večna, neobjektna relacija, ki nikdar ne more biti zadovoljena, notranji motor, gonilo, pogoj za vzdrževanje motivacije. Je nekakšna energetska podlaga uživanja, ki potem mehanizmov zgoščevanja in premeščanja energizira določene predstave, interese ali cilje našega delovanja.

Zdravje kot pobudnik, motiv, ali razlog je bolj sekundarno in ne more biti zadostna energetska podlaga za trajno delovanje. Četudi se v obliki potrebe, oziroma spoznane nujnosti pojavi kot pobudnik, oziroma razlog ki nas pripelje v športno rekreacijo, peš pot v službo ali nazaj in v različne oblike delovne rekreacije, je za vzdrževanje teh aktivnosti še vedno primarno, ugodje oz. uživanje.

Potrebo po njem lahko obujemo skozi obveščanje in "osveščanje", ali pa s ponudbo zdrave oz. zdravju naklonjene organizacije užitka (gibanja). Adresanti so v tem primeru uživajoči subjekti (subjekti želje), toda ob apelu na zdravje kot razlogom za neko telesno aktivnost imamo opravka bolj ali manj s kognitivnim spodbujanjem potrebe po gibanju za zdravje, skratka z informiranjem, prepričevanjem o koristnosti in potrebnosti. S tem ne moremo vplivati na vzdrževanje uživanja, oziroma ohranjanje ljudi v neki dejavnosti. Lahko pa obratno, z organizacijo užitka vplivamo na to, da bodo ljudje skozi trajno vzdrževanje neke aktivnosti krepili svoje zdravje.

Seveda pa ne smemo pozabiti, da je pomen zdravja kot vzroka, razloga, pobudnika, oziroma motivatorja premosorazmeren starosti subjekta, na katerega se nanaša. Kar pomeni, da je pri otrocih in mladostnikih manj pomemben motivator kot pri, v svet dela vključenih odraslih, ali pri upokojencih.

S stališča otrok, ki uživajo v igri je zdravje povsem terciarnega značaja in ni na "spisku" njihovih motivov, razlogov za ukvarjanje s športom oz. rekreacijo. Pri njih je z vidika nosilcev projekta pomemben zdrav in optimalen razvoj psihomotoričnih sposobnosti oz. zdrava telesna konstitucija ter njihovo vzgajanje oziroma discipliniranje (podrejanje kategoričnemu imperativu) skozi telovadbo, športno vzgojo in udeležbo v "igrivih" in "razburljivih" športnih aktivnostih.

Zdravje tudi ne najdemo na "spisku" motivov pri libidinalno (z goni in nezavedno željo) nabitih in k nenehnemu (tekmovalnemu) samodokazovanju usmerjenih (nezavedno težočih) mladostnikov. Z vidika zdravstveno in športno-vzgojnih ciljev projekta moramo pri njihovem nagovoru upoštevati premosorazmernost libidinalnega (gonskega) naboja z intenziteto

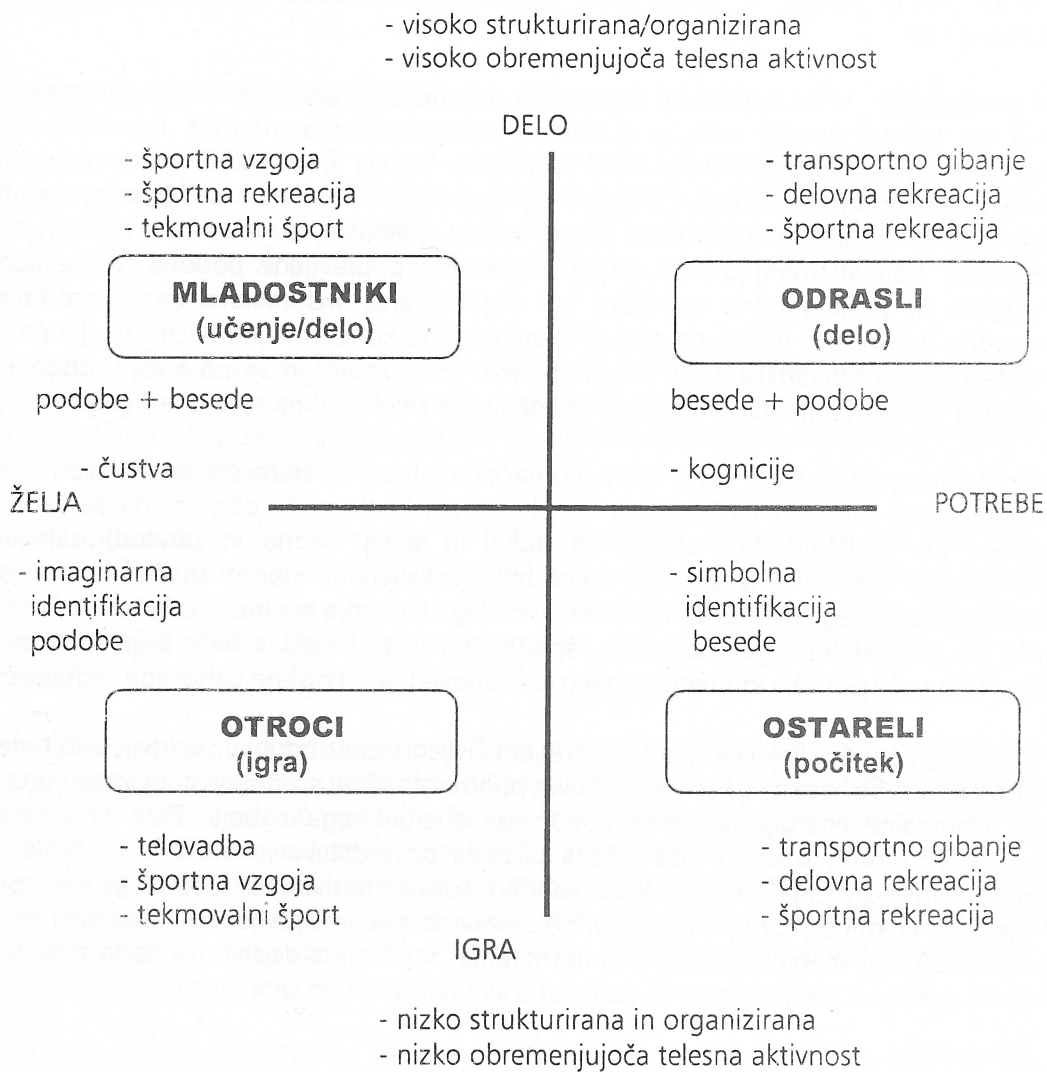
njihove ideološke interpeliranosti, oziroma obvladovanosti po ideoloških mehanizmi (ritualih, režimih, sporočilih) kulture spektakla. Ker pri množični kulturi oz. kulturi spektakla gre za primat podob (in glasu) pred besedo, bomo morali iz tega potegniti ustrezne konsekvence.

Pri nas odraslih, ki ob napornem delu rabijo psihofizično razbremenitev in sprostitve, se en velik del njihove gonske energije sublimira, instrumentalizira, nadzira, regulira in "prazni" (beri sistemsko kompatibilizirano troši) skozi delo. V dela (beri službe) *prostem času*, ki naj bi ga (kolikor ga pač imamo), v skladu s cilji projekta preživeli na zase koristen, razgiban in hkrati zdrav način (torej zavestno in po načelu realnosti), pa *namesto zdravju prijazne ponudbe*, bolj ali manj prežijo nanje pretehtano pripravljene podobe, večje kodirane medijska in propagandna sporočila ter organizirane, institucionalizirane in tipizirane ponudbe organizacij užitka na bolj ali manj pasivno konzumirajoč način. Ljudje pa se kot želeča bitja ali "ideološke živali" v njih zlahka "prepoznajo" in se po načelu ugodja (brez znojenja in zadihanja) vanje nenehno vključujemo želeč "biti na nivoju" ali "biti IN".

Pri načrtovanju projektnih aktivnosti je po načelu realnosti to treba enostavno vzeti zares in s tem računati. Ob tem pa moramo nenehno imeti pred očmi dejstvo, da se promotorji zdravja pri "lovljenju duš" objektivno (tukaj in sedaj, vedno in povsod) nahajamo v tekmujočem odnosu z izkustveno daleč bolj prekaljenimi "starimi mački" industrijskega, tržnega, medijskega in informativno-tehnološkega kreiranja realnosti naše kulture spektakla. Le-ti po profitabilni logiki oblikujejo, spodbujajo in zadovoljuje naše želje ter kreirajo in regulirajo naše potrebe in predpisujejo (celo zapovedujejo) načine njihovega zadovoljevanja.

Pri ostarelih oz. upokojencih (ljudih v tretjem življenjskem obdobju), ki imajo svojo delovno dobo že za sabo, gre za upadanje njihovih psihomotoričnih sposobnosti in vzporedno s tem tudi libidinalne energije, oziroma notranjega energetskega naboja. Zato se zdravje kot spoznana nujnost, oziroma ozaveščena potreba po vzdrževanju bazične kondicije in čim večje kvalitete življenja pri njih nahaja na vrhu "spiska" motivov ter predstavlja tudi osrednjo življenjsko vrednoto, oziroma pglavitno sestavino kvalitete življenja. Zategadelj se bomo nanje naslavliali veliko bolj na ravni informiranja, soočanja z dejstvi. Da bodo besede imele pri tem prednost pred podobami, pa je tako ali tako samo po sebi umevno.

Slika 1: Nagovor ljudi s podobami in/ali besedami



Slika 2: Motivacijska struktura zdravju koristnih telesnih dejavnosti

ZDRAVJU KORISTNE GIBALNE AKTIVNOSTI				
DELO	TRANSPORTNO GIBANJE	DELOVNO-REKREAT. AKTIVNOSTI	ŠPORTNA REKREACIJA	TEKMOVALNI ŠPORT
Gibalna dejavnost, ki je motivirana s potrebo	Gibalna dejavnost, ki je motivirana s potrebo in/ali željo	Gibalna dejavnost, ki je motivirana kombinirano s potrebo in željo	Gibalna dejavnost, ki je motivirana z željo in potrebo	Gibalna dejavnost, ki je motivirana z željo in potrebo
• potrebo po pridobivanju sredstev za preživljanje, po služenju denarja	• potrebo po transportu s pomočjo lastnega telesa (npr. v službo, po akupih. obiskih...) • željo po sprostitvi, razbremenitvi, razvedrilo • potrebo po okrepitvi svojih zmožnosti: moči, gibljivosti, vzdržljivosti, spretnosti, volje - zdravju	• potrebo po delovni storilnosti • željo po sprostitvi, razbremenitvi, razvedrilo • potrebo po okrepitvi svojih zmožnosti: moči, gibljivosti, vzdržljivosti, spretnosti, volje - zdravju	• željo po sprostitvi, razbremenitvi, razvedrilo • željo po negovanju svoje telesne podobe (izgleda) • potrebo po okrepitvi svojih zmožnosti: moči, gibljivosti, vzdržljivosti, spretnosti, volje - zdravju	• željo po premagovanju nasprotnika(ov), oziroma pretendentov na isti cilj • željo po dokazovanju boljšosti, po bahanju • željo po družbenem ugledu, statusu, privilegijah • potrebo po zaslužku
Vse oblike gibalno-delovne aktivnosti.	Peš, s kolesom, z rolkami...	Vrtnarjenje, sprehod s psom, pomivanje avta ali oken, košnja, kidanje snega in druge kombinirane telesne dejavnosti	Hoja, tek, tek na smučeh, hoja v hribe, plavanje, kolesarjenje, ples in vse ostale oblike športno rekreativnih gibalnih aktivnosti	Vse oblike športnih tekmovanj in športno-tekmovalne vadbe (vadbe na rezultat, oziroma z imperativom zmage)
Visoko strukturirana in organizirana	Manj strukturirane in bolj ohlapno organizirane			Visoko strukturirana, organizirana in sistematična
redna in obremenjujoča telesna dejavnost	redne in zmerne telesne aktivnosti oz. razbremenjujoče gibanje			redna in obremenjujoča telesna aktivnost
ki zahteva razbremenitev in razvedrilo	ki pozitivno vpliva(jo) na zdravje ljudi: a) zmanjšuje(jo)/preprečuje(jo) negativno zdravje: bolezen, bolnost, poškodbo in hendikep b) povečuje(jo) pozitivno zdravje: blagostanje in fitness			ki zahteva razbremenitev in razvedrilo
TELOVADBA, TELESNA oz. ŠPORTNA VZGOJA je dejavnost razvijanja psihomotoričnih sposobnosti in vzgajanja otrok in mladine.				

ŽELJA kot neobjektna, z ugodjem in uživanjem povezana relacija = nezavedna, latentna in primarna
 POTREBA kot objektna relacija, povezana s spoznano nujnostjo = zavedna, manifestna in sekundarna

Viri:

- Airhihenbuwa C.O. (1995) *Health and Culture, Beyond the Western Paradigm*, Sage, London
- Althusser, Balibar (1980) *Ideologija in estetski učinek*, CZ Ljubljana
- Atkinson P. (1995), *Medical Talk and Medical Work*, Sage Publications, London
- Beck u., Giddens A, Lasch S. (1994), *Reflexive modernization*, Polity Press
- Bunton R., Macdonald G. (1992), *Health promotion – Discipline and Diversity*, Routledge, London
- Cashmore E. (1990), *Making sense of sport*, Routledge, London
- Cavell M. (1993) *The Psychoanalytic Mind*, Harvard University Press
- Eliot A. (1992), *Social Theory and Psychoanalysis in Transition*, Blackwell, Oxford
- Elshtain J.B., Cloyd J.T. (1995), *Politics and the Human Body*, Vanderbilt University Press, Nashville
- Freud S. (1987), *K psihopatologiji vsakdanjega življenja*, DZS, Ljubljana
- Freud S. (1975), *Metapsihološki spisi*, ŠKUC FF, Ljubljana
- Freund P.E.S., Mc Guire M.B (1991), *Health, illness and the Social Body*, Prentice Hall, New Jersey
- Fox N.J. (1993), *Postmodernism, Sociology and the health*, Open University Press, Philadelphia
- Fuey P. (1995), *Theories of Desire*, Melbourne University Press
- Gadamer H.G. (1996), *The enigma of Health*, Polity press, Cambridge
- Jacoby R. (1983), *Potiskivanje psihoanalize*, Radionica SIC, Beograd
- Klajnšček (1991) *Deregulacija kot pogoj družbenega projekta Health promotion*, FDV, Ljubljana
- Klajnšček C. (1995), *Identifikacija ovir v promociji zdravja skozi samorefleksijo*, Zbornik 1. slovenske konference o promociji zdravja, Ljubljana
- Klajnšček C. (1996), *Zdravju prijazni kapitalizem*, predavanje na ISH, Ljubljana
- Klajnscek C. (2002), *Uzakonjanje obstoječega ali izenačevanje možnosti*, Ljubljana (v objavi)
- Lacan J. (1983), *Spisi*, Prosveta, Beograd
- Lacan J. (1980), *Štirje temeljni koncepti psihoanalize*, CZ Ljubljana
- Lacan J. (1988), *Etika Psihoanalize*, Delavska enotnost Ljubljana
- Lasch C. (1986), *Narcistična kultura*, Naprijed Zagreb
- Lupton D. (1995), *The Imperative of Health*, Sage, London
- Lupton D. (1994), *Medicine and Culture*, Sage Publications, London
- Mayal B. (1996), *Children, Health and the Social Order*, Open University Press, Philadelphia
- Musek, J. (1988), *Teorije osebnosti*, FF, Ljubljana
- Navaro V. (1993), *Dangerous to Your Health*, Monthly Review Press, New York
- Naidoo J., Wills J. (1994), *Health Promotion - foundation for Practice*, Bailliere Tindall London
- Offe C. (1985), *Družbena moč in politična oblast*, Delavska enotnost, Ljubljana
- Petrovič K. in Doupona M. (1996), *Sociologija športa*, Fakulteta za šport, Ljubljana
- Rutar D. (1995), *Tejo in oblast*, Dan, Ljubljana
- Sacambler G. (1987), *Sociological Theory & Medical Sociology*, Tavistock Publication London
- Schilling ThC. (1993), *The Body and Social Theory*, Sage Publications London
- Serup M. (1996), *Identity, Culture and the Postmodern World*, Edinburg University press
- Subedy J., Gallager (1996), *Society, Health and Disease*, Prentice Hall, New Jersey
- Rogers W.S. (1991), *Explaining Health and illness*, Harvester, New York
- Therborn G. (1987), *Ideologija moči in moč ideologije*, CZ Ljubljana
- Todes S. (2001), *Body and the World*, The MIT Press, Cambridge
- Tušak M. (1999), *Motivacija in šport*, FF Ljubljana
- Tušak M in Tušak M, (1992), *Psihologija športa*, Inštitut za šport, Ljubljana
- Turner B.S (1992), *Regulating Bodies – Essays in Medical Sociology*, Routledge, London
- Turner B.S. (1995) *Medical Power and Social Knowledge*, Sage publications, London
- Vodeb R. (2000), *Ideološke paradigme v športu*, FIT Trbovlje
- Vodeb R. (2001), *Šport skozi psihoanalizo*, FIT Trbovlje
- Warner r., Szubka (1994), *The Mind – Body Problem*, Vlackwell, London
- Žižek S. (1983), *Gospodstvo, Vzgoja, Analiza – Zbornik*, DDU Univerzum, Ljubljana
- Žižek S. (1984), *Birokratija i uživanje*, Radionica SIC, Beograd

Namizni tenis – ogrevanje vpliva tudi na igro rekreativnega igralca

*Miran Kondrič, Mateja Videmšek, Jože Štihec, Damir Karpljuk, Gordana Furjan-Mandić
Fakulteta za šport, Ljubljana
Kineziološki fakultet, Zagreb*

Pod pojmom ogrevanje razumemo aktivno pripravo organizma za načrtovano športno aktivnost. Pri tem gre za uskladitev delovanja srčno-žilnega sistema in gibalnega aparata pred napori, ki jih prinaša načrtovana športna aktivnost. Tako kot v tekmovalnem namiznem tenisu, je tudi v rekreativni obliki ogrevanje nujno potrebno. Številni avtorji v različnih športnih panogah ugotavljajo, da tekmovalci, ki so se pred tekmo dobro ogreli, dosegajo boljše rezultate kot tisti, ki tega niso storili. Vpliv na rezultat je seveda v tekmovalnem oziroma vrhunskem namiznem tenisu veliko večji kot pri rekreativnem. Kljub temu pa v skorajda vsej svetovni literaturi beremo, da je ogrevanje nujni sestavni del vsake športne aktivnosti, ne glede na to, s kakšno intenzivnostjo bomo načrtovano športno aktivnost izvajali.

Sleherni namiznoteniški igralec je že občutil, kako važno je v igri dobiti prve točke in kako težko je nadoknaditi zaostanek, če se moramo v igri najprej ogreti. Rekreativnim namiznoteniškim igralcem ogrevanje ne bo škodilo, tudi če se igre lotijo dobesedno v smislu vračanja žogice na partnerjevo polovico. Resda pri tej obliki vadbe pulz ne dosega niti 100 udarcev na minuto, pa vendar obstajajo rizični faktorji, ki lahko tudi v tej obliki negativno delujejo na organizem. Še posebej pri rekreativnih igralcih naj se ogrevanje nadaljuje tudi v prvi del vadbene enote. Ta del mora imeti predvsem karakter ogrevanja.

Ogrevanje predstavlja najpomembnejši del pri pripravi organizma na napore načrtovane vadbene enote. Tudi dejstvo, da namizni tenis spada med športne panoge, kjer je najmanj športnih poškodb, nujnosti ogrevanja ne izključuje. Vpliv ogrevanja je zelo kompleksen in z vidika prevencije tudi neizogiben. Z ogrevanjem bomo dosegli naslednje pozitivne učinke:

- pozitiven vpliv na osnovne gibalne sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost);
- izboljšanje koordinacije, reakcijskih sposobnosti, in gibljivosti;
- povečanje pozornosti;
- zmanjšanje možnosti poškodb;
- podaljšanje časa vadbe v smislu odmika faze utrujenosti;
- povečanje motiviranosti in pripravljenosti za napore pri izvedbi vadbene enote idr.

O obsegu, intenzivnosti in vsebini ogrevanja bi zelo težko našli splošno veljavne zakonitosti in primere. Delovna zmožnost, stanje treniranosti organizma, konstitucijski tip, tip igralca, vreme, dnevni čas, prejšnja dejavnost itd. igrajo pomembno vlogo pri načrtovanju vadbene enote. Optimalno ogrevanje rekreativnega igralca namiznega tenisa je odvisno tudi od zahtevnosti vadbene enote ter od partnerja in pristopa k igri oziroma vadbeni enoti.

Žal se ogrevanje pri večini rekreativnih namiznoteniških igralcev prične in konča za mizo. Program ogrevanja mora vsebovati čim več raznovrstnih vsebin. Vsebovati mora tako splošne kot tudi specifične vaje, njihova uporaba pa mora biti čim bolj mešana. V specifični igri kot je namizni tenis, se to sliši nekoliko čudno, vendar pa so vaje za prilagajanje na namiznoteniško igro kot nalašč za uvodni del vadbene enote. Tudi imitacije udarcev med lahkotnim tekom po dvorani izpolnjujejo pogoj mešane oblike ogrevanja s splošnimi in specifičnimi vajami.

Program ogrevanja mora biti sestavljen tako, da v glavnem pokriva obremenitve, ki bodo nastopale v glavnem delu vadbene enote. Tako bo program pred vadbeno enoto, kjer je načrtovano igranje za točke, povsem drugačen kot program, ko vadimo le določene udarce. Pri tem je najpomembneje, da program ni sestavljen tako, da ogrevamo le aktivne mišice (agoniste) oziroma mišične skupine, ampak tudi njihove nasproti delujoče mišice (antagoniste) oziroma mišične skupine. Vaje oziroma vadbena sredstva, ki jih pri ogrevanju uporabljamo pa morajo biti še posebej skrbno izbrana pri igralcih, ki imajo kakršnekoli zdravstvene težave ali telesne okvare.

Čas trajanja in predvsem intenzivnost ogrevanja, ki ne smeta delovati utrujajoče, sta odvisna od stanja pripravljenosti vadečega. Temu primerno lahko programi ogrevanja pri rekreativnih igralcih trajajo od 10 do 30 minut. Večja intenzivnost proti koncu ogrevanja pri rekreativnih igralcih ni potrebna. Poseben problem predstavlja ogrevanje pri turnirskih sistemih tekmovanj, ki so pri rekreativnih igralcih namiznega tenisa najpogostejši. Časovni intervali med posameznimi tekmami so velikokrat izredno dolgi. Ohranjanje telesne temperature in pripravljenosti organizma za celodnevne turnirje predstavlja dodatno zahtevo za primerno izbrane vsebine pri načrtovanju ogrevanja. V takšnih primerih se največkrat poslužujemo daljšega ogrevanja pred samim tekmovanjem, v pavzah pa je v večini primerov prisotno pasivno ogrevanje, ki ga 5 do 10 minut pred naslednjo tekmo prekinemo s skrajšanim programom priprave za naslednjo tekmo.

Starejši rekreativni igralci namiznega tenisa si morajo pred začetkom vadbe vzeti dovolj časa za ogrevanje. Prehod organizma iz stanja umirjenosti v stanje povečane obremenitve zahteva s starostjo vse več pozornosti in predvsem previdnosti. Starejši rekreativni igralec ima že v štartu vadbenega procesa veliko več težav kot mlajši igralec. Hitri in nekontrolirani gibi ter hitri prehodi brez predhodnega ogrevanja so za starejšega namiznoteniškega igralca rizični. Za starejšega igralca je lahko ti. "hladni štart" rizičen. Ogrevanje pri tej ciljni skupini rekreativnih igralcev je treba izvajati z veliko mero potrpežljivosti, predvsem pa lahkotno in brez nepotrebnih hitrih gibov. Pozornost je treba posvetiti vsaki mišični skupini posebej ter se osredotočiti na pravilno (počasno in globoko) dihanje.

Najboljši način specialnega namiznoteniškega ogrevanja je tisti, ki neposredno imitira gibe, ki se izvajajo v igri. Vaje, ki jih izberemo za uvodno ogrevanje, morajo biti izvajane z manjšo intenzivnostjo, saj je cilj ogrevanja predvsem povečanje temperature telesa in mišic za njihovo optimalno funkcionalno delovanje. Športniki uporabljajo za pripravo telesa tako imenovano aktivno ogrevanje, ki vključuje ogrevanje specifičnih mišičnih skupin preko lahkotnega teka, aerobike, gimnastike in vadbe namiznoteniške tehnike. Pasivno ogrevanje (masaža, hidroterapija, idr.) uporabljajo športniki in rekreativni igralci predvsem v fazi rehabilitacije ali aktivnega odmora. Najboljši indikator povečanja telesne temperature je

znojenje, vendar pa je le-to od vadečega do vadečega različno in odvisno predvsem od termoregulacije.

Fiziološke spremembe, ki se pojavljajo v času aktivnega ogrevanja, so v veliki meri tudi opazne:

- povečan prehod krvi skozi aktivne mišice - pomeni povečanje ATP-PC-ja zaradi večje količine krvi v mišicah. Le-ta v času telesne aktivnosti preskrbuje mišice s kisikom, ki je potreben za proizvodnjo energije. Prav tako pa se na drugi strani zmanjšuje dotok krvi do trenutno manj aktivnih delov telesa, ki imajo omejen vpliv na izvedbo določene aktivnosti;
- zmanjšanje mišične viskoznosti - ogreta mišica, ki je napolnjena s krvjo, je bolj elastična in zaradi manjšega notranjega trenja olajšuje kontrakcijo;
- izboljšanje živčne prevodnosti - povečanje temperature mišic izboljšuje funkcionalnost živčnih receptorjev, s čimer se tudi poveča hitrost prenosa impulzov. Navedeno rezultira s povečanjem hitrosti dela mišic pri kontrakciji in relaksaciji mišice;
- zmanjšana možnost poškodbe mehkega tkiva - ogreta mišica, ki je dobro preskrbljena s kisikom, je v manjši meri izpostavljena poškodbam.

Pri ogrevanju je treba upoštevati naslednja osnovna navodila:

- izbrati je treba takšna sredstva, ki se pojavljajo v namiznem tenisu ali so sorodna vsebini treninga;
- prilagoditi ga je treba posameznemu igralcu, kar je posebej pomembno pri ogrevanju lokalnih mišičnih skupin;
- z ogrevanjem moramo doseči boljšo gibljivost v tistih mišicah in sklepih, ki so med igro najbolj obremenjeni;
- trajanje in intenzivnost ogrevanja morata biti takšna, da bosta povzročila povečanje temperature v globini mišic – znak za povečanje notranje temperature je znojenje;
- ne pretiravajmo z dolžino in intenzivnostjo ogrevanja, da ne bo prišlo do utrujenosti in nabiranja mlečne kisline v mišičnem tkivu.

In nenazadnje, če bo vaš nasprotnik pred dvobojem uvidel, da niste le nekakšen "nedeljski igralec" – profesionalno ogrevanje mu bo signaliziralo nevarnost, ki preži nanj – potem ste mu že v mentalni pripravi na dvoboj odvzeli prve točke. Sami pa boste prepričani v to, da ste ob pravem času pripravljeni in sposobni doseči svoj maksimum. S tem občutkom je lažje izčrpati vse svoje potencialne zmožnosti, pa tudi če je naš nasprotnik za "eno klaso" boljši. S prepričanjem pred tekmo, da smo storili vse, kar je bilo v naši moči, je tudi poraz manj boleč. Enostavno rečeno: *ogrevanje prija in koristi našemu telesu pri športni aktivnosti.*

Primer programa ogrevanja:

V prvem delu ogrevanja gre za ogrevanje celotnega telesa.

A. Tekalni del

Lahkotni tek v pogovornem tempu po celi telovadnici in med mizami v vadbeni enoti ne sme manjkati. Popestrimo ga z vajami šprinterske abecede, ki jih izvajamo v lahkotnem tempu. Sledijo specifična gibanja, ki jih izvajamo v paru – „senca“ (sprememba smeri teka, sprememba ritma, tek nazaj, prisunski koraki, itd.)

Po uspešnem aktiviranju srčnožilnega sistema in s tem občutno izboljšani prekrvavitvi organov in tkiva nastopi čas za gimnastične vaje.

B. Gimnastični del

Gimnastični del je namenjen statičnim ali dinamičnim razteznim vajam za roke in ramenski obroč, trup, medenični obroč in noge. Poseben poudarek je pri igralcih namiznega tenisa na razgibavanju zapestja, ramenskega obroča in hrbtenice.

C. Specialni del

V tem delu je v ospredju specifično namiznoteniško ogrevanje, ki ga prilagodimo igralnemu tipu našega nasprotnika. Ogrevanje se prične z enostavnimi vajami kontrole udarcev z ne prevelikim tempom udarcev. Tempo nekoliko povečamo neposredno pred pričetkom vadbe oziroma tekmovanja z vajami za delo nog in situacijskimi vajami.

Literatura:

1. Anderson, B. (1997). *Stretching*. Zagreb: Gopal.
2. Bowerman, W.J., W.H. Freeman (1998). *Atletika*. Zagreb: Gopal.
3. Dežman, B., F. Erčulj (2000). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Furjan-Mandić, G., B. Metikoš in Z. Domačinović (1996). *Fitness programi u funkciji fizičke pripreme sportaša*. V: Zbornik radova međunarodnog savjetovanja o fitnessu, Zagrebački sajam športa, str: III - 13-16. Zagreb.
5. Kondrič, M., G.Furjan-Mandić (2002). *Telesna priprava namiznoteniškega igralca*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Kristan, S. (1980). *Gimnastične vaje*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo
7. Östh, G., J. Felke (1992). *Wie wird man Nr. 1 im Tischtennis?* Aachen: Meyer und Meyer.
8. Sternad, D. (1987). *Richtig Stretching*. München: BLV Verlagsgesellschaft

ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN KRPAN

Mateja Reberšak Cizelj; Zavod za šport Slovenije

UVOD

Športna programa Zlati sonček in Krpan sta prenovljeni obliki športne značke, ki jo je v sedemdesetih letih idejno zasnoval priznani športni strokovnjak Silvo Kristan. Po prenovi se je v zadnjih šestih letih v programa vključilo prek 250.000 otrok starih od 5 do 11 let. Gibati se in gibalno aktivnost sprejeti kot del življenjskega sloga je osnovni namen obeh programov.

GIBANJE IN ŠPORT OTROK

Ob dejstvu, da je mladost odločilna za oblikovanje podobe osebnosti, obstaja del, ki ga je mogoče oblikovati samo s sredstvi gibalne/športne vzgoje, to je s specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti sredstev športne vzgoje pri delu z otroki in odraščajočo mladino v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv gibalnih/športnih stimulusov na psihosomatski sistem z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši (J. H. Humphrey, 1991).

Redna telesna aktivnost v zgodnjem življenjskem obdobju je izjemno pomembna. Različne oblike gibanja predstavljajo ključne elemente telesnega, socialnega in mentalnega razvoja. S športnima programoma Zlati sonček in Krpan želimo prispevati k optimalnemu razvoju otroka v zgodnjem obdobju. Gibalne aktivnosti pomenijo tudi neposredne in posredne koristi za zdravje otrok.

Športna programa Zlati sonček in Krpan sta prenovljeni obliki športne značke, ki je bila zasnovana kot strokovno načrtovana športna ponudba za obdobja od petega leta naprej. Mišljena je bila tudi kot protiutež pogosto pretirani skrbi družbe za tekmovalni in vrhunski šport.

Športna programa nista usmerjena v tekmovalni šport, čeprav je mogoče in verjetno, da prav oba odkrijeta kakšnega bodočega vrhunskega športnika. Programa sta namenjena tistima dvema izsekoma športa, ki sta prava kazalnika športne kulture posameznika, družine ali celega naroda, to je športni vzgoji in športnemu razvedrilu. (Kristan, 1997)

ZGODOVINSKI POGLED

Program športne značke je zaživel v letu 1976, ko je k sodelovanju pristopila prva generacija predšolskih otrok. Pri oblikovanju tega programa je s pripombami, predlogi in praktičnimi preskusi sodelovalo prek dvajset strokovnjakov iz vrst vzgojiteljic, razrednih učiteljic in športnih pedagogov.

Takrat so program javno podprli Zavod za šolstvo, Zveza skupnosti otroškega varstva, Zveza prijateljev mladine Slovenije in takratna Zveza za športno rekreacijo in telesno vzgojo Partizan.

Vzgojiteljice v večini slovenskih vrtcev so program sprejele z odprtimi rokami.

V dvajsetih letih je bilo izdanih več kot 217.000 knjižic ter podeljenih več kot 176.000 značk in diplom.

Leta 1988 je bila na Inštitutu za kineziologijo Fakultete za šport opravljena raziskava Uresničevanje programa športne značke v vzgojno-varstvenih organizacijah s pobudami za nekatere vsebinske in organizacijske izboljšave. Študija je pokazala njegovo veliko priljubljenost.

Tudi v publikaciji Izobraževanje v Sloveniji za XXI. stoletje - Konceptija in strategija športne vzgoje (Zavod za šolstvo Republike Slovenije, 1991) je v poglavju, ki obravnava predšolsko športno vzgojo, zapisano:

"Program športne značke je trenutno edini program za predšolsko populacijo z jasno zastavljenimi cilji in nalogami, ki naj jih osvoji otrok pred vstopom v šolo. Ugotavljamo, da je program športne značke s svojimi pestrimi in smotrno izbranimi dejavnostmi ogromno prispeval k ozaveščanju vzgojiteljic in staršev ter jih vzpodbudil k bolj načrtnemu in vsebinsko bogatejšemu delu na področju športne vzgoje najmlajših. Predlagamo, da bi program športne značke postal obvezen del vzgojnega procesa v vrtcih."

Na podlagi zgoraj omenjenih študij je bila narejena prenova programa športne značke, ki je hkrati upoštevala tudi reformo osnovne šole.

Prenovljena programa športne značke sta Športni program Zlati sonček, ki je namenjen otrokom od 5. do 8. leta in se je začel izvajati v letu 1996, ter Športni program Krpan, ki je namenjen otrokom od 9. do 11. leta in se je začel izvajati jeseni leta 1999.

NAMEN IZVAJANJA PROGRAMOV

Namen obeh programov je:

- obogatiti program področja gibanja v vrtcih oziroma redne športne vzgoje v šolah s sodobnimi športnimi vsebinami,
- s privlačno likovno podobo in načinom izvedbe motivirati kar največ otrok, staršev in vzgojiteljic ter razrednih učiteljic za sodobno zasnovano športno vzgojo,
- vsaditi v otroško zavest željo, navado in potrebo po ukvarjanju s športom v vseh starostnih obdobjih,
- šolsko športno vzgojo obogatiti z dodatnimi motivacijskimi prijemi tako za učence kot učitelje,
- zajeti tudi kar največ tistih učencev, ki se navadno ne vključujejo dejavno v dodatne športne programe, bodisi ker so v gibalnih oziroma športnih spretnostih manj uspešni ali ker iz drugih razlogov niso motivirani za dejavnejše sodelovanje,
- da ne dopuščata poudarjanja razlik v spretnostih in zmogljivostih med otroki – vsak je sam sebi merilo; cilj je preseči samega sebe.

CILJ ŠPORTNEGA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN KRPAN

Cilj programa je v bogatenju življenja z raznovrstnimi športnimi vsebinami v vseh letnih časih. Program ni tekmovanje, temveč igra, pravi cilj ni osvajanje medalje, ampak dejavnost sama. Pomembno je sodelovanje v programu in ne storilnost, zato je program zasnovan tako, da je vablljiv in uresničljiv tudi za manj zmogljive. Izvajalci morajo največ pozornosti posvetiti igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Neuspešnih otrok ne sme biti. (Kristan, 1997)

REALIZACIJA PROGRAMOV

Športni program Zlati sonček se izvaja sedmo, športni program Krpan pa četrto leto. Podatki o vključenosti otrok v športna programa kažejo, da sta izjemno lepo sprejeta tako med izvajalci programov kot tudi med otroki, katerim sta namenjena.

Zlati sonček

Preglednica 1: Število naročenih knjižic in priznanj za šolsko leto 2001/02 in skupna naročila v šestih šolskih letih.

	2001/02	Skupaj 1996-2002
Knjižice	20.602	193.363
Priznanja		
Diplome	18.315	98.096
Mala modra medalja	9.526	63.467
Mala zlata medalja	14.784	82.707
Velika modra medalja	8.216	44.531
Velika zlata medalja	13.832	73.209
skupaj priznanja	64.673	362.010

Krpan

Preglednica 2: Število naročenih knjižic in priznanj za šolsko leto 2001/02 in skupna naročila v treh šolskih letih.

	2001/02	Skupaj 1999-2002
Knjižice	17.837	56.213
Priznanja		
Diplome	10.313	21.525
Bronasta medalja	15.864	37.473
Srebrna medalja	15.918	30.951
Zlata medalja	6.969	12.381
skupaj priznanja	49.064	102.330

KRATEK PREGLED NALOG PO PROGRAMU

Zlati sonček

A PROGRAM (5 let) – pet izletov (eden jeseni, eden pozimi, trije pomladi); plavanje: drsenje v vodi z lahtmi naprej in vztrajanje v tem položaju najmanj pet sekund; rolanje – kotalkanje: vožnja na razdalji 200 metrov, med vožnjo počep pod prečko; ali kolesarjenje: otrok se prosto vozi dve minuti po prostoru 20 x 20 metrov, med vožnjo ne sme stopiti na tla; smučanje: v stopničastem koraku se s smučmi povzpne na snežni kup, ki je visok vsaj en meter, in se nato spusti po nagibu; ali hoja ali tek na smučeh na razdalji 500 metrov; ali drsanje: vožnja na razdalji 25 metrov, med vožnjo počep pod prečko in vožnja po eni nogi na razdalji dva metra; spretnost z žogo: vodenje žoge na razdalji 10 metrov in met žoge z razdalje dveh metrov v koš ter v paru petkrat podaja žoge na razdalji najmanj dva metra.

B PROGRAM (6 let) – trije izleti; plavanje: otrok preplava 5 do 10 metrov v poljubni tehniki; spretnost z žogo: vodenje žoge z eno roko na razdalji 10 metrov, med vodenjem obkroži oviro in vrže z razdalje treh metrov v koš, z razdalje najmanj dveh metrov petkrat vrže žogo v steno (enoročni met nad ramo) in jo ulovi (lahko po odboju od tal); ravnotežna naloga 1; ravnotežna naloga 2. Učenec opravi najmanj dve ravnotežni nalogi po izbiri.

C PROGRAM (7 let) – dva izleta (enega jeseni in enega pomladi); deset sonožnih preskokov bočno čez nizko gred; met male žogice v cilj: z razdalje 5 m od desetih poskusov vsaj šestkrat zadene košarkarsko tablo; vzravna v sed iz leže na hrbtu vsaj desetkrat v 20 sekundah; dva prevala naprej; tek na 200 metrov.

D PROGRAM (8 let) – dva izleta; sonožno preskakovanje kratke kolebnice: od desetih poskusov naredi vsaj sedem uspešnih preskokov; plezanje po žrdi 3 metre; spretnost z žogo: z razdalje dveh metrov desetkrat zapored vrže žogo z eno roko ob rami v steno in jo ujame; tek na 300 metrov; plavanje: otrok preplava 15 do 25 metrov v poljubni tehniki. Zamenjalne naloge: rolanje – kotalkanje ali drsanje, smučanje, vožnja s kolesom. Z zamenjalno nalogo ne more otrok nadomestiti izletov in plavanja.

Krpan

Bronasta medalja (9 let) – dva izleta; naskok v oporo čepno na gimnastično orodje; odiranje v stoji na lahteh ali premet v stran; dve spretnostni nalogi z žogo; tek 6 minut zdržema v pogovornem tempu; teorija.

Srebrna medalja (10 let) – dva izleta; preskakovanje kratke kolebnice; plezanje po žrdi; dve spretnostni nalogi z žogo; plavanje 35 m; teorija.

Zlata medalja (11 let) – dva izleta; raznožka čez gimnastično orodje in vzmik na doramenskem drogu; poskočna polka; tek 10 minut zdržema v pogovornem tempu; plavanje 50 m; teorija.

Športna programa Zlati sonček in Krpan sta tudi sistemsko povezana in usklajena še z dvema programoma, ki sta namenjena otrokom. To sta programa Naučimo se plavati in Ciciban planinec. Vsi trije programi se med seboj prepletajo in predstavljajo najbolj sodoben gibalni program, ki se smiselno in smotrno vključuje v skrb za celosten in skladen razvoj otroka.

IZPELJAVA PROGRAMA

Zlati sonček

Športni program Zlati sonček traja štiri leta (A, B, C in D program) in poteka na štirih ravneh. Vsebinsko se skozi vse štiri ravni prepleta rdeča nit, tako da se te smiselno povezujejo in dopolnjujejo.

Predšolski otroci lahko sodelujejo v A programu. Za sodelovanje v štirih nalogah od petih prejmejo malo modro medaljo. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo otroci še nalepko.

V prvi triadi devetletke so otroci vključeni v B, C in D program. Za vsak uspešno opravljen program dobijo medaljo (B program – mala zlata medalja, C program – velika modra medalja, D program – velika zlata medalja). Če se otroci vključijo v vadbo le nekaterih nalog v C in D programu, dobijo diplomno s podobo zlatega sončka.

Krpan

Športni program Krpan traja tri leta (druga triada). Zajame starostno skupino otrok od 9 do 11 let. Otroci vsako leto za uspešno opravljene naloge prejmejo medaljo (bronasta, srebrna, zlata). Če otrok ne opravi vseh nalog, dobi za sodelovanje v programu diplomno.

KDO SO IZVAJALCI ŠPORTNIH PROGRAMOV

Športna programa Zlati sonček in Krpan lahko neposredno izvajajo vrtci, šole, športna društva, taborniki in zasebniki, ki organizirajo športne programe za to starostno skupino.

Oba programa se zelo dobro izvajata po vrtcih in šolah. V prihodnje pa želimo, da bi se tudi društva in zasebniki odločili za tovrstno ponudbo programa najmlajšim.

Zavod za šport Slovenije kot izvajalec programa na državni ravni ima za vse izvajalce programa pripravljeno brezplačno promocijsko gradivo za predstavitev programa staršem otrok (zgibanke, plakate in balone za otroke). Vse potrebno gradivo za izvajanje programa tudi sofinancira. Programa sta opredeljena v Nacionalnem programu športa Republike Slovenije (marec 2000), zato lahko za sofinanciranje obeh programov kandidirajo izvajalci tudi za sredstva lokalne skupnosti.

Potrebno je omeniti, da so za vse izvajalce programov vsakoletno pripravljeni tudi spopolnjevalni seminarji, ki jih vodijo strokovni sodelavci.

ZAKLJUČEK

S športnima programoma Zlati sonček in Krpan želimo pri najmlajših posredno vplivati na razvijanje pozitivnega odnosa do športa in predvsem do športne rekreacije, ki naj bi vsakega posameznika spremljala vsa življenjska obdobja. Vsak izvajalec s smislom za izvajanje programa bo znal iz programa Zlati sonček in Krpan narediti igro in neoporečen vzgojno-izobraževalni proces.

Trenutni podatki o upadanju redne gibalne aktivnosti v zgodnjem življenjskem obdobju nas še bolj spodbujajo k sistematičnemu delu za izboljšanje tega stanja in predstavljanju obeh športnih programov na vseh ravneh (vrtci, šole, društva).

Z različnimi pristopi želimo doseči zastavljeni cilj, da bi kljub že sedaj spodbudnim številkam o vključenosti otrok v športna programa le-te še povišali.

Literatura:

1. Fras, Z. (2002). Aktivni življenjski slog otroka – dolgoročna naložba v zdravje. Uvodno predavanje. Zbornik prispevkov 2. mednarodno-znanstvenega in strokovnega posveta *Otrok v gibanju* (str. 20 – 28). Kranjska Gora: Univerza v Ljubljani – Pedagoška fakulteta.
2. Humphrey, J. H. (1991). *An Overview of Childhood Fitness*. Charles C. Thomas Publisher, Springfield, Illinois.
3. *Izobraževanje v Sloveniji za XXI. stoletje - Konceptija in strategija športne vzgoje (1991)*. Ljubljana: Zavod za šolstvo Republike Slovenije.
4. *Kristan s sodelavci (1997). Športni program Zlati sonček - priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.
5. *Kristan s sodelavci (1999). Športni program Krpan*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije, Ministrstvo za šolstvo in šport.
6. *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (2000)*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

OTROK V SVETU ŠPORTA

prof. Mojmir FLISEK, raz. svetnik, FLISEK d.o.o., Inštitut za športne inovacije, Ljubljana
doc. dr. Mateja VIDEMŠEK, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

IZVLEČEK

Uspeti v igri, učenju ali tekmovanju je eno izmed temeljnih vodil v svetu športa. Na poti uspeha naj bi nas ves čas spremljal užitek kot skupek motivacije užitka, napredka in zadovoljstva. S športom naj bi se torej v vseh svojih razvojnih fazah od otroštva dalje ukvarjali predvsem zaradi gornjih motivov.

Pri tem pa se vse od otroštva dalje srečujemo tudi z izdelki za šport in športnim prostorom kot dvema temeljnima dejavnika. Tako prostor kot izdelki za šport, ki se nadalje delijo v športna oblačila, športno opremo, športne rekvizite in didaktične pripomočke vse prepogosto vnašajo v sistem motoričnega učenja nezaželene negativne momente in elemente nasilja.

V praksi se pogosto dogaja, da zlasti otroci v procesu učenja uporabljajo neprimerne športne rekvizite, didaktične pripomočke in športno opremo. Posledice tega so lahko tudi v kasnejši nezainteresiranosti za posamezen šport ali šport kot tak.

Prizadevanja, ki so usmerjena v odpravljanje teh pomanjkljivosti in prispevajo h kakovostnejšemu motoričnemu učenju zlasti otrok (čeprav tudi starejši niso imuni na takšna dogajanja), so zelo dobrodošla tudi v smislu kasnejšega ukvarjanja otrok kot odrasle osebnosti s športom kot kakovostno protiutež sodobnim oblikam dela in življenja.

Otrok, ki je v fazi odraščanja utrinjal svojo športno izobrazbo skozi proces, v katerem je užival, bil zadovoljen in nasmejan, se bo tudi v kasnejših življenjskih obdobjih z veseljem ukvarjal s športom. Torej je kakovostno usmerjeno izobraževanje otrok v smislu ŠPORT ZA ŽIVLJENJE lahko ena od največjih naložb družbe.

Da bomo lahko uresničili to vizijo, smo razvili teorijo TOTAL INCLUSION (celovita vključenost), ki je usmerjena v čisti užitek igre, učenja in tekmovanja. Pri tem pa nam bo tristopenjski model sistematizacije izdelkov za šport v veliko pomoč v smislu ustreznosti in primernosti določenega športnega rekvizita, didaktičnega pripomočka ali športne opreme za posamezno starostno kategorijo.

1.0. UVOD

SPORT4LIFE oz. športZAživljenje je eno izmed novih smernic na obzorju športa mladih, zato ni presenetljivo, da se temu segmentu posveča vse več pozornosti tako s strani znanosti, pedagoške prakse in športne industrije. Najrazvitejše države se tega področja smelo lotevajo z uvajanjem kakovosti. Uresničevanje vizije – športZAživljenje je prevladojoči novi stil v športu mladih, ki se zrcali tudi v športni industriji z novodobnimi izdelki za šport od športnih oblačil, športne opreme, športnih rekvizitov do didaktičnih pripomočkov.

Najnovejša spoznanja v znanosti, pedagoški praksi in športni industriji potrjujejo našo dolgoletno tezo, da je za kakovost motoričnega učenja odločujočega pomena učno okolje (celostni vpliv športnega prostora in izdelkov za šport), motivirani otrok/učenec in izkušen, inovativno naravnan učitelj, zelo pomembni pa so tudi strukturni elementi, ki sovpadajo v INFORMACIJSKI PODSISTEM in UPRAVLJALSKI PODSISTEM.

Vloga in pomen športnih dejavnosti sta bila v različnih družbenih ureditvah zelo različna. Tako so začetki sodobnega športa v Angliji le še odsev dandanašnjega športnega utripa kot svetovnega fenomena. Šport se je v celotni paleti dejavnosti neizogibno moral prilagoditi sodobnim razmeram na tržišču, tako uporabnikov kot tudi ponudnikov, če je želel obstati kot tak. Razvoj (lahko) prinaša s seboj tudi negativne odklone, zato moramo nadaljnjemu razvoju športa v vseh njegovih segmentih posvetiti posebno pozornost (K.in R. Petrovič, M.in M. Tušak, L. Horvat, J. Šturm, M. Flisek in drugi)

Vsesplošni tehnološki razvoj se vse bolj integrira v vse pore športnih dejavnosti, zato lahko pričakujemo vse večji vpliv sodobnih tehnologij na nadaljnji razvoj športa. Znatno nadaljnji napredek športa kot celote gre torej iskati zlasti v prispevku športne industrije in strokovnega dela v neposredni pedagoški praksi ter znanstveno raziskovalne dejavnosti.

Šport ima tako splošne kot specifične vrednostne predznake, ki se transparentno gibljejo od pozitivnih do negativnih, vendar zori v človeštvu vse večje prepričanje, da je pravi šport le tisti, ki je v sebi globoko moralen (Petrovič, 1990). Zatorej mora šport kot družbeno vitalna dejavnost vsebovati takšne "strukturne elemente", ki bodo opredeljevali tako orientirano naravo športa, da bo le-ta resnično in ne le navidezno moralna dejavnost sodobnega človeka. Med te strukturne elemente uvrščamo predvsem (Flisek, 1994): lastnosti in značilnosti posamezne športne zvrsti; lastnosti in značilnosti izdelkov za šport; metode in sredstva učenja ter treniranja; odnos javnosti in medijev; vloga, vsebina in vpliv športne industrije; vloga, vsebina in vpliv mednarodnih organizacij in združenj.

Za zagotavljanje kvalitetnega razvoja športa v prostoru gornjih strukturnih elementov so pomembni (najmanj) naslednji dejavniki (Flisek, 1994):

- družbeni razvoj, ki pogojuje naravo odnosa do športa,
- razvoj znanosti na področju športa,
- kvaliteten nivo strokovnega dela v praksi z uporabo znanstvenih spoznanj in
- sinergijsko povezovanje s športno industrijo.

2.0. SKUPNE NALOGE ZNOTRAJ SISTEMSKEGA UVAJANJA KAKOVOSTI

Izhajajoč iz temeljnih orisov popolnega obvladovanja kakovosti pionirjev in hkrati gurujev kakovosti E. W. Deminga, J. M. Jurana ter P. B. Crosbyja, lahko s prilagoditvijo na športno dejavnost ugotovimo, da je potrebno (Flisek, 1993):

1. Sprejeti obveznosti za izboljševanje kakovosti skozi vso strukturo športa (Nacionalni program športa in zakon o športu sta temeljna izhodiščna akta, ki nudita sistemsko podlago za oblikovanje nacionalnega programa kakovosti v športu. V tem kontekstu bi bilo potrebno izvesti razvojni projekt nacionalnega programa kakovosti v športu).
2. Napadati je potrebno posamezne procese znotraj športnih dejavnosti in ne izvajalce (zaposlenih) ali v najslabšem primeru uporabnike.
3. Do najmanjših podrobnosti je potrebno razgrniti transformacijske procese (torej tudi motorično učenje) znotraj posameznih športnih aktivnosti, da bi našli (zaznali) in odstranili probleme, ki zmanjšujejo kvaliteto.
4. Identificirati je potrebno celoten prostor (trg) uporabnikov kot stranke ter v popolnosti zadovoljiti njihove potrebe, želje ter ustvarjati nove potrebe, ki jih prav tako težimo zadovoljiti v popolnosti, še predno so ustvarjene.
5. Vpeljati timsko delo in sodelovalno vodenje ter ustvariti pogoje in pozitivno atmosfero za nenehno inoviranje kot temeljno in bistveno podporo popolnega obvladovanja kakovosti.
6. Zagotoviti nenehen tok izobraževalnih dejavnosti na vseh nivojih.

3.0. ORGANIZACIJA – (ŠPORTNA) ŠOLA, DRUŠTVO ALI KLUB KOT IZHODIŠČE ORIENTIRANOSTI V KAKOVOST

Pri organizaciji je potrebno upoštevati predvsem dejstvo, da je šport hitro spreminjajoča (razvijajoča) se in raznotera dejavnost, zato moramo temu primerno oblikovati tudi samo organizacijo. Tip organizacije- Iskalci je najprimernejša struktura, za katero je značilno predvsem (Tavčar, 1992, Flisek, 1994):

- nenehno iskanje priložnosti v večdimenzionalnem realnem in navideznem prostoru,
- odzivanje na spremembe /negotovost z vizionarskimi in času primernimi potencialnimi inovacijami,
- težišče organizacije je usmerjeno v nenehno inoviranje in skrb za dvig kakovosti in
- dovršenost na poti uresničevanja vizije.

V kolikor želimo učinkovito organizacijo (šolo, društvo ali klub), moramo upoštevati še mnoge druge vidike menedžmenta, kar pa presega našo orientiranost znotraj tega prispevka.

4.0. KAKOVOST MOTORIČNEGA UČENJA V TEORIJ IN PRAKSI

Kakovost športne (vzgoje) je v prvi vrsti potrebno gledati z vidika ORIENTACIJE, torej KAM in ZAKAJ ? smo usmerjeni.

Kakovost športa je sinergijski učinek najrazličnejših vidikov kot so: vizija, cilji kurikuluma, standardi znanj, sistem kakovosti motoričnega učenja, teorija, praksa, športno vzgojni karton, učno okolje, sodelovalno vodenje, zagnanost, procesi, materialni pogoji, motiviran

učenec, inovativni učitelj, medpredmetno povezovanje itd. Vsi ti dejavniki se sinergijsko povezujejo v odprt dinamičen viabilen sistem kakovosti, na vrhu katerega se nahaja vizija, ki daje kakovosti smern. Kakovost kot taka mora torej biti orientirana (ZAKAJ, KAM). Sistem kakovosti na področju športne (vzgoje), ki je usmerjena v SPORT4LIFE sestavljajo trije podsistemi in sicer:

1. UPRAVLJALSKI PODSISTEM:

1/1-Organizacija-Iskalci-usmerjeni v modrost (šola, športni klub, športno društvo, športna šola...), 1/2-Zagnanost (vodstva, staršev, vzgojiteljic, učiteljev, učencev,...), 1/3-Sodelovalno vodenje in upravljanje (vseh v sistemu),
1/4+... (INOVATIVNOST), ker je odprt sistem in temelji na nenehnem izboljševanju

2. INFORMACIJSKI PODSISTEM:

2/1-Cilji kurikuluma, 2/2-Standardi znanj, 2/3-Športno vzgojni karton, 2/4-Teorija (TOTAL INCLUSION) in druge, 2/5-Zakladnica znanj (teorija + praksa,...), 2/6-Šola in starši, 2/7-Metode dela, 2/8-Smernice, standardi, normativi in pravilniki vezani na učni proces in učno okolje, 2/9+...(INOVATIVNOST), ker je odprt sistem in temelji na nenehnem izboljševanju

3. TEMELJNI PODSISTEM:

- Učno okolje :

- a. Prostor (objekt, okolica, funkcionalnost prostorov, svetloba, akustika, toplota zaščita, prezračevanje, barve, tehnična športna oprema
- b. Izdelki za šport*(MODEL SODOBNIH IZDELKOV ZA ŠPORT, SISTEMATIZACIJA IZDELKOV ZA ŠPORT V TREH DIDAKTIČNIH STOPNJAH – DS1,DS2,DS3) torej ne katerikoli ali tisti, ki jih določijo uradniki, nepristojni samooklicani strokovnjaki,....

- Praksa,
- Učitelj – INOVATIVNA ZNANJA IN RAVNANJA
- Učenec- MOTIVACIJA UŽITKA
- Učno vzgojni proces

- +...ker je odprt sistem in temelji na nenehnem izboljševanju (INOVATIVNOST)

*Izdelki za šport: športna oprema, tehnična športna oprema (plezalna stena, multifunkcionalni letveniki in plezala, ogledala, viseče mreže, vrvi, gugalnice, gimnastična jama itd.), športni rekviziti, didaktični pripomočki.

Skupni imenovalac tako zasnovanega odprtega modela kakovosti je zadovoljevanje POTREB po športni dejavnosti otrok. Lahko rečemo, da se kakovost izraža v tem ali otroci v določeni dejavnosti uživajo ali ne. Zavedati se namreč moramo, da kakovost vedno določa porabnik in ne ponudnik. Če bodo otroci sproščeni, veseli, motivirani in željni novih znanj, potem je to gotovo kakovostni program športne dejavnosti otrok in mladine.

Današnja družba je že tako razvita, da ni več imuna na prvi pogled »subtilne negativne odklone«, saj so otroci kot del družine vsakodnevno deležni različnih kakovosti skozi življenje v družini. Zato ni presenetljivo, da izobraževalni sistem zaostaja za razvojem potreb

porabnikov. Ni prav, da si tega nočemo priznati, še manj pa da skoraj nič ne naredimo proti temu stanju.

Vizija, ki jo zagovarjamo z (našim) sistemom kakovosti je usmerjena v užitek športne igre, učenja/treniranja in tekmovanja

in se rezultira kot srečen in zdrav otrok. Cilj je torej - SPORT4LIFE = ŠportZAživljenje. Zavedati se moramo, da je kakovost odprt in dinamičen proces in da je tisto kar je danes kakovostno jutri lahko že nekakovostno, pojutrišnjem pa celo naslije. Kakovost je (sinergijska) rezultanta bistvenih vidikov v prostoru časa.

- ŠPORTNE IGRE
 - UČENJA/TRENIRANJA
 - TEKMOVANJA
- Potem velja tudi

UŽITEK = KAKOVOST

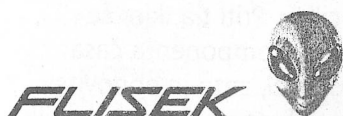
KAKOVOST = UŽITEK

KAKOVOSTNO MOTORIČNO UČENJE = UŽITEK

In užitek nastopi ob naslednjih pogojih:

- Kakovost določa porabnik, ne ponudnik
- Usmerjenost v napredek posameznika in ne skupine ne glede na znanje, sposobnosti, interese in okolje iz katerega izhaja,
- Skrb za optimalen razvoj posameznika in ne skupine,
- Zavedenje različnosti/unikatnosti vsakega posameznika,
- Celostni razvoj otroka na njemu lastnih ambicijah.
- SPORT4LIFE - športZAživljenje
- Motivacija užitka za vsakega posameznika ne le za izbrane (selekcionirane).

Vpliv učnega okolja (športni prostor in izdelki za šport z vsemi svojimi podprostori) v sinergijski povezavi z izkušenim in inovativnim učiteljem ter motiviranim učencem ima v sistemu kakovosti glavno vlogo in mesto. Najnovejša spoznanja športne industrije, pedagoške prakse in znanosti potrjujejo našo dolgoletno tezo, da je za kakovostno motorično učenje učno okolje odločujočega pomena. Tu govorimo o teoriji TOTAL INCLUSION (CELOVITA VKLJUČENOST) kot teoretska podlaga sistema kakovosti (Flisek, 1999), ki je nastala iz prakse v teorijo pa je vmeščena na podlagi znanstveno-raziskovalnih projektov v pedagoški praksi in športni industriji.



TOTAL INCLUSION
CELOVITA VKLJUČENOST

- SODOBNI IZDELKI ZA ŠPORT 30%
- KAKOVOSTNI UČNI PROCES 25%
- MOTIVACIJA OTROKA/UČENCA 15%
- ZNANJE IN IZKUŠNJE UČITELJA/TRENERJA 10%
- STIMULATIVNO OKOLJE 8%
- ZAGNANOST IN PREDANOST UČITELJA/TRENERJA 6%
- INOVATIVNO RAVNANJE UČITELJA/TRENERJA 6%

TOTAL INCLUSION je z vidika teorije sistemov, celovit pogled na igro, učenje/treniranje, tekmovanje v športu, katerega končni rezultat je uspeh, uspeh v igri, učenju ali tekmovanju. Temeljna filozofija teorije temelji na tem, da igra, učenje/treniranje ali tekmovanje postane otrokom/športnikom prijazno in izključno njihovim sposobnostim in znanju prilagojeno.

Kaj je uspeh, zakaj moramo biti uspešni in kako uspeh doseči, so temeljna vprašanja nastanka in razvoja teorije TOTAL INCLUSION ? Temeljni vidiki uspeha so:

- FILOZOFSKI VIDIK:

Uspeh je tisto, kar smo si sami zadali oz. smo si zadali kot družba preko izobraževalnih norm. V prvi vrsti je zgolj »fikcija«, ki se izoblikuje na podlagi preteklih znanj in izkušenj ter objektivnega stanja stvari v sedanjosti. Je hkrati tudi vektorska rezultanta pozitivne projekcije v prihodnost.

V pogledu naravnega biološkega okolja neuspešni izumrejo, torej je USPEH naravni algoritem bistva življenja (neuspešen lov v živalskem svetu pomeni propad subjekta). Iz tega izhaja, da je bistvo človekove dejavnosti v športu biti uspešen povsem naraven algoritem ne glede na to ali gre za igro, učenje/treniranje ali tekmovanje. Zato pogosto srečujemo izjave vrhunskih športnikov, da se hočejo v prvi vrsti dokazati samemu sebi, torej svojemu notranjemu osebnostnemu naravnemu algoritmu biti uspešen.

- PSIHOLOŠKI VIDIK:

Uspeh je potiskanje obstoječih mej. Je premagovanje obstoječih ovir v strukturi rezultata, boljši usvojitvi tehnike, manjši porabi energije, uspeti v igri, v podaji, metu na koš, hoji po gredi ...

Prva ovira izvira iz tistega, ki si je uspeh kot cilj zadal, torej osebe same. Želja uspeti in biti motiviran za uspeh sta prvi temeljni vrednostni kategoriji na poti do uspeha.

- FIZIOLOŠKI VIDIK:

Vsekakor obstajajo fiziološke meje vsega fizičnega, zato je tudi človeka samega, tako v njegovih fizičnih, umskih in psihičnih komponentah. Kje so meje, zagotovo ne ve nihče. Z razvojem družbe in tehnologije, znanosti, civilne iniciative, se tem mejam postopno približujemo. Kje natančno so, ne moremo trditi. Iz tega spoznanja izhaja, da je fiziološka komponenta v prvi vrsti pogojena s t.i. psihološko komponento, saj vrhunski atleti pogosto izjavljajo, da ko v »glavi« premagajo določen časovni rekord, ga lahko šele potem tudi fizično uresničijo na tekmi. Torej smo na nek način sami sebi ovira za doseg boljših rezultatov znotraj igre, učenja ali tekmovanja.

METODIČNO-DIDAKTIČNI VIDIK:

Uspeh je z obravnavanega vidika izražen v težnji dosega zadanih ciljev. Priti tja, kjer še nismo bili. Doseči uspeh, ne pomeni, vrniti se na isto mesto. Ker se je komponenta časa spremenila, se torej za isti uspeh vedno višje vzpenjamo po spiralni poti, zato je ponovitev uspeha vedno težja kot usvojitev, ker pozabljamo, da moramo v svojih postopkih, ravnanjih in svoji miselnosti nenehno sistematično vnašati novosti, v kolikor želimo na poti razvoja biti uspešni.

Učno okolje mora najprej zagotavljati normativom in standardom in šele v sistemski nadgradnji teh dveh temeljnih zahtev lahko govorimo o kakovostnem učnem okolju. Torej, standard ni kakovost !

Prostor izdelkov za šport kot najširši termin na področju športne industrije mora prav tako zajemati kakovost. Zajet je skozi sito celovite strokovne primernosti in ustreznosti Modela

sodobnih izdelkov za šport (Flisek, 1993) in Sistematizacije izdelkov za šport v treh didaktičnih stopnjah (Flisek, 2000).

KRITERIJI USTREZNOSTI IN PRIMERNOSTI Npr.: HOKEJ	DIDAKTIČNA STOPNJA 1	DIDAKTIČNA STOPNJA 2	DIDAKTIČNA STOPNJA 3
ZNAČILNOST D.S.	SPOZNAVANJE ŠPORTA	USVAJANJE ŠPORTA	TEKMOVANJE
TEMELJNA DIDAKTIČNA NARAVNANOST	ŠPORTNA IGRA	UČENJE/TRENIRANJE	TEKMOVANJE
PRAVILA	ASOCIATIVNA, ŠPORTNO USMERJENA DIDAKTIČNA IGRA (NPR.: VSAK POSAMEZNIK POIZKUŠA ZADETI TARČO Z PENASTO PALICO IN ŽOGO, ZBRATI ČIM VEČ TOČK, VODENJE ŽOGE V SKUPINI, IGRA NA DVE TARČI,.... + INOVATIVNOST	PRILAGOJENA (NPR.:IGRA Z SUPER SAFE PALICAMI IN MEHKO MALO ŽOGICO DO PREMERA 9 CM NA TARČO 3X2M V PRVI FAZI IN NATO V DRUGI FAZI Z MALIM GOLOM 90X60 CM,... + INOVATIVNOST	TEKMOVALNA PALICE,PAG IN GOL IGRIŠČE + INOVATIVNOST
ŠPORTNA OPREMA, PROSTOR IN REKVIZITI	ASOCIATIVNA NA ŠPORT PLASTIČNA PALICA Z PENASTIM VALJEM NA KONCU, MEHKA ŽOGA, TARČA 3X2M,... + INOVATIVNOST	PRILAGOJENA SUPER SAFE PALICE, MEHKA MALA ŽOGA, MEHKI SUPER SAFE PAG, VEČJI GOL-TARČA-3X2M,... + INOVATIVNOST	TEKMOVALNA TEKMOVALNA OPREMA ZA TO STAROSTNO KATEGORIJU Z ELEMENTI 2. DIDAKTIČNE STOPNJE PRI POSAMEZNI SPECIALNI VADBI,... + INOVATIVNOST
IZHODIŠČNA STAROST	3-5 LET	6-8 LET	9 + LET
STOPNJA POENOSTAVITVE	VELIKA (ASOCIACIJA)	SREDNJA (PRILAGODITEV)	NIZKA („MINI KOPIJA“)

IZDELKI ZA ŠPORT v različnih didaktičnih stopnjah v filtru ustreznosti in primernosti

Z lastnimi prizadevanji po uvajanju kakovostno zasnovanih športnih objektov in njegovi popolni didaktični opremljenosti, ki naj temelji zgolj na kakovosti (ki zajema seveda tudi kriterij ustreznosti in primernosti), želimo prispevati k temu, da se korenito spremeni odnos do kakovosti tudi na področju gibalne/športne dejavnosti otrok in mladine.

Na podlagi novo usmerjene vizije, oblikovanega sistema kakovosti, teorije TOTAL INCLUSION, SISTEMATIZACIJE IZDELKOV ZA ŠPORT V TREH DIDAKTIČNIH STOPNJAH ter praktično/teoretičnim prizadevanjem z izgradnjo športnih objektov in površin za otroke smo prepričani, da je naša SMER prava in zdrava, za srečo in užitek otrok.

Smer mi je znana - V Spoznanju vtkana
V Nebo dana - In poslana

Otrokom Vsa nasmejana

Qman '02

Viri:

1. FLISEK d.o.o., Inštitut za športne inovacije, arhiv, 1985-2002,
2. M. Flisek, Modeliranje invencijsko inovacijske dejavnosti in preverjanje konkretnih rezultatov skozi pedagoški eksperiment v plavanju, 1995,
3. Kakovost gibalne/športne vzgoje v teoriji in praksi, 2. Mednarodni posvet »Otrok v gibanju«, Kranjska gora, 2002,
4. Sistem kakovosti gibalne/športne vzgoje 2. Mednarodni posvet »Otrok v gibanju«, Kranjska gora, 2002,

P.S. – znanje ima tudi lastništvo !

Model sodobnih izdelkov za šport, sistematizacija izdelkov za šport v treh didaktičnih stopnjah in teorija Total Inclusion so avtorska dela Inštituta za športne inovacije in so v postopku patentne zaščite. SPORT4LIFE – športZAživljenje, ČISTI UŽITEK (športne) IGRE UČENJA/TRENIRANJA TEKMOVANJA so avtorski slogani Inštituta za športne inovacije, in so v postopku zaščite blagovne znamke, zato se brez pisnega soglasja ne smejo uporabljati





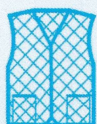
ŠPORTNA KONFEKCIJA MARINES

stalna ponudba tekstilnih promocijskih izdelkov za podjetja in podjetnike, društva, klube...

2



kape



brezrokavniki



polo majice



hlače...



srajce



T majice



atlet majice

novе kolekcije pomlad/poletje 2002:



vabljeni v naše veleprodajno skladišče:

marines d.o.o.

veleprodaja T-shirt majic in ostale športne konfekcije

bežigrajska cesta 4e, 3000 celje, slovenija

tel.: +386 3 425 44 50, fax: +386 3 425 44 51

e-mail: info@marines.si, www.marines.si



Fundacija za financiranje športnih
organizacij v Republiki Sloveniji

Radenska
♥♥♥



RAZGIBAJI
WWW.RAZGIBA

K 796.035
ZBORNİK

3. slov ...
II 1362 c



020030031