

II 1444a



Laško 26. in 27. novembra 2004

ZBORNİK

5. SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Organizatorji 5. slovenskega kongresa športne rekreacije



Univerza v Ljubljani
fakulteta za šport



Pod pokroviteljstvom Ministrstva za šolstvo, znanost in šport

ZBORNİK

5. SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

II 1444 a



D-399/04

OB PETEM SLOVENSKEM KONGRESU ŠPORTNE REKREACIJE

Vsakoletno poznojesensko srečanje strokovnjakov, organizatorjev športne rekreacije, ionarjev in športnih delavcev iz različnih delov Slovenije pomeni priložnost za izmenjavo znanj in predstavitev dosežkov na področju športne rekreacije oziroma športa za vse. Lanski kongres je potekal v času, ko se je Slovenija intenzivno pripravljala na vstop v Evropsko unijo, zato je bila vsebina kongresa temu primerno naravnana. Dejstvo je, da je Slovenija sedaj članica širše skupine evropskih držav, kar v odnosu na preteklo leto pomeni njen drugačen gospodarski, politični in socialno ekonomski položaj. Seveda se ob tem zastavlja kar nekaj vprašanj npr. kakšne spremembe lahko pričakujemo na področju športne rekreacije ter kakšne novosti in trendi so pred nami na tem področju? Upamo, da bomo na taka ali podobna vprašanja dobili nekaj odgovorov tudi na letošnjem kongresu.

Tako kot v preteklih letih je tudi peti slovenski kongres športne rekreacije vsebinsko in organizacijsko zasnovan tako, da bodo udeleženci izbrane tematske segmente obravnavali plenarno, večji del pa v izbranih sekcijah oziroma delavnicah. Programski svet kongresa je izbral šest tematskih delavnic, za katere je menil, da odsevajo sedanjo aktualno problematiko na področju športne rekreacije oziroma športa za vse v Sloveniji. Poleg tega pa je izbor narekovala lanska formalna in še bolj neformalna razprava, kjer so se kot razmišljanja in predlogi uveljavili nekateri povsem novi pogledi na področju športne rekreacije.

Od tod izbor prve, dokaj smelo izbrane tematske delavnice, ki prvič na naših tleh obravnava za mnoge »tabu« temo, namreč erotično življenje človeka oziroma seksualnost in njegovo povezanost s športno rekreativnim udejstvovanjem. Delavnica nosi ime »Ali/kako/zakaj seksualnost poganja športno rekreacijo«. V drugi delavnici bodo udeleženci obravnavali aktualno povezanost športa in turizma, ki se vse bolj uveljavlja tudi v slovenskem prostoru. Glede na evropske trende razvoja turizma ima Slovenija zaradi svojih naravnih danosti in geografskega položaja pomembne primerjalne prednosti, sinergijsko povezanost športa in turizma pa mora v celoti izkoristiti.

Tretjo delavnico smo poimenovali »Izobraževanje s športom«. Kot je znano sta Svet Evropske unije in Evropski parlament leto 2004 razglasila za leto vzgoje in izobraževanja s športom. Zato bo temu vsebinskemu segmentu namenjena ustrezna pozornost. »Projektne obravnava športne rekreacije« je tematski naslov četrte delavnice, kjer bodo obravnavana vprašanja povezana s članstvom Slovenije v Evropski Uniji. Vodenje projektov športne rekreacije v luči medresorskega povezovanja in članstva Slovenije v EU je gotovo segment, ki je za nadaljnji razvoj športne rekreacije pri nas zelo pomemben. Peto delavnico z naslovom »Gibalna/športna dejavnost za zdravje« smo namenili obravnavi vprašanj in problemov, ki izhajajo iz povezanosti športne in medicinske stroke ter znanosti. Postopno naj bi dosegli večjo povezanost športnih in medicinskih strokovnjakov tudi na področju športne rekreacije oziroma športa za vse. Zadnja delavnica pa je namenjena obravnavi prostih tem.

Upamo, da bo tudi letošnji kongres prinesel pomembna in koristna spoznanja za hitrejši in smejšeji razvoj športne rekreacije (športa za vse) v Sloveniji.

prof. dr. Herman Berčič
Predsednik programskega sveta

PLENARNI DEL KONGRESA

- Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji 8
dr. Herman Berčič, dr. Boris Sila
- Ali seksualnost res poganja športno rekreacijo? – ali: med zdravjem in seksualnostjo 23
mag. Roman Vodeb
- Povezanost telesne dejavnosti in nekaterih bolezenskih stanj pri Slovencih ter nekatere možne smeri za izboljšanje 27
mag. Zlatko Fras, dr. Lijana Kragelj Zaletelj
- Slovensko športno društvo v krogu svoje vsebine 40
Janez Matoh
- Sodobno »Evropsko društvo« 43
mag. Drago Balent
- Delovanje športnega društva v luči družbenih, socialnih in ekonomskih pogojev današnjega časa 52
Dejan Crnek
- Vsebine gibalne/športne aktivnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih 55
dr. Rado Pišot, mag. Jernej Završnik
- Trženje športne ponudbe v slovenskem turizmu 61
Damjan Pinter
- Želi biti Slovenija v Evropi in svetu tudi na področju športa? 69
Rado Cvetek
- Športna rekreacija med zadovoljstvom in uživanjem 77
Ciril Klajnsček

I. sklop delavnic

ALI / KAKO / ZAKAJ SEKSUALNOST POGANJA ŠPORTNO REKREACIJO?

- Žensko telo v objemu moškega pogleda – kulturno pridobljeno ali anatomsko (narcistično) pogojeno? 90
mag. Roman Vodeb
- Ali je o športni motivacije sploh mogoče kaj vedeti? – ali: »Zavest 98
(v resnici) ne ve, kaj nezavedno (resnično) misli!
mag. Roman Vodeb
- Šport – ženstvenost – seksualnost 107
dr. Meta Zagorc

II. sklop delavnic

ŠPORT IN TURIZEM

- **Vstopi v naravo –Petrolova kolesarska pot**114
Aleš Šolar, Žiga Černe
- **Športno rekreacijske aktivnosti kot del programov in prireditev hotelske animacije**118
mag. Tadeja Jere Lazanski
- **Pregled znanstvenih raziskav o nordijski hoji**123
dr. Darja Ažman, Janez Poles

III. sklop delavnic

IZOBRAŽEVANJE S ŠPORTOM

- **Analiza univerzitetnega tekmovalnega športa v Sloveniji in EU**132
Dušan Gerlovič
- **Značilnosti in predlogi sponzoriranja športnih programov v okviru reforme visokošolske športne vzgoje in univerzitetnega športa**144
Gregor Omejec, Aleš Rabzelj

IV. sklop delavnic

PROJEKTNA OBRAVNAVA ŠPORTNE REKREACIJE

- **Vodenje in načrtovanje projektov športne rekreacije v luči medsektorskega povezovanja in članstva Slovenije v EU**150
Aleš Kranjc Kušlan

V. sklop delavnic

GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST ZA ZDRAVJE

- **Nacionalna akcija »Dan Slovenija v gibanju«**156
Mitja Lainščak, dr. Jožica Maučec Zakotnik, Lijana Kragelj Zaletelj, Andrea Backovič Juričan, mag. Zlatko Fras
- **Nekateri vidiki športne aktivnosti diabetikov TIP 1**162
dr. Damir Karpljuk, dr. Vedran Hadžič, dr. Edvin Dervišević, dr. Jože Štihec, dr. Mateja Videmšek
- **Otroci in mladostniki potrebujejo več gibanja in več možnosti za rekreativne športne aktivnosti v šoli**171
mag. Erna Kraševac Ravnik
- **Pilates – Program športne vadbe za nosečnice**175
dr. Mateja Videmšek, Simona Šijanec, dr. Damir Karpljuk

- **Množična aktivnost kot metoda promocije telesne dejavnosti** 181
Ema Mesarič, mag. Branislava Belovič, Metka Flaj
- **Zdravje in sodelovanje med zdravstveno in športno sfero** 182
Ciril Klajnsček

VI. sklop delavnic

PROSTE TEME

- **Športna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije** 190
dr. Marjeta Kovač, dr. Mojca Doupona Topič
- **Gore in zdravje** 198
dr. Stojan Burnik, Maja Dolenc, Blaž Jereb
- **Motivacija za planinarjenje udeležencev mentorskih seminarjev** 202
mag. Franjo Krpač
- **Slovenija teče za zdravje »Vključimo tudi osebe s posebnimi potrebami«** 208
Aleš Šolar
- **Razvoj vseslovenske akcije »Razgibajmo življenje v vodi«** 211
Maja Strehovec, dr. Dorica Šajber Pincolič, mag. Boro Štrumbelj
- **Vpliv bodybuildinga na osebnost** 216
Manca Faganel
- **Judo in osebe s posebnimi potrebami** 220
Tomo Dadič
- **Si upaš na triatlon? Nekateri vidiki popularizacije triatlona** 230
Grega Hočevnar, Mitja Lainščak
- **Povezanost vprašalnika o telesni pripravljenosti z rezultati, doseženimi na Cooperjevem testu** 233
mag. Miroljub Jakovljevič, Pia Ana Golob, Ervin Šramel
- **Tekaški forum** 239
Ervin Šramel

PLENARNI DEL

ŠPORTNA REKREACIJA (ŠPORT ZA VSE) V DRUŽINI KOT OSNOVA ZA POZITIVNE RAZVOJNE TRENDE NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE V SLOVENIJI

dr. Herman Berčič, dr. Boris Sila

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

UVOD

V današnjem času nas strokovnjaki na različnih področjih opozarjajo na vse večje spremembe v razvoju sodobne družbe. Pri tem imajo najpogosteje v mislih spremembe v družinskem življenju in staranje prebivalstva, t.j. naraščanje števila starejših ljudi ter spreminjanje v informacijsko družbo (mediji, računalniki, mobilni telefoni). Hkrati nas opozarjajo na korenite spremembe v vrednostnem sistemu glede preživljanja prostega časa in življenjskega sloga. Prav v družini se je sistem vrednot zaradi različnih navedenih vplivov bistveno spremenil. Če želimo napraviti napredek v kakovosti življenja družin bo treba prevrednotiti vrednote. To se nanaša na notranje družinsko življenje, na odnos do osebnega in družinskega zdravja in do gibalno/športne oziroma športnorekreativne dejavnosti ter posledično psihofizičnih sposobnosti. Prav tako se to nanaša na odnos do narave in ekološko ozaveščenost ter do kakovostnega napredka na vseh področjih človekovega življenja in dela. Išče se sprostitev za omilitev stresov pri delu, stresov v družinskem življenju in stresov v sodobnem potrošniškem slogu življenja. Pri tem ima športna rekreacija oziroma redno športnorekreativno udejstvovanje, še zlasti družine, zelo pomembno vlogo.

Zaradi navedenih razlogov je razvoj športne rekreacije (športa za vse) v zadnjem desetletju, v svetu, v evropskem prostoru in tudi pri nas prinesel številne spremembe in novosti. Kolikor so te spremembe povezane z življenjskim slogom in vedenjskimi vzorci prebivalstva nasploh pa so hkrati v veliki meri povezane tudi z družinskim življenjem. Kot je znano je družina v sleherni družbeni skupnosti osnovna celica družbenega življenja in najmanjša ter hkrati najpomembnejša organska enota in oblikovalka otrokove celovite osebnosti. Je mikrokozmos človeškega makrokozmosa (Musek, 1995 po Tušak & Tušak & Tušak, 2003). Številni strokovnjaki opozarjajo na pomemben vpliv družine pri otrokovem razvoju, saj dobi otrok v navedenem mikrosocialnem okolju prve in osnovne izkušnje o telesnem, čustvenem, duševnem, socialnem in duhovnem razvoju. Veliko tega lahko otrok pridobi prav s telesnim gibanjem in z osnovnimi športnimi (športnorekreativnimi) dejavnostmi.

Šport oziroma njegova različica športna rekreacija ima torej pri zorenju otrok v družini izjemno pomembno mesto. Znano je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj, še zlasti pa na njegov motorični oziroma gibalni razvoj. »Športna dejavnost v družini ima še več kot socialno kompenzacijsko vlogo. V dogledni perspektivi naj bi bila tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega stila mnogih sodobnih družin« (Petrovič, Doupona, 1996). Redno športnorekreativno udejstvovanje v družini tudi pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do športa nasploh in njegovega kasnejšega udejanjanja v življenju. Športnorekreativna dejavnost v družini pa ni namenjena le otrokom in mladostnikom, marveč vsem članom. To pomeni, da naj bi se s posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi ukvarjala tako mati kot oče oziroma roditelji nasploh. Pravo podobo športne družine moramo torej iskati med tistimi, ki v vsakodnevno (ali večkrat tedensko) družinsko življenje vnašajo različne športne aktivnosti in si dneve bogatijo z razvedrilnim športom (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001).

Tudi v Sloveniji je bilo v preteklih obdobjih nekaj dejavnosti in akcij usmerjenih v družinsko športnorekreativno udejstvovanje. Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez je leta 1995 pripravil posvet »Šport v družini« in s tem poskušal usmeriti pozornost strokovne in laične

javnosti ter družbeno skrb h gibalno/športni dejavnosti družine. Naglašena je bila priložnost in odgovornost hkrati, ki jo imajo mladi starši pri uresničevanju in širjenju osnov gibalnega in športnorekreativnega udejstvovanja. Prav tako je bilo poudarjeno, da so družine, ki se med drugim tudi športno udeležujejo na boljši poti, da bodo njeni člani ustvarjalni kot posamezniki v harmonični družini in kot pomembni ustvarjalci celotne družbene skupnosti (Bergant, Jemec, Kermelj-Dobnik, 1995 po Tušak & Tušak & Tušak, 2003). Razveseljivo je dejstvo, da se na osnovi nekaterih raziskav pri nas vse več staršev zaveda, kako pomembne so igrive športne in gibalne dejavnosti za celostni razvoj otrok in kaj z njimi otroci lahko pridobijo (Doupona Topič, 2000).

ŠPORTNA REKREACIJA V DRUŽINI KOT SODOBNI TREND

Danes vemo, da mora športna rekreacija že v mladi družini postati sestavina kakovosti njenega življenja. S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo zato poseči v najbolj zgodnje obdobje razvoja otroka in v njemu najbolj prijaznem okolju. To je v družini. Družina naj bo torej spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti, tako telesne kot tudi duhovne in čustvene ter velik del otrokovega sveta. Odnos do gibanja in športnih aktivnosti se najbolje in najhitreje oblikuje prav v družini. Kot je znano v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Vendar je pri otroku vse to treba šele razviti. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrok dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, potem z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot način življenja. Verjamemo, da si bo na ta način lažje izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in športa in ga postopno dvignil na raven vrednote (Berčič, 2000).

Dejstvo je, da sta oče in mati v začetku nosilca vsega dogajanja v družini, vsak od njiju pa naj bi prispeval svoj delež tudi h gibalnemu razvoju svojega otroka. Kaj in koliko bo otrok sprejel je seveda odvisno od tega, kakšno "gibalno mavrico" sta mu starša nudila in kaj sta od njega zahtevala. Ali z drugimi besedami starši morajo svojim otrokom nuditi čim več znanj in izkušenj s področja športa in čim več tega imajo, temveč bodo lahko dajali svojim otrokom (Berčič, Tušak, Karpljuk, 2003). Ob tem je pač treba povedati, da se starši glede tega med seboj bistveno razlikujejo. To potrjuje življenje in številni primeri, kar se kasneje tako ali drugače kaže v otrokovem življenju, še posebej ko dozori in odraste.

Res je torej pomembno vprašanje, koliko so starši pripravljeni, sposobni in zmožni s svojimi lastnimi zgledi (tudi z zdravim športnim načinom življenja) voditi svojega otroka in mladostnika ter ga oblikovati v celovito osebnost. Kot dejavnik vzgoje v družini ima gibanje s športnimi vsebinami zelo pomembno vlogo. »Družina prav z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje v širšem družbenem delovanju spremljajo kot tihi partner« (Petrovič, Doupona, 1996). S tem se strinjajo tudi drugi strokovnjaki, ko ugotavljajo, da naše prihodnje vedenje »korenini« v zgodnjem otroštvu. Kosič (1997) npr. pravi, »da so vzorci čustvovanja, mišljenja in delovanja, ki so se utrdili v obdobju otroštva, ohranjeni v podzavestni plasti naše duševnosti in v pomembni meri določajo dinamiko in kakovost našega »odraslega« življenja«. Očitno torej ni vseeno, kako in na kakšen način je posameznik preživel otroštvo in mladost, kajti to se kasneje zrcali tudi v njegovem odraslem obdobju.

To se posebej kaže tudi pri oblikovanju vedenjskega vzorca otrok in mladine, v jedru katerega naj bo tudi gibanje oziroma šport. Pri tem so na voljo različna sredstva, med katerimi ima gibanje oziroma šport pomembno mesto. Še več del otrokove osebnosti oziroma njegovih sposobnosti,

lastnosti in značilnosti je mogoče oblikovati in razviti le s sredstvi, ki so v naravi športa, to pa so raznovrstne gibalne dejavnosti.

Kako bo otrok sprejel ali prevzel gibanje oziroma šport kot eno "življenjskih vodil", je odvisno tudi (ali predvsem) od tega, koliko so se starši ukvarjali z gibalnimi dejavnostmi oziroma s športom in koliko svojih znanj in izkušenj so posredovali svojim otrokom. Povsem jasno je, da so starši prvi spodbujevalci otrokovega gibalnega oziroma motoričnega razvoja in tisti ki dajejo svojemu otroku osnovna gibalna znanja. Posebej moramo naglasiti, kako pomembne so za doraščajočega otroka skrbno izbrane in otroku prilagojene gibalne dejavnosti. Odsotnost tovrstnih dejavnosti je kasneje v razvoju adolescenta ali mladostnika zelo težko nadoknaditi, nekateri strokovnjaki pa celo menijo, da to skoraj ni več mogoče. Naj še dodamo, da je mogoče z različnimi gibalnimi nalogami in s primernimi "športnimi" vsebinami posebej izdatno vplivati na otrokov razvoj od rojstva do tretjega leta starosti. Med tretjim in šestim letom starosti je ta vpliv še zelo učinkovit, nato pa so njegovi učinki manjši. (Šturm, Petrovič, Strel, 1990). Seveda je določene pozitivne učinke z veliko več truda mogoče doseči tudi v kasnejših starostnih obdobjih.

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

Sprejemljivost otroka za različne gibalne naloge, ki naj bi bile v začetku bolj enostavne in manj zahtevne, kasneje pa bolj sestavljene in bolj zahtevne, je zelo velika. Starši naj bi zato motorični oziroma gibalni razvoj otroka kar se da spodbujali in zavestno usmerjali. Šport naj bi se z različnimi gibalnimi nalogami v družini udejanjal vselej na igriv način, torej skozi igro in vedno z igro.

Otroci imajo gibanje in šport praviloma radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športno oziroma športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. To lahko poleg drugega tudi osmišlja njegovo življenje. Otrok s pomočjo gibanja in športa najprej začuti samega sebe in s tako obogatenim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje. Redno gibanje oziroma športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno družinsko življenje.

CELOSTNO ZDRAVJE V DRUŽINI, NJEGOVI VIDIKI IN POVEZANOST S ŠPORTNO REKREACIJO

Zdravje in redno telesno gibanje oziroma športnorekreativno udejstvovanje so na osnovi dognanj številnih strokovnjakov, raziskovalcev in znanstvenikov tesno povezani, zato je s tem v zvezi smiselno povedati nekaj več. Še zlasti ko govorimo o celostnem zdravju v družini in njegovem povezovanju z družinsko športno rekreacijo.

Celostno zdravje v družini sestavlja več vrst zdravja, zato ga lahko obravnavamo z več vidikov. Posledično govorimo tudi o povezanosti med seboj prepletenih in soodvisnih vrstah zdravja s športnim oziroma športnorekreativnim udejstvovanjem in telesnimi dejavnostmi v družini. Ko govorimo o telesnem zdravju v družini mislimo na skladno delovanje organskih sistemov in podsistemov posameznih družinskih članov. Duševno zdravje se v družini med drugim izraža kot sposobnost za pridobivanje, sprejemanje, analizo in transformacijo informacij ter pridobivanje znanja iz različnih virov, ki naj bi ga spodbujali z raznolikim in stalnim izobraževanjem. Čustveno zdravje v družini lahko opredelimo kot sposobnost in zmožnost za izražanje čustev na naraven in vsem prijazen način. V vsaki družini mora biti dana možnost za čustveno zorenje in udejanjanje emocionalnega sveta posameznih članov. Socialno zdravje v družini opredeljujemo kot doživljanje posameznika v odnosu do drugih družinskih članov z bogatenjem medsebojnih odnosov znotraj družine ter kot sposobnost za vključevanje in vraščanje v večje ali manjše družbene skupine izven družinskega okolja. Osebnostno zdravje družinskih članov je povezano s samopodobo, samospoštovanjem in samovrednotenjem posameznih članov v krogu družine in izven nje, duhovno zdravje pa je povezano z bistvom in jedrom bivanja v družini ter povezovanjem v celoto.

Za vsako od navedenih vrst zdravja si je treba posebej prizadevati, saj je družinsko zdravje v bistvu sestavljeno iz boljšega ali slabšega zdravstvenega stanja posameznih družinskih članov ter je medsebojno povezano in prepleteno. Zato dobro zdravstveno stanje posameznega člana vpliva tudi na zdravstveno stanje celotne družine in obratno.

Med posameznimi vrstami zdravja v družini je morda telesno zdravje posameznih družinskih članov najbolj vidno in "oprijemljivo". Povezano je namreč z delovanjem številnih organov in organskih sistemov, kar pa se ob motenem ali nepravilnem delovanju, povsem jasno kaže na posameznih delih telesa ali na telesu v celoti. Zato je treba v družini v prvi vrsti skrbeti, da ne pride do telesnih obolenj in bolezni. Vsak mora skrbeti za svoje telo, ga negovati in prisluhniti njegovim potrebam ter jih tudi ustrezno zadovoljevati. Družina mora spodbujati lepoto telesa predvsem z raznovrstnim gibanjem in športnorekreativnim udejstvovanjem in pri tem slediti znanemu strokovnjaku Košičku, ki je še za življenja zapisal, da je treba svoje telo upoštevati in mu prisluhniti (Košiček, 1998). Vendar naj pri tem ne gre za »člaščenje« oziroma »kult telesa«, ali za drugo skrajnost, »nesprejemanje« oziroma negiranje lastnega telesa, marveč za povsem naraven odnos. Telo je namreč lahko pomemben vir zadovoljstva ali nezadovoljstva s samim seboj.

Imeti lepo telo, biti zadovoljen s svojim telesom, pomeni spoštovati samega sebe, kar je seveda vir telesnega zdravja posameznih družinskih članov. Njihovo osebno zadovoljstvo z lastnim telesom oziroma njegovo podobo jim pomaga pri uresničevanju posameznih življenjskih ciljev. Kdor sprejema svoje telo in se ga v vsej polnosti zaveda, sprejema tudi svoje življenje. Sprejem in zavedanje svoje podobe je tudi korak k osebni sreči. Telesno zavedanje in sprejemanje je pomembna sestavina telesnega zdravja, kar vpliva tudi na duševno zdravje oboje pa na duhovno. To pa se potem odraža v celotni družini oziroma na njenem celovitem zdravju.

V mnogih družinah je veliko ljudi, ki niso zadovoljni s svojim telesom, niti s svojo zunanjo podobo. Mnogo teh odklanja sodelovanje v športni rekreaciji in prav zaradi svojega telesnega neskladja ostajajo izven vsake telesne aktivnosti oziroma izven športnorekreacijskih tokov. V takih družinah je zaznavno pomanjkanje telesnega gibanja in športnorekreacijskega udejstvovanja. Na ta način svoje telo še bolj zanemarjajo in nič ne prispevajo k svojemu telesnemu zdravju. To jim zmanjšuje samozavest in znižuje samopodobo, hkrati pa jih notranje teži in obremenjuje. Zato morajo preoblikovati svoje miselne in vedenjske vzorce ter spremeniti svoj življenjski slog (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001).

Tudi duševno zdravje v družini je mogoče povezati s športnim udejstvovanjem in telesnimi dejavnostmi ter z dinamičnim odnosom do življenja nasploh. V naravi družinskega duševnega zdravja je, da so člani sposobni pridobivati znanja, da so zadovoljni sami s seboj in s svojim življenjem. Gotovo bodo člani družine veliko storili za svoje duševno zdravje, če se bomo redno ukvarjali s posameznimi športnorekreativnimi aktivnostmi oziroma z rekreativnim športom.

Posledica rednega športnorekreativnega udejstvovanja v družini je boljša telesna kondicija in telesna pripravljenost posameznih družinskih članov in kot smo že naglasili, to posledično vpliva na njihovo boljše telesno zdravje. Boljše telesno zdravje pa pogojuje tudi boljše duševno zdravje. Dejstvo je, da športno aktivni družinski člani, ki del svoje energije usmerjajo tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob takih stanjih ustrezneje ukrepajo. Čeprav je sam telesni napor z ustrežno obremenitvijo tudi neke vrste stres za organizem, je ta ob primerni časovni razporeditvi energije in ustreznem energetskem vložku, največkrat koristen. Telesna dejavnost oziroma športnorekreativno udejstvovanje v družini vselej daje občutek, da so člani družine z lastnim trudom in z lastnim prizadevanjem napravili nekaj koristnega zase. To pa je zagotovo pozitivna izkušnja, ki lahko pomembno prispeva k samozaupanju in samospoštovanju družinskih članov ter jim pomaga pri obvladovanju vsakodnevnih stresov in obremenitev, ki jih prinaša življenje nasploh.

V zvezi s tem lahko pritrdimo misli Tomorijeve, ko pravi: »Telesna dejavnost je sama po sebi model aktivnega načina življenja. Tako človek, ki je sicer bolj nagnjen k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lažje spremeni brezplodno življenjsko izhodišče, če se prek telesne dejavnosti nauči, da nekaj aktivno stori zase« (Tomori, 2000). To pa je tudi pot k telesnemu udejstvovanju, k telesnemu in duševnemu sproščanju in k telesnemu ter duševnemu zdravju.

Gotovo so čustva in čustvovanje v družini pomemben del družinskega življenja in sestavni del njenega celovitega zdravja. Del tega je tudi čustvena uravnoteženost, ki je temeljna sestavina čustvenega zdravja. Razvedrilno športno udejstvovanje spodbuja pozitivne čustvene reakcije in manifestacijo pozitivnih čustev kot so veselje, radost, sreča in zadovoljstvo in s tem v določeni meri prispeva k čustvenemu zdravju družine. Tudi v športu je mogoče doseči pozitivno in vznemirljivo čustveno stanje in ugodje in tudi v športu je mogoče v določeni meri številna sestavljena in raznolika čustva zadovoljiti. Pozitivna čustva pa se ne sproščajo le ob igrivem in sproščujočem športnorekreativnem udejstvovanju v naravnem okolju ali na različnih športnorekreativnih površinah, marveč v velikem številu primerov tudi omogočajo začetek ukvarjanja s športom in njegovo vsakodnevno ali večkrat tedensko udejanjanje. To potrjuje tudi Petkovškova (1997), ko pravi: »Mnogokrat, poleg pozitivne motivacije in dinamogene moči motiva, ki aktivira energijski potencial, da se določena (tudi športna) dejavnost začne in poleg razumne komponente posameznika, pogosto zadošča močan čustveni impulz. Pozitiven čustveni naboj je lahko celo trajnejša spodbuda za ukvarjanje s športom kot pa racionalno priznavanje vrednosti športa za ohranitev zdravja, sposobnosti ali ugleda v družbi.« Zato so tovrstne spodbude v družini zelo pomembne.

Ukvarjanje s športom v določeni meri tudi sprošča čustvene napetosti in v marsičem odpravlja nakopičeno tesnobo, potrto, jezo ali strah. Ob pojavu mnogoštevilnih in raznovrstnih čustev v človekovem (in tudi družinskem) življenju, v naravi katerih so »raznoliki občutki in vse zanje značilne misli, raznolika duševna in biološka stanja ter pripravljenost za dejanja«, je mogoče z različnimi športnimi aktivnostmi to »pisano« paleto čustev tudi izživeti (Goleman, 1997). Prav družina je zato zelo primerno okolje. Ker je čustev res veliko, skupaj s sestavljenimi čustvi, njihovimi različicami, preoblikovanji in odtenki, je prav v okviru športnega udejstvovanja danih veliko možnosti, da pridejo do polnega izraza. V družini naj se torej spodbujajo pozitivna čustva, enovita in sestavljena in veliko število odtenkov čustvenega življenja družinskih članov, kar ugodno vpliva na njihovo čustveno ravnovesje in posledično tudi na njihovo čustveno zdravje.

Raznolika športna dejavnost pa lahko veliko prispeva k bogatenju medsebojnih vezi in h krepitvi medsebojnih odnosov v družini. Številne športne aktivnosti potekajo ob druženju v družinskem okolju in v prijateljskih skupinah, zato se ob igrivem športnem udejstvovanju družinski člani lahko tudi socialno odžejajo. To pa prav tako prispeva določen delež k celostnemu zdravju družine.

V sedanjem času pa so pridobivanju in ohranjanju celovitega zdravja v družini namenjeni tudi raznoliki »wellness programi«.

MODERNI FITNES STUDIO IN POT DO RAVNOVESJA TUDI V DRUŽINI

Med posameznimi dejavnostmi, ki jih je prinesel sodobni ritem življenja in življenjski slog spada tudi vadba v fitnes studiu. V tem vadbenem okolju lahko vadi posameznik, na osnovi širše programske ponudbe pa tudi družina.

Velike in raznolike možnosti uživanja in sprostitve, recimo temu doživljajska sprostitvev, predstavljajo za vsakega človeka nove možnosti, a tudi tveganja. Treba je izbrati.

Vse več je različnih ponudnikov, organizatorjev, prodajalcev in svetovalcev raznovrstnih načinov preživljanja prostega časa in vedno bolj je ta ponudba (na področju športnih in drugih gibalnih aktivnosti) povezana z nekaterimi vrednotami, cilji in željami, kot so ohranjanje ali izboljšanje zdravja, dvig gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, lepo, čvrsto in odporno telo itd. Vse bolj različni organizatorji prostega časa obljublajo zanimive in doživljajsko bogate aktivnosti, od katerih so nekatere še posebej specializirane, atraktivne, povezane s povečanim izločanjem adrenalina.

In kje je v tej široki ponudbi fitnes? Preden skušamo odgovoriti na to vprašanje, je treba opredeliti, kaj pod pojmom fitnes razumemo. Kaj ta izraz pomeni v svetu in kaj pri nas? V Evropi se je oblikoval ta pojem v zvezi z zdravstveno usmerjenim fitnesom (Health related fitness), pri čemer so imele največ vpliva nordijske države. Za zdravje so namreč zelo pomembne določene funkcionalne in telesne sposobnosti, na katere lahko neposredno vplivamo z ustrežno telesno aktivnostjo, da bi postali "fit". Zdravstveni fitnes torej cilja na preprečevanje tistih možnih slabosti, pomanjkljivosti in bolezni, ki jih s telesno dejavnostjo preprečimo ali pa vsaj zmanjšamo njihove posledice. Med dejavnike zdravstveno usmerjenega fitnesa torej uvrščamo:

Preglednica 1: Dejavniki zdravstveno usmerjenega fitnesa

Morfološki dejavniki indeks telesne mase zgradba telesa razporeditev podkožnega maščevja gostota kosti	Srčno – dihalni dejavniki submaksimalna delovna kapaciteta aerobna energijska kapaciteta srčne funkcije pljučne funkcije arterijski krvni pritisk
Mišični dejavniki moč sila vzdržljivost	Presnovni dejavniki toleranca glukoze občutljivost na inzulin presnova lipidov in lipoproteinov oksidacija hranilnih snovi
Motorični (gibalni) dejavniki agilnost ravnotežje koordinacija gibanja hitrost gibov gibljevost	

Prerejeno po: Mišigoj – Duraković, M. (2003) Telesna vadba in zdravje, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije, Zavod za šport Slovenije, Zavod za šport Slovenije, Kineziološka fakulteta Zagreb, Ljubljana in po Adult Eurofit (1994) A test battery for the assessment of health-related fitness of adults, Council of Europe, Committee for the Development of Sport, Eurofit Coordinating Group.

In kako je v Sloveniji? Za besedo fitness sta se namreč na Slovenskem udomačila dva pojma. Širše zastavljeni predstavlja fitness kot področje, gibanje, dejavnost, izsek športne aktivnosti in več kot to, saj sem uvrščamo:

Kardio-respiratorni fitness, pri čemer gre za vzdrževanje in izboljševanje splošne vzdržljivosti, torej za vadbo, ki angažira predvsem srčno-žilni in dihalni sistem z uporabo različnih aerobnih aktivnosti.

Trening moči in trening za povečanje mišične mase. Pri tem gre za vadbo brez pripomočkov ali vadbo na posebnih trenažerjih, s prostimi utežmi, trakovi, gumami in drugimi rekviziti.

Raztezanje in sproščanje – kjer gre za raztezne vaje, sprostilne vaje, masažo, kopel, savnanje, elemente joge in druge sprostitvene tehnike.

Primeren režim in izbor hrane in tekočin ter upoštevanje pravil zdrave prehrane (spomnimo se na znano prehransko piramido). Pri tem je pomembna tudi ustrezna razporeditev osnovnih živil v vsakdanji prehrani, število in razpored dnevnih obrokov, uravnavanje uživanja tekočin, zlasti zaradi večje izgube pri telesnih dejavnostih.

Zdrav režim življenja nasploh – to pa pomeni dovolj počitka in spanja, izogibanje dejavnikom tveganja in stresnim situacijam, brez uživanja zdravju škodljivih snovi in škodljivih navad (kajenje, pitje alkohola, uživanje različnih drog, ...), čim več gibanja v naravnem okolju, ...

Če vse zgoraj navedeno združimo, je fitness cela vrsta aktivnosti in ravnanje za skladno, postavno, čvrsto in zdravo telo, pri čemer je pomembna pravšna kombinacija kardio fitnessa, vadbe moči, raztezni vaj, pravilnega prehranjevanja in zdravega načina življenja.

V ožjem pomenu besede pa fitness pri nas pomeni posebno opremljen vadbeni prostor, ki je največkrat razdeljen na tri dele. Tako imenovani kardio fitness je opremljen z napravami za aerobno vadbo, v enem delu so postavljeni različni trenažerji oz. naprave za vadbo moči, en del pa je ponavadi rezerviran za proste uteži, ki so prav tako namenjene krepilnim vajam.

Pogosto se uporablja tudi naziv fitness center, kar večina ljudi razume kot objekt s širšo ponudbo na področju športne rekreacije, sprostitev pa tudi nege telesa. Osnova fitness centra je seveda sam fitness, ob tem pa gre še za ponudbo aerobike in drugih oblik skupinske vadbe, za programe joge in drugih oblik sproščanja, pa npr. savno, solarije, masažo in podobno. Večja in širša je ponudba, širši je krog potencialnih in dejanskih obiskovalcev.

Ne narašča pa samo število fitness centrov ampak in predvsem število vse bolj rednih obiskovalcev. Tako kot drugod po svetu, tudi v Sloveniji zanimanje za različne fitness dejavnosti narašča. Če pogledamo trende npr. v ZDA, je v zadnjih letih zanimanje izjemno, skokovito narašča aktivnost, za primer vzemimo od leta 2001 na 2002, npr. pilates trening (91,7%), vadba na eliptičnih trenažerjih (29,6%), vadba s prostimi utežmi (6,3%), vadba na sobnih kolesih (18,1%) in tekočih preprogah (4,3%). V 15 letnem obdobju se je vadba na tekočih preprogah dvignila za skoraj 900% in vadba na eliptičnih trenažerjih za 177%. Zanimivo pa je, da se je v istem obdobju (15 let) udeležba na aerobiki zmanjšala za 61% (www.sgma.com.2004).

V Sloveniji se je od leta 1992, ko smo pričeli s spremljanjem fitness aktivnosti, ta do leta 2000 (zadnji podatki, zbrani v okviru anketiranja slovenskega javnega mnenja) povečala za 184%, v obdobju od 1997 do 2000 pa za 26%. Povprečna letna stopnja rasti od leta 1992 do leta 2000 je

bila torej 13,9%. V načrtu imamo zbiranje tovrstnih podatkov še v tem letu, jeseni 2004. Verjetno lahko v tem zadnjem 4 letnem obdobju pričakujemo porast najmanj še za nadaljnjih 30 odstotkov. Po podatkih iz leta 2000 (Petrovič et al 2001), se je ukvarjalo s fitnessom 7,7% odraslih prebivalcev Slovenije kar pomeni nekaj nad 120.000 odraslih Slovencev. Poleg tega pa je treba naglasiti, da so fitness aktivnosti med tistimi gibalnimi in športnimi dejavnostmi, s katerimi se udeleženci ukvarjajo najbolj redno (www.sgma.com.2004, Sila, Krpač, 2003).

In kaj so razlogi, da fitness aktivnost s svojimi posameznimi dejavnostmi v primerjavi z drugimi športnorekreativnimi dejavnostmi narašča in to močno, med tem ko udeležba v drugih aktivnosti pa nekako stagnira ali celo nazaduje? Med glavnimi razlogi bi vsekakor morali navesti naslednje:

Večja potreba po telesni aktivnosti

Sedanji življenjski in delovni pogoji zahtevajo izredno malo telesne aktivnosti zaradi česar človeški gibalni sistem in s tem tudi celo telo potrebuje gibanje.

Večja ozaveščenost o zdravju škodljivih dejavnikov povezanih z negibanjem in pasivnim načinom življenja

V zadnjih letih je prišlo do velikega premika v odnosu strokovne, (zdravstvene, športne, gospodarske), politične in medijske javnosti do tovrstnih problemov. Na eni strani dobivajo mladi ustrezne informacije, znanje in navade na vseh ravneh vzgoje in izobraževanja, na drugi strani pa se srečujemo z vse številnejšimi članki, opozorili, sestavki, napotki in različnimi nasveti na temo gibalno-športne dejavnosti za zdravje. V različnih medijih od radia, TV in različnih časopisov z njihovimi prilogami so namreč ugotovili, da je obravnavana problematika iskana, zanimiva, brana oz. poslušana, tudi nekoliko modna, in skušajo to izkoristiti.

Številna in kakovostna ponudba

Z zadovoljstvom lahko zapišemo, da se je v zadnjem obdobju ponudba športno-rekreativne dejavnosti v Sloveniji zelo spremenila. Menimo, da se je izboljšala tako njena kakovost, kot tudi številčnost in pestrost. In prav tukaj je verjetno področje fitnesa napravilo največ. Odprtih je bilo veliko število novih fitness centrov, ki so moderno načrtovani, ponujajo široke možnosti različnih aktivnosti in v njih najdemo strokovno usposobljene kadre, ki skušajo ustreči željam in interesom obiskovalcem.

Prostorska in časovna bližina

Fitnes centri so pri nas, vsaj v večjih krajih kar pogosti. Glede na hiter tempo življenja in nenehnega pomanjkanja časa je precej pomembno, koliko časa porabimo za prihod na vadbo in kasneje domov. Bližina je torej pomemben dejavnik.

Osebnostno prilagojen urnik

Veliko prednost pred drugimi športnorekreativnimi dejavnostmi, ki se odvijajo na in predvsem v različnih (zaprtih) športnih objektih, ima fitness vadba zaradi tega, ker vadeči niso vezani na določene dneve v tednu ali določene ure preko dneva. Torej ni potrebe, da nam vadba zaradi kakih nenadnih in nepričakovanih razlogov ali morda trenutnega slabega razpoloženja odpade tisto uro oz. tisti dan, ampak jo lahko mirno prestavimo na primernejši čas in treninga ne zgubimo.

Primerno vsakemu ne glede na sposobnosti, predznanje, starost, spol, značilnosti telesa

Velika prednost vadbe v fitnessu je, da ni nobene potrebe po homogenosti vadečih. Vsak dela tako, kot je zanj glede na njegove sposobnosti in zastavljene cilje najbolj primerno. Tako lahko v fitnessu skupaj vadita popoln začetnik, ki se šele uči in vrhunski športnik, ki opravlja svoj redni trening. Vadba v fitnessu je v primerjavi z drugimi športnimi aktivnostmi enostavna in se je da hitro naučiti. Zaradi tega je bolj dostopna in privlačna tudi tistim, ki v preteklosti niso bili športno aktivni in morda ne obvladajo nobene primerne dejavnosti. V fitnessu se namreč osnovnih vaj lahko hitro naučimo in ne potrebujemo posebnega predznanja. Prav tako ni nobene ovire zaradi različnih spolov, prej obratno, saj eni in drugi raje trenirajo v družbi nasprotnega spola.

Možnost hkratne dejavnosti več članov družine

Široka ponudba fitness centra nudi možnosti, da je npr. oče aktiven v fitnessu, mati pri aerobiki, otroci ali v športnem vrtcu ali na posebni vadbi, prilagojeni njihovi starosti. Na tak način je rešen velik problem varstva otrok, zaradi katerih se morajo starši sicer odpovedati svojim športnorekreativnim in drugim dejavnostim v prostem času.

Individualni pristop

Za vadbo v fitnessu je tudi značilno, da vsakdo vadi po lastnem programu, oblikovanem na podlagi ugotovljenega začetnega stanja, postavljenih ciljev in drugih dejavnikov. To individualnost omogočajo neposredni stiki z inštruktorjem ali s trenerjem, ki spremlja in nadzoruje vadbeni proces posameznika. V fitnessih so vse bolj popularni tudi osebni trenerji, ki poleg načrtovanja in nadzora treninga posamezniku svetujejo tudi glede prehrane in režima življenja.

Izpolnjene želje, moda, družba, dodaten trening, ...

Ljudje, ki se odločijo za redno vadbo v fitnessu in so si pri tem postavili določene cilje npr. oblikovati telo, postati močnejši ali izboljšati funkcionalne sposobnosti v glavnem te cilje tudi dosežejo, seveda če se držijo programov in navodil, ki so jim jih pripravili usposobljeni strokovnjaki. Pri nas so bila v preteklosti značilna obdobja velike popularnosti določenih športnih dejavnosti. Tako kot nekoč kegljanje, kasneje trimaska dejavnost, pa tenis in golf, je zdaj fitness tista dejavnost, ki je zanimiva predvsem za študentsko mladino in odrasle, ki želijo še posebej poskrbeti zase. Ti so ponavadi dejavni tudi v kakem drugem športu, a se zavedajo, da jim širine, kot jo daje fitness vadba, izbrani šport ne nudi. Poleg tega pa si ni mogoče več zamisliti resnega treninga športnika v katerikoli športni aktivnosti, ki ne bi del svojega treninga kombiniral s fitnessom.

Vadba v fitnessu pomeni aktiven odnos do zdravja, do lastnega telesa, pomeni določeno raven kulture telesa, ki je nujno potrebna v današnjih stresnih življenjskih in delovnih pogojih. Istočasno pomeni tudi kakovostno popestritev vsakodnevnega življenja.

DANAŠNJE POTI IN STRANPOTI DRUŽINSKEGA ŽIVLJENJA V POVEZAVI S ŠPORTNO REKREACIJO

Družina, alkohol in športna rekreacija

Zloraba alkohola je v Sloveniji preveč pogosta, da bi ob tem, ko si prizadevamo za zdrav življenjski slog ljudi obogaten z rekreativnim športom, lahko ostali neprizadeti. Kot sredstvo omamljanja in opijanja je alkohol žal vključen v številne slovenske družine, kjer je vsakodnevno mogoče ugotavljati njegove razdiralne učinke. Po zadnjih raziskavah (Zaletel-Kragelj, Čebašek-

Travnik, Hovnik-Keršmanc, 2004), 13,4% odraslih prebivalcev Slovenije v starosti od 25 do 65 let redno uživa alkoholne pijače v čezmernih količinah. Od tega je 23% moških in 6% žensk. Ženske sicer tvegano vedenje (tudi pitje alkoholnih pijač) bolj skrivajo kot moški. Med posameznimi populacijskimi skupinami so za čezmerno pitje alkoholnih pijač najbolj ogroženi predvsem moški v starosti 30 do 50 let in tudi starejši nad 60 let, z relativno nizko izobrazbo, brez aktivne zaposlitve, ki izhajajo iz vaškega okolja vzhodnoslovenske regije. Čezmerne porabe alkohola in s tem povezanega alkoholizma pri nas je veliko preveč. Zato je glede na razširjenost tovrstna zasvojenost pri nas še vedno na prvem mestu. Tako zelo je del naše kulture da je zelo težko določati mejo, do katere naj bi bila uporaba alkoholnih pijač še družbeno sprejemljiva (Rozman, 2004). Alkohol je v bistvu dostopen na vsakem koraku tudi mladini in klub »alkoholnemu zakonu« se družinski alkoholizem ne zmanjšuje.

Sodobna medicinska znanost govori o tvegani in škodljivi rabi alkohola. V bistvu gre za dva načina pitja. Pri prvem posameznik tvega, da bo prišlo do posledic, pri drugem načinu pa dejansko pride do posledic. Prav tako strokovnjaki ločijo čezmerno uživanje alkohola (ta se loči od zmerne pitja in abstinence), kjer gre za stalno uživanje velikih količin alkoholnih pijač in za alkoholno opijanje, ki je arbitrarno določeno in je 6 ali več pijač ob eni priložnosti (zmerno pitje pomeni 1dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 1 šilce žgane pijače), (Zaletel-Kragelj, Čebašek-Travnik, Hovnik-Keršmanc, 2004). Alkohol v bistvu povzroča določene zaželenne psihotropne učinke – pomirja, sprošča, povzroča brezskrbnost in živahnost v družbi, zato ga kot snov uvrščamo med dejavnike tveganja. Dejavniki tveganja pa je tudi posameznik oziroma družinski član s svojimi biopsihosocialnimi lastnostmi, kjer pomembno vlogo igrata dednost, energijska opremljenost, sposobnost za obvladovanje težav, občutljivost, prilagodljivost, vključenost v socialno okolje in kognitivne sposobnosti. Prav tako se kot dejavniki tveganja pojavlja mikro okolje posameznika oziroma družina in medsebojni odnosi v njej, njihova pravila in rituali, ki so povezani z uživanjem alkohola, ravnanje s posamezniki, ki ta pravila kršijo in način, kako se družina vključuje v okolje.

»Nekontrolirana in pretirana uporaba alkohola vodi v zasvojenost, ki je v bistvu bolezen povezana z dolgotrajno zlorabo snovi za omamljanje oziroma ponavljajoče se škodljivo vedenje. Zasvojenost je v bistvu zahrbtna bolezen, ki prizadene človekovo telo, duševnost, duhovno sfero, odnose z ljudmi in sposobnost za produktivno življenje« (Rozman, 2004).

Ko govorimo o zasvojenosti oziroma odvisnosti od alkohola v družinskem okolju, je treba naglasiti, da gre tako za telesno kot tudi psihično odvisnost. Telesna odvisnost je povezana z odtegnitveno ali abstinenčno krizo, ker se zlorabljeni snov (kemična sredstva) nehote vključi v metabolizem oziroma presnovo organizma. Telesna odvisnost je mogoče odpraviti, zdravljenje psihične odvisnosti pa je zapleten in dolgotrajen proces. Oboje telesno in psihično odvisnost od alkohola pa je v družinskem okolju mogoče zdraviti in ozdraviti z različnimi metodami, med katerimi je zlasti uspešna tako imenovana socialno andragoška metoda (Rugelj, 2000).

Pota družinskega alkoholizma so bolj ali manj znana. Mnogo lažje se razvije alkoholizem v družini, če je eden izmed partnerjev izšel iz družine, kjer je vladal alkohol. Pri tem je pomembnih več dejavnikov, ki ob spletu neugodnih okoliščin pripeljejo do zasvojenosti z alkoholom. V bistvu gre za prepletanje genetskih, značajskih, socialnih, psihičnih in vzgojnih dejavnikov ter vrste slabih odločitev, ki v določenih pogojih privedejo do alkoholizma. Labilni in ranljivi družinski člani z določenimi osebnostnimi lastnostmi so zaradi številnih stisk in stresov bolj izpostavljeni in hitreje zdrsnejo v odvisnost. Poskušanje in eksperimentiranje v mladosti (skozi to fazo gre večina mladih), lahko postane v kasnejšem obdobju zelo pogosta ali dnevna navada.

Tipična družina alkoholika ima svoj specifični ritem in življenjski slog, ki je v bistvu podrejen alkoholikovim potrebam oziroma enemu od partnerjev, ki je alkoholik. V večini primerov

alkoholik (čeprav je bil prej rekreativni športnik, ali se je kako drugače ukvarjal s športom), nima nobenega odnosa do telesnega gibanja oziroma športnorekreativnega udejstvovanja. Mnogo alkoholikov (tako moških kot žensk) se je nazadnje srečalo s športom v šoli.

Posledice alkoholizma v družini so hude. Nenehno opijanje enega ali obeh partnerjev privede do degradacije družinskih odnosov, socialnega in ekonomskega propada, psihičnega in telesnega nasilja, emocionalne neuravnovešenosti, izgube telesnega in seksualnega šarma, propada in izgube psihofizičnih sposobnosti ter do telesnih oziroma organskih obolenj. Poleg tega alkoholizem privede do stanja »razklane« osebnosti, do agresivnega in posesivnega vedenja, do nenehnih sprememb razpoloženja od razigranosti do potrnosti, do duhovne osiromašenosti in propada ter do zanemarjanja in trpljenja otrok.

Ob družinskem alkoholizmu, ki torej fizično, psihično, duševno, socialno, ekonomsko in moralno uničuje družino ter posledično privede do njenega propada, obstaja ena in edina rešitev. To je zdravljenje. V tej točki pa se ob sodobnih trendih raznolike športnorekreativne dejavnosti pojavljajo kot pomembna sestavina socialno andragoške in drugih metod zdravljenja. V bistvu je to eno od učinkovitih sredstev v celoviti obravnavi in resocializaciji alkoholikov.

Vendar reševanje problema družinskega alkoholizma in alkoholizma nasploh v Sloveniji ni le v zdravljenju, marveč predvsem v preventivnem delovanju. Le to naj bi potekalo na treh ravneh (Zaletel-Kragelj, Čebašek-Travnik, Hovnik-Keršmanc, 2004) : na makro ravni, to je na ravni države naj bi Nacionalni plan za zmanjšanje porabe alkohola povezali z Nacionalno strategijo razvoja športne rekreacije (op. piscev). Pri tem naj bi povečali varnost pred alkoholom in možnosti za brezalkoholno preživljanje prostega časa vseh slojev prebivalstva. Na mezo ravni naj bi preventivno delovanje usmerili v manjše populacijske skupine in sicer predvsem v smeri preprečevanja uživanja alkohola med otroci in mladostniki.

Kolikor je to mogoče naj bi predstavili začetek uživanja alkohola (ker ga preprosto ne moremo preprečiti) v čimbolj zrelo obdobje. To naj bi storili tudi tako, da bi med mladimi vplivali na spremembe vrednot v zvezi z alkoholom in organizirali številne zabave mladih brez alkohola.

V to naj bi vključili številne športnorekreativne programe, dejavnosti in prireditve (op. piscev). Hkrati s tem pa naj bi v preventivnem smislu posebno pozornost namenili tudi družinam. Na mikro ravni pa naj bi dejavnosti usmerili v zgodnje prepoznavanje tveganega pivskega vedenja (predvsem v družinah – op. pisca) ter uporabo učinkovitih metod za zmanjšanja pitja alkoholnih pijač.

Sodobni alkohologi in psihiatri verjamejo v ozdravitev alkoholizma ob izpolnjevanju določenih pogojev, ki jih mora izpolnjevati zdravljeneec. Tudi prenos znanja, metod in sredstev s področja športne rekreacije in »wellnessa« je mogoč. Klubom zdravljenih in ozdravljenih alkoholikov v pomoč bi bilo v različnih športnih centrih, športnih društvih in fitness studiih moč pripraviti različne prirejene programe ter ozdravljene in resocializirane alkoholike vključiti v tovrstne dejavnosti. S tem bi bil v sedanjem času v Sloveniji dan pomemben prispevek h kakovosti življenja ozdravljenih alkoholikov in posledično ureditev njihovih družin. Iz povsem telesno in športno nedejavnih družin bi postopno dobili urejene in (kot posledico celovitega zdravljenja) dejavne družine, katerih člani bi se redno ukvarjali s posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi.

Družina, kajenje in športna rekreacija

Pojav kajenja v slovenskih družinah je prav tako kot druge zasvojenosti in tvegana vedenja zdravstveni, socialni in ekonomski problem, ki ga, če govorimo o kakovosti življenja, ne moremo spregledati. Kajenje je tako kot drugod v svetu legalno in socialno sprejemljivo tudi v Sloveniji,

zato kadilci nasploh in tudi v družini nimajo posebnih težav. Zanimivo je kot navajajo avtorji (Zaletel-Kragelj, Čakš, Novak-Mlakar, 2004), da so ljudje kajenje dolgo pojmovali kot razvado (v mnogih slovenskih družinah je še danes tako) in ne kot druge oblike odvisnosti od psihoaktivnih snovi.

Na osnovi različnih raziskav, ki govorijo o razširjenosti kajenja med prebivalci Slovenije lahko rečemo, da to ni obrobni problem. Po raziskavi SJM (1999) je v tem času kadilo 24,5% vprašanih (odraslih prebivalcev) od tega 29,2% moških in 19,8% žensk. Leta 2001 pa je kadilo 25,3% odraslega prebivalstva. Študija o kadilskih izkušnjah in navadah slovenskih srednješolcev starih 13 in 15 let je v letih 2001 in 2002 pokazala, da je bilo med trinajstletniki 5,1% kadilcev (kajenje tobaka vsaj 1-krat na teden), med petnajstletniki pa že 29,6% kadilcev. Med trinajstletniki je kadilo 6,2% fantov in 4,1% deklet, pri petnajstletnikih pa so glede kajenja dekleta (čeprav neznatno) prehiteli fante. Kadilo je namreč 29,5% fantov in 29,7% deklet, kar je še posebej zaskrbljujoče. V okviru raziskave »Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije« (2004) in opredelitvi tveganega kadilskega vedenja, je bilo ugotovljeno, da kadi 23,7% prebivalstva, od tega 28,1% moških in 20,1% žensk. Na osnovi navedenih podatkov in ugotavljanja »kadilskih trendov« so ogroženi tako moški kot ženske v mlajših in srednjih starostnih skupinah (30 do 40 let), pri čemer je mladih kadilk vse več. Ogroženost mladih deklet, potencialnih kadilk je zato še posebej velika. Med kadilci je več nižje izobraženih in aktivno zaposlenih, prav tako je več tistih iz nižjih družbenih slojev in tistih, ki živijo v mestih. (Zaletel-Kragelj, Čakš, Novak-Mlakar, 2004).

Ker je kajenje splošno razširjeno in se njegov začetek vse bolj pomika v obdobje osnovnega šolanja, so potencialni začetniki kajenja hkrati tudi družinski člani. Kajenje v družini ima svojo razvojno pot, ki se običajno začne z enim ali obema partnerjema, Pogosto so potencialni kadilci tisti, ki so se v svojem otroštvu, oziroma v svoji prejšnji družini na tak ali drugačen način srečali s kajenjem in so to svojo izkušnjo prinesli s seboj. Med posameznimi dejavniki tveganja za pojav kajenja so poleg posameznikov s svojimi biopsihosocialnimi lastnostmi postaja v določeni meri pomembna tudi dednost. Potrjen je namreč obstoj skupine genov, ki povzročajo večjo nagnjenost k nastajanju zasvojenosti (Zaletel-Kragelj, Čakš, Novak-Mlakar, 2004). Otroci kadilskih staršev dobi poleg zakajenega mikrookolja in vlogo pasivnega kadilca tudi neposredne zglede in očitno tudi »podeduje« določeno nagnjenost tako, da bo tudi sam ob ustreznih okoliščinah kasneje v življenju postal kadilec, ali pa odvisen od kake druge psihoaktivne snovi. Za začetek kajenja otroci in mladostniki je tako slej ko prej odgovorna družina, s svojim vedenjem, rituali in navadami ter medsebojnimi odnosi, ki so povezani s kajenjem.

O posledicah kajenja in njegovih neposrednih in posrednih razdiralnih učinkih na celotni psihosomatični status kadilca (in tudi na pasivnega kadilca) ter posledično na njegovo zdravje, ne bi posebej opisovali. Poudarimo naj le, da številni strokovnjaki, raziskovalci in znanstveniki na osnovi jasnih in nespornih dokazov, kajenje kot dejavnik tveganja povezujejo s številnimi motnjami in boleznimi, kamor se uvrščajo bolezni srca in ožilja, maligne neoplazme, bolezni dihal, bolezni prebavil, bolezni ustne votline, reproduktivne motnje in bolezni, zelo nevaren pa je tudi vpliv na še nerojenega otroka.

Tudi problemov v zvezi s kajenjem med prebivalstvom in še posebej v družini se je mogoče lotiti na več ravneh. Predlogi za ukrepanje na makro ravni naj bi bili usmerjeni v udeležanje »Zakona o omejevanju uporabe tobaknih izdelkov« ter v akcije na državni ravni. Od leta 2000 je odvajanje od kajenja postalo del redne zdravstvene dejavnosti v okviru akcij CINDI Slovenija in drugih dejavnikov z medijsko podporo posameznih dogodkov in akcij »Živimo zdravo«, »Dan brez tobaka«, »Da, opuščam kajenje«, »Opusti kajenje in zmagaj« in drugih, za prenehanje in preprečevanje kajenja. Na mezo ravni naj bi, kolikor je to mogoče, dejavnosti usmerili v preprečevanje začetka kajenja, torej v aktivno delovanje na mlado populacijo, hkrati pa naj bi

odraslim odvisnim kadilcem (in še zlasti v družinah) zagotovili učinkovito in ustrezno terapevtsko obravnavo pri opuščanju kajenja. V terapevtsko obravnavo pa je poleg drugih sredstev smiselno vključiti tudi raznolike športne programe oziroma redno športnorekreativno udejstvovanje.

Izsledki posameznih raziskav so potrdili številne pozitivne učinke redne in sistematične športne ali športnorekreativne vadbe oz. treninga na različne značilnosti, sposobnosti in lastnosti odraslih prebivalcev. Ugotovljeno je bilo, da je ugodnih učinkov veliko, vemo pa tudi to, da se ti bistveno zmanjšajo, če posameznik kadi oziroma če tako ali drugače zlorablja svoj organizem. Spoznanja in ugotovitve, ki izhajajo iz številnih raziskav so torej nedvoumna, zato vselej in v vseh primerih kadilcev velja, da cigaretni dim posledično bistveno zmanjša njihove psihofizične sposobnosti in njihovo vsesplošno zmogljivost.

Če je rekreativni športnik kadilec, se ugodni učinki rekreativne vadbe bistveno zmanjšajo ali pa jih sploh ni. Nobenega dvoma torej ni, da šport sam po sebi izključuje kajenje, ne glede na to, ali gre za vrhunske ali za rekreativne športnike in ne glede na to ali so ti dejavni na teniških igriščih, na atletskem stadionu, na parketu večnamenske dvorane, na športnih igriščih, na ledeni ploskvi, v naravi, v vodi ali na vodi, na smučiščih, v planinskem okolju ali drugod (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001).

Pri obravnavi stranpoti družinskega življenja v povezavi s športnorekreativnim udejstvovanjem je treba omeniti tudi probleme, ki so v Sloveniji povezani z uživanjem in zlorabo nedovoljenih drog. To hitro rastočo družbeno zlo, ki se širi predvsem med mladimi, ima lahko za mnoge hude in večkrat pogubne posledice. Redno uživanje nedovoljenih drog pripelje mladostnika v zasvojenost oziroma odvisnost, kar zahteva posebno zdravstveno obravnavo. Zdravljenje je dolgotrajno in naporno, v izbrane resocializacijske programe pa je mogoče vključiti različne gibalno/športne oziroma športnorekreativne dejavnosti. Predvsem pa je pomembno preventivno delovanje med mladimi.

ZAKLJUČEK

Glede na sodobne trende razvoja športne rekreacije v Evropi in v svetu lahko rečemo, da je športna rekreacija v družini osnova za razvojne premike na področju športne rekreacije v širšem družbenem okolju. Družina je osnova slehernega človekovega življenja, izvor znanj, navad in sposobnosti, iz nje vse izhaja in se vanjo po naravni poti spet zliva. Med posameznimi dejavniki v njej korenini tudi odnos do gibalno/športnih oziroma športnorekreativnih dejavnosti in sistem vrednot, v katerem ima športna rekreacija pomembno mesto.

Družina je temelj, v kateri mora biti dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi družinskimi člani vključimo gibalne dejavnosti in športne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale. Znano je, da je mogoče z gibalnimi dejavnostmi in s športom učinkovati tudi na vedenjske vzorce otrok, hkrati pa je mogoče s športom spodbujati pozitivna čustva oziroma vplivati na otrokova čustvovanja ter postopno izgrajevati njegov sistem vrednot.

Otroci imajo gibanje in šport praviloma radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športno oziroma športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. To lahko poleg drugega tudi osmišlja njegovo življenje. Otrok s pomočjo gibanja in športa najprej začuti samega sebe in s tako obogatim vsakodnevnim življenjem tudi svoje vrstnike in prijatelje. Redno gibanje oziroma športno udejstvovanje v družini tako pomembno prispeva tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in ga usmerja k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To

pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s športom obogateno družinsko življenje.

Redno športno rekreativno udejstvovanje posameznih družinskih članov zaradi številnih vzajemnih učinkov upravičeno povežemo z njihovim pozitivnim zdravstvenim stanjem in s celostnim zdravjem v družini. Kolikor je med seboj neločljivo povezanih vrst zdravja v družini, toliko je ugodnih vplivov na posamezne sestavine celovitega zdravja. Na celostno zdravje v družini pa je mogoče učinkovati s številnimi dejavnostmi, ki jih vključuje zdrav življenjski slog družinskih članov in družine kot celote. Sem spadajo številne športnorekreativne dejavnosti v zaprtih in odprtih športnih objektih ter v naravnem okolju, primerno izbrana in dozirana vadba v fitnes studiu in vedno bolj razširjene dejavnosti v okviru sodobnih wellness programov.

Ob prizadevanjih za zagotavljanje kar se da dobrih pogojev in možnosti za redno in sistematično družinsko športno rekreacijo pa moramo zaustaviti trende, ki so povezani s kajenjem in čezmernim pitjem alkoholni pijač v družinah in posledično s pojavom vseh vrst odvisnosti. Pri tem pa naj se v različne terapevtske in rehabilitacijske programe sistematično vključujejo tudi športnorekreativni programi z izbranimi športnorekreativnimi dejavnostmi.

LITERATURA:

- Berčič, H. (2000). Vse se začne v družini. V: Turk, J. (ur.), Sila, B. (ur.), Pinter, S. (ur.), Ihan, A. (ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 15). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2001). Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Berčič, H., Tušak, M., Karpljuk, D. (2003). Šport, droge in zdravje odvisnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Inštitut za šport
- Corbin, C. B., & Linfsey, R. (1997). Concept of pysical fitness with laboragtories. Madison, LA.: Brown & Benchmark Publishers.
- Doupona Topič, M. (2000). Družina in šport. V: Turk, J. (ur.), Sila, B. (ur.), Pinter, S. (ur.), Ihan, A. (ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 209-211). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Goleman, D. (1997). Čustvena inteligenca. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- <http://www.sgma.com/reports/data/2004/sport-part-topline2004.pdf> (SGMA - Sporting Goods Manufacturers Association)
- Košiček, M. (1998). Človek imej se rad. Radovljica: Didakta.
- Milanović et al. (1996). Fitnes, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez
- Petkovšek, M. (1997). Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost. V Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona-Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000, Šport, 49 (3), priloga.
- Rozman, S. (2004). Sprememba v srcu. Ljubljana: Studio Moderna, Revija Viva
- Rugelj, J. (2000). Pot samouresničevanja. Ljubljana: Samozaložba. Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.
- Sila, B., (2000). V: Turk, J. (ur.), Sila, B. (ur.), Pinter, S. (ur.), Ihan, A. (ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 153-158). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Sila, B., (2001). Fitnes v Sloveniji. V: Zaletel-Černoš, P. (ur.), Mednarodni kongres aerobike in fitnesa, 23. - 25. marca 2001, Ljubljana.: Fakulteta za šport, Ljubljana, str. 68-72.
- Sila, B., Krpač, T. (2004). Nekaterne značilnosti odraslih športno dejavnih Slovencev, posebno na področju fitnesa in aerobike. Šport, 52 (1), 23-28.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (Ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 60-70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Tušak, M., Tušak, M., Tušak, M. (2003). Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub MT Zalog
- Zaletel-Kragelj, L., Čakš, T., Novak-Mlakar, D. (2004). Kajenje (str. 149-190). V Zaletel-Kragelj, Fras, Maučec-Zakotnik (Ur.), Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. II. Tvegana vedenja. Ljubljana: Cindi Slovenija.

20. Zaletel-Kragelj, L., Čebašek-Travnik, Z., Hovnik-Keršmanc, M. (2004). Čezmerno pitje alkoholnih pijač (str. 341-426). V Zaletel-Kragelj, Fras, Maučec-Zakotnik (Ur.), Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. II. Tvegana vedenja. Ljubljana: Cindi Slovenija.

ALI SEKSUALNOST RES POGANJA ŠPORTNO REKREACIJO? – ALI: MED ZDRAVJEM IN SEKSUALNOSTJO

mag. Roman Vodeb

UVOD KOT PREDPOGOJ

Problem proučevanja seksualnosti kot tudi družboslovja in humanistike nasploh je v tem, da *nič ni dokazljivo* na tak način kot v nekaterih naravoslovnih vedah. Prav odsotnost eksaktnosti v spoznavnih kontekstih otežuje prepoznavanje mnogih »dobrih« teorij – takšnih, ki se vrtijo okrog eventuelne oz. domnevne (*spoznavne*) *resnice*. Preden karkoli *znanstveno-teoretskega* rečemo o seksualnosti v povezavi s športno rekreacijo, bolje rečeno s *skrbjo za (lepo, seksualno, poželjivo) telo*, moramo dati roko na srce in reči: *spoznanje je* (tudi v tem kontekstu) *nemogoče* – največ, kar lahko dosežemo je *popolno prepričanje*. Ne smejo nas zavesti niti priznane avtoritete (»gospodarji vednosti« z doktorati), ki se jim navadno zaupa, saj ravno zaradi svojega statusa oz. pozicije svoje avtoritete razglašajo svoje (*mnenjske*) *teorije* oz. *teoretska prepričanja* kot *spoznanja*.

Zato naj v uvodu svarilno rečemo vsaj tole: tudi to, kar bomo povedali oz. zapisali mi, ima status *mnenjske teorije* oz. *popolnega* (znanstveno-teoretskega) *prepričanja*. Vendar, če bi obstajala neka vrhovna spoznavna avtoriteta (npr. Bog ali kakršenkoli Stvarnik), bi jo v *popolnem prepričanju*, da naša teorija *drži* (kot pribita), poprosili, da nam naj izda potrdilo, da tisto, kar bomo teoretskega povedali, razglasimo za (znanstveno) spoznanje. To seveda nikoli ne bo mogoče – razen, če se nam kdaj razkrije Vrhovni Stvaritelj, Bog oz./ali avtor programa eventuelne virtualne realnosti (»Matrice«) v kateri morda živimo.

S tem uvodom smo si po eni strani zaščitili hrbet pred tistimi (kroničnimi) oporečniki, ki bodo rekli, da se s tem, kar bomo povedali, ne strinjajo. Po drugi strani smo pristigli krila tistim vrhovnim avtoritetam (z doktorati in eventuelno klinično prakso), ki bodo zaradi svojega statusa svoje *subjektivno-mnenjske* (znanstvene) *teorije* razglašali za *spoznanje*. Tudi njim ne verjemite za vsako ceno!

KATERE MNENJSKE ZNANSTVENO-TEORETIČNE TEZE BI RADI USTOLIČILI NA PRESTOLU SPOZNANJA – ČEPRAV SE TO NE DA?

1. Seksualnosti v povezavi s športno rekreacijo oz. v povezavi s skrbjo za lepo in seksualno poželjivo telo ne moremo proučevati z nobeno znanstveno (eksaktno) metodo, ki bi bila dovolj eksaktna in bi na koncu svoje metodološke poti proizvedla *znanstveno resnico*.
2. Vsaka *znanost* na področju športologije oz. športne rekreacije je zgolj *mnenjska teorija*, ki ji lahko bolj ali manj *verjamemo* – vsaka (*mnenjska*) *teorija* sebe vidi kot *znanstveno* in bi želela postati *znanstveno spoznanje* oz. *znanstvena resnica*.
3. *Seksualnosti ne moremo proučevati s pozicije zavesti, ker je resnica o subjektu skrita v nezavednem*. Na tem znanstveno-teoretskem prizorišču (*manifestna*) anketa (kot metoda raziskovanja) zgubi tla pod nogami – razen, če jo kombiniramo oz. če jo skozi multivariantno faktorizacijo pretvorimo v *latentno* formo in jo ustrezno – beri: z določenimi psihološkimi oz. psihoanalitičnimi koncepti, interpretiramo.
4. Proučevanje seksualnosti je domena psihologije, bolje rečeno *psihoanalize* – psihoanalize (prvenstveno) kot koncepta razmišljanja, pa tudi kot metode zdravljenja (razkrivanja in razumevanja) psihičnega patosa (»z besedo«), ki v svoji osnovi tematizira paradigmo *nezevednega*, (nezavedno) *željo*, *potlačitev*, *libido* (seksualno strast, poželenje) oz. (na)gon in užitek (*načelo ugodja*).

5. Do seksualnih resnic bomo v zavesti vselej občutili določene odpore in nelagodja – moralna instanca v naši duševnosti (imenovana *Nadjaz*), bo vselej preprečevala zaznavanje resnic, prav zaradi seksualne valence.
6. Intuitivno, avtoanalitično ali introspektivno (diskurzivno) sklepanje sodb o seksualnosti v povezavi s športno rekreacijo oz. skrbjo za (lepo in seksualno poželjivo) telo je lahko včasih prav tako blizu *spoznavne resnice* (če predpostavljamo, da obstaja), kot kakšno longitudinalno znanstveno-teoretsko raziskovanje.
7. Zdi se nemogoče, da seksualnost ne bi v osnovi diktirala ritualov športno-gibalnega rekreiranja – vsaj v grobem, in v obdobju, ko človek še nima očitnih težav z zdravjem.

Če vse omenjene teze v znanstvenem oz. teoretsko-spoznavnem smislu (vz)držijo vsaj v grobem oz. če nobeno oporekanje nima močne logično-racionalne osnove, ne moremo reči drugega kot to, da je *seksualnost gonilna sila športne rekreacije in da gre pri ritualih rekreativnega športanja v kontekstu koncepcije motivacijske strukture za latentno seksualnost*.

BODIMO ŠE BOLJ PREDRZNI IN KOMENTIRAJMO NASLEDNJIH NEKAJ SPLOŠNO ZNANIH »DEJSTEV«

1. Ženska se mora s športom precej mučiti, garati in še stradati povrh (beri: biti na dieti oz. jesti izbrano, nekalorično hrano), da pridobi oz. ohrani seksualno privlačno telo, s katerim moškega seksualno pritegne oz. obdrži. Z vitkim, lepim in seksualno zapeljivim telesom postane tudi bolj samozavestna ... Pri moškem pa takšno seksualno pogojevanje ni toliko odvisno od lepega in mišičastega telesa... Zakaj takšne razlike?
2. Šport je za moške tudi v rekreacijskem smislu »nekaj resnega«, nekaj, ker jim je v *užitek*, *zadovoljstvo* in v *veselje*. Pri ženskah pa včasih dobimo občutek, da se ukvarjajo s športom samo zato, *ker se morajo* – če se ne bi, bi se zredile, zapustile in njihovo *telo* ne bi bilo več *lepo* in poželenja vredno ... Zdi se, da moški v rekreativnem športu ves čas *uživajo*, ženske pa se *mučijo*, ker se »*morajo*«, zdi se, kot da so »*na tlaki*«... Zakaj razlike?
3. Ženske v letih, ko se z zdravjem še ne obremenjujejo (po 20. letu – do 50. ali 60. leta) skrbijo za svoje telo z muko – »na silo« so telesno aktivne in hujšajo... Zdi se, kot da bi z lepim, vitkim in seksualno dovolj mičnim telesom hotele *zadržati* svojega moža oz. partnerja na tak način, da bi pri pogledu na njihovo telo še vedno imel seksualno poželenje ... (Okolico pa (anketno) »plahtajo« in zavajajo, da se s telesno-gibalnimi oz. športnorekreativnimi dejavnostmi ukvarjajo zaradi zdravja ...). Kako pa je z moškimi telesi v teh zrelih letih, ko seksualno še ni popolnoma »odpisan« (beri: ko so še potentni) – ponavadi so zavaljeni, imajo »bojler«, a jih očitno to nič ne moti?

Da bi dobili odgovore na zgornje tri enigme, si bomo (kot vselej) pomagali z »deklico za vse«, s (Freudovo) *psihoanalizo* – če je ta miselni koncept dober za tiste klinične psihologe, psihiatre in psihoterapevte, ki, bolj ali manj uspešno, zdravijo psihični patos je zagotovo vmesno, da si tudi mi pomagamo s tem teoretskim miselnim konceptom.

Libido v starogrščini pomeni seksualno strast oz. življenjsko energijo, ki zalaga človekovo motivacijsko dejavnost. Temeljni atribut vsake libidinalne dejavnosti je *užitek* (oz. *načelo ugodja*) Tako moški kot ženska imata vsak svoj libidinalni adut – ženski adut je *telo*, moški pa *penisi*. S tema adutoma tako ženska, kot moški vsak na svoj način en pri drugemu dosežeta malone vse, kar hočeta oz. si *želita*. Določene izkušnje kažejo, takšne izkušnje pa podpira tudi psihoanalitična teorija (oz. psihoanalitična konceptualizacija duševnega aparata), da en od drugega hočeta oz. (nezavedno) *želita* natančno tisto, kar en drugemu ponujata kot svoj libidinalni adut. »*Daj mi (erektirani) penis, jaz ti dam (lepo) telo!*« je *nezavedna fantazma* žensk – in *zato* skrbijo za to svoje lepo in seksualno privlačno oz. poželjivo *telo* skozi različne telesno-

gibalne oz. športnorekreativne (in druge lepotilne) prakse. Moška *nezavedna fantazma* je seveda inverzno drugačna: »*Dam ti (erektiran) penis, ti mi daj (lepo) telo!*« Moškemu se zaradi specifičnosti svojega libidinalnega aduta (penis) ni treba nič telesno prizadevati. Tudi če ima »zapuščeno« telo, na žensko, dokaj neodvisno od (preostalega) telesa, še vedno potrpežljivo preži (erektirani) penis – le žensko telo (z vsemi atributi – beri: »odprtini«) mu je treba ponuditi. Toda »ženska (se) ne (pre)da« kar tako – treba jo je »pregovoriti«, omrežiti oz. očarati na dovolj prepričljiv način. V seksualno privolitev je žensko mogoče pripeljati s posedovanjem določenih *atributov »boljšosti«*, ki imajo *faličen* status. To pomeni, da so na nezavedno-simbolni, torej na »nadomestni ravni«, asociativno (latentno) povezani z originalnim libidinalnim atributom, penisom (falos = simbol penisa oz. simbolična nadomestna tvorba za penis). Moški mora (na neka način) *zmagati*. Različni tipi *zmage* (ki imajo faličen status) omehčajo oz. očarajo žensko do te mere, da se jim želja poveča – kar pomeni, da jo energetsko podpre več libida (energije). Paradigma, da imajo »zmagovalci privilegij v ženski želji«, je univerzalna in nezavedna – lepotice (beri: ženske z lepim telesom (in obrazom)) pa imajo privilegij v moški želji.

Zato so moški v športu pravi fanatiki. *Tekmovanje* jih »začara« – *zmaga* pa zanje pomeni enega od največjih *užitkov*, kar se jih naseľjuje v moški *psihični realnosti* – in to od razrešitve Ojdipovega kompleksa naprej. Razlike in specifičnosti v razrešitvi (razpletu, zatonu) Ojdipovega kompleksa med dečkom in deklico, ki so vezane na anatomijo spolnih organov, so odločilne, da (ženstvene) ženske tekmovanja (sploh) ne »začarajo«. Večino žensk (falična) tekmovanja in bahanja z zmagami (»petelinjenja«) sploh ne »potegnejo«, kar pomeni, da jim ne predstavljajo takšnega, hiperinvestiranega užitka kot moškim. (»Pike Nogavičke« oz. falične »Amazonke« so nagnjene k *z gledovanju po moških*, posledično pa tudi k tekmovanjem, zaradi *zavidanja penisa*.) Iz te, ne povsem generalne, paradigme so seveda izvzeta tekmovanja v nekaterih estetskih športih (npr. plesu) in na lepotnih tekmovanjih, ki imajo v osnovi narcistično obeležje. Zaradi anatomskega hendikepa (deklici namreč manjka en organ – penis) postane povprečen ženski karakter narcističen. Odškodnina za manko penisa je seveda narcistično izpostavljanje (pre)ostalega telesa, za katerega pozneje, v odraslosti po »vrnjenih« potlačitvah skrbi kot za »punčico svojega očesa« – tudi z »mučilniškimi« športnorekreativnimi praksami. Da bi ženske pridobile oz. ohranile lepo telo, so pripravljene telesno-gibalno oz. športnorekreativno garati – in to pogosto brez užitka oz. ugodja, kajti z užitkom bodo nagrajene kasneje, ko bodo lepe in s tem pritegnile oz. obdržale privilegij v moški želji – posledično pa (vsaj v svojih nezavedno-libidinalnih scenarijih) od njega prejeli organi, ki si ga že »od vselej« (beri: od ojdipalnih časov, ko so ugotovile, da jim »nekaj« na telesu manjka) (nezavedno) želijo.

No, resnici na ljubo – moškega ne skrbi samo penis (njegova »motorika in morfologija«)... Skrbi ga tudi, ali ga bo telo podpiralo oz. ubogalo, ko bo »telovadil« s svojo seksualno partnerico. Obdržati seksualno (vulgarno rečeno: fukaško oz. porivalno) kondicijo, ni mačji kašelj. Sam seks kondicije ne ohranja, potreben je dodatni trening – vsaj tako zavestno in nezavedno razmišlja kar precej moških, ki so posledično obsedeni s svojimi (dodatnimi) športnorekreativnimi treningi. Drži pa tudi to, da ženske vse bolj cenijo privlačno oz. zgledno grajeno mišičasto oz. športno telo. Toda toliko galame, kolikor se dogaja okrog ženskega telesa, se okrog moškega nikoli ne bo zgodilo – vsaj na tak način ne, kot pri ženskah – pa naj body-building še tako prosperira.

IN KJE JE TUKAJ ZDRAVJE?

Nekoč je bila laična publika priča filozofsko-diskurzivnemu utemeljevanju teze, da je zdravje »mana« oz. »mašilo v manku smisla« kot rekreativec utemeljuje svojo predanost ukvarjanju s športno rekreacijo. Niso bili navdušeni nad tistim, kar so slišali, poleg tega pa tudi razumeli niso vsega. Zato naj rečemo, da se ne da na noben prepričljiv način dokazati, da se ljudje ukvarjamo z rituali telesnega gibanja oz. športno rekreacijo zato, da bi bili bolj zdravi oz. da bi ohranili zdravje. Res pa je, da mnogi v to *verjamejo*. Da je zdravje pomemben motiv za ukvarjanje s

športno rekreacijo, verjetno drži predvsem za populacijo starostnikov – pa še to predvsem zato, ker v to povezanost *verjamejo*. Koliko se zdravje zares popravi oz. ohranja, če se človek redno ukvarja s športno rekreacijo, se prav tako ne da dokazati na noben prepričljiv način. Statistika nam lahko sicer veliko pove, toda interpretacija statističnih rezultatov pa je skozi drug koncept razmišljanja lahko popolnoma drugačna od tiste, ki jo podajajo tisti medicinci ali/in športni strokovnjaki, ki so se lotili tovrstnih raziskave zato, da bi dokazali, kako (zmerno) telesno gibanje oz. športna rekreacija pozitivno vpliva na zdravje. V športnih logih bi se s tovrstnimi raziskavami oz. pozitivnimi korelaciji častno pozicionirali ob bok elitnih in posvečenih medicincev, ki se edini spoznajo na zdravje, in o njem lahko tudi edini posvečeno govorijo.

Mi smo se pred desetletjem lotili spodbijanja teze, da je skrb za zdravje vodilni motiv, ki usmerja ljudi v športno rekreacijo. Kljub konstruktivnim argumentom, smo naleteli na močne *odpore* »gospodarjev vednosti« in tudi laične populacije. Zato se na silo in z disidentskim imidžem z »drugimi resnicami« ne mislimo več (dolgo) izpostavljati. Še vedno pa smo (mnenjsko) *popolnoma prepričani* oz. *verjamemo*, da seksualnost bistveno močnejši in odločilnejši motiv za ukvarjanje s športno rekreacijo, kot pa skrb za zdravje. Seveda ob tem mislimo na latentni motivacijski nivo in na večinsko športnorekreativno populacijo (od 30 do 60 leta) – pri starostnikih je zdravje verjetno res vodilni motiv za ukvarjanje s telesnim gibanjem oz. športno rekreacijo.

5. Slovenski kongres športne rekreacije naj bi skozi svojo sekcijo *Ali / kako / zakaj / seksualnost poganja športno rekreacijo?* še zadnjič poskušal preusmeriti tok verjetja iz fasadne manifestne motivacijske strukture, kjer kraljuje zdravje, na latentni kontekst, kjer je domnevno seksualnost kot nezaveden motiv bistvena in odločilna.

POVEZANOST TELESNE DEJAVNOSTI IN NEKATERIH BOLEZENSKIH STANJ PRI SLOVENCIH TER NEKATERE MOŽNE SMERI ZA IZBOLJŠANJE

mag. Zlatko Fras^{1,2}, dr. Lijana Zaletel^{2,3}

¹Klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za žilne bolezni, ²CINDI Slovenija,

³Inštitut za socialno medicino, Medicinska fakulteta v Ljubljani

*Kar slišim pozabim,
kar vidim, si zapomnim,
kar delam, RAZUMEM...
(Konfucij, 451 p.n.š.)*

UVOD

Pomen rednega gibanja zmerne intenzitete in telesne zmogljivosti za zdravje

Po statističnih izračunih je mogoče okoli 12% vseh smrti in 20% smrti zaradi bolezni srca in žilja v razvitem svetu pripisati telesni nedejavnosti. Svetovna zdravstvena organizacija navaja podatek, da naj bi bila telesna nedejavnost statistično gledano globalno odgovorna za praktično 2 milijona smrti letno. Dandanes vemo, da je za kajenjem telesna neaktivnost drugi najpomembnejši, samo s spremembo življenjskega sloga odstranljivi dejavnik tveganja za nastanek, napredovanje in zaplete številnih kroničnih, nenalezljivih bolezni, predvsem tistih, ki prizadenejo srce in žilje. Spreminjanje telesne neaktivnosti v vsakdanje zmerno gibanje je zanesljivo med najcenejšimi metodami vsakodnevnega boja proti tem boleznim.

S številnimi populacijskimi raziskavami so v zadnjih treh desetletjih nedvoumno dokazali, da sta aktivni življenjski slog in gibanje pomembna varovalna dejavnika zdravja, vse pogosteje pa ju uporabljamo tudi v zdravljenju bolezni. Redna zmerna telesna vadba zmanjšuje obolevnost in umrljivost zaradi srčno-žilnih in drugih kroničnih, nenalezljivih bolezni, kot na primer aterosklerozo koronarnih in drugih arterij, hipertenzijo, možgansko kapjo, od insulina neodvisne sladkorne bolezni, osteoporoze in karcinoma širokega črevesa. Epidemiološki podatki kažejo, da pomeni telesna neaktivnost najmanj dvakrat večjo ogroženost za nastanek in napredovanje koronarne bolezni, podobno kot drugi pglavilni znani dejavniki tveganja za aterosklerozo (na primer zvišan holesterol in kajenje). Tako sodi na populacijski ravni zaseden življenjski slog med najpomembnejše nevarnostne dejavnike za kronične nenalezljive bolezni, predvsem zaradi svoje izjemne razširjenosti. Vemo, da je gibanja s pomočjo lastnega telesa vse manj, tako v razvitih kot tudi deželah v razvoju pa se pogostnost „sedečega“ oziroma „zasedenega“ življenjskega sloga iz dneva v dan povečuje. V razvitem svetu je že več kot 50% odraslih telesno premalo aktivnih za zaščito srca in žilja - tako pomeni zasedenost za družbo kot celoto le neznatno manjše breme od kajenja.

Vsaj enako, po mnenju številnih raziskovalcev pa še pomembnejša od rednosti, ravni in količine telesne dejavnosti (v okvirih redne aktivnosti majhne in zmerne intenzitete) pa je tudi dokazana povezanost ravni telesne zmogljivosti posameznika in pred boleznijo zaščitnega delovanja oziroma za zdravje krepčilnega učinka redne telesne dejavnosti. Na pomen telesne zmogljivosti za preživetje je po svoje opozoril že Charles Darwin, ko je leta 1859 v svoji evlucijski teoriji zapisal:

»...evolution is an incessant struggle among individuals with different degrees of fitness within a species...«.

Toda, ali ima to kakšno zvezo s telesno zmogljivostjo, kot jo razumemo in se o njej pogovarjamo danes, v okvirih povezanosti zdravja in telesne dejavnosti? Resnici na ljubo pa tudi Darwina v tem pogledu in v luči današnjih spoznanj ne gre jemati preveč dobesedno. Vemo namreč, da je Darwin menil tudi, da spremembe življenjskega sloga niso relevantne glede determiniranosti preživetja najzmogljivejših (s čemer je zanikal Lamarck-a), ko je dejal:

"...with animals, as with plants, any amount of modification in structure can be effected by the accumulation of numerous, slight, and as we must call them accidental, variations, which are in any manner profitable, without exercise or habit having come into play. For no amount of exercise, or habit, or volition, in the utterly sterile members of a community could possibly have affected the structure or instincts of the fertile members, which alone leave descendants."

Pomislimo pa ob tem zgolj na neizpodbitno dejstvo, da ima velika večina odraslih ljudi, ki spremenijo svoj življenjski slog v aktivnega, otroke še pred to spremembo....

Danes, skoraj 150 let potem, ko je Darwin zapisal citirane besede živimo v precej drugačnem svetu. Smo v eri, ko prisegamo na principe z dokazi podprte medicine, v znanstveno strokovnih krogih veljajo za spreminjanje konceptov stroga znanstvena merila. Telesno zmogljivost znamo meriti na prenekateri način, preiskovance v raziskavah običajno spremljamo več let. Na osnovi dolgotrajnih epidemioloških raziskav imamo dokaze o trdni povezanosti zmogljivosti, telesne dejavnosti v splošnem in športne rekreacije (prostočasne gibalno-športne dejavnosti) na eni, ter zmanjšanja splošne in specifične srčno-žilne umrljivosti oziroma ogroženosti za nastanek in napredovanje manifestnih kroničnih nenalezljivih boleznih, med katerimi so daleč na prvem mestu prav bolezni srca in žilja. Tako so na primer na veliki kohorti norveških moških, ki so jih spremljali 16 let, v skupini, ki je predstavljala zgornjo kvartilno telesno zmogljivost ugotovili kar za 46% - 55% manjšo umrljivost zaradi kateregakoli vzroka, tveganje za smrt pa je bilo manjše predvsem na račun manj umrlih zaradi srčno-žilnih vzrokov, tudi potem, ko so podatke prilagodili na prisotnost drugih znanih dejavnikov tveganja za nastanek in napredovanje boleznih srca in žilja. Ni dvoma, da je mogoče takšen rezultat razložiti predvsem z zaščitnim delovanjem večje telesne zmogljivosti na srce in žilje, je pa enakovredna tudi preprosta in logična razlaga, da so bolj zmogljivi preiskovanci živeli dlje iz preprostega razloga, ker so bili že ob vstopu v raziskavo bolj zdravi. Znano je namreč, da telesna zmogljivost (maksimalna aerobna kapaciteta) ni odvisna zgolj od količine in intenzitete prostovoljne, redne telesne dejavnosti in nekaterih drugih dejavnikov (ki pomenijo do okoli 60% vpliva), ampak tudi od določenih genetskih dejavnikov (ki naj bi prispevali vsaj okoli 40% vpliva na telesno zmogljivost).

Koncept zdravja in njegova odvisnost od redne telesne dejavnosti

Obravnava vprašanj o vplivu določenega okoljskega ali fiziološkega dejavnika na kakovostni ali količinski vidik človekovega zdravja je zelo kompleksna. V zvezi z opredeljevanjem koncepta zdravja so razni avtorji in organizacije v preteklosti poskušali priti do bolj ali manj posrečenih oziroma celovitih definicij zdravja. Enotne opredelitve ne poznamo, pa tudi metode in količinske enote za merjenje zdravja niso dorečene. Zdravja ni mogoče razumeti statično, saj gre za družbeno opredeljen fenomen in izrazito dinamičen koncept. Zdravje kot proces odseva aktivnost in spremembe na boljše in nikoli ne predstavlja le končnega stanja ali rezultata nekega procesa. Odseva vzorec negotovosti, sprememb, tudi samopremagovanja v krizah in prehodnih stanjih. Prav zato tudi vemo, da je velikokrat nemogoče potegniti jasno mejo med zdravjem in boleznijo.

Verjetno najpogosteje uporabljena in citirana je definicija zdravja, ki jo je pred več kot 50 leti oblikovala in jo še vedno uporablja Svetovna zdravstvena organizacija. Po tej definiciji je »zdravje stanje popolne telesne, duhovne in družbene blaginje in ne le stanje brez bolezni in nezmožnosti«. Širše gledano ta definicija skrb in odgovornost za zdravje prenaša z medicine in zdravstvenega sektorja na vse družbene dejavnike, ki lahko prispevajo k dvigu splošnega

družbenega standarda in zdravstvene ravni. Dejstvo je, da ima zdravje za vsakogar izmed nas drugačen pomen, posamezniku - laiku lahko pomeni zgolj dobro počutje, kurativno usmerjenemu zdravniku stanje brez kliničnih znamenj akutne (kronične) bolezni, širše v družbi pa na primer osnovo za sposobnost izvajanja najrazličnejših družbenih nalog. Posameznik je lahko zdrav, pa čeprav ne doseže ideala, kot ga je opredelila najširše znana definicija zdravja, fizične, psihične in socialne blaginje, v kolikor si na primer prizadeva za zdrav način življenja, se ob tem telesno, duševno in intelektualno uspešno razvija in se je venomer sposoben prilagajati spremenjenim in zahtevnim življenjskim okoliščinam.

Po sodobnem razumevanju velja koncept zdravja razumeti v okvirih večdimenzionalnih modelov, to je medsebojne povezanosti zdravja posameznika in zunanjih dejavnikov, ki ga opredeljujejo. Novejši socio-ekološko-ekonomski modeli razvoja zdravja presegajo dilemo individualnega nasproti neindividualnim strukturam, medijska produkcija in sistemska naravnost pa se še vedno poudarjeno navezujeta na ekskluzivistični koncept odgovornosti, tj. individualne odgovornosti posameznika za lastno zdravje. "Zdrav način življenja" je postal nekakšen magični recept za dolgo življenje in razumevanje zdravja, po mnenju nekaterih zapolnjeno že kar z ideološkimi zahtevami. Ob tem pa je treba priznati, da sočasno velikokrat spregledamo najrazličnejša družbena tveganja in možnosti za zdravje.

V kontekstu širših opredelitev zdravja je potrebno tako razumeti in razlagati tudi medsebojno delovanje oziroma odvisnost ravni in količine ter kakovosti redne telesne dejavnosti in zdravja. Preveč očitno je namreč dejstvo (ki ga tako dobro pozna večina izmed tistih, ki se skušamo s temi relacijami ukvarjati tudi strokovno ali znanstveno), da je skoraj nemogoče proučevati in vrednotiti vpliv telesne dejavnosti na zdravje, ne da bi ob tem upoštevali še nekatere druge elemente t.i. »aktivnega življenjskega sloga«, ki vključuje tudi druge pozitivne prilagoditve življenjskega sloga, na primer spremembe v količini in kakovosti zaužite hrane, prenehanje kajenja in prekomernega pitja alkohola in nekaterih drugih elementov, ki vse bolj pridobivajo na pomenu tudi zato, ker v njih sodobni človek uživa. Zelo verjetno je prav to eden poglobitvinih razlogov, zakaj nam lahko ob spodbujanju tovrstnih sprememb v družbi skeptiki vseh vrst vse prehitro izbijejo iz rok prepričljive znanstvene dokaze o koristnih učinkih redne telesne dejavnosti na zdravje, ki sta jih predvsem na podlagi epidemioloških populacijskih raziskav do sedaj prispevali medicinska in športna stroka.

TELESNA DEJAVNOST IN ZDRAVJE ODRASLIH SLOVENCEV

Raziskava »Z zdravjem povezan življenjski slog«

V nadaljevanju predstavljamo del podatkov o telesni dejavnosti odraslega slovenskega prebivalstva, ki so bili zbrani v okviru raziskave »DEJAVNIKI TVEGANJA ZA NENALEZLJIVE BOLEZNI PRI ODRASLIH PREBIVALCIH SLOVENIJE«. Osnovne rezultate raziskave smo zainteresirani javnosti na rednih letnih kongresih športne rekreacije v Sloveniji že prikazali (Otočec 2002, Čatež 2003), tokrat smo se osredotočili na tiste preiskovance, ki so se opredelili s prisotnostjo posamezne izmed kroničnih nenalezljivih bolezni oziroma pomembnejših patofizioloških stanj, ki jih opredeljujemo za glavne neodvisne dejavnike tveganja za nastanek in napredovanje te vrste zelo razširjenih bolezni ("big volume diseases"). Upoštevali smo splošne opredelitve za skupine bolezni po organskih sistemih (bolezni dihal, obtočil in/ali gibal) ter določenih bolj opredeljenih bolezenskih stanj srca in žilja (angina pectoris, srčni infarkt in/ali možganska kap) in nekaterih glavnih, neodvisnih dejavnikov tveganja za nastanek in napredovanje the bolezni (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, debelost).

Metode zbiranja podatkov. Raziskava je bila zastavljena kot del širšega mednarodnega projekta CINDI Health Monitor (CHM), ki poteka v okviru mednarodnega programa za boj proti

nenalezljivim boleznim Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) - Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention (CINDI), izvedli pa smo jo leta 2001. Zbiranje podatkov v raziskavah v okviru CHM projekta je povzeto po projektu Finbalt Health Monitor, prav tako tudi vprašalnik (tabela 1). V raziskavo smo zajeli odrasle prebivalce v starosti od vključno 25 do vključno 64 let. Za osnovo za izbor vzorca preiskovancev smo uporabili bazo podatkov Centralni register prebivalstva (CRP), kot način vzorčenja pa smo uporabili naključno stratificirano vzorčenje, posamezni sloj (stratum) vzorca je predstavljala posamezna zdravstvena regija. Vprašalnik smo priredili razmeram v Sloveniji, kolikor nam je bilo to dopuščeno v okvirih ohranjanja mednarodne primerljivosti podatkov. Namesto vprašanj, ki jih v zvezi s telesno dejavnostjo zastavlja Finbalt Health Monitor vprašalnik, smo uporabili vprašanja, ki so priporočena v kratki obliki vprašalnika International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) za pošto anketiranje. Poimenovali smo ga "Z zdravjem povezan vedenjski slog". 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 se jih je vrnilo 9666. Odstotek odgovora za celotno Slovenijo je tako bil 63,8%. Iz analize smo izločili nato 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 uporabili 9034 vprašalnikov.

Statistične metode. 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 sami vrsti dejavnosti 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 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)

Rednost in intenzivnost telesne nedejavnosti smo povezovali z nekaterimi sociodemografskimi značilnostmi anketirancev: spolom, starostjo, družbenm slojem, bivalnim okoljem (mestno, primestno, vaško) in velikim zdravstvenim, analizirali pa smo tudi tudi razlike v svetovanju zvečanja telesne dejavnosti med zdravniki in ostalimi zdravstvenimi delavci med različnimi bivalnimi okolji, velikimi zdravstvenimi območji in zdravstvenimi regijami. Del teh rezultatov smo prikazali v že citiranem prispevku za 3. kongres športne rekreacije, ki je bil organiziran leta 2002 na Otočcu, agregirane rezultate pa je mogoče dobiti tudi na spletni strani raziskave »Z zdravjem povezan življenjski slog« (www.javnozdravje.net). Glede na praktične izkušnje in z namenom večje preglednosti smo v grafičnem prikazu (slike 1 –5) nekatere kategorije nove sintetične spremenljivke v zvezi z rednostjo in intenzivnostjo telesne dejavnosti združili, tako, da smo dobili tri nove kategorije:

- **malo ali nič telesno dejavni** – v tej kategoriji smo združili zgoraj opredeljeni kategoriji nič, skoraj nič in neredno telesno dejavni, kar pomeni, da so v tej skupini preiskovanci, ki so se glede lastne telesne dejavnosti opredelili kot popolnoma neaktivni, pa vse do zmerne telesne

dejavnosti in hoje 2-3 krat na teden; to kategorijo lahko zanesljivo razumemo kot nezadostno aktivno za zaščito srca in žilja;

- redno, a malo intenzivno telesno dejavni – ta kategorija je ostala enaka že poprej opredeljeni skupini, in
- redno, zmerno do intenzivno telesno dejavni – v tej kategoriji so združeni preiskovanci iz poprejšnjih kategorij redno, srednje intenzivno in redno, zelo intenzivno telesno dejavnih preiskovancev; nastala je nova skupina, za katero lahko glede na osnovno opredelitev ocenimo, da so glede na mednarodna priporočila in smernice glede telesne dejavnosti vsaj zadovoljivo telesno aktivni za zaščito srca in žilja.

Tabela 1. Vprašanja o telesni dejavnosti v vprašalniku »Z zdravjem povezan vedenjski slog«.

Zanima nas, koliko ste telesno dejavni. Prosimo vas, da odgovorite na vprašanja, četudi zase menite, da niste telesno dejavni. Vprašanja se nanašajo na telesno dejavnost v zadnjih sedmih dneh. Vključujejo telesno dejavnost na delovnem mestu, opravila doma na vrtu in v hiši, gibanje za transport s kraja na kraj kot tudi gibanje, rekreacijo, vadbo in šport v prostem času.

Intenzivna telesna dejavnost pomeni hud telesni napor, ki vas prisili, da dihate precej težje kot normalno (ste precej bolj zadihani).

Zmerna telesna dejavnost pomeni zmeren telesni napor, ki vas prisili, da dihate nekoliko težje kot normalno (ste nekoliko bolj zadihani).

65. Koliko dni ste bili v zadnjem tednu (v zadnjih 7 dneh) intenzivno telesno dejavni, ko ste na primer dvigovali težka bremena, okopavali vrt, tekli, bili pri aerobiki ali hitro kolesarili ?

Mislite samo na tiste dejavnosti, ki ste jih izvajali najmanj 10 minut skupaj:

(Prosimo, obkrožite in vpišite)

1 Nisem bil intenzivno telesno dejaven ⇒ **POJDITE NA VPRAŠANJE ŠT. 66!**

2 Intenzivno telesno dejaven sem bil _____ dni v tednu.

Koliko časa skupaj ste bili v teh dneh običajno intenzivno telesno dejavni?

_____ ur _____ minut na dan

66. Pomislite spet na tiste telesne dejavnosti, ki jih izvajate vsaj 10 minut skupaj. Koliko dni ste bili v zadnjem tednu (v zadnjih 7 dneh) zmerno telesno dejavni, ko ste na primer prenašali lažja bremena, zmerno kolesarili, igrali tenis v dvojicah, grabili po vrtu in podobno? Pri tem ne upoštevajte hoje.

(Prosimo, obkrožite in vpišite)

1 Nisem bil zmerno telesno dejaven ⇒ **POJDITE NA VPRAŠANJE ŠT. 67!**

2 Zmerno telesno dejaven sem bil _____ dni v tednu.

Koliko časa skupaj ste v takih dneh običajno zmerno telesno dejavni?

_____ ur _____ minut na dan

67. Koliko dni ste v zadnjem tednu (v zadnjih 7 dneh) hodili vsaj 10 minut skupaj? Pri tem mislimo na hojo v službi in doma, ko greste z enega na drug kraj, ali kakršnokoli hojo, ko hodite zgolj za sprostitev, šport in rekreacijo v prostem času.

(Prosimo, obkrožite in vpišite)

1 Nisem hodil 10 min skupaj ⇒ **POJDITE NA VPRAŠANJE ŠT. 68!**

2 Hodil sem _____ dni v tednu

Koliko časa skupaj ste v takih dneh običajno hodili?

_____ ur _____ minut na dan

68. Koliko časa ste v zadnjem tednu (v zadnjih 7 dneh) skupaj presedeli na delovni dan?

Pri tem mislimo na čas, ko sedite za pisalno mizo, ste na obisku pri prijateljih, ko berete, med vožnjo z avtobusom, ali ko sedite ali ležite pred televizorjem.

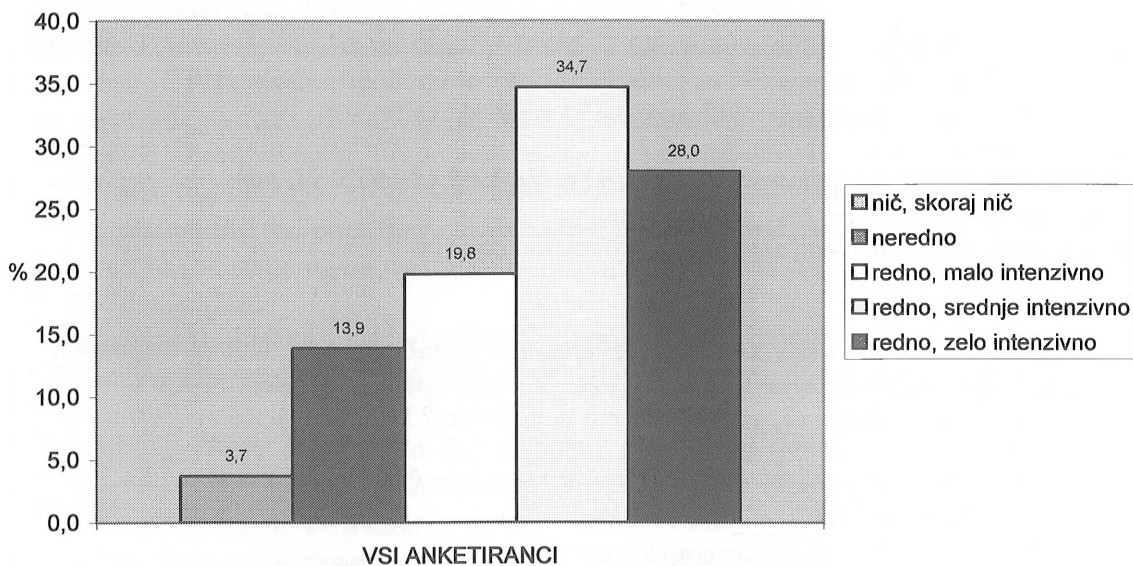
(Prosimo, obkrožite in vpišite.)

1 V zadnjem tednu sem presedel

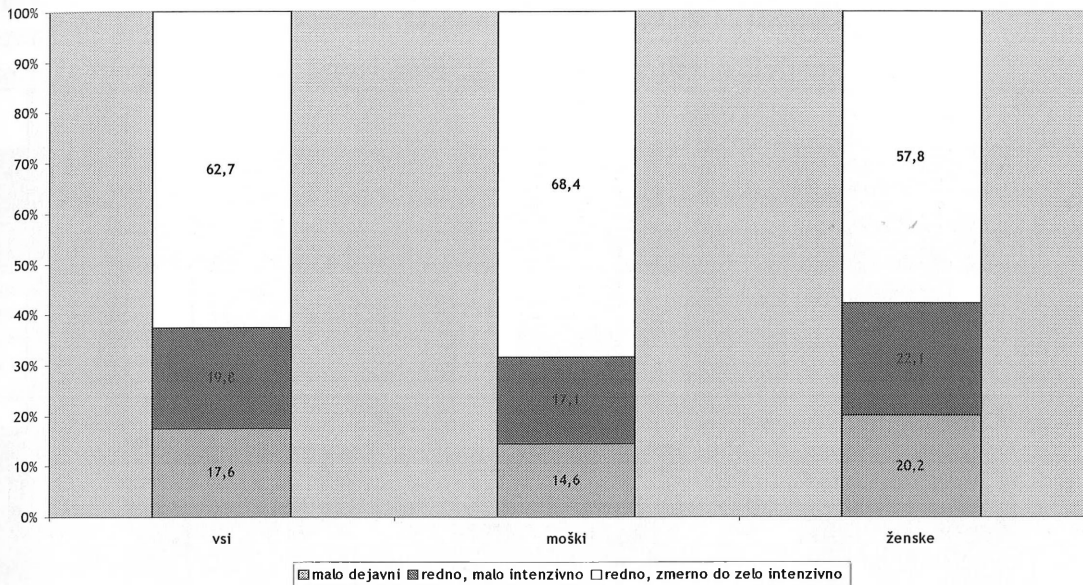
_____ ur _____ minut na delovni dan

Rednost in intenzivnost telesne dejavnosti v raziskavi "Z zdravjem povezan življenjski slog"

Rezultati osnovne analize so pokazali, da je bilo leta 2001 med vsemi (torej ne glede na prisotnost ali odsotnost kroničnih nenalezljivih bolezni) odraslimi anketiranimi Slovenci v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“ 3,7% takšnih, ki so nič ali skoraj nič telesno dejavni, 13,9% pa jih je neredno telesno dejavnih. To pomeni, da je v splošni populaciji najmanj okoli 18% ljudi, ki so nezadostno aktivni za osnovno zaščito srca in žilja. Preostali 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 (sliki 1A in 1B). Slednji dve skupini lahko z veliko verjetnostjo opredelimo kot tisti del populacije (skupaj okoli 63% odraslega prebivalstva), ki je zadovoljivo telesno dejaven za zaščito pred boleznimi srca in žilja. To seveda ne pomeni, da bi z več telesne dejavnosti srca in žilja ne mogli še bolje zaščititi, gre le za minimalno zadovoljitev splošnih priporočil glede telesne dejavnosti. Poudariti pa velja tudi, da smo glede na uporabljeno metodologijo v ocenjenih deležih upoštevali vso telesno dejavnost, tako prostočasno, kot tudi dejavnost v gospodinjstvu in na delovnem mestu. Predvsem v zvezi s slednjo obstajajo glede pozitivnega učinka na zdravje med strokovnjaki zelo deljena mnenja. Osnovna analiza je med drugim pokazala, da je delež telesno nezadostno dejavnih med ženskami znatno večji kot v skupini moških.



Slika 1A. Rednost in intenzivnost telesne dejavnosti odraslih prebivalcev Slovenije v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“ (n=9034).



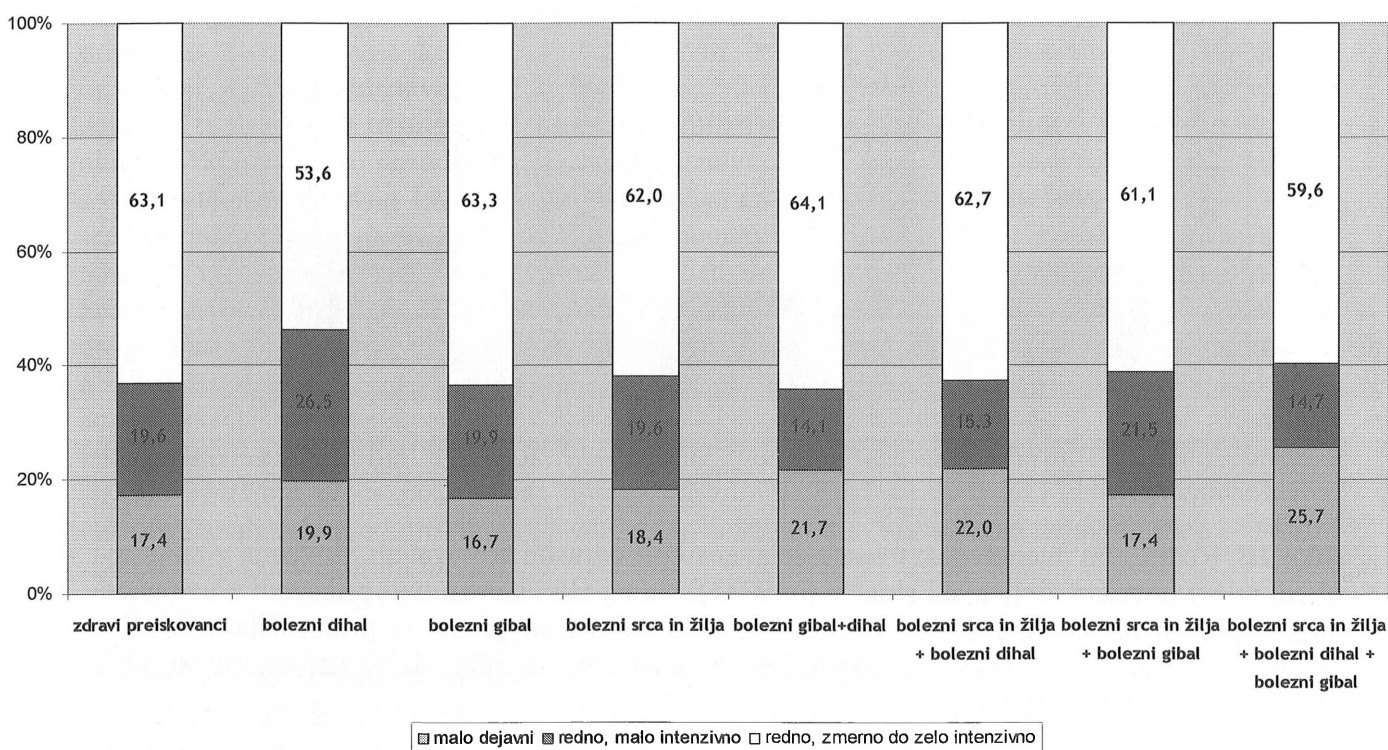
Slika 1B. Rednost in intenzivnost telesne dejavnosti pri odraslih prebivalcih Slovenije v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“ - (n=9034). Na tej sliki so rezultati prikazani z namenom boljše opredelitve rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti glede na priporočila v zvezi z zaščito pred nastankom in/ali napredovanjem bolezni srca in žilja, daleč najpogostejšo vrsto kroničnih nenalezljivih bolezni.

V nadaljevanju prikazujemo rezultate o rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti za skupine preiskovancev, ki so se v anketi opredelili, da so oboleli z boleznimi po posameznih organskih sistemih (bolezni dihal, obtočil in/ali gibal) oziroma njihovimi kombinacijami (tabela 2 in slika 2), z določenimi bolj opredeljenimi bolezenskimi stanji srca in žilja (angina pectoris, srčni infarkt in/ali možganska kap) ali/in nekaterimi glavnimi, neodvisnimi dejavniki tveganja za nastanek in napredovanje teh bolezni (arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, debelost) (tabela 3 in slika 3). Končno prikazujemo ločeno še rednost in intenzivnost telesne dejavnosti pri osebah, ki imajo znano ishemično bolezen srca. Za to bolezen je namreč značilno, da je v večini primerov posledica napredovale ateroskleroze koronarnih arterij, za katero vzroka sicer ne poznamo, zelo dobro pa je znana povezanost s prisotnostjo in izraženostjo določenih nevarnostnih dejavnikov. Kot smo opisali že v uvodu, sodi mednje na pomembno mesto tudi telesna nedejavnost oziroma sedeč življenjski slog.

Tabela 2. Rednost in intenzivnost telesne dejavnosti (deleži izraženi v %) pri obolenjih različnih organskih sistemov in kombinaciji le-teh v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“ (n=9034).

	preiskovanci brez bolezni (n=4962)	bolezni dihal (n=151)	bolezni gibal (n=1900)	bolezni gibal+dihal (n=92)	bolezni srca in žilja (n=1141)	bolezni srca in žilja + bolezni dihal (n=59)	bolezni srca in žilja + bolezni gibal (n=879)	bolezni srca in žilja + bolezni dihal + bolezni gibal (n=109)
<i>nič, skoraj nič</i>	2,92	7,28	4,00	6,52	4,91	10,17	4,32	6,42
<i>neredna</i>	14,43	12,58	12,74	15,22	13,50	11,86	13,08	19,27
<i>redna, malo intenzivna</i>	19,59	26,49	19,95	14,13	19,63	15,25	21,50	14,68
<i>redna, zmerno intenzivna</i>	37,04	31,13	33,47	32,61	31,90	37,29	29,81	19,27
<i>redna, zelo intenzivna</i>	26,02	22,52	29,84	31,52	30,06	25,42	31,29	40,37

telesna dejavnost pri obolenjih različnih organskih sistemov



Slika 2. Rednost in intenzivnost telesne dejavnosti (deleži izraženi v %) pri obolenjih različnih organskih sistemov in kombinacijah le-teh v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“ (n=9034).

V splošnem je mogoče ugotoviti, da je delež telesno nedejavnih med preiskovanci, ki so se opredelili kot oboleli na posameznih organskih sistemih večji kot med zdravimi. Največji odstotek telesno nedejavnih smo po pričakovanju ugotavljali med osebami s sočasno prisotno kombinacijo bolezni obtočil, dihal in gibal oz. dveh izmed naštetih skupin bolezni. Po drugi strani je zanimivo tudi, da je v skupinah obolelih s kombinacijami bolezni gibal, dihal in obtočil relativno zelo velik tudi delež redno, zelo intenzivno telesno dejavnih preiskovancev. Tak rezultat verjetno kaže na dihotomno porazdelitev preiskovancev glede na telesno zmogljivost, saj lahko z neredno telesno dejavnostjo po eni strani povezujemo z majhno telesno zmogljivostjo kot posledico več hkratnih obolenj; po drugi strani pa je lahko visok odstotek redno, zelo intenzivno dejavnih povezan z višjo stopnjo osveščenosti že obolelih preiskovancev v tej skupini o pomenu gibanja za zdravje. Gre seveda le za domneve, saj podatkov, s katerimi bi jih potrdili, zaenkrat nimamo.

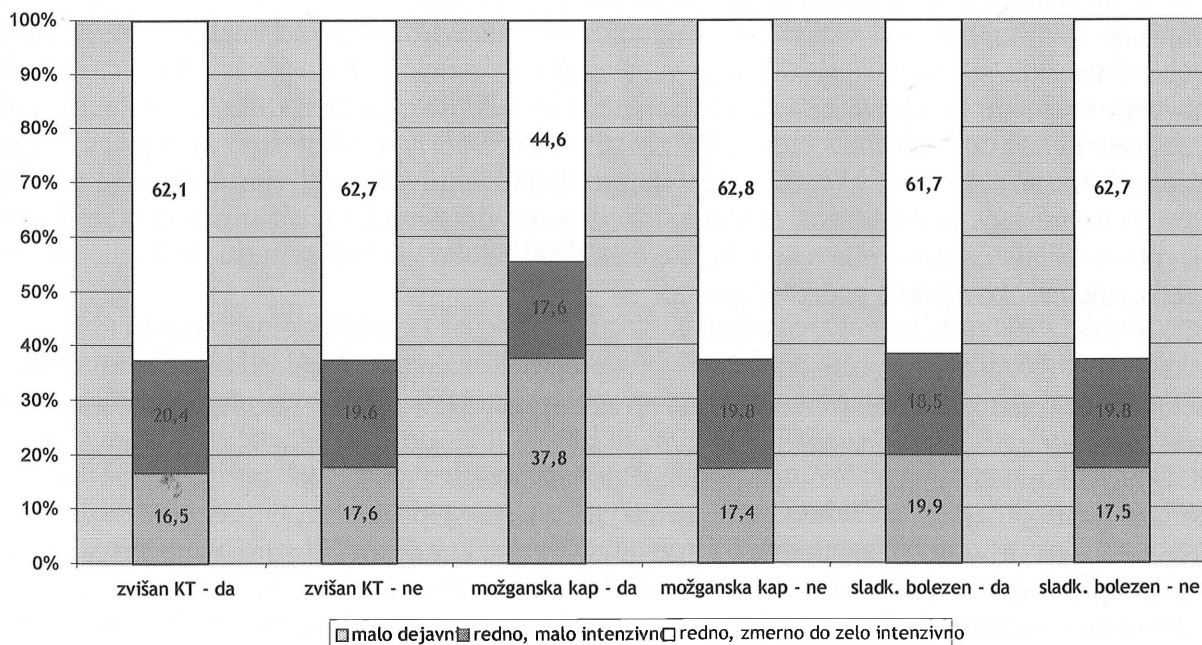
Glede telesno redno dejavnih velja vendarle opozoriti na vsaj dve ugotovljeni značilnosti. Delež preiskovancev, ki so glede na uporabljene kriterije domnevno zadostno telesno dejavni za zaščito srca in žilja je ob primerjavi vseh skupin z boleznimi opredeljenih preiskovancev znatno manjši le za skupino obolelih na dihalih. Ti bolniki so sicer v enakem deležu kot preostale skupine redno dejavni, vendar pa je intenziteta njihove redne telesne dejavnosti manjša. Pomembna je tudi najdba dokaj na splošno velikega deleža redno in dovolj intenzivno aktivnih preiskovancev, ki so oboleli na obtočilih, kar kaže bodisi na relativno visoko stopnjo osveščenosti oziroma sorazmerno učinkovito rehabilitacijo. Slednje je mogoče potrditi tudi z rezultati analize rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti pri obolelih s hipertenzijo oziroma ishemično boleznijo srca (tabela 3, sliki 3 in 4).

Tabela 3. Rednost in intenzivnost telesne dejavnosti (deleži izraženi v %) pri nekaterih bolezenskih stanjih, arterijski hipertenziji, sladkorni bolezni, srčnem infarktu oziroma angini pektoris in možganski kapi, v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“.

	arterijska hipertenzija (n=1611)	sladkorna bolezen (n=368)	debelost (ITM>30) (n=1277)	srčni infarkt (n=68)	angina pektoris (n=419)	srčni infarkt in angina pektoris (n=45)	možganska kap (n=74)
nič, skoraj nič	4.3	4.1	4.4	5.9	6.4	4.4	13.5
neredna	13.2	15.8	14.7	13.2	14.3	26.7	24.3
redna, malo intenzivna	20.4	18.5	19.8	29.4	17.2	22.2	17.6
redna, zmerno intenzivna	31.7	31.3	32.5	17.6	27.7	22.2	21.6
redna, zelo intenzivna	30.4	30.4	28.6	33.8	34.4	24.4	23.0

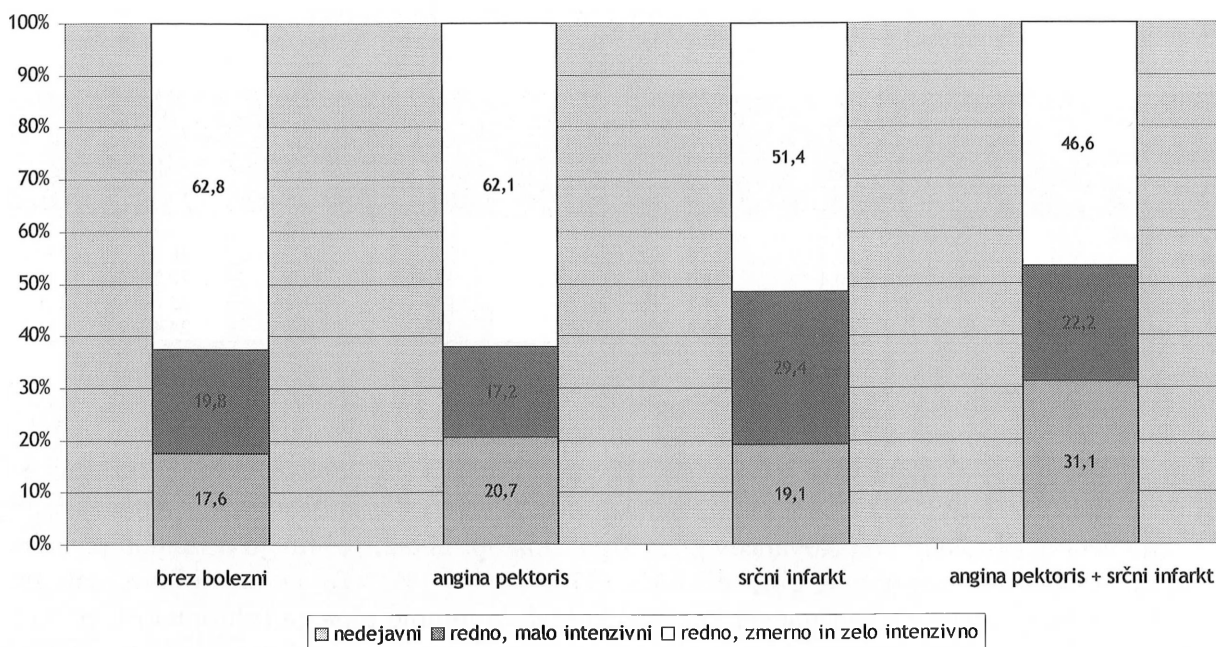
Rezultati analize rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti pri preiskovancih, ki so bodisi že oboleli z nekaterimi od najpogostejših bolezni srca in žilja oziroma imajo prisotna določena patofiziološka stanja (dejavnike tveganja), ki posameznika s srčno-žilnimi boleznimi zelo ogrožajo (tabela 3, sliki 3 in 4) so pokazali dokaj pričakovano sliko. Delež telesno nedejavnih je bistveno večji v skupinah preiskovancev po možganski kapi in tistih, ki imajo ob stanju po srčnem infarktu še sočasno prisotno angino pektoris (37,8 oz. 31.1%). To je razumljivo, saj gre v primerih preiskovancev po možganski kapi velikokrat za motnje gibanja (ohromelost, pareze in podobno), ob poinfarktni angini pektoris pa za s simptomi omejeno možnost rednega, intenzivnega gibanja. V teh dveh skupinah smo ugotavljali tudi najmanjši odstotek redno, zmerno do zelo intenzivno aktivnih preiskovancev (44,6 oz. 46,6%). Pomembna pa je ob tem ugotovitev, da so bolniki z ishemično boleznijo srca (po srčnem infarktu) v relativno pomembno večjem deležu sicer redno aktivni, čeprav z majhno intenziteto. Tudi ta rezultat bi lahko bil posledica že omenjene možnosti sorazmerno dobre osveščenosti oziroma uspešne rehabilitacije ali pa na drugi strani možne prisotnosti znanih zapletov po prebolelem akutnem dogodku (srčno popuščanje).

telesna dejavnost pri različnih bolezenskih stanjih



Slika 3. Rednost in intenzivnost telesne dejavnosti (deleži izraženi v %) pri preiskovancih s sladkorno boleznijo, arterijsko hipertenzijo in po možganski kapi v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“.

telesna dejavnost ob ishemični bolezni srca



Slika 4. Rednost in intenzivnost telesne dejavnosti (deleži izraženi v %) pri preiskovancih z ishemično boleznijo srca v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“.

RAZPRAVA

Raziskava „Z zdravjem povezan življenjski slog“, ki smo jo tudi za posamezne zdravstvene regije reprezentativnem vzorcu odrasle slovenske populacije (v obdobju od 25 – 64 let) izvedli leta 2001, je pokazala, da naj bi bilo več kot polovica prebivalstva v tem starostnem obdobju redno in zadosti intenzivno telesno dejavnih za zaščito svojega zdravja. To velja tako za preiskovance, ki so bili po lastni opredelitvi v času izvajanja raziskave zdravi oziroma so imeli katero od bolezni večjih organskih sistemov. Tak delež je v primerjavi z deleži, kot so jih navajale dosedanje v Sloveniji izvedene raziskave na to temo sorazmerno velik. Raziskave v okviru projekta CINDI Ljubljana, ki so bile izvedene v letih 1990/91 oziroma 1996/97, so namreč pokazale, da kriterijem zadostne telesne dejavnosti za zaščito zdravja pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi ustreza le okoli 1/3 odraslega prebivalstva, medtem, ko jih je po drugi strani telesno nezadostno dejavnih kar okoli 25%. Enako velja za rezultate raziskav, ki so jih opravili in objavili slovenski raziskovalci/strokovnjaki s področja športa.

Zakaj tako? Najpomembnejši in ključen je preprost razlog, da gre v osnovi za drugačen metodološki pristop oziroma vrednotenje vrst telesne dejavnosti. V pričujoči raziskavi smo preiskovance spraševali in v analizi/obravnavi telesne dejavnosti upoštevali vso dejavnost, tako tisto na delovnem mestu, kot tudi dejavnost v prostem času, ki pa ni nujno in samo gibalna/športna dejavnost v okviru športne rekreacije. Upoštevana je namreč tudi telesna dejavnost v okviru t.im. gospodinjstkih opravil, lahko tudi konjičkov, ki pa še zdaleč ni v celoti ali nujno le prostočasna športna dejavnost (npr. vrtičkarstvo). Na tem mestu se moramo vprašati – ali je za zdravje zares koristna vsakovrstna telesna dejavnost, pri kateri s pomočjo dela lastnih mišic porablamo energijo? Je koristna tudi telesna dejavnost – fizično delo, ki jo opravljamo na delovnem mestu, na primer v tovarni ali na polju? Znanstveno nedvoumnega odgovora na zastavljena vprašanja nimamo, poslužimo pa se lahko racionalnega sklepanja in povezovanja nekaterih ugotovljenih dejstev. Vzemimo primer težkih fizičnih delavcev, ki dolga leta delajo v prisilni drži, ali pa npr. vseskozi dvigujejo ali nosijo težka bremena. Znano je, da pride v teh primerih pogosto do okvar kostnomišičnega aparata oziroma bolezni gibal, kar vsekakor ni dober

zglede zaščitnega delovanja na zdravje. Ne vemo pa na primer, v kolikšni meri bi bila tovrstna telesna dejavnost zaščitna za zdravje srca in žilja. Toda tudi tak slikovit primer ne sme in ne more biti nadomestilo za poskuse znanstvene potrditve hipoteze, da naj bi na zdravje krepčilno oziroma zaščitno delovala le priložnostna telesna dejavnost, pri kateri posameznik poleg gibanja telesa s pomočjo lastnih mišic uživa tudi na drugih ravneh – se npr. sprosti in v splošnem dobro počuti. V naši raziskavi teh elementov nismo ciljano študirali, smo pa to zamisel poskušali testirati v podobni raziskavi, ki smo jo izvedli spomladi 2004 in katere rezultatov in analiz zaenkrat še nimamo na voljo. Če bi se želeli ob tem ozreti in opredeliti tudi o možnosti povezovanja s subjektivnimi ocenami splošne kakovosti posameznikovega življenja verjetno s tovrstnim preprostim vprašanjem ne bi prišli do bistveno bolj poglobljenih rezultatov. V raziskavi v okviru Ciljnega raziskovalnega projekta CINDI 2002 in Gibalno/športna aktivnost so namreč poročali o ugotovitvi, da je kar 90% preiskovancev reprezentativnega vzorca odrasle slovenske populacije (v enakem starostnem obdobju kot je bila proučevana skupina v raziskavi „Z zdravjem povezan življenjski slog“) splošno kakovost svojega življenja opredelilo kot najmanj dobro (64,9% kot dobro, 24,3% kot zelo dobro in 4,8% kot odlično) (citirano po predstavitvi predhodnih rezultatov na lanskoletnem kongresu športne rekreacije v Čatežu). To verjetno pomeni, da Slovenci živimo po subjektivni oceni kakovostno življenje, ne glede na to, koliko in kako smo telesno dejavni v prostem času.

Predstavljeni rezultati glede rednosti in intenzivnosti telesne dejavnosti glede na prisotnost določenih bolezenskih stanj oziroma dejavnikov tveganja pri preiskovancih v raziskavi so zgolj deskriptivne narave. Vrednost ugotovljenih povezav je relativno šibka tudi zato, ker zaradi tipa raziskave in uporabljene metodologije (anketna raziskava in vsebina vprašalnika sama po sebi) ni mogoče ugotoviti, ali je bilo na primer stanje telesne dejavnosti drugačno, preden so preiskovanci zboleli. Ugotavljali smo lahko samo trenutno (torej tudi posledično) stanje, saj je šlo za presečni tip raziskave.

Kljub opredeljenim pomanjkljivostim raziskave in posledične vrednosti pridobljenih podatkov pa lahko rezultate s pridom uporabimo pri načrtovanju aktivnosti za izboljšanje stanja, tako v okviru intervencij na populacijski ravni kot tudi na ravni posameznika. V prvem primeru gre za aktivnosti v smeri splošne promocije zdravega gibanja v okvirih javnozdravstvenih strategij in politik ter udeležanja iz njih izpeljanih akcijskih načrtov, v drugem pa za svetovanje spodbujanja individualno prilagojenih oblik oziroma zvrsti rednega ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo. Predvsem pri slednjem se kaže potreba po opredelitvi ustreznih, enostavno določljivih parametrov v zvezi s telesno dejavnostjo, s pomočjo katerih bi lahko tudi bolj verodostojno, znanstveno utemeljeno in veljavno svetovali ter tudi vrednotili uporabljene ukrepe.

Družbene in okoljske spremembe, ki so posledica populacijsko naravnanih aktivnosti zdravstvene vzgoje, ustreznih okoljskih ukrepov v najširšem smislu in zakonodaje za zamejevanje nezdravih vedenj imajo namreč neprecenljiv pomen in vlogo pospeševalca pri spreminjanju izraženosti in ravni dejavnikov tveganja, kot jih lahko sicer kot zdravniki ugotavljamo pri posameznikih v kliničnem okolju. Prvi korak predstavlja nenehno poudarjanje in ocenjevanje bremena kroničnih nenalezljivih bolezni v populaciji in posameznih podskupinah prebivalstva ter njihovega vpliva na zdravje. Pomoč javnih občil izbiramo glede na javnosti, ki jih dosegajo in tip sporočila, ki naj bi ga prenesli ljudem. V izvajanje široko zastavljenih programov moramo vključiti kar največ različnih organizacij, katerih delovanje in poslanstvo se dotika področja preventive, saj ni mogoče pričakovati, da bi lahko v celoti uspelo posamični med njimi. Oblikovane strategije za področja zdravega aktivnega življenjskega sloga moramo uporabljati na vsakem koraku na območju cele države, v družinskem okolju, šolah, delovnem okolju, zdravstvenih ustanovah in drugje.

Povsod po svetu pridobiva na pomenu oblikovanje in udejanjanje ustrezne zakonodaje in drugih uredb s področij, ki so znanstveno dokazano povezane s pospešenim in zgodnejšim obolenjem zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni (kjer vsekakor prednjačijo bolezni srca in žilja), še posebej na področjih kajenja in nezdravega prehranjevanja. Vsekakor bi bil storjen pomemben in v mednarodnem merilu zelo cenjen korak, če bi uspeli v Sloveniji na tej ravni uveljaviti tudi strategije za spodbujanje rednega, zdravju koristnega in človeku prijaznega gibanja.

PRIPOROČENA LITERATURA:

1. Bouchard C, Lesage R, Lortie G, et al. Aerobic performance in brothers: dizygotic and monozygotic twins. *Med Sci Sports Exerc* 1986; 18: 639-46.
2. Caspersen CJ. Physical activity epidemiology: concepts, methods, and applications to exercise science. *Exerc Sport Sci Rev*. 1989;17:423-73.
3. Dubbert PM. Physical activity and exercise: recent advances and current challenges. *J Consult Clin Psychol*. 2002; 70(3):526-36.
4. Eden KB, Orleans CT, Mulrow CD, Pender NJ, Teutsch SM. Does counseling by clinicians improve physical activity? A summary of the evidence for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med*. 2002;137(3):208-15.
5. Erikssen G, Liestol K, Bjornholt J, Thaulow E, Sandvik L, Erikssen J. Changes in physical fitness and changes in mortality. *Lancet* 1998; 352: 759-62.
6. 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.
7. Haennel RG, Lemire F. Physical activity to prevent cardiovascular disease. How much is enough? *Can Fam Physician*. 2002; 48:65-71.
8. Hanžek M, ur. Poročilo o človekovem razvoju. Slovenija 1998. Ljubljana: Urad za makroekonomske analize in razvoj, 1998: 109.
9. International Physical Activity Questionnaire. <http://www.ipaq.ki.se/>
10. Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, Powell KE, Stone EJ, Rajab MW, Corso P. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Am J Prev Med*. 2002;22(4 Suppl):73-107.
11. Kelley DE, Goodpaster BH. Effects of exercise on glucose homeostasis in Type 2 diabetes mellitus. *Med Sci Sports Exerc*. 2001;33(6 Suppl):S495-501.
12. King AC, Stokols D, Talen E, Brassington GS, Killingsworth R. Theoretical approaches to the promotion of physical activity: forging a transdisciplinary paradigm. *Am J Prev Med*. 2002;23(2 Suppl):15-25.
13. Kohl HW 3rd. Physical activity and cardiovascular disease: evidence for a dose response. *Med Sci Sports Exerc*. 2001;33(6 Suppl):S472-83.
14. Lee IM, Skerrett PJ. Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? *Med Sci Sports Exerc*. 2001; 33(6 Suppl):S459-71.
15. Oja P. Dose response between total volume of physical activity and health and fitness. *Med Sci Sports Exerc*. 2001;33(6 Suppl):S428-37.
16. 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.
17. Register raka za Slovenijo. Incidenca raka v Sloveniji 1998. Ljubljana, Onkološki inštitut, 2001: 75.
18. Rowland TW. The role of physical activity and fitness in children in the prevention of adult cardiovascular disease. *Prog Pediatr Cardiol*. 2001;12(2):199-203.
19. Sandvik L, Erikssen J, Thaulow E, Erikssen G, Mundal R, Rodahl K. Physical fitness as a predictor of mortality among healthy, middle-aged Norwegian men. *N Engl J Med* 1993; 328: 533-7.
20. Schriger DL. Analyzing the relationship of exercise and health: methods, assumptions, and limitations. *Med Sci Sports Exerc*. 2001; 33(6 Suppl):S359-63.
21. Šelb J, Kravanja M. Umrljivost. *Zdrav Var*, 2000; 39 (Suppl): 5 – 18.
22. Smekal G, Pokan R, Baron R, Tschan H, Bachl N. [Amount and intensity of physical exercise in primary prevention]. *Wien Med Wochenschr*. 2001;151(1-2):7-12.
23. Tršinar I. Centralni register prebivalstva. Uradni list RS, Ljubljana 1999: 194.
24. WHO, Regional Office for Europe. CINDI 2000. Protocol and guidelines. Copenhagen, WHO, 1996: 92.

25. Williams PT. Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc.* 200133(5):754-61.
26. Zaletel-Kragelj L, Fras Z, Maučec-Zakotnik J, eds. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Ljubljana: CINDI Slovenija 2004.
27. Zaletel-Kragelj L in CHMS skupina. Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije (Z zdravjem povezan vedenjski slog). Pogostost pojavov. Uporaba zdravstvenih storitev in zdravstveno stanje. 1.del. Bolezni in stanja, ki jih je ugotovil zdravnik. Ljubljana: Informacijski sistem raziskav javnega zdravja, 2002 [27.9.2002]. Dostopno na: URL: <http://www.javnozdravje.net/default.htm>

SLOVENSKO ŠPORTNO DRUŠTVO V KROGU SVOJE VSEBINE

Janez Matoh, Olimpijski komite Slovenije

Korektno je, da tudi na 5. Slovenskem kongresu športne rekreacije namenimo dovolj kakovostne pozornosti našim osnovnim organizacijam, to so športna društva in klubi.

Bogata zgodovina slovenskih društev in klubov je izpričala tako v preteklosti, kakor tudi v sedanosti in bodočih namerah izjemno nacionalno vrednoto pri ohranjanju, razvoju in perspektivah sicer športa na slovenskem.

Preko 3500 društev in klubov, ki delujejo v Sloveniji predstavljajo temeljni potencial programske vsebine in dela na področju športa nasploh.

Kakovostna vrednost vseh oblik nadgradnje te baze se z zanesljivostjo refleksno zrcali pri posameznih vrstah športnih aktivnostih ali športnih programov društev. Prav te vsebine po svoji vrednosti vplivajo na to, kako čvrsto je sicer organizirana njih nadgradnja v smislu lokalnih, regionalnih ali nacionalnih asociacij. V obratnem smislu pa dodajajo prav te asociacije po hierarhiji dodatno potrebno vitalno kapaciteto osnovnim organizacijam, to je društvom samim.

Kadar v praksi ne vzpostavimo tovrstnega nihajnega kroga, se manifestirajo rezultati slabega dela na vseh področjih dejavnosti, tako v društvih samih, kakor tudi v njihovih asociacijah.

NEKATERE DILEME IN AKTUALNE PROBLEMATIKE V DRUŠTVENIH OKOLJIH DANES

Sleherno izmed 3500 športnih društev v Sloveniji ima svoje izhodiščne danosti, izkazuje svoje potrebe, možnosti in jih tudi udejanja na sebi lasten in tudi čestokrat izvorni način. V tej enciklopedični ugotovitvi se nehote ujamemo v razponu od najbolj vitalnih in uspešnih klubov, do najbolj skromnih oblik društvenega vegetiranja.

Prav ta trditve naj pripomore k tolerantnemu odnosu do naslednje postavljenih trditvev. Trditve, ki jih želim ob tej priliki nanizati vsebujejo vsaka za sebe kritično ost ugotovitve, vendar z namero, da jih ocenimo in ugotovimo njih objektivnost, ter ne nazadnje prepoznamo pot od vzroka do posledice in se jih nato sistematično lotimo s ciljem reševanja in doseganja nove kvalitete v delovanju in rezultatih posameznih društvenih sredin v Sloveniji.

Trditve:

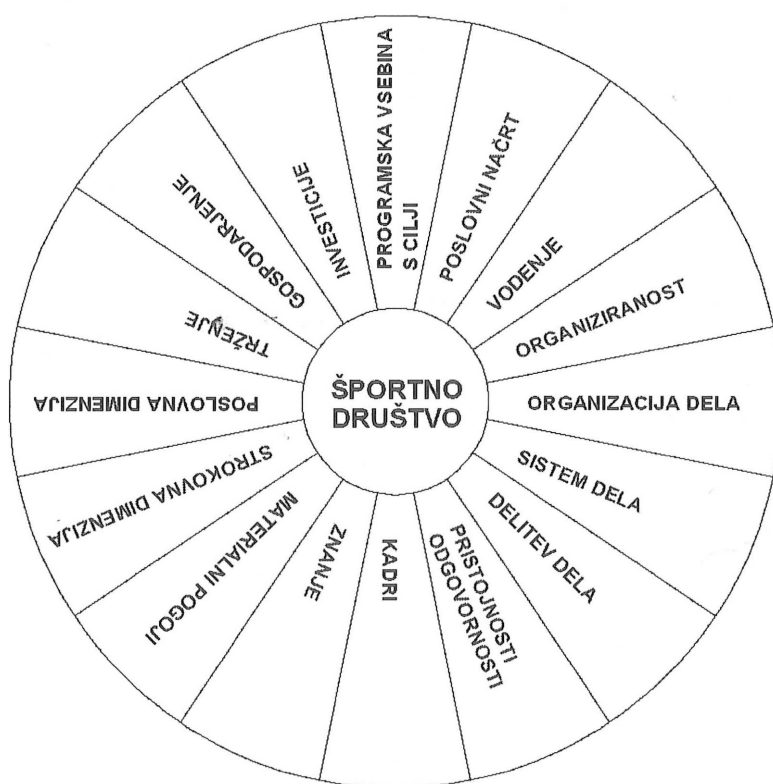
- slabo širše družbeno pozicioniranje poslanstva društva
- delvavirano stanje prostovoljnega dela v društvih
- kriza vodenja organizacije
- kriza prožnemu prilagajanju načrtovanja programa dela v društvu za potrebe članstva
- skromni naboj poslovnosti društva
- pomanjkanje kadrovskega potenciala v najširšem pomenu besede
- skromni in sistemsko neobnovljivi potenciali materialnih pogojev društva
- labilni in nezadostni viri financiranja in samofinanciranja organizacij
- kriza delujočih kadrov
- negativni vplivi na obstoj, razvoj in perspektivo osnovnih organizacij, vsled nikakršne ali neustrezne povezanosti na lokalni ravni (športne zveze občin)
- slabe možnosti za vzpodbujanje amaterske dejavnosti v društvu
- erozija društvenih programov vsled »konkurence«
- vztrajnost kroga nedorečenosti na področju lastninjenja športnih objektov

- sistemska onesposobljenost za izvajanje programov in investicij v športno infrastrukturo v korist in plemenitenje društvenih programov
- skromna povezljivost programske ponudbe društev v smer tržne niše športnega turizma
- nedorečena možnost za izvajanje kooperativnih programov na relaciji šport za zdravje (zdravstveni preventivni programi)

Naštete dileme naj bi v širšem in ožjem kontekstu tega kongresa pridobili na svoji vrednosti na ta način, da posamezna problematika razstavi problem do nivoja razumevanja posameznih elementov, nakar naj bi po isti poti uredili spoznanja, ki bi oblikovala rešitev, bodisi na načelni ali pa konkretno operativni ravni.

Pričujoče dileme so izpostavljene kot neke vrste skupni imenovalci večjega dela klubov in društev, iz česar izhaja trditev, da je vredno napora prehojene poti, od posameznega nakazanega problema do rešitve.

SLOVENSKO ŠPORTNO DRUŠTVO V KROGU SVOJE VSEBINE



ČLANSTVO DRUŠTVO

ŠPORTNE ZVEZE OBČIN

PANOŽNE ŠPORTNE ZVEZE

Posamezni zorni koti vsebine celotnega opusa slovenskega športnega društva, ki so nanizani v tem simbolnem krogu, predstavljajo na eni strani element harmonične celote. V celostnem smislu pa se posamezni elementi uvrščajo v tehnološko smiselni redosled, tako v korist izvajanja posameznih rutin v okolju društvenega življenja, sicer se pa večplastno povezljivo manifestira delovanje društva kot celote.

Strateško orodje, ki lahko uspešno krmili gornjo predlogo, je pa načrtovanje aktivnosti in posameznih programov v celovit program društva kot celote.

Podobno, kot v nakazanih dilemah, priporočam, da se tudi te programske elemente društva v posameznih segmentih opredeli in vsebinsko doreče, ter tako urejene umesti v novo in kakovostno sistemsko obogateno celotno podobo slovenskega društva.

Po vrednostnih parametrih nedvomno elementi med seboj nimajo enake vrednosti in stopnje pomembnosti ter obsega problematike. Primerno bi bilo skladno z upoštevanjem naštetih parametrov opredeliti tudi obseg in način razprave in definiranje novih podlag za praktično pomoč društvom in klubom.

SODOBNO „EVROPSKO DRUŠTVO“ ORGANIZIRANI NEPROFITNI ŠPORTNI SEKTOR V PRIDRUŽENIH DRŽAVAH EU, DRŽAVAH ČLANICAH EU IN V SLOVENIJI

mag. Drago Balent, Športna unija Slovenije

UVOD

Cilj je primerjati organiziranost, ekonomske in pravne podlage športa v državah-članicah EU, in državah, ki so se pridružile EU in organiziranostjo, ekonomskimi in pravnimi podlagami športa Sloveniji. Poleg tega ugotoviti razmerja med vladnimi in nevladnimi organizacijami s področja športa.

Glavni dejavniki, ki grupirajo sisteme športa so: Zgodovinski razvoj (kapitalistične države in bivše socialistične države), način upravljanja športa (ministrstva ali civilna družba (državno upravljanje ali civilna iniciativa na podlagi človekovih pravic po združevanju), nosilci organiziranosti in izvedbe športne dejavnosti - športne zveze ali olimpijski komite, ali klubi (centraliziran ali decentraliziran sistem), oblike organiziranosti športne vzgoje v različnih starostnih kategorijah (npr. pri študentih ali obvezna ali fakultativna, klubska dejavnost – anglosaksonski ali kontinentalni model), ter viri sredstev, lastnina infrastrukture, ter pravni status. Študija naj zajema vse glavne vidike športa: legalni, organizacijski, finančni, statusni - zasebni, javni, (ne) profitni, profesionalni-amatersko volonterski, rekreativno-sprostitveni-, tekmovalni....

Iz različnih pojmovanj športa je razvidna številnost pristopov in načinov obravnavanja področja. Pogledi se razlikujejo glede na različna kulturna okolja in področja proučevanja. Za ugotavljanje stanja in usmeritev kam želimo je potrebno razlikovati razmerja med različnimi pojavnimi oblikami športa in dejavnosti povezanimi s športom. Razlikujemo šport s katerim se ukvarjamo poklicno (elitnim, tekmovalnim športom, profesionalnim športom, organizacijo dejavnosti za druge iz podjetniških namenov), rekreacija in sprostitev je udeležba v športni aktivnosti za zabavo in sprostitev, druženje... Pod pojem šport običajno vključujemo tudi gibanje za zdravje in lepoto, preventivne in kurativne gibalne aktivnosti. Vadba je lahko organizirana in samostojna. Organizatorji dejavnosti so lahko podjetja, ne profitne in dobrodne organizacije, vladne javne organizacije. Poznavanje razlik pri teh pojavnih oblikah nas lahko vodi v usmeritve, ki jih želimo zasledovati na področjih Zakona o društvih, ki zajema preko dvajset tisoč društev, Zakona o zavodih, ki jih je preko sto, Zakona o davku na dobiček pravnih oseb in Zakona o davku na dodano vrednost, ki naj bi prinesla olajšave za športne organizacije in športnike. Žal pri nas tega razlikovanja nismo uresničevali, tako da so bile vse pojavnne oblike obravnavane navkljub neenakosti enako. Tak način obravnave je škodoval predvsem množičnemu športu in dejansko prostovoljnemu, dobrodelnemu področju športa. V medijih prevladujoči in prodornejši profesionalni, elitni, podjetniški šport ima poleg » državnih javnih zavodov« edini dostop do javnega denarja. Smisel Zakona o društvih je ravno v tem, da na svojstven način, povsem drugače, kot to ureja Zakon o gospodarski družbah za gospodarske družbe (ki jih moramo prepoznati tudi v športu) uredi pogoje delovanja društev in zato bi bilo vztrajanje pri zgoraj navedenem izenačevanju pogojev za obe obliki pravnih oseb seveda povsem zgrešeno. Trenutno Zakon o društvih nima urejene odgovornosti, stečaja v primeru trajne nezmožnosti plačevanja obveznosti, ne profitnosti...

Še večje so pomanjkljivosti Zakona o zavodih, ki dopušča zasebne zavode, katerih evropska zakonodaja ne pozna. Kršena so temeljna zakonska načela (numerus clausus) pravnih oseb. Ti načeli predvidevata omejeno število pravnih oseb kot tudi prepoved mešanja pravnih oblik.

PREDMET, PROBLEM IN NAMEN

Vključevanje Slovenije in devetih drugih držav v Evropski Unijo je pogojevalo tudi odgovore na zahteve, ki so jih narekovale in jih še narekujejo spremenjene politične in strukturne okoliščine. Pojavila se je potreba po opredelitvi razvojnih usmeritev tudi na področju športa, ki je sestavni del identitete in kulture naroda. Na področju EU so različno urejena razmerja med vladnimi in nevladnimi organizacijami. Evropska komisija, ki je izvršni organi sveta Evrope, v katerem so predstavniki vlad posameznih držav je postavila v kontekstu vključevanja priporočilo, da se nevladni sektor obravnava kot enakopravni partner in mora biti vključen v vse postopke in razprave, ki se nanašajo na področja nevladnih dejavnosti. Evropska komisija je 1.2000 izdala dokument "The commission and Non-Governmental Organizations: Building a stronger partnership". S sprejeto mednarodno pomočjo se je Republika Slovenija zavezala izpeljati osnovne sistemske spremembe na področjih organizacije, zakonodaje, financiranja in usmerjanja v sistemsko mednarodno integracijo. Vzpostavitev z Evropo primerljivega okolja z razvitimi državami tudi na področju športa zahteva najprej izdelavo analize in nato novih načrtov in strategij. Iz delnega centralno državnega paternalizma proti participativnosti, od možnosti regionalizma do aktivnega vključevanja uporabnikov neposredno ali preko društev k preoblikovanju modela regulacije športa. Cilj javnih izdatkov je zadovoljevanje javnih potreb v javnem interesu. Izraz javni interes je le fraza, če ne temelji na tem da so storitev lahko deležni pod enakimi pogoji neposredno ali posredno vsi državljani uporabniki javnih služb, drugače lahko pride do diskriminacije pri uporabnikih, oziroma povečuje neenake možnosti pri uporabi storitev.

V svetu dominira anglo-ameriška šola, kjer dominira izobraževalni (državni in privatni) in nato profesionalni model organiziranosti športa in športnih klubov. Evropsko kontinentalni model klubov kot neprofitnih asociacij je v obdobju velikega usklajevanja, tako v legalnem, organizacijskem kot v finančnem pomenu.

V Sloveniji imajo športni klubi, društva dolgo tradicijo kot prostovoljne, demokratične in neprofitne organizacije.

Športna politika je načelno omejena na finančno podporo športnim organizacijam in na kooperativno partnerstvo med športnimi zvezami in državo v vseh zadevah, ki se dotikajo športa in njegovih pozitivnih učinkov, načeloma je možno preko športa ponuditi vsakemu tovrstno dejavnost dokler so društva prostovoljna in ekonomsko privlačna za člane. Slovenija ima sorazmerno velik delež udeleženih v športni dejavnosti. Vsekakor pa so zasebne in prostovoljne - neprofitne športne organizacije čedalje bolj odvisne od državne pomoči, čeprav ne vedno najbolj učinkovite in najcenejše kot profitno orientirana športna podjetja.

Vlada si deli odgovornost za šport z ne-vladnimi organizacijami

Številni uradi in ministrstva pokrivajo šport

- Ministrstvo za notranje zadeve vrši registracijo društev in javnih prireditev
- Ministrstvo za šolstvo znanost in šport (Urad za šport, Urad za mladino, Zavod za šolstvo RS, Urad za investicije v šolstvo, Zavod za šport RS) skrbi za izgradnjo športnih objektov, za športno-znanstveno in založniško dejavnost. Preko Univeze in Fakultete za šport in Inštituta za šport tudi za spremljanje, raziskovanje, izobraževanje in pomoč vrhunskemu športu. Preko izobraževalnega sistema skrbi za šport mladih.
- Ministrstvo za zunanje zadeve za politične – in kulturno športne izmenjave s tujino.
- Ministrstvo za Finance se ukvarja z davki in taksami.
- Ministrstvo za obrambo se ukvarja s športom v vojski in skupinami vrhunskih športnikov vojakov, ki se pripravljajo za vrhunska tekmovanja.

- Ministrstvo za zdravje promovira gibanje (šport) kot varovanje zdravja in kakovosti življenja.
- Ministrstvo za gospodarstvo podpira šport v okviru razvojne politike v smeri tržnega gospodarstva in podjetništva.

Minister za šport je odgovoren za razvoj elitnega in množičnega športa, vključujoč invalide, in za mednarodno športno politiko. Nacionalne športne zveze skrbijo v glavnem za vrhunski elitni šport; zagotavljajo podporo pripravam, treningom, svetovanjem in tekmovalnim programom, plačam za managerje in nacionalne trenerje, zdravstveno zavarovanje in podporo vrhunskim športnikom. Država podpira spremljanje treningov, znanstveno podporo, izobraževanje trenerjev in projekte, kjer športniki predstavljajo Republiko Slovenijo na mednarodnih tekmovanjih in Olimpijskih igrah. Država podpira tehnologijo, spremljanje in gradnjo in vzdrževanje športnih objektov v lasti države in lokalnih skupnosti. Država podpira spremljanje dokumentacije in informatike preko Zavoda za šport RS.

Podpisanih pogodb o mednarodnem sodelovanju na področju športa je bolj malo, kot tudi domišljene mednarodne športne politike, ki bi se lahko izrazila v sodelovanju in pomoči vhodno in srednje Evropskim and bivšim socialističnim državam. Predvsem so priložnosti v organizaciji srečanj pomoči in asistenci pri svetovanju, postavljanju legalnih osnov, izobraževanju, vodij, organizatorjev, trenerskih seminarjih, in izmenjavi športnikov.

Deklaracija ministrov odgovornih za šport v Lizboni maja 1995 omenja šport kot javni interes zlasti na področjih zdravja, izobraževanja, razvoja demokracije, strpnosti, socializacije in gospodarstva (industrija zabave).

Finančna podpora je večja, čim večji je obseg javnega sektorja. V svetu je prisoten tudi trend liberalizacije, tudi vloga prisile se zmanjšuje, država bolj poskuša z neprisilno regulacijo in servisnimi storitvami. Ker pa se relativno povečuje obseg servisnih storitev v primerjavi z regulacijskimi, je to še dodatni razlog za zmanjševanje prisile. Vprašanje je do kje država sploh lahko posega v sfero posameznika, lahko vse prepusti volonterskemu sektorju in spusti iz rok, vendar kot smo že zgoraj navedli, država mora določene storitve zagotavljati, zato je prav da na tistih področjih obdrži tudi kontrolo...

Ko je rast države blaginje, države ne širijo več javnega sektorja, ampak podpirajo volonterski sektor. V Sloveniji je država popustila v svoji kontrolni funkciji že v 70ih letih, torej je dopustila, da je šel razvoj sam naprej (deregulacija).

Po letu 90 torej večjih sprememb ni bilo (v športu so bile še največje - Zakon o športu). Sedaj je na tem področju normativno prevelika, dejansko nadzorno pa premajhna prisotnost države. Obstajajo nekako tri mreže na področju nevladnih organizacij:

- javne službe
- organizacije, ki jih kontinuirano financira država,
- tretji sklop pa je prepuščen sam sebi oz. če kaj ostane

Država bi najprej morala ugotoviti, katera področja so neurejena, torej kje so praznine (analiza stanja) in morala bi tudi natančno določiti cilje, ter pogoje, ki jih morajo nekatere organizacije izpolnjevati (ne bi posegla na vsa področja, ampak na tista, ki so nujna). Država določene storitve mora zagotavljati in sicer dostopne morajo biti vsem pod enakimi pogoji...

Slovenska družba je bila do nedavna zelo homogena in je produkcija javnih zavodov pokrivala potrebe, ki so nastajale. Sedaj pa je prisoten trend **diferenciacije** družbe. Tako obstaja prazen prostor in če ga hočemo zapolniti, mora država dati večji input (90% društev v Sloveniji nima niti enega zaposlenega).

ŠPORTNA DRUŠTVA

Podjetja, dobrotelne splošno koristne organizacije, javni interes

V »Pravni Praksi« št 7/2002 je bil objavljen zelo zanimiv članek Vide Kokalj, o čemer je pisalo že več priznanih avtorjev (T. Jagodic) »Pridobitna dejavnost društev«. Gre za posrečen poskus pokazati na razlike, ki jih je potrebno upoštevati pri ločevanju delovanja društev od gospodarskih subjektov pri opravljanju »pridobitne« dejavnosti. Upoštevajoč dejstvo, da smo Slovenci že tradicionalno vezani na sodelovanje v različnih društvih in da je v pripravi tako nov Zakon o društvih kot tudi spremembe na področju, ki bodo na drugačen način urejale obdavčitev dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo društva se zdi, da je navedena tematika zanimiva tako za tiste, ki delujejo v društvih, kot tudi za samo pravno stroko, ne nazadnje (morda pa celo prvenstveno) pa tudi za davčne organe na različnih stopnjah.

Po ugotovitvah MNZ predstavljajo športna društva večino sedaj registriranih društev,¹ prav tako pa je mogoče ugotoviti, da so prav športna društva zelo specifična na področju pridobitne dejavnosti, saj športne organizacije pridobijo večino sredstev za programe in svoje delovanje na trgu in s svojo lastno dejavnostjo tako da predstavljajo javne finance v športu le manjši del.² Prav zaradi navedenega je pogled s strani športnih organizacij predvsem na obdavčevanje dejavnosti, s katero se ukvarjajo športna društva še posebej izostren posebej takrat, ko so društva soočena z davčnimi inšpektorji. V nobenem primeru ne gre zagovarjati kakršnekoli svobodne izbire pri plačevanju dajatev tudi s strani športnih organizacij, je pa legitimno, da športna sfera opozori na nekatere vidike delovanja v športu, kjer je potrebno upoštevati pravno organizacijsko obliko subjektov, ki delujejo v športu.

S športom se poleg javnih (državnih, pedagoških, vzgojno izobraževanih, znanstvenih in drugih institucij) ukvarjajo civilne pravne osebe (predvsem društva, športne zveze, fundacije), pa tudi gospodarske družbe. Zaradi razlik v statusu in različnem načinu delovanja teh pravnih oseb je nujno potrebno ugotoviti tudi različno tolmačenje t.i.m. »pridobitne dejavnosti« v (športnih) društvih.

Pridobitna dejavnost pri gospodarskih subjektih in društvih

Preden opozorimo na različni položaj subjektov, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo, pa je potrebno ponoviti nekatere osnovne pojme, ki opredeljujejo **pridobitno dejavnost**. Samo definicijo pridobitne dejavnosti vsaj za gospodarske družbe postavlja ZGD, ki v 1. členu navaja, da je pridobitna dejavnost vsaka dejavnost, ki se opravlja na trgu zaradi pridobivanja dobička. Nadalje je treba ugotoviti, kaj pojmuje pod pojmom »dobiček«. Če povzamemo davčno zakonodajo se dobiček ugotovi tako, da se od ustvarjenih prihodkov odštejejo odhodki.³ Pri tem pa je treba nadalje upoštevati še omejitev, da se med odhodki priznajo samo tisti odhodki, ki so neposreden pogoj za opravljanje dejavnosti ali posledica opravljanja te dejavnosti oziroma samo tisti odhodkov, ki so neposreden pogoj za ustvarjanje prihodkov.⁴ Navedena opredelitev se nedvomno nanaša na subjekte, ki pridobijo prihodek na trgu, ne pa tudi na društva, ki so vezana na »proračunsko« financiranje iz javnih virov. Večina društev pridobiva prihodek iz različnih virov, od teh mnoga pridobijo del svojih prihodkov tudi na podlagi razpisov iz javnih virov. V

¹ Iz uvoda predloga novega Zakona o društvih je mogoče ugotoviti, da je v Sloveniji registriranih 16.836 društev, od tega spada v področje športa preko 6000 društev

² Po podatkih Zavoda za šport predstavljajo javne finance med izdatki za šport (državni proračun in proračuni občin) le 11,32 % vseh izdatkov za šport, zasebni viri pa predstavljajo 88,68 % delež, Nekateri vidiki financiranja športa v Sloveniji, Zavod za šport, Ljubljana, 2002

³ 8. člen Zakona o davku od dobička pravnih oseb (U.I. RS 72/93 z dopolnitvami)

⁴ 12. člen Zakona o davku od dobička pravnih oseb (U.I. RS 72/93 z dopolnitvami)

tem primeru razlike med tovrstnimi prihodki in odhodki, ki bi nastala pri poslovanje društev ne gre opredeliti kot dobiček, od katerega je potrebno plačati davek. To izrecno določa tudi 26. člen Zakona o davku od dobička pravnih oseb, saj davčni zavezanci, ki prejemanje dotacije in subvencije iz proračunov in donacije pripravijo davčni izkaz brez teh prihodkov in dejanskih oziroma sorazmernih stroškov. V teh primerih pripravijo davčni zavezanci davčni izkaz brez prihodkov in dejanskih oziroma sorazmernih stroškov, ki izvirajo iz opravljanja dejavnosti, za katere so ustanovljeni.

Kot opozarja že zgoraj citirani članek v PP je nujno potrebno ločiti društva, ki so ustanovljena po Zakonu o društvih⁵ od gospodarskih subjektov, ki so organizirani po ZGD. Že Zakon o društvih postavlja društvom, ki se ukvarjajo s pridobitno dejavnostjo v primerjavi z gospodarskimi subjekti nekatere omejitve. Pridobitna dejavnost društev **ne sme biti izključna** dejavnost društva (1. člen) in mora biti povezana z (nepridobitnimi) cilji in nalogami društva in se lahko opravlja le v obsegu, potrebnem za njihovo doseganje (22. člen). Iz tega izhaja, da podjetniška pobuda v društvih ni prosta, temveč se mora **omejevati le na tiste dejavnosti**, ki izvirajo ali so drugače povezane z nepridobitnimi dejavnostmi društva. Prav tako je omejen **obseg** pridobitne dejavnosti in sicer le na tisti obseg, ki je potreben za neposredno opravljanje ali pa za pridobitev sredstev za opravljanje nepridobitnih nalog društva.

Bistveno razliko v primerjavi z gospodarskimi subjekti predstavlja **prepoved delitve dobička med člane** društva. Po 23. členu Zakona o društvih se sme namreč presežek prihodkov nad odhodki, ki ga društvo doseže z neposrednim opravljanjem pridobitne dejavnosti uporabiti le za doseganje namenov in nalog društva, v skladu s temeljnim aktom. Prav delitev dobička ustanoviteljem ali delničarjem v gospodarskih družbah pa je ena temeljnih lastnosti, ki jih loči od drugih pravnih oseb, med drugim tudi od društev. Obenem pa navedena določba pomeni jasno omejitev v smislu možnosti porabe razlike med prihodki in odhodki društva, ki je vezana izključno na doseganje poslanstva društva (namen in naloge društva), v primerjavi z gospodarskimi družbami, ki lahko dobiček v skladu z možnostmi, ki jih določa ZGD »prosto« delijo. Društvo mora torej vse presežke iz pridobitne dejavnosti porabiti za doseganje nepridobitnih namenov društva. Pri tem pa je pomembno ugotoviti, da zakon upošteva tudi druge odhodke in ne le tiste, ki so neposredni pogoj za opravljanje pridobitne dejavnosti. Zajeti so torej vsi odhodki, ki jih imajo društva za doseganje svojih nepridobitnih ciljev.

Po ZGD je osnovno merilo pridobitne dejavnosti pri opravljanju dejavnosti na trgu ustvarjanja dobička. Ključna razlika pa se pojavi, kako se ta dobiček lahko porabi. Udeležba na dobičku in razpolaganje z dobičkom je smisel delovanja, temeljno vodilo in glavni motiv delovanja gospodarskih družb. Zasebni interes, ki tako stimulativno deluje v gospodarskih subjektih se najbolj očitno manifestira prav pri sodelovanju o delitvi dobička. Pri delniških družbah je tako najbolj pomembna pravica delničarjev gotovo pravica do udeležbe na dobičku, to je do izplačila dividende, pri družbah z omejeno odgovornostjo pa razpolaganje s poslovnimi deleži.

Glavni motiv delovanja društev pa ni želja po delitvi dobička med člane, pač pa zadovoljevanje drugih, predvsem družbeno gledano »širših« vrednot. Prav tukaj pa je ključna razlika, ki je nihče ne sme prezreti. »Z nepridobitnostjo ne razumemo tistega delovanja, med katerim se ne ustvarja dobička, ampak tisto, kjer se razlika med prihodki in odhodki ustvarja, vendar se ne deli niti med člane (če obstajajo), niti si ga ne sme deliti uprava ali drug organ pravne osebe, ampak se dobiček ali presežek prihodkov nad odhodki lahko uporabi le za financiranje dejavnosti oziroma namena, zaradi katerega je ustanovljena pravna oseba.«⁶

⁵ Zakon o društvih, U.L. RS 60/95, 49/98, 89/99

⁶ dr. Verica Trstenjak; Statusne in davčne podlage nevladnih organizacij v Sloveniji; Vloga in finansiranje NVO, Zbornik strokovnih prispevkov, REC, 1988

Povsem logično je, da tudi društva določene dejavnosti opravljajo z namenom pridobivanja »viška« sredstev, torej stremijo, da so prihodki višji od stroškov. Če te razlike ne moremo poimenovati drugače kot »dobiček«, pa je ključno vprašanje kako, za kakšen namen in za koga se ta dobiček porabi. Pojma pridobitne in nepridobitne dejavnosti in pojma nepridobitnega značaja društva ne smemo enačiti, kot to ugotavlja tudi Vida Kokalj in prav to je ena od ločnic za zaključek, da so društva pri izvajanju pridobitne dejavnosti drugačna od gospodarskih družb. (Ne)pridobitnost je sama po sebi dokončno determinirana šele z namenom porabe, saj šele tedaj dobi pravo vsebino.

Zakon izrecno prepoveduje delitev presežkov prihodkov med člane, prav tako pa **prepoveduje delitev premoženja med člane v primeru prenehanja društva**. Nekatera športna društva (klubi) so zato za izvajanje svojih pridobitnih dejavnosti, ki jih ni bilo mogoče več opravljati v okviru društev, ustanovila gospodarske družbe, kar jim omogoča udeležbo na dobičku.

Načelo enakopravnega obravnavanja subjektov

Če bi vsako razliko med stroški in prihodki, ki nastane z dejavnostjo v društvu opredelili kot dobiček, od katerega se plačuje davek, potem bi bilo pošteno, da se izenači položaj društev z gospodarskimi subjekti in jim dopusti vse možnosti, ki jih imajo po ZGD gospodarske družbe pri delitvi dobička, ki pa so društvom po Zakonu o društvih omejene. To bi pomenilo, da bi se tudi športna društva lahko ukvarjala pretežno s pridobitno dejavnostjo, ki ne bi bila vezana na osnovno športno dejavnost, dobiček bi se lahko delil med člane in tudi v primeru prenehanja društva bi si člani premoženje lahko razdelili. Vse to Zakon o društvih za društva izrecno prepoveduje, medtem ko gospodarske družbe na ta način lahko povsem legalno poslujejo.

Smisel Zakona o društvih je ravno v tem, da na svojstven način, povsem drugače, kot to ureja ZGD za gospodarske družbe, uredi pogoje delovanja društev in zato bi bilo vztrajanje pri zgoraj navedenem izenačevanju pogojev za obe obliki pravnih oseb seveda povsem zgrešeno. Rešitev je v tolmačenju pridobitne dejavnosti v društvih, ki je vezana na nepridobitni namen porabe, zato jo je potrebno razlikovati od pridobitne dejavnosti gospodarskih družb, če nočemo ustvarjati neenakih pogojev za delovanje obeh tipov pravnih oseb. V primeru striktnega obdavčevanja dobička pri društvih in gospodarskih družbah pa se zaradi zgoraj navedenih omejitev delovanja društev začne logično vprašanje »priviligiranja« gospodarskih družb, ki imajo po takem tolmačenju nedvomno precejšnje, povsem neutemeljene prednosti v primerjavi z društvi.

Povedano drugače, če tako društva kot gospodarske organizacije plačujejo davek od dobička, potem so društva zaradi navedenih omejitev v bistveno slabšem položaju kot gospodarske družbe. Vzemimo preprost primer. V telovadnici delujeta športno društvo in »d.o.o.« s podobnim programom in cenikom. Če sta obe pravni osebi dolžni plačati davek od razlike (dobička) v poslovanju, potem je d.o.o. v bistveno boljšem položaju, saj lahko izkorišča možnosti, ki jih daje ZGD, društvo pa je omejeno z Zakonom o društvih. To je lahko jasen znak, da vsi tisti, ki sedaj delujejo v društvih ustanovijo d.o.o., ali pa se vanj preselijo, saj imajo v tem primeru možnost, da si npr. delijo tudi dobiček iz poslovanja, omejujejo članstvo in delovanje v d.o.o. povsem podredijo svojim ozkim zasebnim interesom. Člani društev vseh teh možnosti nimajo ! Tudi dejstvo, da je društvo nekoliko preprosteje ustanoviti in da za ustanovitev ni potreben kapital (kot pri d.o.o.), so navedene prednosti delovanja v d.o.o. lahko takšnega značaja, da lahko v prihodnosti načnejo temelje delovanja društev. Še bolj problematično je enačenje planinskih postojank z gostilnami z davčnega vidika, ki ne vzdrži strokovne presoje, vendar poglobljena analiza tega problema presega namen tega prispevka.

Posebnosti delovanja (športnih) društev

Vloga društev v sodobnih razvitih državah Evrope nikakor ni zanemarljiva. Pri tem ne gre le za demokratične poglede zahodnih držav, pač pa za zelo pragmatične razloge, ki vlade razvitih držav vodijo k stimulatívni politiki pri zagotavljanju solidnih pogojev za delovanje nevladnih civilnih organizacij, kamor sodijo tudi športna društva. Z interesnim združevanjem državljanov v društvih se lahko uresničujejo širši družbeni interesi, saj je delovanje v društvih za družbe zelo pozitivno, saj vzpodbuja zdravo življenje, dobre navade in odvrta mladino od vseh tistih nevarnosti sodobnega časa, s katerimi so mlade generacije soočene. Sredstva, ki se tako zberejo v društvih se uporabijo za uresničevanje mnogo širših in za državo koristnih interesov, če jih primerjamo z interesi podjetnikov, ki skušajo za zadovoljitev zasebnega interesa uspeti z gospodarsko dejavnostjo na trgu. Sredstva se porabijo za uresničevanje skupnih interesov samega članstva pa tudi za splošno koristne namene in sicer preko opravljanja dejavnosti, ki jih mora sicer na posameznih področjih neposredno (ali posredno) zagotavljati država. Ker so društva odprta združenja - pod enakimi pogoji lahko postane član vsak, tudi zgolj interesov članstva ni mogoče šteti kot izključno zasebne interese.⁷

Mnoga društva delujejo v javnem interesu, kar Zakon o društvih in druga področna zakonodaja podrobneje ureja, iz česar je mogoče zaključiti, da mora imeti skupnost, ki preko državne uprave vodi politiko delovanja subjektov na določenem področju, pri vprašanju opredeljevanja pridobitne dejavnosti drugačen odnos do društev, kot pa do gospodarskih organizacij. Gre torej za uresničevanje splošno koristnih interesov, ki so v prid državi in ne le lastnikom gospodarske družbe. Društva pri svojem delovanju v mnogočem dopolnjujejo prizadevanja države, ki z javnimi sredstvi vzpodbuja različne koristne programe, ki jih izvajajo društva. Prav »dodana« vrednost, ki jo ustvarijo pravilo prostovoljci (več kot 90 % članstva v društvih predstavljajo prostovoljci oz. volonterji) v društvih v svojem prostem času je za sodobne evropske države neprecenljiva vrednost, zaradi česar tudi v tako meri vzpodbujajo delovanje organizacij civilne sfere.⁸

Zanimivo je ponoviti primere nekaterih držav, ki tudi z davčno politiko prav pri opredeljevanju pridobitne dejavnosti neposredno stimulirajo delovanje društev.⁹ V nekaterih državah se davek na dobiček odmerja le na tisti del presežkov prihodkov nad odhodki, ki bi ga društvo porabilo v druge namene - delilo članom oziroma porabilo za namene, ki niso neposredno povezani s statutarnimi cilji (npr. Nizozemska, Nemčija, Estonija) ali pa le od tistih presežkov, ki jih društvo ne porabi v javno koristne namene (npr. Poljska). Vse navedeno je vodilo zveze, ki združuje društva k podpisu »Deklaracije o civilni družbi«, ki je bila podpisana marca 2000.¹⁰ Iz deklaracije je mogoče povzeti enega od zaključkov, ki kaže na poseben položaj društev. »Bistveno za položaj davčnega zavezanca mora biti namen, za katerega se uporabljajo sredstva iz dejavnosti, ne način, na katerega so bila sredstva pridobljena. Čeprav so torej sredstva pridobljena na pridobiten način, npr. s prodajo izdelkov oz. storitev na trgu, pa so bila uporabljena za dobrodelen ali splošno koristen namen, takšna organizacija ne bi smela biti davčni zavezanec. Popraviti je potrebno določbo zakona o davku od dobička pravnih oseb, po kateri so davčni zavezanci tudi zavodi in društva, pridobitne organizacije, kadar opravljajo pridobitno dejavnost. Na drugi strani je treba določiti, da niso davčni zavezanci gospodarske družbe, če svojo dejavnost opravljajo na nepridobiten način, npr. na področjih kot so znanost, kultura, šolstvo, zdravstvo, javno

⁷ Vida Kokalj, Pridobitna dejavnost društev, PP 7/2002

⁸ Številne koristi, ki jih ima naša družba zaradi športa so opisane v gradivu »Šport kot prvina kakovosti življenja«, OKS, 2001

⁹ International Center for Not-for-Profit Law, »Survey of Tax Laws affecting NGOs in Central and Eastern Europe«, september 2001

¹⁰ Deklaracija, je bila predstavljena na posvetu, ki ga je dne 28.3.2000 organiziral Državni svet RS in jo je podpisalo 17 zvez društev

obveščanje itd. « Ugotoviti je mogoče, da davčna zakonodaja ne sledi pojmu nepridobitnosti, ki izhaja iz Zakona o društvih. Povsem logično je, da mora država preko davčnega aparata skrbeti, da se društva držijo pravil in presežek odhodkov nad prihodki usmerjajo v skladi z nameni društva predvsem v svojo »reprodukcijo«. Vzgoja in treniranje mladih športnikov, širitev športnih programov za zdravo življenje državljanov in mnoge druge naloge športnih društev so nesporno splošno družbeno koristne dejavnosti. V primerih, kadar bi se dobiček izplačeval članom društev kot delež ob koncu poslovnega leta ali bi se na podoben način hotelo izigravati zakonodajo, bi bilo seveda ta del potrebno obdavčiti tako, kot to velja za gospodarske družbe.

Na splošno pa bi morali biti finančni predpisi pri opredeljevanju pridobitnosti usklajeni tako z ZGD kot z Zakonom o društvih. To sta namreč matična zakona, ki statusno urejata različni položaj posameznih subjektov pri delitvi dobička in jih je prav zaradi tega potrebno upoštevati. Iz vseh zgoraj navedenih razlogov bi bilo potrebno pridobitno dejavnost tudi v očitno prihajajočem Zakonu o davku od dohodkov pravnih oseb urediti tako, da se od pridobitne dejavnosti društev davek ne bi plačeval, če bi se športna društva držala pravil, ki jih postavlja Zakon o društvih.¹¹

Zakonodaja na področju športa v Sloveniji

Na področju športa v Sloveniji je pričakovati veliko regulatornih sprememb. V pripravi so bistvene spremembe Zakona o društvih, Zakona o športu, Uredbe o ustanovitvi fundacije za šport RS, Zakona o preoblikovanju družbene lastnine v društvih, pa tudi dopolnila Zakona o dohodnini, davku na dohodek pravnih oseb...

Na podlagi izkušenj lahko trdimo, da se postavlja vprašanje nadzora politike nad upravljanjem javnega področja športa (zaradi vse večje specializacije in profesionalizacije) in s tem **zaščita politično opredeljenih javnih interesov**, (ki so legitimni) **nad procesom njihovega uresničevanja**. V procesnem delu priprav tako pomembnih sprememb je zagotovo potrebno oblikovati ustrezna politična stališča za to v javnosti zelo odmevno področje.

Potrebno je najti **sinergijo med vladnimi in nevladnimi organizacijami**. Preko mednarodnih primerjav lahko najdemo nasprotja v primerjavah, ki lahko pripomorejo k osvetlitvi vrednot, pričakovanj, predvidevanj in sodb. Izvajanje športne dejavnosti je v povezavi s politiko usmeritve športa. Športni programi, ki jih podpiramo kažejo smeri v kateri hočemo izobraževati in socializirati naše otroke.

Šport je bil dolgo časa orodje nacionalnega ponosa in tudi orodje v spretnih rokah diplomacije. Prav tako lahko vpliva na zdravje prebivalstva in na okolje

Športna politika si zasluži znatno več pozornosti kot je je deležna ravno zaradi priložnosti, ki jih skozi šport dobimo pri vplivu na družbo, zaradi občutljivosti na športne rezultate in možnosti za aktivno udeležbo v dejavnosti..

Proučevanje področja nam pove kako to možnost koristimo. Šport se je po naravi izoblikoval in vodil preko civilne iniciative šele nato so se vključile vlade z upravljanjem in vspostavitvijo določenih razmerij in se jim prilagodile in včasih jih tudi spreminjale. To je vodilo k napetostim med javnim in zasebnimi avtoritetami športa predvsem pri urejanju pravnih razmerij. Še posebej je zadeva komplicirana s Evrosko unijo in spremembami, ki so jih prinesle spremembe srednje in vzhodno-evropskih sistemov športa.

¹¹ Problematika, povezana z delovanjem društev in davčno zakonodajo ter ureditvijo te dejavnosti v Evropi presega namen tega prispevka, bo pa opisana v enem od prihodnjih prispevkov.

Slaba povezava med zakonodajno funkcijo, nevladnimi organizacijami in izvajalci je rodila slabo legitimnost te zakonodaje. Vlade so pač imele opravka s pestro organiziranostjo različnih športnih organizacij in interesi šolskega lobija, kar je vodilo k tovrstnim zakonodajnim rešitvam. Obstoječe športne organizacije na lokalni, regionalni, in nacionalni ravni so vključene zaineresirane javnosti, ki prinašajo vsaka svojo problematiko in vsebino v areno športne politike. Zatorej se morajo ustvarjalci politike, soočiti s številnimi zahtevami, vprašanji, in vsebinami. V nadaljevanju je potrebno omeniti nekaj spremljajočih napetosti, ki spremljajo ta proces. Elitni športi so zelo pogosto izključujoči s programi ki želijo promovirati masovno participacijo v športu. Včasih je to posledica javnega mnenja in društvenih funkcionarjev, ki v glavnem izvirajo iz interesnih področij, ki jih zanimajo bolj medijska odmevnost, ki jo je možno doseči le skozi vrhunski šport veže pa nase tudi javne finance, saj politiko jasno zanima in je odvisna od javnega mnenja. Vlada pač mora izvajati svoje programe skozi obstoječe športne organizacije, katerih glavna preokupacija pa je elitni šport. Prav tako lahko obstajajo napetosti med šport za gledalce in športi, ki zahtevajo aktivno udeležbo. Gledalci zagotovo predstavljajo pomemben element športa, toda športni programi, ki zahtevajao aktivno udeležbo prebivalstva zagotovo lahko služijo osnovnim ciljem, za katero se namenja javni denar (socializacija, zabava, zdravje...). Zanimiva je ugotovitev, da še danes večina društev, ki so imele in še imajo pogoje za preoblikovanje v gospodarsko družbo, nadaljuje svoje delo kot društvo. S tem nastaja nenormalni položaj, saj se v statusni obliki društva izvajajo praktično vse dejavnosti, od gospodarskih dejavnosti do dejavnosti upravljanja nepremičnin... Pomanjkljivost sedanje ureditve je tudi skupno urejanje zasebnih in javnih zavodov, ki so glavni prejemniki javnih sredstev za šport. Zasebni zavodi so osebe zasebnega prava in so kot takšne mnogo bližje gospodarskim družbam kot javnim zavodom, ki so osebe javnega prava. Pri tem se postavlja vprašanje, ali imajo zasebni zavodi kot statusna oblika zasebnega prava sploh svoj smisel, saj jih kot takšne ne pozna nobena tuja zakonodaja. Po vsej verjetnosti bi jo bilo treba ukiniti, saj danes velika večina zasebnih zavodov opravlja dejavnosti, ki bi jih lahko opravljali v obliki gospodarske družbe. Razmerja, ki jih vsebuje ureditev gospodarskih družb so mnogo bolj čista in jasna od razmerij v sedanju ureditvi zasebnih zavodov, zato bi ukinitve te statusne oblike nedvomno precej pripomogla k jasnosti in preglednosti našega pravnega sistema.

ZAKLJUČEK

Analiza športne politike na koncu se zagotovo dotakne razdeljevanja javnih sredstev. Ena od skrbi športne politike predstavlja najti ustrezne vire in merila za financiranje podpore športnim programom. Vlade se poslužujejo institutov in alternativ, vključujoč oprostitev davkov, prihodkov iz sredstev loterije, spodbujanje donacij, sponzorstva, trženja, sofinanciranje preko vavčerjev. Vse to se počne z namenom dvigniti kvaliteto življenja ljudi skozi šport ob sodelovanju javnih in civilnih nevladnih organizacij s področja športa.

Že iz ocene stanja je moč razbrati razloge za spremembe zakonov. Tako je prvi razlog ustvariti pravno podlago za statusno preoblikovanje društev in javnih zavodov, pri čemer bi obstoječi zavodi dobili bolj primeren pravni okvir za svoje delovanje. V procesu preoblikovanja bo možno rešiti tudi problem »privatizacije« nekaterih društev in javnih zavodov, ki glede na naravo svojega dela ne izpolnjujejo pogojev za to statusno obliko. Predlagani zakon sicer ne ureja kakšnega posebnega postopka privatizacije, ker to niti ni potrebno, ker je odločitev o npr. preoblikovanju posameznega javnega zavoda v gospodarsko družbo povsem v rokah ustanovitelja, ki pa mora pri tem upoštevati ustrezno zakonodajo. Postopek in pogoji za privatizacijo teh zavodov so določeni v predlogu Zakona o privatizaciji državnega premoženja, ki je v drugem branju v Državnem zboru. Status »Zasebni zavod« pa verjetno ne sodi v Evropski pravni red. Evropsko društvo je združenje za splošno koristne namene, ki imajo status dobroteljnosti in volonterske organizacije. Za javno financiranje je pomembno temeljno načelo prepovedi mešanja STATUSNIH oblik.

DELOVANJE ŠPORTNEGA DRUŠTVA V LUČI DRUŽBENIH, SOCIALNIH IN EKONOMSKIH POGOJEV DANAŠNJEGA ČASA

Dejan Crnek, Sokolska zveza Slovenije

NAMESTO UVODA

Zakaj se pravzaprav združevati v društvu?

Poglejmo kaj o tem pravi prvi člen Zakona o društvih:

Društvo je prostovoljno, samostojno, nepridobitno združenje fizičnih oseb, ki se združujejo zaradi skupno določenih interesov, opredeljenih v temeljnem aktu in v skladu s tem zakonom. Društvo se ne sme ustanoviti oziroma ne sme opravljati pridobitne dejavnosti kot svoje izključne dejavnosti.

Zanimivo je, da se začetek zakona ni bistveno spremenil že več kot sto let. Če malo poenostavimo, to pomeni, da se v društvo združujemo zaradi določenih aktivnostih, ki bi jih radi počeli skupaj s prijatelji ali istomislečimi in se mogoče v teh aktivnostih tudi povezovali s sorodnimi organizacijami na širšem področju. Včasih so imela taka združevanja tudi večji ekonomski učinek, saj so imela društva določene ugodnosti pri nakupu opreme oziroma pri poslovanju društva nasploh. Danes ni več tako in vsi vemo, da moramo danes voditi društva kot povsem enakovredno gospodarsko organizacijo. Tako še vedno ostaja vprašanje zakaj se pravzaprav združevati v društvu?

Človek je kompleksno multikulturno bitje, ki v sebi združuje več različnih talentov. Nekatere uresničuje skozi svojo poklicno pot, za nekatere pa poišče druge oblike delovanja, recimo v društvu. V športu poznamo mnogo različnih načinov združevanja ljudi v društvih. Poznamo majhna društva, kjer se je deset prijateljev združilo zaradi, na primer, veslanja. Dobijo se vsako soboto na Savi, preživijo lep dan, enkrat letno pa se udeležijo srečanja sorodnih društev na državni ravni. Naslednja kategorija bi lahko bila srednje velika društva, ki zaradi aktivnosti članov zrastejo iz majhnih oziroma se ustanovijo zaradi sodelovanja določene športne panoge v nekem tekmovalnem sistemu. In nenazadnje velika športna društva, ki prav tako delujejo na tekmovalnem področju in področju športa za vse, vendar zaradi svoje športne panoge, zgodovinskega izročila ali drugih prednosti, privlačijo večje število članov. Za izhodišče velikosti društev sem uporabil število članov in sicer: majhno do 50 članov, srednje do 500 in veliko nad 500.

Recimo, da delovanje majhnega društva ni problematično, saj gre za delovanje manjšega kroga ljudi, ki ljubiteljsko s svojim delom in sredstvi zadovoljuje svoje potrebe. Zato se usmerimo na delovanje srednjih in velikih društev, ki delujejo predvsem na področju športa za vse.

KADRI

Ob predvidevanju, da vsako tako društvo ima svoj športni objekt, kjer lahko izvaja svojo dejavnost, so v prvi vrsti pomembni kadri. Kako zagotoviti pravi kader, ki bo skrbel za kakovostno ponudbo in izvedbo društvenih programov. Na tem področju poznamo profesionalne in prostovoljne kadre, pri katerih se v današnjih družbenih, socialnih in ekonomskih pogojih soočamo s problemi načina dela iz preteklega sistema. Namreč veliko število društev ima zaposlenega sekretarja, mnogi med njimi tudi hišnika (ki ima po možnosti v objektu tudi stanovanje) in neko računovodsko pomoč. V osnovi so to vsaj trije, za katere je potrebno vsak mesec zagotoviti finančno in socialno varnost. Problem predvsem prvih dveh pa je velikokrat v tem, da je to starejša populacija, ki težko sprejema in se prilagaja novemu načinu življenja. Dejstvo je, da kljub široko zastavljeni organizaciji društva, vse več prostovoljnega upravljalkega dela sloni na peščici ljudi, delo vaditeljev pa je v glavnem usmerjeno v izvajanje programov. Zato

bi morala biti vloga zaposlenih v današnjem času toliko bolj aktivna. Kar pa v mnogih primerih žal ni tako. Nekateri komaj obvladajo osnove računalništva, ne razumejo da je dejavnost društev usmerjena predvsem v popoldanski čas in mora biti temu primeren tudi delovni čas, da mora biti v tem času delovanje in primernost (čistoča) objektov na najvišji ravni, kar pomeni stalno zavzetost in spremljanje delovanja vseh področij društva.

Drug segment so strokovni in prostovoljni kadri. Včasih so bili v veliki večini društev to isti ljudje, saj so naši vaditelji in vaditeljice to delo opravljali brezplačno. Danes je to drugače. Že sam zakon o športu nalaga vsem, ki se ukvarjajo z vodenjem ljudi v športu, osnovno strokovno izobrazbo in že za pridobitev te izobrazbe so potrebna določena sredstva, ki za marsikatero društvo ali posameznika predstavljajo velik finančni zalogaj. Poleg tega so to v glavnem mladi kadri, ki potrebujejo sredstva tudi za svoje življenje, zato se pretežno vse kadre sedaj plačuje. Cene honorarjev na področju športa za vse precej nihajo, so pa vsekakor najnižje v segmentu splošne vadbe in najvišje na področju moderne frontalne vadbe, kot so razne zvrsti aerobike. Zato je tudi društvu z manjšimi finančnimi zmožnostmi, težje najti dober kader. Še najbolje se društvu obrestuje kader, ki ga vzgoji iz svojih vrst.

Kakšne so možne rešitve?

Profesionalne kadre je potrebno opremiti z določenim znanjem in jim tudi omogočiti orodja s katerim bodo znali uporabljati vse možnosti, ki trenutno obstajajo kot mehanizem za uspešno vodenje društva.

Vsekakor je potrebno stalno izobraževanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov, katerim naj društvo tudi poravnava vse stroške, kot nadomestilo za dodatno delo na raznih društvenih akcijah. Če je mogoče, naj uprava zagotovi primerno športno opremo, ki naj bo enotna in za kadre brezplačna. Za dodatno vzpodbudo, pa jih društvo lahko popelje na ogled kakšne večje športne prireditve ali organizira vsakoletni izlet. Prav gotovo v različnih društvih poznajo še kakšen recept, a to ne spremeni dejstva, da je do društvenega kadra potrebno imeti poseben odnos.

PRIDOBIVANJE SREDSTEV

Osnovno financiranje društev še vedno tvorijo članarine oziroma vadbine. Na drugem mestu so dotacije iz lokalnih ali državnih proračunov in na tretjem (odvisno od aktivnosti društev) sredstva od spremljevalnih dejavnosti (interni bife, organizacija prireditev, izletov...) in sponzorska oziroma donatorska sredstva.

Pri vadbini je vedno bolj pomembno, da je čimbolj prepoznavna in raznolika. Če namreč govorimo o spremenjenih družbenih, socialnih in ekonomskih pogojih, moramo vedeti, da ljudje za svoj denar in prosti čas želijo dobiti čim več. Zato ob kvaliteti vadbe gledajo tudi na ceno in možnost plačevanja. Predlagam, da društvena uprava oblikuje glede na program konkurenčno ponudbo, cenovno razdeljeno na krajša obdobja, ali letočno plačilo z možnostjo obročnega odplačevanja, s tem, da prej ponudi brezplačno poskusno udeležbo v določenem programu. Hkrati je potrebno vzpostaviti pregleden sistem včlanjevanja in preverjanja plačila članarine. Obstaja že kar nekaj kvalitetnih računalniških programov, ki ob primerni opremi, na podlagi plastičnih članskih izkaznic z magnetnim zapisom, zagotavljajo jasno kontrolo poravnane članarine za tekoče obdobje ob vsakokratnemu vstopu v društvo. Seveda to zahteva določena sredstva, vendar boste presenečeni kakšen bo prihodek iz članarin, ko ne bo več mogoče brez plačila članarine priti na vadbo.

Pri proračunskih sredstvih se moramo vrniti na profesionalni kader našega društva. V različnih lokalnih skupnostih obstajajo različna merila za dodelitev sredstev društvom. Vendar je dejstvo, da ta sredstva obstajajo. Prvi pogoj je seveda, da društvo deluje v javnem interesu in ima za to

pridobljeno tudi potrdilo s strani MŠZŠ. Drugi pogoj pa je, da ima društvo usposobljenega delavca, ki zna slediti javnim razpisom in tudi izpolniti vedno bolj zahtevne prijave. Zato mora obvladati različne medije, od Uradnega lista RS, dnevnega časopisja, do računalniških aplikacij za spremljanje spletnih strani različnih ministrstev, občin, zavodov, in športnih zvez.. Velikokrat se namreč pojavljajo različni razpisi različnih asociacij, ob zelo različnem času. Najraje poleti, ko smo v glavnem na dopustu. Če vse to obvladamo smo lahko deležni dodatnih sredstev za izvajanje naših programov, izobraževanje naših kadrov, opreme naših pisarn (predvsem računalniške). Za določena sredstva pa je predpogoj tudi, da smo člani ene izmed krovnih športnih organizacij.

Društvo pa lahko pridobiva sredstva tudi z določenimi pridobitvenimi dejavnostmi. Če imate prostorske možnosti, si omislite interni bife, za katerega so potrebni malo manj strogi pogoji kot za normalni lokal, finančno pa lahko precej pomaga v proračun društva. Poleg tega skrbi za večjo družabnost, saj se člani dalj časa zadržujejo v društvu in jih lahko s pravimi informacijami še dodatno pritegnemo k delu v društvu.

Dodatna sredstva lahko pridobimo tudi z organizacijo tekem znotraj svoje dejavnost, kjer mora biti prijavnina oziroma štartnina oblikovana tako, da po poplačilu vseh stroškov, ostane še nekaj sredstev za društveni proračun.

Od uprave pa je v veliki meri odvisno, kako pridobiti sredstva sponzorjev in donatorjev, saj taki dogovori potekajo na zelo osebnem poznanstvu. Vsekakor pa v svojih objektih lahko ponudimo veliko oglaševalskega prostora: stene telovadnice, hodnikov, garderob in v zadnjem času celo sanitarij. Obstaja kar nekaj podjetij, ki se ukvarjajo z zapolnitvijo teh prostorov v oglaševalske namene. Izkoristiti je potrebno tudi vse društvene publikacije, od zbornikov, revij, zloženek do članskih izkaznic.

NAMESTO ZAKLJUČKA

Če se zopet vrnemo na prvi člen Zakona o društvih in ugotovimo, da se v društvo združujemo zaradi zadovoljevanja lastnih interesov, se ob misli na delovanja društva ne smemo vprašati kaj bo družba (država, lokalna skupnost) naredila za nas, ampak kaj bomo sami storili za naše društvo!

Samo od nas samih je odvisno kako bo naše društvo uspešno. Če bomo imeli zanimiv program, ustrezen kader in dobro promocijo, se nam ni bati prihodnosti. Za našo dejavnost še vedno velja, da je najboljša reklama tako imenovana »od ust do ust« ali zdaj bolj popularno »glas ljudstva«. Pravzaprav je tudi najcenejša, saj ne potrebujemo dodatnih sredstev za reklamo, le dobro delo.

V prispevku sem želel osvetliti nekatere teme, za katere mislim, da so skupne večini srednjih in velikih društev s področja športa za vse in ponuditi razmišljanje o možnih rešitvah. Zavedam se, da je vsako društvo s svojim vodstvom, zaposlenimi in člani nekaj posebnega, zato upam da bo vsak tudi s tem prispevkom in ostalimi temami na tem kongresu, dodal kamenček k boljšemu delovanju svojega društva.

VSEBINE GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI KOT DEJAVNIK CELOSTNEGA RAZVOJA IN IZOBRAŽEVANJA OTROK, MLADOSTNIKOV IN ODRASLIH

dr. Rado Pišot^{1,2}, mag. Jernej Završnik¹

¹ *Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper*

² *Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper*

UVOD

Svet Evropske unije in Evropski parlament sta leto 2004 razglasila za Evropsko leto vzgoje s športom (EYES 2004). »V Evropi imata šport in izobraževanje dolgo in pestro zgodovino. Že v zibelki naše kulture, stari Grčiji, so filozofi, denimo Sokrat in Aristotel, športu priznali neprecenljiv vzgojni pomen s tem, da so ga vključili v predmetnik, saj so se zavedali, da šport ne pomaga ohranjati le fizičnega, ampak tudi psihično ravnovesje vsakogar izmed nas. Vsak tretji Evropejec se redno ukvarja s kakšnim športom. Da bi šport postal sestavni del vzgoje in življenja ljudi, pa je treba storiti še več. Ukvarjanje s športom lahko pripomore k vsestranskemu razvoju človeka; uči ga socialnih veščin in duha fair playa, pa tudi samozavedanja in občutka za tekmovalnost.

Kljub družbenemu in gospodarskemu pomenu, ki ga ima šport v državah Evropske unije, je bilo dosedanje delovanje Evropske skupnosti na tem področju nezadostno. Z Evropskim letom vzgoje s športom 2004 se bo to spremenilo. Poročilo o socialni razsežnosti športa, poslano Evropskemu svetu v Helsinkih, in načrt podpore Evropske skupnosti v boju proti doppingu, ki ga je Evropska komisija sprejela decembra 1999, sta glasnika nove dobe in pričata o resničnem zanimanju Evropske komisije za šport.

Poleg tega, da bomo dejavno podprli najprimernejše projekte, še posebej tiste v zvezi s športom v šolah, nameravamo povečati zavest Evropejcev o vrednotah, ki se s športom prenašajo naravno in brez truda in ki so nepogrešljive za srečno in polno življenje v naši družbi. Nenazadnje nameravamo pod geslom "Razgibaj telo, napni možgane" v Evropi podžgati ljubezen do športa in navdušenje zanj.« (Viviane Reding, evropska komisarka za izobraževanje in kulturo, Eyes-2004).

Razloge za odločitev, da se usmeri vse iniciative pri osveščanju o pomenu in vlogi gibalne/športne aktivnosti ter oblikovanju potrebnih smernic in programov v proces izobraževanja skozi omenjene vsebine je mogoče iskati v izredno kompleksni in celostni naravi človeka. Ta enostavno narekuje, da se nekateri klasični in ustaljeni pristopi, katere je človek sprejel in postavil v določene okvirje enostavno morajo preseči. Tako kot izobraževanje ne more več biti le del procesa »ex cathedra«, tudi vsebine gibalne/športne aktivnosti niso in ne smejo biti namenjene le doseganju zdravstveno-bioloških ali socioloških (agonističnih) ciljev. Kako doseči pozitivne premike na področju pogostosti ukvarjanja, kakovostnejših vsebin in procesa ponudbe teh vsebin, kateri so temeljni razlogi zaradi katerih se nekdo ukvarja oz. ne ukvarja, kje so omejitve so temeljna vodila katerim moramo slediti, če želimo proces izobraževanja na obravnavanem področju usmeriti proti uspehu. Vzgoja, izobraževanje in šport so bili vselej močno povezani, vse od antičnih olimpijskih iger do današnjih tradicionalnih tekmovanj v veslanju med dvema najuglednejšima univerzama na svetu (Oxfordom in Cambridgem), so bile vsebine in proces gibalne/športne aktivnosti pomembne sestavine izobraževanja. Vsak posameznik se poda na dosmrtni proces učenja takoj po rojstvu. Kako sedeti, se plaziti, hoditi in govoriti so prve najpomembnejše naloge. Med prvimi izkušnjami učenja so tudi tako pomembne stvari, kot je: ne dotikaj se vroče plošče ali ostrega noža! Proces učenja se torej ne začne šele v šoli, ampak precej pred našim prvim šolskim dnevom. Kljub temu pa ob besedi "poučevanje" večina pomisli na šolsko okolje. (Eyes, 2004)

»Povej mi in pozabil bom, pokaži mi in zapomnil si bom, pusti mi, da storim sam in znal bom.« (Konfucij) Z gibalno izkušnjo otrok spozna sebe samega in svet okoli njega, ustvarja, se vključuje med sovrstnike in spozna 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 neizkušnost ter neznanje pogojujeta izredno dojemljivost za informacije, ki jih mediira socialno okolje (vrednote, kriteriji, ocene). Ravno zato pa je vloga odraslega v otrokovi bližini in njegov vzorec obnašanja (»rool model«) tisti, ki pomembno vpliva na oblikovanje njegove samopodobe in vedenjskega sloga. (Pišot, Juriševič, Završnik, 2001). Gibalno/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka torej nujno potrebna in smo jo otroku dolžni zagotavljati v primerni količini in kvaliteti.

Pozitivni učinek gibalne/športne aktivnosti na kakovost življenja in boljšega počutja še vedno ni primerno upoštevan in obravnavan. Ob tem, da povečuje motorično učinkovitost in storilnost, splošno pripravljenost, vzdržljivost in zaznavne zmožnosti, neposredno izboljšuje tudi psihosocialno zmožnost in delovanje: pospešuje pozitivne socialne vedenjske vzorce, kakršni so timsko delo, strpnost in odgovornost. Poglejmo kako je gibalna/športna aktivnost prepletena z omenjenimi dejavniki in kako vpliva nanje.

OPREDELITEV PROBLEMA

Stanje v svetu, pa tudi pri nas, na področju gibalno/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 gibalno/športne aktivnosti oz. riziku neaktivnosti (med tremi glavnimi povzročitelji 60 ih % vseh smrti v svetovni populaciji, WHO, 2002) je še izredno nizka.

Raziskovanja gibalno/športne aktivnosti evropskih in severnoameriških otrok in mladine so pokazala, da se aktivnost šolskih otrok večja do zgodnje adolescence, ko se prične nevarno zniževati – z vstopom v osnovno šolo se napram vrtcu prepolovi. To zniževanje telesne aktivnosti v pozni adolescentni fazi je izrazitejše pri dečkih kot pri deklicah. Sicer pa so dečki telesno/gibalno aktivnejši od deklic.

Zavedati se moramo, da so gibalno/športne aktivnosti pomemben regulator telesne mase. Rezultati raziskav o vplivu gibalno/športne aktivnosti na telesno maso so sicer variabilni, vsem pa so skupni izsledki, da je redna gibalna/športna aktivnost pri obeh spolih povezana z manjšim procentom maščob v skupni sestavi telesa. Razlike v količini maščob v telesu med gibalno aktivnimi in gibalno neaktivnimi so večje pri deklicah kot pri dečkih.

Intenzivnejši gibalni/športni procesi vplivajo na spremembe v nemaščobnem delu telesa. Pri tem velja poudariti specifičnost vpliva različnih vrst intenzivnejših gibalnih/športnih aktivnosti. Tako je mišična hipertrofija primarno povezana s treningi moči. Mišična hipertrofija se dogaja v obstoječih mišičnih vlaknih, kjer se število mišičnih vlaken ne večja. Danes še ne vemo, kako hormoni (rastni hormon, testosteron) in drugi faktorji rasti, kateri se intenzivneje izločajo ob intenzivnejših gibalnih/športnih aktivnostih vplivajo na hipertrofično rast. Hipertrofična rast se linearno menja z zvišanjem mehaničnih obremenitev v okvirju nižjih intenzite, a se zmanjša, kadar obremenitve prekoračijo meje možne biološke adaptacije.

Mehanične obremenitve vplivajo na modeliranje kosti. Dobro je znano dejstvo, da gibalna/športna aktivnost zvišuje gostoto kosti. Gostota kosti katero dosežemo za časa rasti v mladosti je determinanta gostote kosti v odrasli dobi. Na drugi strani pa ekscesivni trening, stres in neprimerna prehrana privedejo pri mladih športnicah do motenj menstrualnega ciklusa, izgube

rezerv maščob in zmanjšanja gostote kosti, v nekaterih primerih celo do pojave »stress fraktur«. Kolikšen pa je vpliv posameznih navedenih vzrokov v etiologiji izgube gostote kosti pri športnicah danes še ne vemo.

Normalna gibalna/športna aktivnost ne vpliva na rast in razvoj. Na drugi strani pa opazamo, da se redno gibalno/športno aktivni otroci (vključeni v neko obliko športnih treningov) odlikujejo z boljšo aerobno vzdržljivostjo in višjim nivojem funkcionalno - motoričnih sposobnosti (posebno mišične vzdržljivosti in hitrosti teka).

Otroci so za časa pubertetnega razvoja najbolj občutljivejši na vpliv gibalne/športne aktivnosti v smislu poboljšanja funkcionalnih sposobnosti, v prvi vrsti mišične moči in aerobne vzdržljivosti. Motorične sposobnosti se z odraščanjem povečujejo. Pri deklicah dosežemo plato motorične sposobnosti nekoliko prej kot pri dečkih. Biološko zrelejši dečki so bolj občutljivi na vpliv treninga, kar pa za deklice ne velja. Za razliko od pubertetnikov, otroci mlajši od 10. let, neodvisno od spola, zelo malo izboljšajo svojo aerobno sposobnost pod vplivom rednih telesno/gibalnih aktivnosti. Danes smo na žalost priče zgodnjih selekcij v različnih športnih panogah, ki imajo lahko tudi izrazito negativne posledice. Prekomerne in razvojnemu obdobju otroka neprimerne vaje, vsebine in pristopi lahko nepopravljivo poškodujejo mlado telo, še posebej pri deklicah, kjer neprimerne vaje poškodujejo rastoče kosti in vplivajo na delovanje endokrinega sistema. Šele poznavajoč vpliv gibalne/športne aktivnosti na regulacijo telesne teže in funkcionalne ter motorične sposobnosti otrok, ob dejstvu, da ostanejo v odraslem obdobju aktivnejši tisti z višjimi funkcionalnimi sposobnostmi za časa odraščanja in adolescence, se zavemo pomembnosti gibalnih/športnih aktivnosti otrok in mladostnikov, prvenstveno za razvoj pozitivnega odnosa in navad redne gibalne/športne aktivnosti kakor tudi za razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti!

Debelost, zvišane vrednosti maščob v krvi, zvišani krvni tlak, nizka občutljivost na inzulin in nezadostna gibalna/športna aktivnost (hipokinezija) so dejavniki tveganja za razvoj številnih kroničnih metabolnih bolezni kakor tudi bolezni srčno-žilnega sistema. Na tem mestu se moramo vprašati ali zgodaj pričeta in redna gibalna/športna aktivnost lahko prepreči pojav zgoraj navedenih dejavnikov tveganja. Pri vrednotenju učinkov gibalne/športne aktivnosti na dejavnike tveganja velja poudariti, da se pomen posameznih dejavnikov tveganja za časa rasti in razvoja spreminja. Tako pri deklicah v času pubertete spremljamo povečanje količine in odstotka maščobnega tkiva, pri dečkih zmanjšanje lipoproteinov visoke gostote, pri obeh spolih pa povečanje krvnega tlaka in zmanjšanje občutljivosti na inzulin.

V šolskem obdobju pogostnost debelosti raste in je v direktni povezavi s stopnjo gibalne/športne aktivnosti oz. neaktivnosti. Študije so potrdile pomembno povezanost med urami prebitimi pred TV sprejemniki ter debelostjo. Za razliko od otrok z normalno telesno težo so otroci s preveliko telesno težo telesno gibalno manj aktivni oz. se redkeje vključujejo v izvenšolske in druge športne aktivnosti. Pri otrocih boljših funkcionalnih sposobnosti kažejo transverzalne študije nižje vrednosti krvnega tlaka že pri starosti 5 let. Debeli otroci imajo v osnovi višje vrednosti krvnega tlaka. Pri teh otrocih so tudi za časa intenzivnih telesno gibalnih aktivnosti vrednosti krvnega tlaka višje kot pri otrocih z normalno telesno težo. Otrokom z blago do zmerno hipertenzijo, ne glede na to ali so normalne ali prekomerne teže, aerobne aktivnosti priporočamo.

“Mens sana in corpore sano”. Redna gibalna/športna aktivnosti ne izboljšuje le telesnega zdravja, ampak je izjemno pomembna tudi za duševno zdravje. Šport je preverjen način, kako odpraviti stres. Primerljivi znaki premagovanja stresa se pojavijo že po telesni dejavnosti na zmerni ravni – saj je posemezniku v prijetno razvedrilo in sprostitvev že to, da svoj čas posveča zdravi telesni dejavnosti. Gibalna/športna aktivnost, še posebej vzdržljivostne vaje, odpravijo tudi slabo voljo,

celo depresijo, saj sprožajo izločanje večje količine hormonov sreče, kot so katekolamini, noradrenalin, serotonin in beta-endorfini, to pa privede to sproščanja napetosti.

Vaje za vzdržljivost ne znižajo le ravni stresnih hormonov v telesu, pač pa tudi umirijo osrednje živčevje, kar vodi k izboljšanju duševnega ravnovesja. Telo proizvede več derivatov morfina, kot so endorfini, kar ima takojšen in dolgotrajen protidepresivni učinek. To ne vodi le k izboljšanju duševnega stanja, pač pa tudi zmanjšuje občutek zaskrbljenosti. Še posebej otroci in mladi imajo možnost, da se naučijo konstruktivno sproščati negativna čustva in napetost in obogatijo s pozitivnimi stranskimi učinki športa. Lahko se rešijo negotovosti in na podlagi občutka uspešnosti, ki ga prinesejo mali uspehi v športnih dejavnostih, razvijejo več poguma za soočanje z življenjem v vsakdanjih situacijah. To pa še ni vse: s povečano intenzivnostjo vaj za vzdržljivost se krvni dotok v možgane poveča za 25 %, kar vodi k boljši osredotočenosti in kratkoročnemu spominu. Učenci in študenti, ki se ukvarjajo s športom, se ponavadi zato tudi hitreje učijo. (Eyes, 2004)

PREDLOGI UKREPOV

Navedena dejstva, o katerih pričajo številne raziskave, potrjujejo ugodne učinke gibalne/športne aktivnosti na vse dejavnike tveganja tako pri odraščajočem otroku kot pri mladostniku. Velja pa poudariti, da ima gibalna/športna aktivnost svoj zdravstveno preventivni pomen samo tedaj, kadar je primerno izbrana, uporabniku prilagojena in se redno izvaja skozi vse življenje. Vloge vzora, v načinu življenja in dela, se odrasli premalo ali pa sploh ne zavedamo. Žal smo odgovorni za ta področja in vsebine še vedno preobremenjeni z zagovarjanjem in širjenjem količine vsebin in programov gibalno/športne aktivnosti, ki naj bo ponujena vsem otrokom. Naslednje vprašanje pa je kvaliteta ponujenih programov in vsebin ter kakšna je pri tem vloga nosilcev omenjenih spodbud - učiteljev in pristopa samega?

Zavedati se moramo, da niso vse spodbude, ki jih je otrok lahko deležen pri gibalno/športni aktivnosti vedno samo pozitivne. Če se otrok in mladostnik pri gibalni/športni aktivnosti srečujeta z negativnimi in manj spodbudnimi situacijami, to prav gotovo negativno vpliva tudi na njuno kasnejše ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo. 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. Sicer pa pri kvalitetnem procesu, ki je prilagojen potrebam, predznanju, sposobnostim, ... , uporabnika tudi rezultat ne more izostati.

»Sole naj ne bodo prilagojene učiteljem, da poučujejo, marveč učencem, da se učijo« (Briggs Mc Lean po Pišot, 2000). 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 svoj proces snuje na posebnostih in potrebah posameznega otroka, ki ga bo vodil in usmerjal skozi proces od »vršilca dolžnosti kurikularnih ciljev in zahtev«. To so tiste male kocke v mozaiku, ki lahko izbranim vsebinam dajejo predznak kakovosti. In te si otrok prav gotovo zasluži.

Za ohranjanje zdravja, dvig kakovosti življenja in izboljšanje splošnega dobrega počutja torej ni boljšega varovalnega mehanizma, kot je gibalna/športna aktivnost. To dejstvo je še posebej pomembno za mlade, saj jim zagotovi zdrav začetek in jih opremi z najboljšo osnovo za razvoj. To se zgodi takorekoč podzavestno in brez prisile – in je zato verjetno tudi tako učinkovito. Izkazalo se je, da je poučevanje uspešno, kadar so učenci dejavno vključeni v učni proces in imajo možnost, da prevzamejo odgovornost. To jim moramo omogočati predvsem s pristopom,

vsebina sama po sebi tega ne pogojuje pa tudi ne izključuje. Šport bi lahko označili kot živahno gibalno dejavnost, ki vključuje tekmovanje s samim sabo, s sočlovekom ali soočanje z naravnimi silami z namenom raziskati meje lastnih zmožnosti bodisi za zabavo, užitek ali razvedrilo. Če pa želimo poiskati nadrejen pojem, ki ob omenjenem še bolj celostno posega v formiranje in razvoj otrokovega oz. mladostnikovega psihosomatičnega statusa lahko govorimo o gibalni/športni aktivnosti. Čeprav je odstotek evropskih otrok, ki se dejavno ukvarjajo s gibalno/športno aktivnostjo, visok, pa je med njimi veliko takih, še posebej najmlajših, ki lahko to počnejo zgolj v šoli. Pogosto je šola njihova edina možnost za gibalno/športno aktivnost in za učenje osnovnih pravil skozi igro, denimo, kako vzpostaviti in se držati sistema pravil, da skupina doseže zastavljene cilje. Učitelji imajo možnost, da s privlačnim procesom v šoli učence navdušijo za dolgoročno ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo zunaj šole. Učno okolje je, denimo, ustrezno tedaj, ko ni toliko poudarka na zmagovanju in izgubljanju, ampak na čim večji udeležbi vseh učencev v najrazličnejših športnih zvrsteh, ki ustrezajo socialnemu, osebnemu in spretnostnemu razvoju vseh posameznikov, vsem nudijo užitek in možnost za uspeh, omogočajo pridobivanje veščin in napredovanje ter izgrajujejo pravo športno vedenje, ki vključuje samonadzor, disciplino, sodelovanje, strpnost in spoštovanje drugih. (povzeto po Eyes, 2004)

Kako doseči najboljšo prilagodljivost procesa uporabniku in s tem zagotoviti tudi potrebno pogostost in frekvenco ukvarjanja z gibalno/športno aktivnostjo smo želeli preučiti na izbranem vzorcu otrok in mladostnikov zajetih v obsežnejšo raziskavo »Gibalna/športna aktivnost za zdravje«, ciljnem raziskovalnem projektu, ki ga je zastavila in izvedla širša raziskovalna skupina: J. Završnik, R. Pišot, J. Strel, K. Breml, B. Sila, Z. Fras in A. Zaletelj. Da bi dosegli pozitivne premike na področju pogostosti ukvarjanja, kakovostnejših vsebin in procesa ponudbe teh vsebin smo želeli primarno ugotoviti in analizirati kakšne so splošne karakteristike izbrane skupine, njen vedenjski slog, kateri so temeljni razlogi zaradi katerih se nekdo ukvarja oz. ne ukvarja in kje so omejitve če želimo proces izobraževanja na izbranem področju pravilno usmeriti. Podatke smo zbrali na vzorcu otrok 4-ih in 7-ih razredov, 10. ih slovenskih osnovnih šol. Skupno število vključenih otrok je bilo 832. Podrobna analiza dobljenih rezultatov, ki bo predstavljena na posvetu, tako predstavlja trdno osnovo in z izhodišči, prilagojenimi posamezniku, podlago za pripravo kakovostnega programa, ki bo omogočal doseganje vseh ciljev izobraževanja skozi šport.

LITERATURA:

1. Bale P. The functional performance of Children in Relation to Growth, Maturation and Exercise. *Sports Medicine* 13; 3: 151-9, 1992.
2. 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.
3. EYES (2004). European Year of Education through Sport. <http://www.eyes-2004>
4. Hofman A., Walter H.J., Connelly P.A., Vaughan R.D. Blood pressure and physical fitness in children. *Hypertension*, 9:188-191, 1987.
5. Malina R.M., Bouchard C. Growth, Maturation, and Physical activity. *Human Kinetics* 1991.
6. Petrovič K., Ambrožič B., Sila B., Doupona M: Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997 (primerjalna študija 1992- 1997) Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, Inštitut za kineziologijo
7. 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 nadaljnega 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.
8. Pišot R. (2000). The analysis of the structure of six-and-a-half years old children s motor space in the light of its development as a whole. *Kinanthropologica*, Charles University, Prague.
9. Pišot, R., J. Završnik (2001). Med potrebo po gibanju in gibalnim nemirom. V: Kramar, M., Duh, M. (ur.), Didaktični in metodični vidiki nadaljnega razvoja izobraževanja: zbornik prispevkov z mednarodnega znanstvenega posveta v Mariboru, Maribor: Pedagoška fakulteta, Oddelek za pedagogiko, psihologijo in didaktiko.

10. Pišot, R., Završnik, J. (2002). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga, Uvodno predavanje – kongres Športne rekreacije, Roga, Slovenija,
11. Pišot, R. (2002). Target developmental project »Motor/sport activity for health«, Presentation of project – Report, Council of Europe. Strasbourg.
12. Riddoch C. Relationships between physical activity and physical health in young people. in: Biddle S, Sallis J, Cavill N eds. Young and active? Young people and health-. enhancing physical activity: Evidence and implications. London: Health education authority, 1998: 17- 48.
13. Shields DLL, Bredemeier BJL. Character development and physical activity. Champaign: Human Kinetics, 1994.
14. Stockdalen, J, Wells E.J., , Rall, M: Participation in free- time activities: a comparison of London and New York, Leisure studies 15, 1-16; 1997
15. Twisk JWR. Physical activity guidelines for children and adolescents: a critical review. Sports medicine 2001, 31 (8): 617- 27.<

TRŽENJE ŠPORTNE PONUDBE V SLOVENSKEM TURIZMU

Damjan Pinter, Olimpijski komite Slovenije

UVOD

Turizem predstavlja v zadnjih letih največjo in najbolj propulzivno vejo gospodarstva, ki v svetu zaposluje vse več ljudi različnih profilov. Komplementarnost turistične ponudbe in razvoj turističnega proizvoda sta pripeljala do stopnje, ko ponudniki turističnih storitev nudijo izredno obširen spekter ponudbe, katere samoumevni sestavni del so poleg namestitvenih kapacitet, in prehrane še ponudba športnih programov in storitev, kulturnih, etnoloških in zgodovinskih znamenitosti.

Sodobnega turističnega centra ali ponudnika turističnih storitev si ni mogoče zamisliti brez vsaj osnovne športne ponudbe, vse bolj pa prihaja do povezovanja turističnega gospodarstva s specializiranimi ponudniki športnih storitev in njihovega skupnega prodajnega nastopa.

Turizem tako vse bolj postaja področje, kjer si ponudniki športnih storitev (bodisi zasebniki, podjetja, društva in druge organizacije) lahko zagotavljajo kvaliteten vir prihodkov.

POVPRAŠEVANJE - OSNOVA ZA FORMIRANJE PRODUKTOV V TURIZMU

V sedemdesetih letih, ko je bilo na višku obdobje tako imenovanega pasivnega turizma, so največjo pozornost v turizmu namenjali kulinarični ponudbi in kvaliteti namestitvenih kapacitet. Šport se je pojavljal le v obliki rekreacijskih vsebin za široke nezahtevne mase ljudi, ki so poleg "lenarjenja" občasno uporabljali igrišča za mini golf, ruska kegljišča, čolnarjenje, namizni tenis in podobno.

S popolnim medijskim prodorom športa, individualizacijo potrošnikov in povečanim povpraševanjem različnih ciljnih skupin, pa so v turizmu začeli prodirati tudi športi, po katerih povprečen povpraševalec do takrat ni segel. To je na eni strani začelo povečevati razslojevanje potrošnikov, na drugi pa porast športov, ki so v preteklosti veljali za ekskluzivne.

TRŽENJE ŠPORTA - IZKUŠNJE TURISTIČNO VISOKO RAZVITIH DRŽAV

V ZDA, kjer je trženje športnih produktov že dalj časa pomemben element trženja v turizmu imajo pred Evropo dokajšnjo prednost. Ta pa se v zadnjih letih zmanjšuje na račun izredno hitrega prilagajanja tovrstne ponudbe v turistično visoko razvitih evropskih državah.

Vodilni turistični potrošnik v Evropi, ki diktira razvoj na področju turizma so Nemci, ki so prvi začeli povpraševati po športni ponudbi in bili pripravljene za turistične produkte, ki vsebujejo elemente športa tudi največ plačati. Najboljše ponudnike tovrstnih storitev, pa je mogoče izkati med alpskimi državami. Tudi Španija, neko tradicionalna ponudnica masovnega turizma v zadnji letih ponuja specializirane programe s športno vsebino tako klasičnih kot ekstremnih športov.

Zgleden primer uspešnega vključevanja športa v turizem je Avstrija, ki je prva začela s sistematičnim trženjem športnih produktov. Enoten koncept dela je prinesel tudi velike dobičke in ne preseneča dejstvo, da nekateri hotelirji živijo izključno od športnega turizma. Že leta 1978 je Avstrija na svetovnem turističnem trgu nastopila z enotno ponudbo TENIS V AVSTRIJI. Poleg tenisa pa so začeli Avstrijci ustanavljati tudi združenja ponudnikov ostalih turističnih proizvodov kot so golf, konjenišstvo, ribolov, v zadnjem času pa ponujajo tudi specializirane proizvode vezane na nove in adrenalinske športe. Sodelovanje v takšni združbi za hotelirje pomeni tako materialno obveznost, kot tudi izpolnjevanje zahtev tehničnih standardov in zahtev v ponudbi.

V združenju TENIS V AVSTRIJI, ki ima najdaljšo tradicijo je v devedesetih sodelovalo preko 60 hotelov ali centrov, ki morali imeti najmanj 3 zunanja in 5 pokritih igrišč. Le ta od hotela niso smela biti oddaljena več kot 1 km. Hoteli so morali nuditi teniško šolo za odrasle in otroke, teniško trgovino in servis, ter top za podajanje žogic. V skupinah pa ni smalo vaditiveč kot 4 tečajniki. Prvo fazo, ko so tečajnikom ponujali celodnevne intenzivne tečaje tenisa so prešli z zatonam navala teniškega navdušenja, saj so ugotovili, da je promet bistveno upadel. Tako ponujajo tri vrste teniških paketov (TENIS INTENZIV, kjer imajo tečajniki poleg 4 ur tečajev dnevno na razpolago še eno uro samostojnega igranja, TENIS AKTIV, kjer je poleg ene ure z učiteljem še ena ura samostojnega igranja in TENIS EASY z eno uro samostojnega igranja dnevno.

V Izraelu, o katerem imamo predstavo vse prej kot o turistični destinaciji namenjajo trženju športne ponude posebno mesto. Osrednja izobraževalna inštitucija Wingate Institute for physical education and sport je poleg rednih študijskih programov pripravila tudi raznovrstne oblike izobraževanja na področju športa in priprav športnih ekip tako za domačine, kot tudi tujce. Beležijo izredno zanimanje športnikov, ki prihajajo na priprave iz celega sveta, na ta način pa so rešili tudi problem popolne izkoriščenosti svojih kapacitet. Omenjeni inštitut se nahaja med Tel Avivom in Natanyo, ki je mondeno turistično središče. Center se razprostira na 52 hektarjih ob morju in je zgrajen na praktično povsem pustem delu zemlje, ki so ga spremenili v pravo oazo. Na njem se v dobro varovanem delu nahaja 33 objektov za šport, študij in namestitvev. Glavni deli inštituta pa so: fakulteta za šport, šola za trenerje in instruktorje, šola za fizioterapevte, raziskovalni center za športno medicino, oddelek za vrhunski šport, center za razvoj nadarjene mladine... Poleg klasičnih študijskih programov so povsem tržno usmerjeni predvsem v terminih, ko so študijske počitnice, sicer pa so na območju inštituta nenehno na pripravah najrazličnejše športne ekipe iz Evrope in Amerike. V zadnjem času so se specializirali tudi za organizacijo mednarodnih simpozijev in kongresov iz področja športa, poleg direktnih tem vezanih na šport pa so izredno uspešni ob prodaji dodatnih aktivnosti vsem udeležencem tovrstnih aktivnosti.

Februarja 2001 je bil v Barceloni v sodelovanju Mednarodnega olimpijskega komiteja in Svetovne turistične organizacije organiziran prvi svetovni kongres na temo športa in turizma. Raziskave izvedene v letu 1999 v Nemčiji, Franciji in na Nizozemskem pa so pokazale, da so turisti, ki povprašujejo po športnih ali s športnom povezanih počinicah boljši potrošniki, višje na socialni lestvici in prihajajo iz večjih mest, hkrati pa preživljajo počitnice večkrat letno krajši čas.

Posebej za Nemce športna ponudba še vedno predstavlja odločilen faktor pri izbiri destinacije zato so pomembna dejstva raziskave naslednja: 32 mio Nemcev je preživelo bolj ali manj športne počitnice, kar je več kot 50%

- V letu 1999 je 58 mio Nemcev potovalo v tujino in preživljalo dva tipa počitnic
- Športno orientiranih je bilo 34% ali 11 mio
- S športom povezanih 66% ali 21 mio
- Porast 97-99 za 17%
- Tipi počitnic so bili: POLETNE, ZIMSKE, V PLANINAH

Destinacije, kjer so preživljali športne počitnice so bile:

- Avstrija 51%
- Italija 19%
- Švica 9%
- Španija 4%
- Francija 3%
- Češka 3%
- Poljska 1% ...

Destinacije, kjer so preživljali s športom povezane počitnice so bile:

- Španija 32%
- Italija 14%
- Grčija 8%
- Nizozemska 7%
- Francija 5%
- Turčija 4%
- Avstrija 3%
- Madžarska 3%...

TRŽENJE ŠPORTA - DOMAČE IZKUŠNJE

Po izkušnjah trženja športne rekreacije v turistično razvitih destinacijah smo tudi v Sloveniji bolj ali manj sistematično pričeli s tovrstnimi aktivnostmi, še posebej po letu 1991. Z osamosvojitvijo je Slovenija pričela z utrjevanjem nove podobe turistične dežele, saj smo bili pred tem le privesek Jadranu in kot zelena destinacija nerazpoznavni. Povpraševanje po zelenih destinacijah, ter produkti, ki so vezani na preživljanje aktivnih počitnic v naravnem okolju pa so v Evropi v porastu.

Po prvih praktičnih pobudah iz gospodarstva (podjetje Unior Turizem z Roglo i Termami Zreče, ter zdravilišča Čateške in Šmarkješke toplice so prvi začutili možnost uvedbe novih turističnih proizvodov, ki bazirajo na športni ponudbi) so tudi institucije pričele vzpodbujati povezovanje dejavnosti športa in turizma, pri čemer so bili v letih 1996-2000 glavni nosilci TZS, OKS in FŠ. V teh letih je se ob redni organizaciji seminarjev in posvetov na temo športa in turizma pričelo tudi praktično povezoavanje tako gospodarstva, kot tudi društvenih organizacij na področju športa in turizma v projektih Olimpijska kartica in Slovenija teče, kjer je od 6 organizatorjev v letu 1991 število naraslo na preko 60 v letu 2000.

Turistica – Visoka šola za hotelirstvo in turizem je uvedla ob predmetu dopolnilne dejavnosti v turizmu tudi predavanja na temo športa in turizma, kar je po letu 2000 storila tudi fakulteta za šport.

Šele v drugi fazi se je v pospeševanje vključevanja športne ponudbe v turizmu priključil CTPS, kasnejši STO, v letu 2003 in 2004 pa so prizadevanja na tem področju podprle tudi univerze.

OBLIKE TRŽENJE ŠPORTNIH PRODUKTOV V TURIZMU

Trženje športa predstavlja širok spekter aktivnosti, ki jih je mogoče usmeriti na točno določene ciljne skupine. Sistem trženja športnih programov je izredno kompleksen pristopi pri tržanju pa specifični, zaradi česar mora biti uvajanje skrbno načrtovano in sistematično in pri nekaterih oblikah povsem netipično ponudnikom turističnih proizvodov in storitev.

Športna ponudba v turizmu zahteva visoko strokovne in usposobljene kadre z znanjem športa in s specifičnimi znanji povezanimi s turističnim proizvodom.

Športna ponudba pripomore tudi k:

- povezavi turističnega produkta znotraj regije in navzven
- povečanju zasedenosti kapacitet
- izboljšanju kvalitete storitev
- povečanju izvenpenzijske potrošnje
- povečanju števila delovnih mest
- dvigu kvalitete življenja ljudi, ki živijo v turističnih krajih s tovrstno ponudbo oziroma v njihovi bližini

V turizmu je potrebno specializirano ponuditi:

- TRŽENJE ŠPORTNE REKREACIJE

- TRŽENJE PROFILAKSE S ŠPORTNIMI PROGRAMI
- TRŽENJE REHABILITACIJE S ŠPORTNIMI PROGRAMI
- TRŽENJE PRIPRAV ŠPORTNIKOV
- TRŽENJE ŠPORTNIH PRIREDITEV

Turistično gospodarstvo pa lahko kvalitetno izkoristi tudi sponzorstva v športu.

MODEL TRŽENJA ŠPORTA V TURIZMU

Trženje športne rekreacije

Trženje športne rekreacije je najširši del športa, ki ga je mogoče tržiti v turizmu. Začne se pri najmlajših starostnih kategorijah in je prisotno tudi pri najstarejših.

1. Za otroke je mogoče organizirati najrazličnejše oblike športnih vrtcev, kjer je sestavni del programa vezan na športne objekte in naravo. Starši predvsem v zimskih mesecih radi prepustijo za določen čas otroke v varstvo, za to pa so pripravljene tudi pošteno plačati. Za izvedbo tovrstnih programov, je potreben primerno opremljen prostor (igralnica), ter po možnosti še pokrite športne površine in športne površine na prostem. Kadrovsko pokriva to področje vzgojiteljica, ter strokovnjak iz področja športa. Različica športnega vrtca je tudi smučarski in teniški vrtec, kjer najmlajši spoznavajo osnove smučanja, ter igre na snegu, oziroma osnove tenisa.
2. Otrokom in odraslim so na voljo najrazličnejši tečaji smučanja, snow boarda, teka na smučeh, tenisa, squasha, jezdenja, skartka vseh aktivnosti, ki jih je mogoče tržiti.
3. Nepogrešljivi del so takoimenovani mehki deli športnega trženja, kot so spoznavni izleti v okolico, jutranje in skupinske telovadbe, kjer je mogoče ljudi pritegniti in zainteresirati za aktivnosti, ki jih predhodno niso nameravali koristiti.
4. Srednja generacija povprašuje po aktivnostih ki jih lahko izvaja samostojno, kot so tenis, gosrsko kolesarjenje, pohodništvo, kopanje, smučanje....., zato je potrebna tudi kvalitetna izposoja najrazličnejših rekvizitov, kot tudi športne trgovine.
5. Za vse starostne kategorije je potrebno prirediti najrazličnejša tekmovanja in turinirje in jih razporediti v vsakem bivalnem ciklusu.

Večina gostov izbere svoj počitniški kraj na osnovi izkušen, priporočil prijateljev in znancev, ter ponujenih programov, zato v to skupino trženja športni programov sodijo naslednji programi:

* Primer trženja športne rekreacije v paketni ponudbi

VIKEND PAKET	* 2 x polpenzion v hotelu B Planja na Rogli, * 1 ura namiznega tenisa dnevno * Pohodna tura do Lovrenških jezer, * kopanje v hotelskem bazenu, * turistična taksa in zavarovanje
DRUŽINSKI POČITNIŠKI PAKET	* 7 x polpenzion v hotelu B Planja na Rogli, * 1 ura namiznega tenisa dnevno * [portna animacija (družabne igre) * Izlet s kopanjem v Termah Zreče * 3 x Pohodniški izlet pod strokovnim vodstvom, Pohorska večerja, * turistična taksa in zavarovanje
TENIS PAKET	* 7 x polpenzion v hotelu B Planja na Rogli, * 5 x 2 uri šole tenisa, * Izlet s kopanjem v Termah Zreče, * Pohorska večerja, * turistična taksa in zavarovanje
TREKKING PAKET	* 7 x polpenzion v hotelu B Planja na Rogli, * 3 pohodniške ture (Lovrenška jezera, Skomarje, Pesek - Jurgovo), * Izlet s kopanjem v Termah Zreče, * Pohorska večerja, * 1 ura namiznega tenisa dnevno * turistična taksa in zavarovanje
AKTIVNE POČITNICE	* 7 x polpenzion v hotelu B Planja na Rogli, * Pohodniška tura, * Tura z gorskim kolesom, * Izlet s kopanjem v Termah Zreče, * Izlet s konjem, * Kopanje v hotelskem bazenu, Pohorska večerja * turistična taksa in zavarovanje

Trženje profilakse s športnimi programi

Zavest ljudi za zdravje v zadnjih dveh letih skokovito narašča. Na eni strani je časa za sistematično vadbo vedno manj, na drugi pa želi predvsem srednja in starejša generacija, vsaj na dopustu storiti nekaj zase, oziroma preveriti svoje zdravstveno stanje. V trženju tovrstnih programov prednjačijo zdravilišča, vse več pa je ponujenih aktivnih oddihov tudi v ostalih turističnih centrih. Nov sistem zavarovalništva in nekatera podjetja, omogočajo manjšemu delu ljudi vsakoletni preventivni aktivni oddih, vse več pa je družin, ki ene od letnih počitnic namenijo zdravju. Primeri tovrstnih programov so naslednji:

* Primer trženja športne profilakse v paketni ponudbi 7 - dnevni program - "počitnice in zdravje"

1. Specialistični zdravstveni pregled, testiranje kardiovaskularnega sistema dihal.
2. Zdravniški pregled ob konsu programa.
3. **30 ur vodene rekreacije:** *jutranja gimnastika, *Cooperjev test vzdržljivosti, *pohodniška tura do Jezerc, *namizni tenis, *izlet do Peska, *vožnja z gorskim kolesom, *igre z žogo (košarka, odbojka).
4. **Sprostitvena koriščenja:** *5x sauna ali *2x polovična masaža ali *1x magnetoterapija ELMAG po navodilu zdravnika.
5. 1 ura uporabe bazena vsak dan.
6. Laboratorijska analiza krvi: *osnovne krvne preiskave (SR,L,E,HB,HTC), *pregled na rizične faktorje (TGC,HOL,UREA,KREAT,KS), *jetrne preiskave (BILIBURIN, AST).
7. Preiskave urina.
8. Možnost dietne prehrane.

Trženje športa v zdravstvu (rehabilitacija po poškodbah in operacijah)

Rehabilitacija, kot sestavni del zdraviliške ponudbe se deli na dva dela. Osnovo predstavlja nadaljevanje bolnišničnega zdravljenja, ki sledi raznim operacijam ali okrevanju po poškodbah. Pacienti imajo že v naprej določeno število terapij, ki jih zdraviliški zdravnik ustrezno razporedi tokom zdravljenja. Klub širokemu spektru terapevtskih postopkov, je pri poškodbi gibal najpomembnejša kineziterapija, katere sestavni del so individualne vaje, skupinska gimnastika in vadba v fitness centru. Drugi del zdravljenja predstavljajo pacineti, ki niso bili napoteni na zdravljenje preko socialnega zavarovanja, ampak so se zaradi tegob sami odločili poravnati stroške. V takih primerih zdraviliški zdravnik lažje upošteva njihove želje in jim priredi terapije. Tovrstni gostje so tudi boljši potrošniki, saj navadno njihove poškodbe niso toliko moteče, da se nebi mogli udeleževati tudi pri koriščenju izvenpenzijske ponudbe.

Nasploh so zdravilišča diferencirana na tista, ki se ukvarjajo izključno le z rehabilitacijo in tista, ki jim predstavlja rehabilitacija del v izvenpenzijski ponudbi.

V klasično orientiranih zdraviliških gostje v glavnem koristijo vnaprej določene terapije, v zdraviliških odprtega tipa, pa so na voljo tudi raznovrstni paketi.

* Primer trženja zdravstva in športa v paketni ponudbi 7-dnevni paket aktivnega zdravljenja

1. 7x polni penzion
2. 5x terapija po nasvetu zdravnika
3. 5x hidrogimnastika
4. 5x jutranja gimnastika
5. vsakodnevna vadba v fitness studiu

6. zdravniški pregled na začetku in koncu programa
7. Cooperjev test
8. 2x izlet

Trženje priprav športnikov

Profesionalizacija v športu je privedla do nujnosti bivanja športnikov v pripravljajalnih obdobjih izven matičnega kraja in sicer v centrih, ki nudijo optimalne pogoje za vadbo.

Narava različnih športnih panog in različno tempirani tekmovalni ciklusi pogojujejo priprave v tistih centrih, ki so sposobni zadovoljiti tako kvalitetne namestitvene potrebe, ustrezne pogoje za vadbo (tehnična opremljenost), kot tudi ostale pogoje.

Priprave športnih ekip se navadno vršijo izven glavne turistične sezone, zaradi česar so dobra dopolnilna dejavnost, pri polnjenju namestitvenih kapacitet. Potrebe športnih ekip in posameznih športnikov pa so navadno tudi dokaj specifične, saj predvsem vrhunski športniki potrebujejo optimalne pogoje za katere so pripravljeni tudi pošteno plačati. Vrhunski športniki in ekipe, so magnet za ostale športnike, ki sicer trošijo nekoliko manj, so pa pomemben dejavnik v penzijski in inženpenzijski potrošnji v nesezoni.

Ob rezervaciji namestitvenih kapacitet rezervirajo športne objekte in eventualne medicinske storitve, ob pričetku priprav v skoraj izključno dogovorijo posebne menuje s pojačano prehrano. [portne ekipe nižjega ranga, ki nimajo svoje zdravniške in fizioterapevtske službe povprašujejo tako po fizioterapevtskih kot tudi zdravstvenih storitvah, v pripravljajalnem obdobju pa se želijo na turinirjih srečevati z lokalnimi ekipami, zaradi česar je potrebno v pripravljajalnih obdobjih organizirati tudi najrazličnejše oblike turinirjev. Le ti so privlačni tako za ostale goste, kot tudi za domačine. Trženje priprav športnih ekip je posebej zanimivo iz marketinškega stališča, saj priprave navadno spremljajo novinarji, ki skozi svoja opočila in obvestila dajejo kvalitetno brezplačno medijsko podporo trženju.

Trženje športnih prireditvev

Športne prireditve predstavljajo vse pomembnejši element v promociji in trženju turističnih centrov po svetu. Organizacija je sicer zelo kompleksna in zapletena, ter v prvi fazi ne prinaša posebnih dobičkov, s pridobivanjem sponzorjev, pa so tovrstne prireditve za organizatorje lahko pomemben vir dohodka. V trženje športnih prireditvev je potrebno vključevati poleg lokalne turistične ponudbe, tudi klube in društva, včasih pa nacionalne športne zveze, specializirana podjetja in ustanove.

Športne prireditve lokalnega pomena

1. Turistični centri organizirajo predvsem v obdobju izven glavne turistične sezone različne športnorekreativne prireditve, z namenom pridobiti goste in zasesti prazne kapacitete. V to vrsto prireditvev sodijo tekmovanja v individualnih športih (maratoni, krosi, tekme gorskega kolesarjenja, rekreativni teniški turnirji), pa tudi v skupinskih športih (nogometni turnirji, rokometni in košarkarski turnirji...). Tovrstna tekmovanja so pokrita v glavnem z lokalnimi mediji, pričakovati pa je mogoče minimalen zaslužek oziroma le pokritje stroškov. Pri organizaciji sodelujejo tako športni delavci turističnih podjetij, kot tudi lokalni športni klubi in organizacije, v manjši meri, pa se vključujejo tudi lokalna skupnost in podjetja.

2. Profitno naravnane so športne prireditve, ki jih organizirajo podjetja za športno rekreacijo v turističnih centrih (Ski open, Snow board Gradnd Prix, večji teniški turnirji), vendar tudi tu

turistična podjetja v glavnem na področju športa ne beležijo posebnega dobička. Mnogo bolj zadovoljiva je medijska pokritost tovrstnih tekmovanj, kar se odraža tudi na večji udeležbi sponzorjev.

3. Športne prireditve in tekmovanja z boljšim finančnim učinkom pa organizirajo turistična podjetja za znane naročnike (sindikalna tekmovanja, športne igre podjetij...), pri čemer so ta organizirana bodisi v glavni turistični sezoni ali pa v posezonskem obdobju. Naročniki so dobri plačniki, uporabniki pa dobri potrošniki. Izvenpenzijska in penzijska potrošnja sta nadpovprečni, od fleksibilnosti gostiteljev pa je odvisen končni iztržek.

Športne prireditve regionalnega pomena

V to skupino sodijo športna tekmovanja in prireditve, mednarodnega značaja in sicer do največ evropskega nivoja tekmovanj. Organizacija je zapletena in zahteva interdisciplinarno sodelovanje različnih strokovnih teamov, ter pravočasno planiranje izvedbe. Turistična podjetja so zainteresirana za tovrstna tekmovanja turnirskega tipa ali tipa pokalov predvsem v obdobju izven glavne sezone, zaradi česar jih je potrebno dolgoročno načrtovati (evropski pokali, odprta prvenstva, mednarodna tekmovanja). Nosilci izvedbe so navadno boljši klubi v regiji, tekmovanja pa so podprta s strani sponzorjev in regionalnih upravnih enot. Za turistična podjetja pa so zanimiva predvsem iz vidika promocije, ter koriščenja namestitvenih kapacitet v pripravljalnem obdobju.

Športne prireditve nacionalnega pomena

Organizacija velikih športnih prireditev nacionalnega pomena, je za ponudnike turističnih storitev zanimiva zaradi dolgoročno planiranih terminov, dobrih finančnih iztržkov in izvrstne medijske pokritosti tako doma, kot na tujem. Turistična podjetja ne nosijo velikega organizacijskega bremena in so le del v verigi izvajalcev, istočasno pa lahko dolgoročno od tovrstnih prireditev veliko iztržijo. Sredstva za organizacijo se sučejo od nekaj 100.000 do nekaj milijonov evrov in predstavljajo izdaten vir zaslužka tudi dejavnostim (trgovina, pridelava...), ki niso neposredno povezane z izvedbo tekmovanja. Organizatorji so lahko klubi, podjetja ali povsem namensko organizirane utsnove, ki skrbijo za realizacijo tovrstnih programov.

Turizem in sponzoriranje športa

Sponzoriranje je s prehodom v tržno gospodarstvo in osamosvojitvijo Slovenije postalo eden glavnih elementov pridobivanja sredstev v športu. Glavna motiva sponzorjev sta cenejši indirektni prodor v medije in utrjevanje blagovne znamke podjetja.

Turistična podjetja izkoriščajo s pridom potrebo ljudi po identifikaciji. Turisti se namreč često identificirajo s športnimi "junaki" in radi preživljajo počitnice v krajih kjer so bivali ugledni športniki.

Sponzoriranje je koristno, za obe strani, saj športniki lahko posredno nudijo cenejše oglaševanje in promoviranje podjetjem, turistična podjetja pa to poravnava skozi svoje storitve, pri čemer imajo dvojno korist. Najosnovnejše oblike sponzoriranja se kažejo v obliki popustov, ki jih turistična podjetja priznavajo klubom, pri nakupu storitev. Pri pravem sponzorskem odnosu se opredeli višina sredstev s pogodbo, ki so lahko koriščena v obliki storitev ali pa z direktnim plačilom klubom in posameznikom z gotovino. Največkrat prihaja do kombinacije vseh treh oblik: klub prejme ob podpisu pogodbe določeno vsoto finančnih sredstev, ostalo pa izkoristi v obliki storitev in popustov. V zameno dobi turistično podjetje na razpolago medijski prostor ob prenosih športnih prireditev, ime podjetja se pojavlja v člankih o klubu ali posamezniku, klub,

podpisnik pogodbe, pa je v določenih primerih primoran organizirati tudi druge promocijske oziroma prodajne aktivnosti.

ZAKLJUČEK

Šport postaja predvsem v zadnjih letih ena najpomembnejših sestavin pri formiranju turistične ponudbe. Najprej v Ameriki, kasneje pa v turistično visoko razvitih evropskih državah so športne aktivnosti vključili v nepogrešljivi del turistične ponudbe, dandanes pa se pojavljajo turistična središča, ki tržijo izključno športne programe. Športna ponudba je v turizmu dosegla tudi visoko diferenciacijo, ki se kaže v najrazličnejših oblikah od programov za otroke in zgoj rekreativnih vsebin, do vrhunskih športno turističnih prireditev, z velikimi nagradnimi skladi, ter zapletenim upravljalnim aparatom.

Slovenija, kot zelena destinacija, je bila v nekdanji Jugoslavija kot turistični produkt za preživljanje aktivnih počitnic nerazpoznavna, zato je za evropskega in druge zahtevne goste, ki si želijo športno obarvanih aktivnih počitnic, prijetno presenečenje in odkritje. Primerno usposobljenim strokovnjakom iz področja športa, se v turizmu odpirajo nove možnosti trženja, podjetjem s tovrstno orientiranostjo pa propulzivni razvoj.

ŽELI BITI SLOVENIJA V EVROPI IN SVETU TUDI NA PODROČJU ŠPORTA ZA VSE?

Rado Cvetek, Športna unija Slovenije

I.

Vključevanje Slovenije v mednarodne integracije je doseglo svoj višek z vstopom države v Evropsko unijo 1. maja letos. Vključitev je zahtevala nemalo organizacijskih, zakonodajnih in drugih prilagajanj na mnogih področjih družbenega življenja. Sam vstop v to zvezo je tako v mnogočem spremenil sisteme in ravnanja znotraj posameznih področij družbenega življenja, še posebej pa dodatna administriranja. Izjemne zahteve postavlja tudi pred šport ko gre za konkuriranje za pridobitev sredstev iz različnih evropskih skladov. To delo zahteva veliko znanja in inovativnosti. Uspeti na teh razpisih je resnična zmaga, ki predhodno zahteva veliko priprav, te pa nesporno zahtevajo tudi mednarodne povezave. Širina tovrstnih mednarodnih »stičnih« točk je eden od kriterijev za to, da so zahtevki sploh obravnavani.

To je samo eden od razlogov, ki narekuje potrebo po aktivnem mednarodnem povezovanju tudi na področju športa za vse. Cilji vključevanja v različne mednarodne nevladne asociacije s tega področja pa so v svojem bistvu širši, saj šport za vse v zadnjem obdobju postaja evropski pa tudi svetovni fenomen, ki se medsebojno prepleta in intenzivno povezuje.

Ne oziraje se na specifičnosti razvoja športa v posameznih državah, ki temelje na kulturnih, ekonomskih, gospodarskih, socialnih, zdravstvenih, izobraževalnih in drugih specifičnostih, pa to področje dobiva svoje okvire v programih dejavnosti različnih mednarodnih organizacij športa za vse. V mnogočem področje športa za vse postaja samostojen segment v razvoju posameznih družb, ki se iz leta v leto bolj ločuje od organiziranosti in ciljev profesionalnega, tekmovalnega in olimpijskega športa.

V nadaljevanju bo prikazan razvojni in strateški plan, ta trenutek največje organizacije športa za vse v svetu – mednarodna organizacija za šport in kulturo ISCA, ki jasno opredeljuje cilje tovrstne organizacije. V drugem delu pa predstavljena resolucija z okrogle mize o športu za vse iz maja 2002, ki so jo različne organizacije športa za vse sprejele kot skupni cilj svojega delovanja v prihodnje.

II.

ISCA

MEDNARODNA ORGANIZACIJA ZA ŠPORT IN KULTURO

Razvojni in strateški plan

UVOD

- Ime: Mednarodna organizacija za šport in kulturo – ISCA
- Značilnosti: Mednarodna organizacija in osnova za sodelovanje na športnem in kulturnem področju. ISCA deluje na rekreacijskem nivoju športa in kulture.
- Cilji: Podpirati razumevanje med ljudmi iz različnih držav, s športnimi in kulturnimi dejavnostmi.

Spodbuditi športne aktivnosti, ki izražajo lokalno, deželno ali državno kulturno identiteto, s tem da jih postavimo v center mednarodne izmenjave idej, vizij in kulturnega izražanja
Pospešiti udeležbo čim večjega števila članov k športnim in kulturnim dejavnostim

Vodilno načelo: Spoštovanje različnosti, demokratičnih in človekovih vrednot.

Člani: Predvsem nevladne organizacije, ki se ukvarjajo s športom in kulturo. Institucije, ki delujejo na področju športa in kulture, kot univerze, ministrstva, itd.

Ustanovitev: 1995

Organizacija: Predsednik, dva podpredsednika, izvršni odbor (8 članov + 4 Celinski predsedniki), celinski odbori, Evropa, Latinska Amerika, Azija in Afrika, delovne skupine. Najvišji organ je generalna skupščina

Razvoj:
Število članov leta 1996: 25
Število članov leta 1998: 42
Število članov leta 2000: 102
Število članov leta 2003: 128

Glavni izzivi društva ISCA

Svetovni izzivi:

- Razviti mednarodno krovno organizacijo v podlago za razvoj in zagotavljanje pomoči od rekreacijskega nivoja športa in kulture do profesionalnega in komercialnega elitnega športa.
- Ustvariti skupni prostor za mednarodno sodelovanje v športu in kulturi za vse, ki je osnovan na demokratičnih in človekovih vrednotah
- Povečati priložnosti mednarodnih dejavnosti in izkušenj za društva, kot pa tudi za posameznike organizirane v društvih, ki se ukvarjajo s športom in kulturo za vse

Notranji izzivi

- Pospešiti sodelovanje in prihod delovne sile iz glavnih organizacij članic
- Razviti človeške in finančne vire
- Nameniti večjo pozornost celinskemu razvoju
- Ustanoviti tajništva/točke za srečevanje v različnih celinah
- Ustvariti »premično točko« informacij in znanja

Pravila pri vodenju organizacije ISCA

ISCA je bil od vsega začetka ustanovljena na pojmu mednarodnega sodelovanja, steber katerega predstavljajo vrednote in opazovanje rekreacijskega nivoja športa in kulture. Glavne točke pravilnika vodenja organizacije ISCA so:

- Organizacija, ki temelji na demokratičnih vrednotah
- Spoštovanje različnosti in raznolikosti
- Mednarodno sodelovanje osnovano na vrednotah, etiki in idejah, ki se skrivajo za vsemi dejavnostmi
- Šport, kultura in dejavnosti za mlade na rekreacijskem nivoju

- Neformalna vzgoja za spodbujanje močnejše civilne družbe in ustvarjanje aktivnega državljanstva

DEJAVNOSTI – DOGODKI, VZGOJA, POLITIKA IN INFORMIRANJE

Kaj so ISCA dejavnosti?

Dejavnosti ISCA predstavljajo skratka skupek dejavnosti, ki so na razpolago članom ISCA.

- Dejavnosti lahko organizirajo posamezne včlanjene organizacije in pri njih lahko sodelujejo vsi člani ISCA – to so npr. državni dogodki na katerih je predvideno mednarodno sodelovanje
- Dejavnosti lahko organizirata dva ali pa skupina članov ISCA z namenom, da se ustvarijo novi mednarodni dogodki
- Tretja možnost je, da se eden ali več organizacij članic dogovori s tretjim partnerjem – to je lahko z mestno upravo - in organizira mednarodni dogodek

Poleg dogodkov, glavni namen mednarodnega sodelovanja je ustvariti vzgojne programe, od katerih lahko organizacije članice črpajo nove trende, neformalne vzgojne sisteme in programe. Nuditi vzgojne programe članom predstavlja znaten prispevek k vrednosti članstva ISCA.

Tretji nivo dejavnosti je spretnost vzpostavljanja stikov in partnerstva. Mreža organizacij na področju športa in kulture nudi članom možnost pridobivanja navdiha in znanja iz podobnih organizacij v drugih državah.

Delitev znanja ni samo pomembno poslovno merilo, predstavlja pomemben faktor tudi pri organizacijah, ki bi se rade obdržale »zdrave« in »sodobne« in se tako kosale s konkurenco, ki prihaja iz drugih strani, in v kateremkoli trenutku nudile članom dovolj ponudb.

Ključni vzvodi za bodoče dejavnosti organizacije ISCA so:

Splošne:

- Z odprtimi dejavnostmi nuditi možnost navadnim ljudem, da sodelujejo v mednarodnih dejavnostih
- Uvesti mednarodne vzgojne in vadbene dejavnosti
- Ustvariti mrežo in omogočiti vstop novih partnerjev (organizacij in klubov)
- Začeti s sodelovanjem in s širitvijo znanja med organizacijami
- Ustvariti »premično točko« informacij in znanja
- Zagovarjati, podpirati in vplivati na mednarodno športno in kulturno politiko

Cilji:

- Večji poudarek na dejavnosti, ki jih organizirajo člani
- Učinkovita splošna promocija vseh aktivnosti in specifična promocija izbranih aktivnosti
- Začetek dejavnosti in projektov, ki so v tistem trenutku deležni posebnega zanimanja

Znotraj dejavnosti ISCA moramo razumeti katera področja bodo imela v bodoče prioriteto. Nekatera taka področja bi lahko bila:

- Dejavnosti v zvezi z zdravjem in telesno pripravljenostjo fitnessom
- Mladina
- Starejši državljani
- Udeležba
- Asociacija življenje/civilna družba

- Vzgoja
- Vse starosti – oba spola
- Šport, kultura in turizem
- Specifična športna aktivnost
- Neformalno usposabljanje
- Kultura (znotraj definiranega področja »ISCA Kultura«)

Štiri kategorije aktivnosti: Dogodki, Vzgoja in izmenjave, Politika, Sporočanje in informiranje vključujejo številne različne dejavnosti.
Prioritete organizacije ISCA v prihodnosti?

Dogodki

- Festivali
- Tabori
- Turnirji
- Izleti za starejše
- Drugo/odprti katalog

Vzgoja in izmenjave

- Izmenjave
- Študij v tujini
- Seminarji in konference
- Vodilne vzgoje za mladino
- Forum športa in mladih
- Akademija na pot
- Dolgoročna/kratkoročna izmenjava inštruktorjev
- Objave

Politika – Mednarodni, državni nivo

- Prispevati k državnim razpravam in politiki
- Izjave
- Zastopanja

Sporočanje in informiranje

- Povečati medijsko sporočanje in vire, da postanejo »Premična točka« informacij in znanja
- Biti odločni pri informiranju članov in drugih enot znotraj športa in kulture
- Učinkovito posredovati »Prodajne točke ISCA«
- Proizvesti kvalitetne »Kulturno-športne revije«, spletne strani in biltene
- Redno objavljati o dogodkih, seminarjih in forumih
- Opredeliti »meje« kvalitete in navodila za vsak ISCA dogodek, projekt, festival

ORGANIZACIJSKI RAZVOJ

V 8 letih obstoja se je ISCA iz ideje razvila v organizacijo in šteje 128 organizacij članic iz 68 držav. Po ocenah je v številu članic vključenih več kot 22 milijonov posameznikov.
S povečanjem včlanjenih organizacij se je razvila tudi struktura ISCA.

Organizacijo sestavljajo njeni člani. Osnovo organizacije ISCA predstavljajo statuti in najvišji organ organizacije ISCA, to je generalna skupščina, predsednik, dva podpredsednika in izvršni odbor.

Izvršni odbor lahko ustvari pod-odbore, delovne skupine, ko pa spremlja razvoj organizacije lahko ustanovi tudi celinske odbore.

Trenutno ima ISCA naslednje odbore in delovne skupine:

Izvršni odbor

Pod-odbori za:

- Mladino
- Statute in razvoj
- Splošno gimnastiko
- Druge odbore

Celinske odbore za:

- Evropo
- Latinsko Ameriko
- Azijo
- Afriko

Statutarna srečanja

Generalna skupščina se sestane vsako leto aprila ali maja. Gosti jo ena izmed organizacij članic.

Izvršni odbor se srečuje najmanj trikrat letno. Na enem izmed teh srečanj sodelujejo tudi splošni pod-odbori. Pod-odbor za specifične aktivnosti si sam določi število srečanj potrebnih za izpolnitev naloge.

Celinski odbori si prav tako sami določijo število srečanj potrebnih za razvoj učinkovite strukture in sodelovanja znotraj celine.

Članarina

Od leta 2003 ima ISCA spreminjajoč sistem članarin, ki je temelji na načelu, da »največja organizacija več prispeva«.

Sistem članarin je razdeljen na štiri skupine z letnimi članarinami 1000 USD (ameriških dolarjev), 500 USD, 200 USD, 25 USD.

Vsi člani – razen pridruženih članov – imajo volilno pravico na generalnih skupščinah.

Mednarodno tajništvo in projektni urad

Mednarodno tajništvo organizacije se nahaja v Kopenhagenu, na Danskem. Na tajništvu je zaposleno osebje s polnim delovnim časom in prostovoljci. Tajništvo nudi mladim, ki prihajajo iz organizacij članic, prostovoljno delo/vajeništvo od 6-12 mesecev na tajništvu. Poleg mednarodnega tajništva v Kopenhagenu, ima ISCA se projektni urad v Frankfurtu, Nemčiji. Projektni urad vodi vzgojni program »European Academy on Tour« (Evropska Akademija na poti).

Bodoča prioriteta področja organizacijskega razvoja ISCA:

- Pospesiti sodelovanje in prihod delovne sile iz glavnih organizacij članic
- Znatno povečati prostovoljno delo članov odbora in zagotoviti kontinuiteto delovanja odbora med enim in drugim srečanjem
- Razviti primerne celinske koordinacijske točke
- Nameniti večjo pozornost celinskemu razvoju
- Zagotoviti predstavništva iz raznih celin na srečanjih
- Predsednika in podpredsednika iz najmanj dveh različnih celin
- Prilagoditi se različnim strukturam v različnih celinah
- Uporabljati evropsko moč pri mednarodnem razvoju
- Zagotoviti dobro delovanje urada in dovolj osebja

FINANČNI RAZVOJ

Strategije, cilji in razvojni načrti morajo zrealiti človeške in finančne vire (prostovoljce ali zaposlene), ki so na razpolago. Finančni razvoj se je od ustanovitve ISCA vsako leto povečal. Zadnja leta je bil splošni proračun približno 375.000 USD. Podeljevanje sredstev za financiranje projektov znaša od 50 – 150.000 USD na leto.

Da se naprej zagotavlja dovolj finančnih sredstev, mora ISCA nadaljevati z uvajanjem aktivnosti, ki lahko nudijo potrebne človeške in finančne vire.

Bodoča prioriteta področja in cilji bodo lahko:

- Povečati osebje za pridobitev financiranja
- Povečati prispevke s članarinami, s popolnim izboljšanjem novega sistema članarin
- Povečanje zunanjega financiranja projektov, pri katerem imata prednost upravljanje in vodenje projektov
- Nuditi državne prispevke iz več držav/dežel
- Ustvariti povezave – partnerstva s trgovskimi partnerji
- Ustanovitev »ISCA Company« (družbe) za trgovski prihodek, ki ga proizvajajo aktivnosti
- Ustvariti ISCA Solidarity Fund (solidarnostni sklad) v podporo mednarodnim stroškom potovanja za manj privilegirane države

SODELOVANJE IN PARTNERJI

Temelji društva ISCA so odprtost, spoštovanje in demokratične vrednote. Glavni cilj in dolžnost je razvoj športnega in kulturnega področja na rekreacijskem nivoju. Prepričani smo, da strateško sodelovanje z organizacijami, ki delujejo na istem področju, lahko okrepi celoten sektor in sodelujoče organizacije. ISCA je pripravil formalen dogovor o sodelovanju z drugimi mednarodnimi strukturami in prejšnja leta smo podpirali in si prizadevali povečanje sodelovanja med mednarodnimi organizacijami na področju športa za vse.

ISCA rada sodeluje z organizacijami katerih sodelovanje lahko pripomore k razvoju aktivnosti, ki imajo večjo mednarodni obseg, več virov in večjo politični cilj na področju športa in kulture. Radi sodelujemo bodisi z mednarodnimi nevladnimi organizacijami, kot tudi z medvladnimi in vladnimi strukturami.

Bodoče prioritete bi lahko bile:

- Razviti strateške odnose z drugimi mednarodnimi organizacijami
- Okrepiti odnose in sodelovanje z Evropsko komisijo
- Okrepiti odnose in sodelovanje s Svetom Evrope
- Formalno priznanje Združenih narodov in UNESCO
- Razviti sodelovanje z vladnimi organizacijami, ki se ukvarjajo s promocijo in razvojem Športa Kulture in Turizma

III.**RESOLUCIJA****Okrogla miza o Športu za vse, Kopenhagen, 4. maj 2002**

„Šport za vse“ zaobjema veliko število prebivalcev po celem svetu. Ni dvoma o tem, da se na nivoju »Športa za vse« najde večina ljudi, ki se s športom ukvarja. Na milijone aktivnih ljudi iz različnih držav, ki pripadajo različnim kulturam, ki so različne starosti, rase, vere in ki imajo različne sposobnosti in interese, je vključenih v dejavnosti, ki so po vsebini in cilju zelo pestre in raznolike. Ta različnost predstavlja za »Šport za vse« pravo bogastvo.

»Šport za vse« je v glavnem osnovan na socialnih, vzgojnih in kulturnih vrednotah in ima glavno vlogo pri izboljšanju aktivnega državljanstva, socialnega in fizičnega zdravja in rekreacije, strpnosti, integriranja in znanja nasploh.

V stalno spreminjajočih se in hitro razvijajočih se družbah, naravno raznolikost, vezano na »Šport za vse«, lahko upoštevamo kot pomembno sredstvo pri zagotavljanju trajajočega razvoja demokratičnega aktivnega državljanstva, javnega zdravstva, stopnje zadovoljstva, kvalitete življenja in znanja.

»Šport za vse« - ki ga spodbujajo in podpirajo njegove raznolike aktivnosti in načini organiziranja, ki so vsem dosegljivi – je lahko dragoceno sredstvo pri povečanju strpnosti in pri mirnem družbenem razvoju, sožitju in sodelovanju na državnem, kot tudi na mednarodnem nivoju.

Mi, nevladne organizacije, ki delujemo na področju »Športa za vse« v Evropi, svetujemo, da bi bil dostop do aktivnosti »Športa za vse« pravica vsakega državljana. Svetujemo in podpiramo vse vladne in nevladne organe k spodbujanju in vodenju »Športa za vse« z namenom da se:

- podpira splošno kulturo športa, kjer je »Šport za vse« osnovan na spoštovanju in razumevanju med ljudmi
- podpira vodenje »Športa za vse« na podlagi odgovornosti, demokracije in jasnosti, in poveča aktivno sodelovanje državljanov
- finančno in moralno podpira nevladne organizacije, ki s »Športom za vse« zasledujejo demokratizacijo in socialni napredek
- podpira raznolikost športne dediščine in razvoj ter zaščito kulturne različnosti v športu
- podpira fizično aktivnost, kot sredstvo za socialno, mentalno in fizično zdravje.

Ker nam je pri srcu različnost »Športa za vse« in vseh organizacij, ki delujejo na tem področju, svetujemo in spodbujamo vse, naj sodelujejo v korist skupnega cilja »Športa za vse«.

Udeleženci, ki so resolucijo podpisali:

European Non-governmental Sports Organization, **ENGSO**
Confederation Europenne »Sport-Sante«, **CESS**
European Federation for Company Sport, **EFCS**
Confederation Sportive Internationale du Travail, **CSIT**
International Sport and Culture Association, **ISCA**
International Council of Sport Science and Physical Education, **ICSSPE**

IV.

Športna unija Slovenije se vključuje v večino v prispevku omenjenih organizacij, v dveh od njih pa je tudi personalno vključena v izvršilne organe. V preteklem obdobju je naša organizacija sodelovala tudi pri izvedbi nekaterih programskih nalog teh organizacij, kot so strokovne konference, zimski eurofestival športa za vse, seje izvršnih organov teh organizacij itd.

Prav po vključitvi v Evropsko unijo pa smo aktivni partner v projektu ISCA - IASFA – ta se nanaša na neformalno usposabljanje volanterskih kadrov v športu za vse v Evropi in je sofinanciran iz skladov EU, vodimo pa tudi koordinacijo športa za vse za JV Evropo, v okviru katere bo aprila 2005 organizirana velika mednarodna konferenca na temo sodelovanja vladnih in nevladnih organizacij na področju športa.

Glede na pomen športa za vse, ki je programsko opredeljen v zakonodajnih in drugih dokumentih države Slovenije, pričakujemo da bo ta programe mednarodnega sodelovanja organizacij športa za vse tudi materialno podpirala. Težko je namreč razumeti dejstvo, da ob vseh prizadevanjih, ki jih je Slovenija vložila v prilagajanja evropskih standardom pred vstopom v EU, v ničemer ne podpira povezovanja nevladnega sektorja s področja športa za vse z omenjenimi organizacijami, ki igrajo pomembno vlogo pri razvoju športa v Evropi in širše.

Odprte in demokratične družbe dajejo tovrstnim povezavam poseben pomen, kar je mogoče razumeti tudi z splošno znanim dejstvom, da: Stopnja demokratičnosti družbe opredeljuje odnos države do razvite civilne družbe.

VIRI:

1. Strategija ISCA
2. Resolucija

ŠPORTNA REKREACIJA MED ZADOVOLJSTVOM IN UŽIVANJEM

Ciril Klajnsčec

UVOD

V obdobju štirih kongresov športne rekreacije je bilo na temo »športa za vse«, oziroma športne rekreacije in njenega nadaljnega razvoja nič koliko glasnih razmišljanj, mnenj in ugotovitev, strokovnih spoznanj, in predlogov o tem »kaj je treba« in »kaj bomo« - bolj malo pa narejenega. V pričujočem prispevku bomo poskušali poiskati nekaj relevantnih odgovorov na vprašanje, zakaj se vsem spoznanjem in ugotovitvam navkljub stanje na področju športne rekreacije in športnega polja spreminja tako počasi. Za razliko od dosedanjih poskusov, ko smo bolj ali manj vztrajali na predpostavkah samostojne rabe uma in komunikativne racionalnosti športnih subjektov, bomo v pričujočem prispevku športne subjekte obravnavali predvsem kot subjekte želje in uživanja. V ta namen bomo vzpostavili razliko med željo in potrebo kot spoznano nujnost, vzpostavili razliko med zadovoljstvom, ki ga prinese s spoznano nujnostjo (dolžnostjo) opredeljeno opravljeno delo in uživanjem, ki načeloma ne služi ničemur, spodbuja pa ga aktualna narcistična kultura in civilizacija spektakla. Končali bomo s prikazom narcizma kot aktualno pozno-moderno formo subjektivnosti, ki predstavlja osebnostno strukturni temelj »hotenjske sestavne organizacije« (gonila, motivacije) športnih, oziroma športno-rekreativnih subjektov.

MED PODRŽAVLJANJEM IN RAZDRŽAVLJANJEM

V prispevku z naslovom »Smeri razvoja športne rekreacije v Sloveniji« (C.Klajnsčec, 2002) smo pokazali, kako se je vladajoča volja in z njo dominacija države nad civilno družbo na področju športa pri nas uresničila v skladu s formalno proceduralno sprejetim Zakonom o športu in Nacionalnim programom športa. Pokazali smo, kako je podreitev civilnodružbene sfere športa potekala v treh korakih. Prvi korak je predstavljal "Šport v Sloveniji 92-96", drugega Zakona o športu, tretjega pa Nacionalni program športa.

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. Okrepila sta vlogo države, oslabila, minimizirala, marginalizirala vlogo civilne družbe, "športno polje" pa destrukturirala v doktrinarno-ideološki konstrukt post-socialistično podržavljenega športa in z njima povzročila nadaljevanje institucionalizacije "sistema" organizirane neodgovornosti. Športokracija pa si je z njuno pomočjo, oziroma na njuni osnovi izgradila nekakšen "*perpetum mobile*" *podrejanja*, obvladovanja in nadzorovanja subjektov *civilne družbe*, to je društev in njim pripadajočih športnih zvez.

Pokazali smo na nekatera aktualna *družbena izhodišča razdržavljenja* športa, na izzive, ki prihajajo iz EU, si predočili razpoložljive konfliktne politične filozofije in modele regulacije, opredelili različne delovnjaške pozicije aktualnih športnih subjektov in njim lastne metode in tehnike delovanja, pokazali na nekatere *poti razdržavljenja* in na potrebo, da samoorganizirana civilna družba na osnovi spoznane nujnosti artikulira lastni interes in ga v obliki jasne zahteve naslovi na državo ter pri njej z vso strokovno resnostjo in odgovornostjo vseh nadaljnjih dejanj vztraja.

Predlagali smo, da bi se skladno s konceptom novega javnega menadžmenta lahko večina upravljalških nalog prenesla na nevladne organizacije, vladni organi pa bi zadržali vzdrževalno, podporno in nadzorno funkcijo. Takšno razdržavljenje športa bi pomenilo tudi *zaščito javnega interesa* pred strankarskim klientelizmom v organih javne uprave, pred birokratizacijo javne uprave in pred javnimi monopoli.

MED ŠPORTNO IN POLITIČNO REKREACIJO

V prispevku »Rekreacija po slovensko – med športno in politično rekreacijo« (Klajnšček, 2003) smo spregovorili o *treh korakih v prazno*, ki jih je naredila neorganizirana civilna družba ob blagohotnem pristanku državne administracije. Gre za tri kongrese športne rekreacije, na katerih so bili legitimno in strokovno ustrezno zaznani, artikulirani in interpretirani številni relevantni problemi slovenskega športa, neposredno se nanašajoči na post-socialistično sistemsko poddržavljenje športa.

Pokazali smo, da so kongresi pomenili tri korake v prazno, ker beseda ni meso postala, oziroma ker se na osnovi spoznanj in zaključkov, ki se nanašajo na potrebne sistemske spremembe ni zgodilo, ali bolje se ni naredilo nič v smislu analize stanja na področju športa z vidika uresničevanja ZŠ in NPŠ, definiranja temeljnih pojmov (javni interes, športni subjekti, športna rekreacija), z vidika predelitve razmerja med civilno družbo in državo in izbora domišljenega drugega modela sistemske regulacije in ker sploh *ni prišlo do uvrstitve zaznanih problemov na dnevni red (športne) politike*.

Podali smo nekaj izkustveno zaznanih interpretacij (civilno) *družbene nemoči* in *monopolne oblasti* in se postavili na stališče, da je država v skrbi za svojo konsolidacijo in afirmacijo bila pragmatična in je mandat za regulacijo športa preprosto prepustila za šport pristojnemu ministrstvu, le-to pa predpostavljeni nosilki (producentki, varuhinji) strokovnosti, oziroma vednosti o športu - to je Fakulteti za šport, ki je potem v skrbi za svojo družbeno vlogo in položaj (identiteto) ter reprodukcijo bila seveda »zainteresirana« za »sebi ustrezajoče« sistemske rešitve.

Da ne bi tarnali in pričakovanja projicirali v druge, smo se zavzeli za to, da se morajo civilno družbeni športni subjekti vključiti v *pogajalske procese* in *procese odločanja* ter se povezovati z drugimi subjekti v pogajalska omrežja in dominantne koalicije, ki preko procesov odločanja ali preko pogajalskih procesov kontrolirajo okolje – športno polje. Povedali smo, kako se pri tem morajo poleg volje do moči, opreti predvsem na vsa razpoložljiva *strokovna (spoz)znanja* o človekovi kulturni (simbolni) naravi, o institucionalizaciji življenja, o mehanizmih ideološkega delovanja, o politični anatomiji, strukturi in kulturi sodobnih družb in o družbeni regulaciji nasploh!

Naše zavzemanje za uporabo »*policy analize*« v športno-političnem polju smo zaključili z ugotovitvijo, da imamo v pogojih post-socialističnega sistemske poddržavljenega športa

- ko javni interesi zaradi sistemskih rešitev niso zaščiteni pred političnimi monopoli, birokratizacijo državne uprave in strankarskim klientelizmom poteka,
- ko se ohranja stara (SZDL-jevska) kultura oblikovanja političnih odločitev,
- ko obstaja med državo v civilno družbo vzajemno nezaupanje
- ko prevladuje anomični sistem porazdelitve moči med njima,
- ko koncept regulacije družbe prevladuje nad družbeno regulacijo itd.

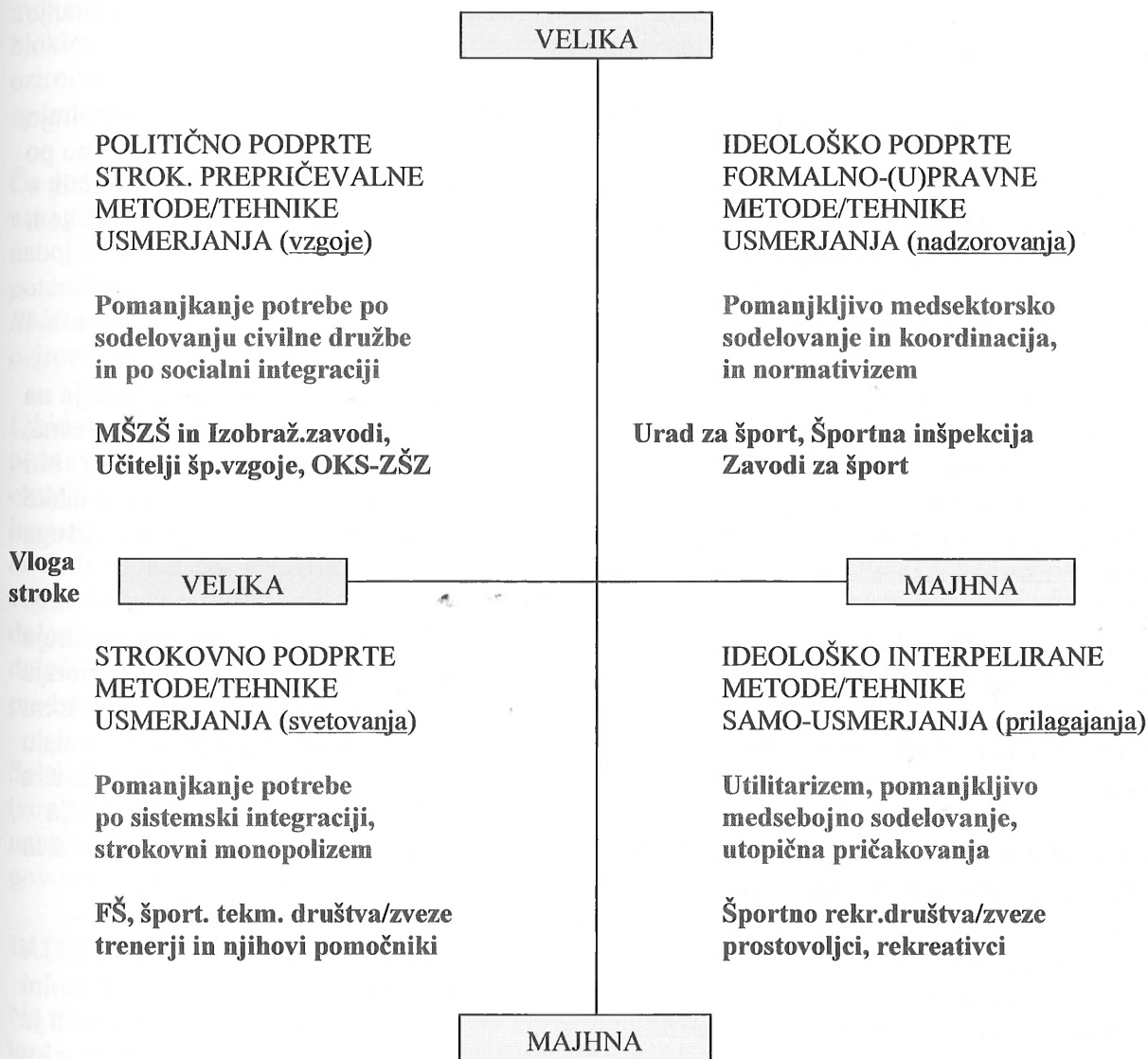
dejansko opravka z ljubiteljsko - »*rekreativno športno politiko*«, oziroma »*politiko za vse*«.

Po analogiji razmerja med rekreacijo in tekmovalnim oz. vrhunskim športom smo rekreativno športno politiko (politiko za vse) opredelili kot »*ljubiteljsko dejavnost organizacije užitka nosilcev politične moči*, oziroma odločanja«. Kot »*rekreativci*« pa ne eni, ne drugi (tako civilno družbeni kot državno-uradniški akterji) – zaradi »rekreativne narave« svojega početja ne rabijo *stroke*, ki lahko suvereno in kompetentno spregovori o pravilih »politične igre«, oziroma pogojih in procesih oblikovanja politike: organizacijskih ved, strukturalne sistemske analize, sociologije, policy analize, psihoanalize, novega javnega menažmenta, politične ekonomije športa itd.

MED DRŽAVO IN STROKO

Če hočemo razumeti delovanje športnega polja moramo pogledati, kako konkretni športni subjekti delujejo, kako se vanj vpisujejo, oziroma kako ga so-konstituirajo in perpetuirajo. V ta namen si bomo priklicali v spomin različne delovnanjske pozicije in njim lastne koncepte in strategije delovanja, s katerimi smo se srečali v okviru topografije delovnanjskih pozicij športnih subjektov. (Klajnšček, 2002).

Topografija delovanja športnih subjektov



Do topografije smo prišli na osnovi kombinacije velike in/ali majhne vloge države (moči in stroke). V nadaljevanju si bomo ogledali kakšnih metod in tehnik usmerjanja vedenja ljudi in s tem vplivanja na dogajanje v športnem polju se poslužujejo, obenem pa pokazali na slabosti in pomanjkljivosti vsake od njih.

Delovanje pristojnega ministrstva, Olimpijskega komiteja in učiteljev športne vzgoje opredeljuje kombinacija velike vloge države in stroke. Značilnost politično (ideološko) podprtih strokovno prepričevalnih metod in tehnik usmerjanja (vzgoje) je pomanjkanje potrebe po sodelovanju civilne družbe in po socialni integraciji civilnodružbenih subjektov.

Delovanje Urada za šport, športna inšpekcije in zavodov za šport opredeljuje velika vloga države in manjša vloga stroke. Značilnost politično (ideološko) podprtih formalno-pravnih metod in

tehnika usmerjanja (nadzorovanja) je normativizem in pomanjkljivo medsektorsko sodelovanje oz. koordinacija.

Delovanje Fakultete za šport, športno tekmovalnih društev/zvez, trenerjev in njihovi h pomočnikov opredeljuje velika vloga stroke in majhna vloga države. Značilnost strokovno podprtih metod in tehnik usmerjanja (svetovanja) je strokovni monopolizem in odsotnost potrebe po sistemski integraciji/regulaciji.

Delovanje športno rekreativnih društev/zvez, prostovoljcev in rekreativcev opredeljuje majhna vloga stroke in majhna vloga države. Značilnost njihovih ideološko interpeliranih metod in tehnik samousmerjanja (prilaganja) je utilitarna naravnost, z njim povezano pomanjkanje medsebojnega sodelovanja in utopizem pričakovanj.

Športni subjekti iz opisanih delovanskih pozicij in njim lastnih form družbenosti so-konstituirajo tukaj in sedaj obstoječo družbeno področje športa, oziroma športno polje. Slednje torej ni dano po sebi, ampak je rezultat delovanja konkretnih športnih subjektov, ki pa - kot bomo videli v nadaljevanju - ne delujejo samo pod vplivom večje ali manjše vloge države in stroke, ampak tudi pod vplivom večje ali manjše vloge želje ali potrebe.

MED ŽELJO IN POTREBO

Motivacijska struktura ljudi, ki se ukvarjamo s športom oziroma športno rekreacijo se nahaja na kontinuumu med *željo*, ki je osrčje naše človeške eksistence in je po svoji naravi večna, neobjektna, z ugodjem in uživanjem povezana relacija, ki zategadelj ne more nikdar biti zadovoljena in *potrebo*, ki je s spoznano nujnostjo povezana objektna relacija, in je vedno lahko smotrno, instrumentalno-racionalno zadovoljena. Prva je nezavedna, latentna in primarna, druga pa zavedna, manifestna in sekundarna.

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 zasedla. 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 (Mater). Nezavedna želja je vedno *seksualna* in kot taka *socio-simbolno* (pomensko, jezikovno) *strukturirana* oziroma, je *družbeni produkt*. Glavni namen psihoanalize je v skladu s tem pripeljati subjekta želje do spoznanja o resnici lastne želje, o nikoli dosegljivem »objektu« želje, o mestu iz katerega subjekt želi – »biti objekt želje Drugega«.

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 zatorej 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*. Za razliko od ne-časovne, večno prisotne in brez-objektne želje, so potrebe vedno časovne (trajajo določen čas) in imajo opredeljiv 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.

Potrebe običajno delimo na prirojene, instinktivne ali *primarne* (lakota, žeja, po kisiku, po izogibanju bolečini, po spanju, po spolni dejavnosti) in pridobljene, privzgojene, priučene ali *sekundarne* (po ljubezni, po odnosih in komunikaciji, po delu, po rekreaciji, po druženju, po ugledu, po izgledu, po ugajanju, po določenih produktih in storitvah itd.)

V zvezi s potrebami govorimo o *motivacijskih ciljih* in ovirah z njihovo doseganje. Pozitivni motivacijski cilj je nagrada, negativen pa kazen. Oba delujeta kot spodbuda. *Ovire* so pojavi, ki blokirajo zadovoljitev potreb, oziroma dosego ciljev. Kot take nas postavljajo pred izbiro, oziroma odločanje in tudi same delujejo kot pobudniki za določeno (drugačno, nadomestno, spremenjeno) ravnanje.

Če povedano rezimiramo, potem lahko ugotovimo, da 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, energetske 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.

Libidinalnih, oziroma nezavednih motivacijskih mehanizmov pa preprosto ni moč razumeti brez poznavanja mehanizmov zgoščevanja, premeščanja, nadomeščanja, zaposedanja, zavzetja, okupiranja, razporejanja, premikanja, kroženja, usmerjanja, preusmerjanja, naložbe, vložka, investiranja itd. "psihične energije" oz. oenergetenih predstav, idej, misli in podob. 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

DISGRESIJA - TEZA

Na tem mestu se bomo za trenutek vrnili k ugotovitvam o funkcioniranju »športnega polja« in o tem, kako se kljub zaznamim potrebam, kljub številnim spoznanjem, ugotovitvam in argumentiranim predlogom o tem kaj rabimo, moramo in hočemo, v obdobju nekaj let ni zgodilo nič v smislu »potrebni« smeri razvoja. V luči gornjega razumevanja motivacije, umeščene med željo in potrebo, bomo poskušali odgovoriti zakaj je temu tako.

Med notranjimi razlogi, zakaj se nekaj ne naredi, se vedno nahajajo pomanjkanje volje, znanja in moči, med zunanji razlogi pa se v opravičilo navajajo neugodni (izhodiščni in robni) pogoji, oziroma okoliščine ter strukturne, oziroma sistemske ovire.

Mi se s strukturnimi in sistemskimi ovirami tukaj ne bomo ukvarjali, ampak bomo logično sklepali in si poskušali vsaj hipotetično odgovoriti na zastavljeno vprašanje, izhajajoč iz motivacije športnih subjektov. Tako lahko hipotetično sklepamo:

- prvič, da opisane »potrebne spremembe« za športne subjekte *niso motivacijski cilji*, kar pomeni dvoje, da bodisi sploh ne gre spoznane nujnosti ali pa da so druge potrebe (spoznane nujnosti) zanj pomembnejše
- drugič, da kot »motivacijski cilji« (vsaj zaenkrat) *nimajo zadostne katekse*, kar pomeni, da predstave ciljev niso tudi dovolj oenergetene, da nimajo dovolj notranjega naboja, privlačnosti, oziroma gonilne moči.

Naša teza je, da se ne na eni, ne na drugi strani ni zgodilo »nič« zaradi konstitutivno narcistične hotenjske sestavne organizacije športnih subjektov in njej lastnega uživanja.

MED ZADOVOLJSTVOM IN UŽIVANJEM

Preden preidemo na prikaz predpostavljene organizacije in dinamike hotenja pri katerem so nezavedni motivacijski mehanizmi močnejši od spoznane nujnosti si bomo ogledali razliko med zadovoljstvom in uživanjem.

Razlika med zadovoljstvom in uživanjem je povezana z razliko med »*idealom jaza*«, to je ponotranjenimi pričakovanji drugih in »*nad-jazom*«, to je ponotranjenimi predstavami staršev ali drugih simbolov avtoritete. Christopher Lasch (1986) pravi, da nad-jaz (agent družbe v duhu) zmeraj sestoji iz internaliziranih predstav staršev in drugih simbolov avtoritete ter se razlikuje od ideala-jaza po tem, da izvira iz otroških fantazem, ki vsebujejo veliko mero agresije in besa, povzročenih s strani staršev, ki nikakor ne morejo zadovoljiti vseh otrokovih nagonskih zahtev. Vendar pa agresivni, kaznovalni in samouničevalni del nad-jaza praviloma modificirajo poznejša izkustva, ki ublažijo otroške fantazme, v katerih starša nastopata kot požrešni pošasti in pod njihovim vplivom se razvije bolj realistična ocena starševske oblasti, depersonalizirana ponotranjena predstava pričakovanj drugih (prvotno staršev) pa prispeva k oblikovanju »*ideala-jaza*«.

Tako lahko skladno s povedanim sklepamo, da ZADOVOLJSTVO dosežemo takrat, ko »opravimo svojo dolžnost« in s tem ugodimo idealu-jaza, ko dosežemo da nas Drugi (zastopnik Zakona) vidi na način, na katerega nam je všeč da nas vidi in nagradi v obliki takšnega ali drugačnega družbenega priznanja. Imanentno nadaljevanje principa zadovoljstva, oziroma njegova hrbtna stran je »*princip realnosti*«.

Za razliko od zadovoljstva je UŽIVANJE tisto, ki pravzaprav ne služi ničemur, narekuje pa ga subjektu »brezsmiselni«, »nefunkcionalni« nadjaz. Ko smo enkrat gnani po imperativu uživanja mi težimo k nenehnemu preseganju prepovedi uživanja. Kot tako je uživanje mehanizem, ki nenehno ruši, destabilizira, subvertira psihično ekonomijo zadovoljstva. Njegovo immanentno nadaljevanje, oziroma hrbtna stran pa je »*princip ugodja*«, ki skrbi za subjektovo ravnovesje in ga varuje pred neugodjem, ki ga implicira težnja po višku uživanja.

To razliko bomo bolje razumeli, če si pomagamo z opredelitvijo »normalnega narcizma«, ki je utemeljen na zrelem »močnem Jazu«, za katerega se skladno z (ego)psihologijo predpostavlja, da je racionalna instanca osebnosti, ki zastopa realnost in ima zavestno kontrolo nad človekovo gonsko naravo in mračnimi nezavednimi silami.

Po Ottu Kernbergu (1988) obstajajo štiri funkcije »zrelega jaza«:

- diferenciranje Jaza, njegove subjektivno doživete vsebine od objektivne realnosti
- integracija (»dobrih« in »slabih«) potez v enotno predstavo subjekta
- internalizacija, depersonalizacija in pretvorba nadjazovske kaznovalne instance v »Ideal-Jaza

- sublimiranje nagonov

»Zrela«, »normalno razvita« in »zdrava« oseba (osebnost, subjekt), ki jo vsakodnevno predpostavljamo in s katero računamo, ima potemtakem po eni strani »močan-Jaza« in skladno z njim normalni smisel za realnost, po drugi strani pa razrešeno nasprotje med »zaščitniškim« (materinskim) in ogrožajočim (očetovskim) Drugim. To nasprotje je preseženo ravno v obliki pomirjujočega »Ideala-Jaza«, ki deluje kot ponotranjeno pričakovanje drugih, oziroma glas vesti, ki ga zavezuje k upoštevanju socialnih pravil in k temu, da se skladno s spoznano nujnostjo in pričakovanji drugih »žrtvuje« za skupno dobro in opravi svojo dolžnost.

NARCISIZEM KOT DRUŽBENO NUJNA FORMA SUBJEKTIVNOSTI

Kakor nam je pokazal avtor »Narcistične kulture« (Lasch, 1986) smo v sodobni »birokratski družbi«, ki je ustvarila kompleksno mrežo medosebnih razmerij in ki favorizira spretnost v družbenih odnosih,

- po eni strani priča spodkopavanja vseh oblik patriarhalne avtoritete in skladno s tem *slabitve družbenega nad-jaza*,
- po drugi pa drugi strani pa tega, da *nezavedni iracionalni elementi nad-jaza* vse bolj prevzemajo nadzor nad njegovim delovanjem

Zaradi tega v strukturi osebnosti današnjega človeka vse bolj prevladujejo arhaični elementi osrediščenost na sebe, ki spominja na *primarni narcizem*.

In tukaj smo pri eni od možnih razlag, zakaj se kljub številnim spoznanjem in ugotovitvam ne zgodi nič v smeri sprememb, ki so »spoznane kot nujnost«. Opravka imamo namreč z neko družbeno nujno formo subjektivnosti, z nekim libidinalnim ustrojem subjekta, ki »spoznane nujnosti« »družbenih zahtev«, »mreže socio-simbolnih razmerij«, »skupnega interesa«, »socialnih pravil igre«, oziroma »družbenega pritiska« preprosto *ne jemlje resno*, oziroma do njih ohranja *distanco* ter po načelu ugodja skrbi predvsem za svoje preživetje.

Individuum, ki ne more integrirati zahtev okolja, pri katerem neka ugotovljena potreba (spoznana nujnost), ne privzema več ponotranjenega simbolnega koda in ne privzame oblike občutka dolžnosti in skladno s tem ne reagira in potrebe ne artikulira v obliki zahteve, ki bi jo sicer naslovil npr. na oblast/državo, ni več nekonformistični in odgovoren *individuum protestantske etike* (o klaterem govori Kant), ne »*človek organizacije*« (predani služabnik institucije o katerem govori William White), pa tudi ne človek ki je razvil *balkanski tip heteronomije* (v stilu »problema nema« in »kako čemo, lako čemo«), ampak *narcistični individuum*, ki išče duševni mir v vse bolj neugodnih pogojih, ki se nenehno trudi vzpostaviti in ohraniti neko psihično ravnotežje in biti funkcionalen, prisegajoč in opirajoč se na kult »avtentičnosti«, »harmonije«, »zdravja« in »lepote« na ravni njegove lastne doživljajske, individualne psihološke realnosti.

Pri »*avtentičnosti*« gre za prosti razvoj »velikega Jaza«, osvobojenega mask »navidezne« individualnosti, »represivnih« pravil igre ter razvijanje »avtentične« osebnosti in »sproščene« kreativnosti, ki izhaja iz ameriške Ego-psihologije. Pri »*harmoniji*« gre za razne postmoderne ali novodobne (new age) metode in tehnike preseganja vseh nasprotnostnih opredelitev, sil, dualizmov in razločevanj (npr med dušo in telesom, človekom in družbo, moškim in žensko, kulturo in naturo, oziroma za iskanje nekakšne ontološko polne eksistence. Pri »*zdravju*« gre za »blagostanje« in »fitness«, ki ga pod okriljem vsesplošnih in vseobsegajočih strategij promocije in kreiranja zdravja že dve desetletji razvija (bio)medicina, (ego) psihologija in (funkcionalistična)sociologija in pod površjem katere se dogaja medikalizacija vsakodnevnega življenja. Pri »*lepoti*« pa gre za »izgled«, ki se ga kot model producira za pogled »avtentičnega« človeka današnje post-moderne (vrednostno zmedene), liberalno-permisivne družbe.

Pri novodobnem narcizmu gre za formo subjektivnosti, ki jo pogojuje življenje v družbi, ki posamezniku otežkoča najdevanje zadovoljitve v ljubezni in delu, ki ne posveča nobene pozornosti temu, kar ne zadeva neposrednih potreb in ki ga obkroža s sfabriciranimi fantazmami, obsipava z nenehno novimi potrošnimi objekti in vzbuja zahteve po njih, tako da je subjekt vse bolj zasičen z »odgovori brez vprašanj« in je čedalje manj zmožen izkusiti razliko med želiti in hoteti. Ali, kakor pravi Lasch »v družbi ki zahteva, da se v družbenih razmerjih podrejamo nekim določenim pravilom hkrati pa noče teh pravil zasidrati v kodu koralnega ravnanja, se mora individuuum boriti za to, da ohrani psihično ravnotežje, vse to spodbuja obliko osrediščenosti na sebe, ki spominja na primarni narcizem imperialnega jaza« (Lasch 1986)

Pravzaprav imamo opravka z naslednjim:

- **bolj** ko so družbene okoliščine zapletene, kompleksne, nepregledne, negotove, težko obvladljive – z eno besedo neugodne, **bolj** si postsocialistični in postmoderni narcisistični subjekt (ki deluje po principu ugodja) individualno utilitaristično prizadeva za avtentičnost, harmonijo, zdravje in lepoto skozi režime in praktike, ki jih na trgu ponujajo specializirani strokovnjaki, učitelji, svetovalci, terapevti vseh vrst (eno izmed teh zatočišč je množični, oziroma rekreativni šport).
- **bolj** ko si individualno-utilitaristično prizadeva za avtentičnost, harmonijo, zdravje in lepoto – **manj** je zmožen samostojne rabe lastnega uma, simbolne identifikacije (identifikacije z mestom v simbolnem redu), simbolnega angažmaja, teoretskega razmisleka, pakta, zaveze, intersubjektivnosti, timskega sodelovanja, zavzetosti za skupno stvar, žrtvovati se, podrediti del sebe skupnemu interesu.

Vrnimo se sedaj na eno, za našo razpravo poglavitnih značilnosti »športnega subjekta«: njegovo površno, zgolj površinsko in bolj ali manj *navidezno razmerje do simbolnega* (reda, ureditve) in *prevlada pragmatične nad performativno* razsežnostjo govora.

Performativni učinek (razsežnost) pomeni to, da subjekt z govornim dejanjem vzpostavi neko intersubjektivno razmerje, ki ga notranje zaveže, *pragmatičen učinek* pa se kaže skozi neposredno manipuliranje, zaslepljevanje, zavajanje, ob katerem subjekt ohranja do izgovorjene besede distanco. Zato ga v njegovi strategiji obrambe lastne, na telo osrediščene identitete in vsakodnevnega preživetja konstitutivno (glede na konstitucijo njegove subjektivnosti) beseda, ki jo da *ne zaveže*, dogovori, obljube, pakti ipd. pa so zanj samo pravila igre, ki jih na zunaj sicer upošteva, dejansko (eksistencialno) pa *ga ne zavezujejo*.

Ker njegovo identiteto opredeljujejo bolj *podobe* (npr. telo s katerim se identificira) kot pa *besede* in mesto v nekem simbolnem (pomenskem) redu, mu tudi v pogovoru gre bolj ali manj za pragmatičen »učinek« kot pa »vsebino« povedanega in s tem povezano vzpostavljanje *intersubjektivnega razmerja* (skladno s katerim bi ga beseda potem tudi zavezovala).

Našo razpravo o narcizmu športnih subjektov bomo zaključili z naslednjim hipotetičnim sklepanjem:

- Bolj zagnano (frenetično ali obsesionalno) se športni subjekti ukvarjajo s športom, oziroma športno rekreacijo, bolj se libidinalno investirajo v lastno telo
- Bolj se libidinalno investirajo v telo, večja je njihova imaginarna identifikacija (s podobo lastnega telesa)
- Večja je njihova imaginarna identifikacija, manj so dovzetni za refleksijo in težje je zaobrtni njihovo pozornost na mehanizme, ki določajo dogajanje in njihovo mesto v družbenem polju
- Manj ko so dojemljivi za samorefleksijo, bolj so ideološko interpelirani subjekti

- Bolj ko so ideološko interpelirani subjekt, bolj njihovo vednost določa njihovo lastno, z ugodjem in uživanjem prežeto izkustvo, težje jih je teoretsko utemeljeno nagovoriti s pozicije te ali one stroke

Glede na to da športno polje konstituirajo interpretacije tega polja, zastopajo pa prakse vsakodnevnega življenja, se v smislu iskanja barrier treba vprašati, kako aktualni športni subjekti interpretirajo športno polje in kako ga s svojimi praktikami zastopajo.

MED AVTONOMIJO IN HETERONOMIJO

V današnji poznomoderni oziroma postmoderni, tehnološko in informacijsko visoko razviti kompleksni, notranje vse bolj diferencirani, specializirani družbi rizika se naše vsakodnevno družbeno (skupnostno) življenje in delovanje reproducira in regulira po našem prepoznavanju in pripoznavanju oziroma *podrejanju* (subjektiviziranju) določenim vrednotam, potrebam, interesom, na način naše vključenosti v različne institucionalizirane, specializirane in *ritualizirane postopke »ideoloških aparatov«*.

Ideološki aparati so proizvodni (načrtovanje in proizvodnja potreb in izdelkov za njihovo zadovoljevanje), tržnih (ekonomska propaganda in marketing), pravni, politični (politični sistem, partije), sindikalni, društveni, družinski, verski, informacijski (tisk, radio, televizija, internet) in kulturni (umetnosti, šport). Ti "ideološki aparati", oziroma prakse so nekakšno nevidno institucionalno/ideološko tkivo, ki nas definira, osmišlja, povezuje, koordinira, selekcionira, normalizira, kompatibilizira, disciplinira, kontrolira, usmerja, nadzira in reproducira s tem, ko se v njih prepoznamo in v njih delujemo v skladu z njim lastnimi pravili, režimi oz. postopki. Kar pomeni, da kot akterji teh praks vsakodnevno prepoznavamo in priznavamo neke predpostavljene, nam nadrejene norme, vrednote, ukaze, zakone, tradicije, konvencije in zahteve, se z njimi identificiramo, oziroma jih skozi konkretno delovanje internaliziramo, sprejmemo za naše lastne.

Skozi našo interpeliranost v te prakse oz. postopke pa se dejansko vzajemno *pripodabljamo, kompatibiliziramo, sistemiziramo, integriramo, normaliziramo in nadziramo*, ne da bi se tega posebej zavedali - torej nezavedno, samodejno, na način, kot da je to običajno, normalno in pravilno in drugače tudi ne more biti.. Kot subjekti nezavednega (ki je strukturirano kot govornica, svet pomenov) se subjektiviziramo v subjekte predpostavljenega družbenega reda, oziroma sistema. Na ta način se z našo vsakodnevno, običajno, normalno so-udeležbo odvija mikrofizika oblasti stvarnih razmerij nad nami kot predpostavljeno "avtonomnimi" individui.

NAMESTO ZAKLJUČKA

Naš zaključek bi lahko bil, da bolj ko se ljudje v praksah vsakodnevnega življenja osrediščamo okrog svojega telesa, bolj je telo mesto racionalizacije medčloveških odnosov in bolj je nasilje kapitala (mislimo na gon za profitabilnostjo v ravnodušnosti do tega, kaj se bo zaradi tega dogajalo) »brezosebno«, »sistemsko«, »čisto« in »objektivno«.

In ker v takšnih razmerah ni pričakovati, da bi se karkoli bistvenega zgodilo na ravni narcističnih civilno-družbenih subjektov, bodo pač spremembe športnega polja še naprej bolj ali manj le postranski produkt siceršnjih družbenih in sistemskih sprememb, razmerij moči med državo (politiko) in stroko, oziroma rezultat volje nosilcev moči in odločanja!

VIRI:

1. Althusser, Balibar (1980) Ideologija in estetski učinek, CZ Ljubljana
2. J.B.Beavois (2000), Razprava o liberalni sužnosti – Analiza podrejanja, Krt Ljubljana
3. Beck u., Giddens A, Lasch S. (1994), Reflexive modernization, Polity Press
4. Cashmore E. (1990), Making sense of sport, Routledge, London
5. Cavell M. (1993) The Psychoanalytic Mind, Harvard University Press
6. Eliot A. (1992), Social Theory and Psychoanalysis in Transition, Blackwell, Oxford
7. Elshain J.B., Cloyd J.T. (1995), Politics and the Human Body, Vanderbilt University Press, Nashville
8. Freud S. (1987), K psihopatologiji vsakdanjega življenja, DZS, Ljubljana
9. Freud S. (1975), Metapsihološki spisi, ŠKUC FF, Ljubljana
10. Freund P.E.S., Mc Guire M.B (1991), Health, Illness and the Social Body, Prentice Hall, New Jersey
11. Fuey P. (1995), Theories of Desire, Melbourne University Press
12. Kernberg O.F. (1978), Borderline-Störungen und pathologischer narcissismus, Surkamp. Frankfurt
13. Klajnsček C.(1987), Od iskanja opore v sistemu k opiranju na lastne moči, Socialno delo Št. 3
14. Klajnsček C.(1988), Od odraslega otroka k otroku v odraslem - onkraj adultizma, v zborniku poletne šole Društva psihologov Slovenije, Štatemberg 1988
15. Klajnsček C.(1988), O čvrstini, kreposti in vrednosti družbe dela, Teorija in praksa 3-4
16. Klajnsček C. (1990), Zdravje kot predmet in cilj naše razvojne politike, Teorija in praksa, 12
17. Klajnsček C. (1990), Modernizacija družbe kot predpogoj konstituiranja družbenga gibanja health promotion, Družboslovne razprave št. 9, 1990
18. Klajnsček C.(1990), Avtopoiesis kot koncept projekt in reflektirano izkustvo, referat na poletni šoli društva psihologov Slovenije, 1990
19. Klajnsček C. (1996), From selfreflexivity to reconstructing the health promotion, South Bank University, London
20. Klajnsček C.(2002), Kako nagovoriti ljudi za gibanje za zdravje, referat na mednarodni konferenci Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano, Radenci 2002
21. Klajnsček C.(2002), Smeri razvoja športne rekreacije v Sloveniji – sociološki vidiki, v zborniku 3. kongresu športne rekreacije Slovenije, Otočec
22. Klajnsček C.(2003), Zamujena priložnost - Šport (za vse): kako do dialoga in partnerstva z državo - 1. del, Delo 3.3.2003
23. Klajnsček C.(2003), Trije koraki v prazno - Šport (za vse): kako do dialoga in partnerstva z državo - 2. del, Delo 10.3.2003
24. Klajnsček C.(2003) Imaginarna konstrukta - Šport (za vse): kako do dialoga in partnerstva z državo - 3. del, Delo 17.3.2003
25. Klajnsček C.(2003),Izzivi na poti v EU - Šport (za vse): kako do dialoga in partnerstva z državo - 4. del, Delo 31.3.2003
26. Klajnsček C (2003), Kje so civilno-družbeni športni subjekti - Šport (za vse): kako do dialoga in partnerstva z državo - 5. del, Delo 7.4.2003
27. Klajnsček C (2003), Dereguliran koncept športa - Šport (za vse): kako do dialoga in partnerstva z državo - 6. del, Delo 14.4..2003
28. Klajnsček C (2003), Kaj storiti? - Šport (za vse): kako do dialoga in partnerstva z državo - 7. del, Delo 21.4..2003
29. Klajnsček C (2003): Rekreacija po slovenski – Med športno in politično rekreacijo, v zborniku 4. kongresu športne rekreacije Slovenije, Čatežke toplice
30. Lacan J. (1983), Spisi, Prosveta, Beograd
31. Lacan J. (1980), Štirje temeljni koncepti psihoanalize, CZ Ljubljana
32. Lacan J. (1988), Etika Psihoanalize, Delavska enotnost Ljubljana
33. Lasch C. (1986), Narcistična kultura, Naprijed Zagreb
34. Musek, J. (1988), Teorije osebnosti. FF, Ljubljana
35. Offe C. (1985), Družbena moč in politična oblast, Delavska enotnost, Ljubljana
36. Rutar D. (1995), Telo in oblast, Dan, Ljubljana
37. Schilling Th.C. (1993), The Body and Social Theory, Sage Publications London
38. Todes S.(2001), Body and the World, The MIT Press , Cambridge
39. Tušak M. (1999), Motivacija in šport. FF Ljubljana
40. Tušak M in Tušak M, (1992), Psihologija športa, Inštitut za šport, Ljubljana

41. Turner B.S.(1992), *Regulating Bodies – Essays in Medical Sociology*, Routledge, London
42. Vodeb R. (2000), *Ideološke paradigme v športu*. FIT Trbovlje
43. Vodeb R. (2001), *Šport skozi psihoanalizo*, FIT Trbovlje
44. Warner r., Szubka (1994), *The Mind – Body Problem*, Vlackwell, London
45. Žižek S. (1983), *Gospodstvo, Vzgoja, Analiza – Zbornik*, DDU Univerzum, Ljubljana
46. Žižek S.(1984), *Birokratija i uživanje*, Radionica SIC, Beograd
47. Žižek.S. (2000), *Krhki absolut*, Analekta, Ljubljana

I. DELAVNICA

ALI/ KAKO/ ZAKAJ SEKSUALNOST POGANJA ŠPORTNO REKREACIJO

ŽENSKO TELO V OBJEMU MOŠKEGA POGLEDA – KULTURNO PRIDOBLENO ALI ANATOMSKO (NARCISTIČNO) POGOJENO?

mag. Roman Vodeb

POJASNILO

Ko sem pred leti sedel v eni od predavalnic Filozofske fakultete in zgroženo poslušal apele ene od kulturnih »uvoženih« feministk, ki je ob moralni podpori slovenskih feminističnih »gospodaric vednosti« prisotne študentke (v predavalnici so bile v večini, saj je šlo predavanje na temo sociologije spolov) ščuvala proti vsakršnji telesno-gibalni oz. športni aktivnosti, katera bi imela za cilj pridobiti oz. ohraniti lepo in seksualno telo – seveda za moškega. Omenjena je bila tudi aerobika... Zamislil sem se nad usodo mojih difovskih kolegov in kolegic, ki se bodo morda morali spopasti tudi s takšnimi aktivistkami feminističnega gibanja. V objemu »neznanja« oz. neinformiranosti (beri; nenačitanosti) se bodo oklepali vsemogočnega »mašila v manku smisla« – zdravja in morda užitka oz. sprostitve; kaj drugega, konceptualno oprijemljivejšega pa zagotovo ne bodo premogli.

Zato sem se odločil, da za 5. Slovenski kongres športne rekreacije spišem tak tekst, s pomočjo katerega se bodo moji športni kolegi in kolegice, ki s svojo ponudbo športnorekreativnih programov pomagajo ženskam ohranjati zgleden, bolj rečeno lep in seksualen telesni videz, znašli, če bodo v njih »dreznile« »drugače misleče« filozofinje ali sociologinje. Predpostavljam, da bi jih nekoč, ali celo v kratkem, v svoj ideološko-pridigarški primež znala vpeti kakšna (pro)feministična »gospodarica vednosti« ali celo, da bi se proti ponudnikom športnorekreativnih programov vzpostavila kakšna »tiha« »intelektualna« gonja. Zdi se mi, da se moji športni kolegi praktiki ne bi znali dovolj spretno in prepričljivo braniti in razpravljalsko parirati očitkom, da so tudi oni krivi, da se ženske tako vztrajno, vendar nemočno bojujejo s telesnimi ideali in »nesramnimi« ter nemogočimi telesnimi normativ, ki jih ne bodo nikoli dosegle. Mnogo ideološko angažiranih »gospodaric vednosti« se tudi v Sloveniji kronično (in simptomatsko) angažirano huduje nad vsem, kar ženske napeljuje na idejo, da njihovo telo ni dovolj lepo. Njihova ne več tako »tiha jeza« pa lahko doleti tudi Vas, moji kolegi. Vi ste namreč tisti, ki jim ponosno in nesebično pomagata pridobiti oz. obdržati lepo in seksualno privlačno postavo.

S KRITIČNEM MIŠLJENJE (OZ. »MISLENJEM«) NAD IDEOLOGIJO V (ZNANSTVENI) TEORIJI

V svetu je v zadnjem desetletju (in več) na področju teorije (ženskega) telesa prisotna prava poplava knjig (raziskav in teorij), ki tematizirajo žensko telo na specifičen, nemalokrat tudi na prikrito ideološki način. Avtorice so namreč profeministično usmerjene, saj izhajajo iz t.i. feminističnega ideološkega jedra, ki je naseljeno na marsikakšni eminentni univerzi (katedrah, ki proučujejo sociologijo spolov in jih imajo v »zakupu« (pro)feministične »gospodarice vednosti«) po svetu, so pa obdržale tisto feminilnost oz. ženstvenost, ki jo na določeni ravni nezavedno gojijo in vzdržujejo kot (heteroseksualne in/oz. ženstvene) ženske.

Zadnji post oz. pro-feministični »best-seller« *V imenu lepote* avtorice Metke Kuhar razvije tezo, ki jo podkrepi z mnogimi kulturnimi raziskavami in tezami, da je *kultura tista, ki je žensko (telo) pahnila v neusmiljen seksualni pogled moškemu. Ženska je po njenem mnenju ujetnica moškega pogleda oz. terorja (diktata) lepote in vitkosti*. Nakazali smo, da so tovrstne študije značilne za mnoge s (post)feminizmom simpatizirajoče avtorice po mnogih zahodnoevropskih državah in Ameriki.

Za takšne študije se ves čas ve, da v bistvu (posredno) tematizirajo določeno (aktualno) ideologijo, s predpostavko, da le-ta ni pava, ker je domnevno krivična do ženske. Zdi se, da jo hočejo zamenjati z neko novo, domnevno boljšo. Tudi v Sloveniji se intelektualna profeministična srenja, ki domuje na FF in FDV v zadnjem času prizadeva, oz. ima v

nezavednem ozadju ambicijo, *osvoboditi žensko od moškega pogleda* oz. od *diktata* oz. *diktature* (in terorja) lepote zaradi katerega domnevno trpi. Skozi malce tendencialno zgodovinsko deskriptivno analizo in analizo polpreteklih in sedanjih telesno-lepotilnih praks je dejansko mogoče predstaviti žensko (telo) kot trpeče in to prav na račun praks in/oz. ideologij, ki se navezujejo na lepoto telesa oz. samo lepotičenje. Veliko profeminističnih avtoric oz. interpretacij in interpretacij, ki se sklicujejo na določene »priznane avtoritete« (predvsem »kultne« teoretičarke, ki so navadno ujete v feministično znanstveno ideologijo), posredno obsoja moške (in kulturo), češ da so oni neposredno krivi, da se ženske tako fanatično zavzemajo za svoje lepo telo, predvsem z dietami, raznimi kozmetičnim in lepotno-kirurškimi praksami ter vztrajnimi telesnimi oz. gibalnimi vajami – beri: s športnorekreativnim udejstvovanjem.

NE DA SE VEDETI (OZ. SPOZNATI), A VENDARLE ...

Večino avtoric (med Slovenkami imamo v mislih Darjo Zaviršek, Milico Antić Gaber, Alenko Švab, Evo Dolar Bahovec, Majdo Hrženjak Vlasto Jalušič, in »prihajajočo« Metko Kuhar, med uveljavljenimi tujimi avtoricami pa so vodilne Susan Brownmiller, Judith Butler, Judith Lorber, Naomi Wolf, Angharad N. Valdivia, Sandra L. Bartky, Susan Bordo, Iris Marion Young, Janna Thompson in še nekatere se v zadnjih letih loteva problema ujetosti ženskega telesa v različna kulturna pogojevanja, ki se tako ali drugače nanašajo na telesno lepoto. V bistvu večina avtoric skušala razkriti *globlje pomena tega, zakaj se ženske v tako veliki meri obremenjujejo s svojim (telesnim) videzom*. Takšni velikopotezni opisovalni projekt v določenem kontekstu zvenijo zelo prepričljivo.

Privrženci psihoanalize, ki s Freudovimi koncepti (lahko) poglobljeno tematizirajo identične teoretske izzive, imamo ob takšnih raziskavah povsem drugačno mnenje. Problem lepote človeškega, bolje rečeno ženskega telesa, predstavlja svojevrsten izziv za psihoanalizo že od Freud naprej. Freud sicer eksplicitno ni tematiziral ženske lepote, je pa o njej (in lepotičenju) posredno spregovoril skozi koncept narcizma, ki je v osnovi vezan na lepoto ženskega (»preostalega«) telesa. Na žalost se Freuda oz./in psihoanalize zgovorne »profeministke« ne dotaknejo na tak način, da bi do izraza prišli vsi temeljni psihoanalitični koncepti z *Ojdipovim kompleksom*, *kastracijo* in *narcizmom* na čelu. Prav ti koncepti so ključni za osnovno razumevanje kulturne intervencije v rituale lepotičenja (ženskega) telesa in ostalih telesnih praks, z rituali rekreativnega športanja na čelu, ki jih zadnja leta tematizirajo mnoge teoretičarke in raziskovalke.

Na mnogih odsekih profeminističnih interpretacij je značilno sklicevanje na določene avtoritete, predvsem ženske, ki so prve začele tematizirati skrb za videz oz. (žensko) lepoto, kot nekaj odvečnega. Pri prebiranju tovrstnih knjig oz. raziskav je namreč vseskozi čutiti tendenciozno obsojanje vseh tistih (kulturnih) *ideologij*, ki vzdržujejo oz. obnavljajo *lep videz*, *lepotilne prakse* in *skrb za (lepo) telo*, predvsem skozi rituale športnorekreativnih udejstvovanj. Navajanje oz. sklicevanje na enako misleče avtorice moškega bralca zmede, saj dobi občutek, da raziskave govorijo o »*zadnjih resnicah*« oz. o *spoznanju* (povezanem s skrbjo za lepo telo), ki mu ni mogoče oporekati. Varianca drugače mislečih je navadno le bežno predstavljena, saj jo, razen omenjene psihoanalitične alternative, verjetno niti ni. Jasno je, da žensko lepoto telesa tematizirajo predvsem (pro)feministično usmerjene avtorice in nekaj sociologov, ki so ponavadi podlegli prav trendom feminističnih avtoric. Da je *feminizem* predvsem *kulturna ideologija*, je menda znano vsem. Replike, ki bi oporekale dokaj poenotenim teoretikom in teoretičarkam oz. raziskovalcem in raziskovalkam spolnih identitet in telesnih praks znotraj katerih je tematizirana tudi *lepota* oz. *skrb za (lep) telesni videz* skozi *telesno-gibalne* oz. *športne rituale*, bi imele predvsem psihoanalitično valenco. Freud feminizma ni resno obravnaval, saj je s konceptom *kastracije* oz. *Ojdipovega kompleksa*, s to »družbeno anomalijo« hitro opravil – vsaj mislil je tako. Njegove naslednike pa se »drži smola«, saj lahko teme, s katerimi se teoretsko spopada feminizem, z lahkoto teoretsko razložijo – problem pa je v tem, da (pro)feministični lobiji trdno

držijo v rokah institucionalno-izobraževalne vzvode (domnevne) »resnice«. Trhlim psihoanalitičnim teoretskim konstrukcijam se (načeloma) večinsko ne verjame – prav pa je, da jih predstavimo v luči kritike profeminističnih teorij skrbi za lepo telo (skozi rituale telesno-gibalnih oz., športnih aktivnosti). Trhel in shizmatičen status nezavednega, posledično pa tudi cele psihoanalize (kot miselnega koncepta spoznavanja človekove psihe in družbe oz. kulture nasploh), navdaja s skepsa celo same teoretske psihoanalitike (klinični psihoanalitiki so precej bolj vehementno samozavestni), zato je razumljivo, da ostali nepsihoanalitični teoretiki (sociologi in psihologi) v psihoanalitične interpretacije kulturnih praks ne verjamejo oz. se v njih »ne znajdejo«.

Vse te avtorice bi lahko, tako kot smo uvodoma storili mi, da bi ob deskriptivnem navajanju (domnevnih) dejstev, predvsem tistih, ki so vezane na zgodovino, in ob komentarjih oz. interpretacijah določenih telesne in gibalnih (oz. športnih) prakse, uvodno opozorile bralce, da pri določenih analizi kulturnih praks vezanih na skrb za lepoto, podajajo svojo *mnenje*, ki ima sicer ambicijo oz. se ponuja kot potencialno *spoznanje*, vendar to še zdaleč ni. V luči *spoznavnega skepticizma* bi bilo dobro, da bi vsaka družboslovna raziskava avtorefleksivno zagledala v (svojo) *mnenjsko subjektivnost*, posledično pa tudi *relativnost* (vsakega) »spoznanja« oz. *znanstveno-teoretske »resnice«*. Mi smo v kontekstu tega pisanja, to storili in si po svoje zaščitili hrbet. Zgolj sklicevanje na nekatere priznane oz. uveljavljene (dokaj enako misleče) avtoritete, in precej apodiktično razглаšanje svojih (oz. njihove) mnenjskih »resnic« (o odločilnem vplivu kulture na kritično ocenjevanje lastnega telesa) za *spoznavne (znanstveno-teoretske) resnice* – ne sicer vselej, na mnogih mestih, kjer bi bila lahko bolj zadržana, pa vendarle.

ANATOMIJA (SPOLNIH ORGANOV) JE USODA!

Raziskave in teorije, ki jih imamo v mislih mi, ko problematiziramo skrb za (seksualni in lepo) telo kot nekaj, kar je v tej kulturi samo po sebi umevno, v osnovi sicer ne pripadajo mainstreamovskim feminističnim tokovom. Tovrstne raziskave so sicer profeministične, vendar so v svoji osnovi »feminilne«, saj se najbolj markantnih in tendenciozne (feminističnih) »resnice« vzeti iz feministične teorij (spolnih razlik), ki se nanaša na družbeno oz. kulturno pogojeno konstrukcijo spolne identitete, sploh ne dotikajo. Znano je, da (pro)feministične avtorice in avtorji trdijo, da je spol (ang. *gender*) družbeno oz. kulturno pogojen (umeten) konstrukt. Raziskave in teorije, ki jih problematiziramo mi, pa se s to temo neposredno ne ubadajo.

Klasične tovrstne avtorice se iskreno prizadeva nanizati čim več (enako mislečih) *mnenjskih prepričanj*. Menimo pa, da je večina navedb »voda na mlin« teoretskemu mainstreamu, ki pa ima, resnici na ljubo, korenine v feministični teoriji. Po drugi strani avtorice celo (bežno in spotoma) priznavajo, da tudi same podlegajo kulturnim idealom lepote, kar pa ni (večinska) odlika radikalnih in militantnih feministk, med katerimi je veliko lezbijk. Iz znanstveno-teoretskega vidika se zdi škoda, da avtorice ne pomislijo, da ima kulturno posredovanje lepotnih idealov neke (»naravne«) korenine oz. dispozicije, ki so (po drugačnih »znanstvenih« teorijah) plod narave človeka, predvsem njegove duševnosti. V tem trenutku lahko mislimo kaj biološkega ali celo genskega – no, mi imamo v srcu psihoanalizo in mislimo na *nezavedno* in k *užitku hlepečo željo*. Tezi, da je prav *nezavedna želja*, ki je seveda *seksualne* narave, saj se po (psihoanalitični logiki) nanaša na *anatomijo spolnih organov*, v resnici tista, ki kulturi diktira odenke kulturnosti, se ne da oporekati na noben prepričljiv način. S to »varovalno« tezo smo pristrigili krila celo *spoznavnemu skeptiku*, ki se zgornji tezi lahko oporeka le s tem, da trdi, da tega ne moremo *vedeti*, saj *ne vemo niti to, ali bivamo* (kljub temu, da, descartovsko rečeno, mislimo – namreč: »Mislim, torej 'nekaj' biva – in to 'nekaj' ni nujno, da sem jaz...«). Koncept kritike profeminističnih teze, na kateri temelji (oz. »životari«) v posfeminizmu prelevljeni feminizmu (kot ideologija) z zloglasnimi ideološko obarvanimi »študijami spolov«, se nanaša na psihoanalitično oz. freudovsko razumljeno strukturo ženskosti (in moškosti). *Ojdipov* oz.

kastracijski kompleks ima po Freud takšne učinke na družbo (kulturo), da bi seveda morali govoriti o učinkih *razrešitve Ojdipovega oz. kastracijskega kompleksa* na družbeno strukturo (in organizacijo) in ne obratno – kot vseskozi namigujejo mainstreamovske avtorice študij spolov (in skrbi za telo), ko subvertirano (posredno, »tiho« in nezavedno) kritizira domnevno »trpljenje« (v lepote ideale ujete) ženske. Na ta način posredno perpetuira (pro)feministično (znanstveno oz. teoretsko) *ideologijo* umetne oz. kulturne konstrukcije spolne identitete. Drugače rečeno: tovrstne knjige imajo predvsem učinke na ohranjanje in širjenje feministične ideologije. Mnoge od teh avtoric v svojih delih niso same po sebi neposredno ideološke, so pa na mnogih mestih svoji teorij in »raziskav« posredno, morda celo nezavedno, začinjena z ideološkimi vložki, predvsem v obliki »skrbno« izbranih citatov in miselnih kontekstov, ki namigujejo, da je »ženska mučenica, ki jo bo skrb za lepo telo ugonobila, in da je za to kriva (potrošniška) kultura, ki jo vodijo moški«. Dejstvo je, da tovrsten mainstreamovske teorije in raziskave »podlegajo« dokaj markantni in tendenciozi (pro)feministični ideologiji. Vsak od teh avtoric oz. teoretičark in raziskovalk je hkrati aktivna vsaj občasno, ali pa »po tihem« aktivna kot aktivistka oz. »tvorna agentka«, kot bi rekel slovenski teoretik ideoloških mehanizmov Rastko Močnik, nekim ideološko koncipiranim združenjem in institucijam.

ŽENSKO TELO KOT FETIŠ

Rezime vseh eminentnih tovrstnih raziskav in teorij se odraža v dejstvu, da je nekakšna »fetišizacija« ženskega telesa vsakdanja realnost. »Fetišizacijo« v tem kontekstu mislimo bolj retorično, in temu dejstvu ne moremo oporekati. Od tu naprej pa je mogoče s psihoanalizo marsikaj (teoretsko) razvijati. Freudovska replika v tem kontekstu je predvsem ta, da je fetišist lahko izključno moški, ki kot deček ob prvem soočenju z anatomijo spolnih organov ženske (deklice) skozi t.i. *utajitev* »zbeži« pred »bolečo« resnico, ki je seveda v tem, da drugi oz. nasprotni spol (ženska, deklica) ne premore lulčka tako kot on. Tej svojevrstni *grozi* klasični (poznejši) fetišist ubeži tako, da svoj *libido* na svojstven način *fiksira na predstavi*, ki jo je doživel trenutek pred soočenjem z »ne-celo« *anatomijo ženskih spolnih organov*. Njegov (objektni) libido se nalepi (fiksira, zatakne) na delu telesa oz. kosu obleke, ki ga je ujel v svoj spominski objektiv (predstavo) en trenutek pred »grozljivim« soočenjem z anatomsko »ne-celim« telesom drugega (nasprotnega) spola. Ko tak deček odraste postane fetišist, saj ga dotični kos obleke (nogavica, čevelj, podvezica ...), ali pa del telesa (ritka, stegno, popek, stopalo, morda celo prsi ...), *transferirano* oz. »oživiljeno« seksualno vzburi – in to precej bolj, kot same ženske *genitalije* oz. nanjo vezan *koitus*, ki pri običajnem, fetišistično neizmalichenem moškem predstavlja epicenter njegovega *libidinalnega prizadevanja* oz. (nezavedne) *seksualne želje*.

Teoretska alternativa, ki se nam vsiljuje pri tematiziranju »*ujetosti ženske v moški pogled*« oz. »*moškega pogleda v žensk telo*«, in jo je vredno malce bolj podrobno razložiti, se nanaša na koncept *fetiša*. Običajni (nefetišistični) moški se v resnici niti ne zanima za ženske genitalije na tak način, kot se analogno ženska (nezavedno) zanima za moške genitalije – za penis. Oz.: Moško zanimanje za ženske genitalije postane »naknadno«, ker »tam« ni »nič«, in začne se zanemati natančno za tisti »nič«, Zaradi soočenja z anatomijo ženskih genitalij, se njegova struktura (nezavedne) želje organizira v resnici (torej nezavedno) okrog »(pre)ostalega« telesa. Tam, kjer je kot deček ob prvem soočenju s celotno anatomijo ženskega telesa uzrl »nič« oz. »vzdolžni («kastracijski») rez«, se je ustvaril »libidinalni vakuum«. To pomeni, da bi se (*objektni*) *libido* takrat (ob dečkovem prvem soočenju z ženskim »nepričakovanim« anatomskim genitalnim primanjkljajem) moral nekam naseliti (nalepiti, fiksirati, investirati) – na pričakovane organske genitalije se namreč ne more, ker jih preprosto (takrat) *ni*. Že oddvojeni libido (anticipirano investicijo psihične energije) se v tistem infanitlnem »trenutku resnice« ni mogel naseliti na ženske genitalije (vagina, vulvo, klitoris, sramne ustnice), ker jih v dečkovi *psihični realnosti* (takrat še) ni bilo (spominsko oz. miselno) zaslediti. Retroaktivna (za nazaj delujoča) interpretacija (v določenem kontekstu pa tudi želja) se vzpostavi šele naknadno, ko fant oz. moški

spozna, da pri ženski obstajajo tudi notranji spolni organi, predvsem vulva in klitoris. Če takšnega »trenutka resnice« ne dramatizira z *utajitvijo*, povprečnem dečku (bodočemu nefetišističnem moškemu) ne preostane drugega, kot da že oddvojeni libido usmeri na (pre)ostalo (celo, čeprav »ne-celo«) *telo* – ki na ta račun v genitalni dobi psihoseksualnega razvoja libida (v odraslosti) glorificira oz. fetišizira *celo* žensko telo. Moški pogled oz. njegova generalizirana libidinalna koncentracija (želja in užitek) je torej ujeta v *celo* »(pre)ostalo« žensko *telo*. To, da ženska tovrstno moško psihično dogajanje (nezavedno) *sumi* oz. *ve*, je v bistvu irelevantno.

To, kar bomo povedali sedaj, na nek način (po eni strani) demantira tendenciozno pisanje (sedaj že) kulturnih avtoric o *odločilnem vplivu kulture na žensko ujetost v diktat lepote*. Po drugi strani pa tudi odgovarja na nekatera vprašanja, na katera omenjene »kultne« avtorice ne znajo odgovoriti. Namreč: povsem neodvisno od moškega pogleda je tudi deklica pahnjena v neljubo situacijo, ko se v nekem razvojnem infantilnem trenutku vizualno sooči z »dodatnim« moškim organom, penisom oz. lulčkom, ki ga ona nima. Ne samo, da si ga od takrat naprej, predvsem pa v dobi odraslosti nadvse *želi* imeti oz. ga, po Ernestu Jonsu, na tri načine (s)prejeti (vase) od njegovega lastnika, moškega, ampak mora narcistični hendikep svojega »pomanjkljivo« opremljenega telesa najprej infantilno *razrešiti* v svoji *psihični realnosti* – in to (dokaj) neodvisno od kulture, predvsem v objemu svojega (logičnega) mišljenja. (Moškosrediščna) Kultura torej ni ključna, čeprav ne moremo zanikati, da ne vpliva na odtenke mislenja svojega hendikepa (ne-celosti). Običajno se to zgodi tako, da se deklica v svoji *psihični realnosti* spontano reakcijsko (in kompenzacijsko) miselno odloči, da bo toliko bolj (*narcistično*) cenila svoje (pre)ostalo telo. Ob podpori določenih ego-obrambnih mehanizmov s *potlačitvijo*, *racionalizacijo* in *kompenzacijo* na čelu, ji to navadno tudi uspe. »Amazonsko« *z gledovanje po moških* je v objemu znamenitega *zavidanja penisa* edina markantna psihična »devianca«, ki oznanja, da deklici (bodoči falični oz. možati ženski) ni uspelo »normalno« razrešiti svoj *ojdipalni kastracijski hendikep* tako kot večini njenih (ženstvenih) kolegic. To specifiko oz. »devianco« v (neuspešni) razrešitvi *Ojdipovega kompleksa*, v (pro)feministično ideologijo ujeta današnja kultura nenavadno ceni. Zato lahko v tem kontekstu rečemo, da je bila ravno kultura tista, ki je ženski omogočila razvoj *faličnosti* oz. *z gledovanja po moških*, ki se (v »kulturno nepopačena« ženski načeloma ne naseli (razen v spletu specifičnih infantilnih identifikacijskih okoliščin). Sicer pa »normalna«, identifikacijsko »nepopačena«, ženska svoje (pre)ostalo telo dokaj samoiniciativno in neodvisno od kulture (!) v objemu (nezavedne) fantazme: »*Poglej me očka, kljub 'manku' je moje (pre)ostalo telo toliko lepše*«, ponudi očetu in pozneje ostali moškemu (dečkom, fantom) na libidinalni pogled – ki pa ima v nezavednem ozadju svoj libidinalni apel, ki je v odraslosti formuliran kot (*nezavedna*) *želja* nekako takole: »*Daj mi 'tisto', česa sam (na telesu) nimam – jaz ti dajem v zameno (celo) lepo TELO.*« Vse to so psihoanalitični konteksti, ki bi jim kultne profeministične avtorice v svojih teorijah in interpretacijah raziskava lahko odmerile znatno več prostora, kot so jim. Zgolj bežno omenjanje Freudovega koncepta narcizma, zahtevnejših bralcev zadovoljuje, zagotovo pa ne tistih, ki so prežvečili mnoge teorije, na koncu pa pristali pri »vsemogočnem« Freud, in »deklici za vse« psihoanalizi.

Galama okrog *lepote* ženskega telesa (po psihoanalitični logiki) namreč ni nič drugega kot svojevrsten (»nezaveden« oz. latenten) odgovor na *manko penisa*, ki ga deklica v svoji infantilni psihični realnosti zelo travmatično dojame. Dojemanje ni travmatično zaradi takšne ali drugačne kulture, pač pa zaradi mislenja anatomskega manka oz. primanjkljaja. *Kompenzacijski odgovor na manko penisa na ženskem telesu je lepota telesa*.

Deček in deklica oz. moški in ženska to lepoto ženskega telesa sprejmeta vsak drugače, na svoj način. Kultura to spontano psihično sprejemanje (v obdobju infantilnega soočanja za anatomijo spolnih organov) le začini – in to ne malo. Koncept *lepote*, ki se je tako markantno prijel v vseh družbah in vseh kulturah, je (po psihoanalitični logiki) »refleksna odškodnina« (»odgovor«) za anatomske primanjkljaje penisa na ženskem telesu. Temu »dejstvu« kultne avtorice ne posvečajo

skorajda nobene pozornosti – res pa je, da to možnost skozi koncept narcizma (bežno, na eni pičli strani) omenjajo. Povečevanje kulture je (po psihoanalitični logiki) naknadno oz. post-festumsko. Infantilne dispozicije so odločilne. Kultura se je s svojimi replikami kvečjemu naknadno prislinila zraven, čeprav ima dandanes v ritualih lepoticenja in skrbi za telesno lepoto nasploh izjemno markantno vlogo. Esencialni oz. dispozicijski moment, brez katerega kultura na skrb za lepoto oz. ženski telesni videz (in rituale telesnega gibanja – rekreativnega športanja) ne bi mogla bistveno učinkovati je *kastracijski kompleks*, ki se je zgodil v *Ojdipalni fazi psihoseksualnega razvoja libida*. Toda zagonski oz. etiološko-dispozicijski moment koncepta lepote predstavlja pomanjkljivo opremljeno žensko telo (seveda v primerjavi z moškim).

Psihoanalitična teoretska alternativa, ki jo je v tem kontekstu mogoče legitimno vpeljati, se nanaša na generalizirano »fetišizacijo« ženskega telesa s strani moškega, na katerega kultura nima ključnega oz. esencialnega (zagonskega, dispozicijskega, etiološkega) vpliva, kot se sedaj množično teoretsko (mnenjsko) domneva oz. se deklarira kot *spoznavna* (znanstveno-teoretska) *resnica*. To, da se »fetišizacija« ženskega (lepega) telesa ne bi razbohotilo v katerikoli kulturi, če človek (ženska) ne bi artikuliral(a) *misel* (na to temo), seveda ne bomo več poudarjali. Po tej psihoanalitični logiki vsekakor ni kultura tista, ki je pahnila žensko v rituale skrbi za lepoto (tudi skozi številne telesno-gibalne oz. športnorekreativne prakse), ampak za tem stoji žensko *misljenje anatomije* (svojih) *spolnih organov* (v primerjavi z moškimi). »Tvorni agenti« različnih kulturnih ideologij in oglaševalskih kampanij, katerih ključni moment resnično predstavlja žensko telo, zgolj izkoriščajo libidinalne psihične dispozicije in žensko občutljivost na lepoto telesa.

MOŠKI DODAMO ZGOLJ PIKO V »I« ...

Moški je »občutljiv« na svoj (temeljni) libidinalni joker, ki ga ima – na *penis*, ženska pa na »preostalo« *telo* – na (»ne«-)celo *lepo telo*. Ko se večin kulturnih avtoric ugotavlja, da pa moški niso ujeti v pogled ženske (na njihovo telo), je ob tem zgolj jezna. Menijo, da se ženskam dela krivica. No, psihoanaliza ponuja odgovore na pladnu – le *verjeti* jim je treba.

Priznati je treba, da na koncu markantno piko na »i« res postavijo še moški (oz. kultura), ki »fetišizirajo« žensko telo – pri čemer (zopet) kultura ni odločilna (in esencialna), temveč je odločilno moško misljenje anatomije (razlik) spolnih organov svojega ljubezenskega objekta – ženske (matere). Brez libidinalno strukturiranega (moškega) *užitka* in nanj vezanega (genitalnega) (sadistično strukturiranega) *orgazma*, bi bilo marsikaj v človeški kulturi drugače organizirano in strukturirano. Skratka, povečevanje kulturnih vplivov na ljudi na račun zanemarjanja učinkovanja njihove psihe (nezavednih misli, simptomov ...) na kulturo (po psihoanalitični logiki) ne more vzdržati. Kultura namreč različne družbene (med)spolne in/oz. telesne prakse zgolj začini, vendar ne na tak način, kot to razglaša večina klasičnih raziskav in teoretikov, bolje rečeno teoretičark zadnjih let. Freud je skozi koncept *kastracije* oz. *Ojdipovega kompleksa* dokaj jasno nakazal, da kultura deluje po precej bolj zapleteni logiki, kot jo je mogoče razumeti iz že omenjenih klasični sociološki raziskav oz. feminističnih razlag o *vplivu kulture na konstrukcije spolnih identitet*. Psihoanaliza hitro opravi s konceptom (kulturnega oz. družbenega) *stereotipa*, in to s konceptom (spontanega oz. samodejnega) *nezavednega mišljenja*, ki je takšno kot pač je.

V omenjeni (profeministični) ženski intelektualni srenji se *skrb za lepo telo* vseskozi (morda nehote oz. *nezavedno*) poudarjeno in tendenciozno predstavlja kot *tiranijo*, *tragična junakinja* pa je *ženska*. Marsikatera teoretičarka sicer poudarja, da so mnoge lepotilne prakse ženske sprejele kot *užitek*, vendar se njihov (mnenjski) komentar osredotoča na to, da je bila moškosrediščna kultura tista, ki je ženskam vsilila tiranijo lepote. Lepoto je mogoče skozi psihoanalizo predstaviti v drugi logiki, ki je oprta na Freudov koncept narcizma, v povezavi s konceptom falosa (kot *simboličnega* označevalca oz. *nadomestno tvorbo* za (manjkajoči) penis).

Prav koncepta (transferiranega) *simbola* bi znal razgaliti teoretsko ozadje oz. etiologijo marsikatero telesne prakse – tako moške kot ženske. Tudi s konceptom *simptoma*, kot znanilca »nečesa nezavednega«, bodisi *potlačeno-izrinjenega*, ali zgolj *libidinalnega*, bi lahko nakazal marsikatero etiološko ozadje številnih enigmatičnih telesnih praks, ki so se v kontekstu (ženskega) telesa številnih zgodovinskih in kulturnih trenutkih.

Da bi se dokopali do esencialnega momenta, ki žensko kot ujetnico drži paradigmi lept(il)nih praks, bi bilo pametno vpeljati polemiko oz. razmejitve med *vzrokom* in *učinkom*. Večina profeminističnih avtoric namreč nemalokrat apodiktično spelje določene vzročno-posledične sklepe ne da bi, skušala osvetliti (eventualne) *nezavedne procese*, za katere se (iz psihoanalize) ve, da botrujejo marsikaterim markantnim družbenim oz. kulturnim praksam, še posebno tistim, ki so vezane na (lepo žensko) telo – npr. na fanatično telesno-gibalne oz. športno-rekreativne prakse.

KAJ REČI OB KONCU?

Če bi bila kultura res tako markantna pri sugeriranju lepotnih idealov, potem bi paciente, ki jih tarejo določeni simptomi z lahkoto ozdravili zgolj z opozorilom – npr: »Ne grizi nohtov, to je grdo!«, ali pa: »*Pojej vendarle nekaj – taka si kot živ okostnjak*,« oz. »*Ne prenažiraj se kot volk, saj veš, da boš čez pet minut šla (iz)bruhat...*« itd. Vendar se takšne pridigarske fraze dotaknejo zgolj nekih zavestih norm, nezavednega patosa (dejanskega vzroka) pa ne dosežejo. Da je pravi vzrok nekega (simptomatskega) stremljenja *nezaveden*, pa *vemo* iz klinične psihologije oz. psihiatrije. Če se nevrotskih simptomov ne da zdraviti s prigovarjanjem in sugestijami, potem je nelogično, da bi imelo kulturno »prigovarjanje« in reklamne sugestije tako fatalen vpliv na neko človekovo obnašanje (stremljenje), kakršnega predstavlja skrb za lepo telo oz. lep telesni videz, če v ozadju ne bi bilo »*nekaj nezavednega*«, neka psihična dispozicija. Psihoanaliza »*nekaj nezavednega*«, esencialnega, dispozicijskega vezanega na skrb za lepo telo oz. lep telesni videz, eksplicitno pokaže. Če bi se kulturne teoretičarke in raziskovalke res rade prebila do odgovora, kaj tiči onstran fenomena telesne lepote oz. ženske vizualne podobe, bi morala (vsaj) polovico svojih knjige oz. raziskav nameniti interpretacijam *nezavednim duševnim procesom* (in *dispozicijam*), ki zaznamujejo človekovo psihično doživljanje na področju stremljenja k telesni lepoti. *Razrešitev Ojdipovega kompleksa* (v povezavi z razvojem karakterenga ženskega *narcizma* ter širšim kontekstom *kastracije*) je namreč ključni moment, ki (po psihoanalitični logiki) razgalja enigmo telesne lepote.

S pomočjo psihoanalitične strategije razmišljanja bi se dalo ogniti nekaterim zdrsom – predvsem tistim, ki jih je simptomatsko razmišljajoče ženske storijo, ko se, če se enači moške in ženske pri ocenjevanju telesne samopodobe. (Vsemogočni) PENIS je zadnja beseda, ki so jo ženske pripravljene naglas izgovoriti. Posebno tiste najbolj (teoretsko oz. raziskovalno) zgovorne (falične) ženske, pa množično ignorirajo fatalno vlogo *penisa* in njegovih *faličnih* atributov (»boljšosti«) pri tematiziranju moške samopodobe. Medtem ko se »pridne« raziskovalke zapodijo v megalomanske raziskave, ki temeljijo na anketnem in intervjujskem raziskovanju mnenj, motivov in stališ (do nečesa – npr. različnih, k lepoti stremečih, praks, kakršna je skrb za telo skozi telesno gibanj), zanemarjajo diskurzivne interpretacije, temelječe na določenih konceptih, s katerimi si npr. pomaga psihoterapevtika. (V mislih imamo seveda psihoanalizo.) Precenjevanja zavesti (in ignoriranja nezavednega oz. latentnosti) pri anketnem oz. intervjujskem iskanju »resnice« v zvezi s proučevanjem nekaterih motivov, stališč in mnenj, ki so vezane na lepo telo oz. telesno(-gibalne) lepote (il)ne prakse. Da (*manifestna*) *zavest* ne ve, kaj *nezavedno* (*latentno*) resnično misli, ve oz. *sporoča* prav *psihoanaliza*.

Na žalost (in na srečo ideologov določenih družbenih gibanj – v mislih imamo predvsem feminizem) pa t.i. kulturne (profeministične) knjig oz. raziskave predvsem vzdržujejo in reproducirajo nekatera *interpretacijska ozadja* telesnih praks, oz. *verjetja*, ki pa bi lahko bila (po psihoanalitični logiki) radikalno *drugačna*. Vseskozi se med branjem omenjenega »kulturnega

čtiva«, s katerim se zasipava (predvsem) študentke, perpetuira profeministična ideologija, skozi katero je čuti določena »tiha« oz. nezavedna jeza, da je ženska v imenu lepote skozi mnoga zgodovinska in kulturna obdobja trpela, in da trpi še danes. Če bo to njeno »logiko« in jezo »zapopadel« tudi (vsak) bralce (študent), bodo ženske (v kontekstu svoje lepote) še bolj zbegane, kot so. »Druge resnice« pa bodo prikrajšane – in to bi bilo krivično do drugače (kritično) mislečih.

Mi smo se skozi aktivno *kritično mišljenje* »drugače« razgovorili. Nakazali smo smeri ženskega *uživanja* (in *želje*) (vezane na *lepo TELO*). Moške, ki se jih zasipava z očitki, da so oni krivi, da ženska trpi v prizadevanju doseči normirane telesne ideale, smo morda malce potolažili. Morda bodo doživljali manj krivde (da je »želeči moški« – želi pa si prav lepega ženskega telesa, ki mu ga ženska z užitkom, včasih pa tudi z nelagodjem (zaradi dvoma v svojo lepoto) ponuja).

MOŠKI IMAMO PENIS, ŽENSKÉ PA TELO – TAKO PAČ JE – IN V TEM GRMU TIČI ZAJEC

Kaj je *spoznavna znanstvena oz. teoretska resnica*, se v družboslovju tako ali tako *ne ve* – in to smo poudarili že v uvodu. Na *spoznavni skepticism* (pa tudi na psihoanalizo) bi se lahko sklicevali študenti in (ženstvene) študentke, ki bodo morali na izpitih (za lepe ocene) navajati tista *mnenja* »priznanih avtoritet« (»gospodaric vednosti«), ki se jih po slovenskih družboslovnih katedrah (FF, FDV, ISH in celo na FŠ), ki tematizirajo spol(ne razlike) in telo. Končno naj rečemo, da kultura sicer res vpliva na koncepte telesne lepote, toda to dela spontano in nenačrtno. Načrtnega oz. zavestno projektnega (ideološkega) vplivanja na telesno-lepotilne praks skorajda ni. Če vendarle obstaja kakšen ideološki projekt, ki je *skrbno načrtovano*, vezan na rekonceptualizacijo pogleda na žensko telo, ima zagotovo feministične (ideološke) korenine. Na to, da oglaševalska industrija prefrigano, čeprav bolj intuitivno, kot z nekim (psihoanalitičnim) znanjem, cilja tiste psihične dispozicije, ki so dojemljive za lepotilne telesne prakse (diete, kozmetične in/oz. »plastičen« popravke in vsadke, telesno-gibalno oz. športnorekreativno vadbo itd.), pa je težko vplivati. Tržna logika denarja oz. profita je v oglaševalskem svetu kruta. Skrbno načrtovan je zgolj profit. Dejstvu, da je žrtveno jagnje »ženska mirna vest« glede telesnega izgleda, pa se (žal, ali pa na srečo – samih žensk in nas, moških) ne moremo ogniti.

Moškemu, bolje rečeno, njegovemu telesu, je precej bolj prizanešeno, in to zelo dobro opažajo vse teoretičarke – toda kaj, ko »ne upajo« (beri: Nadjaz jim tega ne dopušča) vpeljati *diskurz penisa* ... Če bi bil moški na tak način (karakterno) narcističen, kot ženska, ga bi kultura oz. oglaševalska industrija in mediji tako »povozili« kot so žensko – vendar ni, saj ima *penis*. Moški identitetni in *libidinalni adut ni TELO* (tako kot pri ženskah), pač pa *PENIS* in njegovi *simbolni, falični* atributi. Johan Berger je že leta 1972 lepo (laično) povedal: »*Moški deluje, ženska se kaže.*« No, na začetku 20. stoletja je bil Freud bolj ekspliciten in precizen. S konceptom *Ojdipovega kompleksa* (in/oz. *kastracijo*) je utemeljil moško težnjo (infantilno dispozicijo) po »*boljšosti*« oz. zmagovanju (tekmovanju), in žensko težnjo po »*lepšosti*« oz. podleganju (karakternem) *narcizmu*.

Tako! Dokaj brez dlake na jeziku (beri: v imenu plemenite znanosti oz. teorije, smo z Jazovim umom obšli Nadjaz) in z bistvenimi teoretskimi traktati nakazali kje *po našem mnenju* tiči (spoznavna) *resnica* oz. (znanstveno) *spoznanje*. Kritični bralec pa naj sam oceni, (v) kaj bo *verjel*. Kajti v končni fazi, gre vselej za *verjetje*. Kakšna je etiologija določene (zgodovinske ali kulturne) telesne prakse (ki se dotika lepote in/oz. skrbi za telo – skozi gibanje in/oz. šport), pa je posebno poglavje, ki ga niti mi nismo načeli. Toda *spoznavna skepsa* je v kontekstu razumevanja in telesno-gibalnih praks, kakršnim smo priča v športni rekreaciji, nujna.

ALI JE O ŠPORTNI MOTIVACIJE SPLOH MOGOČE KAJ VEDETI? – ALI: »ZAVEST (V RESNICI) NE VE, KAJ NEZAVEDNO (RESNIČNO) MISLI!«

mag. Roman Vodeb

S PSIHOANALIZO SEM »STRAŠIL« ŽE PRED DESETLETJEM

Ko sem pred desetletjem finaliziral študij (nezavedne) športne motivacije (v mislih imam magistrsko nalogo z naslovom *Manifestna in latentna struktura športno-motivacijskega prostora pri 14-letnikih* – FŠ, 1996), sem že takoj začutil, da bom med vsa konvencionalna poglavja, ki so takrat sodila v akademsko delo, kakršno predstavlja magistrska naloga, moral vriniti še poglavje, ki bo tematiziralo problematičnost ankete kot (pogojno) »neznanstveno« metodo raziskovanja športne motivacije oz. motivacije nasploh, deloma pa tudi pa tudi stališč in vrednot. Takrat sem se ukvarjal z motivacijo pubertetnikov, in v kontekstu kritike anketa izpostavil tri problemske sklope:

»1. Sestavljavci dosedanjih anket o motivih in stališčih ne fantom ne dekletom ne postavljajo direktnih vprašanj, ki se navezujejo na seksualnost, saj so za večino nespodobna, oz. predstavljajo tabu. In kakšna bi lahko bila ta "direktna" vprašanja? Za fante npr. bi bila taka vprašanja lahko naslednja:

- Ali se ti zdi, da je mišičasto telo seksualno privlačnejše za dekleta, kot povprečno razvito telo?
- Ali se ti zdi, da bi imel pogostejše seksualne avanture, če bi imel močno razvite mišice?
- Ali se ti zdi, da bi dekleta raje pristala na seksualne avanture s fanti, ki imajo velike športne uspehe?
- Ali se ti zdi, da bi imel pogostejše seksualne avanture, če bi bil športnik z velikimi tekmovalnimi uspehi?
- Ali bi lahko določena dekleta prej zvalil v posteljo, če bi imel močno razvite mišice?
- Ali bi lahko določena dekleta prej zvalil v posteljo, če bi imel velike športne uspehe?
- Ali misliš, da si lahko pridobiš naklonjenost vsaj nekaterih lepih deklet, čeprav nimaš "lepega" obraza, dobrih osebnostnih lastnosti... imaš pa lepo, mišičasto telo?
- Ali misliš, da bi imel večjo "seksualno kondicijo", če bi se bolj ukvarjal s športom?
- Ali ob doživljanju zmage oz. ob dosegu zadetka občutiš neizmeren užitek, ki ga lahko enačiš le z erotičnimi užitki?
- Ali lahko ob premaganju nasprotnika v športni borbi vzporejaš z občutkom nadvlade nad spolno partnerko?
- Ali premaganega športnega nasprotnika lažje sprejemaš v "borbi" za dekleta?
- Ali te ob doseganju koša ali gola predajajo radostni občutki kot pri spolni združitvi (koitusu)?

2. Mladina je, kar se tiče spolnosti, (zaradi Nadjaza in realnega okolja) zadržana v izražanju. Spolnost za njih dobesedno predstavlja tabu. Zaradi tega "strahospoštovanja" odgovori na vprašanja, ki imajo (če bi imela) seksualno osnovo, niso dovolj odkriti. Zaradi Nadjaza Jaz ne razkriva libidinalnih vzgibov Onega...

3. Ljudje določene teme izrivamo iz zavesti v predzavest in nezavedno, ker so, vsaj mislimo tako, moralno nesprejemljiva (zaradi Nadjaza in tudi realnega sveta). Ravno mladini spolnost predstavlja tabu temo, ki jo včasih, že takoj ko se pojavi, izriva (potlačí) v podzavest. Zato je povsem možno, da ne zaznajo svojih podzavestnih (seksualnih in tudi drugih) motivov in predvidevajo (mislijo si in racionalizirajo), da se ukvarjajo s športom predvsem zaradi zdravja,

sprostitve, zabave... Torej, če se teh motivov ne zavedajo, jih v anketo ne napišejo. Izolirati se jih torej ne da v še tako smeli in freudovsko usmerjeni indukciji.»

Kot »moteč« teoretski psihoanalitik-alternativec sem sicer malce razburil takratno psihološko elito, ki domuje na *Oddelku za psihologijo* na FF (najbolj sem vznemiril takratno »gospodarico teorije motivacije« dr. Tanjo Lamovec – dr. Ludvik Horvat, mentor te magistrske naloge, je bil do psihoanalitične interpretacije latentne strukture motivacije precej bolj toleranten). Potem sem svetoval kolegu, ki je verjel v moj *epistemološki rez* v teorijo športne motivacije, da bi tudi ona lahko na svojevrsten način dokazal, da *»zavest (v resnici) ne ve, kaj nezavedno (resnično) misli«*. Spisal je diplomsko nalogo in posredno (tudi on) diskreditiral vse tiste raziskovalce, ki so si pridobili diplomske, magistrske in celo doktorske nazive s proučevanjem *motivov, vrednot in stališč* z anketo kot metodo raziskovanja.

Sam sem spisal še kopico »neznosnih« in predrznih oz. popolnoma »drugačnih« znanstveno-teoretskih tekstov, ki so vsak na svoj način (vsaj posredno) tematizirali in problematizirali motivacijo (posredno pa tudi vrednote in stališča) oz. psihoanalitično secirali šport in človekovo nezavedno.

OPROSTITUTE, TODA »BOBU BOMO REKLI BOB«

Prišel je trenutek, ko moram reči »bobu bob«, in enkrat za vselej spreobrniti tok raziskovanja (športne) motivacije. Iskreno sem prepričan, čeprav tega ne morem dokazati na noben eksakten način, da *»zavest (v resnici) ne ve, kaj nezavedno (resnično) misli«* – in *nezavedno* je bistveno, vsaj Freud je to trdil. Da na Freudovi konceptualizaciji duševnega aparata – torej na psihoanalizi kot miselnem orodju (konceptu) – temelji klinična psihologija oz. psihiatrija, ne bom poudarjal (čeprav je to za celotni epistemološki kontekst bistveno).

Čeprav se bo komu zdel način, s katerim sem se lotil dokazovanja teze, da *»zavest (v resnici) ne ve, kaj nezavedno (resnično) misli«*, vulgaren, se mu že v naprej oprostam. Morda je vendarle minil čas, ko so prosperirale klasične, lahko jim rečem kar »zaspane« drugorazredne raziskave (tudi diplome, magisteriji in doktorati) in iz le-teh izpeljani teksti oz. referati in ekspoziji. Takole sem zastavil.

Letošnje poletje sem skonstruiral neko anketo, ki naj bi domnevno proučevala tako športno *motivacijo*, posredno pa tudi *stališča* in *vrednote* pri rekreativnih športnicah in športnikih. No, v resnici sem z anketo poskušal zgolj (posredno) *dokazati* (ali pa vsaj namigniti), da *»zavest (v resnici) ne ve, kaj nezavedno (resnično) misli«* oz. da je *anketa kronično neznanstvena metoda raziskovanja v psihologiji*. Da bi to *dokazal*, kar se na nek način niti ne da, sem za pomožno sredstvo oz. pripomoček uporabil hipnozo. Vsebina in koncepcija uporabljene ankete za ženske bo razvidna iz nadaljevanja – za moške pa je navedena zgolj informativno, vendar brez analize. Poanta, ki jo želimo izpostaviti je razvidna tudi samo iz analize in interpretacije ženske ankete.

Dobil sem okrog 20 izpolnjenih (ženskih) anket – veliko žensk, na katere sem se raziskovalno osredotočil, se je ob prebiranju ankete zgrozilo, češ, da vprašanja preveč posegajo v njihovo intimo. Kaj morem – cena, ki jo je treba včasih plačati, da bi resnično kaj koristnega (in radikalno drugačnega oz. *epistemološko prelomnega*) zvedeli, je ponavadi visoka. Za *epistemološke reze* oz. *spoznavne prelome* je vselej potrebno plačati določen davek. Če bi bilo to samo nelagodje anketirancev in anketirank (ter bralcev in bralk tega teksta), zadeva ne bi bila tako boleča. Toda kaj, ko takšne raziskave in *diskurzivna teor(et)iziranja*, kot je tole, za seboj povlečejo še marsikaj neprijetnega in trajno bolečega. *Zanikanja* in *odpori*, ki se ob takšnih *epistemoloških prelomnicah* rodijo pri (aktualnih) »gospodarjih vednosti« povzročijo identitetno agonijo. Sesuvajo se jim

palače (in imidž), ki so jih dolgo časa naporno in iskreno (vendar v objemu institucionalnih vednostno-verojanskih kalupov) gradili.

V nadaljevanju se bom teoretsko, bolj rečeno (psih)analitično oz. interpretativno osredotočil predvsem na ženske. Nekaj »pogumnih« in »odkritosrčnih« (beri: nesramežljivih) žensk sem naprosil, naj mi vsako anketno vprašanje oz. tezo tudi komentirajo – seveda čim bolj »brez dlake na jeziku«. Dve osebi, ki sta privolili v dvakratno izpolnjevanje ankete sem poprosil, da ju pred drugim izpolnjevanjem ankete hipnotiziram in s posthipnotsko sugestijo »prisilil« na »drugačne« ocene od prvih. Tekst, ki sem ga obema osebama (eni ženski in enemu moškemu) prebral v globoki hipnozi pred drugim izpolnjevanjem ankete, se je glasi takole (gre za verzijo teksta, ki je bil namenjen ženski): *»Ko se boš ponovno lotila izpolnjevanja anketnega vprašalnika, bodo tvoji odgovori drugačni od tistih prvih, ki si jih navedla pri prvem izpolnjevanju ankete – razlikovali se bodo za dve oceni glede na oceno, ki si jo navedla pri prvem izpolnjevanju anketnega vprašalnika. Tvoje razmišljanje ob izpolnjevanju prvih 28 vprašanj bo vezano na iskanje dejanskega oz. nezavednega prepričanja oz. verjetja, ki obvladuje tvoja stališča in motive za rekreativno športno udejstvovanje. Zнала boš argumentirati in braniti vsako oceno, ki jo boš pri ponovnem izpolnjevanju zapisala v anketni vprašalnik. Ocene, ki jih boš pri drugem (ponovnem) izpolnjevanju vpisala v anketni vprašalnik bodo za dve stopnji drugačne od ocen, ki si jih navedla pri prvem izpolnjevanju ankete, vendar boš verjela, da so te nove ocene bolj točen in pristne in izpovedujejo več resnice o tvojih motivih in stališčih do športa... Ko boš ponovno izpolnjevala anketni vprašalnik, te sploh ne bodo zanimali odgovori oz. ocene, ki si jih navedla pri pravem izpolnjevanju ankete, ampak se boš zavzeto lotila novega reševanja anketnega vprašalnika. Pri novem izpolnjevanju ankete bodo navedene ocene za dve stopnji različni od ocen, ki si jih navedla pri pravem izpolnjevanju... Ko boš končala izpolnjevanja prvih 28. vprašanj boš vesela, da si mi pomagala pri iskanju resnice o motivaciji v športni rekreaciji. 29. in 30. vprašanje boš odgovorila tako kot si odgovorila pri prvem izpolnjevanju anketnega vprašalnika.«*

»Eksperimentalna oseba«, če lahko tako rečemo 27-letni anketiranki, je prvič izpolnjevala anketo 13.7.2004. (Njene takratne ocene so v tekstu napisane **krepko** in **podčrtano**.) Čez dva dni 15.7.04 sem »eksperimentalno osebo« hipnotiziral in ji skozi posthipnotsko sugestijo poskušal »vsiliti« (beri: v nezavedno naseliti) neko »drugo« verjetje. 18.7.2004 je »eksperimentalna oseba« vnovič izpolnjevala anketo. Tudi tokrat so bile njene ocene po njenem zagotovitlu prav tako *iskrene*, in kar je zelo pomembno, bistveno *drugačne* od prvih (prav tako *iskrenih*) ocen. (V tekstu so **okvirjene**.) Skozi posthipnotsko sugestijo bi ji lahko »naročil« (sugeriral) dvoje:

- da naj njeni odgovori popolnoma negirajo seksualne temelje njene športne motivacije; ali pa,
- da naj seksualne motive (in stališča ter vrednote) poveliča.

No, jaz sem se odločil, da naj si sama na svoj oz. svojstven način *racionalizira* odgovore. Moja sugestija je bila, da naj bodo njeni (drugi) odgovori (zgolj) *drugačni* – in res so bili.

Laično vprašanje, ki nas lahko bega je: kdaj se je anketiranka nezavedno »lagala« oz. kdaj so bile ocene na zastavljena vprašanja bolj in kdaj manj iskrena. Pa si pogledjmo to »čarovnijo«:

Spoštovane ženske! Tale anketni vprašalnik sem sestavil zato, ker imamo v novembru 5. Slovenski kongres športne rekreacije, kjer naj bi tematizirali seksualnost in športno rekreacijo. Kolegi so me zadolžili, da speljem »seksološko« sekcijo, ki sem ji dal naslov Ali/ kako/ zakaj/ seksualnost poganja športno rekreacijo? Če ste pripravljeni anonimno sodelovati, bom iz teh podatkov spisal nek teoretski tekst.

Anketni vprašalnik je namenjen ženskam, ki se redno ali občasno »športajo« (beri: se ukvarjajo z različnimi gibalno-športnimi dejavnostmi) in ki so že oz. so še vedno seksualno aktivne (ali pa si to želijo)...

STARA SEM ...27... let

Obkroži številčne ocene
(Če kakšno vprašanje ne želite odgovoriti, ga lahko izpustite.)

1. V »športanju« (pretežno) uživam. Uživam, ker mi je za sprostitev in pozabim na obveznosti-odklop možganov. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
2. Zdi se mi (upam), da bom ob redni vadbi shujšala oz. (ali pa) vsaj obdržala kilažo. Ja, ker imam že takšne izkušnje. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
3. Seksa mi manjka, zato mora moje telo izgledati vitko, poželjivo, če čem kaj »dobiti«. Glede na svet in reklamiranje lepih vitkih žensk, je očitno da je moškim vseč 90-60-90 cm, bližje si več ponudnikov imaš. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
4. Moje telo bo (seksualno) privlačnejše – »športanje« mi pri tem pomaga. Glede na prejšnji komentar je to potem popolnoma logično. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
5. Kadar se ukvarjam s športom, vselej upam, da bo moje telo lepše in bolj mično za ... Seveda, saj če drugače ne se vsaj takrat spravim v ozka, »sexy« oblačila in se že zato počutim bolj mično. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
6. Šport oz. gibanje mi je včasih mučno, a moram potrpeti, če hočem imeti lepo telo. Ja, včasih so res zoprni dnevi. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
7. Z gibanjem oz. »športanjem« se ukvarjam zato, da bom bolj zdrava. **BREZ ODGOVORA** (ne) 1 2 3 4 5 (da)
8. Penis tako obožujem, da si ne morem privoščiti »zapuščena« telesa - zato »športam«. Navezava na 3. komentar, tem bi rekla ponudba-povpraševanje, boljši si, več trofej dobiš, če pa je pri tem še nekaj kar nimaš in si želiš, je to še bolj vabljivo. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
9. Tekmovanja me odbijajo, vendar se rada oz. se moram gibati zaradi vzdrževanja kilaže. Vedno tekmuješ sam s seboj - pač zaradi kilaže. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
10. V športu rada tekmujem. Gre za osebno tekmo, oz. mejo koliko zmorem in kje bom popustila. Večkrat si postavim sama nek cilj ki ga moram doseči in to je zame tekmovanje. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
11. Rada bi imela več mišic in manj špeha – ali pa vsaj špeha manj. Zopet svetovni trendi in revije, ki kažejo ideale in te spodbujajo k popolnosti lastnega telesa. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
12. »Športanje« oz. gibanje mi pomaga, do bolj seksualno privlačnega telesa. Ja ko vidiš, da ti je edino sexy krilo, ki ga imaš zgolj zase v omari preveliko in da ti tehtnica kaže nekaj kg manj se ti res zdi, da lahko dobiš vsakega, ki si ga želiš in da je tvoje telo lepše. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
13. Po »športanju« (gibanju, »aerobiciranju«...) se bolje počutim. Ja, ker sem sprostita možgane. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
14. »Športanje« mi pomaga, da sem sama sebi bolj vseč (ko se pogledam v ogledalo). Ja. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
15. »Športanje« mi krepi željo po seksu. Ja, ker sem bolj gibčna, bom lahko med sexom bolj eksperimentirala in ne zgolj ležala kot klada, - zadoščenje, da zadovoljim partnerja mi dviguje samozavest. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
16. Če bom imela lepo in bolj seksualno telo, bom med ljudmi bolj priljubljena. Že prej omenila, ker smo ženske podvržene - revijam, TV oglasi - idealne mere ..., v bistvu celotni sistemi temeljijo na teh lepotnih procedurah. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
17. Ko seksam, vem, da je partner bolj zadovoljen z mano, če je moje telo vitko. Ne samo vitko ampak tudi gibljivo (ne) 1 2 3 4 5 (da)
18. Zdrava sem, zanima me predvsem vitkost in lepota telesa (in seveda obraza). Meni pomeni biti zdrav, simbol za gibanje, seveda pa so izkušnje - če si preveč obložen težje delaš in s tem v povezavi gre tudi za vitkost in počutje oz. užitek pri aktivnosti (ne) 1 2 3 4 5 (da)
19. Če bo moje telo seksualno zapeljivo, si me bodo moški bolj (seksualno) želeli. Ja, kot to zgleda v tem našem svetu, drži. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
20. Brez seksualno zapeljivega telesa, se danes sploh ne da »normalno« živeti. To sem komentirala že v predhodnih odgovorih. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
21. Če hočem v življenju uspeti, mora biti moje telo lepo, vitko in seksualno na pogled. To sem komentirala že v predhodnih odgovorih. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
22. Tako zelo si želim izgledati lepa, da si ne morem privoščiti športnogibalne abstinence. Me preseneča da sem dala tako oceno, ker sedaj že mislim drugače, glede abstinence je izviralo iz želje po moči v rokah zaradi plezanja in moji nemoči ob tem, lep izgled pa ni samo v gibanju ampak tudi načinu hranjenja, tako da po tej plati bi lahko en teden lenarila. Lepota v tem primeru meni deluje zelo manekensko in zato ne morem komentirati. Kajti sem že v tistem obdobju, ko ti je jasno, da si kakršen si, in se moraš sprejet tako - lahko se mal popraviš z ličili ali vadbo, lepota pa ne boš; lahko sicer zase, ne pa za svet. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
23. Če hočem več seksati, se moram pač več »športati« - logično... To sem komentirala že v predhodnih odgovorih. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
24. Če hočem, da se mi bo(do) partner(ji) (oz. moški) več seksualno posvečal(i), jim moram ponuditi seksualno oz. vitko telo – zato »športam«. Problem je le ker ne vem, kaj je v moški glavi seksualno telo, ali mere, ali pa ženska želja po seksu, ki se kaže v njeni govoricu telesa. Zato pa ženske noro telovadimo, ker mislimo drugače kot moški in želimo ugajati, ker bo nagrada penis, ki ga pa me žal nimamo. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
25. Preko »športanja« bi rada oblikovala svoje telo, da bi bilo lepše na pogled. To sem komentirala že v predhodnih odgovorih. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
26. Zelo rada izgledam seksualno izzivalno – toda v seksualne avanture se ne spuščam. To sem komentirala že v predhodnih odgovorih. (ne) 1 2 3 4 5 (da)

27. »Športanje« mi bo pomagalo obdržati lepo postavo. To sem komentirala že v predhodnih odgovorih. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
28. Vse bi dala, da bi izgledala poželjivo – zato skrbim za svoje telo; tudi s »športanjem«. To sem komentirala že v predhodnih odgovorih. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
29. Ta vprašanja preveč posegajo v mojo intimno in skrite misli. Ne (ne) 1 2 3 4 5 (da)
30. Pri izpolnjevanju tega anketnega vprašalnika sem bila popolnoma iskrena. Da (ne) 1 2 3 4 5 (da)

Opomba: Anketa za omenjeno eksperimentalno osebo seveda ni bila anonimna. Ko sem ji razložil, kaj želim v eksperimentu dokazati, je privolila v sodelovanje, ki zanjo pač ni bilo anonimno.

KAJ JE MOGOČE OB TEM INTERPRETATIVNEGA POVEDATI (RAZEN TEGA, DA JE ANKETA KRONIČNO SLABA METODA RAZISKOVANJA)?

Predvsem to, da so bile ocene pri drugem izpolnjevanju ankete dejansko večinoma za dve oceni *drugačne* kot pri prvem ocenjevanju. Posthipnotska sugestija je vplivala na mnenje anketiranke na tak način, da je le-ta *spremenila verovanjsko ozadja*. Posthipnotsko sugerirana »drugačna« ocena je v bistvu povzročila, da je anketiranka preko umetno (hipnotsko) evociranih *ego-obrambnih mehanizmov*, predvsem *racionalizacije*, spremenila svoje *verovanjsko ozadje* motivov, stališč in vrednot, ki so vezani na njeno rekreativno športno udejstvovanje. Moj posthipnotski imperativ (konstrukt) je povzročil, da si je anketiranka *racionalizirala verjetje*, ki je bilo pred posthipnotsko sugestijo *drugačno*. To pomeni, da je prej *verjela* v drugo interpretacijo svojega športnerekreativnega udejstvovanja, po hipnotski seansi, pa se je njeno *prepričanje predrugačilo* – začela je verjeti v *drugo* oz. *drugačno interpretacijo*, podpirati jo je začela *drugačna (Jazova) logika*.

S tem smo v bistvu posredno *dokazali*, ali pa vsaj *namignili*, da človek predvsem *zavestno (manifestno) verjame* določenim razlogom oz. interpretacijam. *Kulturni vplivi* oz. *vzgoja* v posameznikov *nezavedni Nadjaz* naseli določeno (*drugačno*) *miselnost* oz. *verjetje* (interpretacijo, prepričanje), ki bi jo lahko *drugačna vzgoja* oz. *drugačni kulturni vplivi* povsem *spremenili*. S posthipnotsko sugestijo smo povzročili, da je zavestni Jaz začela obvladovati drugačna logika – logika, ki skonstruirala drugo podpirajoče verjetje. Pred posthipnotsko sugestijo, pa je (Jazova) logika podpirala aktualno kulturno pogojeno oz. realne okolice posredovano verjetje.

Pomislek in ugovor oporečnikov v zvezi s hipnotskim eksperimentom, ki je seveda mogoč, se lahko organizira okrog teze (domneve), da smo s (post)hipnotskim posegom anulirali (domnevno) *absolutno resnico*, ki biva v (nezavednih) sferah *subjekta* in ki je (hipotetično lahko) čisti konstrukt nedvoumne logike strukturirane v Jazu. Psihoanaliza oz. jaz osebno tej tezi nasprotujem in trdim, da sem s (post)hipnotsko intervencijo zgolj anuliral kulturne konstrukte *verjetja*, ki so se z *vzgojo* naselili v *nezavedni Nadjaz*. Konstrukti, ki so bili tarča moje reinterpretacije (po mojem iskrenem prepričanju) niso nastali v Jazu z logičnim sklepanjem, pač pa so se v Nadjaz naselili skozi kulturo oz. z *vzgojo*. *Jazova logika* je kulturno posredovanemu *verjetju* preko *racionalizacije* (kot ego-obrambnega mehanizma) zgolj sledila.

Res pa je, da *spoznavni skepticizem* tudi v tem spoznavno-teoretskem kontekstu prihaja do izraza – kdo ima prav, se v bistvu *ne da vedeti*, *absolutna resnica (spoznanje) je neulovljiva*.

Psihoanalitična elaboracija duševnega aparata pa (znanstveno-teoretsko) izpostavlja, da človek večino svojega motivacijskega dogajanja aktivira skozi *libidinalno* logiko, kjer je *načelo ugodja* bistveno. To pomeni, da je takšen ali drugačen *užitek* oz. kovanje načrtov v zvezi z doživljanjem *načela ugodja* odločilno, da se nekdo posveča rekreativni športni dejavnosti.

Res je, da je zdravstveni motiv lahko tudi močan, vendar se le ta aktivira šele takrat, ko je človekovo zdravje resnično ogroženo, prej pa ne, saj se bi motivacijsko oz. aktivacijsko športno

udejstvovanje ne bi izšlo oz. se sploh ne bi dogajalo. Ko je človeka resnično strah za njegovo zdravje, šele postane zdravje aktualen aktivacijski motiv, prej pa ne – prej človek zgolj *verjame* v to »kulturno (privzgojeno) sugestijo«. Pa tudi če se človek, ki je prisiljen, da začne s športno-gibalno aktivnostjo, vzljubi aktivno »športanje« šele, ko se v njegovem *nezavednem* (v *primarnem procesu*) zgodi nek premik, ki je aktualen tudi na *simbol(ič)ni* ravni. Ko človek začne pri neki dejavnosti *uživati*, pomeni, da so energetske (libidinalne) *investicije* pridobile svoje *simbol(ič)no* oz. *latentno* obeležje. (O tu naprej bi bila v teoretskem kontekstu aktualna psihoanalitična interpretacija sanj.)

Nekdo, ki misli, da se ukvarja s športno rekreacijo zaradi nekkih *zavestnih* (*manifestnih*) motivov oz. ima do športne rekreacije določena (*zavestno-manifestna*) stališča, v to svojo (iluzorno) interpretacijo zgolj *verjame*. Iz *psihoanalitične* logike pa je jasno, da so *motivi* in *stališča* ter *vrednote* v končni fazi vselej tako ali drugače vezana na *seksualnost*, čeprav (*manifestna*) *zavest* o tej (*latentni*) *seksualnosti* (in njeni *simbol(ič)ni* strukturi) *nič ne ve*. Prav *seksualnost* moramo na tej *znanstveno-teoretsko* oz. *diskurzivno-filozofski* ravni pojmovati kot nekaj *univerzalnega*.

IN KAKŠNI SO TUDI LAHKO ISKRENI KOMENTARJI NA PROVOKATIVNA VPRAŠANJA?

Za utemeljitev poante, da »*zavest* (v *resnici*) *ne ve*, kaj *nezavedno* (*resnično*) *misli*« sem si izbral nekaj najbolj smelih in »iskrenih« komentarjev vprašanj neke 20-letne anketiranke, ki je prvič izpolnjevala anketo sredi julija 2004 (ocena je podčrtana in krepko natisnjena), potem pa v dveh mesecih pred drugim izpolnjevanjem ankete shujšala za 10 kilogramov (predvsem z dieto in »športanjem«, z ambicijo, da bo ponovno oblekla konfekcijo manjše številke – vsaj tak je bil njen *zavestni* oz. *manifestni* komentar oz. *verjetje*). To svoje drugo izpolnjevanje je tudi komentirala. (Ocena drugega izpolnjevanja ankete je okvirjena.) Te anketiranko nisem hipnotiziral. Njeni septembrski odgovori so bili drugačni od julijskih, in tudi drugače interpretirani. Anketiranko so pri drugem izpolnjevanju očitno obvladovala *drugačna* (*zavestno-manifestna*) *verjetja* in verjetno tudi malce drugačne življenjske okoliščine. Najbolj relevantno polemiko bi ob tem razvili, če bi vedeli, kakšno je bilo v obdobju reševanja obeh anket njeno takratno seksualno življenje – pa tudi *seksualne fantazije*, ki so se dogajale na nivoju njene *psihične realnosti*. Šele s poglobljeno *individualno psihoanalizo* (t.i. »case study« – študij primera) bi morda njene (*zavestno-manifestne*) odgovore, ki jih moramo v tem kontekstu brati kot *simptom* (znanilec »*nečesa nezavednega*«), lahko razvozlati in se vsaj približno prebili do resničnih (*latentnih*) temeljev njene motivacijske (in vrednotne ter stališčne) strukture. Na žalost se z različnimi multivariantnimi statističnimi (faktorskimi) analizami ne moremo prebiti do nedvoumnih *univerzalnih resnice*, ki so nam ponavadi tako ljube. Za klasično *psihoanalizo* (temelječo na metodi prostih asociacij, sanjah, analizi simptomov in še čem), pa v tem eksperimentu nisem imeli dovolj časa niti energije (ne poguma). *Zanikanja* in *odpori*, na katere bi zagotovo naletel, bi reakcijsko ujezili tako anketiranko, posredno pa tudi sebe. (Na znameniti psihoanalitični *transfer* niti ne upam pomisliti.) Na koncu pa bi se mi lahko celo zgodilo, da bi se anketiranka (»ozdravljena«) odpovedala športni rekreaciji, ker bi spoznala (uvidela), da ujeta v paradigmo (rekreativnega) »športanja« zaradi *narcističnih* temeljev svojega *ženstvenega* deloma pa tudi *faličnega* karakterja.

1. V »športanju« (pretežno) uživam. Ker me sprosti in mi da novih moči.

(ne) 1 2 3 4 5 (da)

2. Zdi se mi (upam), da bom ob redni vadbi shujšala oz. (ali pa) vsaj obdržala kilažo. Verjetno se ob vsakem premikanju, gibanju oz. redni vadbi nekaj godi z našim telesom, zato se s to trditvijo strinjam. Sicer pa ne upam, da bom izgubila nekaj kilogramov, saj ne »športam« zato, da bi izgubila kilograme, temveč zato, da se bom počutila dobro, odvrгла energijo, si nabrala novih moči in vzdrževala kondicijo, kar ne pomeni, da še vedno »upam« na izgubljene kilograme, v kar sem prepričana, da si bo marsikdo tako predstavljal.

(ne) 1 2 3 4 5 (da)

3. Seksa mi manjka, zato mora moje telo izgledati vitko, poželjivo, če čem kaj »dobiti«. S tem se ne strinjam, saj imam sekса že kar preveč. Ni mi treba vzdrževati kondicije, da bom »lepa« v moških očeh. Dovolj je, da se sama počutim lepo in samozavestno.

(ne) 2 3 4 5 (da)

4. Moje telo bo (seksualno) privlačnejše – »športanje« mi pri tem pomaga. Delno se strinjam s to trditvijo; vzdrževanje kondicije oz. »športanje« bo pripomoglo k temu, da bom imela lepše izoblikovano telo, sicer pa, če tega ne bi počela (se ukvarjala s športom) se tudi ne bi nič »sekirala«.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
5. Kadar se ukvarjam s športom, vselej upam, da bo moje telo lepše in bolj mično za ... Upanje vedno obstaja, saj kar naprej stremimo za ideali, ki so nam ponujeni v različnih oblikah. Sama se ne ukvarjam s športom zato, da bi bilo moje telo na »ogled«, ampak zato, da se po končanem treningu počutim boljše. Olajšano.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
6. Šport oz. gibanje mi je včasih mučno, a moram potrpeti, če hočem imeti lepo telo. Niti pod razno mi gibanje skozi šport ni mučno. Če bi mi bilo, tega ne bi počela. Moje telo pa je lepo že samo po sebi.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
7. Z gibanjem oz. »športanjem« se ukvarjam zato, da bom bolj zdrava. Gibam, oz. »športam« zato, da bom zdrava, imela dobro formo in kondicijo za izvajanje seksualnih in ostalih vragolij, pospešeno pa se gibam tudi iz razloga, da se umaknem v svoj svet, kjer so samo moje misli in me ne moti nihče.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
8. Penis tako obožujem, da si ne morem privoščiti »zapuščnega« telesa - zato »športam« Res je, da penis noro obožujem, absolutno pa si lahko privoščim t.i. »zapuščeno telo«, saj to telo je moje, in če njemu ne paše, potem si bo pač poiskal drugo partnerko. On/i bo/do na izgubi, ne jaz.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
9. Tekmovanja me odbijajo, vendar se rada oz. se moram gibati zaradi vzdrževanja kilaže. Tekmovanja me ne odbijajo, rada se jih udeležujem da vidim, kje na lestvici športa sem. Kilaža pa je stvar vsakega posameznika posebej, in da ne naštevam, koliko dejavnikov je pri kilaži prisotnih.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
10. V športu rada tekmujem. Da. Rada sem tekmovalna, in še posebej rada vidim, če sem kaj napredovala, npr. iz prejšnjih mesecev. Izredno se veselim, če koga premagam. To mi je v zadovoljstvo. (Sicer ni nič narobe, če izgubim. Prav tako prenesem dobre, kot tiste slabe rezultate).
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
11. Rada bi imela več mišic in manj špeha – ali pa vsaj špeha manj. Zadovoljna sem s svojim telesom.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
12. »Športanje« oz. gibanje mi pomaga do bolj seksualno privlačnega telesa. Čisto možno. Sicer pa je meni moje telo všečno že samo po sebi, in se s športom ne bi izrecno ukvarjala samo zaradi tega, da bi moje telo postalo seksualno privlačno.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
13. Po »športanju« (gibanju, »aerobiciranju«...) se boljše počutim. Da. »Stran sem vrgla« odvečeno energijo. In pridobila novo.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
14. »Športanje« mi pomaga, da sem sama sebi bolj všeč (ko se pogledam v ogledalo). S tem se ne strinjam, saj sem sama sebi všeč čisto takšna, kakršna sem. Npr., če imam malce več kilogram je »vredno«, če pa bi npr. kakšen kilogram ali dva izgubila, pa bi bilo prav tako dobro. Se pravi, da smo na istem (če prebereš prvi stavek).
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
15. »Športanje« mi krepi željo po seksu. Niti ne, saj mi željo po seksu npr. krepi tudi moje dobro delo, npr. pisanje poezije. Se pravi, da mi ni treba biti »tipi topi«, da bom nase privabila moške oči.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
16. Če bom imela lepo in bolj seksualno telo, bom med ljudmi bolj priljubljena. S tem se ne strinjam čisto popolnoma. Je že res, da, če v današnji družbi nisi lep (navzven) ne boš uspel, oz. boš manj priljubljen. Sama se s tem ne strinjam, ker sem in bom uspela tudi, če ne bom imela tako zelo seksualnega telesa. Konec koncev pa sem izredno zadovoljna s tem kar imam – lepo telo.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
17. Ko seksam, vem, da je partner bolj zadovoljen z mano, če je moje telo vitko. Ne strinjam se s tem, saj bo moj partner zadovoljen z mano tako in drugače. Če pa mu moje telo ne bo ustrezalo, oz. njegovemu umu ne bodo ustrezale moje mere, potem lahko odide tako, kot je prišel. Nikomur ne dovolim, da bi se vmešaval v moje prepričanje, sicer mi lahko svetuje, ampak na koncu bo pač tako, kot se bom odločila sama.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
18. Zdrava sem, zanima me predvsem vitkost in lepota telesa (in seveda obraza). Da bi se posebno obsedeno zanimala za lepoto in vitkost telesa definitivno ne. Zanima me še cel kup drugih stvari, ki so v življenju tudi pomembne.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
19. Če bo moje telo seksualno zapeljivo, si me bodo moški bolj (seksualno) želeli. Teoretično mogoče že, praktično pa to ne bo držalo. Sem mnenja, da sem dovolj seksualno zapeljiva, in, če tudi ne bi bila, bi si že ustvarila takšno energijsko cono, da bi bila v moških očeh zapeljiva, v kar se sploh ne trudim.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
20. Brez seksualno zapeljivega telesa, se danes sploh ne da »normalno« živeti. Mogoče bi kaj takšnega lahko rekla marsikatera ženska, sama pa lahko rečem, da to ne drži. Verjamem v dejstvo, da ta »stvar« funkcionira tako, kot si jo sam zastaviš. Tako kot se počutiš, toliko dobiš povrnjeno. V tem primeru ne velja pregovor, da eden za vse in vsi za enega. V tej »igri« si sam za vse. Tako kot si boš postlal, tako boš dobil vrnjeno.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
21. Če hočem v življenju uspeti, mora biti moje telo lepo, vitko in seksualno na pogled. Niti ne. Tudi ne lepi in zabavni ljudje uspejo v življenju (npr. igralci)
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
22. Tako zelo si želim izgledati lepa, da si ne morem privoščiti športnogibalne abstinence. S tem se ravno ne strinjam, ker se sama sebi zdim »lepa«, oz. zadostujem svojim t.i. kriterijem lepe ženske, oz. moja samopodoba je na visoki ravni.
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)
23. Če hočem več seksati, se moram pač več »športati« - logično... Absolutno ne. No, mogoče v smislu kondicije. Ironično. Normalno, če bom želela pač seksati, bom šla seksat, ne da bi
- (ne) 1 2 3 4 5 (da)

bila obremenjena s tem, da premalo gibam.

24. Če hočem, da se mi bo(do) partner(ji) (oz. moški) več seksualno posvečal(i), jim moram ponuditi seksualno oz. vitko telo – zato »športam«. Ne, »športam« zato ker mi je tako všeč, in ker se po samem napornem treningu počutim odlično, prerojeno. Konec koncev, pa lahko tudi sama zahtevam, da ima partner seksualno telo, kar načeloma ni v mojih namenih. Partnerji pa se mi posvečajo veliko, kljub temu, da tudi sama nimam ravno ta prave manekenske postave. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
25. Preko »športanja« bi rada oblikovala svoje telo, da bi bilo lepše na pogled. Mogoče. Že skozi celo anketo ponavljam, da »športam« in gibam zaradi sebe, še vedno sem istega mnenja. Dodala pa bi še to stvar, da, če se redno gibaš, normalno, da skrbiš tudi za svoje telo in zdravje. Če pa telo obenem postaja lepše, je pa to gibanje še dodaten plus. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
26. Zelo rada izgledam seksualno izzivalno – toda v seksualne avanture se ne spuščam. Da, rada izgledam seksualno izzivalno, in tudi spuščam se v seksualne avanture. Dajejo mi neko motivacijo in potrditev, da, če sem všeč sama sebi, sem lahko všeč tudi drugim. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
27. »Športanje« mi bo pomagalo obdržati lepo postavo. Čisto mogoče, saj je posledica »športanja« lepa, izoblikovana postava. Gibanje in »športanje« za lepo postavo ni dovolj, če se zraven ne prehranjuješ pravilno. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
28. Vse bi dala, da bi izgledala poželjivo – zato skrbim za svoje telo; tudi s »športanjem« Ne obremenjujem se s svojim izgledom, vem da sem v očeh moških vredna poželenja, za svoje telo skrbim pa ravno toliko, da se počutim dobro in da sem v fit formi. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
29. Ta vprašanja preveč posegajo v mojo intimno in skrite misli. Ne (ne) 1 2 3 4 5 (da)
30. Pri izpolnjevanju tega anketnega vprašalnika sem bila popolnoma iskrena. Da. (ne) 1 2 3 4 5 (da)

In kakšna je bila moška verzija ankete stališč in motivov?

Spoštovani rekreativni športniki! Tale anketni vprašalnik sem sestavil zato, ker imamo v novembru 5. Slovenski kongres športne rekreacije, kjer naj bi tematizirali seksualnost in športno rekreacijo. Kolegi so me zadolžili, da speljem »seksološko« sekcijo, ki sem ji dal naslov Ali/ kako/ zakaj seksualnost poganja športno rekreacijo? Če si pripravljen anonimno sodelovati, bom iz teh podatkov spisal nek teoretski tekst...

Anketni vprašalnik je namenjen odraslim moškim, ki se redno ali občasno »športajo« oz. se rekreirajo s športom. STAR SEM let

Obkroži številčne ocene

(Če kakšno vprašanje ne želite odgovoriti, ga lahko izpustite.)

1. V športu oz. »športanju« (pretežno) uživam – zato »športam«. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
2. »Športam« zato, ker upam, da bom ob redni vadbi shujšal (oz. obdržal sedanjo težo). (ne) 1 2 3 4 5 (da)
3. »Športam« zato, ker bom lažje prišel do seksualnih avantur (vsaj upam tako), če bo moje telo izgledalo športno in mišičasto. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
4. Moje telo bo (seksualno) privlačnejše, če bo športno – »športanje« mi pri tem pomaga. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
5. Kadar se ukvarja s športom, ob tem upam, da bo moje telo bolj mišičasto za mojo seksualno partnerico oz. partnerke. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
6. Šport oz. gibanje mi je včasih mučno, a moram potrpeti, če hočem imeti športno, mišičasto telo. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
7. S športom se ukvarjam zato, da bom bolj zdrav. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
8. Seksualne avanture tako obožujem, da si ne morem privoščiti »zapuščenega« telesa. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
9. Tekmovanja imam rad, v njih uživam – zato se ukvarjam s športom in »tekmujem«. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
10. S tekmovalnostjo nisem več tako obseden, vendar moram skrbeti za svojo kondicijo. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
11. Rad bi imel več mišic in manj špeha – zato se ukvarjam s športom. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
12. (Rekreativno) ukvarjanje s športom mi pomaga, do bolj seksualno privlačnega telesa. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
13. Po »športanju« (gibanju...) se bolje počutim – zato se ukvarjam s športom. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
14. Šport mi pomaga, da sem sam sebi bolj všeč (ko se pogledam v ogledalo). (ne) 1 2 3 4 5 (da)
15. Šport mi krepí željo po seksu – zato se ukvarjam s športom. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
16. Če bom imel športno (mišičasto) telo, bom med ženskami bolj priljubljen. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
17. Ko »fukam«, vem, da bo partnerica bolj zadovoljen z mano, če je moje telo mišičasto. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
18. Zdrav sem, rad bi še bolj »fukal« – zato se ukvarjam s športom. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
19. Šport mi pomaga obdržati (in povečati) »fukaško« vzdržljivost in učinkovitost. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
20. Brez seksualno zapeljivega športnega (mišičastega) telesa, se danes sploh ne da živeti (ne) 1 2 3 4 5 (da)
21. Če hočem v življenju uspeti, mora biti moje telo športno in mišičasto, brez »bojlerja« (ne) 1 2 3 4 5 (da)
22. Tako zelo si želim izgledati športno, da si ne morem privoščiti športne abstinence. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
23. Če hočem boljše »fukati«, moram biti v dobri športni kondiciji – zato »športam«. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
24. Če hočem, da se me bo partnerica (oz. ženske) bolj seksualno želele, ji(m) moram ponuditi športno oz. mišičasto telo – zato »športam«. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
25. Preko športa bi rad oblikovala svoje telo, da bi bilo lepše na pogled. seks mi ni taka vrednota (ne) 1 2 3 4 5 (da)
26. Zelo rada izgledam športno in seksualno privlačno; (četudi ne varam svoje partnerice). (ne) 1 2 3 4 5 (da)
27. Šport me drži v dobri (splošni) psihofizični kondiciji – zato »športam«. (ne) 1 2 3 4 5 (da)
28. Vse bi dal, da bi bil bolj mišičast – zato skrbim za svoje telo; tudi s športom. (ne) 1 2 3 4 5 (da)

29. Ta vprašanja preveč posegajo v mojo intimno in skrite misli.

(ne) 1 2 3 4 5 (da)

30. V tem anketnem vprašalnik sem se popolnoma predala iskrenosti.

(ne) 1 2 3 4 5 (da)

IN KJE SO FREKVENCE?

Če bi na anketnem vprašalniku izvedli kompletno statistično analizo, bi videli zgolj to, kaj si anketiranke v povprečju mislijo oz. v kaj *verjamejo*. Karkoli konkretnega oz. *univerzalnega* bi poskušali razbrati iz frekvenc, bi bilo zavajajoče. *Ego-obrambni mehanizmi* namreč izmaličijo vso tisto *resnico*, ki se skriva v *nezavednem* in do katere bi morda lahko prišli zgolj s poglobljeno *individualno psihoanalizo* (»case study«) in/oz. s teoretskim (psihoanalitičnim) diskurzom. Onkraj izpovedi (in *simptomov*) pa bi vselej trdno stala (*latentna*) *seksualnost*, katere status je vselej trhel – saj je *nezaveden*.

Kakorkoli že, *tok nezavednih misli* vselej ubere svojo (seksualno) pot.

ŠPORT - ŽENSTVENOST - SEKSUALNOST

dr. Meta Zagorc

Sodobne oblike rekreativne vadbe za ženske v svojih različicah poleg vedno večjega poudarjanja duhovnosti vključujejo tudi elemente estetike, lepote ter seksipilnosti, ugajanja, erotičnosti. Z lahkoto trdim, da se je v odnosu žensk do športa veliko spremenilo. Potreba po vadbi je postala zavestna! Še več, *potreba* je pri mnogih ženskah postala že kar *želja*. Trdim tudi, da mnoge ženske postavljamo v ospredje *užitek* povezan z odnosom do »lepega gibanja«, istočasno pa s celovitim odnosom do sebe, pri čemer tudi seksualnega vidika ne moremo več kar tako obiti oz. izključiti. Gibanje ni več zgolj »delo«, ki se obrestuje z lepo postavo – gibanje mora dandanes že samo po sebi predstavljati *prijetnost*. Jasno je, da se ženske veliko raje predajajo gibalnim dejavnostim, v katerih uživajo, kot pa npr. športom, ki od njih zahtevajo tekmovalnost. Zavest o potrebnosti se rojeva razumsko, potem pa, ko se odločimo za vadbo, je *uživanje* v gibanju tisto, ki nas zadrži, zasvoji in »prepriča«, da se k vadbi vračamo vsak teden, vsak dan. Če je neka dejavnost prijetna, po vrhu vsega pa še koristna, se jo vsak človek oklepa in celo čustveno naveže nanjo. Tako koncipirana gibalna oz. športna vadba ima možnost, da postane sestavni del tedenskega, mesečnega in počitniškega urnika, ne pa zgolj monotona telesna vadba. Potrebno jo je povezati s **psihičnimi, duhovnimi vidiki oz. kvalitetami, nenazadnje pa tudi s seksualnostjo**.

Z ideologijo, da je šport edina garancija za visoko starost, zabava in ugodje pa vrhunec našega bivanja, nam »fitnes industrija in industrija zabave« oblikujeta okus, miselnost in moralo, oblikujeta pa tudi novo kulturo, ki favorizira na eni strani ceneno uživanje in mentalno pasivizacijo, na drugi strani pa s poudarjanjem o koristnosti različnih – predvsem novih športnih zvrsti ustvarjata »potrošnike športa«. **Ženske** smo posebna in v veliki meri – zlasti v rekreaciji – bolj kot moški, **iskana tržna niša oz. ciljna skupina**. Videti je, da je so marketinški prijemi tako napredovali, da se natančno ve, k čemu ženske stremimo – k lepoti oz. lepemu in vitkemu telesu. Lepotna industrija s ponudbo različnih športnih oz. gibalnih programov naravnost zasipava ženske. Večina novitet je namenjena prav množični vadbi ženske populacije. Če pogledamo samo razvoj aerobike in njenih pojavnih oblik od začetka zgodnjih osemdesetih let prejšnjega stoletja pa do danes, bomo temu zlahka pritrdili.

V začetnih letih množične vadbe žensk (1980-95) je bil cilj, da bi vplivali na zavest o potrebnosti vadbe, po letu 1995 pa so se prizadevanja v športu usmerila v proučevanje »**notranjega doživljanja ob vadbi**«. Zgolj ukvarjanje s športom ni dovolj, »biti fit« je pomanjkljivo - sodobni pristop zahteva **uravnovešenost fizičnih, psihičnih, mentalnih in duhovnih komponent življenja**. Kljub poudarjanju celostnosti, pa se je do sedaj **seksualnemu vidiku** vedno nekako izogibalo – kot da nam je nerodno o tem odkrito spregovoriti – čeprav seksualnost ves čas obstaja nekje v »ozadju«, v latentnem prostoru. Po eni strani postaja vodilna ideja, da naš um in še posebej doživljanje v celoti vplivata na reakcije in obnašanje telesa, kar pomeni, da vsaka fizična aktivnost zahteva »tesno sodelovanje« in **komunikacijo med umom in telesom**. Po drugi strani pa se rekreativni šport podreja lepotnim idealom ženskega telesa, »**proizvaja žensko za današnji čas**« - stasito, sposobno, vitalno – zanimivo za moški svet!

Zdi se, da so se predvsem mlade ženske tako zelo pogumno »razgalile«, da z lahkoto razkrivajo telo (današnja moda); z raznimi uhani na neobičajnih mestih (na popku, pod spodnjo ustnico, na jeziku in še kje) sporočajo tudi svoj odnos do seksualnosti. Zdi se tudi, da seksualnost še nikoli doslej ni tako silila v ospredje – tako, da brez zadržkov lahko razmišljamo razmišljamo o povečani skrbi za lepo telo tudi skozi gibanje.

Novi športni slogani sicer priporočajo, naj vsakdo izbere vadbo, ki mu najbolj ustreza, ob kateri uživa, se sprosti in odpočije od vsakdanjih skrbi in obveznosti, vendar nas lepotice s plakatov s

popolnimi, brezcelulitnimi telesi, bujnim oprsjem, z zapeljivimi nasmeški in gestami kar naprej opozarjajo, da je **uspeh** v sodobnem svetu zagotovljen z **lepo in na seksualnost asocirajočo postavo**. »Ustvarjen« je **ideal**, ki ga M. Kuharjeva podkrepi z mnogimi kulturnimi raziskavami in tezami, po katerem je **»ženska ujetnica moškega pogleda oz. terorja (diktata) lepote in vitkosti**. Današnja kultura je tista, ki je **žensko (telo) pahnila v neusmiljen seksualni pogled moškemu**. Temu modelu se zavestno ali podzavestno približujemo, zato število vadečih žensk iz leta v leto narašča – in tukaj ženske dobesedno **nimamo izbire**.

Res je, da večina žensk (pa tudi moških) občuti preobremenjenost in neprestane napetosti, kot posledico vedno večje tekmovalnosti in konkurenčnosti na vseh področjih; v stiku z ljudmi pa opažam da je **seksualnost dokaj zatrta**. Večinoma smo se sprijaznile, da pogrešamo in potrebujemo dejavnosti, ki imajo v sebi poleg športnih atributov tudi **razvedrilen in sproščujoč oz. sprostilni značaj** – o sami seksualnosti pa težko spregovorimo, in niti same sebi ne priznamo, da je seksualnost v nas vselej živa.

Pred 20-imi leti smo v raziskavi *Struktura motivacije žensk, ki se ukvarjajo z aerobiko* v vprašalnik dokaj »držno« vključili motive kot so: z aerobiko se ukvarjam, ker lahko postanem bolj seksualno privlačna in ker so moji erotični občutki po tovrstni vadbi močnejši. *Zavestni oz. manifestni odgovori so seksualnost v precejšnji meri zanikali. Toda v latentni strukturi motivov (po opravljeni faktorizaciji) so odgovori že takrat dobili svojo veljavo v obliki faktorja, ki je nakazoval veliko željo po afirmaciji in identifikaciji, kamor so se projecirali naslednji (zavestni) motivi:*

- ker bi bila rada podobna zvezdnicam,
- da bi pokazala svojo novo športno opremo
- ker so moji erotični občutki po tovrstni vadbi močnejši
- ker se pri vadbi odlikujem med svojimi kolegicami,
- ker aerobiko sredstva javnega obveščanja kar naprej propagirajo
- ker skozi aerobiko lahko postanem seksualno bolj privlačna.

R. Vodeb jih kot psihoanalitik interpretira s »tokom nezavednih misli«, ki se plete v ozadju zavestnih odgovorov in pogumno pravi:

- Če zavest pravi: »Ker bi bila rada podobna zvezdnicam,« nezavedno razmišlja: *»Zvezdnice imajo privilegij v moški (seksualni) želji – moški si jih bolj seksualno želijo – in to si v resnici želim tudi jaz.«*
- Če zavest pravi: »Da bi pokazala svojo novo športno opremo,« nezavedno razmišlja na dva načina – 1.: *»V bistvu ne kažem svoje opremo, temveč telo, ki je lepo, seksualno in zavidanja vredno«*; – ali pa – 2.: *»Če že nimam popolnega oz. vitkega in seksualnega oz. lepega telesa, ima pa vsaj športno opremo lepo – po zadnji modi.«*
- Če zavest pravi: »Ker so moji erotični občutki po tovrstni vadbi močnejši,« nezavedno razmišlja: *»Partner bo moje (lepo) telo bolj strastno ljubil – in mene ne bodo spreletavali občutki na račun mojega nepopolnega telesa okrog katerega se organizira seksualna naslada mojega (moškega) partnerja.«*
- Če zavest pravi: »Ker se pri vadbi odlikujem med svojimi kolegicami,« nezavedno razmišlja: *»Če me kaj odlikuje med kolegicami – ženskami, je to zagotovo lepo, seksualno in 'greha vredno' telo – odlika pa ima seveda korenine v zavisti oz. ljubosumju.«*
- Če zavest pravi: »Ker aerobiko sredstva javnega obveščanja kar naprej propagirajo,« nezavedno razmišlja: *»Propaganda kar naprej dreza v resnico in nas preganja na naj imamo lepa telesa – in resnici na ljubo: prav to si želimo – tako si je Bog (ali pa mati Narava) zamislil ta svet, ali pa je takšna naša usoda.«*

- Če zavest (v katero je pricurjajala tudi mega-strukturirana seksualnost) pravi: »*Ker skozi aerobiko lahko postanem seksualno bolj privlačna,*« nezavedno razmišlja: »*Seksualno telo je temeljni pogoj vsemogočnega užitka, s katerim sem v resnici obsedena – s koitusno združitvijo z moškim.*«

Očitno je, da je pojav **aerobike** v osemdesetih letih prejšnjega stoletja naletel na »eonsko luknjo« na področju športa, kajti med vsemi športi se je pojavila kot dejavnost, ki so jo ženske sprejele za svojo. Ni bila zgolj storilnostno (še manj pa tekmovalno) naravnana, v različnih pojavnih oblikah pa ponuja možnosti za izražanje **gibalne ekspresije in estetike ter poudarja lepoto ženske**. V sami zasnovi tega športa nikakor ni zanemarljiv trend po ustvarjanju **lepe in tudi seksipilne ženske**. Morda aerobika in vse njene izpeljanke ne bi imele perspektive, če v osnovi ne bi bile vezane na seksualnost.

Sama filmska igralka Jane Fonda je bila vzornica, ki je k vadbi za »**zdravo, lepo in (seksualno) privlačno telo**« pritegnila milijone žensk. Prav Jane Fonda je transparentno izpostavila privlačno telo kot ideal, po katerem ženske »po tihem« hlepijo. Razvoj aerobike in vseh njenih izpeljank je prisilil športne strokovnjake, da vedno znova odkrivajo nove metode, rekvizite, orodja, okolja, načine vadbe, da bi ohranili zanimanje žensk za vadbo, oz. približevanje **ustvarjenemu modelu**. Ta model predstavlja lik »**uspešne ženske**«, nekakšne »**super ženske**«, ki je inteligentna, lepa, urejena, samozavestna, prepričljiva, in ljubeča, istočasno pa seksualno privlačna. Neprekosljiva je v vlogi uspešne »**uslužbenke**« na delovnem mestu, v vlogi žene in matere doma, v vlogi uspešne gostiteljice, spremljevalke, ljubice – slednje morda zgolj na nivoju njenih fantazij. Ženska je vedno bolj razpeta na vse strani. Nenehno si, zaganjajoč od vloge do vloge, želi, da bi bila vsepovsod uspešna – in kot taka je lahek plen »**fitness industrije**«, ki ji zagotavlja pot do tega univerzalnega cilja: kako vse vloge »**uspešno odigrati**«.

Današnja popularnost estetskih športov, prepletena s pronicljivim trženjem, prilagajanjem različnim kulturam, zahtevam časa, predvsem pa ženski psihi, zagotavlja, da so med športi v ospredju:

- **aerobika in fitnes s svojimi vsakoletnimi različicami** (eurobics, soft aerobic, aerobic dancing, rock aerobic, bio aerobic, step aerobic, keep fit, new body, cardiofunk, step in slide aerobika, aquarobics, fit ball, Pylates, body walking, pump, pace itd.),
- **različne plesne zvrsti** (trebušni ples, orientalski, indijski ples, latino, družabni ples, hip-hop, salsa, show ples, argentinski tango,),
- **pon pon in navijaške skupine**,
- **različne oblike gimnastike ob glasbi, skupinska vadba ipd.**

Med športne dejavnosti se vse bolj vriva tudi **joga in druge vzhodnjaške veščine** – tai chi, chi-gong idr. Po eni strani temu botruje izreden razvoj v svetu in medijska popularnost, po drugi strani pa je pomembna tudi primernost oz. »pisanost na kožo« tovrstnih športov »**ženski duši**«. R. Vodeb se v tej zvezi freudovsko sprašuje, po ženski **nezavedni želje** v kontekstu športa oz. športne rekreacije. Pri tem opozarja na **nezavedno** oz. **latentno seksualno** plat ženske narave.

Šport, kot večino drugih pomembnih dejavnosti vodijo moški – seveda po svoji podobi! Zato v tekmovalnem oz. vrhunskem športu ženstvenost seveda ni izborila ustreznega mesta. Zato je s te plati logično, da so med ženskim športi favorizirani možati ženski športi. Po drugi plati pa je jasno je, da so moški vendarle tisti, ki jim hočemo ugajati – ugajanje pa je v končni fazi vselej seksualno. Logično je tudi, da so s tega vidik prav moški tisti, ki so, »**neposredno krivi, da se ženske tako fanatično zavzemajo za svoje lepo telo – predvsem z dietami, raznimi kozmetičnim in lepotno-kirurškimi praksami ter vztrajnimi telesnimi oz. gibalnimi vajami**«, kot bi rekel R. Vodeb. Moški in celotna (moškosrediščna) družba »**zahtevajo lepe, urejene in zapeljive ženske**, ki se znajo lepo, estetsko in erotično gibati po prostoru, cesti, v družbi – skratka, ki znajo »opozarjati

nase«. Od nas, žensk se zahteva milina, gracilnost, uglajenost – ženskost, poduhovljenost. Zahteve v poklicu, v družini, v družbi so tolikšne, da po drugi strani postajamo iz dneva v dan bolj podobne moškim. V bistvu »moškost« terja »drveč« življenjski slog, čeprav bi po moških (nezavednih) pričakovanjih morale ohraniti »čisto ženskost«.

Tako se ženske nemalokrat **odtujimo od svoje naravne ženskosti**. V ženskah se medsebojna tekmovalnost, s tem pa tudi motiviranost oz. življenjska energija, kaže večinoma z **nenehno primerjavo lepote, pa tudi z nekaterih sposobnostmi**. Ženska »hoče« biti opazovana, središče sveta oz. (poželjivih moških in ljubosumnih ženskih) pogledov, seksipilna in hkrati tudi nekako poduhovljena. Na besedo estetika v športu še nekako pristajamo, **erotika** in nanjo vezano **seksualnost** se na vseh ravneh v športu izogibamo. Pa vendar se izdaja skozi stil oblačenja (atletika, odbojka, aerobika, športna in ritmična gimnastika in celo tenis), v načinu ličenja (športa in ritmična gimnastika, drsanje, tekmovalna aerobika itd.) in načinu gibanja (aerobika, ples, športa in ritmična gimnastika itd.).

Ugotavljam, da sta prav trebušni ples in »latino« med ženskami vedno bolj popularni in priljubljeni zvrsti. Predpostavljam, da zaradi svojih univerzalnih kvalitet, saj je gibanje naravno in harmonično, ženskam pa nudi možnost za odkrivanje svoje ženske narave. Pripomore k oblikovanju odnosa do sebe, do lastnega telesa, samozavesti, odkrivanju ženskosti, seksualnosti ter notranjega izraza. Za ti dve plesni zvrsti so značilni gibi s trebuhom, boki, medenico, trupom, rameni, rokami ter gibi z glavo. To so gibanja, ki so »normalnem« (moškem oz. možatem) športu »nekoristna«, rezultatsko nemerljiva, odvečna. Zagotovo pa so to gibi, s katerimi ženska »zmede« in na svojevrsten način pritegne zbeگان pogled moškega. Ženskam prav takšni gibi prinašajo na novo rojeno **vitalnost, zdravje, mladosten izgled, senzualnost in užitek**, pri čemer pretirana vitkost niti ni pogoj za veselje ob takšnem gibanju (včasih celo nasprotno). Takšna gibanja za ženske pomenijo sprostitev, odpravljajo depresivnosti, hkrati pa ženskam mnogokje obljublajo, da bodo z **erotičnim plesom med stenami domače spalnice znova očarale svoje "naveličane može"**.

Včasih so tovrstne plese posvečali boginjam v čast (Artemidi), bili so **simboli plodnosti, erotičnega zapeljevanja** (tudi v templjih), v pravem Orientu pa moški še danes občudujejo vse, kar je povezano z žensko naravo in rojstvom otroka. Značilno je lascivno (opolzko) **gibanje bokov, zvijanje in vijuganje celega telesa, rotiranje bokov in občasni siloviti sunki**. Spodbujajo transformacijo, transcendentno stanje, **katarzo in ekstazo**, pobeg iz resničnosti vsakodnevnega življenja do bolj zadovoljnega stanja človeškega duha. Na simbolni ravni se tovrstni plesi ves čas spogleduje z erotiko in seksualnostjo.

Ne smemo pozabiti, da gre pri športnorekreativni vadbi za ženske v prvi vrsti za **gibalno ekspresijo**, ki temelji na kvalitativnih gibih, ki so navadno pod vplivom čustev, razpoloženj. Poleg teh primarnih manifestnih motivov, ki izvirajo iz potrebe po gibanju, se izpostavljajo tudi delno modificiranih seksualne potrebe oz. motivi. Hkrati pa ženske skozi tovrsten tipično ženske »športe« oz. gibanja zadovoljujejo tudi nekatere sekundarne potrebe, kot so:

- želja po uveljavljanju in samopotrjevanju,
- želja po doživljanju ugodja,
- potreba biti opazovana in opažena,
- težnje po spremembah in doživetjih
- želja vzbujanju pozornosti,
- dokazovanju med vrstnicami in mlajšimi.
-

Jasno je, da so v latentni strukturi motivov vedno znajdejo želje po **ugajanju moškim, po erotični oz. seksualni privlačnosti, seksipilnosti in poželjivosti**. Omenjeni ženski športi so

izvrstno sredstvo za samoizkušnjo, za razvoj osebnosti in izpopolnjevanje oz. spreminjanje samopodobe. Še več – v ospredje zanimanja prihajajo gibalne dejavnosti, kjer ni omejitev glede starosti, teže ali oblike postave!

Moški nas sicer radi gledajo (seksualno) privlačne – vendar paradoks: »ženskih športov« ne priznavajo!

»Športna sfera« v Sloveniji aerobike, plesa, joge in še česa ženstvenega, ne ceni tako, kot bi si te dejavnosti zaslužile – glede na razvoj, razširjenost in glede na dejstvo, da so to za ženske najbolj iskane rekreativne zvrsti. Kritika se na tem mestu nanaša na:

- (premajhna) sredstva, ki jih vodilne športne institucije (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Fundacija za šport, OKS...) namenjajo ženstveno-ženskim športnim programom, da bi le-te bili, kot mnogi moški rekreativni programi subvencionirani;
- odpori matične športne stroke do ženstveno-ženskih športnih programov – predvsem učiteljev in trenerjev drugih športnih panog
- pomanjkljivo in okrnjeno pojavljanje v medijih (TV in radijskih postajah, časopisih, okroglih mizah);
- sponzorji in donatorji ponavadi »nasedajo« kulturnim (moškosrediščnim) stereotipom saj zanemarjajo in krivično prezirajo ženstveni ženski šport;
- posledično je seveda okrnjena tudi možnost za raziskovanje teh dejavnosti, nenazadnje pa tudi interesov deklet oz. žensk, ki si množično želijo tovrstnih športnih oz. športnorekreativnih programov.

Če želimo govoriti o športu kot odličnosti življenja, bomo morali veliko pozornosti slej ko prej posvetiti ženskam – in to prav njihovemu doživljanju oz. tistim vsebinam, ki so ženskam »pisane na kožo«. **Erotiki, seksipilnosti in senzualnosti se tudi v športu, še posebno pa ne v rekreaciji, ne bomo mogli več ogniti.** Kljub temu, da sodobna vadba zaradi pomanjkanja časa stremi k ekonomičnosti, pa trojstva telo – duša – duh(ovnost) – ne bomo mogli več zanemarjati.

Torej – če hočemo ali ne – seksualnost in šport sta bolj in trdneje povezana, kot lahko to pokaže katerakoli »znanstvena« raziskava. O tem je vredno spregovoriti večkrat, pa tudi na takšnem srečanju kot je *5. slovenski kongres športne rekreacije*. Kaj pa moški? Kdaj se bodo moški zamislili nad oblikovanostjo svojih teles, tudi po 40 in 50 letu? Veliko mi je dal misliti nastop skupine The Chippendales - slačifantov. Letos že tretjič polna Hala Tivoli – razgreta ob plesu »lepih« moških. Ženske vreščimo, topotamo... 3000 in več žensk... Navdušenje nad oblikovanostjo moških teles, skladnostjo gibanja, šarmantnostjo glasu in še čim pušča sledi v praksi... Tudi moški z umetelnim gibanjem burijo strasti. Ima tudi to povezavo s športom?

II. DELAVNICA

ŠPORT IN TURIZEM

VSTOPI V NARAVO – PETROLOVA KOLESARSKA POT

Aleš Šolar, Športna zveza Ljubljane
Žiga Černe, Zavod za šport Slovenije

UVOD

Kolesarjenje je množični šport in je primerno tako za otroke, mladostnike, odrasle, starostnike in tudi za osebe s posebnimi potrebami – invalide. S kolesarjenjem se lahko ukvarjamo samostojno, v skupinah, organizirano, rekreativno, tekmovalno... S kolesom pa lahko odkrivamo veliko zakladov narave, kot tudi kulturnih in zgodovinskih znamenitosti.

Pri povezovanju športa in turizma imajo kolesarske poti eno najpomembnejših vlog. Za kolesarje, ki pokrajine ali kraja, kamor so se namenili ne poznajo, je najpomembnejše, da imajo na razpolago dovolj koristnih in uporabnih informacij. Te informacije nato oblikujejo podobo kraja in pokrajine. Čim bolj kakovostna je ponudba informacij, tem več turistov in kolesarjev bo kraj privabil.

Možnosti za kolesarjenje v Ljubljani je sorazmerno veliko. Glede na to, da je Ljubljana prestolnica naše države in je tudi pomembna turistična destinacija, pa je možnosti za kolesarjenje še vedno veliko premalo. Premalo je urejenih kolesarskih poti in stez. Še posebej pa je primanjkljaj velik na področju ponudbe kakovostnih informacij za kolesarjenje.

Zaradi vsega tega, smo se na Športni zvezi Ljubljane odločili, da predstavimo inovativno rešitev ponudbe informacij za kolesarje.

Za sodelovanje smo se obrnili na družbo Petrol d.d.. Skupaj smo nato oblikovali nekatere smernice in nato pripravili projekt Vstopi v naravo – Petrolova kolesarska pot. S tem projektom želimo povečati število informacij za kolesarje in jim tudi nuditi pomoč pri odpravljanju manjših okvar na kolesu na svoji poti.

ZASNOVA PROJEKTA

Pripravili smo Petrolovo kolesarsko pot, ki temelji na povezavi Petrolovih bencinskih servisov med seboj. Povezali smo Petrolove bencinske servise, ki so odprti vse dni v tednu in imajo v svojih prostorih info računalniški sistem. Tako zagotavljamo vsem kolesarjem več pomembnih stvari. Med drugim tudi:

- dostopnost informacij za kolesarjenje 365 dni v tednu večinoma 24 ur dnevno,
- oskrbo s hrano in pijačo v HIP HOP trgovini,
- odpravljanje manjših kolesarskih okvar,
- nakup pomembnih delov kolesarske opreme za kolesarje v Petrolovem kolesarskem ali športnem kotičku.

Potrebe kolesarjev na poti

Kot že omenjeno, se kolesarji med seboj razlikujejo. Enotno za vse kolesarje je to, da potrebujejo brezhibno kolo, oskrbo s hrano in pijačo na poti ter informacije o kolesarskih poteh.

Mnogokrat se na poti lahko pripeti tudi manjša ali večja okvara kolesa. Za odpravljanje okvar je potrebno imeti s seboj primerno orodje in opremo. Pri večjih okvarah na kolesih nam lahko pomaga le izkušen serviser. Manjše pa lahko z ustreznim orodjem odpravimo sami. Petrolovi

bencinski servisi so tako točka, na kateri lahko popravimo manjše okvare kolesa. Za orodje in pomoč pa prosimo kar osebo na bencinskem servisu.

Najbolj preprosto je, da vse kar potrebujemo in želimo, dobimo na enem samem mestu – Petrolovem bencinskem servisu. Na tem mestu bo vsak kolesar lahko:

- kupil zaloge hrane in pijače potrebne za pot, ki jo namerava prevoziti oziroma do naslednjega Petrolovega bencinskega servisa,
- dobil informacije o kolesarskih poteh in povezavah,
- kupil posebno kolesarsko opremo v Petrolovem kolesarskem kotičku,
- poskrbel za svoje kolo,
- se okrepčal v gostinskem prostoru in
- se lahko uredil v toaletnih prostorih.

Zasnova kolesarske poti

Kolesarska pot je predvidena po že obstoječih kolesarskih stezah v Ljubljani, ob manj prometnih cestah, po Poti okupirane Ljubljane (kjer je dovoljeno), po makadamskih poteh in slabših cestah izven Ljubljane ter po gorskih poteh.

Vsi kolesarji, ki se podajo na pot in si pri tem pomagajo z informacijami na Petrolovem bencinskem servisu, morajo upoštevati vse prometne in druge predpise. Kolesarji izključno na lastno odgovornost in upoštevajo svoje zmožnosti in trenutne telesne sposobnosti. Prav je, da imajo tehnično brezhibno kolo in uporabljajo ustrezna zaščitna sredstva.

Na splošno lahko Petrolovo kolesarsko pot opredelimo takole:

- Povezava od centra proti obrobju Ljubljane
- Povezava v notranjem kolesarskem krogu na obrobju Ljubljane
- Povezava Ljubljane in krajev s Petrolovim BS na obrobju LJ in Petrolovim BS v izbranem kraju po cestni ali gorsko kolesarski varianti
- Povezava med Petrolovimi BS v izbranih krajih v krogu.

Od centra proti obrobju ljubljane

Za osnovno izhodišče smo izbrali Petrolov bencinski servis na Tivolski cesti. Ta je odprt 24 ur dnevno, ima veliko HIP HOP prodajalno, v neposredni bližini je veliko parkirišče za avtomobile, je v bližini železniške in avtobusne postaje. V bližini je tudi Turistično informacijski center. Najpomembnejše pa je, da je bencinski servis skoraj v centru Ljubljane.

Iz tega bencinskega servisa vodijo poti do prvega kolesarskega kroga v Ljubljani. Izbranih je bilo 5 Petrolovih bencinskih servisov na najpomembnejših cestnih vpadnicah za Ljubljano. Iz Petrolovega bencinskega servisa vodi tako pot po kolesarski stezi ali drugi poti namenjeni kolesarjem, do naslednjih točk:

- Petrolov bencinski servis na Celovški cesti (pri ljubljanski obvoznici)
- Petrolov bencinski servis na Dunajski cesti (pri AMZS)
- Petrolov bencinski servis na Letališki cesti (pred obvoznico)
- Petrolov bencinski servis na Dolenjski cesti (na Rudniku)
- Petrolov bencinski servis na Tržaški cesti (pred obvoznico)

Kolesarska povezava med petrolovimi bs v ljubljani na cestnih vpadnicah – (notranji krog okoli ljubljane)

Točke, ki tvorijo krog in povezavo so Petrolovi bencinski servisi v krogu v Ljubljani. Povezava je narejena med Petrolovimi BS na Celovski cesti, Dunajski cesti, Letališki cesti, Dolenjski cesti in Tržaški cesti.

Hkrati pa so to izhodiščne točke za zahtevnejše kolesarjenje izven Ljubljane. Iz teh izhodiščnih točk nas Petrolova kolesarska pot pripelje do krajev v bližini Ljubljane.

Povezava med notranjim krogom okoli ljubljane in drugimi kraji

Petrolovi bencinski servisi, ki tvorijo prvi krog okoli Ljubljane imajo naslednje povezave s kraji blizu Ljubljane:

- Petrolov BS Celovška – Petrolov BS v Škofji Loki
- Petrolov BS Dunajska – Petrolov BS v Kamniku
- Petrolov BS Letališka – Petrolov BS v Litiji
- Petrolov BS Dolenjska – Petrolov BS v Grosupljem
- Petrolov BS Tržaška – Petrolov BS na Vrhniki

Povezava z izhodiščnimi Petrolovimi BS v Ljubljani je narejena v obliki trikotnika. Ta trikotnik tvorita dva Petrolova bencinska servisa povezana med seboj s cestno povezavo in posebna točka, ki Petrolova bencinska servisa povezuje po gozdni, makadamski ali slabši cesti. Ta cesta je speljana tudi čez pogorje in je namenjena gorskim kolesarjem.

Povezava med petrolovimi bs v krajih blizu ljubljane (zunanji krog petrolove kolesarske poti)

Izdelana je tudi povezava med Petrolovimi bencinskimi servisi v Škofji Loki, Kamniku, Litiji, Grosupljem in na Vrhniki. Tako ponovno dobimo krog, ki povezuje Petrolove BS in kraje med seboj v zunanjem krogu okoli Ljubljane.

Povezava z obstoječimi kolesarskimi potmi

Povezava bo narejena v obliki ponudbe informacij o kolesarskih poteh, ki so označene ali v kolesarskih vodnikih opisane. Nekatero so vrisane tudi v geografske ali druge karte. V tem delu bomo pripravili podroben pregled vseh kolesarskih poti, ki bodisi prečijo Petrolovo kolesarsko pot ali pa se navezujejo na izbrane kraje, ki so povezani s Petrolovimi BS. Kot na primer: od Škofje Loke bo možno nadaljnje kolesarjenje po Loški kolesarski poti ali po kolesarskih poteh opisanih v Velikem kolesarskem vodniku po Sloveniji in seveda tudi drugih lokalnih poteh.

OPREMLJANJE PETROLOVIH BENCINSKIH SERVISOV S KOLESARSKO OPREMO

Petrolove BS bo potrebno opremiti tudi s posebno kolesarsko opremo za odpravljanje manjših okvar. Sem spada orodje (ključi, klešče, specialno orodje, izvijači...). V trgovini HIP HOP pa se bo posamezne dele kolesarske opreme tudi prodajalo. Za kolesarski kotiček bi lahko skrbel izbrani opremljevalec, ki bi zalagal trgovino HIP HOP z osnovnimi in najnujnejšimi deli opreme. Med najnujnejše zagotovo sodijo zračnice, ventili, orodje za na pot, kolesarski bidoni, čelade, vetrovke, baterijske svetilke za na kolo...

POVEZAVA Z DRUGIMI ORGANIZACIJAMI IN PODROČJI

Mobitel

Na Športni zvezi Ljubljane menimo, da bi lahko v projekt vključili tudi družbo Mobitel d.d. Kolesarji na poti tako ne bi potrebovali nobenih drugih stvari kot mobilni telefon, naročnino pri družbi Mobitel d.d. in Petrolove bencinske servise. Z mobilnim telefonom bi lahko kolesarji v trgovini HIP HOP plačevali brez denarja. Na multimedijem portalu Planet pa bi bile predstavljene informacije o Petrolovi kolesarski poti in nadaljnjih povezavah.

Zavod za turizem Ljubljana

Zavod za turizem preko TIC centrov posreduje javnosti aktualne in zanimive informacije o raznih področjih. Vsekakor je za turistično in nasploh celostno podobo Ljubljane dobro, da se predstavijo tudi kolesarske poti in kolesarske povezave. Ta povezava lahko vključuje tudi izposajo koles na različnih koncih Ljubljane. Lahko bi tudi izvedli varianto izposoje kolesa na enem Petrolovem BS in vračanje kolesa na drugem Petrolovem BS ali celo TIC točki v Ljubljani.

Založba Sidarta

Založba Sidarta je izdala vrsto kolesarskih vodičev in posebnih kart z vrisanimi kolesarskimi potmi. Samostojno so izdali pomembna info gradiva za kolesarje, izvedbeno pa sodelovali pri mnogih drugih projektih vezanih na kolesarjenje v Sloveniji.

V nadaljevanju našega projekta bi lahko z založbo Sidarta, izdali tudi kolesarski vodič po Petrolovi kolesarski poti za Ljubljano in okolico in v nadaljevanju tudi za celo Slovenijo s povezavami v tujini.

ŠPORTNO REKREACIJSKE AKTIVNOSTI KOT DEL PROGRAMOV IN PRIREDITEV HOTELSKE ANIMACIJE

mag. Tadeja Jere Lazanski

Univerza na Primorskem, *TURISTICA* - Visoka šola za turizem

tadeja.lazanski@turistica.edu

IZVLEČEK

Animacija kot del turistične ponudbe sodobnega hotela igra pomembno vlogo v aktivnem preživljanju prostega časa turistov na določeni destinaciji. Posebej smo izpostavili dnevne in tedenske programe animacije, ki predstavljajo športno rekreacijo kot del dnevnih in tedenskih programov hotelske animacije obenem. Hkrati smo predstavili ciljni skupini gostov, ki sledita programom športne rekreacije pa tudi zahteve, ki jih mora izpolnjevati animator specializiran za programe oblikovane s športno rekreacijskimi vsebinami.

UVOD

Animacija je oblika skrbi za goste ali turiste z namenom vzgoje njihovega obnašanja in vzdrževanja njihovega stalnega entuziazma za določene turistične aktivnosti in za promocijo specifičnih doživljajev. Turistične in kulturne institucije naraščajoče interpretirajo animacijo kot obliko komunikacije v organizaciji prostega časa s ciljem osvobajanja turistov od njihovih domačih obveznosti ali pogoste pasivnosti in z namenom vzpodbuditi njihovo večjo občutljivost za nove oblike doživljajev in skupnih dogodivščin, ki bodo vodile k zadovoljstvu gostov in turistov.

Vprašanje odnosa turistične ponudbe ter izvenpenzijske potrošnje vključuje dva vidika: turizem kot del prostega časa sodobnega človeka in turizem kot gospodarsko dejavnost.

Kot segment prostega časa turizem zadovoljuje oziroma naj bi zadovoljeval potrebe »homo turisticusa« (človeka turista) zaradi katerih se odpravlja na potovanje. Potrebe zaradi katerih se turist pravzaprav odloča za potovanje so predvsem želja po spremembi kraja in načina življenja, potreba po spoznavanju drugih ljudi, potreba po komunikaciji ter potreba po spoznavanju nečesa novega. Turistične potrebe najdejo svoje mesto v turistični ponudbi in povpraševanju. To pomeni, da so v turizmu kot gospodarski dejavnosti pomemben dejavnik raziskave potreb in motivaciji turista, zaradi katerih se pravzaprav odloča za določene destinacije in oblike turističnega bivanja. Omenjena zahteva glede na turistično ponudbo je predpogoj za zadovoljstvo turista in tudi predpogoj kakovosti in konkurenčnosti turistične ponudbe ter finančnih rezultatov v realizaciji ponudbe. (Jere Lazanski, 2003)

Prilagodljivost turistične ponudbe turističnemu povpraševanju pomeni raziskovanje smernic v sodobnem, mednarodnem turizmu ter raziskovanje ciljne skupine turistov, ki prevladuje na določenem turističnem področju ali turističnem kraju. Gibanje turizma dobiva svoj polni pomen kot kulturni doprinos k razvoju človeka. Zaradi tega, mora biti tudi cilj turistične ponudbe ponudba vsebin, ki bodo človeku - turistu približale kulturno doživetje v najširšem pojmovanju kulture in animacije.

NAČRTOVANJE ANIMACIJE GLEDE NA PODROČJA IN CILJNE SKUPINE GOSTOV

V svetovni literaturi obstojita dve glavni delitvi področij animacije v turizmu. Prva delitev zagovarja šest osnovnih področij animacije v turizmu, od katerih vsako obsega nekaj mogočih

dejavnosti: gibanje, druženje, ustvarjalne dejavnosti, izobraževanje, odkrivanje in doživljanje, pustolovščine, mirovanje - srečanje s samim seboj. (Krippendorf, 1984) Druga delitev razporeja aktivnosti animacije na: družabne kontakte, igre, športne aktivnosti, družbeno zabavne aktivnosti, kulturno umetniške aktivnosti, tehnične aktivnosti, aktivnosti v naravi, zdravstveno rehabilitacijske aktivnosti, atrakcije in izlete. (Mihovilović, 1986)

Načrtovanje programov mora upoštevati intenziteto in vse značilnosti prostorov, (Ravkin, 1989) pri čemer se oblikujejo ponujeni, možni in prosti programi animacije:

1. v mirnem območju, se nahajajo igrišča,
2. v umirjenem delu športni tereni in dnevni programi animacije
3. v razigranem področju še odvijajo zabavni programi v okviru večerne in nočne animacije.

Na načrtovanje programov vplivajo ciljne skupine gostov ki jih delimo na štiri glavne skupine: aktivne hedoniste, pasivne goste, goste občutljive na trende ter družinske goste. Športno rekreacijskim programom se največkrat pridružujejo gostje iz skupine aktivni hedonisti ter družinski gostje. Značilnosti aktivnih hedonistov so odlična fizična kondicija, potrošniška miselnost usmerjena v hedonizem, aktivno športno življenje, poudarek na tehničnih stvareh, srednja ekološka zavest, samopotrjevanje na določenih stilnih področjih, potovanje jim pomeni pomemben izraz življenja. Njihova struktura pa je v vrstah mladih intelektualcev in poslovnežev, samskih gostov z visokimi prihodki ter poročenih parih brez otrok- "dinkies". Družinski gostje, počitnice preživljajo z družino, prijatelji in sorodniki, usmerjeni k ceni, storitvi in kakovosti, močna ekološka zavest, zmerna zunanja aktivnost.

PROGRAMI IN PRIREDITVE ANIMACIJE

Po časovnem trajanju se delijo programi na dnevne, tedenske in sezonske. Dnevni program animacije naj bi temeljil na dnevni količini časa turista, oz. na raziskovanju življenja turista v teku dnevnega bivanja v hotelu ali turističnem mestu.

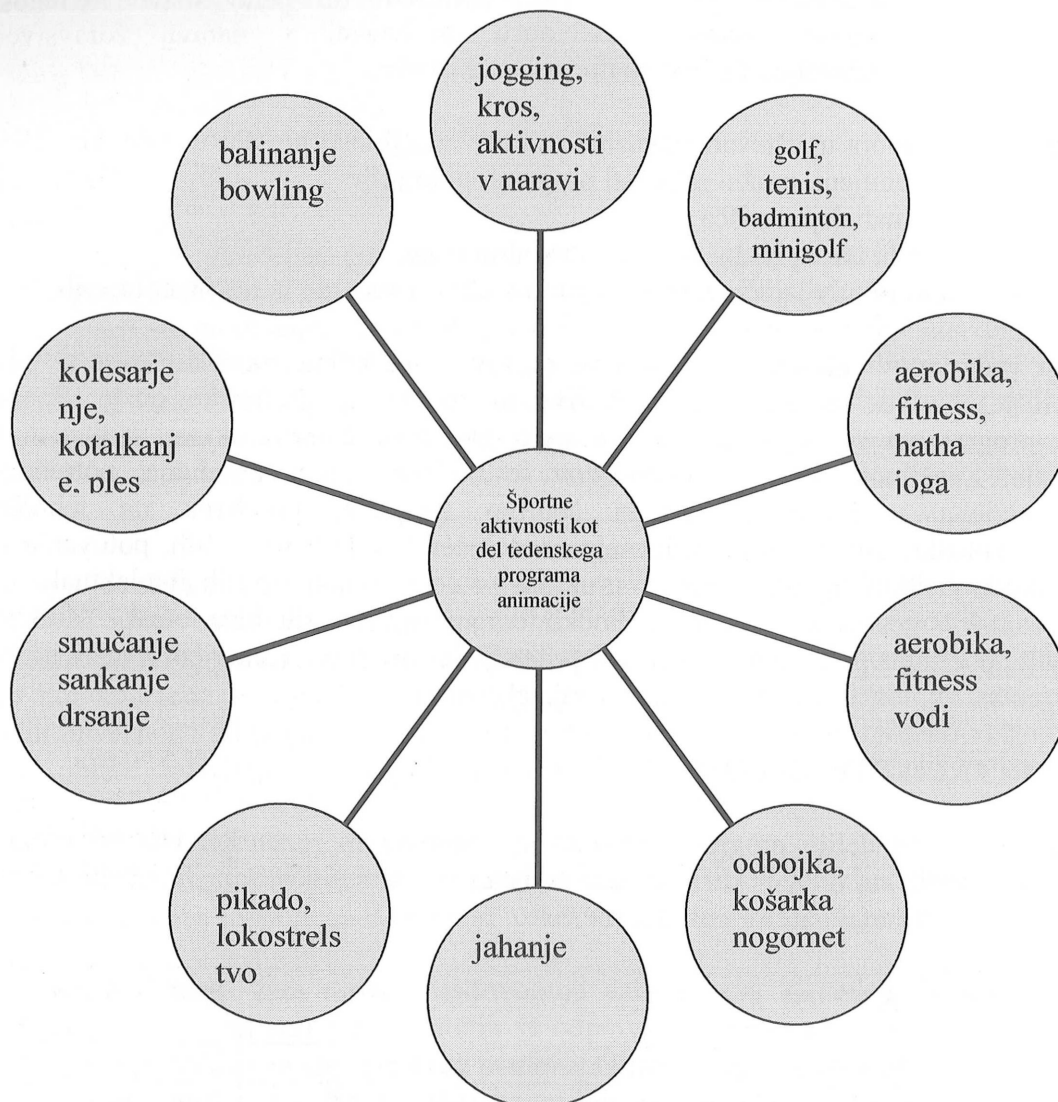
ura	vrsta aktivnosti	potreben čas
07 – 09	vstajanje, osebna higiena, zajtrk, priprava za aktivnost	2 uri
09 – 13	aktivnosti - dopoldanski program	4 ure
13 – 16	kosilo, odmor	3 ure
16 – 19	aktivnosti - popoldanski program	3 ure
19 - 21	Večerja, odmor	2 uri
21 - 23	Večerni program	2 uri
23 -	Nočni program	

Slika 1: Dnevni programi animacije

Dnevni programi se navadno razgradijo na šest časovnih delov: jutro, dopoldne, poldne, popoldne, večer in noč. Glede na zgornjo sliko, je potrebno za dnevni program animacije še posebej načrtovati program v času od 9 do 13 ure ter popoldanski program v času od 16 do 19 ure. Ta čas naj bi bil najbolj intenziven čas animacije v pogledu organizacije programov v katerih turisti aktivno sodelujejo. V načrtovanju dnevnih in tedenskih programov je potrebno upoštevati načelo postopnosti, to pomeni, da program poteka po etapah. Etape se v dnevnem programu kažejo v: jutranjem razgovoru z animatorjem in lahkimi rekreativnih vajah, zato, da so lahko v dopoldanskem in popoldanskem času organizirane športno rekreacijske aktivnosti, ki zahtevajo več sodelovanja.

Poleg raznovrstnosti v načrtovanju dnevnih aktivnosti turista, moramo biti pozorni tudi na določene vsebine, ki bi se morale odvijali vsak dan ob istem času: razgovor z animatorjem,

jutranja rekreacija ipd. Na ta način se pri turistu razvija navada, da v nekaterih aktivnostih redno sodeluje.



Slika 2: Športno rekreacijske aktivnosti v programih animacije

Slika 2 prikazuje športno rekreacijske aktivnosti v načrtovane v programih animacije. Intenziteta teh aktivnosti je prilagojena ciljnim skupinam gostov, njihovu znanju, željam in pričakovanjem. Športno rekreacijske aktivnosti se odvijajo v dnevni in tedenski programi animacije od jutranjih ur do večera, ki se zaključijo s podelitvijo diplom zmagovalcem posameznih skupin in tekmovanju naučenega.

Tedenski program se izdeluje po dneh in se nanaša prvenstveno na t.i. ponujeni program, kar pomeni, da mora biti načrtan že vnaprej za pred sezono, glavno sezono in po sezoni.

Finger in Gayler (Finger, Gayler 2003) poudarjata v tedenskem programu štiri faze, ki bi jih lahko prikazali kot Gaussovo krivuljo:

1. faza prvega stika z gosti, ki je vedno kratkotrajna in začasna faza,
2. faza doživljanja v sredini tedna, ki pomeni čas pomembnejših programov animacije,
3. faza vrhunca, ko animacija označi tedenski program z gala večerom in ki mu sledi
4. končna faza.

Faze v načrtovanju animacije so pomembne, saj dobi animator globlji in boljši pregled nad svojimi gosti. Na osnovi teh spoznanj lahko izoblikuje programe, ki popolnoma ustrezajo gostom

ter hkrati prinašajo konkurenčno prednost hotelu pred ostalimi tekmeči. Glede na predhodno delitev gostov lahko opišemo program z naslednjo sliko. Slika št. 3 prikazuje tedenski program za ciljno skupino aktivni hedonisti:

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja	Ponedeljek
8-9		Vaje v bazenu	Vaje v bazenu	Vaje v bazenu	Vaje v bazenu	Vaje v bazenu	Golf	
10-12	Pozdravni koktajl	Hatha joga	Hatha joga	Hatha joga	Hatha joga	Hatha joga	Golf	Odhod
14-17	Ogled, kraja, hotela in objektov	Pikado Minigolf Balinanje	Tenis Namizni tenis Badminton	Joga v vsakdanjem življenju	Kros Jahanje	Odbojka Košarka Nogomet	Golf	
17-19	Športni ples	Športni ples	Športni ples	Športni ples	Športni ples	Športni ples	Golf	
21-23	Glasba in ples	Diplome Ples	Diplome Športni kviz	Diplome Nastop plesnih parov	Diplome Talk show	Diplome Plesno tekmovanje	Diplome in Gala večer	

Slika 3: Tedenski program za ciljno skupino aktivni hedonisti

Program na sliki št. 3 je načrtovan za hotel, ki ima v bližini golf igrišče, saj je poleg vsakodnevnih športno rekreacijskih aktivnosti zadnji dan namenjen golf turnirju. Interaktivni gala večer predstavlja zaključno prireditev pred odhodom gostov in pomeni odločilno prireditev zaradi katere bo gostom teden ostal v posebnem spominu. (Goldblatt, 1997)

ANIMATOR KOT DEJAVNIK NAČRTOVANJA PROGRAMOV ŠPORTNO REKREACIJSKIH VSEBIN ANIMACIJE

Število in specializacija kadrov je odvisna od obsega načrtovanih programov in prireditev, prostorov v katerih se programi realizirajo, medsebojne oddaljenosti objektov v katerih deluje isti animator. Srečujemo se s tremi kombinacijami animatorjev:

- razdelitev del animatorja po kriteriju jezika
- razdelitev del animatorja po področjih animacije (animator za kulturno in otroško animacijo animator za športno rekreacijo)
- razdelitev del po kriteriju specializacije (vsak animator polovico delovnega časa dela v svojem hotelu na delih splošne animacije, drugo polovico pa na delih svoje specializacije, kot so družabni kontakti, večerna animacija).

Strokovno izobraževanje animatorja specializiranega za športno rekreacijo mora temeljiti na poznavanju: področij športa in športne rekreacije, spretnosti in tehnik kot je npr. delo z mikrofonom, znanj, ki mu omogočajo kot enakovrednemu članu hotelskega teama sodelovanje v teamu (ekonomika turizma, marketing, organizacija dela v hotelu), verbalne in neverbalne komunikacije in bontona.

Poleg znanja in animatorjevih psihofizičnih lastnosti se pojavlja cela vrsta zahtev po lastnostih, ki naj bi jih imel animator: pravičnost, osebno in profesionalno poštenost, smisel za humor, občutek za storitev turistu, ki je važnejši od osebnih ambicij, razumevanje animiranja kot umetnosti, zaupanje v ljudi in njihove vrednote, skrb za dobro počutje ljudi, zdrav razum in nadpovprečna

inteligenca, dobro psihično in fizično zdravje, energija in entuziazem, sposobnost organizacije.

Animator mora imeti razvite psihosenzorične sposobnosti, ki se nanašajo na sluh in vid ter psihomotorične sposobnosti, ki še nanašajo na spretnost izvajanja gibov, hitrost reagiranja. Za uspešno komuniciranje pa mora imeti razvite mentalne sposobnosti: razločen govor, lahkost verbalnega izražanja, emocionalno odpornost v delu in iniciativnost. Poleg navedenih sposobnosti navajamo še pomen taktičnosti, dobrega spomina in komunikativnosti.

Razločen govor: je osnova vsake uspešne komunikacije, do izraza pa pride v najbolj enostavni obliko vedenja, v razločnem in točnem izgovarjanju gostovega imena in naravnem načinu govora. Lahkost verbalnega izražanja predpostavlja tudi natančnost v izražanju, kar je pomembno v posredovanju različnih informacij. Izbor slovarja mora biti taka, da je informacija gostu popolnoma jasna. Nedoločnost v izražanju pogosto pokaže neznanje ali pa vsaj tako deluje. Emocionalna odpornost je lastnost temperamenta, ki pomeni stabilnost in samokontrolo in je potrebna vsakomur, ki prihaja v stik z ljudmi, še posebej s turisti. V psihologiji, v t. i. faktorski analizi se ločijo faktorji temperamenta, ki prihajajo do izraza v emocionalnem obnašanju. Pomembni so za delo animatorja. To so vedrina, emocionalna zrelost, hladnokrvnost, trajno dobro razpoloženje, uravnoteženost. Taktičnost je lastnost dobrega animatorja, posebej pa pride do izraza v odnosu do gostov (servilnost nikakor ni taktična, prav tako tudi pretirana vzvišenost). Dober spomin je ena od osnovnih odlik vsakega gostinsko turističnega delavca, ki ima opravka z gostom. Obenem pa je tudi lastnost vsakega gostitelja, ki skrbi za svojega gosta. Komunikativnost se povezuje z znanji, veščinami in navadami potrebnimi za delo, ki vključuje stike z gostom.

ZAKLJUČEK

Animacija kot spodbuda je povabilo na aktivno dogajanje in preživljanje prostega časa v hotelu in njegovi okolici. Vedno prdije s strani za animacijo zadolženih zaposlenih v hotelu in se lahko odvija le znotraj posameznih skupim ljudi. Njihova medsebojna povezanost je srčika animacije, aktivno sodelovanje pri skupni akciji, vsak na svoj način.

Športno rekreacijske aktivnosti predstavljajo časovno najbolj obsežno načrtovanje programov animacije. Večinoma se odvijajo v obliki iger in tekmovanje s pomočjo infrastrukture in pripomočkov, ki jih nudi posamezni hotel ali hotelsko področje. V mirnem območju, se nahajajo igrišča, v umirjenem delu športni tereni in dnevni programi animacije ter v razigranem področju zabavni programi v okviru večerne in nočne animacije.

Vsebine animacije se nanašajo in obračajo predvsem k potrebam, željam in pričakovanjem ciljnih skupin gostov. Vsebinam športno rekreacijskih programov animacije sledijo večinoma aktivni hedonisti in družinski gostje. Animacija kot gospodarska aktivnost pa opredeljuje nivoje turističnega gospodarstva in turističnih destinacij. Posebno vlogo igra pri tem animator ali team animacije povezan z managementom hotela, katerega naloge so planiranje, organiziranje, izvajanje in kontroliranje pravilnega izvajanja programov animacije.

LITERATURA:

1. Finger C., Gayler, B.(2003): Animation im Urlaub, Oldenbourg Verlag, München
2. Goldblatt, J. (1997): Special Events, Best Practices in Modern Events Management, Van Nostran Reinhold USA,
3. Jere Lazanski, T. (2003) Animacija v turizmu, gradivo za predavanja, TURISTICA, Portorož
4. Krippendorf, J. (1984) Die Ferienmenschen, Orell Füssli Verlag, Zürich
5. Mihovilović, M.: 24 sata života turista u hotelskim kućama, referat na simpoziju "Hotelska kuća 86", Opatija, 1986
6. Ravkin, R. (1989) Animacija u turizmu, Mladinska knjiga, Ljubljana

PREGLED ZNANSTVENIH RAZISKAV O NORDIJSKI HOJI

Darja Ažman, Univerza v Ljubljani – Fakulteta za šport

Janez Poles, Bolnišnica Topolšica

IZVLEČEK

Znano je, da se odrasli Slovenci najraje ukvarjamo z relativno poceni in organizacijsko nezahtevnimi (krajevno lahko dostopnimi) oblikami športne rekreacije in že desetletja ima primat nad vsemi dejavnostmi hoja. V zadnjem obdobju si prizadevamo, da bi »utirjene hodce« pa tudi druge športne navdušence, predvsem pa čim več tistih, ki redne telesne dejavnosti še niso vključili v svoj življenjski slog, navdušili za *nordijsko* hojo. Želimo torej, da bi čim več Slovencev pri vsakdanji, »navadni« hoji, na katero se največkrat podamo kar izpred domačega praga oziroma jo izvajamo dokaj blizu doma, v roke prijelo posebne, ultra lahke in ergonomsko oblikovane palice (še najbolj so podobne najkakovostnejšim palicam za tek na smučeh, le da so krajše) in bi svoje osnovno gibanje obogatili in nadgradili z dodatno obremenitvijo gornjega dela telesa. Za to obstaja veliko strokovno in znanstveno utemeljenih razlogov. Slednjih – torej znanstvenih ugotovitev o prednostih hoje s takšnimi palicami, se dotika pričujoči članek.

Imitacija smučarsko-tekaškega dvotaktnega diagonalnega koraka, kar je osnovno gibanje pri nordijski hoji, v osnovi poveča intenzivnost obremenitve – zaposli več mišic (pri pravilni izvedbi okoli 90 %) in tako poveča porabo energije (povprečno za okoli 20 %, lahko pa tudi za več), porabo kisika, dvigne srčni utrip (lahko za več kot 10 %). Nordijska hoja izrazito dviguje aerobno vzdržljivost in vzdržljivostno moč. Prav tako zmanjšuje bolečine in mišično napetost v predelu vratu in ramen, izboljšuje sposobnost sukanja hrbtenice, ni invazivna do kolen in drugih sklepov, saj jih razbremeni. Tak način hoje je primeren za ljudi vseh starosti in sposobnosti, tudi za ljudi z različno zdravstveno simptomatiko, saj je učinkovit, varen in subjektivno nenaporen.

Večno kritično razmišljujočim posameznikom, bo – upamo – čas dokazal, da je nordijska hoja vse drugo kot le iznajdljiva poteza proizvajalcev športne opreme in trgovcev. Je nova razsežnost vsakdanje hoje, nova hodalna kultura. In celo še več od tega. Kajti izkušnje iz tozadevno najbolj razvitih držav so veliko bolj globalne, celostne. Pričajo o tem, da ima nordijska hoja veliko možnosti, da pripomore k preskoku v športni kulturi na višjo raven, še posebej pri populaciji v srednjih in starejših letih.

Ključne besede: nordijska hoja, raziskave, pregled

UVOD

Nordijska hoja je v zadnjem času v razvitem svetu eden največjih, če ne kar največji rekreativni »boom«. Kako tudi ne, saj je ena najcenejših, najdostopnejših, najučinkovitejših in najvarnejših oblik športne rekreacije, primerna za vsakogar, izvedljiva kjerkoli in kadarkoli. Pogled na zadovoljne ljudi, ki strumno pohajkujejo s podaljšanim korakom ob odločnem odrivanju z ergonomsko oblikovanimi palicami in posredujejo okolici na videz povsem nov utrip življenja, postaja v tujini vse bolj vsakdanji. Mnoge je prav nordijska hoja potegnila iz zasedenega v športno aktiven življenjski slog. Tudi pri nas si prizadevamo, da bi se čim več ljudi navdušilo za novo razsežnost hoje oziroma za novo razsežnost hoje s palicami.

Hoditi s palicami ali brez njih? To ni več vprašanje. A vsaka hoja s palicami še ni nujno nordijska hoja.

Hoja s palicami ima zagotovo v vsakem primeru večje učinke na telo kot hoja brez palic, toda prav tako kot vsak smučarski zavoj še ni zarezni tudi vsakršna hoja s palicami še ni nordijska

hoja. S palico hodi Sv. Miklavž, Kekec je hodil z njo in tudi pri gobarjenju si navadno pomagamo s kakšno priročno leseno palico, ki jo najdemo na poti... Številni Slovenci si hojo na bližnje griče ali v sredogorje in visokogorje prav tako že leta olajšujejo z različnimi palicami (denimo za alpsko smučanje, s teleskopskimi palicami). Prav hodcev s teleskopskimi planinskimi palicami je videti vse več. Toda velika večina njih palice uporablja predvsem za lažje premagovanje zahtevnejših terenov (kamnitih poti, vzponov, spustov ipd.) in ko se na začetku ali ob koncu ture nahajajo na »lepi« poti / cesti, palice pospravijo v nahrbtnik. Prav enostavnejši, manj zahtevni tereni pa so – v nasprotju s »planinsko« hojo s palicami – najbolj idealni za nordijsko hojo! To so mestne ulice in pločniki / poti »pred domačim pragom«, poljske poti, travniki, bližnji griči ali nekoliko bolj oddaljena pobočja, peščene plaže... nenazadnje obstaja vse več posebnih »nordic walking parkov« in tudi pri nas že imamo prvega – v Šmarjeških toplicah, s skupaj 50 km stez.

Osnovni namen nordijske hoje (v nadaljevanju NH) je namreč ta, da med »navadno«, vsakdanjo, »ne-planinsko« rekreativno hojo zaposlimo tudi gornji del telesa in tako hojo napravimo bolj učinkovito. NH je blag in do sklepov prizanesljiv trening celega telesa. Pri pravilni tehniki je zaposlenih kar 90 odstotkov miškulature. Z NH pa ne razvijamo zgolj vzdržljivosti, temveč prav tako moč, gibljivost in koordinacijo.

NH v osnovi izvira iz suhega treninga športnikov, ki tekmujejo v nordijskih disciplinah (v nordijski kombinaciji, biatlonu, predvsem pa v smučarskem teku.) in že več kot pol stoletja vključujejo v svoj trening tekaške palice, s katerimi v teku imitirajo dvotaktni diagonalni korak in s tem ohranjajo ustrezno bazično telesno pripravljenost. Tovrsten trening je žal dolga desetletja ostal zaprt v ozkem krogu (vrhunskih) športnikov – tekmovalcev. Šele ob koncu prejšnjega stoletja pa je manj zahtevna oblika tovrstnega treninga po zaslugi nekaterih bivših finskih smučarjev tekačev, znanstvenikov ter firme Exel, ki je na tržišče lansirala posebne palice iz kompozitnega materiala (karbona in steklenih vlaken), dobila svoje ime – NORDIJSKA HOJA – in se v velikem slogu popularizirala med najširše ljudske množice. V »zibelki«, na Finskem, je od prvih promocij v pičlih treh letih leta 1997 že postala »ljudski šport številka ena«, ki ga je tedaj redno izvajalo 10-odstotkov prebivalstva! Iz Finske se je NH razširila po vsem svetu in počasi, a z gotovostjo prodira tudi pod Alpe.

Najbolj praktičen odgovor na vprašanje, zakaj tako veliko ljudi najrazličnejših starosti, s povsem različnimi sposobnostmi in različno »športno-gibalno kilometrinom« prav v NH najde optimalno telesno aktivnost zase, je najbrž ta, da je športna obremenitev preko različno intenzivnega vbadanja palic in različne dolžine korakov ter ob izbiri različno zahtevnega terena in dolžine treninga zelo individualno prilagodljiva. Nekoliko bolj teoretičen odgovor pa bo verjetno razviden iz pregleda nekaterih znanstvenih raziskav o tej različici hoje, ki sledi v nadaljevanju. Sodelujoči v raziskavah so bili tako zdravi kot ljudje z določeno zdravstveno simptomatiko.

FIZIOLOŠKE PRILAGODITVE NA NORDIJSKO HOJO (PRESEKI STANJA)

1. Rodgers in sodelavci (1995) so v pilotski študiji merili porabo energije med submaksimalno hojo s palicami Exerstriders^{®*} in brez njih. V vzorcu sodelujočih je bilo deset žensk, starih 24 let in s povprečno VO_{2max} $46 \text{ ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$, slučajno razvrščenih v eksperimentalno (E) in kontrolno (K) skupino. Hodili so pri hitrosti $6,7 \text{ km/h}$ – E s palicami, K pa brez njih.

Rezultati so bili sledeči:

- VO_2 [$\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$]: E $20,5$, K $18,3$ ($p < 0,05$);
- Srčni utrip [ud./min]: E 133 , K 122 ($p < 0,05$);
- Respiratorni kvocient [CO_2/O_2]: E $0,82$, K $0,78$ ($p < 0,05$);

- Poraba energije v 30 min [kcal]: E 174, K 141 ($p < 0.05$);
 - Ocena zaznanega napora (RPE – rating of perceived exertion): $p > 0.05$.
- Dodatek palic k običajni hoji (torej NH) poveča porabo energije. Subjektivni napor se poveča mnogo manj kot fiziološka obremenitev.

2. Foley (1994) je napravil zelo podobno raziskavo, le da laboratorijsko – v stalnih razmerah na ergometru Cross Walk Trainer. Vključil je 24 moških, starih 24 let. E in K sta hodili 5+5 minut pri hitrosti 3-6 km/h. Poraba kisika se je pri hoji s palicami povečala za 58 %, srčni utrip za 32 %, RPE pa za 9 %.

Metabolični učinki hoje na ergometru, ki vključuje delo rok, so izraziti. NH je subjektivno manj naporna kot dejanska, resnična fiziološka obremenitev.

3. Zelo podobna paradigma kot pri prejšnji raziskavi je bila tudi pri Buttsu in sodelavcih (1995). Sodelovalo je 28 moških in 38 žensk, starih zopet 24 let. Hodili so 6-krat po 5 min na tekoči preprogi (E s palicami, K brez njih), pri različnih, a znotraj posameznega intervala nespremenljivih hitrostih.

Rezultati so bili sledeči:

hitrost [km/h]	moški			ženske		
	3.2	4.8	6.4	3.2	4.8	6.4
VO ₂ [ml·kg ⁻¹ ·min ⁻¹]	13/20	17/27	24/36	12/18	15/24	21/31
Srčni utrip [ud./min]	93/110	103/127	122/151	96/113	106/132	124/156
MET	4/6	5/8	7/10	3/5	4/7	6/9
RPE	7/8	10/11	12/13	7/8	9/11	12/13

s palicami / brez palic

Dodatno delo rok je torej pri hoji na tekoči preprogi povečalo porabo energije za 55 %, subjektivni napor pa le rahlo.

*Obstaja že kar nekaj proizvajalcev palic na NH. Poleg Exel Nordic Walkers npr. še Exerstriders[®], Power Poles[™] idr.

4. Do identičnih ugotovitev je prišel tudi Hendrickson (1993), ko je meril fiziološki odziv pri hoji na tekoči preprogi pri telesno dobro pripravljenih mladih osebah (16 moških in 16 ženskah, starih 23 let, z VO_{2max} 50-59 ml·kg⁻¹·min⁻¹). Hodili so 20 min pri hitrosti 6,0 do 7,5 km/h, zopet slučajno razvrščeni v skupino s palicami (E) in brez njih (K).

Rezultati so bili sledeči:

- VO₂ [ml·kg⁻¹·min⁻¹]: E 24'0, K 19'6 ($p \leq 0.05$);
- Srčni utrip [ud./min]: E 123, K 114 ($p < 0.05$);
- % max. SU: E 69, K 59 ($p < 0.05$);
- Poraba energije v 30 min [kcal/min]: E 8'4, K 6'9 ($p < 0.05$);
- Ocena subjektivnega napora (RPE): E 12'0, K 11,4 ($p > 0.05$).

Dodatno odiranje s palicami poveča intenzivnost hoje pri telesno pripravljenih posameznikih.

5. Porcari in sodelavci (1997) pa so pri 16 moških in ženskah, starih od 19 do 33 let, ki so izvajali neko nalogo na tekoči preprogi s palicami ali brez njih, ugotovili, da je tistim, ki so hodili s palicami, porasla poraba kisika za 23 %, poraba energije za 22 % (za 1,5 kcal/min) ter število srčnih utripov v minuti za 16 % (18 ud./min).

6. Laukkanenova je v neobjavljenem delu leta 1998 proučevala frekvenco srčnega utripa (FSU) med hojo na pokriti stezi pri normalni (4,5 km/h) in večji hitrosti (6,0 km/h), s palicami Exel Walker in brez njih, in sicer pri moških in ženskah v srednjih letih (29 do 48 let). FSU se je pri nordijskih hodcih povišala za 5-17 ud./min.
- 7 Church in sodelavci (2002) so fiziološke odzive pri navadni in nordijski hoji z Exel Walker palicami na 1600 m merili na terenu – RPE, FSU porabo kalorij in porabo kisika s terenskim merilcem Cosmed K4b² vsakih prehojenih 200 m. Hodilo je 11 moških in prav toliko žensk, vsi stari povprečno 31 let in z VO_{2max} 46 ml/kg/min. Prva vrednost rezultata je za navadno hojo, druga pa za NH:
 - VO_2 [ml·kg⁻¹·min⁻¹]: ženske 15 / 18, moški 13 / 15;
 - Poraba kalorij [kcal/min]: ženske 4,6 / 5,4, moški 5,7 / 6,9;
 - FSU [ud./min]: ženske 114 / 119, moški 12 / 110.

Pri gornjih vrednostih so bile razlike statistično značilne na ravni 5% tveganja, medtem ko pri RPE ni bilo nobenih razlik.

NH v primerjavi z navadno hojo brez palic pomembno poveča metabolične zahteve, ne vpliva pa na spremembo subjektivne zaznave napora.

Učinki treninga nordijske hoje (eksperimentalne študije)

1. Stoughton in sodelavci (1992) so napravili eksperiment s 86 predhodno športno neaktivnimi ženskami v starosti od 20 do 50 let (povprečje 37 let) in z VO_{2max} 34-37 ml·kg⁻¹·min⁻¹. Razdelili so jih v 3 približno enakoštevilčne skupine (navadna hoja (H) 30; NH 29; kontrolna (K) 27). Vadile so 12-tednov, 4 krat na teden pri intenzivnosti 70-85 % FSU_{max} . Merili so tako mišične in aerobne odzive kot nekatere psihološke lastnosti. Pri skupini NH so bile opazne statistično značilne izboljšave depresivnosti, jeze, občutka vitalnosti in utrujenosti ter motenj razpoloženja nasploh. Pri nobeni od skupin ni bilo pomembnih izboljšav na področju moči rok (mišične sile). Mišična vzdržljivost oziroma vzdržljivostna moč pa se je izboljšala; pri NH za 37 %, pri H za 14 % in pri K za 5 %. Izboljšale so se tudi aerobne sposobnosti, kar je razvidno iz povečane maksimalne porabe kisika in iz podaljšanega časa testiranja na tekoči preprogi (VO_{2max} [ml·kg⁻¹·min⁻¹]: NH +7.7, H +7.6, K brez sprememb; čas na tekoči preprogi: NH +20.7, H +17.9, K brez sprememb). Je pa bila hitrost hoje v NH skupini statistično značilno počasnejša (za 0,3 km/h).

(1) NH ima torej ugodne učinke na razpoloženje. Spremembe se zdijo večje kot pri treningu navadne hoje. (2) Četudi trening NH izboljšuje mišično vzdržljivost, je za izboljšanje mišične moči (sile) potrebno daljše obdobje treninga. (3) Pri predhodno športno neaktivnih ženskah tako navadna kot nordijska hoja vplivata na izboljšanje aerobne vzdržljivosti. Pri NH do enakih sprememb pride pri nekoliko manjši hitrosti hoje.

2. Tudi Antilla in sodelavci (1999) so proučevali učinke 12-tedenskega treninga NH na mišično-skeletni status. Sodelovalo je 55 45-letnih žensk s simptomi cervikalnega živčnega pleteža (težave na področju vratu – ramen). Razdeljene so bile v dve skupini, brez palic (H) in z njimi (NH). Trenirali so 3-krat tedensko 30 do 60 min in z intenzivnostjo 65-75 % FSU_{max} . Eksperiment je dokončalo 78 % udeleženk. Simptomi v predelu vratu in ramen ter subjektivna zaznava bolečine so se zmanjšali. Izboljšala se je gibljivost pri rotaciji in fleksiji.

Avtorji zaključujejo, da ima NH dobrodejne oziroma koristne učinke na mišično-skeletno zdravje gornjega dela telesa.

3. Karvonena in sodelavce (2000) je prav tako zanimal vpliv NH na bolečino v vratu in ramenih pri pisarniških delavcih, tako moških kot ženskah. 16 (povprečje 50 let) jih je izvajalo 10-tedenski vodeni program NH 2-krat na teden po 60 min, 15 (povprečje 44 let) pa je bilo v kontrolni skupini brez NH. Nihče ni imel predhodnih izkušenj z NH. Na začetku in na koncu programa so udeleženci izpolnili vprašalnik o simptomih in opisu bolečine. NH je zmanjšala bolečine v vratu in ramenih, kakor tudi togost tega predela, tako podnevi kot ponoči.

Redna vadba NH po vsej verjetnosti zmanjšuje bolečine v vratu in ramenih ter motnje oziroma težave, ki jih tovrstna simptomatika povzroča v vsakdanjem življenju.

4. Walter in sodelavci (1995) pa so proučevali akutne odzive na uporabo palic za NH pri bolnikih s koronarno boleznijo v III / IV fazi rehabilitacije srca. Izvedli so dve 8-minutni testiranja na tekoči preprogi, s palicami in brez njih. Poraba energije pri hoji s palicami se je povišala za 21 %, FSU za 14 ud./min, krvni tlak 16/4 mmHg, pri čemer ni bilo nobenih razlik oziroma sprememb izbranih kazalnikov stanja srca.

Lahke palice za NH varno povečujejo intenzivnost hoje pri kardioloških pacientih v fazi rehabilitacije.

5. Collinsa in sodelavce (2003) je zanimalo vodenje periferne žilne bolezni s pomočjo NH in vitamina E. 52 pacientov (starost 65-70 let) so razvrstili v 4 skupine: NH + vitE, NH + placebo, samo vitE, samo placebo. Vadili so 3-krat tedensko 30-45 min s palicami Exerstriders in jemali 400 mednarodnih enot vitamina E na dan. Inicialno in finalno so merili VO_{2max} , izvedli intervju o kakovosti življenja ter 2-krat na teden merili krvni tlak v gležnju. Izkazali se je, da se je z NH statistično značilno izboljšala vadbeno toleranca (prenašanje večjih vadbenih obremenitev (angl. s-s work load)), po vadbi NH je bilo manj klavdikacijskih bolečin ter pri skupinah, ki sta izvajali NH, ob koncu povečanje prehojene razdalje in hitrosti hoje.

Avtorji zaključujejo, da je NH učinkovito izboljšala tako prenašanje večjih naporov pri vadbi kot subjektivno zaznano kakovost življenja pri pacientih s periferno žilno boleznijo. Vitamin E je povzročil malo dodatnih koristi.

6. Parkatti in sodelavci (2002) so proučevali funkcionalno zmogljivost ob NH med 18 gibalno-športno neaktivnimi starejšimi ljudmi, starimi od 62 do 87 let (v povprečju 73 let). Vadili so 12 tednov, 2-krat tedensko po 60 min (vsaka vadbeno enota je ob NH vsebovala 10 min ogrevanja, raztezanje na sredini in ob koncu ohlajanje). Uporabili so Fullertonovo baterijo funkcionalne telesne pripravljenosti (Rikli & Jones, 1999). Vsebovala je naslednje teste: vstajanje s stola, dvigovanje uteži sede 30 s, predklon v sedu na stolu, dotik rok na hrbtu, 2-minutno korakanje na mestu ter test »vstani in pojdi«. Po 4., 8. in 12. tednu so sodelujoči izpolnjevali tudi standardiziran vprašalnik o zdravju in počutju. Po treningu so bili rezultati vseh testov statistično značilno boljši.

Pilotska študija je pokazala, da je NH zelo primerna tudi za starejše ljudi. 12 tedenov vadbe NH v kombinaciji z vadbo gibljivosti je bilo dovolj, da so starejši ljudje s sedečim načinom življenja pomembno izboljšali svojo funkcionalno telesno pripravljenost oziroma funkcije, pomembne za vsakodnevno življenje.

ZAKLJUČEK

Paradigma vseh pregledanih študij je bila zelo podobna. Vselej je šlo za primerjavo navadne hoje (hoje brez palic) in hoje s palicami (glede na izbrane modele palic večinoma nordijske hoje). Temeljne ugotovitve, ki izhajajo iz gornjega pregleda, so sledeče:

- NH je bolj intenziven vadbeni dražljaj oziroma obremenitev kot navadna hoja brez palic. To osnovno dejstvo je obče veljavno, neodvisno od spola, starosti in telesne pripravljenosti.
- Hoja s palicami je fiziološko bolj učinkovita kot se občuti (subjektivni napor je manjšo od objektivnega).
- Redna hoja s palicami vpliva v prvi vrsti na izboljšanje aerobne vzdržljivosti in mišične vzdržljivosti oziroma vzdržljivostne moči.
- Pri hoji s palicami je pozitivne učinke na telesno pripravljenost mogoče doseči ob manjših hitrostih hoje.

Hoja s palicami je primerna tudi za ljudi, katerih zdravje je že nekoliko načeto:

- Redna hoja s palicami zmanjšuje prizadetost in bolečine na področju vratu in ramen (tovrstni učinek je možen izključno le ob pravilni, sproščeni tehniki dela rok, v nasprotnem primeru se simptomatika lahko še poslabša, op. avt.)
- NH je primerna za rehabilitacijo in vodenje srčno-žilnih bolezni.
- NH ima veliko perspektivo tudi za ljudi v najstarejših letih, saj jim v končni posledici pomaga ohranjati sposobnosti samostojnega funkcioniranja v vsakdanjem življenju.

NH obeta veliko tudi za druge skupine ljudi s pomanjkljivim zdravjem, kot so denimo diabetiki, ljudje s prekomerno telesno težo pa ljudje z najrazličnejšimi lokomotornimi težavami (npr. z artrozami, z osteoporozo, težavami v predelu ledvene, ne le vratne hrbtenice) in drugi. Za trdnejše dokaze o učinkovitosti NH pri skupinah ljudi z različno zdravstveno simptomatiko bodo v prihodnosti potrebne še nadaljnje raziskave, zlasti s kakovostno eksperimentalno metodo. Prav tako zaenkrat pogrešamo študije o vplivu NH na koordinacijo, čeprav izkustveno vemo, da je hoja s palicami v primerjavi s hojo brez njih koordinacijsko mnogo zahtevnejše gibanje.

Za konec le še ena misel. Nikdar ne moremo in ne smemo trditi, da je vse prednosti hoje s palicami mogoče doseči le z *nordijsko* hojo. Vsekakor pa je uporaba športnega orodja optimalne oblike in kakovosti (v danem primeru specialnih in karseda dobrih palic za NH) eden osnovnih pogojev za pravilno izvedbo tehnike. In vsi vemo, da brez pravilne tehnike ni mogoče doseči optimalnih učinkov (rezultatov) izbrane športne aktivnosti. To nenazadnje niso le najrazličnejši koristni učinki na funkcionalne, motorične... sposobnosti, ampak tudi kinestetični užitek, doživljajsko zadovoljstvo ob občutenju harmoničnega gibanja lastnega telesa.

LITERATURA:

1. Anttila et al. (1999). Effects of 12-week Nordic Walker exercise on musculoskeletal health. Project work in physiotherapy, Helsinki.
2. Butts, N.K., Knox, K.M. & Foley, T.S (1995). Energy cost of walking on a dual-action treadmill in men and women. *Med Sci Sports Exerc* 27(1): 121-125.
3. Church T.S., Earnest, C.P. & Morss, G. M. (2002). Field testing of physiological responses associated with Nordic Walking. *Res Quart Exerc Sports* 73(3): 296-300.
4. Collins E.G., Langbein, W.E., Orebaugh, C., Bammert, C., Hanson, K., Reda, D., Edwards L.C. & Littooy F.N. (2003). PoleStriding exercise and vitamin E for management of peripheral vascular disease *Med Sci Sports Exerc*; 35(3): 384-93.
5. Foley (1994). The effect of the cross walk's resistive arm poles on the metabolic costs of treadmill walking (thesis). La Grosse: University of Wisconsin.
6. Hendrickson (1993). The physiological response to walking with and without Power Poles™ on treadmill (thesis). La Grosse: University of Wisconsin.

7. Karvonen et al. (2000). The effects of stick walking exercise on neck and shoulder pain in office workers (Degree programme of Physiotherapy, thesis). Mikkeli Polytechnic, Finland.
8. Laukkanen, R. (1998). Heart rate during walking at regular and fast speed with and without Exel Walker poles (neobjavljano).
9. Parkatti, T., Wacker, P. & Andrews, N. (2002). Functional Capacity from Nordic Walking among elderly people (prezentacija posterja na kongresu "Active Healthy living in Elderly«, 11.-12. 2. 2002, Jyväskylä, Finska).
10. Porcari J.P., Hendrickson T.L., Walter, P.R., Walsko, T., Walsko, L. & Walsko, G. (1997). The physiological responses to walking with and without Power Poles™ on treadmill exercise. RQES 68(2):161-166.
11. Rodgers, C.D., Vanheest, J.L. & Schachter, C.L. (1995). Energy expenditure during submaximal walking with and without Exerstriders®. Med Sci Sports Exerc 27(4): 607-611.
12. Stoughton, Larkin, Karavan (1992). Psychological profiles, muscular and aerobic responses before and after 12 weeks of exertriding or walking in sedentary women (thesis). La Grosse: University of Wisconsin.
13. Walter et al. (1996). Acute responses to using walking poles in patients with coronary artery disease. J Cardiopulm Rehabil.

Avtorja se za pomoč pri zbiranju literature zahvaljujeva dr. Raiji Laukkanen, doc. na Univerzi v Oulu-ju na Finskem, direktorici za znanstveno-raziskovalno dejavnost pri firmi Polar, članici INWA-e (International Nordic Walking Assotiation)

III. DELAVNICA

IZOBRAŽEVANJE S ŠPORTOM

ANALIZA UNIVERZITETNEGA TEKMOVALNEGA ŠPORTA V SLOVENIJI IN EVROPSKI UNIJI

prof. Dušan Gerlovič, pred. šp. vzgoje na FKKT UL

UVOD

V času burnih sprememb in družbenih pretresov, ki potekajo ob nastajanju in preoblikovanju nove Evrope in tudi nove slovenske države, je nujno potrebno uveljaviti in določiti temelje, ki bodo zagotovili nadaljnji učinkoviti vsestranski razvoj in reorganizacijo visokega šolstva, da bo le-to sposobno opravljati osnovno nalogo - usposobitev mladih slovenskih generacij, ki bodo morale prevzeti odgovornost upravljanja, vodenja in izvajanje projekta - *Slovenija v EU.*⁽¹⁾ Strateški cilj vsestranskega razvoja Slovenije je povečevanje blaginje oziroma izboljševanje kakovosti življenja vseh njenih posameznikov in posameznic, ki so državljani ali prebivalci Slovenije. Kakovost življenja in blaginje sta ključno povezani z zahtevami in željami posameznikov, z njihovimi temeljnimi vrednotami in potrebami. Razvoja tako ne smemo usmerjati le na gospodarski vidik, temveč na širši, vseobsegajoči filozofsko-duhovni pomen, ki nam zagotavlja globalno preživetje in preko lastne narodne identitete možnost povezave v globalno (planetarno, monokulturno) so bivanje.

Razvojne naloge in izzivi sodobnih evropskih in ostalih demokratičnih držav so zahtevnejše kot kdajkoli do sedaj, saj so sodobne demokratične države dolžne zagotoviti splošno kulturno in civilizacijsko raven svojim državljanom, kakor tudi globalni strateški razvoj ter učinkovito izobraževanje in strokovno usposabljanje, ki predstavlja temelj gospodarskega razvoja, znanstvenega in umetniškega ustvarjanja. Posamezne države poizkušajo te osnovne zahteve zagotoviti vsem svojim državljanom, posebej pa mladini, s pomočjo različnih vzgojno-izobraževalnih sistemov in strateškim načrtovanjem nadaljnega razvoja visokega šolstva in razvoja nasploh.

Že starogrški filozof Platon se je dobro zavedal pomena vzgoje za državo. Državi je pripisoval vlogo absolutne vzgojiteljice vseh državljanov, zagovarjal je celo pravico, da država *določi za vsakega posameznika tiste funkcije, ki se ji zde zanj primerne.*⁽²⁾ Seveda Platonov *državni totalitarizem* nima nič skupnega s sodobnim pojmovanjem vzgoje, demokratične družbe in demokratične države, prikazuje pa takratna razmišljanja, ki so v svoji osnovi še danes aktualna: kakšna naj bo vzgoja in sistem izobraževanja, da se bodo lahko države in njeni prebivalci hitreje in učinkoviteje razvijali.

Akademik Trstenjak v svojem delu *Človek v ravnotežju* ugotavlja sledeče: *Ko mlad človek odrašča in se vrašča v družbo, bi mu vzgoja morala dati smisel za premočrtnost in za resnično vrednost življenja.* Razmišljanja velikega slovenskega učenjaka nas peljejo preko *velikega trikotnika dedne naravnave, okolja in lastnega jaza* do temeljnega spoznanja o lastni odgovornosti za svoj razvoj, ki se kaže tudi v tem, da je *vsak človek ponosen na to, da za sebe in svojo podobo odgovarja predvsem sam, ne pa njegovi predniki ali sodobniki.*⁽³⁾

Vsesplošna globalizacija in hiter razvoj informacijske tehnologije zahtevata dinamičen in stalen izobraževalni *boom*, ki ga lahko zagotavlja samo dobro organizirano, učinkovito in sistematično šolstvo. Posebej velja to še za področje univerzitetnega in akademskega izobraževanja.

1. V maju 2004 je Slovenija postala polnopravna članica EU. Glede na strateške cilje EU, da postane do leta 2010 vodilna tehnološka in inovativna sila sveta, mora tudi Slovenija preobrazbo svojih univerz prilagoditi temu cilju, če želi zmanjšati zaostanek za tehnološkim razvojem EU.
2. Vir: Platon (1976), *Država*, Ljubljana: Državna založba Slovenije, 26.
3. Vir: Trstenjak, A. (1992), *Človek v ravnotežju*, Ljubljana: Mohorjeva založba-2.izdaja, 13, 121.

Iz globalizacijskih potreb je večina evropskih držav podprla *Magno Charto*⁽⁴⁾ in *Bolonjsko izjavo*⁽⁵⁾, ki podpisnice zavezuje k hitrejšemu vsestranskemu prilagojevanju visokošolskega izobraževanja v Evropi, na podlagi odprtega vsebinskega primerjanja ter načelu neodvisnosti in splošne primerljivosti ter mobilnosti študentov in profesorjev posameznih univerz in fakultet.

Da v Sloveniji še nismo uspeli reorganizirati visoko šolstvo je lepo razvidno iz besed Boštjana Žekša, predsednika SAZU: *v družbenih dejavnostih se pri nas po osamosvojitvi ni še prav dosti zgodilo in se ni skoraj nič spremenilo. Struktura in način dela sta ostala taka kot pred dvanajstimi leti. Gospodarstvo se je spremenilo, ker se je moralo, mi drugi pa ne. Zdi se celo, da smo kar zadovoljni s tem. Ampak tako ne bo šlo naprej. V visokem šolstvu in sploh v znanosti je pri nas skorajda nemogoče začeti kaj novega, odpreti nova področja.*⁽⁶⁾

Pomembno mesto v izobraževalnem procesu in vsestranskem družbenem razvoju ima tudi šport in športne dejavnosti. To mesto si zagotavlja deloma šport sam, deloma pa zaradi izrednega tehnološkega razvoja in načina življenja, ki ga le-ta vsiljuje, in ne nazadnje tudi gospodarskega pomena. Kljub različnim globalnim pogledom na šport (Šugman, 1998): *Modeli športa so bili in bodo na različnih koncih sveta in v posameznih državah različni, modeli so le odsev družbenopolitičnih razmer posameznega okolja in njegove ideologije*, je smiselno in potrebno, da šport *pojmujejo kot proces humanizacije.*⁽⁷⁾

Tudi za področje univerzitetnega (visokošolskega) izobraževanja je šport pomemben, saj zagotavlja vsestranski razvoj mladega človeka, ki bo v Sloveniji dosežen, ko bo zagotovljena osnova na podlagi *dvanajstih tez*, ki se kažejo predvsem v *aktualnosti etike in vzgojnosti ter rednost*⁽⁸⁾.

Trenutne razmere na področju univerzitetnega športa v Sloveniji niso zadovoljive, zato je smiselno in potrebno razmišljati o delni reorganizaciji in dopolnitvi že obstoječega sistema, oziroma vseh treh pojavnih oblik: redni športni vzgoji, dopolnilnih športnih dejavnosti (športni rekreacija, aktivnosti v naravi) in tekmovalnem-vrhunskem univerzitetnem športu oziroma vrhunski športni ustvarjalnosti. Stanič pravilno ugotavlja, da burnemu razvoju v zadnjih desetih letih Univerza v Ljubljani *ni sledila ne organizacijsko, ne prostorsko in ne kadrovske* in je tako eden od glavnih krivcev za trenutne slabe razmere. Univerza, ki se razglša za univerzalno ustanovo, mora, kot pravi Močnik *za obsegati obe razsežnosti športa: znanstveno in filozofsko, saj lahko le tako uveljavi njegove bistvene, to je moralno-etične vrednote.*⁽⁹⁾

PREDMET IN PROBLEM

Šugman ugotavlja, da je šport v zahodni Evropi v zadnjih letih izjemno napredoval. To velja tudi za področje univerzitetnega športa - še posebej za področje univerzitetnega tekmovalnega športa. Za Vzhodno Evropo lahko trdimo, da je doživela hude tranzicijske in družbene pretrese ob prehodu iz državno-administrativnega in planskega športa v sodobnejše, humanejše in moralno-etično zahtevnejše demokratične športne oblike. Kot se bo *Slovenija morala odločiti, kateri model športa bo uveljavila v prihodnosti*, je potrebno sistemsko urediti tudi področje univerzitetnega športa, saj ta segment predstavlja pomemben del strateškega cilja, da *bomo postali športen narod*.

4. Magna Charta: deklaracija o pomenu in vlogi EU univerz (Bologna-Italija, 18.9.1988).
5. Bolonjska deklaracija: 19.6.1999, Bologna, Italija.
6. Vir: Žekš, B. (26.10.2003). Intervju za Nedelo, 20.
7. Vir: Šugman, R. (1998). Organiziranost športa doma in v svetu-2. dop. izdaja. Ljubljana: FŠ.
8. Vir: Stanič, J. (1992). Univerzitetni šport za novo tisočletje. Specialistična naloga. Ljubljana: FŠ.
9. Vir: Močnik, R. (1988). Prorektorjev Credo. Zbornik 25 let šp. vzgoje na UL. Ljubljana.

Slaba polovica študentov na slovenskih visokih šolah in fakultetah nima ustrezne športne vzgoje in tekmovalni študentski šport ni ustrezno organiziran, kljub temu, da so študentje pri razvrščanju področij pomembnih za človekovo življenje postavili šport na tretje mesto, za strokovnimi znanji in znanstveno-raziskovalnim področjem. Smiselno se je lotiti izboljšav tako, da ob upoštevanju programov, ki so se v zadnjem deset letnem obdobju pokazali za dobre, dodamo zanimive organizacijske in športne vsebine, za katere študentje izkazujejo interes in jih je možno organizirati na način, ki ne zahteva prevelika materialna sredstva in kompleksne športne objekte, ob maksimalni izrabi obstoječih strokovnih kadrov.

Naša raziskava ima poleg praktične vrednosti, ki se kaže v tem, da smo ugotovili dejansko stanje na področju slovenskega univerzitetnega tekmovalnega športa in predlagali izboljšave za organizacijske in vsebinske elemente, tudi širši pomen, saj menimo, da je pravilno pozicioniranje in vrednotenje univerzitetnega športa v slovenski športni in ostali javnosti nujno potrebno. Tekmovalni sistemi univerzitetnega športa morajo izhajati iz dejanskih potreb (interesov študentov), materialnih možnosti in zagotoviti morajo optimalno sodelovanje športne stroke, celotne univerzitetne sfere, države in prostega trga.

Prepričani smo, da bi z reorganizacijo Univerzitetne športne zveze Slovenije in ostalih delujočih zvez na tem področju, lažje reševati strokovne, kadrovske, infrastrukturne, materialne in ostale probleme univerzitetnega športa v Sloveniji. S tem bo zagotovljena tudi večja možnost enakopravnjšega vključevanja v sistem univerzitetnih športnih tekmovanj v EU, ostalih mednarodnih tekmovanj in sodelovanja v raziskovalnem in pedagoškem delu. Univerzitetni šport v Sloveniji je dosegel stopnjo razvoja (ali ne razvoja), ki zahteva odločen sistemski prijem pri urejanju bistvenih strokovnih, organizacijskih, materialnih in upravljaljskih nalog.

Predmet preučevanja raziskave so nacionalne univerzitetne športne zveze članice FISU. Za uporabno in smiselno primerjavo s Slovenijo in ugotavljanje primernih izkušenj, so to predvsem zveze iz evropskih držav, in posamezne zveze iz drugih držav sveta, s katerimi se je smiselno primerjati. Predmet preučevanja je po svoje kompleksen, saj ga pogojujejo zelo različne osnove v posameznih državah: splošna družbeno-ekonomska razvitost, stopnja demokratičnosti, kulturna raven, položaj in pomen visokega šolstva, splošno stanje športa, različne vloge študentskih organizacij... Zaradi posebnega položaja v Sloveniji so nam lahko izkušnje drugih državah samo za pomoč v razmišljanjih (ne pa merilo!), kako in na kakšen način bo organiziran slovenski univerzitetni šport oziroma kako naj deluje Univerzitetna športna zveza Slovenije.

Problem raziskave je:

- ugotavljanje in definiranje oblik organiziranosti posameznih nacionalnih univerzitetnih športnih zvez,
- ugotavljanje delovanja in upravljanja nacionalnih univerzitetnih športnih zvez,
- ugotavljanje načina financiranja nacionalnih univerzitetnih športnih zvez,
- ugotavljanje marketinških (trženjskih) in promocijskih dejavnosti posameznih nacionalnih univerzitetnih športnih zvez.

Cilj raziskave je:

ugotovitev uporabnih parametrov (modelov ali izkušenj anketiranih zvez) in razvojnih tendenc (svetovnih trendov) na področju univerzitetnega tekmovalnega športa, s pomočjo katerih bo mogoče lažje predlagati sistemsko rešitev za organiziranost in delovanje Univerzitetne športne zveze Slovenije (kot tudi celotnega univerzitetnega športa).

Izkušnje drugih ne želimo direktno prenesti v Slovenijo, služile nam bodo kot pomoč in orientacija pri načrtovanju in opozorila na možne napake. Upoštevali bomo tudi trenutne družbene razmere v Sloveniji, trenutno stanje univerzitetnega športa in športa nasploh (Zakon o športu, Nacionalni program) in pa razvojne tendence doma in v svetu (predvsem v EU).

Drucker pravi, da nas je zadela *radikalna preobrazba, v kateri bo družba v nekaj desetletjih preoblikovala svoj pogled na svet, svoje temeljne vrednote, politično in družbeno strukturo, umetnost, ključne ustanove. Čez 50 let bo tu nov svetšolanje ne bo več moglo biti monopol šol saj bo moralo izobraževanje prežeti vso družbo, pri tem pa bodo morale sodelovati vse strukture družbe, šole pa bodo vse bolj delovale v povezavi s podjetji in strokovnimi organizacijami.*⁽¹⁰⁾

Baron navaja: *Prihaja družba znanja in nov koncept šole. Večina znanja je v EU zastarela in mnijne so nenehne izboljšave družbene organiziranosti.*⁽¹¹⁾

Šport je sestavni del prihajajoče *družbe znanja* in ga je zato potrebno temu primerno organizirati v vseh segmentih družbe – tudi na univerzah.

Univerzitetni šport ima v sodobnem globalnem športnem dogajanju posebno mesto. V vseh državah sveta se nahajajo univerze, ki predstavljajo zadnjo, najvišjo in prestižno institucijo v verigi izobraževanja mladih. S primernimi oblikami in vsebinami univerzitetnega športa je mogoče sistemsko še zadnjic odločilno vplivati na dokončno dozorevanje mladih. Ta vpliv mora biti pozitiven. Uspešni bomo samo tako, da si bodo študentje preko univerzitetnega športa privzgojili tiste kvalitete za življenje, ki pomenijo nadaljnji kvalitetni kulturni in humani razvoj v smislu Trstenjakove filozofije *človek človeku človek*. Šport ima veliko vzgojnih sredstev in kvalitetnih načinov vplivanja na študentsko populacijo, zato je nujno, da o univerzitetnem športu resno razpravljamo in mu zagotovimo vlogo, ki mu v globalni družbi dejansko pripada.

UNIVERZITETNI ŠPORT KOT DEL TRANZICIJSKIH SPREMEMB V SLOVENIJI (v interakciji s svetovnimi razvojnimi trendi)

Visokošolski sistem izobraževanja je v Sloveniji v zadnjih desetih letih (obdobje tranzicijskih težav) na hudi preizkušnji. Razvoj univerz in univerzitetnih izobraževalnih programov je odločilnega pomena za šolanje mladih. Večina demokratičnih držav je v izobraževalne programe na univerzah umestila tudi različne športne programe. Vzgojni, zdravstveni in splošno civilizacijski učinki teh športnih programov na mlado generacijo so tesno povezani s splošnim družbenim, političnim in socialno-ekonomskim razvojem posameznih držav (družb).

Majerič v svoji diplomski nalogi podaja naslednje zanimivo razmišljanje o univerzitetnem športu: *Poseben družbeni položaj mladega človeka, ki ima svoj vzrok tudi v posebnem psihofizičnem razvoju, v katerem se intenzivno dograjujejo kognitivne, emocionalne in motivacijske strukture in zavedanje, da lahko s športno (telesno) dejavnostjo pozitivno vplivamo na razvoj mladega izobraženca (in prispevamo k razvoju v antiki tako iskanega ideala Mens sana in corpore sano – Zdrav duh v zdravem telesu), je v modernem času povzročilo tudi razvoj športa na izobraževalno najvišjih institucijah – univerzah. Za slednje lahko med drugim ugotovimo, da so si v svetu pridobile svoj sloves poleg znanstveno – raziskovalnih izsledkov, tudi (ali zlasti) s pomočjo športa, ki je postal sestavni del študijskih in obštudijskih programov, sredstvo druženja študentov in s tem – zrcalo življenja - univerze ter njen razpoznavni znak.*⁽¹²⁾

10. Vir: Drucker, F. (1993). Post – capitalist Society. Oxford: Butterworth – Heinemann, 180.

11. Baron, E.(2 002). Evropa na pragu novega tisočletja, Ljubljana: Slov. svet evropskega gibanja, Vale - Novak:

12. Vir: Majerič, M. (1999). Šport na UL – dileme in perspektive. Diplomsko delo. Ljubljana: FŠ.

Majeričevo razmišljanje je značilno za države s sistemsko dobro urejenim in demokratičnim sistemom visokošolskega izobraževanja. V to kategorijo lahko prištevamo visoko razvite demokratične družbe (države) skandinavskega ali anglosaksonskega tipa (Kanada, ZDA, Avstralija, Švedska) ter razvitejši države EU (Nemčija, Belgija, Švica).

Nikakor pa to ne velja za nekdanje socialistične države (kamor sodi tudi Slovenija), strogo centralistično urejene države in ekonomsko slabo razvite dežele tretjega sveta. Te imajo zaradi posebnih družbenih pogojev in osnovnih izhodišč hude strokovne, organizacijske ali finančne težave z organizacijo kvalitetnega univerzitetnega izobraževanja in posledično tudi probleme z organizacijo kvalitetnega univerzitetnega športa.

Slovenijo je v tem pogledu v zadnjih letih pretresala burna družbena preobrazba, ki se je kazala v postavljanju novih produkcijskih odnosov in spremembi lastništva produkcijskih sredstev ter iskanja novih življenjskih vrednot in nacionalne kulturne biti. Na področju športa so se dogajali tektonski premiki (tako zasebnem kot javnem) in s sprejetjem Zakona o športu in Nacionalnega programa športa smo dobili osnovni temelj za delovanje na športnem področju.

Visokošolski sistem v Sloveniji z reorganizacijo in modernizacijo zamuja. To nakazujejo tudi besede nekdanjega rektorja UL dr. A. Kralja: *Delo na Univerzi je težko.* ⁽¹³⁾

To se posledično kaže tudi na področju univerzitetnega športa, ki je glede na svoje možnosti razvoja in dejstvu, da ga študentje imajo radi, šele na začetku svoje preobrazbe.

Vplivi svetovnih trendov razvoja univerzitetnega športa trkajo tudi na naša vrata. To ne pomeni, da jih bomo v celoti in avtomatično upoštevali, dejstvo pa je, da študentje šport zahtevajo in potrebujejo in to v primerni vsebinski, organizacijski in demokratični oblik. Neresno bi bilo pričakovati, da v dobi vsesplošne informatizacije in globalizacije celotnega življenja, napovedanih spremembah v EU, ostanemo neobčutiljivi za to, kaj se dogaja na tujih – najboljših univerzah. Prehod Slovenije v EU zahteva določene spremembe in prilagoditve. Svetovni trendi razvoja univerzitetnega športa, ki ga sprejema večina demokratičnih držav in tudi svetovna univerzitetna športna zveza (FISU) so znani in jasni: *Šport naj bo študentom v užitek, demokratično sredstvo za spoznavanje in druženje (mobilnost), skrb za zdravje ter pomoč pri graditvi celostne osebnosti in vraščanje v monokulturni svet.*

PRIMERJALNA ANALIZA UNIVERZITETNIH ŠPORTNIH ZVEZ (članic FISU)

V analizi se bomo osredotočili predvsem na evropske dežele, saj glede na kulturna in zgodovinska izhodišča ni smiselna primerjava z deželami, ki pripadajo oddaljenim kulturam.

Utemeljitev potrebnosti analiziranja tujih univerzitetnih športnih zvez

V temeljito preučevanje tujih izkušenj nas silijo naslednja dejstva:

- globalizacijski procesi in nastanek planetarne monokulturne civilizacijske skupnosti,
- prehod v EU in s tem povezano poenotenje visokošolskega izobraževalnega sistema v Evropi,
- močna želja mladih po spoznavanju, razumevanju in primerjanju s predstavniki drugih kulturnih sredin s pomočjo športa.

13. Vir: Univerzitetni vestnik. (1993). Ljubljana: UL.

Vzorec merjencev in vzorec spremenljivk

Vzorčenje:

v anketiranje smo zajeli evropske države, članice FISU (tudi članice Evropske univerzitetne športne zveze), in vzorčne države na ostalih področjih sveta. Pregled anketiranih držav in njihovih Univerzitetnih športnih zvez je:

Evropa: Portugalska, Španija, Francija, Švica, Italija, Nemčija, Anglija, Irska, Belgija, Nizozemska, Danska, Norveška, Švedska, Finska, Avstrija, Češka, Poljska, Slovaška, Madžarska, Bolgarija, Romunija, Rusija, Ukrajina, Grčija, Hrvaška, Estonija in Latvija.

Severna Amerika: ZDA in Kanada.

Južna Amerika: Venezuela.

Afrika: Južnoafriška republika.

Azija: Izrael in Japonska.

Anketni vprašalnik v angleškem jeziku smo poslali v 33 držav.

Vzorec spremenljivk:

Anketni vprašalnik G-24 je razdeljen v štiri vsebinske sklope, vsebinsko zaokrožene dele, ki predstavljajo naslednje ločene segmente predmeta raziskovanja:

- organiziranost zvez - šest kompleksnih vprašanj,
- delovanje (upravljanje) zvez - pet vprašanj,
- financiranje zvez - sedem vprašanj
- marketing (trženje) zvez - šest vprašanj.

Metode dela

Metode zbiranja podatkov:

sekundarno zbiranje, anketiranje, intervjuji.

Metode obdelave podatkov:

pridobljeni podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSSX, podprogramom za obdelavo anketni vprašalnikov (FREQUENCIES; SROSSTABS) na Fakulteti za šport UL.

REZULTATI IN ANALIZA PRIDOBLENIH PODATKOV – SKLEPNE UGOTOVITVE

Anketni vprašalnik smo poslali 33 državam (nacionalnim univerzitetnim športnim zvezam). Anketne vprašalnike nam je vrnilo 19 nacionalnih univerzitetnih športnih zvez oziroma institucij: Zentraler Hochschulsportausschuss Osterreichs (ZHSA, Avstrija), Swedish Student Sports Federation (Švedska), United States Collegiate Sports Council (ZDA), Norske Studenters Idrettsforbund (NSI, Norveška), Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (ADH, Nemčija), Finnish Student Sports Federation (Finska), Hungarian University of Physical Education (Madžarska), Slovenska asociacija akademikeho športu (Slovaška), Association Sportive Universitaire Suisse (ASUS, Švica), Federation Nationale Sport Universitaire (FNSU, Francija), Centro Universitario Sportivo Italiano (CUSI, Italija), Federation Sportive Universitaire Belge (Belgija), Council of University Sports Administrators in Ireland (CUSAI, Irska), LASEL (Luxembourg), Spanish University Sports Committee (Španija), Nederlandse Studenten Sportstichting (NSSS, Nizozemska), Federacao Academica do Desporto Universitario (FADU, Portugalska), Russian Student Sport Union (Rusija), Committee of University Principals (Južna Afrika).

Na podlagi pridobljenih ugotovitev in ostalih zbranih informacij ter več kot dvajsetletnih delovnih izkušenj avtorja na področju univerzitetnega športa v Sloveniji, ugotavljamo naslednje zaključne sklepe vezane na:

A splošni pogled na univerzitetni šport v Sloveniji,

B analizo nacionalni univerzitetnih športnih zvez in posredno na Slovensko univerzitetno športno zvezo (SUSA).

A1. Univerzitetni šport je dosegel v svetovnem merilu velik razvoj in napredek in je postal neločljiv in pomemben dejavnik globalnega športnega dogajanja in priljubljeno sredstvo študentov pri kreiranju demokratične svetovne monokulture in mobilnosti .

A2. Univerzitetni šport ima v Sloveniji 40 – letno tradicijo. Vplivi tranzicijskih sprememb v zadnjih desetih letih, so povzročili začetek sprememb v sami organiziranosti in delovanju visokega šolstva v Sloveniji. Vpliv svetovnih razvojnih trendov v univerzitetnem športu in prizadevanja Univerze v Ljubljani in Mariboru ter samih študentov so koncem devetdesetih pripeljala do burnega razvoja civilne športne sfere na fakultetah in visokih šolah v Sloveniji in izpostavila večplastni problem neurejenosti tega področja.

A3. Glavni organizatorji tekmovalnega in ostalega univerzitetnega športa v Sloveniji so:

- Katedra za šport na Univerzi v Ljubljani in Mariboru (habilitirani člani – predavatelji športne vzgoje izvajajo kurikularni program obvezne športne vzgoje in športno-izobraževalne programe ter športne in prostocasne aktivnosti v naravi),
- Študentska organizacija Univerze v Ljubljani in Mariboru (Zavod ŠOU šport, interesna športna dejavnost po Zakonu o skupnosti študentov),
- Slovenska univerzitetna športna zveza (SUSA, športni tekmovalni programi na nacionalni in mednarodni ravni),
- Univerzitetna športna zveza Ljubljane (tekmovalni študentski šport in različni športni projekti),
- Univerzitetna športna zveza Maribor (tekmovalni študentski šport in različni športni projekti),
- Univerzitetna športna zveza Koper (tekmovalni študentski šport in različni športni projekti),
- Zveza športnih društev Univerze v Ljubljani (tekmovalni študentski šport na Univerzi v Ljubljani, mednarodni tekmovalni programi, znanstveno-pedagoška dejavnost in izobraževalna dejavnost, različni športni projekti),
- Zveza športnih društev Univerze v Mariboru (tekmovalni študentski šport na Univerzi v Mariboru),
- Slovenska študentska univerzitetna športna zveza (tekmovalni študentski šport).

A4. Vsi glavni organizatorji univerzitetnega športa v Sloveniji in tudi njihovi financerji (država: MŠZŠ-Urad za šport), Fundacija za sofinanciranje športnih organizacij v RS ter plačniki članarin in kotizacij (študentje, univerzitetni športni klubi in same fakultete ter visoke šole), vodstvi obeh slovenskih univerz, predstavniki OKS-a priznavajo in ugotavljajo, da je nujno potrebno univerzitetni šport reorganizirati skladno z interesi študentov – uporabniki športnih programov, evropsko naravnanimi razvojnimi trendi in materialnimi, finančnimi in kadrovskega potenciali, ki jih trenutno v Sloveniji imamo.

A5. Vsi glavni organizatorji univerzitetnega športa kot ostali odgovorni akterji za to področje navajajo naslednje glavne problemske sklope:

- netransparentno financiranje in porabljanje javnih finančnih sredstev,
- drastično pomanjkanje športnih objektov za izvajanje programov univerzitetnega športa (primer: Ljubljana 0,5 m², Reka 8 m², Zagreb 5 m² in München 11 m² na študenta),

- nujnost vsebinskih in programskih dopolnitev ter širitev programov v vseh pojavnih oblikah univerzitetnega športa (redni športni vzgoji, tekmovalnem študentskem športu, športu za vse in obštudijskih – interesnih športnih dejavnostih),
- problem uvajanja demokratičnih načel (fakultativna-prostovoljna prisotnost ob pogoju, da se bistveno izboljšajo materialni pogoji in ustrezni termini ter vsebina športnih programov) in nujnost uvajanja in navezovanja na evropski in svetovni univerzitetni prostor (Bolonjska deklaracija).

A6. Za uspešno reorganizacijo in nadaljnje celostno ureditev področja univerzitetnega športa v Sloveniji predlagamo:

- ustanovitev in delovanje ustrezne strokovne službe za šport na Univerzi v Ljubljani in Mariboru
- ustanovitev in delovanje centralnega koordinatorja (zavod, svet, komisija) za univerzitetni šport v Sloveniji (koordinacija med različnimi izvajalci programov, koordinacija med kurikularnimi programi in programi, ki jih izvaja civilna športna organiziranost – študentski in univerzitetni
- športni klubi ter posamezne športne zveze in ostali ponudniki študentskih športnih programov na prostem tržišču, v smislu *Centra za razvoj športa v visokem šolstvu* (Majerič, 1999),
- ustanovitev koordinacije ali komisije pri MŠZŠ– Urad za šport kot posvetovalno telo za zagotovitev transparentnosti pri delitvi in porabi finančnih sredstev za to področje iz javnih financ (državnega proračuna),
- Matični katedri za šport na UL in na UM pripravita strokovno utemeljen predlog nove organiziranosti in vsebinske ter programske dopolnitve sistema redne športne vzgoje (upoštevajo se interesi študentov – uporabnikov športnih programov in razvojni trendi na evropskih in ostalih naprednih univerzah, pogojeni s tendencami razvoja visokega šolstva, ki jih predvideva Bolonjska izjava),
- Študentske organizacije pripravijo v skladu s svojimi pravicami do organiziranja interesnih športnih dejavnosti dolgoročne programe teh dejavnosti, s podrobnim vsebinskim, organizacijskim in finančnim načrtom ter preglednostjo izvajalcev in možnostjo kontrole nad porabo vloženih finančnih sredstev iz javnih sredstev,
- Izvede se reorganizacija Slovenske univerzitetne športne zveze (SUSA, alternativna možnost -vseslovenska koordinacija delovanja že obstoječih različnih univerzitetnih zvez), ki mora postati vodilna razvojna sila za:
 - nadaljnji vsestranski razvoj in promocijo univerzitetnega športa v Sloveniji,
 - odličen organizator vrhunškega tekmovalnega univerzitetnega športa doma in v sistemu FISU (mednarodni prostor),
 - strokovno in znanstveno delo na področju univerzitetnega športa,
 - strokovno usposabljanje kadrov,
 - izvajanje marketinških (trženjskih) dejavnosti za področje univerzitetnega športa v Sloveniji.

B Zaključne (sklepne) ugotovitve analize delovanja nacionalnih univerzitetnih športnih zvez:

B1. Univerzitetni šport in posamezne nacionalne univerzitetne športne zveze so v različnih evropskih državah organizirane različno, odvisno od stopnje razvitosti družbenega in visokošolskega sistema. Izkušnje tujih držav na tem področju nam lahko služijo kot pomoč za razumevanje in boljše delovanje na tem področju v Sloveniji, saj zaradi lastnih domačih družbenih razmer (reorganizacija visokega šolstva, transformacijski procesi prehoda v EU, 40. letna tradicija športa nas univerzi) ne moremo in smemo tuje modele univerzitetnega športa direktno posnemati.

B2. Nacionalne univerzitetne športne zveze so v evropskih deželah večinoma organizirane kot samostojne (avtonomne) športne organizacije civilne družbe, ki se deloma navezujejo na univerzitetne strukture in na nacionalne športne zveze, manj pa na državne in ostale strukture (državne organe, olimpijske komiteje).

B2. Osnovne organizacijske in programske enote v večini nacionalnih univerzitetnih športnih zvez so univerzitetni (študentski) športni klubi (društva).

B3. Glavni viri finančnih sredstev za delovanje zvez prihajajo iz javnih financ (državnih proračunov), v manjši meri pa iz ostalih virov (marketing-sponzorska sredstva, članarine in kotizacije).

Študentje – udeleženci športnih programov, ki jih organizirajo posamezne nacionalne zveze načeloma ne plačujejo stroškov udeležbe (razen v manjšem številu držav do 20 odstotkov, v Norveški in Finski pa je ta odstotek višji).

B4. Glavni športni programi, ki jih nacionalne zveze izvajajo so: tekmovalni univerzitetni šport doma in v sistemu FISU, šport za vse, delno tudi marketinške in promocijske dejavnosti ter publicistična dejavnost, v nekaterih državah pa tudi znanstveno raziskovalna dejavnost.

B5. V večini nacionalnih univerzitetnih športnih zvez je športna dejavnost v stalnem porastu. Predvsem se večja število športnih tekmovanj in število udeležencev v sistemu domačih tekmovanj (znotraj posamezne države), kot pa v sistemu tekmovanj FISU.

B6. Za Slovenijo velja:

- Slovenska univerzitetna športna zveza (SUSA) in ostale obstoječe zveze svojih načrtovanih nalog (skrb za vsesplošni razvoj univerzitetnega športa v Sloveniji, organizacija in izvedba tekmovanj na ravni države in celostno sodelovanje s sistemom FISU) ne morejo v celoti izvajati. S tem dejstvom SUSA in ostale zveze izgubljajo zaupanje in verodostojnost, ki jim je bila zaupana s strani državnih organov Slovenije, OKS, FISU, Študentske organizacije v Ljubljani in Mariboru ter vodstva obeh slovenskih univerz.
- Večinska dejavnost Slovenske univerzitetne športne zveze (SUSA) je bila ves čas usmerjana le v pridobivanje čim večjih sredstev iz javnih financ (državnega proračuna) in sredstev Fundacije za sofinanciranje športnih organizacij v Sloveniji ter organiziranja (sodelovanja) na zimskih in letnih Univerziadah. Bistvenih nalog (celostni razvoj univerzitetnega športa, uvajanje novih tekmovalnih organizacijskih vsebin, znanstveno in publicistično delo) zaradi pomanjkanja strokovnega kadra, kvalitetne razvojne vizije in populističnega ter zavajajočega delovanja nekaterih študentskih političnih struktur in kadrov zaposlenih pri Študentski organizaciji Univerze v Ljubljani in Univerze v Mariboru, nikoli ni bila sposobna izvajati.
- Reorganizacija Slovenske univerzitetne športne zveze in celotnega univerzitetnega športa je *conditio sine qua non* za nadaljnji uspešni razvoj tega športnega področja v Sloveniji (organiziranje učinkovitega in racionalnega tekmovalnega športnega sistema in programov športa za vse).
- Ostali potrebni pogoji so:
 - sistemska ureditev statusa univerzitetnega tekmovalnega športa,
 - zagotovitev materialnih pogojev (obnovitev in izgradnja nujno potrebnih objektov),
 - transparentno financiranje in kontrola porabe finančnih sredstev,
 - ustanovitev potrebnih strokovnih športnih služb v univerzitetnih centrih (Ljubljana, Maribor, Koper),
 - ustanovitev Fundacije (Ustanove) za razvoj univerzitetnega športa v Sloveniji in organizacija podpornih klubov (društev).

S ŠPORTOM JE ŽIVLJENJE NA UNIVERZI LEPŠE – ali je to res ?

Šport na univerzah je nepogrešljiva vsebina in vzgojno sredstvo pri izobraževanju mladih intelektualcev in širša splošna kulturna nujnost vsakega naroda. Vse slovenske univerze – posebej pa še UL, ugotavljajo, da je proces reorganizacije visokega šolstva (univerz) in s tem tudi univerzitetnega športa nujno potreben.

To ugotavljajo tudi vse druge odgovorne institucije za to področje: predstavniki Fakultete za šport UL, Ministrstva za šolstvo, znanost in šport RS, OKS, športni predavatelji na posameznih fakultetah in visokih šolah, vodstvene strukture na fakultetah, vodstva univerz, študentski funkcionarji in predstavniki različnih univerzitetnih športnih zvez.

Kljub temu, da ima univerzitetni šport (športna vzgoja) na UL in Sloveniji 40. letno tradicijo in dejstvu, da ga imajo študentje radi in da šport na večini pomembnih ter znanih univerz predstavlja nenadomestljivo vsebinsko, programsko in promocijsko sredstvo, na žalost za UL in nasploh za slovenski univerzitetni šport lahko trdimo, da trenutno tava v *tranzicijski slepi ulici*.

Skupna ugotovitev, *da ga je potrebno reorganizirati*, nas ob pomanjkanju nadaljnje skupne volje po hitrejšem razvoju (programskem, organizacijskem, finančnem, kadrovskega, infrastrukturnem) vodi v zmanjševanje še tistih športnih programov, ki se uspešno organizirajo že vrsto let. Večini glavnih akterjev (državi, Študentskim organizacijam v Ljubljani in Mariboru, vodstvom fakultet in vodstvom univerz) gre predvsem za *finančni problem univerzitetnega športa* in manj za samo vsebinsko oziroma splošno vrednoto in kulturno potrebo študentov.

Število študentov nenehno narašča (57.000 na UL, več kot 100.000 v Sloveniji), zahtevnost študija se veča, motorični in zdravstveni status študentske populacije pa nam kaže vedno slabše stanje. V zadnjih dvajsetih letih ni bil zgrajen niti eden nov športni objekt za potrebe študentskega športa na UL. Povprečno imajo študentje na razpolago manj kot 1m² športnih vadbenih površin. Oba glavna objekta za študentski šport (Univerzitetna športna dvorana v Študentskem naselju in na PeF za Bežigradom) imata probleme z investicijskim vzdrževanjem in nakupom osnovne športne opreme.

Študentska organizacija in Slovenska univerzitetna športna zveza (SUSA) istočasno zagovarjata in izvajata organizacije velikih in dragih mednarodnih študentskih športnih prireditev (Evropsko prvenstvo v košarki v Kopru – 2002 in soorganizacija zimske Univerziade leta 2003), kar predstavlja svojevrsten paradoks in razmišljanje v duhu *jugoslovanskih študentskih Potemkinovih iger*, kjer je bil pomemben *športni cirkus* brez prave vrednosti in odziva med množico študentov, ki športno aktivnost želijo in potrebujejo.

Univerza preko svojih izobraževalnih programov in načinom akademskega življenja še zadnjič močno sistemsko vpliva na celosten razvoj mladih intelektualcev. Šport ima v tem procesu pomembno mesto, saj preko svoje vzgojne, bio-psiho-sociološke, zdravstvene in agonistične komponente vpliva na splošni telesni in duhovni razvoj študentov. Vse napredne države in družbe zato težijo za tem, da si s pomočjo dobrih univerz zagotovijo stalen dotok ustvarjalne inteligence in sposobnih kadrov, ki zagotavljajo učinkovit nadaljnji narodni razvoj, ki je pogoj za globalno preživetje. Predvidevamo, da bo ta *nujnost preživetja* povzročila učinkovito reorganizacijo visokošolskega sistema tudi v Sloveniji in s tem posledično tudi boljše pogoje za različne oblike športa na slovenskih univerzah.

LITERATURA:

1. Academic Sport Association, (1993), 40th Anniversary, Izrael.
2. ADH Jahresbericht, (1992). Darmstadt: ADH Vorstand.
3. Attivita, (1995). Lo Sport Universitario. Roma: CUSI-Centro Universitario Sportivo Italiano.

4. Balent, D. (1998). Primerjalna analiza organiziranosti športa na Univerzah članicah FISU. Mag. naloga, Ljubljana: FŠ.
5. Baron, E. (2002). Evropa na pragu novega tisočletja. Ljubljana: Slovenski svet evropskega gibanja, Vale-Novak.
6. Burnik, S. & Stanič, J. (1996). Univerzitetni šport na pragu novega tisočletja. Šport, (44),35-37. Ljubljana: FŠ.
7. Burnik, S. (1995). Univerzitetni šport – deseti brat. Šport. Ljubljana: FŠ.
8. Burnik, S., Makuc, V. & Stanič, J. (1988). Raziskava. Ljubljana.
9. Beckmann, D., Buscher, G., Diedenhofen, H., Eck, J., Ecker, P., Hatje, P., Lynen, P., Sander, M. & Sperle, N. (1993). Konzeption für Internationale Breitensport Begegnungen. Darmstadt: ADH.
10. Drucker, P. F. (1993). Post-capitalist Society, Oxford: Butterworth-Heinemann.
11. FISU Letter, (1994, št.: 21). Bruselj: FISU.
12. FISU Letter, (1994, št.: 24). Bruselj: FISU.
13. Foldesi, S., (1995). New tendencies in Hungarian University Sport and Physical Education. V Creating a New Vision. (Str. 208 – 209). Fukuoka: CESU-FISU.
14. Gašperin, J. (1992). Razvojna pot študentskega športa na Univerzi v Ljubljani – današnje dileme in perspektive. Specialistična naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
15. Gerlovič, D. (1997). Šport na Univerzi v Mariboru. Strokovna študija. Maribor: Univerza v Mariboru.
16. Gerlovič, D. (1998). Sport at the University of Maribor. V Proceedings – International Scientific Meeting at the Centenary of the Olympic Champion Leon Štukelj »SPORT-HEALTH-OLD AGE«. (Str.: 313-316). Bled: Olympic Committee of Slovenia, Faculty of Sport & Faculty of Medicine – University of Ljubljana.
17. Holzer, F. (1995). Development, Goals and Needs of Sport at University of Berne. V Creating a New Vision. (Str.: 168 – 169). Fukuoka: CESU-FISU.
18. Hochschul Sport, (1993, št.:3). Darmstadt: Magazin des ADH.
19. Kavčič, R. (1992). Primerjalna analiza stališč do športa in športne vzgoje študentov FDV in FS Univerze v Ljubljani Specialistična naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
20. Kobe, A. (1991). Osnutek programa študentske vlade-študentski šport. Ljubljana:Študentska organizacija UL.
21. Majerič, M. (1999). Šport na Univerzi v Ljubljani – dileme in perspektive. Diplomsko delo. Ljubljana: FŠ.
22. Majerič, M. (2002). Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih UL. Magistrsko delo. Ljubljana: FŠ.
23. Nastran-Ule (1996).
24. Neumann, D. (1993). World University Games Buffalo 93. Darmstadt: ADH.
25. Petkovšek, M. (1981). Dinamika interesov slovenskih visokošolcev za športno dejavnost. Ljubljana: VŠTK
26. Pediček, F. (1970). Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
27. Platon. (1976). Država. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
28. Poročilo o delu ZŠDUL za študijsko leto 2000/2001. Ljubljana: ZŠDUL.
29. Program športnih dejavnosti. (1993). Ljubljana: ŠOU-Enota za šport.
30. Program športnih dejavnosti. (1994). Ljubljana: ŠOU-Enota za šport.
31. Slonkova, E. (1995, 39. ročnik). Sportovni prebory vysokych škol. Praha.
32. SOFK Novi Sad. (1986). Projekat održavanja VII. sportskih igara studentske omladine Jugoslavije.
33. SPORT 94/94. (1994). Osterreichhisches Sportjahrbuch. Wien.
34. Sportbericht. (1994). Wien: Republik Osterreich-Bundeskanzleramt-Bundesministerium für Unterricht und Kulturelle Angelegenheiten.
35. Stanič, J. (1992). Univerzitetni šport za novo tisočletje. Specialistična naloga. Ljubljana: FŠ.
36. Stanič, J. (1993). Univerzitetni šport danes-I. Šport, 41(1-2), 16-18. Ljubljana: FŠ.
37. Switzerland at the World University Games – Buffalo 93. (1993). Bern: Association Sportive Universitaire Suisse.
38. Šturm, J. (1989). Uvod v antropološko kineziologijo. Študijsko gradivo. Ljubljana:Fakulteta za telesno kulturo.
39. Šugman, R. (1992). Organiziranost športa doma in v svetu. Ljubljana: FŠ.
40. Tokunaga M., Tatano H., Hashimoto K. & Yamamoto N. (1995). World-Wide Survey on Sport and Physical Education in Colleges and Universities. V Creating a New Vision. (Str.: 208-209). Fukuoka: CESU - FISU.

41. Trstenjak, A. (1992). Človek v ravnovesju. Celje: Mohorjeva založba – 2. izdaja.
42. Trstenjak, A. (1994). Hoja za človekom. Celje: Mohorjeva družba.
43. Trstenjak, A. (1985). Človek, bitje prihodnosti. Ljubljana: Slovenska matica.
44. The Conference on the Study of University Sport. (1999). Palma de Mallorca:CESU-FISU.
45. USFKJ, (1988). Prijedlog organizacije završnih sportskih igara studenata jugoslovenskih univerzi-teta. Beograd.
46. USFKJ, (1984). Pregled održanih Univerzijada i rezultati jugoslovenskih sportista.Beograd.
47. Zakon o skupnosti študentov, Ur.l.RS, 38/94.
48. Zakon o visokem šolstvu, Ur.l.RS, 67/93.
49. Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o visokem šolstvu, Ur.l.RS, 99/99.
50. Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o visokem šolstvu, Ur.l.RS, 100/2003.
51. Zakon o ustanovah, Ur.l.RS, 60/95.
52. Zakon o športu, Ur.l.RS, 22/98.
53. Zaključno poročilo 2002. Zavod ŠOU Šport. Ljubljana.
54. Zbornik - 30 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani, (1993). Ljubljana: UL. Katedra za šport - UL.
55. Zbornik – 40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963-2003, (2003). Ljubljana: UL. FŠ. Katedra za šport na UL.
56. Zbornik – 25 let telesne vzgoje na Univerzi Edvarda Kardelja v Ljubljani, (1988).Ljubljana: Matična katedra za telesno vzgojo na VDO v SRS pri FTK.
57. Zdrava zabava, (oktober 2003, 3). Revija o študentskem športu. Ljubljana: SUSA.

ZNAČILNOSTI IN PREDLOGI SPONZORIRANJA ŠPORTNIH PROGRAMOV V OKVIRU REFORME VISOKOŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE IN UNIVERZITETNEGA ŠPORTA

Gregor Omejec, Aleš Rabzelj

UVOD

Pomemben in neločljiv del univerze (univerzitetnih študijskih programov) je tudi športna aktivnost študentov in zaposlenih na univerzah. Organiziranje študentskega športa je žal še vedno eden od temeljnih problemov vseh treh slovenskih univerz. Razlogov za to je več. Gerlovič (2004) pravi, da so posebni družbeni pogoji in osnovna izhodišča razlog za hude strokovne, organizacijske in finančne težave z organizacijo kvalitetnega univerzitetnega izobraževanja in posledično tudi probleme z organizacijo kvalitetnega univerzitetnega športa. Ti naj bi imeli med drugim svoj izvor v tranzicijskih problemih, kjer prihaja tudi do reorganizacij visokega šolstva.

Študentski šport brez dobre organiziranosti, prilagojenosti zahtevam in potrebam današnjega študenta ter brez konkretnih časovnih in lokacijskih rešitev ostaja prepuščen naporom posameznikov, ki skušajo z znanstveno raziskovalnim in praktičnim delom na tem področju uvesti nove vsebinske zasnove in druge rešitve.

Totalna globalizacija športa, njegov celostni pomen za vsestranski razvoj mladega človeka, njegova moralno-etična in vzgojna komponenta, je neprecenljiva in kot taka mora biti prisotna na vseh univerzah in visokošolskih institucijah v Sloveniji (Gerlovič, 2004). Vendar pa so večletne izkušnje in praksa pokazale, da je to le še bled ideal, ki počasi, a vztrajno tone v pozabo. Kot ugotavlja Gerlovič se problem v Sloveniji kaže v tem, da je univerza v Ljubljani in deloma tudi univerza v Mariboru, razvoj univerzitetnega športa zanemarjala, država pa ni zagotovila primerne infrastrukture (predvsem športnih objektov) in preglednega financiranja civilne organiziranosti univerzitetnega športa.

Nujno in potrebno je zagotoviti redno usposabljanje vodilnih strokovnih kadrov, potrebne objekte in izvajanje organizacijskih in finančno-marketingških (sponzorji, donatorji,...) dejavnosti za zagotovitev finančnih sredstev na prostem trgu. Smotrno in gospodarno je, da potrebna finančna sredstva zagotovijo v enakih deležih država iz javnih sredstev, sponzorji in donatorji iz sredstev prostega trga, udeleženci iz kotizacij fakultet in športnih univerzitetnih klubov ter dodatnih oblik finančne organiziranosti.

Rezultati raziskave oddelka za sociologijo na Pedagoški fakulteti v Mariboru in ŠOUM z naslovom Družbeni profil študentov univerze v Mariboru, ki je bila opravljena maja 2002 so pokazali, da študentje živijo relativno skromno življenje. Skupni mesečni prihodek je v povprečju znašal 65.000 SIT. Za prevoz so odšteli v povprečju 12.000 SIT, pri tistih študentih, ki imajo najeto stanovanje pa so stroški bivanja znašali 18.000 SIT. Rezultati nazorno kažejo, da si ob nizkem mesečnem prihodu in velikih nujno potrebnih izdatkih večina študentov ne more privoščiti redne in organizirane športne aktivnosti. Iz ankete (Markelj, 2004) lahko razberemo, da se kar 90,1 % anketiranih študentov ukvarja z športnimi aktivnostmi redno ali občasno in samo 9,9 % nikoli. Podatek nam pove, da je zanimanje za šport med študenti veliko.

N. Markelj (2004) pravilno ugotavlja, da so študentje kritični uporabniki storitev, ki hitro ugotovijo, kaj je kakovostno in kaj ne. Pri tem jih ne gre podcenjevati, saj bodo ob nezadovoljstvu z oblikovano ponudbo dejavnost preprosto opustili ali pa jo poiskali kje drugje. Interesne dejavnosti so tiste, ki jih človek opravlja z veseljem in v njih uživa. Na interesno dejavnost je posameznik navezan bolj čustveno kot razumsko, torej bolj notranje kot zunanje. Če mlad človek v svoji športni dejavnosti ne najde notranjega zadovoljstva, si bo poiskal drugo

interesno področje. Pomembno pa je, da se posameznik najde tudi v rekreativnem športu, predvsem zaradi ohranjanja zdravja in psihičnega ravnovesja ter črpanja energije za lastno ustvarjalnost.

PREDMET IN PROBLEM

Z vidika razvojne usmeritve visokošolske športne vzgoje in univerzitetnega športa predstavlja nadgradnja vseh že obstoječih športnih programov nujen pogoj za uspešno povečanje deleža športno aktivnih študentov na univerzi. Majerič (2002) ugotavlja pomembne razlike v ukvarjanju s posameznimi športi v obdobju od 1979 do 2001. Pravi tudi, da zaradi slabih pogojev za organizirano športno vadbo prevladujejo individualni športi, kot so hoja in sprehodi, gorsko kolesarjenje, kolesarjenje, tek v naravi,... Strinjava se, da je zato potrebno izboljšati pogoje za izvedbo organizirane športne vadbe ter hkrati ponuditi ustrezne in atraktivne ekipe športe.

Poleg izbora je dostopnost programov eno od temeljnih vodil nove zasnove študentskega športa. Pomembno za dostopnost štejemo možnost svobodne izbire lokacije, časa športne vadbe ter cenovna dostopnost. Stroški pri modernih, atraktivnih in adrenalinskih športnih panogah so previsoki za povprečen študentski žep in zato je tovrstna vadba dosegljiva le redkim posameznikom, ki si lahko privoščijo večji finančni strošek.

Ali bo reforma univerzitetnega športa izpeljana v prid Centra za razvoj športa v visokem šolstvu (Majerič, 1999) ali Oddelka za univerzitetni šport (OUŠ) v okviru Fakultete za šport kot predlaga dekan FŠ ali v okviru »športne vzgoje« kot predmeta znotraj ECTS študijskega programa Fakultete za šport ali kako drugače, za uspešno izvajanje le-te ni pomembno, saj meniva, da je celostna prenova bistvenega pomena za uspeh, na rezultat izvedbe reforme pa bo zelo pomembno vplivala pridobitev, porazdelitev in poraba finančnih sredstev, ki bodo verjetno zagotovljena iz javnih financ oz. proračuna ter v manjši meri s pomočjo sponzorskih sredstev, prispevkov študentov,...

Marketing kot pomemben dejavnik za zagotavljanje potrebnih finančnih sredstev

Meniva, da bodo določeni športni programi lažje izvedljivi s pomočjo sponzorskih sredstev. Gerlovič (2004) v raziskavi, v katero je bilo vključenih 19 nacionalnih športnih zvez oz. institucij ugotavlja, da velika večina zvez (79 %) izvaja stalne in občasne dejavnosti (marketinške dejavnosti, promocije,...) za zagotavljanje finančnih in materialnih sredstev za izvedbo programov. Marketing se tako uvršča na četrto mesto za organiziranjem tekmovalnega športa v lastni državi, mednarodnega tekmovalnega športa in pospeševanjem udejstvovanja žensk (študentk).

Marketinška dejavnost predstavlja pomemben del pri zagotavljanju sponzorskih sredstev. Ugotovitev potrjuje tudi Gerlovič (2004), ki zagovarja trditev, da tovrstne dejavnosti v večini zvez še niso razvite do te mere, da bi lahko doprinesle k povečanju njihovih proračunov. To potrjuje ugotovitev, da kar slaba polovica na tak način pridobi le od 0 do 20 % sredstev. Razlog za to je predvsem v izvajalcih tovrstnih dejavnosti. V največji meri te predstavljajo amaterski kadri. Le slaba četrtina nacionalnih univerzitetnih športnih zvez za to dejavnost uporablja primerno usposobljene strokovnjake.

Univerzitetni šport postaja del globalnega športnega dogajanja, kar posledično predstavlja tudi višje stroške. To bo organizatorje prisililo, da bodo z načrtno promocijo in dobrim trženjem poskušali k svojim projektom pritegniti čim več dodatnih sponzorskih in donatorskih sredstev. Temu v prid govori tudi podatek, da si tudi nacionalne univerzitetne športne zveze najbogatejših držav ne morejo zagotoviti vseh sredstev iz javnih financ.

REŠITVE IN PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE STANJA

Za povečanje deleža aktivnih študentov, ki se z športom ukvarjajo organizirano, je potrebno razviti sodobno marketinško strategijo in celoten tržni koncept (po vzoru nekaterih držav v Evropi in svetu). Program oz. reforma bi morala dobiti v prvi meri ime oz. slogan, ki bi predstavljal preprosto in hitro asociacijo na študentski šport. Z načrtno strategijo bi morali prodreti v vse sfere študentskega življenja, univerzitetni šport pa bi hitro postal prepoznaven, takšnega pa bi naredili tudi poceni oz. »brezplačni« programi ter vidni dosežki študentskih tekmovanj v domačem in mednarodnem merilu. Ne bi bilo napačno razmišljati tudi o povezavi z različnimi nacionalnimi in lokalnimi akcijami, ki so že uveljavljene in trajajo že vrsto let. Kot primer naj omenim študenta, ki npr. sodeluje pri organizaciji oz. kot aktivni udeleženec akcije Veter v laseh – z športom proti drogi ali pa se udeleži kolesarskega maratona Franja in je zato nagrajen z nekaj kreditnimi točkami.

Dodatno financiranje športnih programov

Kaj pa programi, ki zaradi svojih specifičnosti pri organizaciji in izvedbi presegajo finančne okvire same zasnove programa oz. pridobljenih javnih sredstev? To zagato je smiselno reševati s pomočjo sponzorskih in donatorskih sredstev. Zagotavljala bi jih različna podjetja, ki bi jih bilo potrebno pritegniti k sodelovanju. Pravzaprav veliko podjetij zaradi svoje narave in potreb ter splošne prepoznavnosti in prisotnosti na našem trgu na področju športa že sodeluje. Potrebno bi bilo le prodreti v okvir njihovih želja in potreb po sponzoriranju. Naslednja poteza bi bila prepričati ta podjetja, da del sredstev, namenjenih sponzoriranju, namenijo študentskemu športu.

Prepričana sva, da je precej podjetij, ki jih zanima velika populacija (približno 100.000) bodočih izobražencev, ki ima še dodatne lastnosti in značilnosti, zaradi katerih bi se morebitnim sponzorjem zdela vsekakor zanimiva. Misliva predvsem na ogromen preliv študentov skozi 4 leta. V tem primeru torej ne govorimo o omejenem številu potencialnih kupcev artiklov, uporabnikov njihovih storitev, temveč o stalno se spreminjajoči, in kar je zanje še bolj zanimivo, stalno naraščajoči masi. Še ena pomembna značilnost je, da bodo ti bodoči izobraženci prav to tudi postali. Vsi ti študentje bodo s pomočjo dobro zasnovane reforme ob uporabi določenih programov z leti večinoma tvorili zgornji del socialne strukture prebivalcev. Ta bo za svoje življenje in športne dejavnosti v prostem času namenjal precej več denarja kot pa morda tisti, ki spadajo med nižje socialne sloje. Upoštevajoč, da bodo ti programi vsebovali vzgojno-izobraževalne vsebine s področja športa, je potrebno predvidevati, da bodo ljudje kasneje v življenju športno aktivnost pomembno vključili v način življenja in sistem vrednot in mu namenili večji del prostega časa.

Primer sponzoriranja izbranega športnega programa

V nadaljevanju navajava dva primera sponzoriranja, s katerima bomo dobili jasnejši pogled v rešitev tovrstne problematike.

Primer št. 1: Program kajak, veslanje, rafting

Za izvedbo potrebujemo dokaj drage športne rekvizite, ki jih zaradi povpraševanja sam organizator športne dejavnosti (v tem primeru ne zasebnik) ne bo sposoben sam organizirati. Te bi lahko v uporabo dala podjetja proizvajalci ali uvozniki tovrstnih izdelkov. Morebiten strošek uporabe oz. nakupa bi bil lahko krit s strani podjetij, ki razpolagajo z večjimi sredstvi, v zameno za oglaševanje v različnih sferah študentskega življenja (mediji, fakultete, projekti, prireditve in zabave, seminarji, potovanja po tujini, ipd.) kot je v praksi že sedaj. Prireditve oz. tabori bi bili

lahko vzgojnega, rekreativnega ali pa tekmovalnega značaja (Petrolov študentski športni vikend na Soči, European Elan Student Bike downhill challenge,...).

Primer št. 2: Smučarska hoja z palicami

Tu za izvedbo ne potrebujemo posebno dragih rekvizitov in opreme, ki bi jo glede na čedalje večjo popularnost te športne zvrsti lahko sponzoriralo podjetje. Oblikovale bi se skupine na različnih mestih v bližini primernih površin. Vsi udeleženci bi imeli določen dodaten popust pri nakupu, kar praviloma koristi prodaji. To pa bi imelo za dotično podjetje dolgoročne posledice. Npr. v Ljubljani bi določili nekaj izhodiščnih mest na Golovcu, Rožniku, ipd. Udeleženci bi dobili npr. majico, nogavice, trak za brisanje potu z logotipom sponzorja. Tudi taki mali sponzorski artikli bi verjetno pripomogli k večji odzivnosti študentov za športne programe. Ob tem se nehote ponuja tudi možnost vključitve sodobne tehnologije v ta proces (merilci srčnega utripa, možnosti video analize, računalniška obdelava podatkov, pridobljenih med vadbo,...). Tudi tu bi lahko nekatera podjetja videla interes za svojo prisotnost. Ob dobro zasnovanem načrtu je primerov še veliko več. Želela sva le nakazati smernice približevanja zanimivih in aktualnih športnim panogam.

Študentje kot pomembni soustvarjalci športnih programov

Ob vsem se ponujajo še nove, za študente privlačne rešitve. Za študente vseh fakultet (ne le Fakultete za šport) s primernim strokovnim znanjem se na ta način odpira dovolj dodatnih možnosti sodelovanja bodisi kot vodje ali pomočniki pri izvedbi različnih programov bodisi kot aktivni soustvarjalci programov.

Stanič (1992) sicer meni, da Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport ter univerze ne bi smeli prepuščati študentom interesnih športnih dejavnosti, ker kot člani prostovoljnih in ljubiteljskih organizacij ne morejo posegati v vzgojno - izobraževalni sistem najvišje šolske ustanove. Kot predstavnika študentov, vpeta v tokove študentske problematike, meniva drugače. Trdita, da so študentje in njihovo udejstvovanje v študentskih organizacijah pomemben segment v študijskih in obštudijskih dejavnostih slehernega študenta. Bistveno namreč lahko pripomorejo k pestrosti, razširitvi in popestritvi športnih programov. Poleg tega pa so lahko v pomoč tudi kot organizacijski in strokovni kader. Predstavljajo most med študentsko populacijo, ki ima stik z dinamiko povpraševanja o novih trendih, in izvajalci programov. Gerlovič (2004) to ugotovitev potrjuje in poroča, da je v Evropi in nekaterih drugih državah po svetu (ZDA, Južna Afrika, Rusija) kar 16 zvez oz. držav, kjer študentje samostojno oz. v sodelovanju s športnimi učitelji vplivajo na sprejemanje programov in dejavnost univerze. Zvez, kjer na to vplivajo le športni učitelji in strokovnjaki, pa je le 6. V manjši meri imajo vpliv pristojna ministrstva, vodstva univerz in fakultet ter Olimpijski komiteji.

SKLEPNE UGOTOVITVE

Šport na univerzi je potreben celovite organizacijske in vsebinske prenovе. Kljub velikim pomanjkljivostim so študentje športu naklonjeni, pa vendar ne gre preizkušati njihove potrpežljivosti. Skladno s splošnim razvojem mora rasti tudi športna ponudba, sicer bomo izgubili še tisto, kar imamo. Pomembno je, da se v razvoj in ureditev novega koncepta vključijo vsi trije subjekti, to so Univerza v Ljubljani z matično katedro za šport, Univerzitetna športna zveza Ljubljana ter ŠOU šport, kot zavod za študentski šport pri Študentski organizaciji Univerze v Ljubljani. Ne smemo dopustiti, da bi zaradi notranjih sporov in nesoglasij bodoči izobraženec ostal brez izkušenj in spoznaj, ki jih omogoča prav športno udejstvovanje. Od predlogov in papirne vojne bo potrebno preiti h konkretnim dejanjem in šele takrat se bo dejansko pokazalo, da je šport neločljiva sestavina življenja vsakega posameznika.

LITERATURA:

1. Gerlovič, D. (2004). Univerzitetni tekmovalni šport v Sloveniji in svetu. Ljubljana: samozaložba
2. Majerič, M. (2002). Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Majerič, M. (2000). Šport na univerzi v Ljubljani z vidika analize stališč študentov. Šport, 48 (1-2), 25 – 32.
4. Markelj, N. (2004). Analiza in usmeritve študentskega športa na Univerzi v Mariboru. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije, (2003). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
6. Zbornik – 40 let športne vzgoje na univerzi v Ljubljani, (1993). Ljubljana: Univerza v Ljubljani. FŠ. Katedra za šport na UL.

IV. DELAVNICA

PROJEKTNA OBRAVNAVA ŠPORTNE REKREACIJE

VODENJE IN NAČRTOVANJE PROJEKTOV ŠPORTNE REKREACIJE V LUČI MEDSEKTORSKEGA POVEZOVANJA IN ČLANSTVA SLOVENIJE V EU

Aleš Kranjc Kušlan, sociolog
Zavod Ekvilib

UVOD

Z vstopom Slovenije v Evropsko unijo in sodobnim razvojem športa kot družbenega sektorja se spreminja tudi način načrtovanja in vodenja projektov znotraj športne rekreacije. Na splošno velja da je šport postal pomemben del vsakodnevnega življenja v sodobnih družbah, predvsem v razvitih družbah med katere prav v vrh spada tudi skupnost Evropske unije.

Ko je Slovenija postala članica Evropske unije se na prvi pogled ni kaj dosti spremenilo. Vendar pa je to le navidezno stanje. Članstvo v Evropski uniji bo vedno bolj vplivalo na življenje v Sloveniji na vseh nivojih in v vseh strukturah. In tudi športni sektor ni nobena izjema. In če bo tekmovalni šport zaradi svoje strukturne narave še lahko deloval kolikor toliko po ustaljenih vzorcih, pa je lahko pričakovati več sprememb na področju športne rekreacije, oziroma športa za vse. Seveda te spremembe ne bodo prišle od zunaj oziroma same od sebe, na njih je potrebno gledati kot »potencialne« spremembe, ki bodo odvisne od vseh glavnih akterjev na področju športne rekreacije. Prav tako na te spremembe ni potrebno gledati kot na grožnjo, temveč kot na priložnost, ki bo društvom in ostalim organizacijam s tega področja pomagala k bolj kvalitetnem delovanju in razvoju.

Vsekakor je ena ključnih postavk v tem razvoju financiranje delovanja organizacij na področju športne rekreacije in z vključevanjem v Eu so pričakovanja na tem področju velika. In delno so tudi upravičena, vendar pod predpostavko, da se bo začel proces spreminjanja načrtovanja in vodenja projektov na tem področju, predvsem pa bo potrebno prevrednotiti pomen športne rekreacije v celotnem družbenem prostoru.

To bo verjetno kar težka pa vendar nujno naloga. Težka bo predvsem zato, ker je pojem športa in znotraj njega športne rekreacije oziroma športa za vse daleč od tega da bi bil homogen. In to na vseh nivojih.

Preden se torej skozi projektno delavnico (ki pa upamo ne bo enkratni projekt temveč kontinuirano izobraževanje) posvetimo » tehničnim«/ pratičnim možnostim financiranja sektorja športa iz Eu skladov je potrebno osvetliti vlogo in tendence razvoja športa kot družbenega sektorja.

ŠPORT KOT DRUŽBENO ODGOVORNA DEJAVNOST

Jasno je namreč, da šport kot del družbe dobiva danes drugačno vlogo in zahteva drugačno organizacijsko in projektno načrtovanje kot v preteklosti.

Šport je postal skozi razvoj zadnjega desetletja precej bolj heterogen kot je bil prej in bolj kot bi si nekateri radi priznali. Res je, da je bistvo športa ohranjeno v vseh njegovih pojavnih oblikah in to bistvo je gibanje, gibanje telesa. vendar so smotri, cilji tega gibanja različni. Različna je filozofija, ki stoji za njimi, različni so motivi, ki posameznika spravijo v to gibanje, različen je celotni organizacijski okvir, prostor kjer se posameznik giblje. Kot posledica vseh teh različnosti

pa je tudi povezava teh telesnih gibanj z širšim družbenim kontekstom, oziroma kako je »gibajoči človek« vpet skozi to svoje gibanje v širše »gibanje« družbe kot celote.

Čeprav se zdi to filozofsko/ sociološko razmišljanje preveč teoretsko in na prvi pogled akademsko, še zdaleč ni tako. Tak razvoj športa oziroma telesnega gibanja se še kako odraža tudi v organiziranosti športa. Namreč, tudi organiziranost športa potrebuje različne pristope, prijeme in organiziranost, odvisno pač od tega, za katero »ciljno skupino« telesnega gibanja gre. Imamo različno organiziranost za tekmovalni šport, za vrhunski šport, za športno vzgojo, za organizirano športno rekreacijo, za neorganizirano športno rekreacijo, za gibanje za zdravje kot terapijo oziroma preventivo...

In od tega je tudi odvisno, kako se lahko ta športna dejavnost povezuje v širše družbeno okolje. V grobem velja, da je športna dejavnost lahko neprofitna ali profitna. Komerzialna ali nekomercialna. Odtentak med njima je veliko, nekatere dejavnosti posegajo v oba pola in ju je celo težko ločiti, pa vendar obstaja še neka druga delitev oziroma smoter. To je šport oziroma telesno gibanje kot »srečanje drugega«. To pomeni šport v funkciji etike, v funkciji spoznavanja drugačnosti, spoznavanja drugega. Šport v funkciji razvijanja demokracije, učenja, svobodnega izraza vsakega posameznika...

In tak šport oziroma telesno gibanje ima tisti širši družbeni pomen, ki ga bo imel šport tudi v novi evropski ustavi, kot bo predstavljeno na kratko tudi v nadaljevanju.

Ta družbena, civilizacijska vloga športa je v praksi skoraj da že pozabljena. Čeprav se veliko pojavlja kot reklamna (ideološka) poteza ali beseda v govorih športnih funkcionarjev predvsem v povezavi z vrhunskim športom in modernim olimpizmom, pa v resnici obstaja vedno manj. In to vlogo bo moral šport zopet prevzeti - vlogo družbene odgovornosti.

To pa seveda ni naloga le državne, njenih služb, to ni naloga le OKS-a ali občinskih zvez in zavodov, ne posameznih društev, to je vloga vseh, vsakega posameznega delavca v športu, pa naj bo politik, uradnik, strokovnjak, ali volonterski delavec.

Ko bomo vsi spoznali, da je bistvena vloga športa srečanje drugega in ne le premagovanja drugega, bomo športu dali tisto vlogo, ki jo mora imeti kot družbeno odgovorna dejavnost.

In ta vloga je še kako pomembna pri razvoju športa, organiziranosti športa in možnosti financiranja športa iz EU skladov.

HORIZONTALNA POVEZANOST S OSTALIMI DRUŽBENIMI SEKTORJI

Smo v času globalizacije, ko se ljudje preko lokalnih, nacionalnih in internacionalnih povezav povezujemo v medsebojno odvisno skupnost ki se razteza praktično čez cel svet. Današnji čas je vsekakor čas povezav in pretoka informacij. In le z delovanjem, ki vključuje tako povezovanje kot dobivanje svežih in tekočih informacij, si danes lahko uspešen, ne glede kaj je tvoje področje delovanja.

Pa vendar je prav povezovanje, sodelovanje, mreženje ena od največjih pomanjkljivosti športnega sektorja v Sloveniji. Športna društva in klubi se povezujejo le toliko, kolikor je to nujno. Če se ukvarjajo s tekmovalnim športom se povezujejo v zveze, ki jim omogočajo sodelovanje v tekmovalnem sistemu in so za tako dejavnost nujne. Če se ukvarjajo z športno rekreativnimi programi, se povezujejo bodisi v specialne zveze, če to zahtevajo njihovi programi (na primer planinska društva) ali v druge nacionalne športne zveze in sicer zaradi inercije (ker so člani že od

nekdaj) ali pa zaradi nekaterih drugih manjših ugodnosti predvsem na področju distribucije informacij.

Če pa se društva ali podjetja ukvarjajo z pretežno komercialno dejavnostjo, se praviloma sploh ne povezujejo v nacionalne mreže.

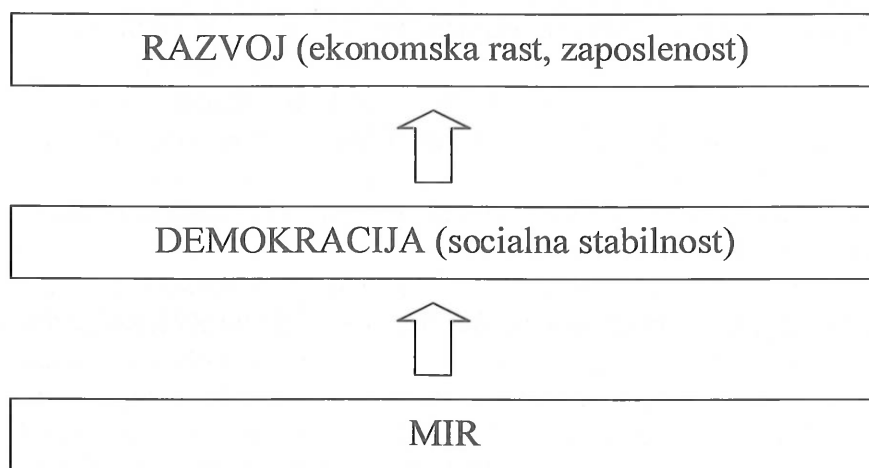
Na lokalnem nivoju se športne organizacije povezujejo - ali pa ne v športne zveze kar je vsekakor pozitivno, bo pa nujno potrebno premisliti in postaviti na novo vlogo športnih zvez na lokalnem nivoju.

V splošnem torej velja, če obstaja povezovanje znotraj športnega sektorja je to ozko, le vertikalno povezovanje in to od lokalnega do mednarodnega nivoja. Ne obstaja pa skoraj nikakršno, oziroma zelo osamljeno horizontalno povezovanje z ostalimi sektorji. Res je, da to ni značilnost le za športni sektor, temveč za celotno civilno družbo, pa vendar lahko rečemo, da tu športni sektor kar prednjači, saj je izredno zaprt sam vase. In to se vidi na vseh njegovih nivojih od izobraževalnega naprej.

Da je tako je pravzaprav razumljivo, kajti do sedaj tudi na tem področju (pa tudi na katerem drugem) ni bilo vzroka in jasne vizije pomembnosti povezovanja. Se je pa ta nujnost pokazala če ne prej pa vsekakor sedaj z vstopom Slovenije v Evropsko unijo.

Pomembnost družbene vloge športa in njegov horizontalno povezovanje z ostalimi sektorji se lepo vidi na dveh primerih- umeščeno športa v ustavo Evropske unije in sama globalna filozofija EU kot skupnosti.

GLOBALNA FILOZOFIJA EVROPSKE UNIJE KOT SKUPNOSTI/DRUŽBE



To filozofijo lahko vidimo tudi, če pogledamo kriterije, ki jih mora izpolniti država ki hoče postati članica Eu in so znani kot Kobenhavenski kriteriji:

- stabilnost, demokracija, vladavina prava, človekove pravice, zaščita manjšin
- delujoča tržna ekonomija
- prevzem dolžnosti iz članstva v EU

Vendar te sheme ne smemo gledati kot posamezne faze, ki si sledijo ena drugi, temveč kot povezani dejavniki, ki so odvisni en od drugega, ki so med seboj nujno in soodvisno povezani.

In soodvisnost oziroma komplementarnost je tudi eno od splošnih načel oziroma kriterijev uspešnosti projektov na razpisih.

OMEMBA IN MESTO ŠPORTA V USTAVI EVROPSKE UNIJE

V III. delu ustavne pogodbe ki govori o politikah in delovanju Unije v oddelku 4, ki govori o izobraževanju, poklicnem usposabljanju, mladini in športu v členu III-182 je zapisano: »Unija prispeva k spodbujanju evropskih športnih zadev glede na specifično naravo, strukturo ki temelji na prostovoljni dejavnosti ter družbeno in vzgojno funkcijo športa.«

V nadaljevanju člena pa je med cilji dejavnosti Unije tudi: »razvijanje evropske razsežnosti v športu s spodbujanjem pravičnosti pri tekmovanjih in sodelovanju med športnimi organi ter z varovanjem telesne in moralne integritete športnikov in športnic, zlasti mladih športnikov in športnic.«

Kot lahko vidimo, že v ustavi funkcija športa ni več enotna. Za razvoj Unije kot skupnosti je pomembna družbena in vzgojna funkcija športa in prostovoljna dejavnost znotraj tega sektorja. Tekmovalni šport pa se smatra kot nekako samostojna dejavnost, v katero se posega le za zaščito športnikov in športnic kot ljudi, z vsemi njihovimi človekovimi pravicami.

In v tem duhu kot je bila praksa že do sedaj bodo tudi v prihodnosti financirani projekti iz športnega sektorja.

Kaj to pomeni? To pomeni da bo vloga športa v prihodnjem razvoju skupnosti Eu v funkciji orodja za pospeševanje demokracije, vključenosti ranljivih skupin in drugačnih, integraciji drugih, spoznavanju in zблиževanju različnih kultur, izobraževanju, funkciji športa kot preventivni dejavnosti pri ohranjanju zdravja...

Po drugi strani pa ne smemo pozabiti tudi pomembnost ekonomskega razvoja EU, ki naj bi po lizbonski deklaraciji postala »najbolj konkurenčno in dinamično na znanju temelječe gospodarstvo« zato bo funkcija športnega sektorja povezana tudi z ekonomsko rastjo v EU na splošno.

ZAKLJUČEK

Glede na vse to, športni sektor v Sloveniji čakajo precejšnje spremembe tako v premisleku o vlogi športa v prihodnje, kot tudi v postavitvi takšne organizacijske in kadrovske strukture, ki bo sposobna šport odpreti, ga povezovati tako horizontalno, kot vertikalno na vseh nivoji od lokalnega do mednarodnega. Trenutno je majhnost Slovenije zaradi sistema organiziranosti in zaprtosti športnega sektorja njena pomanjkljivost, vendar lahko hitro postane njena prednost če se bo znala pravilno organizirati, poiskati nove vsebine in če bo tudi politika sledila njenim pobudam in podpirala njene spremembe.

VIRI:

1. Zbornik »Šport in Slovenija v EU« v okviru PHARE projekta »Štafeta vključevanja in prijateljstva« urednik: Aleš Kranjc Kušlan, Zavod Ekvilib
2. dr. Sean McCarthy: How to write a comeditive proposal, Hypeiron LTD
3. A guide to European union funding for NGOs, 9th edition, ECAS,
4. Aleš Kranjc Kušlan: Strukturne spremembe na področju športne rekreacije in načrtovanje vadbenih programov v povezavi z njimi, skripta 7. mednarodni seminar management v športu, ŠUS
5. Osnutek Pogodbe o Ustavi za Evropo, Evropska konvencija

V. DELAVNICA

**GIBALNA/ ŠPORTNA DEJAVNOST
ZA ZDRAVJE**

NACIONALNA AKCIJA »DAN SLOVENIJA V GIBANJU Z ZDRAVO PREHRANO 2004«

Mitja Lainščak^{1,2}, Jožica Maučec Zakotnik^{1,3} Lijana Kragelj Zaletel^{1,4}

Andrea Backović Juričan¹, Zlatko Fras^{1,5}

¹CINDI Slovenija; ²Splošna bolnišnica Murska Sobota, Interni oddelek;

³Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije; ⁴Medicinska fakulteta v Ljubljani, Inštitut za socialno medicino; ⁵Klinični center Ljubljana, KO za žilne bolezni

POVZETEK

Izhodišča in namen. Redno gibanje in druge elemente aktivnega življenjskega sloga dandanes vse pogosteje uporabljamo ne le v namene preprečevanja bolezni, pač pa tudi za zdravljenje in predvsem upočasnitev napredovanja že prisotnih oblik bolezni. Za izboljšanje stanja na področju ogroženosti s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi so pomembni populacijsko zastavljeni intervencijski programi, ki vključujejo vplivanje na več dejavnikov tveganja hkrati. CINDI Slovenija že več let neprenehoma izvaja aktivnosti v okviru projekta »Slovenija v gibanju«, s katerim želimo v 5 letih za okoli 10% povečati število ljudi, ki so telesno aktivni med delom ali v svojem prostem času. Z akcijo ob svetovnem dnevu gibanja smo želeli prebivalce Slovenije vzpodbuditi k redni telesni aktivnosti in zdravemu načinu prehrane.

Metode. Preko mreže lokalnih promocijsko preventivnih skupin in nekaterih nacionalnih športnih zvez ter organizacij smo na lokalnem nivoju vzpostavili stike z organizatorji rekreativnih prireditvev, športnimi klubi, društvi in organizacijami na področju športa in rekreacije ter zdrave prehrane. Prireditve smo oglaševali v večini dostopnih medijev na lokalnem in nacionalnem nivoju. Po zaključku akcije so organizatorji izpolnili standardiziran vprašalnik o izvedeni prireditvi, podatke o udeležencih prireditve pa smo pridobili z vprašalnikom.

Rezultati. Letos se je 116-ih prireditvev v 62 krajih udeležilo 11354 ljudi. Prireditve je oglaševalo 14 nacionalnih in lokalnih časopisov, 16 radijskih ter 23 televizijskih postaj. Med udeležence smo razdelili 10000 knjižic »Slovenija v gibanju 2004«. Izpolnjeni vprašalnik je vrnilo 782 oseb (starost 45±17 let, 33% žensk, indeks telesne mase 25.7±4.6). Več kot trikrat tedensko jih je telesno aktivnih 43%, najpogosteje pa se ukvarjajo s hojo (73%), kolesarjenjem (25%) in planinarjenjem (15%). Večina jih ima tri (38%) ali dva (33%) obroka dnevno in zaužije 1-2 litra tekočine dnevno (42%).

Sklep. Z letošnjo akcijo smo bili enako uspešni kot prejšnje leto. Z vprašalnikom smo pridobili koristne podatke o udeležencih, ki bodo omogočili ustrezno načrtovanje akcije v prihodnje.

Ključne besede: telesna aktivnost, zdrava prehrana, nacionalni program, Slovenija v gibanju

UVOD

V razvitih državah pomenijo bolezni srca in žilja povezane z aterosklerozo vzrok smrti 40-50% vseh umrlih (1). Pogostnost ateroskleroze in z njo povezanih bolezni srca in žilja je velika, saj ima manifestno obliko bolezni (srčni infarkt, možganska kap, angina pectoris, bolezen žilja na udih) v starostnem obdobju od 35-64 let 4.5%, pri starejših od 65 let pa že kar 24% Slovencev (2). Tudi podatki o dejavnikih tveganja za nastanek in napredovanje ateroskleroze so zaskrbljujoči. Več kot 20% odraslih Slovencev ima pomembno zvišan krvni tlak (prek 160/95 mm Hg), 50% jih ima neustrezne vrednosti krvnega sladkorja, več kot 2/3 določeno vrsto dislipidemije in 50% preveliko telesno maso (3).

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, od insulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo in nekaterimi vrstami malignih

obolenj. Med koristi za telo sodijo tudi boljše vzdrževanje ravnotežja, večja moč, boljša koordinacija, večja gibljivost in vztrajnost. 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 (4).

Neustrezna prehrana lahko privede do motenj presnove krvnih maščob, debelosti in posledično pospešene ateroskleroze ter verjetno tudi nastanka arterijske hipertenzije. Ker igra prehranjevanje pomembno vlogo pri promociji in vzdrževanju dobrega zdravja skozi celotno življenjsko obdobje, ima pri preventivni dejavnosti eno od vodilnih vlog (5). Poseben problem pri tem so nezdravi prehranjevalni vzorci, kot je »hitra prehrana« in uživanje energijsko bogate hrane. Prehranjevanje se je znanstveno potrjeno izkazalo kot glavna determinanta zdravja, na katero je moč vplivati in jo spreminjati.

Eden od poskusov, 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 njem že od leta 1999 z namenom povečanja telesne aktivnosti 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 Slovencih. 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 (6).

PREISKOVANCI IN METODE

Akcijo Dan Slovenija v Gibanju z zdravo prehrano smo pod vodstvom projekta CINDI Slovenija organizirali v prvenstvenem partnerstvu z Olimpijskim komitejem Slovenije, akcijo pa so podprla tudi Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport ter Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. V naši akciji smo zajeli športno rekreativne prireditve v obdobju med 7.5.2004 in 22.5.2004. Zainteresirane prireditelje smo poiskali s pomočjo nacionalnih panožnih športnih zvez in lokalnih promocijsko preventivnih skupin, ki sicer delujejo pod okriljem nacionalnega programa promocije zdravja in preventive kroničnih nenalezljivih bolezni s koordinacijo projekta CINDI Slovenija (6).

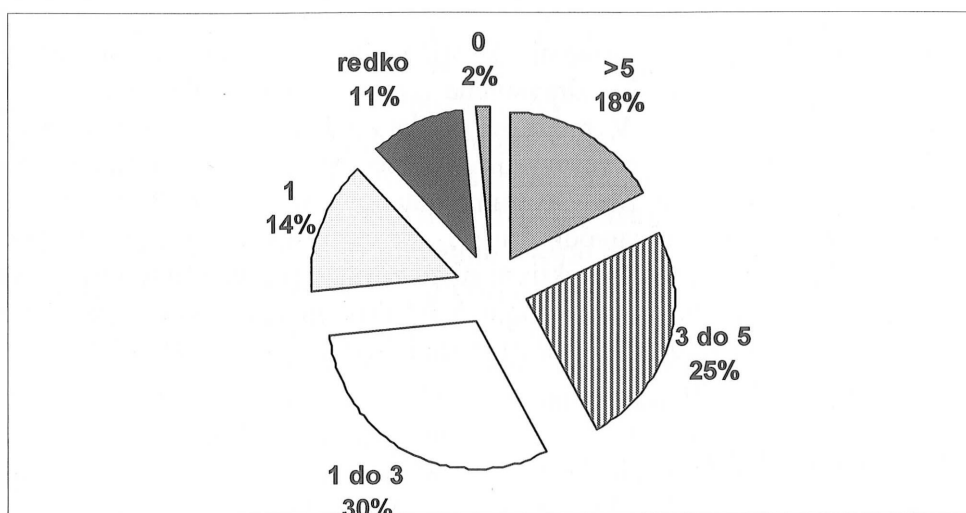
Podatke za presečno raziskavo smo zbirali s pomočjo v akcijo vključenih lokalnih organizatorjev. Vsak organizator je po končani prireditvi moral izpolniti standardiziran vprašalnik in ga vrniti na CINDI Slovenija. Vprašalnik je obsegal preprosta vprašanja o datumu in kraju prireditve, oblikah aktivnosti in vsebini prireditve, medijski pokritosti prireditve na lokalnem nivoju in številu udeležencev.

Podatke o udeležencih smo zbrali z vprašalnikom, ki so ga zainteresirani udeleženci vrnili po pošti. Obsegal je vprašanja o osnovnih značilnostih udeležencev in njihovih prehranskih ter aktivnostnih navadah.

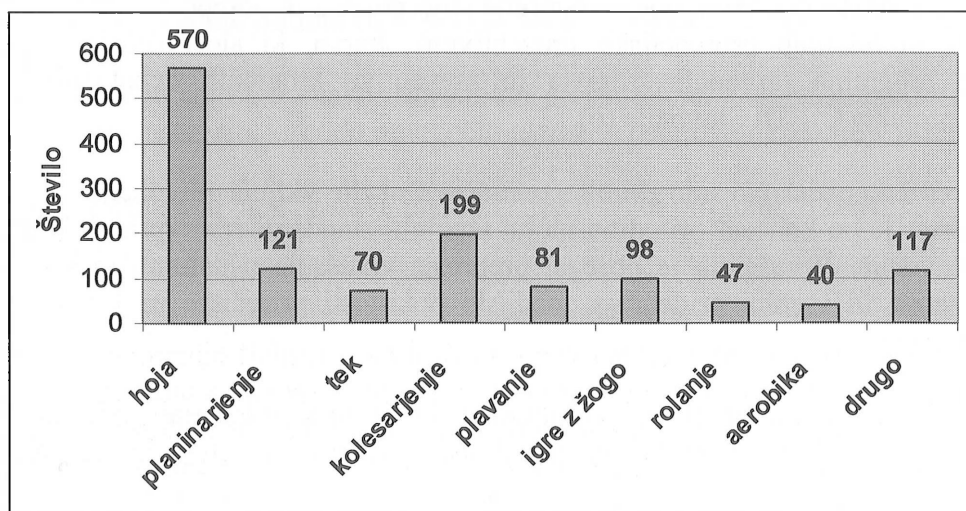
Zbrane podatke smo prenesli v program Microsoft Excel 6.0. Za prikaz rezultatov smo uporabili le deskriptivne statistične metode.

REZULTATI

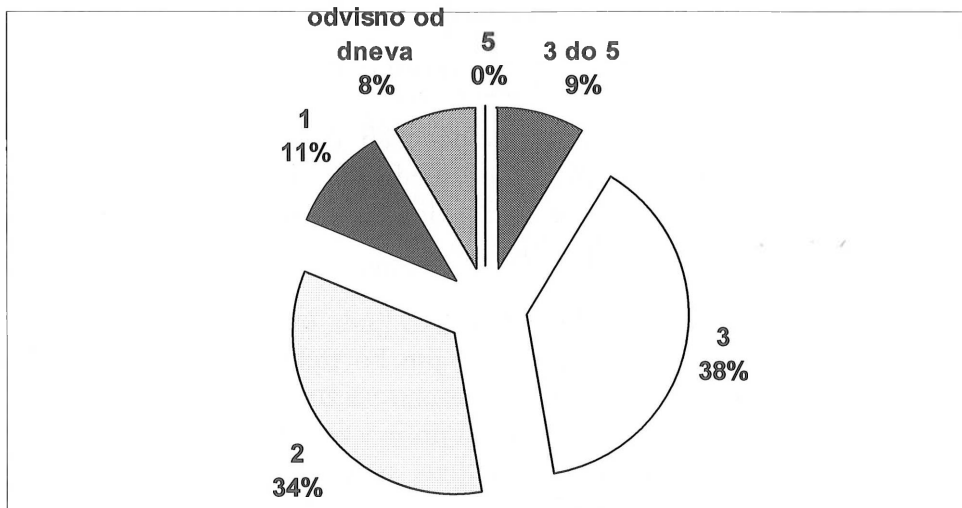
Letos so organizatorji iz 62 krajev organizirali 116 prireditev. Skupno smo našli 1354 udeležencev, ki so se lahko preizkusili v 76 različnih aktivnostih. Prireditve je oglaševalo 14 nacionalnih in lokalnih časopisov, 16 radijskih ter 23 televizijskih postaj. Med udeležence smo razdelili 10000 knjižic »Slovenija v gibanju 2004« in več kot 15000 različnih zloženok o zdravi prehrani ali telesni aktivnosti za zdravje. Izpolnjen vprašalnik je vrnilo 782 oseb (33% moških), ki so v poprečju bili stari 45 ± 17 let. Skoraj četrtina je navedla, da so predebeli (23%) ali da imajo povišane maščobe (23%), povišan krvni tlak pa jih je navedlo 21%. Več kot trikrat tedensko jih je aktivnih 43% (Slika 1). Najpogosteje se ukvarjajo s hojo (73%), kolesarjenjem (25%) in planinarjenjem (15%) – Slika 2. Večina jih ima dva ali tri obroke dnevno (Slika 3) in dnevno zaužije 1 do 2 litra tekočine (Slika 4).



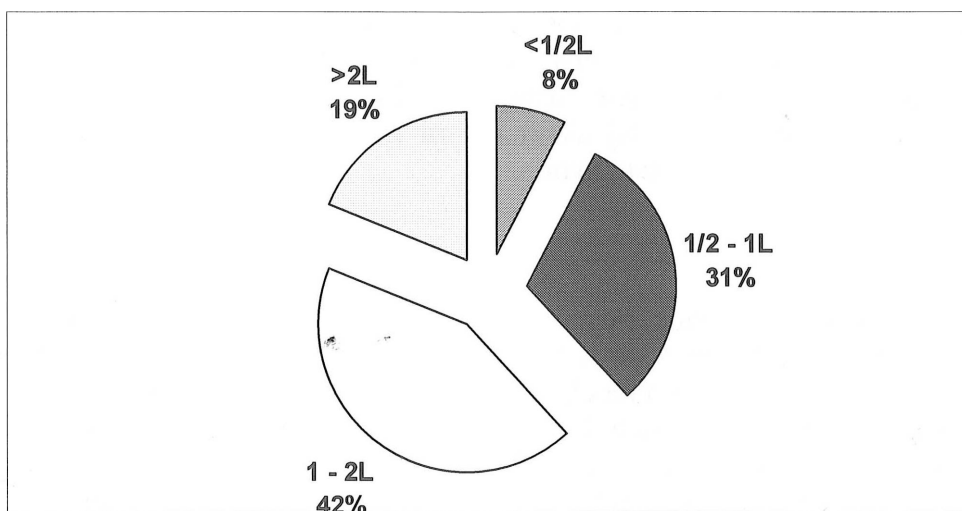
Slika 1. Telesna aktivnost v trajanju vsaj 30 minut in do zadihanja ali oznojitve, število dni v tednu ($N=779$).



Slika 2. Oblike telesne aktivnosti (možnih je bilo več odgovorov).



Slika 3. Število dnevnih obrokov hrane (N=770).



Slika 4. Količina dnevno zaužite tekočine (N=760).

RAZPRAVA

Dandanes vemo, da je telesna neaktivnost za kajenjem drugi najpomembnejši, samo s spremembo življenjskega sloga odstranljivi dejavnik tveganja predvsem za nastanek, napredovanje in zaplete bolezni srca in žilja (7). Tudi vloga prehranjevanja v razvoju bolezni srca in žilja je dobro znana (8). Oba dejavnika sta tudi medsebojno povezana in spodbujata drug drugega. Z redno telesno dejavnostjo in zdravo prehrano lahko dosežemo več ciljev. Učinkujemo lahko primarno preventivno v smislu varovanja in krepitev zdravja, povečanja telesne zmogljivosti in preprečevanja bolezni. V sekundarni preventivi lahko vplivamo na stanja, ki povečujejo ogroženost za nastanek bolezni: zvišan krvni tlak, zvišane koncentracije krvnih maščob in krvnega sladkorja ter prekomerna telesna teža.

Aktivne, večdisciplinarne obravnave posameznikov glede spreminjanja njihovega življenjskega sloga ni smiselno deliti na posamične elemente (9). Če se redno gibljemo in živimo aktiven življenjski slog, zmanjšujemo možnosti pojava bolezni in/ali nastanka njihovih resnih zapletov (7, 9). S spodbujanjem teh vidikov zdravega življenjskega sloga je mogoče izboljšati splošno kakovost življenja posameznika in večjih skupin prebivalstva. Ravno zato smo se v naši akciji

odločili skupno obravnavati telesno neaktivnost in nezdravo prehrano ter prikazati koristne učinke zdravega življenjskega sloga s promocijo telesne aktivnosti in zdrave prehrane.

Z drugo izvedbo vseslovenske akcije, v kateri smo povezali telesno aktivnost in zdravo prehrano, smo pridobili dodatne izkušnje in z vprašalnikom med udeleženci ocenili možnosti za delo v prihodnjih letih. Zastavljenega cilja udeležbe do 5% Slovencev sicer nismo dosegli vendar smo z akcijo bili odmevni v lokalnih in nacionalnih medijih.

Koristen je podatek, da se je akcije udeležilo tudi veliko ljudi, ki so aktivni le enkrat tedensko ali manj. Prav ti so ena glavnih ciljnih skupin, ki se jim bo treba posvetiti v prihodnje. Večina aktivnosti, s katerimi se udeleženci ukvarjajo, je vezana na zunanje okolje. Menimo, da je teba spodbujati tudi plavanje, igre z žogo ter aerobiko, ki jih je v zaprtih prostorih moč izvajati tudi ob vremensko neugodnih pogojih. S tem je zagotovljena stalnost telesne aktivnosti brez daljšega obdobja premora, ki je prisoten predvsem v zimskih mesecih.

Zavedamo se, da je uspešnost akcije pomembno odvisna od interesa lokalnih skupnosti. Z mrežo Lokalnih promocijsko preventivnih skupin – LPPS imamo na voljo celotno izobraževalno infrastrukturo, medtemo ko bodo morala lokalna okolja (krajevne skupnosti, občine) omogočiti poredvsem izvedbo in oglaševanje aktivnosti. Podobni modeli iz tujine so že bili opisani in so dali zelo pozitivne rezultate (10). Pri tem računamo tudi na pomoč državnih inštitucij in aktivno podporo vključenih ministrstev. Pri tej akciji gre za izrazito medresorski projekt, ki zahteva celosten pristop in koordinacijo na vseh nivojih.

SKLEP

Akcija je del nacionalne strategije povečevanja gibalno-športne aktivnosti za zdravje (11). Sestavni del državno organizirane skrbi za zdravje je tudi nacionalni program, politika in strategija povečevanja (krepitve, promocije) zdravja s promocijo gibanja ali tako imenovani HEPA (Health Enhancing Physical Activity, ali "Telesna aktivnost za krepitev zdravja") projekt. Nacionalna strategija povečevanja zdravja skozi vsakodnevne telesne aktivnosti je v fazi sprejemanja in upamo, da bomo tako lahko uresničili tri ključne cilje: (1) povečati varno in redno telesno aktivnost, še posebej med manj aktivnimi/zasedenimi ljudmi, (2) zagotoviti kakovostno infrastrukturo, programe, službe in druge možnosti v podporo sodelovanju v telesnih aktivnostih, in (3) doseči socialne, zdravstvene, okoljske in ekonomske koristi telesnih aktivnosti za zdravje.

LITERATURA:

1. Sans S, Kesteloot H, Kromhout D on behalf of the Task Force. The burden of cardiovascular diseases mortality in Europe. Task Force of the Euroean Society of Cardiology on cardiovascular mortality and morbidity statistics in Europe. *Eur Heart J* 1997; 18: 1231-48.
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. Fras Z, Maučec-Zakotnik J. Cardiovascular diseases and great prevalence of risk factors for them in the modern society – Slovene perspective. In: *Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference*. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp. 82-86.
4. Fras Z. Telesna dejavnost – varovalni dejavnik za zdravje srca in ožilja. *Zdrav Var* 2002; 41: 20-26.
5. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, World Health Organization (WHO Technical Report Series 916), 2003.
6. Backović Juričan A, Kranjc Kušlan A, Novak Mlakar D. Slovenija v gibanju – skupen project 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.
7. Lengfelder W. Primäre Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen durch nichtpharmakologische Maßnahmen. *Med Klin* 2002; 97: 77-87.

8. The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization, 2002.
9. 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.
10. Vartainen E, Jousilahti P, Alfthan G, Sundvall J, Pietinen P, Puska P. Cardiovascular risk factor changes in Finland, 1972-1997. *Int J Epidemiol* 2000; 29: 49-56.
11. Maučec Zakotnik J, Lainščak M. Preventiva srčnožilnih bolezni. *Zdrav Vestn* 2003; 72: 261-3.

NEKATERI VIDIKI ŠPORTNE AKTIVNOSTI DIABETIKOV TIP1

dr. Damir Karpljuk, dr. Vedran Hadžič, dr. Edvin Dervišević, dr. Jože Štihec, dr. Mateja Videmšek, Fakulteta za šport, Ljubljana

IZVLEČEK

Telesna aktivnost, gibanje in šport so pomembna sredstva za ustvarjanje harmonije med človekovo večplastno naravo in vsakdanjimi naporji ter delovnimi obveznostmi. Gibalna dejavnost je človeku lahko vsakdanji izziv predvsem zato, ker je ob njej mogoče doživeti še več in na drugačen način kot pri drugih dejavnostih v življenju, s katerimi uresničuje vsakdanje cilje. Diabetes lahko nastopi v zelo različnih oblikah, kot težka bolezen s presnovnimi motnjami, ki zelo omejujejo počutje, pa tudi v lažji obliki, ko jo je možno odpraviti že samo z dietnim zdravljenjem. Pri vseh oblikah lahko kasneje nastopijo zapleti, bolezni velikih in majhnih žil, s poškodbami na srcu, krvnem obtoku, na ledvicah in očeh. Danes vemo, da nastalih posledic diabetesa ne moremo jemati enostavno kot usodo, temveč je to nekaj v povezavi s kvaliteto uravnavanja presnove. Na kontrolo glukoze v krvi vplivajo tri komponente: dieta, zdravila in telesna aktivnost.

ključne besede: diabetes tip 1, telesni napor, šport, gibanje

UVOD

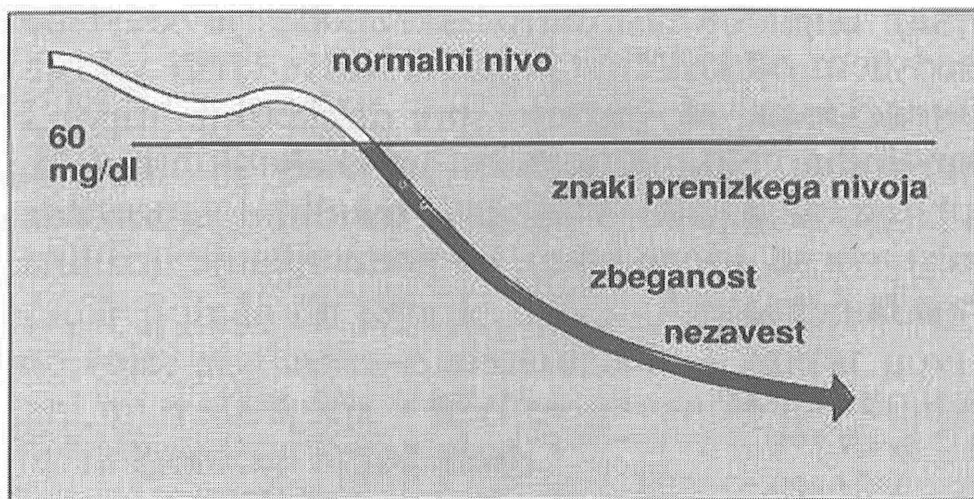
Diabetes tip 1

IDDM - insulin dependent diabetes mellitus, je vrsta diabetesa kjer telo ne proizvaja notranjega insulina (Ruhland, 1998). Ljudje so za preživetje popolnoma odvisni od insulinskih injekcij. Ti morajo že od začetka jemati injekcije insulina, so torej odvisni od insulina. Pri tej bolezenski obliki pride do prihuljenega uničevanja beta celic, kar se lahko vleče leta in leta. Bolezen izbruhne šele takrat, ko je uničenih 90 odstotkov tkiva, takrat pa največkrat udari izrazito. Strokovnjaki predvidevajo da bolezen nastane takrat, ko imunski obrambni sistem podleže neki pomoti;: telesne obrambne celice in obrambne snovi, ki se tvorijo če npr. pridemo v stik z gripo ali virusi rdečk, se pomotoma usmerijo proti beta celicam, uničijo »napačne sovražnike«, torej prav te beta celice (Ruhland, 1998). Po izbruhu diabetesa pride pogosto še do kratkotrajnega okrevanja. To fazo izboljšanja v medicini imenujejo »remisijska faza«. Traja praviloma le nekaj tednov do nekaj mesecov, le redkokdaj več kot dve leti. V tem času se potreba po jemanju insulina najprej zmanjša, ker je bila lastna proizvodnja še enkrat zagnana. Proti koncu okrevanja pa zopet naraste potreba po dodajanju insulina. Končno je telesu treba dodajati ves potreben insulin od zunaj, ker so sedaj beta celice do končno odpovedale. Za ta tip diabetesa so tipična pogosta nihanja krvnega sladkorja preko dneva. Samo z uporabo prave terapije z insulinom, ki jo mora opravljati poučen pacient, se lahko prepreči nihanje krvnega sladkorja med previsokim in prenizkim nivojem. S tako terapijo se poskuša nadomestiti izliv insulina iz trebušne slinavke glede na potrebo po zaužiti hrani.

AKUTNI ZAPLETI DIABETESA

Prenizek krvni sladkor - Hipoglikemija

Prenizek krvni sladkor imenujemo tudi hipoglikemija. Gre za zelo neprijeten akutni zaplet pri zdravljenju sladkorne bolezni, saj v najhujših primerih povzroči celo nezavest (Slika 1), nevaren pa je tudi, kadar ga spremljajo krči. Kljub temu je vsaj občasno (manjše) znižanje ravni sladkorja v krvi pri diabetikih precej običajen pojav.



Slika 1. Prenizek nivo sladkorja v krvi (Ruhland, 1998)

Hipoglikemija se kaže na dva načina: prvi znaki so **opozorilni (adrenergični)** in nastajajo zaradi adrenalina, drugi, **nevroglikopenični**, pa odražajo pomanjkanje krvnega sladkorja v možganih (Ruhland, 1998). Prvi služijo kot opozorilo, da moramo takoj kaj jesti in s tem zaščititi možgane pred pomanjkanjem krvnega sladkorja.

Opozorilni, adrenergični znaki so:

- tresenje rok,
- znojenje,
- nemir in
- razbijanje srca.

Adrenergični znaki so bolj izraziti, kadar je padec krvnega sladkorja hitrejši. Pri zelo počasnem padcu pa je hipoglikemijo težko spoznati.

Nevroglikopenični znaki so:

- slaba sposobnost koncentracije,
- občutek »prazne glave«,
- lakota,
- težave pri govorjenju,
- mravljinčenje jezika in okrog ust,
- nerodnost kretenj in
- zmedenost.

Znaki so seveda odvisni tudi od posameznika, prav tako pa tudi raven sladkorja, pri kateri se pojavijo. Resnejša nevroglikopenija je nevarna, ker bolnikom onemogoči, da bi si pomagali sami.

Raven sladkorja v krvi deloma pade tudi zaradi nasprotnih dejavnikov, ki naj bi sicer preprečevali hiperglikemijo:

- vbrizgali smo preveč inzulina;
- zaužili smo premalo ogljikovih hidratov ali pa smo jih zaužili prepozno;
- več se gibamo, pri tem pa pozabili na predhodne ukrepe;
- zaužili smo prekomerno količino alkohola (preprečuje tvorjenje sladkorja v krvi)
- vpliv nekaterih zdravil.

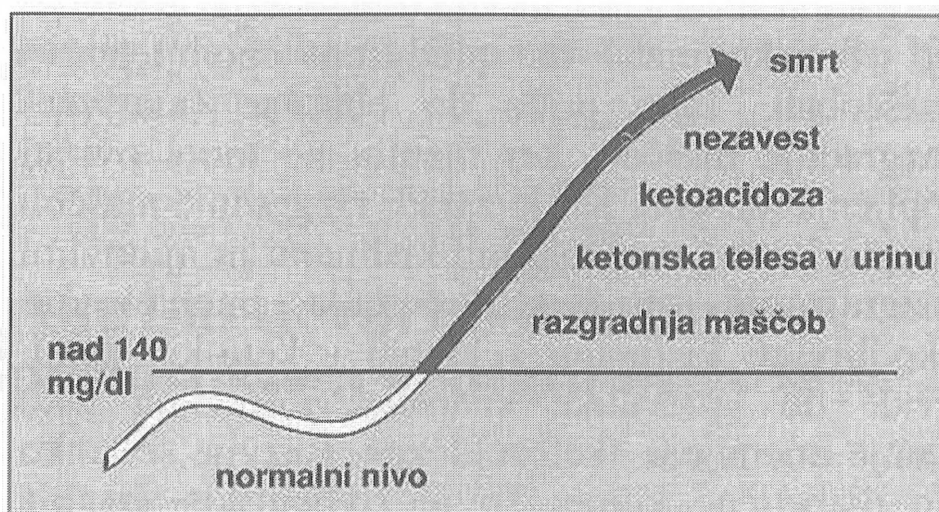
Šport in hipoglikemija

Tveganje za nastanek hipoglikemije med vadbo je britanski zdravnik R.D. Lawrence (Burr, & Nagi, 1999) strokovno razložil že nekaj let pred odkritjem inzulina. Drugače kot pri »nediabetikih«, pri katerih se količina inzulina zmanjša hitro po pričetku vadbe, je pri diabetikih raven inzulina odvisna od zadnjega odmerka in pa časa, ko je bil vbrizgan. Zato mora posameznik nujno predvideti, kako naporna bo dejavnost, ki jo namerava opravljati, in temu primerno prilagoditi zadnji odmerek inzulina. V nasprotnem primeru je možna samo še kompenzacija, to je, da zaužijemo toliko več ogljikovih hidratov. Prav strah pred hipoglikemijo je pogosto botroval diskriminaciji diabetičnih otrok. Zato so jih odvrčali od športa, različnih letovanj, zimovanj, kolonij ter nekaterih drugih oblik podobnih dejavnosti. Nekateri otroci so se za to odločili celo sami, z željo, da z rednim merjenjem »sladkosti« krvi in nujnimi prigrizki med dejavnostmi ne bi vznemirjali svojih vrstnikov.

Hipoglikemija lahko nastopi med samo vadbo, pa tudi 12 do 14 ur po naporu. Ponavljajoče se hipoglikemije vodijo v usoden začaran krog: diabetik postaja nanje vedno manj občutljiv, zato tveganje zanje naraste. Poleg tega fizična dejavnost hipoglikemijo pogosto zakrije; znaki navora, kot so potenje, tresenje, šibkost, itd., so namreč skupni obema (Burr, & Nagi, 1999). Kadar se hipoglikemija pojavi med vadbo, jo navadno zelo težko odpravimo. Najpogosteje moramo v takem primeru dejavnost začasno prekiniti in čim prej zaužiti živilo, bogato z ogljikovimi hidrati. Ko se vrnemo k vadbi, se lahko vrne tudi hipoglikemija; zato je pomembno, da v prvih tridesetih minutah vadbe zaužijemo še dodatne ogljikove hidrate (Burr, & Nagi, 1999).

Previsok krvni sladkor - Hiperglikemija

S sodobnimi možnostmi za samokontrolo urina in sladkorja v krvi ter z izboljšanimi postopki zdravljenja lahko danes presnovno relativno dobro nadzorujemo. Kljub temu pa se celo pri poučenih pacientih vedno ne moremo izogniti zvišanemu sladkorju v krvi. Pri zmerno zvišani ravni krvnega sladkorja se sicer lahko počutimo povsem zdrave. Vendar to lahko zelo varljivo, saj tak krvni sladkor kljub temu škodi organizmu. Če se to dogaja občasno in ne traja dolgo, kratkoročne oziroma dolgoročne ogroženosti ni. Drugače pa je, ko hiperglikemija narašča. V tem primeru namreč okvarja male žile oči in ledvic, živcev in srca. Iz nje pa se lahko razvije tako imenovana diabetična koma (Ruhland, 1998). Pri vrednostih krvnega sladkorja nad 16 mmol/L je telesna aktivnost kontraindicirana!



Slika 2. Previsok nivo sladkorja v krvi (Ruhland, 1998)

Zaradi pomanjkanja inzulina se raven sladkorja v krvi zviša. Zato ne more več prehajati v celice, kjer bi se spremenil v energijo. Istočasno izpade tudi »ovira«, ki preprečuje izločanje sladkorja iz jeter. Ker pa organizem vendarle potrebuje energijo, seže po drugih rezervah oziroma virih energije - po beljakovinah in predvsem telesnih maščobah. Tako se začne obsežna razgradnja maščob, saj inzulin ne more ovirati njihovega topljenja. Maščobne kisline in njihovi razgradni proizvodi preplavijo kri s tako imenovanimi škodljivimi ketoni - keto-kislinami. Posledica je prevelika kislost krvi, zdravniki tako stanje imenujejo »ketoacidoza« (Slika 2). Ketoacidoza se lahko razvije do diabetične kome. To pa je življensko nevarna situacija, saj pacienti izgubijo zavest. Razvije se v nekaj urah do nekaj dneh: kako hitro se zgodi, je odvisno predvsem od količine inzulina, ki še kroži v krvi.

Znakov za preveliko koncentracijo sladkorja v krvi nimajo samo diabetiki, ki se že zdravijo, temveč tudi tisti, pri katerih se bolezen šele razvija. Opozorilni znaki so:

- močna žeja;
- pogostejše uriniranje;
- utrujenost, pomanjkanje apetita, slabo psihično počutje, brezvoljnost in
- izguba telesne teže, če hiperglikemija traja že dlje časa.

Če se raven sladkorja še viša, to je do ketoacidoze, se lahko pojavijo naslednji znaki:

- slabost,
- potrtost,
- bolečine v zgornjem delu trebuha,
- suh jezik,
- moten vid in
- zadah po acetonu pri izdihavanju.

Vzroki za zvišanje sladkorja v krvi

Glavni vzrok je pomanjkanje inzulina (Guyton, 1986). Inzulin je tesno povezan s tremi osnovnimi sestavinami naše prehrane: z beljakovinami, maščobami in ogljikovimi hidrati. Ti so še posebej pomembni, saj so sestavljeni iz več »v verigo spetih« sladkorjev. Pri bolniku, ki s hrano zaužije preveč ali neprimerne ogljikove hidrate, se raven sladkorja v krvi dvigne že sama po sebi. Podobno, čeprav v manjši meri, pa učinkujejo tudi maščobe in beljakovine. Sicer pa za večanje koncentracije sladkorja v krvi obstajajo še drugi vzroki, na primer povečanje *stresnih hormonov* v krvi zaradi infekcij, drugih težkih bolezni in operacij, težki *psihični stresi*, *premalo gibanja* in *jemanje nekaterih zdravil*.

KRONIČNI ZAPLETI DIABETESA

Kronični zapleti nastajajo zaradi dolgoročnih slabih vplivov visokih ravni krvnega sladkorja na ožilje in živčevje. Govorimo o nastanku diabetičnih angiopatij in nevropatij (Burr, & Nagi, 1999). Če angiopatije zajamejo velike žile govorimo o makroangiopatiji, ki ima za posledico slabše delovanje srca (koronarna srčna bolezen), ledvic in drugih organov. Ko so prizadete manjše žile govorimo o mikroangiopatiji, ki zajame mikrocirkulacijo in ima za posledico slabše celjenje ran, spremembo kvalitete kože in podobno. Nevropatije po drugi strani povzročajo okvare perifernih živcev, zaradi česar slakorni bolniki slabše čutijo tiščanje čevlja, pritiskanje, toploto in so zaradi tega bolj nagnjeni k razvoju ran, ki kot že rečeno težje celijo.

Težave, ki jih povzročajo kronični zapleti moramo upoštevati pri načrtovanju telesne aktivnosti sladkornih bolnikov. Navedimo le najbolj preprost primer potrebe po veliki pozornosti pri izbiri ustrezne obutve, zaradi preprečitve razvoja diabetičnega stopala.

TELESNA AKTIVNOST IN DIABETES

Že dolgo je znano, da telesna aktivnost vpliva na znižanje sladkorja v krvi. S fizičnim delom zgori glukoza. Zvišuje se tudi občutljivost tkiva na insulin, kar je zelo pomembna in pozitivna stvar, ni pa še pojasnjen natančen vzrok povečanja občutljivosti. Za znižanje določenega nivoja sladkorja, potrebujemo torej manj insulina kot sicer. Glavna korist redne telesne aktivnosti je vsekakor v preprečevanju bolezni srčnega krvnega obtoka, še posebno arterioskleroze (Keeseey, 1986). Povečana poraba kalorij v času obremenitve mišic povzroča razen tega še zmanjšanje telesne teže, kar zmanjšuje motnje pri presnovi maščob. Fizično delo kot dodaten vpliv na sladkor v krvi pa vsekakor lahko pripelje do nezaželenega nihanja sladkorja v krvi. Da bi uspeli dnevno opravljati fizično delo z minimalnim nihanjem, moramo prilagoditi dozo insulina in dieto vsakokratnemu stanju obremenitve. V osnovi pa lahko šport in telesno aktivnost samo pozdravimo. Vsekakor se je potrebno posvetovati z zdravnikom, do kakšne mere priporoča aktivnost. Dobro uravnava presnove nam omogoča poznavanje naslednjih faktorjev:

Delo mišic spremeni nivo sladkorja v krvi. Sladkor v krvi pri naprežanju mišic – odvisno od izhodišča – lahko pada ali narašča (Guyton, 1986). Oba možna vpliva sta odvisna od tega, koliko insulina je trenutno prisotnega v krvnem obtoku. Izrazito pomanjkanje insulina v tem položaju vodi po eni strani k povečanemu izločanju sladkorja v jetrih, ki ima nasproten vpliv kot insulin - vzrok pa je v hormonih (Ivy, 1987). Po drugi strani pa ravno ta hormon vpliva na zmanjšanje prehajanja sladkorja v mišice. Iz tega izhaja povišanje sladkorja v krvi, istočasno pa mišične celice trpijo zaradi pomanjkanja sladkorja. Če je v krvi dovolj insulina, je posledica mišičnega napora lahko povečano prehajanje sladkorja v mišice in istočasno zmanjšano tvorjenje sladkorja v jetrih (Ruhland, 1998). Posledica tega je padec sladkorja v krvi. Pri dobro »uravnanem« diabetiku je takšna reakcija pravilna.

Vplivi zaužite hrane. Ogljikovi hidrati lahko prehajajo v krvni obtok še dve uri po zaužitem obroku. Iz tega sledi, da je za uravnano sladkorja v krvi pomembna tudi telesna teža (Mikić, Čišić, Ahmetović, 1999). Zaradi poznane občutljivosti na insulin je pri telesno težjih pacientih na splošno manjša nevarnost prenizkega sladkorja, kot pri vitkih pacientih (Guyton, 1986).

Intenzivnost, trajanje in način obremenitve mišic. Izraba energije in ogljikovih hidratov v telesu raste z intenzivnostjo in trajanjem obremenitve mišic. Močno znižanje sladkorja v krvi povzročijo dejavnosti, pri katerih so soudeležene mišice pretežno napete, njihova dolžina pa nespremenjena (izometrične športne zvrsti: fitnes bodybuilding...). Športne zvrsti, pri katerih se dolžina mišic z dejavnostjo spreminja (izotonično delomišic npr.: vožnja s kolesom, plavanje, tek na smučeh, nogomet, hoja, jogging), ne obremenjujejo mišic s trajno napetostjo (Hrovat, 2002). Vztrajni trening izzove največjo občutljivost organizma na insulin. Aerobna telesna dejavnost zaposli mišice nog in rok, srce, pljuča in sklepe, torej skoraj cel organizem. To so dejavnosti vztrajnostne vrste, pri katerih se človek zadaha in oznoji, srce pa hitreje bije. Redna aerobna dejavnost ugodno učinkuje pri vsakem človeku. Ugoden učinek telesne dejavnosti bomo dosegli samo, če bomo redno dejavni vsaj trikrat tedensko po pol ure (Pollock, Fegenbaum, & Brechue, 1995). Razumna mera je tri do petkrat tedensko od pol do ene ure. Dejavnost mora biti dovolj intenzivna. Intenzivnost merimo po udarcih srca na minuto. Pri večji intenzivnosti utripa srce hitreje, ker to zahteva organizem od njega. Utrip srca si lahko izmerite z otipom utripa (pulza) žile na zapestju na palčni strani. Za diabetike so zelo ugodne športne zvrsti z enakomerno potekajočim gibanjem, ki stopnjujejo trajanje treninga in zmogljivost sistema krvnega obtoka in srca (tek ali plavanje).

Smiselno je, posvetovati se z zdravnikom, kakšen način vadbe je primeren za posameznika. Primeren tip vadbe je v veliki meri odvisen od drugih zdravstvenih težav ali bolezni, ki jih posameznik ima. Večina specialistov priporoča aerobno vadbo, ki povzroča globlje dihanje in poveča utrip in delo srca. Sem spadajo hoja, jogging, aerobika, ples ali kolesarjenje. Če imajo bolniki težave z živci v nogah in stopalih pa bo zdravnik po vsej verjetnosti predlagal vadbo, ki ne bo povzročala preobremenitve nog in stopal. To je plavanje, kolesarjenje, veslanje ali kakršnakoli vadba na stolu. (www.diabetes-midon.org/exercise.html)

Nekaj podrobnosti za izbrane aktivnosti je podanih v nadaljevanju. Opozorimo naj, da gre zgolj za napotke, in da se specifična telesna aktivnost mora povsem prilagoditi telesnim sposobnostim posameznika (zato je tudi posploševanje težavno in lahko tudi nevarno) in njegovem trenutnem zdravstvenem stanju. Npr. hoja lahko priporočamo vsem sladkornim bolnikom, vendar v primeru diabetičnega stopala (razjeda na stopalu) pa je tudi ta potencialno nevarna. Zato svetujemo, da se vsak sladkorni bolnik pri izbiri športa in telesne aktivnosti vedno prej posvetuje z izbranim zdravnikom in lečečim diabetologom.

Hoja

Hoja je učinkovita in za diabetike primerna oblika telesne dejavnosti. Predstavlja lahko aerobno vadbo za začetnike, ki naj bi v začetku (glede na individualne značilnosti) trajala od 20 do 60 minut, postopoma pa lahko hitrost in trajanje večamo oziroma spreminjamo konfiguracijo terena itd. Za hojo ne potrebujemo posebnih veščin in posebne opreme, pomembna je predvsem primerna športna obutev.

Ples

Je tista oblika telesne aktivnosti, ki je tako rekoč dostopna vsakomur, nudi pa tako telesne in duševne učinke.

Gornišтво in alpinizem

Gornišтво je za diabetika precejšen izziv. Zaradi dolgotrajnosti in zahtevnosti tega športa ne moremo zanemariti dobre telesne pripravljenosti. Zahteva tudi precejšnje znižanje doze inzulina in znatno večjo zalogo ogljikovih hidratov. To je hkrati tudi dejavnost, pri kateri se hipoglikemija pojavi največkrat – in kar je še bolj nevarno, z zakasnitvijo. Poleg tega se ob taki dejavnosti lahko ožulimo, kar lahko pripelje do še dodatnih komplikacij. Zato je za vse udeležence pomembno, da imajo kvalitetno opremo za gornišтво, da nikoli ne plezajo sami, da primerno znižajo dozo inzulina, povečajo količino zaužitih ogljikovih hidratov in da redno kontrolirajo nivo sladkorja v krvi (Burr, & Nagi, 1999)

Tek

Tek je dostopen in enostaven način aerobne vadbe. Je naravna oblika gibanja in je hkrati zelo zdrav. S tekom se lahko začnemo ukvarjati kadar koli v življenju in ga lahko vzdržujemo do pozne starosti. Pri teku se obremenitve razporedijo po vsem telesu. Priporočljivo je, da začnemo teči postopno, najbolje s kombinacijo teka in hoje. Hitrost teka, pretečeno razdaljo in konfiguracijo terena vsak posameznik spreminja individualno.

Plavanje

Pri plavanju ni starostnih omejitev, možnosti za poškodbe so majhne. Nujno pa je upoštevati naslednje dejavnike: diabetik nikoli ne sme plavati sam, pred plavanjem mora zaužiti dodaten

obrok ogljikovih hidratov (cca. 20g); ob sebi mora imeti čisti sladkor, da ga lahko ob nenadnem znižanju krvne glukoze takoj zaužije; razdaljo večja postopno, hkrati pa krajša počitek.

Kolesarjenje

Kolesarjenje krepi srce, pljuča, roke in noge. V začetnih obdobjih so primerne manj prometne in ravninske poti, da ne preobremenimo telesa in se tako izognemo morebitnim zapletom, ki jih nosi sladkorna bolezen. V veliki meri je kolesarjenje priporočljivo za diabetike s povečano telesno težo, ker velik del telesne mase nosi kolo.

Smučarski tek

Smučarski tek je pretežno aerobna dejavnost. Mišice, tetive in kosti so primerjavi z običajnim tekom manj obremenjene. Smučarski tek zahteva večjo udeležbo mišic rok in ramenskega obroča, prav tako tudi hrbtnih mišic. Smučarski tekač – diabetik pa mora s seboj vedno vzeti dodaten obrok hrane.

Alpsko smučanje

Alpsko smučanje ni izrazito aerobni šport. Priporoča se kot dodatna oblika športne dejavnosti, ki posamezniku omogoča številna prijetna doživetja.

Aerobika

Aerobika lahko predstavlja intenzivno aerobno vadbo. Vadbo spremlja glasba, primerna pa je za ženske in moške. Morda pri aerobiki obstaja nekoliko večja možnost za nastanek poškodb, vendar je stopnja tveganja odvisna tako od inštruktorja kot tudi od telesne pripravljenosti posameznega udeleženca.

Borilni športi

Borilni športi so zaradi svoje narave lahko neprimerni za sladkorne bolnike. Za te športe so namreč značilni različni udarci in meti, ki vključujejo celo telo. Pri diabetiku lahko sama borba zakrije znake hipoglikemije, kar ima lahko hujše posledice. Borilne športe omejuje tudi telesna teža, ki med drugim določa tudi tekmovalne kategorije. Športniki teh panog zato pogosto namerno hujšajo, kar je za diabetike nesprejemljivo. Vendar pa vadba borilnih športov ni vedno usmerjena le v različne oblike boja oziroma v tekmovanja, pač pa je prijetna vadba borilnih elementov lahko prepletena z duhovnostjo, meditacijo, sproščanjem, samokontrolo. To pa ni dobrodošlo le za sladkornega bolnika, ampak za vsakogar.

Nogomet

Nogomet je za diabetike le redko težava. Če pred igro odmerek inzulina znižajo za 25 do 30 odstotkov in posežejo po dodatni količini ogljikovih hidratov (tudi po njej), se hipoglikemija pojavi le redko. Igralci sicer ogljikove hidrate največkrat dobijo v obliki tablic grozdnega sladkorja ali pa izotonične pijače. Večja pa je verjetnost, da hipoglikemija nastopi z zakasnitvijo, torej po vadbi ali tekmi oziroma ponoči (Burr, & Nagi, 1999). Verjetnost, da se bo to zgodilo, je še večja, kadar po tekmi spustimo obrok ali pa zaužijemo alkohol (kar ni redkost).

Tenis

Čeprav je tenis visoko intenzivna dejavnost, redko povzroča večje presnovne motnje. Seveda pa moramo tudi tu posebno pozornost posvetiti količini inzulina in količini ter kakovosti zaužite hrane.

Vožnja s kanujem

Vožnja s kanujem ali kajakom ponavadi zahteva precejšnje zaloge ogljikovih hidratov (odvisno od tega, kako dolgo veslamo). Veslanje na dolge proge, posebej na odprtem morju, lahko hitro izčrpa rezerve glukoze. Na lestvici pogostosti povzročanja hipoglikemije je veslanje uvrščeno na drugo mesto, višje je le gorstvo oziroma alpinizem. Verjetnost, da bo raven sladkorja v krvi padla, je še večja, če se veslač zmoči oziroma mu je hladno, kar je pri taki vadbi normalno. Kot pri ostalih športih moramo tudi pri veslanju zmanjšati odmerek inzulina in zaužiti več ogljikovih hidratov. Ker je vožnja s kajakom šport, ki pogosto povzroči hipoglikemijo, in ker obstaja velika verjetnost, da se bo vozilo prevrnilo, moramo obvezno nositi rešilni jopič; priporočljivo je tudi, da treniramo ob prisotnosti prijatelja, ki se spozna na bolezen in zna ob zapletih primerno ukrepati (Burr, & Nagi, 1999).

Skok s padalom

Nekateri športi imajo določene omejitve. Mednje sodi tudi skok s padalom, ki je možen le v tandemu - paru.

Potapljanje

Do nedavnega sta bila za diabetike potapljanje in plavanje pod vodo prepovedana. Pravilo pa se je na priporočilo britanskega Sub-aqua cluba spremenilo. Potapljanje je zdaj dovoljeno, vendar le ob upoštevanju določenih pravil; med drugim zdravniškega potrdila, da je potapljač zdrav in dobro telesno pripravljen (Burr, & Nagi, 1999).

Triatlon

British Triathlon Association za to zvrst ne navaja nobenih omejitev, vendar pa vztraja, da imajo osebe s sladkorno boleznijo oznako, da so diabetiki, zapisano pod tekmovalno številko na hrbtu, ter da o svoji bolezni obvestijo medicinsko spremstvo.

Seveda pa so nekateri športi diabetikom tudi prepovedani, na primer motorne in konjske dirke. Kljub temu se poučenemu in motiviranemu diabetiku nikakor ni treba odreči športu. Ravno nasprotno: številni uspešni ljubiteljski pa tudi vrhunski športniki z diabetesom dokazujejo, da pri športu kljub neizenačenim pogojem z »zdravimi športniki« ni treba imeti nobenih zadržkov. In če se s tem strinja tudi zdravnik, velja začeti, četudi »le« z daljšimi sprehodi.

SKLEP

Med glavne načine zdravljenja sladkorne bolezni lahko uvrstimo injeciranje inzulina, dieto in športno vadbo. Vsi bolniki ne potrebujejo inzulina. Pri tistih, ki ga potrebujejo, so odmerek, vrsta inzulina in čas injekcije natančno določeni in individualno prilagojeni. V veliki meri je za sladkorne bolnike priporočljiva dobro uravnotežena prehrana. Pri bolnikih s prekomerno telesno težo je vzdrževanje pravilne ravni sladkorja v krvi zelo težko. Zato je potrebna nizkokalorična dieta, ki povzroči znatno izgubo telesne maščobe (Pollock, & Wilmore, 1990). Čeprav ni

dokazov, da telesna (športna) aktivnost preprečuje diabetes, večina zdravnikov meni, da je pomemben del zdravljenja.

V primeru diabetikov I. tipa učinek redne športne vadbe na izboljšanje uravnavanja sladkorja v krvi ni dokončno pojasnjen. Diabetiki I. tipa so dedno nagnjeni k prenizki stopnji inzulina v krvi. V njihovem primeru pride med vadbo in takoj po njej do hipoglikemije kot učinka nezadostnega sproščanja glukoze v jetrih, ki ne zadosti potrebam porabe. Pri zgoraj omenjenih bolnikih lahko vadba pripelje do prekomernega nihanja količine glukoze, kar ni sprejemljivo pri zdravljenju diabetesa.

Čeprav se v večini primerov bolnikom z diabetesom I. tipa z vadbo ne izboljša uravnavanje sladkorja, lahko govorimo o drugih pozitivnih učinkih športne aktivnosti. Pomaga lahko namreč k zmanjšanju nevarnosti okvar srčno-žilnega sistema, ki je pri diabetikih za dva- do trikrat večja kot sicer. Športna aktivnost lahko pozitivno vpliva tudi na preprečevanje možgansko-žilnih obolenj in okvar perifernih žil. Ljudem z enostavnim I. tipom diabetesa ni treba omejevati športne aktivnosti pod pogojem, da ustrezno nadzorujejo količino sladkorja v krvi. Številni športniki s I. tipom diabetesa lahko uspešno trenirajo in tekmujejo. Nadzor sladkorja v krvi pri vadeči osebi je pomemben zaradi ustrezne diete in odmerkov inzulina. Posebno pozornost moramo posvetiti njihovim nogam in stopalom, ker pogosto prihaja do periferne nevropatije (poškodbe perifernih živcev). To vodi k delni izgubi občutkov v nogah, lahko se pojavijo tudi dodatne težave z ožiljem zaradi zmanjšanja pretoka krvi v okončinah, predvsem v nogah. Ortopedske težave se lahko pojavljajo zaradi prekomerne telesne teže, zato sta potrebni ustrezna izbira športne obutve in nega stopal.

Temelj zdravljenja bolnikov s sladkorno boleznijo je vzpostavitev optimalnega uravnavanja krvnega sladkorja, ki zagotavlja preprečevanje dolgoročnih zapletov in izogibanje akutnim presnovnim spremembam, kot je hipoglikemija (Landrum, 1997). Za diabetes velja prav posebna okoliščina, saj naj bi bil pacient sam svoj zdravnik Medvešček, & Pavčič, 1999). Kolikor bolj je sposoben svojo presnovo hitro in dolgoročno nadzorovati, toliko manj se mu je treba bati poznejših zapletov. Ni potrebno da zaradi bolezni trpi njegova kvaliteta življenja, zato pa mora biti s svojo boleznijo kar najbolj seznanjen. Pogostejši samonadzor in poznavanje pomembnih faktorjev, ki vplivajo na stanje sladkorja v krvi, nam omogočajo dobro uravnava presnove.

LITERATURA:

1. Burr, B., & Nagi, D., (1999). Exercise and Sport in Diabetes. Pinderfields & Pontefract Hospitals NHS Trust, Wakefield, UK.
2. Guyton, A. C. (1986). Medicinska fiziologija. Beograd: Medicinska knjiga Beograd-Zagreb.
3. Hrovat, A. (2002). Diabetes in delo z diabetiki v kampu v ZDA. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Ivy, J. L. (1987). The insuline-like effect of muscle contraction. Exercise and Sport Sciences Reviews, 15, 29–51.
5. 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.
6. Landrum, S. (1997). Winning with diabetes. Virginia: American Diabetes Association.
7. Medvešček, M., & Pavčič, M. (1999). Sladkorna bolezen. Kako živeti z njo. Dejstva od A do Ž. 100 receptov za zdravo prehrano. Ljubljana: Littera picta - a.
8. Mikić, B., Čišić, F., Ahmetović, O. (1999). Osnove ishrane sportista. Tuzla: Filozofski fakultet.
9. Pollock, M. L., Wilmore, J. H. (1990). Exercise in health and disease: Evaluation and prescription for prevention and rehabilitation (2nd ed.). Philadelphia: Saunders.
10. Ruhland, B. (1998). Diabetes: Obsezno praktični nasveti. Baierbrunn: Kele&Kele.
11. www.diabetes-midon.org/exercise.html

OTROCI IN MLADOSTNIKI POTREBUJEJO VEČ GIBANJA IN VEČ MOŽNOSTI ZA REKREATIVNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI V ŠOLI

mag. Erna Kraševac Ravnik

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

UVOD

Slovenci smo narod, ki ima relativno veliko vrhunskih športnikov in ponosni smo nanje. Po podatkih avstrijskega statističnega urada bi bila Slovenija na letošnjih olimpijskih igrah v Atenah peta najuspešnejša država, če bi upoštevali število osvojenih medalj glede na število prebivalcev posamezne države. Osvojili smo 0,78 medalje na 100.000 prebivalcev, starih 15 do 34. Ta kazalec npr. za Združene države Amerike znaša 0,12 medalje in jo tako, glede na število prebivalcev, uvršča na 38. mesto. Žal pa ob tem dejstvu v Sloveniji zanemarjamo osnovno poslanstvo športa, ki je v spodbujanju kulture gibanja in rekreativnega športa za vse, posebno za otroke in mladino. Šola, v kateri otroci in mladostniki preživijo veliko svojega časa, ima na tem področju zelo pomembno vlogo.

TELESNA DEJAVNOST DANES JE POMEMBNA ZARADI ZDRAVJA JUTRI

Telesna dejavnost je za otroke in mladostnike eden od najpomembnejših varovalnih dejavnikov za zdrav telesni in psihosocialni razvoj.

Pomembnost telesne dejavnosti danes zaradi zdravstvenih koristi jutri, je eden glavnih izzivov na področju preprečevanja kronično nenalezljivih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja, diabetesa, debelosti in raka. Epidemiološki podatki o telesni dejavnosti danes nas opozarjajo, kaj lahko pričakujemo v prihodnosti. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da pomanjkanje telesne dejavnosti prispeva k 1,9 miliona smrti letno (podatek za leto 2000). Opozarjajo, da bi se dalo eno tretjino primerov raka preprečiti z vzdrževanjem normalne telesne teže in telesne dejavnosti v teku celega življenja. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije kombinacija neprimerne prehrane, pomanjkanja telesne dejavnosti in uporabe tobaka, prispeva k 80% prezgodnje koronarne bolezni. Tisti, ki niso vsaj minimalno telesno dejavni, imajo 1,5 krat večjo verjetnost, da bodo zboleli za srčnožilnimi boleznimi (1).

Še posebej je potrebno poudariti varovalne učinke gibanja in športa na duševno zdravje. Naši otroci in mladina, ki so vpeti v vsakdanjo realnost pomanjkanja časa, velike storilnostne zahtevnosti, tekmovalnosti in negotovosti, tako svojega položaja kot položaja svoje družine, še kako potrebujejo gibanje in športno rekreacijo. Študije kažejo na številne pozitivne učinke telesne dejavnosti na duševno zdravje otrok in mladine. Telesna dejavnost pomaga preprečevati stres in občutja strahu. Gradi samozavest, pozitivno samopodobo in pomaga doživeti občutek uspešnosti. Omogoča samoizražanje, sprostitvev, druženje in razvijanje spretnosti v medosebnih odnosih. Prispeva k osvajanju zdravih življenjskih navad brez tobaka, alkohola in drog. Otroci in mladostniki, ki so gibalno športno aktivni, so praviloma tudi bolj uspešni v šoli. (2,3,4)

Istočasno pa Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da telesna dejavnost med mladimi upada v državah po vsem svetu. Ocenjujejo, da je manj kot tretjina mladih dovolj telesno dejavnih, da s tem koristijo svojemu sedanjemu in prihodnjemu zdravju.

NAŠI OTROCI IN MLADOSTNIKI SO DOKAJ RIZIČNA SKUPINA, KAR ZADEVA TELESNO DEJAVNOST

Tako podatki o zdravstvenem stanju naših otrok in mladine kot tudi podatki o njihovi telesni dejavnosti opozarjajo, da so naši otroci dokaj rizična skupina, kar zadeva vpliva gibalno športne dejavnosti na njihovo zdravje.

Analiza desetletnih podatkov (1990-1999) rednih sistematskih pregledih slovenskih otrok in mladine, od vstopa v šolo do končanega srednješolskega izobraževanja (5) opozarja, da izstopajo trije pomembni somatski problemi odraščajoče mladine: neprimerna hranjenost, deformacije hrbtenice in motnje ostrine vida. Delež slabo hranjenih (s previsoko in prenizko telesno težo) se v opazovanem obdobju ni statistično pomembno povečal in je znašal 13,8%. Pomembno pa se je povečal trend rasti deformacij hrbtenice - nakazanih in izraženih. Zaskrbljujoča je ugotovitev, da se v obdobju odraščanja za štirikrat poveča stopnja deformacij hrbtenice: ob vstopu v šolo znaša 3,2%, ob zaključku srednjega šolanja poraste na 12,1%. Dekleta so bolj obremenjena kot fantje. V času šolanja porastejo tudi motnje ostrine vida, bolj pri dekletih kot pri fantih.

Otroci in mladostniki so manj telesno dejavni, kot bi bilo potrebno za njihov normalen telesni in psihosocialni razvoj. Strokovna priporočila, ki govorijo o splošni koristi telesne dejavnosti za zdravje otrok in mladostnikov (6,7) so dokaj enotna. Svetujejo, da naj bodo otroci in mladostniki vsaj zmerno telesno dejavni vsaj 60 minut vsak dan. Zmerna telesna dejavnost je tista, ki privede do rahle zadihanosti, povečanega srčnega utripa in občutka povečane toplote, ki jo lahko spremlja tudi znojenje pri vročem in vlažnem vremenu. Telesna dejavnost naj bo raznovrstnih oblik in različnih intenzitet. Prilagojena naj bo starosti. Telesna dejavnost naj vsaj dvakrat tedensko vključuje tudi vadbo, ki ugodno vpliva na zdravje kosti, mišično moč, gibčnost ali okretnost. Skupni čas priporočene telesne dejavnosti na dan se lahko opravi v enkratnem časovnem obdobju ali v več krajših po deset minut.

Študija Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju - Health Behaviour in School-Aged Children: a WHO Cross-National Study (8), ki je bila v Sloveniji izvedena leta 2002 med 4.500 slučajno izbranimi učenci in dijaki 5. in 7. razreda osemletke ter 8. razreda devetletke, opozarja, da je v celotnem vzorcu le 40,8% mladih telesno dejavnih. Glede na metodologijo raziskave to pomeni, da so telesno dejavni (hoja, igra, šolske dejavnosti, ples, šport) vsaj 60 minut večino dni v tednu. Že v starosti 11 let interes za telesno aktivnost upade, še posebno med dekleti. V starosti 15 let 40% fantov in le še 24% deklet dosega priporočeni nivo telesne dejavnosti.

K tem podatkom je, zaradi celostnega pogleda, potrebno dodati tudi podatke o gibalno športni dejavnosti odraslih v Sloveniji, saj v različnih vlogah, kot starši, sorodniki, znanci, učitelji, politiki, vplivamo na odnos do telesne dejavnosti pri otrocih in mladini. Študije Fakultete za šport o gibalno športni dejavnosti odraslih prebivalcev Slovenije ugotavljajo, da se leta 1996 polovica odraslih prebivalcev Slovenije sploh ni ukvarjala s športom (9). Podatki za leto 2000 pa opozarjajo na poslabšanje stanja na področju gibalno športne dejavnosti odraslih. Leta 2000 je bilo gibalno športno neaktivnih 44,1% moških in 63,2% žensk (10).

ŠOLA PREDSTAVLJA ENKRATNO PRILOŽNOST ZA RAZVIJANJE AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA OTROK IN MLADOSTNIKOV

Za telesno dejavnost, tako kot za druge vzorce življenjskega sloga, velja, da obstaja velika verjetnost, da se vzorci, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, ohranjajo vse življenje.

Šola sodi poleg družine med socialna okolja, ki pomembno vplivajo na zdravje otrok in mladostnikov. Predstavlja enkratno priložnost v zagotavljanju prostora, časa in strokovnega

vodenja gibalno športne dejavnosti. S svojim programom in načinom dela določa tudi pogoje za telesno aktivnost otrok in mladine med šolanjem. Kakšno je stanje na tem področju?

OTROCI IN MLADOSTNIKI PREŽIVIJO GLAVNINO SVOJEGA ČASA V ŠOLI SEDE.

Delavnik otrok in šolajočih mladostnikov lahko primerjamo z delavnikom zaposlenih staršev. Obremenitve z delom za šolo dosežejo že v petem razredu osnovne šole delovne obremenitve odraslih. V srednji šoli se te obremenitve povečajo na povprečno deset ur na dan. Sedeč način življenja v šoli se podaljšuje tudi v domače okolje. Doma k zasedenosti poleg šolskih obveznosti pomembno prispevata tudi računalnik in televizija.

OTROCI SO V ŠOLI TELESNO AKTIVNI PRI PREDMETU ŠPORTNA VZGOJA

Ali predmet spodbuja gibalno športne navade otrok in mladostnikov ?

Splošna družbena klima ni naklonjena prvinskemu svetu gibanja in športa, v katerem prevladuje potreba in veselje do gibanja in druženja v športu. Tudi otroški svet gibanja in športa je vpet v vrednote tekmovalne družbe, v kateri veljajo le rezultati. Za veliko otrok in mladostnikov gibanje in šport nista več nekaj samoumevnega in spontanega, nekaj, kar delaš rad in sam od sebe, zato, ker ti prinaša veselje, zadovoljstvo, ali zato, ker se rad družiš s prijatelji.

Šport je postal obveznost in se ocenjuje, tako kot vse drugo v šoli. Predpisuje se vrsta, količina in kakovost športne aktivnosti - zaradi ocene posameznega učenca oz. dijaka, zaradi rezultatov na medšolskih športnih tekmovanjih, zaradi tekmovanja med šolami.

Športni rezultati niso pomembni le za učence oz. dijake. Tudi učitelje in trenerje v šolah se ucenjuje po doseženih rezultatih.

OTROCI IN MLADOSTNIKI IMAJO MALO MOŽNOSTI ZA ŠPORTNO REKREACIJO V ŠOLI

Vzemimo primer mladostnika, ki se želi v obdobju odraščanja športno udeleževati npr. v košarki, v nogometu ali kje drugje. Ta praktično nima možnosti organizirane športnorekreativne vadbe. Največkrat se mu ponujata samo dve možnosti: intenzivna vadba v šolskem klubu, usmerjena v doseganje tekmovalnih rezultatov, ali znajdi se sam. Če otrok ali starši iz kateregakoli razloga ne želijo, da bi šel po poti tekmovalnega športa, otrok praktično nima nikakršnih možnosti.

V ZVEZI Z DOSTOPNOSTJO DO ŠPORTNE REKREACIJE JE POTREBNO IZPOSTAVITI TUDI FINANČNE MOŽNOSTI OTROKA OZ. NJEGOVE DRUŽINE

Običajno je vsaka organizirana vadba povezana s plačilom. Veliko družin si tega ne more privoščiti (11). V Sloveniji živi na socialnem minimumu 100.000 otrok in mladostnikov. Živijo v družinah, v katerih bruto dohodek na družinskega člana ne presega 25% povprečne plače v RS.

KAKO POVEČATI TELESNO AKTIVNOST OTROK IN MLADINE V ŠOLAH?

Vlada bi morala poskrbeti za kakovostno športno politiko v šolah, ki bi s sistemskimi mehanizmi spodbujala telesno aktivnost in množično športno rekreacijo med otroci in mladino.

Športna vzgoja v šoli bi morala pridobiti na pomenu. V programu šole bi se moralo povečati število ur, namenjenih telesni aktivnosti, za vse starostne stopnje. Vsebina predmeta bi morala

biti prioriteto usmerjena v spodbujanje veselja do gibanja in športa ter v pridobivanje gibalno športnih navad za vse življenje. Tekmovalnost, rezultati in ocene pri športni vzgoji bi morali postati drugotnega pomena. Športna vzgoja bi morala postati predmet, pri katerem ni slabih učencev, strahu, negotovosti, slabe samopodobe, nizke ravni samospoštovanja in izostajanja od pouka zaradi neizvedljivih zahtev.

Sedeči način dela v šolah bi lahko delno popravili:

- z uvedbo "minute za zdravje" med šolskimi urami ter
- z rekreativnim odmorom, ki bi časovno in izvedbeno omogočal različne oblike telesne aktivnosti.

Na tak način bi omogočili telesno in psihično sprostitev učencev oz. dijakov.

Potrebno bi bilo zagotoviti ponudbo programov za otroke in mladino, ki se želijo rekreativno ukvarjati s športom. V okviru šol naj bi se organizirale dodatne športno rekreativne aktivnosti, ki bi bile strokovno vodene in s strani pristojnih ministrstev tudi financirane.

Šolska igrišča in telovadnice, ki jih sedaj pogosto komercialno najemajo različna športna društva ali klubi, bi bilo potrebno vrniti otrokom.

Če bomo izračunavali učinke vloženih sredstev v spodbujanje telesne aktivnosti otrok in mladostnikov, ne pozabimo, da več rekreativnega športa zagotovo pomeni manj postopanja po ulicah, manjšo izpostavljenost drogam, bolj srečno, samozavestno in uspešno mladino. Če upoštevamo vse to, bi se stroški države, ki bi jih investirala v množičnost športa otrok in mladine, zagotovo obrestovali.

LITERATURA:

1. The Annual Global Move for Health Day/Iniciative (2004): An Introduction. WHO/NMH/NPH/PAH
2. Brundtland, G. H. (2002) Move for Health. In: A Resource Booklet: Promoting Physical Activities. Copenhagen: WHO.
3. Mental Health (2001). A Call for Action by World Health Ministers. Geneva: World Health Organization
4. Mental Health Policy, Plans and Programmes (2003). Mental Health Policy and Service Guidance Package. World Health Organization.
5. Brcar, P. (2001). Zdravje šolskih otrok in mladine. V: Zdravje v Sloveniji 1990-1999. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
6. WHO Recommendations on Physical Activity -How much physical activity is needed to improve and maintain health (2004). /www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/recommendations
7. American Heart Association Recommendations on Physical Activity and Children (2004). // www.americanheart.org/presenter.jhtml
8. Stergar, E., Scagnetti, N., Pucelj, V. (2004). Telesna dejavnost in prehrana v šolskem obdobju. V: Bilten Slovenske mreže zdravih šol. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
9. Pinter, S. (1997). Analiza načinov, oblik in obsega gibalne aktivnosti odraslih občanov Republike Slovenije. V: Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
10. Berčič, H. (2002). Nekateri značilnosti gibalno/športne dejavnosti prebivalcev Slovenije. V: Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano. Končni program, povzetki in članki. Mednarodna konferenca, Radenci, april 2002.
11. Kraševc Ravnik, E. (1999). Ekonomski in socialni dejavniki duševnega zdravja ter obrobne skupine otrok in mladostnikov. V: Varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Ljubljana, Kolaborativni center Svetovne zdravstvene organizacije za duševno zdravje otrok pri Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše, Inštitut za varovanje zdravja RS.

PILATES – PROGRAM ŠPORTNE VADBE ZA NOSEČNICE

doc. dr. Mateja Videmšek – Fakulteta za šport

Simona Šijanec, prof. športne vzgoje

doc. dr. Damir Karpljuk – Fakulteta za šport

IZVLEČEK

V prispevku smo predstavili obliko športne dejavnosti, s katero lahko noseče ženske ohranijo nivo gibalnih sposobnosti, sprostijo um in idealno pripravijo svoje telo na porod in okrevanje po njem. Vadba se imenuje pilates, po idejnem vodji programa Joshepu Pilatesu in predstavlja najnovejši trend trenutne športne ponudbe.

Pilates za nosečnice izhaja iz klasičnih vaj pilatesa, gibanje pa je prilagojeno potrebam posameznega obdobja nosečnosti. Poudarjene so vaje, ki preprečujejo spremembe v drži, vaje za krepitev mišic in vaje, ki ohranjajo kondicijo, potrebno za porod. Trening je oblikovan tako, da se vseskozi prilagaja spremembam in novim zahtevam otroka in matere, nadaljuje pa se tudi v poporodnem obdobju, z namenom okrevanja po porodu. Vaje pilatesa za nosečnice so skrbno izbrane in zato varne za otroka in mamo, hkrati pa so dovolj učinkovite, da z njimi ohranjamo ustrezno gibljivost, moč, koordinacijo gibanja in ravnotežje telesa. Z izvajanjem vadbe pilatesa med nosečnostjo si ženska lahko zagotovi bolj kvalitetno preživetje vseh devetih mesecev, kar je koristno tako za njo, kot tudi za njenega otroka.

Ključne besede: športna rekreacija, program pilates, nosečnice

POMEN ŠPORTNE VADBE ZA NOSEČNICE

Ne le na srečo nosečnic, pač pa vseh športno aktivnih žensk, se tudi pri nas vendarle spreminja miselnost o dejavni nosečnosti. Medtem ko še vedno naletimo na ljudi, ki zdravi nosečnici odsvetujejo vsakršno ukvarjanje s športom, pa po drugi strani vedno več ginekologov in zdravnikov svetuje redno športno vadbo, ki naj bo seveda prilagojena sposobnostim in zmožnostim nosečnice.

Vse več raziskav potrjuje, da redna športna vadba med nosečnostjo ohranja gibalne in delovne sposobnosti ženske, zaradi česar se po porodu tudi hitreje vrne k svojim običajnim dejavnostim. Pomembno je, da vadba ni pretirana, da je nosečnica na vadbi sproščena, da posluša svoje telo in upošteva njegove odzive na športno dejavnost. Športna dejavnost, ustrezna psihična priprava, dihalne vaje, učenje sproščanja in zdrava prehrana so poleg rednih zdravniških pregledov najpomembnejši dejavniki za dobro počutje med nosečnostjo. Če ženska skozi vso nosečnost vzdržuje raven gibalnih sposobnosti, potem tudi hitreje okreva po porodu, se vrne k svojim prejšnjim dejavnostim in pridobi prejšnjo postavo ter telesno kondicijo. S telesno aktivnostjo v nosečnosti želimo predvsem sprostiti telo, raztegniti mišice in jih nežno učvrstiti, ne smemo pa oblikovati treninga, z namenom povečati mišično maso ali pa aerobno vzdržljivost. Če je ženska pred zanositvijo dobro telesno pripravljena, lahko vzdržuje raven gibalnih sposobnosti tudi v nosečnosti, vendar pa mora trening prilagoditi novim značilnostim telesa. Vsekakor pa ni nosečnost primerno obdobje za treninge, katerih cilj je izboljšanje aerobne kondicije in izguba telesne teže.

Nosečnost predstavlja ženski prav posebno obdobje v življenju. V tem času želimo živeti zdravo zaradi otroka, ki ga nosimo ter zaradi sebe, da se bomo bolje počutile v spreminjajočem se telesu. Pomembno je predvsem, da vadba ni preveč intenzivna, da pričnemo počasi in postopoma povečujemo obremenitev. Pretirana zasoplost lahko kaže na previsoko intenzivnost, ki pa ni priporočljiva za nosečnice. Najlažje in najnatančneje si določimo intenzivnost treninga z merilci

srčnega utripa. Nosečnice med vadbo ne smejo preseči srčnega utripa 140 udarcev na minuto. Aerobni del vadbe, kjer utrip znaša med 130 in 140 udarcev na minuto, naj ne bo daljši od dvajsetih minut, priporočljiv pa je vsaj en dan počitka med vadbenimi enotami. Najbolje je, da nosečnica kombinira aerobno obliko vadbe s krepilnimi in razteznimi vajami, pilatesom ali jogo, tako bo trening najbolj učinkovit, pester in varen.

Določena športna zvrst ni primerna za vsako nosečnico. Katero športno dejavnost si bo izbrala, je odvisno od ravni njene telesne zmogljivosti, zdravstvenega stanja in od telesne aktivnosti pred nosečnostjo. Med športne dejavnosti, ki jih lahko izvajamo med nosečnostjo, sodi tudi pilates. Vadba pilatesa žensko idealno pripravi na porod, prav tako pa omogoča hitro okrevanje po porodu. Program pilatesa za nosečnice ustreza specifičnim lastnostim nosečih žensk, hkrati pa nudi številne prednosti pred drugimi oblikami športnih dejavnosti.

PROGRAM PILATES

Začetki pilatesa segajo v leto 1920, ko je trener Joshep H. Pilates oblikoval serijo štiriintridesetih vaj, ki se izvajajo prosto ali s posebnimi pripomočki in se uporabljajo za rehabilitacijo ter kot oblika telesne vadbe. Pilates ni le serija vaj, ampak vedno bolj tudi način življenja, ki nam spremeni izgled, mišljenje in pripomore k razumevanju lastnega telesa. Pri tehniki pilatesa, ki kombinira vzhodno in zahodno filozofijo poučevanja kontrole telesa in dihanja med gibanjem, upoštevamo določena načela vadbe, ki jih bomo predstavili v tem prispevku.

Pilates je uravnotežena in varna oblika telesne vadbe, ki kombinira vaje za gibljivost, ki jih najdemo pri jogi in vaje za razvoj moči, ki so prinesene iz fitnesa. Prav tako lahko s korekcijskimi vajami skozi pilates učvrstimo naše telo po poškodbi in ukrepamo tudi preventivno proti morebitnim poškodbam. S pilatesom torej dosežemo izboljššan nivo telesnih sposobnosti, z rehabilitacijskim pilatesom pa okrevamo po poškodbi z vodenim programom ali pa z osebnim trenerjem. Prednosti pilatesa so torej številne.

Pilates je program, ki izboljša kontrolo mišic, gibljivost, koordinacijo gibanja, moč in mišični tonus skozi telesno in mentalno vadbo. Deluje na mišice in hrbtenico, najpomembnejšo strukturo telesa in vir človeškega živčnega sistema. Je vadba, ki združuje vaje za gibljivost in moč celotnega telesa in teži k uravnoteženosti v telesu, ki ustreza potrebam vsakega posameznika. Osnovni cilji programa pilates so: zavedanje lastnega telesa, izboljšanje drže ter učinkovitejše gibanje in dihanje. Vsaka vaja je oblikovana tako, da iztegne in učvrsti aktivne mišice z raztegom in popuščanjem napetosti, in tako, da določa specifično dihanje ob gibanju. Z dihanjem usmerimo energijo v aktivne mišice, neaktivni deli telesa pa se ob tem sprostijo. Med vadbo sodeluje več mišic hkrati, tudi takih, ki jih le redko krepimo, s tem pa izboljšamo koordinacijo gibanja in ravnotežje, ki vodi v tekoče in estetsko gibanje. Program pilates v primerjavi z ostalimi programi zahteva več samokontrole med gibanjem, dolgoročno pa s tem omogoči varnejše in učinkovitejše treniranje. Osredotoča se na iztegnitev mišic, kar vodi v daljše in skladnejše oblike mišic, hkrati pa razvija vzdržljivost in moč brez nepotrebne obremenitve srca in dihal. Vaje učvrstijo predvsem hrbtne in trebušne mišice, ki delujejo kot sistem.

Obstaja več načinov, kako začeti z vadbo pilatesa. Vadimo lahko ob kaseti, priročniku, videokaseti, dvd zgoščenki ali pa se vključimo v program pilates v najbližjem fitnes studiu. Pilates je varna in sproščujoča oblika vadbe, ki združuje nekaj značilnosti joge in vadbe, ki povečuje moč. Ko pridobimo osnovna znanja pilatesa, lahko vadimo sami, najbolje dva do trikrat tedensko, da bomo lahko dosegli cilje, kot so zavedanje lastnega telesa, pokončnejša drža, čvrstejša mišice in bolj gibljivi sklepi. Ti cilji so seveda dosegljivi tudi na drugačen način, z drugačnim treningom, pred katerimi ima pilates prednost v tem, da ne vključuje poskokov, potenja, ne obremenjuje srca in dihal, izognemo pa se tudi bolečinam in napetosti med vadbo.

Zaradi tega ga lahko izvajajo vsi, ne glede na spol, starost in kondicijsko pripravljenost. V telesu imamo več kot štiristošestdeset mišic, uporabljamo pa jih le okoli petdeset. Z vadbo pilatesa skušamo učvrstiti tudi redkeje uporabljene mišice in tako razbremeniti večje, utrujene mišice. Rezultat tega je uravnoteženo delovanje telesa.

ZNAČILNOSTI PILATESA

Program pilates vključuje v gibanje mišice trupa, ki postanejo močnejše in učinkovitejše. Enovito delovanje teh mišic povzroči stabilnost trupa med gibanjem in omogoča bolj zavestno, kontrolirano gibanje. Na tak način se med vadbo pilatesa v gibanje vključuje tudi naša zavest. Če želimo med gibanjem doseči usklajeno delovanje telesa in duha, moramo upoštevati nekaj načel programa pilates.

Koncentracija ima glavni pomen pri tej vrsti vadbe. Vsak del telesa mora biti v pravilnem položaju ali pa izvajati točno določeno gibanje, telo pa mora delovati kot celota. Ker smo med gibanjem skoncentrirani na usklajeno delovanje celega telesa, pozabimo na vse skrbi, zaradi česar postanemo sproščeni.

Pravilno dihanje med gibanjem je izjemnega pomena, zato se ga moramo tudi naučiti. Prav dihanje predstavlja najtežji element programa pilates. Dihanje je učinkovito, vdih je velik, izdih popolni, aktiviramo vso pljučno kapaciteto, dihanje je ritmično, usklajeno z gibanjem. Pomemben je izdih, ki je močan in popoln, vdih je počasen, neprisiljen, rezultat tega je sproščeno, nenapeto gibanje.

Izvor moči predstavljajo tri glavne mišične skupine, in sicer hrbtne, trebušne in glutealne mišice. Veliko vaj pilatesa se prične s potegom popka proti hrbtenici. Ta gib aktivira trebušne mišice, zaradi česar dobimo čvrstejši, ploski trebuh, hkrati pa zavarujemo hrbtenico pred prevelikimi obremenitvami. Na mišice, ki predstavljajo izvor moči, lahko gledamo kot na nekakšen korzet. Gibanje kontrolirajo trebušne, hrbtne in medenične mišice, prav te mišice pa so odgovorne za našo držo in obremenjenost hrbtenice. Čvrstejše ko so, bolj opravljajo svoje delo kot celota in bolj razbremenjujejo hrbtenico. Če pa mišice, ki predstavljajo stabilizatorje trupa, niso dovolj močne, slabo opravljajo svojo nalogo in posledica tega je preobremenjena in deformirana hrbtenica. Tretjo mišično skupino, ki je zelo aktivna med vadbo pilatesa, predstavljajo glutealne mišice ali mišice zadnjice, ki dopolnijo lepo postavo in držo, hkrati pa varujejo križ pred poškodbami.

Nadzor nad gibanjem je pri treningu pilatesa ves čas prisoten. Vsa gibanja so kontrolirana, počasna. Skozi vso vadbo se držimo istega tempa, vse vaje se izvajajo z isto hitrostjo. Nobena kretnja ni nenadna ali ekstremna, taki gibi namreč povečajo možnost poškodb. Seveda so počasnejši gibi težje izvedljivi, zato pa veliko bolj učinkoviti. Z nadzorom nad gibanjem dosežemo usklajeno delovanje telesa in duha.

Sproščenost – Naučiti se moramo nenapetega gibanja. Pri izvajanju programa pilates je v akciji celotno telo. Posamezna vaja je sicer namenjena določeni mišici, vendar pa vse ostale sodelujejo v gibanju in podpirajo telo med gibanjem. Prav aktivnost in sodelovanje mišičnih skupin odpravi napetost telesa v gibanju. Po končani vadbi se počutimo bolj sproščeni, stres bo izginil med telesno aktivnostjo. Posebno v zadnjem trimesečju so dobrodošle sprostilne vaje pilatesa, ki nam po končanem treningu dvignejo raven energije.

Tekoče gibanje je še ena značilnost pilatesa. Vse vaje so med seboj povezane, ni hitrih menjav položajev, ampak si vaje sledijo v logičnem zaporedju glede na prvotni položaj. Gibanje je ritmično, spremlja ga zavestno dihanje, kar omogoča nadzorovano gibanje. Vsaka vaja ima točno

določen začetni in končni položaj, gibanje pa je natančno in koordinirano. Vsaka vaja torej vodi v naslednjo, kajti konec ene vaje predstavlja začetek druge in prav zato je pilates podoben plesu.

Gibanje znotraj okvirja lastnega telesa lahko imenujemo zadnjo značilnost pilatesa. Ko stojimo pokončno, širina bokov in ramen predstavljata okvir telesa. Manjše mišice in ligamenti takrat stabilizirajo sklepe telesa. Ko pa se gibamo izven okvirja lastnega telesa, je to ravnovesje porušeno in manjše mišice ne uspejo več podpirati večjih mišic in sklepov, kar pa lahko vodi v poškodbe. Zato je potrebno poiskati tisto mejo, ko telo med aktivnostjo ni več v ravnovesju in ko izgubimo nadzor nad gibanjem. S tem si bomo zagotovili varnejšo vadbo, manjše in večje mišice se bodo dopolnjevale med seboj, sklepi pa bodo ves čas kontrolirani, kar je v nosečnosti še posebej potrebno zaradi zrahljanih sklepnih ligamentov.

PILATES - VADBA V NOSEČNOSTI IN NJEGOVE PREDNOSTI

Veliko vaj pilatesa je posebno koristnih za bodoče mame, saj z njihovo pomočjo ohranjajo pravilno držo, omilijo bolečine, ki se pojavijo z nosečnostjo, predvsem pa se s pomočjo pilatesa bolj zavejo svojega spreminjajočega se telesa. Ta zvrst telesne aktivnosti omogoča nosečnicam varno in učinkovito vadbo skozi ves čas nosečnosti. Pilates za nosečnice izhaja iz klasičnih vaj pilatesa, gibanje pa je prilagojeno potrebam posameznega obdobja nosečnosti. Poudarjene so vaje, ki preprečujejo spremembe v drži, vaje za krepitev mišic in vaje, ki ohranjajo kondicijo, potrebno za porod.

Nosečnici se najbolj spremeni drža telesa, kar je posledica rasti otroka. Prav drža pa lahko povzroča neudobje in poruši ravnovesje telesa. Nepravilna drža povzroči bolečine, pomanjkanje energije, zasoplost in mišično napetost. S programom pilates lahko odpravimo vse te simptome, hkrati pa se z njim pripravljamo na porod. Veliko žensk torej trpi zaradi bolečin v križu skozi vso nosečnost. Takšno telesno neudobje pa ponavadi otežuje počitek in spanje, ki ga nosečnice še kako potrebujejo, pa tudi telesna moč začne upadati. Zato se skušamo takim nevšečnostim izogniti s krepilnimi vajami, ki izboljšajo držo, ter z vajami za ravnotežje, naučiti pa se moramo tudi pravilnega izvajanja vsakodnevnih opravil, kot so usedanje, vstajanje, nošenje, dvigovanje... Če noseče ženske ohranijo pravilno držo, s tem povečajo nivo energije, odpravijo stres, razbremenijo sklepe in mišice, s tem pa si omogočijo tudi dober spanec.

Pilates je vadba za telo in um. Od drugih treningov se razlikuje v aktiviranju globokih mišic, ki jih le redko uporabljamo, in tako omogoči razvoj moči iz znotraj navzven. Posledica tega je stabilnost trupa in ohranjanje ravnotežnega položaja. Pilates razvija ravnotežje, enakomerno razporedi težo po sklepih, ohranja pravilno držo ter okrepi mišice trebuha in hrbta. Vadba pilatesa žensko idealno pripravi na porod, prav tako pa omogoča hitro okrevanje po porodu.

Vadba je odvisna od časa nosečnosti, saj rast otroka zahteva določene spremembe in prilagodljivost telesne aktivnosti. Zato je vadba pilatesa razdeljena na tri dele, in sicer v prvo, drugo in tretje trimesečje. Sklopi vaj so prilagojeni posebnim potrebam posameznega trimesečja. Pilates se torej prilagaja zahtevam otroka in mame. Vadba pilatesa je primerna za nosečnice zaradi naslednjih učinkov:

- raztegne mišice, pri čemer ne poškoduje sklepnih ligamentov, ki so v nosečnosti že tako zrahljani zaradi večje koncentracije hormona relaksin;
- prepreči bolečine v križu s krepitvijo mišic trupa, ki skrbijo za pokončno držo. Močne mišice trupa pa tudi nadzorujejo nagib medenice. Prevelik nagib medenice namreč povzroči nepravilno držo in s tem bolečine v križu;
- poveča moč trebušnih mišic, s čimer nudijo boljšo oporo maternici in otroku ter razbremenijo hrbtenico, ki zaradi močnih trebušnih mišic ostaja v nevtralnem položaju;

- s krepitvijo trebušnih mišic prepreči razdvajanje le-teh, oziroma omogoči razdvojenim trebušnim mišicam hitrejše okrevanje v pravilni položaj. Močno razdvojene abdominalne mišice namreč ne nudijo hrbtenici dovolj opore, zaradi česar nastopijo bolečine v križu;
- olajša porod, ker so mišice medeničnega dna močnejše in ker se ženske začnejo bolj zavedati posameznih delov telesa in bolj nadzorujejo krepitev in sproščanje mišic;
- z močnejšimi mišicami medeničnega dna izboljša kontrolo mehurja;
- pospeši cirkulacijo, zaradi česar prepreči zatekanja in krče;
- ženska se nauči pravilnega dihanja, kar ji bo v pomoč med porodom, odpravi se zadihanost med nosečnostjo;
- izboljša duhovno in čustveno počutje, odpravi stres ter izboljša spanec in koncentracijo, prav tako pa izboljša energijski nivo;
- omogoči hitro okrevanje po porodu, vrnitev delovnih sposobnosti, izgubo odvečne telesne teže in boljšo telesno kondicijo.

Vadba ni naporna, je nizkointenzivna in zato zelo primerna za nosečnice, hkrati pa je dovolj učinkovita. Za doseg omenjenih ciljev naj bi nosečnica vadila vsaj dvakrat tedensko, tako bo obdržala ustrezen nivo moči, koordinacije gibanja in vzdržljivosti.

SKLEP

Ženske visoko vrednotimo svoj izgled, videz in zdravje, ki so najbolj odvisni od našega načina življenja. S slednjim je povezana tudi ustrezna mera samozavesti, sreče in zadovoljstva, ki nam ga primanjkuje, če se v svojem telesu ne počutimo dobro. Ko pa ženska zanosi, prevzame dodatno odgovornost, saj sedaj od njenega življenjskega sloga ni odvisno le njeno zdravje, videz in sreča, pač pa z načinom življenja vpliva še na eno bitje, na svojega otroka. Bodoče mame skušajo ostati ali postati zdrave in tako ustvariti varno okolje za svojega otroka.

Dokazano je, da ustrezna športna dejavnost nosečnice pozitivno vpliva na razvoj otroka, hkrati pa nudi nosečnici številne prednosti. Prav zaradi teh prednosti in specifičnih lastnosti, ki popolnoma ustrezajo nosečim ženskam, menimo, da je program pilates ena izmed najprimernejših oblik športne vadbe v nosečnosti.

Trend pilates vadbe je že prišel v naše telovadnice, saj se je kar nekaj inštruktorjev aerobike in fitnesa ustrezno usposobilo za vodenje pilatesa. Sedaj pa je čas, da razširimo krog uporabnikov te popularne športne zvrsti in tako omogočimo vadbo še specialnim skupinam, med katere spadajo tudi nosečnice. Zato bi se morali naši trenerji pilatesa ustrezno izobraziti za specifične skupine in nato pri nas razširiti znanje med ostale potencialne vaditelje pilatesa. Tudi na tak način bi bodoče mame prišle do ustrezne vadbe.

Podobno kot med nosečnostjo, ima ženska tudi po porodu specifične značilnosti in potrebe, ki jih lahko zadovoljimo s prilagojeno športno dejavnostjo. Telo matere po porodu počasi okreva, zato mora športna vadba ustrezati določenim zahtevam in posebnostim, prav tako kot vadba med nosečnostjo. Zato menimo, da bi bil tudi v ta namen zelo primeren ustrezen program poporodne športne vadbe oziroma program poporodnega pilatesa, ki ga v tujini že uspešno izvajajo.

LITERATURA:

1. King, M. & Green, Y. (2002). Pilates for pregnancy [Pilates za nosečnice]. London: Octopus Publishing Group Limited.
2. Selby, A. (2002). Pilates for pregnancy [Pilates za nosečnice]. London: HarperCollinsPublishers.
3. Winsor, M. & Laska, M. (2001). The pilates pregnancy [Pilates za nosečnice]. London: Perseus Books.
4. Koritnik Šogorič, B. (2002). Športna vadba med nosečnostjo. *Mama*, 65(6), 28-31.

5. Švarc-Urbančič, T. & Videmšek, M. (1997). S športom v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Pilates and pregnancy. Pregnancy today. Pridobljeno 19.12.2003 s svetovnega spleta: <http://pregnancytoday.com/reference/articles/pilates.htm>
7. Pilates for pregnancy. Pilates Ireland for Rehabilitation. Pridobljeno 19.12.2003 s svetovnega spleta: <http://www.pilatesireland.co.uk/pregnancy.htm>
8. Pilates. Ljubljana. Pridobljeno 12.1.2004 s svetovnega spleta: <http://www.pinkponk.com/aktualnatema.asp?>
9. Pilates. Pridobljeno 12.1.2004 s svetovnega spleta: <http://www.sportsiti.com/dejpilates.htm>
10. Pila tes and pregnancy. Pridobljeno 18.1.2004 s svetovnega spleta: http://www.pilates_and_pregnancy.htm

MNOŽIČNA AKTIVNOST KOT METODA PROMOCIJE TELESNE AKTIVNOSTI

Ema Mesarič¹, dipl. med. sestra; prim. mag. Branislava Belović², dr. med.;

Metka Vlaj³, višji fizioterapevt,

Splošna bolnica Murska Sobota^{1,2}

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota³

Telesna aktivnost sodi med dejavnike tveganja, ki zelo močno uplivajo na zdravje. Raziskave življenjskega sloga kažejo na nezadostno telesno aktivnost prebivalstva Slovenije vseh starostnih skupin. Zaradi tega je potrebno spodbujati prebivalstvo k redni telesni aktivnosti. V prispevku želimo prikazati spodbujanje telesne aktivnosti preko tradicionalne množične aktivnosti ob Svetovnem dnevu zdravja. Vsako leto ob obenjenem dnevu organiziramo v Pomurju, v Ižakovcih regijsko prireditev, katere se udeleži 500 – 800 prebivalcev vseh starostnih skupin. Geslu SZO se pridruži še slogan »Pomurje v gibanju«. Značilnost aktivnosti je masovnost, prihod pohodnikov in kolesarjev iz celotne regije, tematska prireditev, masovna telesna vadba in druženje. Vrhunec prireditve je skupinska telesna vadba pod vodstvom fizioterapevtke. Sodelujejo vsi prisotni. Vsak motivira vsakega. Na prireditvenem prostoru so tudi stojnice z zdravstveno vzgojnim gradivom na temo gibanje in zdrav življenjski slog z istočasnim svetovanjem. Vključene so tudi znane osebnosti s področja športa. Sinergijski učinek aktivnosti številnih organizatorjev (vladnih in nevladnih organizacij, lokalnih skupnosti...) prispeva k temu, da je dogodek postal tradicionalen ter sinonim za zdravje in gibanje. Masovna regijska aktivnost z masovno telesno vadbo je uporabljena kot metoda za promocijo telesne aktivnosti. Pozitivna izkušnja, razumevanje doživljanja in konceptualizacija ideje, da se izkustvo uporabi v naslednji situaciji, skupinska interakcija, v kateri se med sabo delijo izkušnje, ter zadovoljstvo, motivirajo ljudi za spremembe na področju telesne aktivnosti. V zavesti ljudi omenjeni dogodek ima na nek način funkcijo »katalizatorja«. Le ta deluje nenehno, kajti promocija zdravega življenjskega sloga s poudarkom na telesni aktivnosti poteka kontinuirano v lokalnih skupnostih Pomurja. Menimo, da masovne telesne aktivnosti s predstavljenimi značilnostmi lahko služijo kot metoda, ki uspešno prispeva k zvišanju telesne aktivnosti prebivalstva.

ZDRAVJE IN SODELOVANJE MED ZDRAVSTVENO IN ŠPORTNO SFERO

Ciril Klajnsček

UVOD

V okviru organiziranih družbenih praks, projektov in strategij promocije zdravja se med temeljnimi principi tovrstnih prizadevanj nahaja med-sektorsko in med-disciplinarno sodelovanje. *Med-sektorsko sodelovanje* je stvar politične kulture in razvitosti (sistema) aktualne državne uprave, *sodelovanje med strokami* pa stvar njihove razvitosti, vzajemne odprtosti in kulture dialoga. V primeru spodbujanja telesnih aktivnosti za zdravje, oziroma spreminjanja zasedenega življenjskega sloga v aktivnega, smo priče potrebe po dobrem sodelovanju med zdravstvom in športom ter med medicino in športologijo (kineziologijo).

Sektor zdravstva zastopa *Ministrstvo za zdravje*, ki se ukvarja z državno-upravnim reguliranjem družbenega pod-sistema zdravstva (preprečevanje bolezni in zdravljenje) in spodbujanjem zdravega življenjskega sloga, sektor športa pa *Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport*, ki se ukvarja z državno-upravnim reguliranjem družbenega pod-sistema šolstva (izobraževanje), znanosti (raziskovanje) in športa (šolskega, tekmovalnega in rekreacijskega – športa za vse).

Zastopniki medicine so *zdravniki* (diplomanti medicinske fakultete), ki se ukvarjajo predvsem z zdravljenjem in skrbjo za bolezni in bolne, zastopniki športologije pa so *kineziologi* (diplomanti fakultete za šport), ki se ukvarjajo predvsem s športno-vzgojo, pripravo tekmovalnih športnikov oziroma z rekreativno vadbo.

Tako eni ko drugi (ministrstvi in predstavniki obeh strok) imajo svojo (javno oziroma državno-upravno ali profesionalno) *identiteto, vlogo in položaj* ki opredeljujejo njihovo vsakodnevno obnašanje. Obojim pa je kot vrednota, predmet in cilj vsakodnevnega dela skupno **ZDRAVJE** – kot odsotnost bolezni, kot fizično, psihično in socialno blagostanje, kot resurs vsakodnevnega življenja, kot zmožnost uresničevanja potencialov ali kot zmožnost pozitivnega odgovora na izzive spreminjajočega se okolja, kot osebno in obče dobro in univerzalna pravica.

V OBJEMU HELTIZMA

V začetku 21. stoletja ljudje prisegajo na individualizirani *veliki Jaz* za katerega se predpostavlja, da poseduje voljo, znanje, zmožnost in odgovornost za to, da zdravje zavestno kreira in oblikuje (Japonci so že pred desetletjem razvili termin »kreiranje zdravja«), s tem ko telo v katerem živi podvrže režimom pozitivnega mišljenja, diete, fitnesa, aktivnega počitka oziroma zdravemu načinu življenja. V skladu z razumevanjem človeka kot "naravnega bitja" je zdrav življenjski slog postal stvar osebnega, racionalnega in svobodnega izbora. Na ta način je zdravje domena individualnih zavestnih hotenj in opredelitev. Z drugimi besedami, je to kar nekdo počne. In če nekdo, ki ima dovolj volje do zdravja in to izraža na ustrezen način (kot je predpisano, omogočano, vzpodbujano itd), je pričakovani učinek ravnovesje in harmonija (med duhom, dušo, telesom in okoljem).

Kot tako je zdravje umeščeno v *TELO*, v katerem domuje *duša* in njen racionalni regulator, veliki Jaz, oziroma *Ego* kot predpostavljeno samoidentičen, racionalen subjekt.

Takšen koncept/model zdravja zaznavamo bolj ali manj vsi in je kot tak postal osrednjega pomena za konstrukcijo naše lastne subjektivnosti. Povrh tega je »obče veljavno«, da živimo v *organizirani skupnosti*, v kateri imamo: novo javno zdravje (new public health), zdravstveno politiko, politiko promocije zdravja, zdravo javno politiko (healthy public policy), zdravstveno

vzgojo, nacionalne programe kot so zdrava mesta, zdravi vrtci, zdrave šole, zdrava delovna mesta, zdravi zapori, zdravo okolje itd. Poleg skupnostne akcije je tukaj še "velika mama" - Država, oz. sistem moči, ki kot reprezentant skupnosti skrbi za aktivnosti skupnega pomena na nacionalni, regionalni in lokalni ravni in spremlja njihove učinke. Še posebej pa skrbi za visoko rizične skupine in podpira skrb za zdravje in njegovo krepitev z zagotavljanjem resursov, z ustreznimi zakonskimi in organizacijskimi ukrepi, z zagotavljanjem javne politike in *med-sektorske koordinacije*.

Nadalje obstajajo *družbene službe*, ki skrbijo za različne aspekte zdravja: stanovanje/bivanje, zaposlovanje, izobraževanje, zdravstvo, socialno varstvo itd. Osrednjo vlogo v teh službah imajo *eksperti* iz različnih disciplin. Njihova naloga je ta da promociji zdravja zagotavljajo ekspertize, dajejo predloge, svetujejo promotorjem zdravja, politikom in klientom, predlagajo rešitve, oblikujejo nove ideje, vzpodbujajo ljudi, zagovarjajo interese zdravja, mediirajo, prepričujejo, svetujejo, vzgajajo in nadzirajo.

Med temi eksperti so ključni zastopniki treh disciplin:

- (bio) medicine,
- (ego) psihologije in
- (funkcionalistične) sociologije.

To so »*subjekti za katere se predpostavlja da vedo*« (obvladajo, se spoznajo na resnico - o telesu, duši in družbenem okolju), da imajo specializiran (natreniran, izobražen) pogled, ki jim omogoča, da vidijo resnico izza površine vsakodnevnega, običajnega, izkustvenega videza. Kot taki tvorijo

»sveto trojstvo helitistične te(le)ologije promocije zdravja«:

BIO-MEDICINA
»čista znanost o dejstvih telesa«



(EGO) PSIHO-LOGIJA
»čista znanost o dejstvih duše«

(FUNKC.) SOCIO-LOGIJA
»čista znanost o dejstvih družbe«

Za tisto, česar iz takšnih ali drugačnih razlogov ne zmorejo ljudje sami, družbene službe in država pa so tukaj še številne civilno družbene, oziroma *nevladne organizacije* (društva) ki skladno s svojim poslanstvom in vizijo skrbijo za varovanje in krepitev zdravja v obliki najrazličnejših programov in aktivnosti. Tako se zdravju, ki je univerzalna dobrina oz. obče dobro, vsakdo podreja z namenom da bi v zameno nekaj pridobil: ljudje kot posamezniki, nevladne in vladne organizacije, prostovoljci, profesionalci, trgovci, sindikati, kmetijstvo,

finance, industrija itd. – imajo svoj motiv, razlog, oziroma »računico«. Seveda sta za vsak primer tukaj še vrednoti *enakost* in *pravičnost*, ki naj poskrbita za morebitno korekcijo.

V OBJEMU PASTORALNEGA KAPITALIZMA

Današnji pozno-kapitalističen, post-moderen svet kulture spektakla je *telo-centričen* (osrediščen okrog telesa) in *zdravje-centričen*. V njem izgleda vsakdo povezan z vsakim in vsem, vsakdo je vključen v vseobsegajočo skrb za zdravje kot substanco in vrhovno vrednoto, vsakdo zanj skrbi in vsakdo mu poskuša dati svoj prispevek. Glede na zdravje kot obče dobro je vsakdo naklonjen (prijazen) vsakomur in vsem(u) in celokupen splet teh vzajemno naklonjenih/prijaznih vezi, razmerij, sodelovanja in koordinacije zategadelj lahko označimo s sintagmo »*kapitalizem s človeškim obrazom*« ali - zdravju prijazen, za zdravje skrbeč

»pastoralni kapitalizem«.



V praksi seveda obstajajo določene omejitve in odstopanja od takšnega modela, vendar na določeni imaginarni ravni s heltistično (od health, ang.-zdravje) ideologijo prežetega subjekta takšna predstava/model obstaja in deluje: bodisi kot nezavedno predpostavljene ideal, cilj in stanje ali kot iluzija, ki jo rabijo:

- ljudje za vzdrževanje svojega blago-stanja, osebne identitete in vere
- kapital za vzdrževanje iluzije o neomejenosti lastnega razvoja (samooplojevanja),

- politična nomenklatura za vzdrževanje iluzije o lastni vsega-mogočnosti,
- medicina pa za vzdrževanje svojega privilegirane (onto(teo)loškega statusa
- športologija za vzdrževanje svoje identitete

Vseobsegajočo heltistično vero subjektov, ki delujejo znotraj posameznih družbenih podsistemov, oziroma sfer življenja pa omogočajo, podpirajo in vzdržujejo (ji dajejo konsistenco) različni, vzajemno se dopolnjujoči fantazmatski konstrukti, iluzije oz. miti: mit o družbi kot harmonični celoti (družba kot cvetoče polje), mit o obstoju substancialne resnice, ki naj bi bila neodvisna od videza stvari, mit o razvoju brez meja oz. brezmejni možnosti kapitala, da ustvarja višek vrednosti ter mit o človekovi brezmejni svobodi.

Če rezimiramo:

- *zdravje* v sodobni pozno-kapitalistični pozno(post)moderni, telo-centrični, medikalizirani družbi (načinu življenja) dobiva onto(te)ološki status, na osnovi katerega se lahko vzpostavlja *gospodstvo nove »duhovščine«*, ki jo s svojimi praktikami zastopajo strokovnjaki za vprašanje človeškega telesa, v danem primeru zdravniki in kineziologi.
- *heltizem* pa je nova posvetna oblika religioznosti, ki ima svoje vernike, svoje »svečenike« (posvečene zastopnike v zdravje projiciranega boga), svojo »teologijo«, svoja »sveta mesta«, »bogoslужje«, ceremoniale, nadzorovanje in kaznovanje.

PROMOCIJA ZDRAVJA KOT PRAKSA MORALNE REGULACIJE

V kontekstu pastoralnega kapitalizma vseobsegajoče prakse skrbi za zdravje delujejo kot skupek tehnik, mehanizmov in praks moralne regulacije vedenja ljudi, ki se kaže v tem:

- da zdravje postaja uglaseno s socialnimi, državnimi in političnimi cilji;
- da se vzpostavlja se razlika med "civiliziranim" (civilizirano je tisto kar je doseženo skozi režime PZ) in "neciviliziranim" (bolezen kot rezultat pomanjkanja samoobvladovanja); postavljajo se meje obnašanja ljudi;
- da se vzpodbujajo zdravju koristne aktivnosti in kaznuje tiste, ki ga ogrožajo;
- da imamo moralnega sovražnika, ki je v tem kontekstu pomanjkanje, oziroma napaka v "sistemu" samokontrole, samo-nadzora, vzajemnega prilagajanja, vdor slabosti, pomanjkanje samoobvladovanja in samodiscipline (pomanjkanje samodiscipline je bolezen in kdor je bolan je dopustil, torej je tudi odgovoren da ga je obšla slabost, da se je načela njegova samokontrola)
- da na ta način dobiva bolezen status socialno motečega elementa, ki mora biti nadzorovan po ustreznih režimih zdravega življenja
- da s pomočjo režimov skrbi za lastno zdravje in njegovo izboljšanje postajajo(mo) ljudje politično in ekonomsko primerni/uporabni, t.j. podložni povsem določenim normam, vrednotam, političnim interesom, ciljem, oziroma
- da postajajo(mo) ljudje aktivni zastopniki določene forme družbenosti,
- ki je ideal srednjega razreda: »zdravje & lepota & samokontrola

Verjetno ni težko ugotoviti, da je subjekt vseobsegajočih praks skrbi za zdravje konstruiran na podoben način kot otroški subjekt v kontekstu šolskega polja/ sistema:

- ki je nenehno potreben obravnave in urjenja
- katerega cilj je da postane zdrav državljan (beri zmožen samokontrole)
- ki svoj potencial (profesionalno, ekonomsko in politično pričakovanega) zdravja lahko izpolni zgolj v skladu s strokovnimi, političnimi in ekonomskimi regulativi

- ki ga je k "svobodnemu izboru" treba nenehno vzpodbujati, nenehno mu je treba pomagati da spozna kaj je zanj najboljše (kaj je njegova "avtonomna" potreba in interes), na kakšen način je lahko najbolj skrbeč in odgovoren za sebe
- v kolikor pa skrbi zase in za svoje zdravje manj kot se to pričakuje oz. zahteva, je to problem, ki zahteva obravnavo, korekcijo.

Ob predpogoju, da nočemo biti heltistični svečeniki, moralizatorji, disciplinatorji in regulatorji, moramo pri naših hotenjih in prizadevanjih za to, da bi se čim več ljudi čim bolj pogosto ukvarjalo s takšnimi ali drugačnimi »telesnimi aktivnostmi za zdravje«, moramo imeti ta dejstva nenehno pred očmi.

SODELOVANJE IN RAZLOČEVANJE

Ko govorimo o sodelovanju je od konceptualne ravni (poudarjanja inter-disciplinarnosti, multi-disciplinarnosti ter inter-sektoskosti in multisektorskosti) in zaznanih akterjev preiti na *procesno raven sodelovanja*, kjer imamo opravka z naslednjimi *vidiki sodelovanja* kot so: skupno načrtovanje, skupno učenje, skupno usposabljanje, skupni projekti, skupno delovanje, skupno upravljanje, skupno financiranje, timsko delo, skupinsko delo, partnerstvo, integracija, kooperacija, koordinacija, sinergija, povezanost, medsebojna odvisnost, vključenost itd.

Predpogoj dobrega sodelovanja na konkretni procesni ravni je dobro vzajemno poznavanje, prepoznavanje in vzajemno priznavanje identitete, vloge, položaja in s tem povezanih nalog. Pri tem pa je treba računati še s profesionalizacijo ene in druge strani ter s potencialnimi pozitivnimi in negativnimi učinki inter-profesionalnega sodelovanja.

Profesionalizacija ne pomeni le večje strokovnosti ampak tudi poklicno strategijo, s katero si vsaka od profesij prizadeva za nadzor nad svojim področjem na »trgu« oziroma v »športnem polju« ter akumulacijo atributov lastne profesije, oziroma njene moči.

Potencialni *pozitivni učinki sodelovanja* so ti, da širši pogled, prinaša skupne vrednote, skupno prizadevanje, omogoča konstruktivno sodelovanje, akumuliranje učinkov, brisanje profesionalnih meja in meta-profesionalne produkte. Potencialni *negativni učinki* sodelovanja pa so zmeda ene perspektive, skupinsko razmišljanje, izguba disciplinarne nedolžnosti, nasprotujoče si akcije, izguba zdravega tekmovanja, profesionalna hegemonija močnejšega, izginjanje profesionalne ekspertize ipd.

Če predpostavimo, da smo strokovno dovolj zreli in da smo preboleli otroške bolezni lastne stroke ter zategadelj dajemo prednost pozitivnim potencialnim učinkom inter-disciplinarnega sodelovanja pred negativnimi, potem je ključnega pomena, da na procesni ravni sodelovanja ne pomešamo med seboj različnih ravni sodelovanja ter da vztrajamo pri trajnem in vztrajnem razločevanju naše profesionalne identitete, različnih delovanskih pozicij, pristopov, namenov, ciljev, jezika, teorij, ideologij, strategij itd.

Ne pomešati vse med seboj je namreč pogoj za vzpostavitev skupnega problemskega polja "*Šport in zdravje*", v katerem se bomo lahko sproščeno in racionalno gibali v iskanju stičnih točk in snovanju skupnih rešitev, projektov, programov, aktivnosti. Za primer bomo vzeli naslednji razločevalni pripomoček, ki smo si ga izdelali za potrebe vzpostavljanja dialoga in izboljšanja sodelovanja v okviru predpostavljeno potrebnega sodelovanja med obema pristojnima ministrstvom:

Ministrstvo	MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE (sektor za promocijo zdravja)	MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO, ZNANOST IN ŠPORT (sektor za šport)
Ravni razločevanja		
Področje javnega interesa	ZDRAVJE	ŠPORT
Strateška usmeritev	ZDRAVA NACIJA	ŠPORTNA NACIJA
Zakonske osnove	ZAKON O ZDRAVSTVENEM VARSTVU IN ZDRAVSTVENEM. ZAVAROVANJU	ZAKON O ŠPORTU
Programske osnove	NACIONALNI PROGRAM ZDRAVSTVENEGA VARSTVA R.S.	NACIONALNI PROGRAM ŠPORTA
Ideologija/teorija	PROMOCIJE ZDRAVJA	PROMOCIJE ŠPORTA
Program - projekt	"NACIONALNI PROGRAM HEPA"	"NACIONALNI PROGRAM ŠPORTNE REKREACIJE"
Namen programa	- Spodbujati neaktivne in premalo aktivne k zdravju prijaznim oblikam aktivnosti in športne rekreacije - Usmeriti izvajalce športno rekreativnih programov v krepitev zdravja	- spodbujati izvajalce k povečevanju kakovostnih in zdravju prijaznih rekreativnih programov - Pritegniti uporabnike k večji športni dejavnosti (več porabnikov storitev) - Zagotoviti dostopnost / infrastrukturo
Ciljna usmerjenost programa	PROMOCIJA ZDRAVJA S POMOČJO GIBANJA IN ŠPORTNE REKREACIJE	PROMOCIJA ŠPORT. REKREACIJE S POMOČJO ZDRAVJA
Vzajemna pričakovanja	DVIG KVALITETE IN OBSEGA ZDRAVJU PRIJAZNE PONUDBE ŠPORTNO REKREAT. PROGRAMOV	DVIG POVPRÁŠEVANJA PO PONUJENIH ŠPORTNO REKREATIVNIH PROGRAMIH
Podoba, ki se želi interpelirati skozi kampanjo	"ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG": - redno gibanje - zdrava prehrana - zmerno pitje - nekajenje...	"ŠPORTNI ŽIVLJENJSKI SLOG": - sproščen igriv pristop k športu - zdravju prijazne športne dejavnosti - športni slog oblačenja - glasba, video, internet
Medsektorsko telo	NACIONALNI HEPA ODBOR	NAC. ODBOR ZA ŠPORT. REKREACIJO

Izhajali smo iz predpostavke, da bo sodelovanje dveh resorjev, dveh ministrstev, zastopnikov dveh družbenih dejavnosti, zastopnikov dveh različnih strok, dveh interesnih/ideoloških zastopnosti javnega interesa bolj učinkovito, če se bomo vzajemno prepoznali oziroma pripoznali vsak v svoji idnetiteti, ki je že po svoji naravi relacijska. Zavest o njej in vzajemno

prepoznavanje in priznavanje razlik je pogoj za sodelovanje, ki se hoče izogniti vladavini enega nad drugim.

Gornji pripomoček sem izdelal v vlogi konceptivnega ideologa in sekretarja nacionalnega HEPA projekta (od angl. Health Enhancing Physical Activities – telesne aktivnosti za zdravje) leta 2001 z namenom da bi nam pomagal konceptualno, vsebinsko in finančno povezati dva avtohtono nastala ministrska projekta – s ciljem doseganja sinergetskih učinkov. Žal brez uspeha, ker do vzpostavitve trajnega dialoga, sodelovanja in povezovanja konkretnih dveh sektorjev, ministrstev in projektov (nacionalnih programov) ni prišlo.

Razlogi so različni. Nekaj let je strukturne, oziroma sistemske narave in smo nanje pokazali v okviru 3. in 4. slovenskega kongresa športne rekreacije ter jih deloma povzeli v letošnjem plenarnem predavanju. Toda četudi jih vzamemo v zakup, še vedno ostaja dejstvo, da do dialoga ni prišlo zaradi odsotnosti resnično izkazane potrebe, volje in (skupnega) interesa ene in druge strani.

Potrebe, volje in interesa ni bilo na ravni hierarhično urejenih nosilcev politične moči in odločanja: minister, državni sekretar, državni podsekretarji, saj do med-ministrskega dialoga (če izvajamo seveda uvodni spoznavni razgovor) ni prišlo, ministroma podrejeni pa tudi niso dobili mandata in delovne naloge za izpeljavo skupnega projekta. Tako je izza vsega skupaj ostalo le še interdisciplinarno sodelovanje med zainteresiranimi predstavniki medicine in kineziologije v okviru posameznih parcialnih, pogosto med seboj nepovezanih raziskovalnih in akcijskih projektov in nenehno vnovično poudarjanje potrebe po tesnem sodelovanju.

NAMESTO ZAKLJUČKA

Ker inter-disciplinarno sodelovanje med medicino in kineziologijo predstavlja nujen, ne pa tudi zadostni pogoj za med-sektorsko sodelovanje, se kaže v okviru nove politične nomenklature aktivno zavzeti za med-sektorsko sodelovanje, ki bo po eni strani temeljilo na že opredeljenih (glej avtorjev prispevek za 3. in 4. kongres športne rekreacije) sistemskih spremembah, oziroma na nakazanih poteh in smereh razdržavljenja športa, po drugi pa na trajnem dialogu in sinergetskem povezovanju projektov.

VI. DELAVNICA

PROSTE TEME

ŠPORTNA DEJAVNOST ODRASLIH PREBIVALCEV SLOVENIJE

dr. Marjeta Kovač, dr. Mojca Doupona Topič

Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, marjeta.kovac@guest.arnes.si

POVZETEK

Na vzorcu 855 odraslih prebivalcev Slovenije smo z osebnim anketiranjem ugotovili, da se nekaj več kot polovica odraslih prebivalcev Slovenije, starih med 19 in 70 let, ukvarja s športno dejavnostjo, od tega 21,57% redno, samo pogosto 16,10% in samo občasno 13,77%. Prevladuje občasno ukvarjanje s športnimi dejavnostmi, vendar je v zadnjih letih opazno povečanje števila redno dejavnih, posebej pri ženskah. Povečuje se neorganizirana redna vadba, zmanjšuje pa organizirana.

Čeprav so še vedno bolj športno dejavni moški, v zadnjih letih pomembno narašča delež žensk, ki se ukvarjajo v prostem času s športom. Največ športno dejavnih je v starostni skupini od 21 do 30 let, zaskrbljujoč pa je nizek odsotek starejših, ki bi zaradi zdravja in kakovostnega življenja najbolj potrebovali ustrezno športno dejavnost. Ukvarjanje je še vedno zelo odvisno od stopnje izobrazbe in socialnega položaja prebivalcev. Obstaja precejšnja razlika v ukvarjanju prebivalstva s športom med posameznimi slovenskimi pokrajinami. Največ športno dejavnih je v območju obale in Krasa ter na Gorenjskem (več kot 60%), najmanj pa jih je v murskosoboškem in goriškem območju (okrog 37%). Na podlagi ugotovitev predlagamo nekatere ukrepe, ki lahko pripomorejo k povečanju števila športno dejavnih.

Ključne besede: športna dejavnost, odrasli prebivalci Slovenije, spol, starost, izobrazba, socialni status, regijska pripadnost, pogostost, način, predlogi

UVOD

V Sloveniji že več kot trideset let spremljamo športnorekreativno dejavnost odraslih prebivalcev (Petrovič s sod, 2001). Tudi v okviru raziskave Šport v vlogi nacionalne identitete Slovencev (Kovač s sod., 2004) smo želeli izvedeti, ali so anketirani, ki pripadajo različnim javnostim (splošna in strokovna javnost, novinarji in managerji), športno dejavni. V članku predstavljamo podatke za vzorec splošne javnosti. Športno dejavne smo analizirali glede na različne kazalnike: spol, starost, izobrazbo, socialni status, regijsko pripadnost anketirancev, pogostost športne dejavnosti in način udejstvovanja. Podatki nakazujejo trende ukvarjanja s športno dejavnostjo v zadnjih letih in omogočajo nekatere primerjave z raziskavami, opravljenimi v Sloveniji in tujini.

Zbrani podatki so pretežno kvantitativni, saj ni bil namen raziskave ugotavljanje vzrokov za športno dejavnost oziroma omejitvenih dejavnikov, zaradi katerih ljudje niso športno dejavni. Prav tako nismo spraševali po kakovosti ukvarjanja s športom, temveč le po obsegu vadbe. Spraševali smo po športni dejavnosti in ne po drugih oblikah telesne dejavnosti, kot so vrtnarjenje, gospodinjska dela ipd. Posebno vrednost danim podatkom pa dajejo način zbiranja (osebno z vodenim intervjujem), velik vzorec, ki je reprezentativen za Slovenijo, in zapisane opombe anketarjev, ki omogočajo lažjo interpretacijo podatkov.

METODE DELA

Raziskava je bila izvedena pozimi 2003 na področju celotne Slovenije. Splošno javnost predstavlja reprezentativni vzorec odraslih prebivalcev Slovenije, starih nad 18 let, ki ga je decembra 2002 izračunal Statistični urad RS. Med 855 anketiranimi je 444 (51,9%) moških in 411 (48,1%) žensk. Za ugotavljanje ciljev smo sestavili vprašalnik, ki je na voljo pri avtorjih. Anketiranje reprezentativnega vzorca splošne javnosti je potekalo osebno z vodenim intervjujem.

S standardnimi postopki smo izračunali porazdelitev uporabljenih spremenljivk in statistične razlike med posameznimi skupinami.

REZULTATI IN UGOTOVITVE

Med splošno javnostjo je bilo leta 2003 športno dejavnih več kot polovica (52,4%) odraslih prebivalcev Slovenije. Iz podatkov, ki so bili zbrani v okviru raziskav Petroviča s sodelavci (Sila, 2001), ter podatkov Zavoda za šport Slovenije vidimo, da v zadnjih letih beležimo podoben odstotkovni delež športno dejavnih (preglednica 1).

Preglednica 1: Odstotek športno dejavnih v letih 1996 do 2000 in primerjava s podatki iz leta 2003

	1996 ¹	1997 ¹	1998 ¹	2000 ¹	2002 ²	2003 ³
športno dejavni	43,2	44,4	45,5	40,5	52,2	52,4
športno nedejavni	56,8	55,6	54,5	59,5	47,8	47,6

Vir: ¹Sila (2001), ²Špic informator, 2003), ³Kovač s sod., 2004)

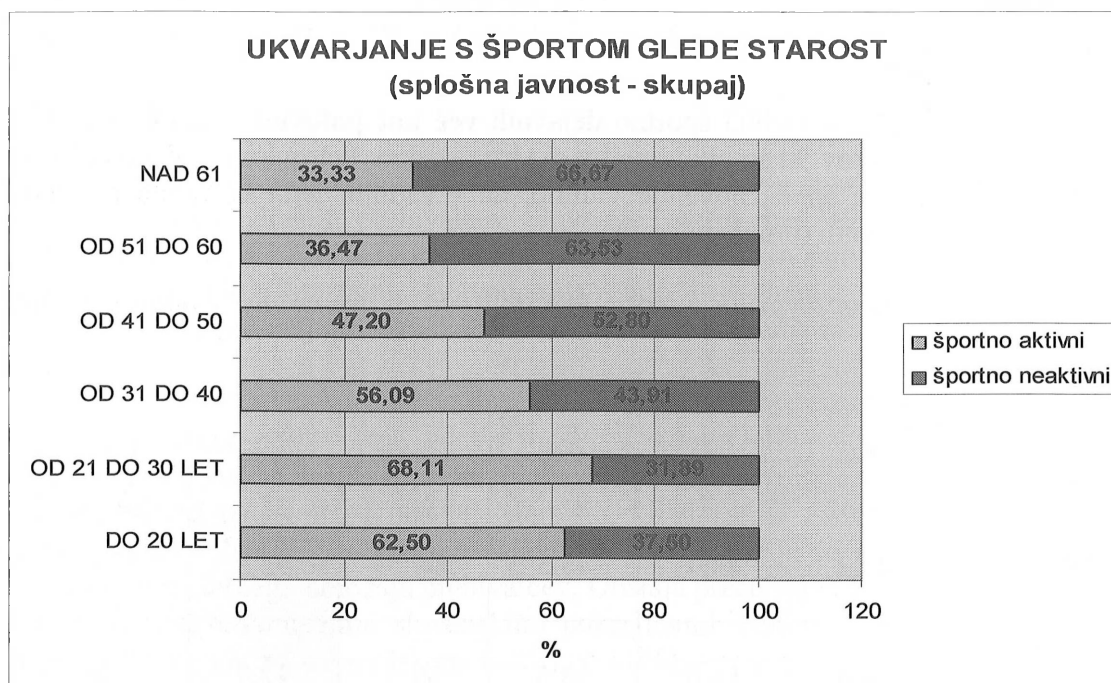
Med moškimi jih je športno dejavnih 56,4%, med ženskami pa 48,0%. Čeprav se s športom še vedno ukvarja več moških kot žensk, se razlike med spoloma vsa leta manjšajo. Leta 1973 je bilo dejavnih 52,4% moških in le 31,3% žensk, leta 2000 55,9% moških in 36,8% žensk, leta 2003 pa 56,4% moških in kar 48% žensk (preglednica 2). Podobno zmanjševanje razlik med spoloma v ukvarjanju s športom v prostem času opazamo tudi med osnovnošolci in srednješolci (Strel s sod., 2004).

Preglednica 2: Športnodejavni moški in ženske – primerjava med leti 1973, 2000 in 2003

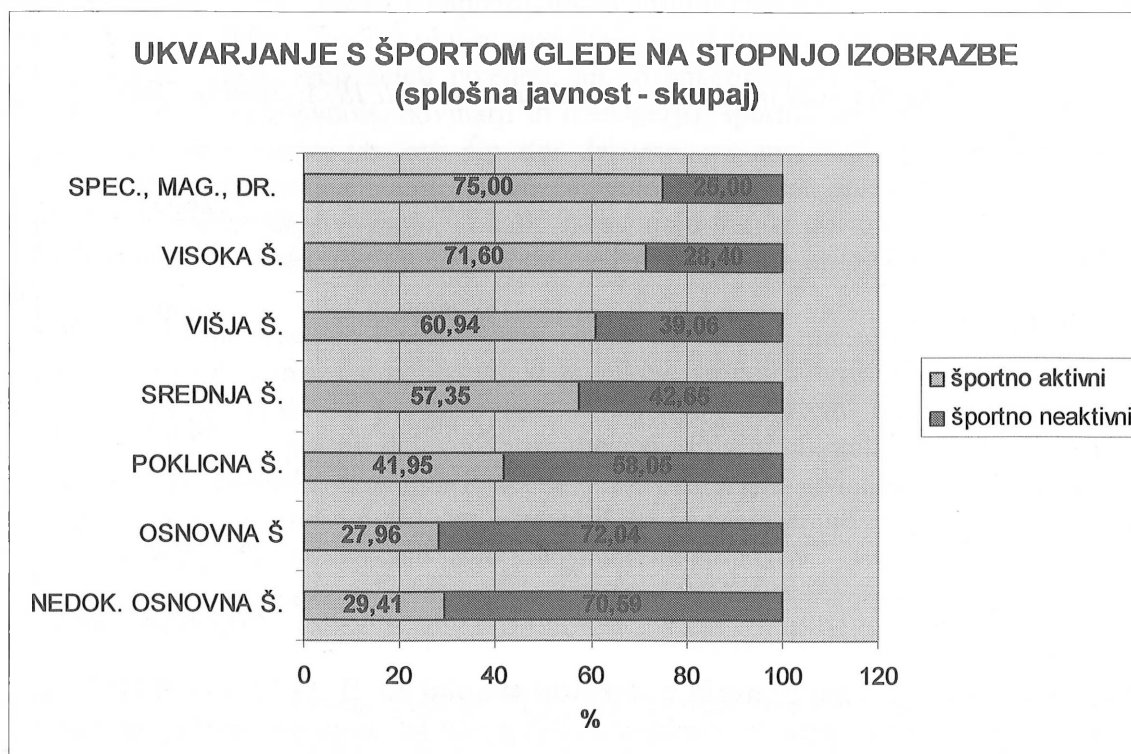
	1973 ¹	2000 ²	2003 ³
športnodejavni moški	52,4%	55,9%	56,4%
športnodejavne ženske	31,2%	36,8%	48,0%
razlika med spoloma	21,2%	19,1%	8,4%

Viri: ¹Petrovič, Hošek in Momirovič, 1974; ²Sila in Doupona, 2001a, ³Kovač s sod., 2004

Ne glede na spol je največ športno dejavnih v starostni skupini od 21 do 30 let (68,11%), nato pa z leti ukvarjanje s športom upada. V skupini starejših od 40 let se jih s športno dejavnostjo ukvarja manj kot polovica, nad petdesetim letom pa je dejavnih dobrih 30% moških in nekaj več kot 40% žensk.

Prikaz 1: Športna dejavnost splošne javnosti glede na starost

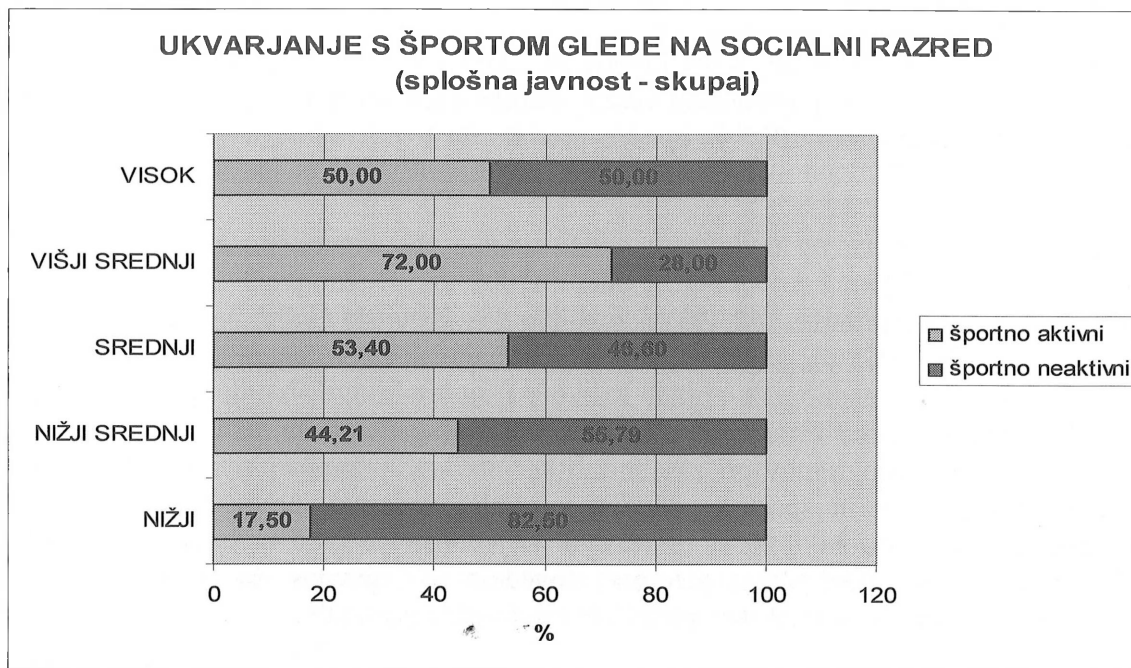
Potrjuje se že znano dejstvo, da **stopnja izobrazbe** vpliva na pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo (Sila, Doupona Topič, 2001b). Tako je najvišji delež med tistimi, ki imajo končano specializacijo, magisterij ali doktorat (75%), najnižji pa v skupini s končano osnovno šolo ali brez nje.

Prikaz 2: Športna dejavnost splošne javnosti glede na stopnjo izobrazbe

Primerjava med spoloma kaže, da je med tistimi, ki imajo končano osnovno šolo ali so brez nje, športno dejavnih nekaj več žensk kot moških, med tistimi s poklicno, srednjo in višjo šolo je dejavnih precej več moških, med tistimi z visokošolsko izobrazbo pa je dejavnih več žensk.

Višjemu socialnemu sloju pripadajo vprašani, večja je njihova športna dejavnost. V vseh socialnih slojih razen pri najnižjem so moški bolj športno dejavni kot ženske.

Prikaz 3: Športna dejavnost splošne javnosti glede na subjektivno razvrščanje na socialni lestvici



Regijsko pripadnost smo opredelili glede na poštne številke. Največ športno dejavnih je v območju obale in Krasa (65,71%) ter na Gorenjskem (62,37%). Več kot polovica je dejavnih v celjskem (58,82%) in ljubljanskem (54,67%), nekaj manj kot polovica pa v mariborskem (49,73%) in novomeškem območju (47,62%), najmanj pa jih je v murskosoboškem (37,84%) in goriškem (37,50%).

Pogostost ukvarjanja smo opredelili kot: občasno, ki je bilo določeno kot enkrat mesečno ali v času letnega oddiha; pogosto, ki je bilo določeno kot enkrat tedensko; in redno, ki je bilo določeno kot najmanj dvakrat tedensko. Analiza **pogostosti ukvarjanja** kaže, da med Slovenci prevladuje **občasno ukvarjanje**, nato **pogosto**, najmanj pa je **redno** dejavnih. Vendar je v zadnjih letih opazno povečanje števila redno dejavnih - 21,6% (leta 2000 le 17,3%).

Preglednica 3: Pogostost športne dejavnosti splošne javnosti

POGOSTOST	VSI		
	N	%*	%**
Občasno	290	65,2	33,9
Pogosto	231	51,9	27,0
Redno	185	41,6	21,6

* odstotkovni delež športno dejavnih

** odstotkovni delež glede na celotni vzorec

Če v skupini tistih, ki so pogosto dejavni, izločimo vse, ki so hkrati dejavni tudi redno, se samo pogosto ukvarja s športom 16,10% prebivalcev Slovenije. Ko smo iz skupine tistih, ki so navedli,

da se ukvarjajo občasno, izločili vse, ki hkrati navajajo, da so v določeni športni dejavnosti aktivni tudi redno in pogosto, smo dobili podatek 13,77%.

Ugotavljamo, da pri splošni javnosti prevladuje neorganizirana vadba pred organizirano. Pri neorganizirani vadbi prevladuje občasno ukvarjanje (v času dopusta ali enkrat mesečno, verjetno ob koncu tedna) pred pogostim (enkrat tedensko) in rednim (najmanj dvakrat tedensko). Med organiziranim načinom vadbe pa prevladuje pogosto pred rednim in občasnim obiskovanjem vadbe: ker med pogostim in rednim ni velike razlike, lahko sklepamo, da ponudniki različnih športnih programov ponujajo te enkrat ali dvakrat tedensko.

Analiza pogostosti ukvarjanja splošne javnosti glede na spol kaže, da se več moških kot žensk ukvarja s športom tako občasno, pogosto kot redno, razlika med spoloma pa je najmanjša pri redni vadbi. V primerjavi z letom 2000 je opazen premik zlasti pri redni vadbi žensk, in to s 14,6% na 20,98%.

RAZPRAVA

Športno dejavnih je več kot polovica (52,4%) odraslih prebivalcev Slovenije. Seveda je podatek treba jemati z določeno stopnjo tveganja, kajti temelji na izjavah udeležencev in ne na realnih podatkih, ki pa jih dejansko ni mogoče zbrati. Lahko pa ugotovimo, da se ljudje čedalje bolj zavedajo pomena športne vadbe in aktivnega življenjskega sloga, povečuje se število športne ponudbe (predvsem rednih programov pri zasebnikih kot občasne ponudbe, kjer izstopa število različnih enkratnih prireditev in športna ponudba v okviru turizma), predvsem pa se večja dostopnost informacij o ponudbi (športnorekreativni dejavnosti je predvsem zadnja tri leta namenjen nekaj večji delež medijskega prostora, povečuje se pojavnost in dostopnost prek modernih informacijskih orodij: teleteksta, spletnih in telefonskih portalov).

Primerjava s podatki EU kaže, da se glede športne dejavnosti lahko verjetno uvrščamo med Nemce in Dance, manj pa so dejavni Portugalci, Grki, Italijani in Španci (The European Commission, 2004). Opozoriti pa velja, da so v raziskavi EU merili telesno dejavnost in ne le športno, v vzorec pa so bili vključeni starejši od 15 let (pri nas od 19 let).

Po ugotovitvah Završnika s sodelavci (2003) je petina odraslih prebivalcev Slovenije (starih od vključno 25 do vključno 65 let) telesno nedejavnih, 58,1% jih je dovolj telesno dejavnih in se v prostem času nenaporno rekreirajo, dobra petina pa se uvršča med telesno aktivne oziroma rekreativne športnike. V obeh raziskavah, opravljenih leta 2003, sta bila uporabljena nekoliko različna pristopa. V naši smo spraševali odrasle prebivalce od 19 leta dalje izključno po športni dejavnosti, med katero pa so vprašani razvrstili tudi nekatere dejavnosti, ki jih ne uvrščamo v klasično klasifikacijo športnih panog, kot so hoja (sprehod), tek, fitnes, jutranja gimnastika ipd. V raziskavi Završnika s sodelavci (2003) pa so vprašani odgovarjali o telesni in ne le športni dejavnosti; v telesno dejavnost avtorji uvrščajo tudi fizično (lažje ali težje) delo, kot so gospodinjstva opravila, delo na vrtu, lov ipd.

Za izjemno povečanje števila športnodejavnih žensk glede na moško populacijo (od leta 2000 kar za 11,8%, pri moških pa le za 0,5%) lahko poiščemo možne razloge v številnih novih športnih programih, namenjenih predvsem ženskam; večji medijski promociji športnih dejavnosti in zdravega življenjskega sloga; modi, ki narekuje večjo razgaljenost primerno oblikovanega ženskega telesa in bolj pristočno oblačenje; večji samozavesti žensk, ki se izraža skozi njihovo zunanjo podobo in podaljšanjem »mladosti« v poznejša leta; skrbi zdravstvenega področja za ozaveščanje o pomembnosti gibalnih dejavnosti za zdravje in vitalnost; zaradi bolj avtomatiziranega gospodinjstva in manjšega števila otrok večji količini prostega časa.

Kljub povečanju deleža žensk, ki se ukvarjajo s športno dejavnostjo, pa je treba za njih pripraviti še več programov, saj imajo po raziskovalnih izsledkih Doupone (1996) ženske v Sloveniji dominanten vpliv na oblikovanje družinskega vzorca športne aktivnosti, hkrati pa ugotavljamo tudi, da so matere izjemno naklonjene vključevanju otrok v športno aktivnost (Kovač s sod., 2004).

Tako pri moških kot pri ženskah izstopa izrazita športna dejavnost v mlajših letih, saj je v starostnem obdobju 21 do 30 let dejavnih več kot tri četrto moških in 57,5% žensk, pri moških je še precej visoka med 31 in 40 letom, nato pa zelo hitro pade. Drugače je pri ženskah, kjer v starejših letih dejavnost pade, a je padec precej manjši kot pri moških. Manjša športna dejavnost starejših je lahko zaskrbljujoča, saj večina prebivalstva v teh letih dosega najugodnejši socialni status, s starostjo pa se povečujejo ugodni vplivi športne dejavnosti na zdravje. Domnevamo lahko, da večina programov, ki so na voljo, vseeno ni prilagojenih starejši populaciji, kar kaže na precejšnje rezerve, saj se delež starejšega prebivalstva v naciji neprestano zvišuje.

Potrjuje se že znano dejstvo, da stopnja izobrazbe vpliva na pogostost ukvarjanja s športno dejavnostjo (Sila, Doupona Topič, 2001b). Sila in Doupona Topič (2001b) navajata, da nižja izobrazba običajno določa tudi nižji socialni sloj, ki za šport pogosto nima ne denarja, ne časa. V vzorcu splošne javnosti je imelo največ vključenih v raziskavo končano srednjo šolo (47,8%). Pri njih odstotek športno dejavnih presega polovico, nato pa se s stopnjo izobrazbe še zvišuje. Tako je najvišji med tistimi, ki imajo končano specializacijo, magisterij ali doktorat (75%). Najnižji je v skupini s končano osnovno šolo ali brez nje.

Anketirani so se glede na socialni sloj sami razvrstili v pet različnih razredov. Po pričakovanju jih je daleč največ v srednjem razredu, med njimi pa je nekaj več kot polovica športno dejavnih. Med tistimi, ki so se razvrstili višje, je bistveno več športno dejavnih kot pri tistih, ki po lastnem mnenju sodijo v nižje razrede.

Obstajajo statistično značilne razlike v številu športno dejavnih med posameznimi območji. V vseh regijah je športno dejavnih več moških kot žensk. Izrazito odstopa koprsko območje, kjer je razlika (kar 43,8%) največja v prid moških. Več kot desetodstotna razlika je še v ljubljanski, goriški in novomeški regiji. Razlike pa so manj kot desetodstotne v mariborski, celjski, kranjski in murskosoboški regiji. Čeprav je v koprski regiji največ športno dejavnih, pa je zaskrbljujoče, da tu obstaja največja razlika med spoloma.

V Sloveniji prevladuje med odraslo populacijo občasno ukvarjanje s športnimi dejavnostmi, kar verjetno pomeni, da so športno dejavni le v določenih obdobjih leta (npr. počitnice, enkratne prireditve). Sledi pogosto ukvarjanje, najmanj pa je še vedno redno dejavnih. Razveseljivo je opazno povečanje števila redno dejavnih v zadnjih treh letih (za 4%), posebej pri ženskah (s 14,6% leta 2000 na 20,98%). Posebej je to pomembno zaradi dejstva, da daje redna vadba največje pozitivne učinke na zdravje.

Povečuje se neorganizirana redna vadba, zmanjšuje pa organizirana. Vzroki za večje samostojno ukvarjanje s športno dejavnostjo lahko verjetno razvrstimo v dve skupini: na eni strani imajo udeleženci več znanja o vadbi, kar je verjetno posledica učinkovitejše športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem procesu in večje količine dostopnih informacij, kje in na kakšen način se ukvarjati s športno dejavnostjo, na drugi strani pa so ponujeni programi različnih ponudnikov za določene skupine ljudi verjetno premalo atraktivni ali predragi ljudem pa večkrat ne ustreza tudi čas ponudbe in lokacija (oddaljenost, ni parkirišč).

SKLEP

Ugotavljamo, da se več prebivalcev Slovenije ukvarja s športno dejavnostjo kot pred leti, zlasti se je povečalo ukvarjanje žensk, povečuje pa se tudi število tistih, ki so redno športno dejavni. Povečuje se delež tistih, ki se ukvarjajo s športom neorganizirano. Zaskrbljujoč pa je majhen odstotek športno dejavnih specifičnih skupin prebivalcev: starejših od 50 let, tistih z nižjo izobrazbo in tistih, ki se uvrščajo v nižji socialni sloj. Prav tako je zaskrbljujoča velika raznolikost v športni dejavnosti med posameznimi območji. Na podlagi dobljenih podatkov predlagamo naslednje:

1. Ugotoviti omejitvene dejavnike, **zaradi katerih** se ljudje ne ukvarjajo s športno dejavnostjo.
2. Glede na to, da se število športno dejavnih povečuje predvsem pri ženskah, ugotoviti, kaj je **vzrok za bistveno manjši porast pri moških**.
3. Glede na velik vpliv žensk na oblikovanje vzorcev športnega življenja družine je treba posvetiti njihovi športni dejavnosti še več pozornosti, prav tako pa zasnovati ustrezne programe za družinsko ukvarjanje s športom.
4. Ker je manj športno dejavnih med socialno šibkejšimi (ki imajo tudi nižjo izobrazbo), je treba pripraviti njim **dostopne programe** (brezplačni; brez posebne drage športne opreme; preprosta navodila; "vodič", ki jih vodi med vadbo; njim dostopno "nagovarjanje").
5. Glede na velike **razlike med regijami** je potrebna natančnejša analiza v posameznih okoljih in ustrezni ukrepi, ki naj jih pripravijo odgovorni za šport na lokalni ravni.
6. Glede na precejšen upad športne dejavnosti med starejšimi, daljšanje življenjske dobe in pozitivne vplive športne dejavnosti na ohranjanje zdravja in vitalnosti v starejših življenjskih obdobjih je treba posebno skrb posvetiti **programom za starejše** (ustreznost vsebine, količine, intenzivnosti in organizacijske zasnovanosti).
7. Ker se povečuje neorganizirana vadba, je treba poskrbeti za ustrezno ozaveščanje in informiranje ljudi o ustreznosti vadbe, njenih vplivih, opremi ipd. Tu lahko pomembno vlogo odigrajo mediji (predvsem tisti, ki dosežejo ciljne skupine, ki se v manjši meri vključujejo v vadbo).
8. Verjetno pa je treba poskrbeti za **strokovno neoporečna navodila** in atraktivno predstavljene informacije (priročniki, spletne strani).
9. Opraviti je treba tudi natančnejše analize športnorekreativne ponudbe. V predstavitev medijev prevladujejo občasne množične prireditve, običajno namenjene le redkemu krogu ljudi. Ugotoviti je treba, kdo se jih udeležuje in kakšne promotorske učinke imajo.
10. Čedalje več ljudi preživi počitnice aktivno, zato je treba poskrbeti za zanimive programe tudi v času dopustov.
11. Ni pa pomembna le količina, temveč tudi kakovost športne vadbe, zato bi veljalo razmišljati o dodeljevanju znaka kakovosti določenim programom, ki so namenjeni širšemu krogu ljudi.

LITERATURA:

1. Doupona, M. (1996). Socialno demografska struktura mater in očetov šoloobveznih otrok in njihov odnos do športa. Doctoral Dissertation. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Kovač, M., Doupona Topič, M., Starc, G., Jurak, G., Bučar Pajek, M., Bednarik, J. Kolar, E. (2004). Šport v vlogi nacionalne identitete Slovencev. Raziskovalno poročilo (v tisku). Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Petrović, K., Hošek, A., Momirović, K. (1974). Športnorekreativna dejavnost Slovencev z vidika demografskih in socialnih faktorjev. Ljubljana: VŠTK.
4. Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Šport 49(3), 1-48.

5. Sila, B. (2001). Pogostost športne dejavnosti. V: Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Šport 49(3), 16-17.
6. Sila, B., Doupona Topič, M. (2001a). Pogostost športne dejavnosti. Razlike med spoloma. V: Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Šport 49(3), 17-18.
7. Sila, B., Doupona Topič, M. (2001b). Višja izobrazba – več športno dejavnih. V: Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Šport 49(3), 20.
8. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Bučar, M., Emberšič, D. et al. (2004). Analiza razvojnih trendov motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti ter povezav obeh z drugimi bio-psiho-socialnimi razsežnostmi slovenskih otrok in mladine med 6. - 18. letom v obdobju 1970 - 1983 - 1993 - 2003. Delno raziskovalno poročilo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Špic informator (2003). Poslovne informacije na področju športa 3(3). Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
10. The European Commission (2004). A Eurobarometer survey. The preliminary results. Dostopno na: http://europa.eu.int/comm/public_opinion/
11. Završnik, J., Pišot, R., Fras, Z., Zaletel, L., Sila, B., Rauter, M. (2003). Gibalno/športna dejavnost Slovencev danes. V: Berčič, H. (ur.): Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije:22-27. Terme Čatež: CINDI Slovenija, OKS-ZŠZ, Sokolska zveza Slovenije, Športna unija Slovenije, Fakulteta za šport.

GORE IN ZDRAVJE

Stojan Burnik, Maja Dolenec, Blaž Jereb

IZVLEČEK

Namen prispevka je predstaviti planinstvo kot možnost preživljanja prostega časa za zdravo življenje. Pri tem udejstvovanju ni pomemben spol, starost, sposobnosti, socialni status itd., le pravo zahtevnost ture je treba izbrati. Hoja v gore lahko pomaga pri oblikovanju zdravega in uspešnega načina življenja in življenjskih navad ter vpliva na osebni razvoj posameznika. Ljudje zahajajo v gore tudi zaradi naravnih lepot, zaradi umika iz mesta v svet tišine in želje po premagovanju napora, plezanja ter odkrivanju novih poti. Tako lahko vsak najde v gorskem svetu svoj prostor za zdravo preživljanje prostega časa, kar ga tako ali drugače bogati in ohranja pri zdravju, ta pa mu omogoča popolno telesno, duševno in socialno blaginjo.

UVOD

Rimski izrek "Zdrav duh v zdravem telesu" (mens sana in corpore sano) pravi, kako je človek povezan v enovito celoto. Človek je moralno dolžen svoje telo ohranjati zdravo in krepko do tiste meje, do katere mu je po naravi dano, razvijati in vzdrževati duševne zmožnosti, kolikor more, skrbeti za razcvet svojega duha in gojiti zdrave medsebojne odnose. Zdravo življenje je skupno ime za moder način življenja, v katerem človek naredi vse, kar je mogoče, za skladen in zdrav razvoj na telesnem, duševnem in duhovnem področju. Za tak način življenja se je treba vzgajati in učiti (svetovni splet, 2004).

Življenje posameznika se začne v družinskem okolju. Zgledi staršev pomembno vplivajo na to, kakšen življenjski stil si bodo izbrali njihovi potomci in kako se bodo spoprijemali s svojimi težavami. Družina je najpomembnejša družbena skupina, v kateri otrok zori in si pridobiva osnovne izkušnje za življenje. Otrok se v družini seznanja z različnimi normami in vedenjskimi vzorci. Najprej to poteka v ožjem, potem pa še v širšem socialno-kulturnem okolju. Hkrati s tem si otrok postopno izgrajuje in oblikuje svoj sistem vrednot. To se poleg družine dogaja tudi v šoli in v prijateljskih druščinah, kar je kasneje zelo pomembno pri samostojnem vstopanju v življenje. Mladi, pa tudi starejši si vedno želijo pripadati neki skupini. Eden od načinov, kako to pripadnost pridobiti in jo razvijati, je prevzemanje načina vedenja, ki je v tej skupini cenjeno in uveljavljeno. Oblike vedenja, ki povečujejo občutek pripadnosti, so lahko zelo različne in so odvisne od vrednot, ki jih neka skupina goji: lahko so ustvarjalne, pozitivne ali pa tudi ne. Vedno pa posamezne člane skupine povezujejo med seboj. V življenju se ljudje pogosto srečujejo z različnimi problemi, ki povzročajo večje ali manjše čustvene napetosti. Te se kopičijo na različnih poljih posameznikovega doživljanja. Največkrat izvirajo iz njegovega nezadovoljstva s samim seboj, občutja negotovosti, raznovrstnih bojazni, nezadovoljstva na delovnem mestu, s partnerjem in v družini. Kopičenje čustvene napetosti ni le moteče in neprijetno, ampak je lahko celo razdiralno za celotno duševno ravnovesje. Ventili za sprostitev in razreševanje emocionalne napetosti so zelo raznovrstni in učinkoviti pri zdravem in dejavnem človeku, ki ima tudi dovolj ustreznih vzorov za to. Prav to slednje je zelo pomembno, saj se le tako človek nauči spoprijeti se s problemom in ga tudi rešiti. Manj odporen za premagovanje take napetosti pa je človek, ki za to nima niti dovolj notranje trdnosti in energije, niti pravih spodbud v okolju.

V današnjem času se vse več ljudi srečuje s socialno ekonomskimi težavami, kar otežuje normalno življenje in seveda negativno vpliva na ukvarjanja z različnimi športnimi, kulturnimi in drugimi aktivnostmi, ki zahtevajo dodatne stroške. Mnogi ljudje se v življenju srečujejo s hudimi stresnimi situacijami, kot so bolezen, izguba, zloraba (čustvena, telesna ali spolna) in druge travme, na katere se niso zmogli ustrezno odzvati. Občutek zdravja povečuje človekovo voljo in moč za premagovanje vsakršnih zahtev in obremenitev, ki mu jih nalaga življenje, hkrati pa

povečuje njegovo samovrednotenje. Smiselna in prava skrb za duševno in telesno zdravje je temelj za človekovo zdravo, srečno in dejavno življenje. Veliko poti vodi do sprostitve, ugodja, uveljavitve, vznemirjanja in zadoščanja. Načini, kako priti do izpolnitve teh naravnih človekovih potreb, so različni. Sami izbiramo poti in se odločamo za načine, ki so v skladu z našo osebnostjo in motivi, odnosom do samega sebe, do drugih in do sveta. Izbira je odvisna od posameznika – od njegovega splošnega sloga, od spoprijemanja z življenjskimi preizkušnjami in odgovarjanja na življenjske izzive. Na odločitve pa vplivajo tudi vrednostni sistem posameznika in merila socialno-kulturnega okolja, v katerem se je osebnostno oblikoval, ter zgledi tistih, ki so zanj pomembni. Nekateri najdejo zadovoljstvo, si zapolnijo življenje in kompenzirajo vsakdanji stres z opravljanjem hišnih in domačih opravil drugi s športom tretji z umetnostjo, vero, različnimi oblikami meditacije in nenazadnje z aktivnostmi (alkohol, mamila), ki v daljšem časovnem obdobju vodijo v propad osebnosti.

HOJA V GORE – ZDRAVO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

V našem prispevku bomo razmišljali o hoji v gore kot dejavnosti v naravi za zdravo življenje.

Spekter aktivnosti, ki sodijo pod »dejavnosti v naravi« je izjemno širok: od sprehodov v gozdu do vzponov na vrhove v Himalaji. Prav tako se razlikujejo tudi sodelujoči, bodi si po starosti, spolu, sposobnostih, interesih itd.. Kljub mnogim razlikam, imajo in morajo imeti vsi nekaj skupnega. To je narava in njeno varstvo. Sicer kmalu ne bo več travnikov ne gozdov, kjer bi lahko koristno preživljali prosti čas. V Sloveniji imamo zelo dobre pogoje in veliko možnosti za ukvarjanje in razvijanje planinstva. Tudi narava sama je še relativno neonesnažena. Mnogi se trudijo tako stanje obdržati in ga na problematičnih koncih izboljšati z gradnjo čistilnih naprav in uporabo ekoloških in naravi prijaznih tehnologij. Najuspešneje pa se lahko borimo za ohranjanje čiste narave z vzgajanjem in izobraževanjem. V tej smeri bi lahko posnemali Norvežane, saj je pri njih »življenje v naravi« akademski predmet. S tem so zagotovili, da so vsi visoko izobraženi ljudje, zlasti učitelji vseh profilov, tudi tozadevno izobraženi in imajo do varstva in ohranjanja narave pozitiven odnos, zato lažje in bolj strokovno prenašajo znanje na mlajše rodove. Naš vzgojno-izobraževalni sistem nekako sledi svetovnim težnjam s »šolo v naravi«, ki vsebuje tudi naravovarstveno vzgojo. Na univerzitetni ravni se z življenjem v naravi in s tem povezanimi naravovarstvenimi vsebinami še največ ukvarjajo na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani.

Zgodovinske in naravne danosti naše dežele so povzročile, da smo Slovenci od nekdaj povezani z naravo. Popularne in razvite so zlasti tiste oblike dejavnosti v naravi za katere imamo naravne danosti in dolgoletno tradicijo, pa tudi tiste, ki so iz tega ali onega razloga trenutno moderne. Najbolj množičen šport v Sloveniji je povezan s hojo v naravi, po bolj ali manj gričevnatem svetu (Petrović in sodelavci, 2001). Zato ga včasih imenujemo izletništvo in pohodništvo, drugič planinarjenje in gornišstvo. Te dejavnosti so med seboj prepletene, razlikujejo se predvsem po trajanju in dolžini ter zahtevnosti poti. Za gornišstvo lahko trdimo, da je neločljiv del slovenske identitete, da je del slovenske kulturne dediščine in del slovenske psihološke podobe. Slovenija je alpska dežela v kateri je gornišstvo eden najbolj priljubljenih športov. V Slovensko planinsko zvezo je včlanjenih okrog 80.000 Slovencev. Gore in gorska motivika se pojavlja v slovenski kulturi in umetnosti. O njih so pisali pesniki in pisatelji, gore so navdihovale naše skladatelje ter likovne umetnike. Svoje mesto so našle na filmskem traku in umetniških fotografijah. Prav z gorniško in alpinistično dejavnostjo smo Slovenci pomagali bojevati in izbojevati bitko za ohranitev svoje narodnosti, saj so bile težnje po germanizaciji slovenskih ljudi in dežele v času avstro-ogrske monarhije izredno velike in intenzivne (Kristan, 1993). Kako velik je bil ta pritisk pove misel pisatelja Janka Mlakarja: Slovensko planinsko društvo je bilo ustanovljeno ne toliko iz navdušenja za planine, temveč v prvi vrsti kot obramba nemškemu navalu, ki je grozil slovenski zemlji. Za Slovence je značilno še nekaj, ko govorimo o gorništvu in alpinistiki. Poleg vrhunskih uspehov, gledano s športnega zornega kota, imamo izjemno veliko literarnih del

vezanih na alpinizem in gorništvu. Iz teh del veje spoznanje, da je gorništvu in alpinistika za Slovence več kot le šport. Del tega fenomena sta opisala Mihelič in Zaman v Slovenskih stenah: "Ena izmed največjih odlik in vrednot alpinizma je doživljanje narave, pa tudi dojemanje samega sebe med plezalnimi vzponom. Obrambni mehanizmi, ki ji sproži ogroženost, spremenijo človekovo telo v drhtečo anteno. Navadna čutila ne zadoščajo več, doživlja vse vrkavaš neposredno. Človekova notranjost je popolnoma razgaljena. Zdajci dojameš skrivnost, ki jo je lisica razodela Malemu princu".

Gorski svet nam ponuja še vse kaj drugega kot le bitko za zmago nad steno ali goro. Čar gora ima tisoč obrazov, le najti moramo pravega. Ideologijo, svetovni nazor, filozofijo in povezujočo miselnost tistih, ki se izročajo strastem gorniških doživetij, je že marsikdo skušal ujeti v formulo, veljavno za vse. Sleherna generacija v preteklih stoletjih je iskala v njej svoj osebni izraz, svojo generacijsko značilnost. Dejstvo je, da so se motivi menjali z obdobji. Naše raziskave v zadnjih dvajsetih letih kažejo, da so za planince oziroma gornike najpomembnejši estetski in zdravstveni motivi. Največ jih je v ospredje postavilo trditev, da hodijo v gore zaradi naravnih lepot in pristnejšega stika z naravo ter iz zdravstvenih razlogov in umika iz mestnega vrveža v svet tišine in miru. Temu sledijo želje po premagovanju napora in težkih poti ter želja po plezanju in odkrivanju novih poti (Burnik, 1976; Kralj, 2004). Na prvi pogled je res, da ni več kaj odkrivati, da je pionirstvo danes stvar denarja. Vendar so še stvari v gorah, ki vlečejo. Vsak nov vzpon je prodor v neznano. Mikavnost gora ni le v romantičnem begu iz vsakdanjega življenja, je ljubezen do kontrastov. Zelo preprosto, nič romantično, v bistvu vedno isto, po drugi strani pa nekaj veličastnega, saj od človeka marsikaj zahteva! Kdor si za preživljanje prostega časa izbere gore in najde v njih sebi ustrezno okolje, gre nasproti močnejšemu, vendar prirodnemu elementu. Ob njem spozna šibkosti in pomanjkljivosti sodobnega sveta, spozna meje svojega bitja, preizkusi kaj je težnost, kaj ravnotežje. Doživetje gora mu daje spoznanje nove resnice, ga obogati, mu omogoča spoznanje in odkrivanje samega sebe, nauči ga ceniti preprostost in užitke, ki jih civilizacija ne nudi. Etična vrednost gorništvu so izkušnje in spoznanja, ki bi jih težko dobili kje drugje.

Gora ne podarja ničesar, pač pa vzbuja v človeku najboljše lastnosti. Toda, kdor je s praznim srcem odšel v gore, se bo s praznim tudi vrnil!

ZAKLJUČEK

V Sloveniji in tudi po svetu je za vsakega, ki bi rad hodil po gorah dovolj možnosti za celo življenje, ne glede na starost in sposobnosti. Zdi se, da tu ni meja in možnostim ni konca. Izbiramo lahko višino gora, težavnost poti, razdaljo, tempo itd.. Na izlete in ture gremo lahko sami, z družino, manj številno družbo ali s planinskim društvom. Daljše in bolj zahtevne kot so ture, več znanja in opreme potrebujemo in bolj moramo biti telesno in duševno pripravljene na prenašanje naporov. Hoja v gore lahko nedvomno pomaga pri oblikovanju zdravega in uspešnega načina življenja in življenjskih navad. K osebostnemu razvoju prispevajo le tiste aktivnosti, ki jih mladina ali kdorkoli drug uspešno opravi in pri tem doživlja pozitivna čustva in uspeh, ne pa strah in nelagodje. Poiščimo in zavedajmo se svojih meja, uživajmo v svojih dejanjih, občudujmo in dajmo priznanje boljšim od sebe, ne precenjajmo sebe in svojih sposobnosti, ne podcenjujmo svojih tovarišev, predvsem pa ne podcenjujmo narave v najširšem smislu. Ne teknujmo z naravo in ne domišljajmo si, da smo jo premagali. Spoštujmo naravo, uživajmo v njej in teknujmo in premagujmo le sami sebe. Samo eno stvar na svetu lahko naredimo oziroma spremenimo na bolje – to smo mi sami. Še najmanj pomembno je po katerih poteh in stenah hodimo in plezamo, vedno bomo prišli na cilj, če ga nosimo v sebi! In to je živeti zdravo. Če človek živi zdravo, naredi s tem vse, kar s svoje strani more, za svoje zdravje v širokem pomenu besede. Tako široko pa zdravje opredeljuje tudi svetovna zdravstvena organizacija, ko pravi, da je to popolna telesna, duševna in socialna blaginja.

LITERATURA:

1. Burnik, S. (1976). Nekateri socialni demografski dejavniki planinarjenja. Diplomsko delo, Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
2. Kralj, M. (2004). Primerjava socialno demografskih dejavnikov med slovenskimi in bavarskimi gorniki in pohodniki. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Kristan, S. (1993). V gore. Radovljica: Didakta.
4. Petrović, K., F. Ambrožič, J. Bednarik, H. Berčič, M. Doupona Topič, B. Sila. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. Šport. 49 (3)-priloga.
5. Svetovni splet. (2004)

MOTIVACIJA ZA PLANINARJENJE UDELEŽENCEV MENTORSKIH SEMINARJEV

mag. Franjo Krpač, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

Planinarjenje je lahko pomembno sredstvo za zadovoljevanje človekovih potreb. V sedanji stopnji civilizacije, ki jo označuje potrošništvo in z njim povezan način življenja, smo zmeraj bolj izpostavljeni negativnim stresom, ki so posledica odtujitev človeka. Kaže se v odtujitvi od narave, v premalo gibanja, pomanjkanju časa, druženju, pretiranem hrupu, monotoniji, neustvarjalnem, dolgočasnem, pretežno sedečem delu, ki ljudi ne osrečuje... Sčasoma se to pokaže na zdravju in s tem na kvaliteti življenja. Preidemo v zaprto zanko z medsebojnimi vplivi, ki stanje samo še slabšajo.

Nekateri opisane probleme in vplive dokaj uspešno lajšajo s svojim zdravim življenjskim slogom. Ena izmed oblik je planinarjenje, ki lahko veliko prispeva s svojim celostnim vplivom na vse podsisteme, človeka: biološko, duševno, socialno komponento.

Zakaj planinarijo udeleženci seminarjev za mentorje planinskih skupin »Srečno v gore«, si lahko preberemo v učbeniku Mentor planinske skupine (Ažman, M. & sod., 2001, str. 158 - 163). Odgovore odprtega tipa je zbral B. Pollak, objavljeni so za tri seminarje Srečno v gore I in II v letih 98 in 99. Odgovore udeleženk smo po subjektivni presoji grupirali, uredili v smiselne skupine in naredili priloženo tabelo (Tabela 1).

Teh seminarjev se v veliki večini oz. skoraj izključno udeležujejo ženske, predvsem s pedagoško izobrazbo, največ jih je tudi zaposlenih v pedagoških poklicih. Zagotovo se to odraža v odgovorih o njihovih razlogih za hojo v hribe. Ženske imajo namreč specifičnosti v prostoru motivacije, pedagoški poklic pa prištevajo med najbolj stresne poklice. Analiza delovnega mesta je osnova pri načrtovanju počitka, obnove – rekreacije. Za večino današnjih delovnih obremenitev je to aktivni odmor, za kar je planinarjenje zelo ustrezna vsebina, ima namreč dragocen večstranski prispevek k zadovoljevanju večine razsežnosti človekovih potreb sedanje dobe.

Motivi v tabeli si sledijo po vrstnem redu, ki ga določa število frekvenc (f, f %) odgovorov (Navedeni razlogi) v tem motivu. Razlogi, ki so se ponavljali, so šteti v frekvence, vendar pa so napisani samo enkrat. Če je posameznik naštel več razlogov, so bili upoštevani vsi in razporejeni v ustrezen motiv.

Tabela 1: Motivi, frekvence, odgovori udeležencev

	motiv	f, f %	Navedeni razlogi
1.	narava	51 19 %	Uživam v naravi, čutim in diham z naravo, čudovita narava, v gore hodim zaradi čudovite narave, narava me vedno znova očara, opazujem naravo, lepote, tišine, neokrnjene narave, v pogledu na naravo, lepe narave, narave, cvetje, kamen, viharik, povežem z naravo, rada imam naravo, uživam v lepoti, neokrnjena narava, uživam v družbi z gorami, opazujem drobne cvetlice, v prelepo naravo, naužijem se svežega zraka, svež zrak, zaradi narave, ker mi je v gorah lepo, lepega, je lepo, lepota narave, sem človek narave, lepote, ki jo nudi narava, lepota gora, flora in favna, lepote znanih in neznanih kotičkov, stika z naravo, rada imam naravo, zaradi stika z naravo, naravnih lepot, bogastvo narave v favni in flori, zvoki rek, ptičje petje, šumenje dreves,

			Živeti z naravo.
2.	zatekanje v mir	36 15 %	Tu je mir, poiščem si mir, uživam v tišini, mir mi nudijo, notranji mir, mir najdem, notranji mir najdem, notranjega miru, duševni mir, tišina, notranji mir, gore me pomirjajo, tišine, meditiram na mirnem kraju, uživam v tišini, miru, nudijo mir, iskanje samote, tišina šepeta, začutim notranji mi, umik iz hrupa v mestu. lahko sama s seboj, sama s seboj, ker sem tam ves jaz, čas za razmišljanje, zlezem vase, čas za razmišljanje
3.	sprostitev v naravi	34 13 %	V naravi se sprostim, zato, da se sprostim vsakdanjih skrbi, pozabim na vsakdanje skrbi, sprostim, da si spočijem od vsakdanjega hitenja, hrupa, duhovna bogatitev, sprostitve, se sprostim, sprostim, me sprostijo, zaradi sprostitve, pomenijo sprostitve, fizično in psihično sprosti, sproščanje telesa in duha, sprostitve, me sprošča, psihična sprostitve, umiritev, najdem sprostitve, spočijem dušo in telo, spočijem si dušo, ob povratku sem povsem nova oseba, v gorah se sprostim, v gorah sem duhovno umirjena, pozorna, dobrodušna, edino v gorah se sprostim, se sprostim - spočijem, se odpočijem.
4.	obnova energije	30 11 %	Energije za delo v šoli in si napolnim baterije, dobim novih moči, vedno dobim energijo (v noge in dušo), napolnim baterije, pridem z gora polna pozitivne energije, ker si tam naberem energijo, mi pomaga napolniti akumulatorje, dobim energijo za naporne delovne dni, energija, napolnijo z energijo, črpam energijo, nove energije, novo moč, novih moči, energije - moč za premagovanje vsakodnevnih težav, dajo mi elan za delo, nabiranje novih moči, bogata vračam v vsakdanjik, hrana za telo, naberem si moči za nadaljnje delo, polnjenje baterij, nabiranje moči, naberem si novih moči, nabiranja moči, napolnijo s pozitivno energijo.
5.	druženje	29 11 %	še lepše pa je, če imam ob sebi svojo družino, rada sem med mladimi, sem v prijetni družbi, druženje s prijatelji, otroci, srečam v gorah prijazne in dobre ljudi, spoznala zanimive ljudi in se imam z njimi fino, sinom našla skupno interesno točko, zbližuje z možem, srečam veliko dobrih ljudi, druženje s prijatelji in spoznaš veliko dobrih ljudi, v gorah srečaš ljudi, dobra družba, družabnost in odprtost ljudi, tkanja prijateljskih vezi, ker te vsak pozdravi - mogoče ogovori, zaradi družabnosti, druženje, zaradi družbe, spoznam nove ljudi, bolj ljudje, povezovanja ljudi, povezanost družine, družba, družinska bližina, tkanja prijateljskih vezi, družabnost, družina skupaj.
6.	Zdravje, gibanje, rekreacija, kondicija	17 6 %	Izboljšujem si kondicijo, lastne kondicije, ohranjanje telesne kondicije, preverjanja svoje kondicije, zdravja, kondicije, ohranjanje kondicije, rekreacija, preizkušam svoje sposobnosti in vzdržljivost, gibanje, gibanje oziroma rekreacija, zaradi zdravstvenih težav, pred leti sem začela najprej s sprehodi, nato s planinskimi izleti, sedaj hodim zaradi sebe, ker se tam dobro počutim,

			počutim nadvse fajn".
7.	Zadovoljstva, sreče	17 6%	Zadovoljstva in sreče, veselje, me osrečuje, radost, me osreči, je človek srečen, vesela, srečna, svobodo in srečo, lepa doživetja, pozabim na vsakdanje tegobe, ne razmišljam o skrbeh oziroma, zadolžitvah – delu, pozabim na probleme, pozabim na vsakodnevne skrbi, mi je vse domače in na vse pozabim, v planinah dobi čas spet svoj pravi pomen, vse videti in doživeti v živo, lepši pogled v dolino.
8.	Osebnostna rast	14 5%	Premagam sebe, izziv, dosežem zadani cilj, pridobivam na pozitivni samopodobi, dvig samozavesti, izpolnitev, bogatenje samega sebe, premagati, da premagujem samo sebe, premagati samo sebe, samega sebe, samopotrditiv, premagujem, boj, "matram, kako "švica", nekaj naredim zase.
9.	Zadovoljstvo dosežka	10 4%	Ker je čudovito priti na vrh, čutim neko zadovoljstvo, ko pridem na vrh, zadovoljstvo, ki ga občutim ob dosegu cilja, pomembno, ko pogledam z vrha, na vrhu gore doživljam poseben, občutek - neko stanje blaženosti, rada imam "svet pod sabo, sem na vrhu, si rečem, zadovoljstvo človeka, ko doseže vrhove, užitka ob dosegi cilja,
10	Svoboda	8 3%	Sem v drugem svetu, ki ni pokvarjen, neobremenjena s časom, z zakoni, z redom, lahko počnem kar želim, svobodo, počutim se svobodno, občutek svobode, mi pomeni svobodo, ne znam razložiti, opisati, mi dajejo občutek, da živim polno življenje , doživetja
11	Jih je nekdo navdušil	8 3%	Ker me je navdušil razrednik še v OŠ in sem bila že kot otrok veliko v naravi, navdušila v taborniški organizaciji, letnem taborjenju, ker sem imela srečo, da so me moji učitelji navdušili in naučili hoditi v gore, navdušili so me starši, približala starša, za hribe me je navdušil oče, sreča, da sem dobila takega moža, ki je rad hodil .
12	Hrepenenje, notranja sila	5 2%	Hrepenenje, imeti neko željo, hrepenenje, nekaj iz moje notranjosti me vleče, neka notranja sila
13	Pomagati drugim	3 1%	Pomoči, spremstvo kolegici ;da tudi oni uživajo v gorah, brez tega bi težko živela in želim si, da to začutijo tudi ostali, ki me spremljajo, zaradi bleska strahu mojih vodenih
14	Raziskovanje	3 1%	Zaradi raziskovanja preteklosti in sedanjosti, nekaj novega, pridobivaš izkušnje
15	Kraj bivanja	2 1%	Ko zjutraj pogledam skozi okno, mi pogled obstane na Triglavu na eni strani , in na Stolu na drugi strani. Vzamem nahrbtnik in se odpravim v gore

Narava. Iz tabele je razvidno, da je največ odgovorov, skoraj petina, povezanih z naravo. To se sklada z ugotovitvami avtorjev dosedanjih študij planinarjenja in kar še posebej velja za žensko populacijo, ne zgolj za planinarjenje, pač pa za športno-rekreativno dejavnost žensk nasploh. Pri njih kaže, da je potreba po begu v naravo in njenem čustvenem in estetskem doživljanju močnejša in pogosteje doživeta, kot pri moških.

Lepota, neokrnjenost, čistost narave omogočata močan čustveni odnos do narave in zlitje, vračanje človeka v prvotno enovitost z naravo, od katere smo se zelo odtujili in se skušali postaviti nad njo.

Sprostitev v naravi je naslednji najmočnejši razlog planinarjenju našega vzorca. V naravi se fizično in psihično sprostijo, odložijo napetosti, vsakdanje skrbi, odmaknejo od vsakdanjega hitenja, hrupa, se duhovno obogatijo, umirijo, spočijejo. To so pomembne naloge aktivnega počitka, saj je lahko ustvarjalen, uspešen in srečen le sproščen človek.

Zatekanje v mir in obnova energije, sta naslednja motiva po moči, ki štejeta vsak po desetino frekvenc in sta tesno povezana s predhodnim motivom, kajti le v miru se je mogoče sprostiti in le sproščeni lahko uspešno obnovimo energijo. To velja tako za telesne in še bolj za duševne razsežnosti. Sproščeni in v miru v gorah »napolnijo baterije« za dejavnosti v dolini ali se posvetijo sebi, poglobijo vase, razmišljajo.

Druženje je pomembna človekova potreba. Planinarjenje se praviloma odvija v družbi, iz varnostnih razlogov, se samohodstvo celo odsvetuje. Pri planinarjenju je v krogu sorodnih duš veliko možnosti za zadovoljevanje socialnih potreb. Ker pa imajo planinci podobne poglede, svoj kodeks obnašanja, si tudi v hribih in gorah hitro sklepajo spontane in prisrčne socialne odnose, ki so v dolini že velika redkost in kažejo še na eno vrsto človekove odtujenosti. Pri planinarjenju ima zadovoljevanje socialnih potreb pomembno mesto.

Nekaj udeleženk izpostavlja pomemben prispevek planinarjenja pri socialnem življenju primarne skupine – družine, ki se odraža pri nekaterih v socializaciji planinarjenja s strani staršev.

Današnja družba daje pomenu in veljavi preživljanja rekreativnih dejavnosti v krogu družine velik poudarek, planinarjenje je zagotovo med najugodnejšimi.

Zdravje, gibanje, rekreacija, kondicija izražajo naslednji pomemben motiv udeleženk. Danes je to tudi pomemben družben motiv sodobne civilizacije, kar se tudi odraža v aktualni paradigmi, ki označuje sedanji čas. Letošnje aktivnosti na dan zdravja so potekale pod motom »gibanje za zdravje«. Smo v času, ko je gibanje pomembna sestavina zdravega življenjskega sloga, ki je pri našem vzorcu tudi pomemben motiv.

Odgovori kažejo predvsem na biološko plat. Če pa gledamo iz širšega pomena zdravja, so enakovredni že zgoraj navedenim biološkim vidikom, še drugi motivi, ki človeka zaokrožajo v celovito harmonijo vseh njegovih razsežnosti.

Osebnostna rast. V večini primerov je človekovo naprezanje, lastna aktivnost, napori, nujen pogoj za njegov razvoj, napredek, v kasnejših letih tudi za ohranjanje vitalnosti. Za osvajanje planinskih ciljev je potrebno vložiti določeno mero napora, kjer pravzaprav premagujemo samega sebe, ne vrhov. Z izzivom planinskega cilja, premagujemo samega sebe, da dosežem zadani cilj, si dvignemo samozavest, pridobivamo na pozitivni samopodobi, doživljamo izpolnitev, se bogatimo. S tem si zagotavljamo zadovoljstvo ob doživljanju uspeha, potrebe v naslednjem motivu zadovoljstvo dosežka .

Zadovoljstvo dosežka ob osvojitvi vrha, ki verjetno simbolizira tudi druge osvojene cilje (sedla, kočice itd.) ali pa kar splošni cilj planinarjenja, »pot«, je za nekatere pomemben motiv. Za njih je *čudovito priti na vrh, gledati na svet z viška, doživljati poseben, občutek - neko stanje blaženosti*. Planinarjenje postaja s svojimi konkretnimi cilji, ugodna možnost kompenzacije sedanjemu dolinskemu življenju in delu, kjer so cilji marsikdaj parcialni, težje prepoznavni in dosegljivi.

Svoboda. Pomembna odtujitev človeka današnjega časa je na področju svobode. Vedno bolj usodne za človeka so vpetosti v čas in socialne okvirje (zakoni, norme, red...), ki človeku jemljejo svobodo. Številne kršitve le teh, z naraščajočo delikvenco še dodatno kratijo človekovo svobodo. Mnogi iščejo svobodo v planinarjenju, ki jih zapelje v drugi svet, ki ni pokvarjen, jih manj obremenjuje s časom in drugimi omejitvami ter daje občutek svobode. Za določen čas odklopijo dolinsko življenje, pozabijo vsakdanje tegobe, skrb, probleme. Kaže celo, da zaradi planinarjenja postaja njihov pogled na dolino drugačen, lepši.

Zadovoljstvo, sreča sta znani, pomembni, zelo iskani razsežnosti človekovega življenja. V zadovoljstvu in sreči se odraža skupek (sinteza) vseh zadovoljenih posameznih potreb. Pogojeni sta v vseh drugih zbranih razlogih za planinarjenje, skrivati sta njimi.

Ker, jih je nekdo navdušil, je odgovorilo nekaj udeleženk. Omenjajo starše, moža, taborniško organizacijo, učitelje. Ena učiteljevo motivacijo označuje kot srečo, vendar pa to ne bi smelo biti le srečno naključje, pač pa cilj, celo obveza ali pa vsaj poizkus šolskega sistema, ki je v šolskih normativih opredeljena kot zagotovljen standard v Sloveniji.

Hrepenenje, notranja sila. Odgovori: *hrepenenje, neke želje, vleče nekaj iz notranjosti, neka sila*, kažejo tudi na podzavestne in nezavedne motive, ki zmorejo močno vplivati na človekovo ravnanje. Lahko pa je v ozadju nepomembnost, nemotiviranost poglobljanja v razloge za svoje dejavnosti, ki osrečujejo in zadovoljujejo neodvisno od njihovega zavedanja ali poglobljanja vanje.

Pomagati drugim. *Pomoč, spremstvo kolegici, da tudi oni uživajo v gorah, želim si, da to doživijo tudi ostali, zaradi bleska strahu mojih vodenih,* so altruistični razlogi za planinarjenje. Pri tistih, ki so jih navedli zagotovo vezani še na ostale motive. Ker na njih gradi vso prostovoljno delo, so tudi zelo pomembni za vsako družbo. Bolj je razvita družba, bolj ceni prostovoljno delo in tudi več ga je. Če to počno učitelji, ki jim je to njihov poklic in vsakdanja okupacija, za to še žrtvujejo del svojega prostega časa, je to še posebno dragoceno.

Raziskovanje. Radovednost je potreba, ki že v najzgodnejših letih povzroča človekovo obnašanje. Kot pričajo odgovori so raziskovanja lahko razlogi aktivnosti človeka vse do njegovega konca življenja. Gorska narava, civilizacijska dogajanja v njej nudijo širok spekter možnosti pri planinarjenju, zadovoljujejo lahko številne in različne raziskovalne interese posameznikov.

Kraj bivanja v bližini planinskega sveta, lahko vzpodbuja za planinarjenje. Da: *Ko zjutraj pogledam skozi okno, mi pogled obstane na Triglavu. Vzamem nahrbtnik in se odpravim v gore.* Slovenija s svojimi naravnimi in tehničnimi danostmi nudi dovolj vzpodbud in možnosti za planinarjenje.

Številne so človekove potrebe, med seboj se prepletajo, seštevajo, si nasprotujejo in se spreminjajo. Ljudje se med seboj razlikujemo in ob osvajanju planinskih ciljev iščemo, izbiramo, zadovoljujemo potrebe pisane sebi na kožo. Planinarjenje je ena izmed ugodnih sredstev za njihovo izpolnjevanje. Je zelo kompleksna dejavnost in lahko zadovolji prav tako silno kompleksen človekov motivacijski sistem potreb, motivov, stališč, vrednot. Hkrati pa tudi vpliva na motivacijski sistem in ga oblikuje, s tem da sproža pojavljanje novih sekundarnih potreb in motivov.

LITERATURA:

1. Ažman & sod.(2001). Mentor planinske skupine: gradivo za usposabljanje mentorjev planinskih skupin. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
2. Baša, A. (1999). Motivi razrednih učiteljic za hojo v gore. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
3. Burnik, S. (1976). Nekateri socialni in motivacijski dejavniki planinarjenja. Diplomaska naloga. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
4. Burnik, S. (1997). Ukvarjanje odraslih občanov Republike Slovenije z nekaterimi dejavnostmi v naravi v povezavi z njihovimi socialno-demografskimi značilnostmi. V B. Sila (Ur.), Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije (str. 86-112). Ljubljana: Fakulteta za šport, Institut za šport.
5. Kristan, S. (1993). V gore... Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo. Radovljica: Didakta
6. Kristan, S. (1997). Zelo primeren motiv je pot, ne znak. Planinski vestnik, št. 6, 248-250.
7. Lamovec, T.(1986). Psihologija motivacije. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
8. Maslow, A. (1982). Motivacija i ličnost. Beograd: Nolit.
9. Momirovič, K, (1972). Psihologija športa. Ljubljana
10. Musek, J. in Pečjak, V. (1992). Psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenija.
11. Petkovšek, M. (1997). Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost. V B. Sila (Ur.), Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije (str. 113-146). Ljubljana: Fakulteta za šport, Institut za šport.
12. Tušak, M. (1997 a). Razvoj motivacijskega sistema v športu. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport.

SLOVENIJA TEČE ZA ZDRAVJE »VKLJUČIMO TUDI OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI«

*Projekt Olimpijskega komiteja Slovenije in Športne zveze Ljubljane
Aleš Šolar, Športna zveza Ljubljana*

Mnogokrat ponavljajoče se besede o koristnosti športno rekreativne aktivnosti za zdravje so se v praksi, in skozi različne raziskave potrdile za upravičene in resnične. Pomembno je, da se s športno rekreativnimi aktivnostmi ukvarja čim večje število celotne populacije. Pri tem nikakor ne smemo pozabiti na otroke, mladostnike in tudi odrasle, ki imajo takšne ali drugačne posebne potrebe. Pravzaprav bi morali to populacijo še dodatno spodbujati za redno športno aktivnost, ki mora biti prilagojena posameznikov zmožnostim in sposobnostim. Zato je prav, da tem osebam nudimo zadosti vadbenih programov in možnosti za potrjevanje na različnih športnih prireditvah. S tem pa javne športne prireditve dejansko odpreti tudi za aktivno populacijo oseb s posebnimi potrebami in invalide.

VKLJUČEVANJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI NA ŠPORTNO REKREATIVNE PRIREDITVE

Na podlagi poznavanja udeležencev športno rekreativnih prireditev po celi Sloveniji, ki jih kot glavni organizator koordinira Olimpijski komitej Slovenije – Združenje športnih zvez, smo se odločili, da med posameznike in skupine športno aktivnih na rekreativnih prireditvah, uvrstimo tudi skupino oseb s posebnimi potrebami. Odločili smo se, da bomo na tekaške preizkušnje v sklopu rekreativnih prireditev, vključili tudi osebe z motnjami v duševnem razvoju.

Omeniti moramo, da so te osebe iz redne ponudbe rekreativnih prireditev v Sloveniji velikokrat izključene in se športno udeležujejo le v organizaciji Specialne Olimpiade in tekom vzgoje, izobraževanja in oskrbe zavodov, šol, vrtcev in društev, ki v obravnavo vključujejo osebe z motnjami v duševnem razvoju. Še posebej velja omeniti, da se na športno rekreativnem nivoju naredi premalo. Največji primanjkljaj pa je na področju družinske rekreativne ponudbe. Med športno aktivnostjo se lahko starši in otroci, prav tako pa tudi družine družijo, spoznavajo, izmenjujejo izkušnje in hkrati s športno rekreativno aktivnostjo skrbijo za svoje zdravje.

Na športnem in tudi drugih področjih bi marsikdaj lahko izvedli integracijo teh oseb v programe neprizadete populacije. Še posebej je to možno na športno rekreativnih prireditvah. Naloga družbe je, da sprejema drugačnost in se seznanja s problematiko oseb s posebnimi potrebami. Družba se mora vsekakor odpreti in ponuditi pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju - soudeležencem v raznih programih. Pri tem jim mora tudi pomagati, predvsem pa jih spodbujati.

Na prireditve, ki so vključene v projekt Slovenija teče za zdravje, v letošnjem letu vključujemo osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihove partnerje pri teku. V Sloveniji nameravamo izbrati tiste prireditve, ki bodo primerne, soorganizatorji prireditev pa bodo pripravljeni sodelovati v tem delu projekta, ko vključujemo osebe s posebnimi potrebami na redne športno rekreativne prireditve.

VKLJUČEVANJE PARTNERJEV PRI TEKU

Vključevanje partnerjev za tek je za izvedbo projekta ključnega pomena. Partnerji so lahko tako rekoč vsi iz vrst neprizadete populacije. Starost partnerjev in spol nista pomembna. Spodbujamo vse starostne skupine, tako moške kot ženske. V največji meri za partnerstvo spodbujamo starše, skrbnike, ostale družinske člane in prijatelje oseb z motnjami v duševnem razvoju. Vsekakor pa tudi dijake, študente, športne delavce, vzgojitelje in druge udeležence aktualne športno rekreativne prireditve.

Prednosti vključevanja partnerjev

Omeniti moramo naslednje prednosti:

- Vsi udeleženci prireditve in vadbe ki imajo motnjo v duševnem razvoju so stalno spremljani s strani primerno usposobljene neprizadete osebe. Tako zagotovimo zadostno varnost in tudi učinkovitost teka;
- Zaradi varne udeležbe lahko v redne športno rekreativne prireditve integriramo tudi osebe z motnjo v duševnem razvoju in končno ponudimo možnost tudi njim, njihovim staršem, skrbnikom in ostalim družinskim članom, da se »enakovredno« udeležujejo v športu;
- Med vadbo lahko vsi udeleženci navežejo prijetne medsebojne odnose, še posebej partnerji med seboj;
- Z vključevanjem oseb s posebnimi potrebami informiramo družbo o drugačnih in odklikamo ovire, ki so bile vrsto let postavljene med neprizadeto in prizadeto – drugačno populacijo;
- Teke na prireditvah lahko izvedemo za vse starostne kategorije ter ravni sposobnosti in zmožnosti;
- V športno aktivnost vključimo tudi partnerje, ki tako tudi sami s športno rekreativno aktivnostjo skrbijo za svoje zdravje in telo;

Velikokrat se zgodi, da se osebe z motnjo v duševnem razvoju sploh ne ukvarjajo s športom. To vsekakor ni v načelu z zdravim načinom življenja. Omeniti pa moramo tudi to, da tisti, ki skrbijo za njih, zaradi povečane obremenitve pozabljajo na skrb za zdravo življenje.

Z našim projektom želimo vključiti v redno športno rekreativno aktivnost tako osebe z motnjami v duševnem razvoju, kot tudi njihove partnerje pri teku, torej starše, skrbnike, učitelje, študente, srednješolce in prijatelje. Takšno delovanje je pozitivno za vse, ki se vključujejo. Zavedati se moramo, da gibanje močno pripomore k zdravemu načinu življenja, s športno rekreacijo pa bi se morala ukvarjati celotna populacija.

CILJI PROJEKTA

1. Projekt je v prvi vrsti namenjen globalnemu večanju števila športno aktivnih prebivalcev Slovenije. V redno udeležbo na rekreativnih prireditvah vključujemo skupino oseb, ki se na prireditvah za neprizadeto populacijo nikoli ali pa zelo redko pojavlja. Prav tako povečujemo število aktivnih rekreativnih športnikov z uvedbo partnerjev pri teku. Ti partnerji so iz populacije neprizadetih. Prav tako, kot za osebe z motnjo v duševnem razvoju, je športno rekreativna aktivnost pomembna tudi za njihove partnerje. K redni aktivnosti tako pritegnemo starše, vzgojitelje, učitelje, študente, srednješolce in ostale prostovoljce. Redna športno rekreativna aktivnost pa vemo, da je eden izmed faktorjev zdravega življenja in je eno najpomembnejših sredstev preprečevanja in tudi odpravljanja zdravstvenih, psihičnih in socialnih težav. Vsi udeleženci v projektu tako skrbijo za svoje telo in zdravje, hkrati se med seboj družijo, navežejo lahko trdne stike predvsem pa družbi, ki je mnogo preveč zaprta in velikokrat nedostopna za osebe s posebnimi potrebami pokažejo, da so to samo ljudje, kot smo mi, ki pa nas potrebujejo. Drugačnost moramo sprejemati kot del našega življenja in o problematiki obveščati celotno družbo.
2. Gledano z vidika številčnosti udeležbe na prireditvah je cilj, da v letu 2004 na vseh rekreativnih tekaških prireditvah, ki jih kot glavni organizator koordinira Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, nastopi 500 oseb z motnjami v duševnem razvoju in 500 partnerjev pri teku.

3. Soorganizatorje prireditev želimo tekom projekta Slovenija teče za zdravje, spodbuditi za tesno sodelovanje pri vključevanju oseb z motnjo v duševnem razvoju in v prihodnjem letu, še povečati število primernih tekaških športno rekreativnih prireditev, za osebe z motnjami v duševnem razvoju.
4. Sodelovati nameravamo na vsaj desetih tekaških športno rekreativnih prireditvah po celi Sloveniji.
5. Zagotoviti nameravamo finančna sredstva za koordiniranje tekov in predvsem za brezplačno udeležbo oseb z motnjami v duševnem razvoju in njihovih partnerjev na redni vadbi in na prireditvah.

ZAKLJUČEK

Do zaključka pisanja prispevka je bilo na tekaške prireditve iz sklopa Slovenija teče za zdravje, po celi Sloveniji vključenih kar lepo število oseb s posebnimi potrebami in njihovih partnerjev pri teku. Sodelovali smo na sedmih tekaških športnih prireditvah. Do zaključka projekta v letošnjem letu so predvidene še tri tekaške prireditve.

Odziv udeležencev iz vrst oseb s posebnimi potrebami in njihovih partnerjev, drugih udeležencev in obiskovalcev tekaških športno rekreativnih prireditev, je bil nadvse spodbujajoč. S trdom, ki smo ga vložili v vključevanje oseb s posebnimi potrebami na tekaške prireditve smo si za stalno zagotovili mesto med udeleženci. V prihodnjem letu bomo število prireditev na katere bomo vključili osebe s posebnimi potrebami in invalide poizkušali še povečati. Prav tako pa bomo spodbujali tudi druge organizatorje, da svoje prireditve naredijo dostopne vsem in tako pripomorejo k uveljavitvi termina »šport za vse«, ki naj bi pomenil, da resnično govorimo o športu za vsakogar in športu za vse.

RAZVOJ VSESLOVENSKE AKCIJE »RAZGIBAJMO ŽIVLJENJE V VODI«

M. Strehovec, D. Šajber, B. Štrumbelj

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani; Plavalna zveza Slovenije

IZVLEČEK

Na Plavalni zvezi Slovenije smo leta 2001 pričeli z izvajanjem povsem novih programov rekreativne vadbe v vodi. Sprva so v okviru rekreativnih dejavnosti vadbe za vse starostne skupine potekali le trije programi redne rekreativne vadbe in sicer vadba v vodi za nosečnice, za matere z otroki in vadba v vodi za seniorje. Danes izvajamo več kot deset različnih plavalnih oziroma vodnih dejavnosti in prireditev rekreativne narave. Statistični podatki iz leta v leto kažejo strmo naraščanje tako števila udeležencev, strokovnih sodelavcev vključenih v programe vadbe, širjenja dejavnosti po Sloveniji kot tudi števila programov rekreativne vadbe ter udeležencev vsakoletnih dousposabljanj.

UVOD

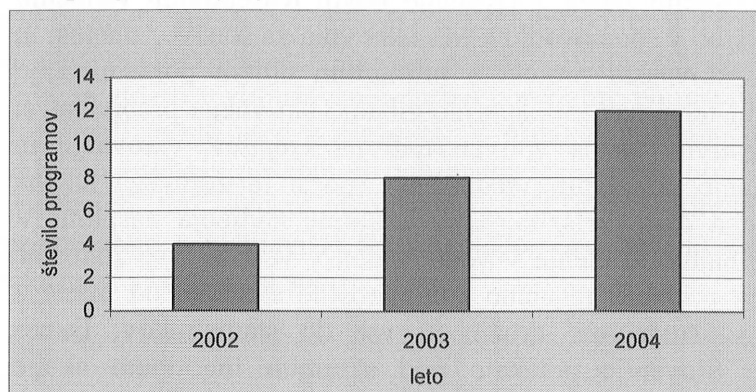
Že leta 2001 smo na Plavalni zvezi Slovenije začeli z izvajanje novih rekreativnih vadbenih programov v Sloveniji. Leto dni kasneje smo v sodelovanju z Ministrstvom za šolstvo, znanost in šport republike Slovenije zasnovali vseslovenski projekt s primarnim ciljem popularizacije plavanja in vodnih dejavnosti v Sloveniji ter povečanja športno/gibalno aktivnega prebivalstva. Hkrati želimo s programi redne rekreativne vadbe vplivati tudi na krepitev, varovanje in ohranjanje zdravja udeležencev, razvijanje pozitivnih vrednot do športa in zdravega načina življenja, koristnega preživljanja prostega časa ter izboljšanja kvalitete življenja nasploh. V začetku smo akcijo poimenovali »Razgibajmo življenje v vodi, vadba v vodi za vse starostne kategorije« s ciljem, da bi na kopališča privabili resnično vse starostne skupine, od mater z dojenčki preko osnovnošolcev, dijakov, študentov, družin in vse do starostnikov. Danes rekreativne dejavnosti Plavalne zveze Slovenije potekajo pod skupnim logotipom akcije »Razgibajmo življenje v vodi«, ki je vse bolj razpoznaven med Slovenci in Slovenkami, ljubitelji rekreativne vadbe v vodi.



PROBLEM IN RAZPRAVA:

Na samem začetku, leta 2002 so pod okriljem akcije potekali trije programi redne rekreativne vadbe in sicer vadba v vodi za nosečnice, za matere z otroki in vadba v vodi za seniorje. Prvič, leta 2002 smo v sodelovanju s plavalnim klubom Koper izvedli tudi prireditev Dnevi slovenskega plavanja v Kopru, kjer smo vse dejavnosti predstavili. Odziv udeležencev vseh predstavljenih programov je bil zelo pozitiven in tako smo na podlagi povratnih informacij kljub zadovoljstvu vadečih programe še dopolnjevali in si tako odpirali nove poti v različnih krajih Slovenije. Počasi smo uvajali tudi druge povsem nove rekreativne vadbene programe in tako v letu 2003 dodali vodno aerobiko, vodno košarko, mini vaterpolo in plavanje za veterane. Ponovno smo izvedli Dneve slovenskega plavanja. V želji po čim večjem vključevanju rekreativnih plavalcev v redno organizirano obliko vadbe smo v letu 2004 zasnovali tudi program svetovanja rekreativnim plavalcem, v okviru katerega smo rekreativcem ponudili možnost brezplačne strokovno vodene vadbe pod vodstvom vaditeljev, učiteljev ali trenerjev plavanja. V okviru akcije poteka tudi plavanje za zdravje in animacijski program za družine, ponovno smo v letošnjem letu izvedli prireditev Dnevi slovenskega plavanja, prvič pa je potekal Festival športnih šol.

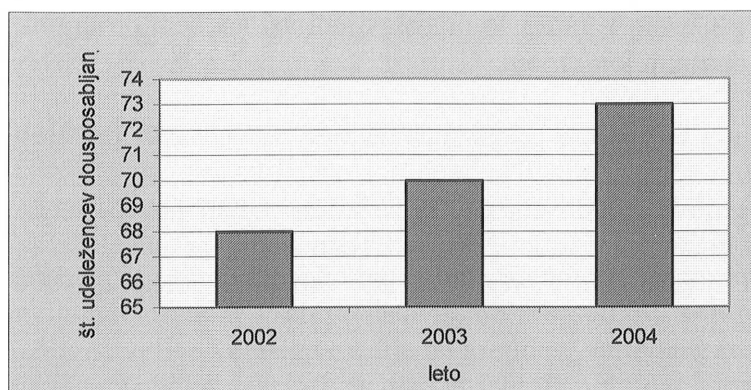
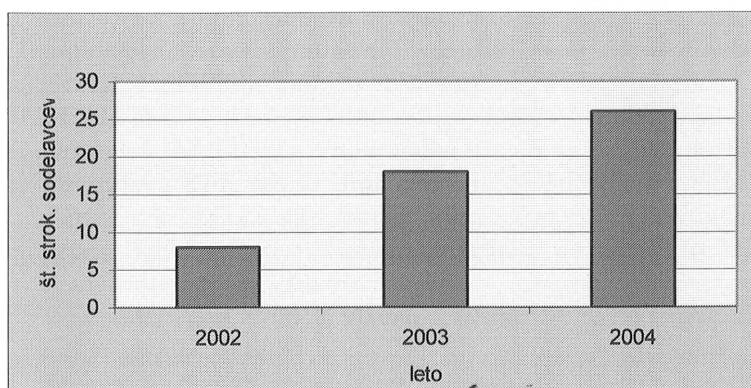
Graf 1: Porast prireditev in programov redne rekreativne vadbe pod okriljem akcije »Razgibajmo življenje v vodi«



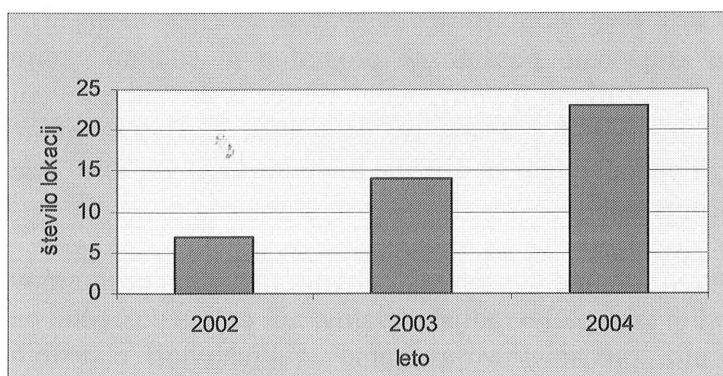
Ob izteku leta 2004 se tako lahko pohvalimo s številnimi programi vadbe v vodi, pri čemer ne gre izpustiti dejstva, da prav vsi potekajo na visoki strokovni ravni.

Vsi vaditelji imajo poleg naziva vaditelj, učitelj ali trener plavanja opravljena še dodatna dousposabljanja za vodenje posameznih programov, ki zahtevajo specialna znanja.

Od samega začetka do danes se je posameznih dousposabljanj udeležilo več kot 210 vaditeljev/učiteljev/trenerjev plavanja iz različnih krajev Slovenije. Prav vsa so bila za slušatelje brezplačna, potekala pa so v Ljubljani in Mariboru. Sorazmerno je sledila tudi porast števila strokovnih sodelavcev, ki so se vključevali v izvajanje posameznih programov akcije »Razgibajmo življenje v vodi«, bodisi v smislu izobraževanja ali vodenja programov. V začetku je bilo v projekt vključenih 8 strokovnjakov, danes pa ekipo strokovnih sodelavcev predstavlja že preko 25 strokovnjakov s področja športa, šolstva in medicine, z najmanj sedmo stopnjo izobrazbe. Poleg slednjih po različnih krajih Slovenije pri izvajanju rekreativnih vadbениh programov sodeluje tudi veliko število študentov, vaditeljev ali učiteljev plavanja.

Graf 2: Število udeležencev na dousposabljanjih**Graf 3: Porast števila strokovnih sodelavcev vključenih v akcijo »Razgibajmo življenje v vodi«**

Kot že rečeno tako strokovni sodelavci kot tudi številni vaditelji plavanja, ki sodelujejo pri izvajanju vadbenih programov prihajajo iz različnih krajev Slovenije. Le tako smo lahko omogočili širjenje programov po celotni Sloveniji. Leta 2002 so se programov redne rekreativne vadbe pod okriljem akcije lahko udeleževali le prebivalci Radovljice, Ptuja, Debelega Rtiča, Ljubljane in Zreč. Danes smo mrežo predstavljenih vadbenih programov razširili že na več kot 25 različnih lokacij po vsej Sloveniji. Železniki, Celje, Koper, Maribor, Kranj, Velenje, Kamnik so kraji kjer rekreativna dejavnost v vodi privablja številne nove udeležence.

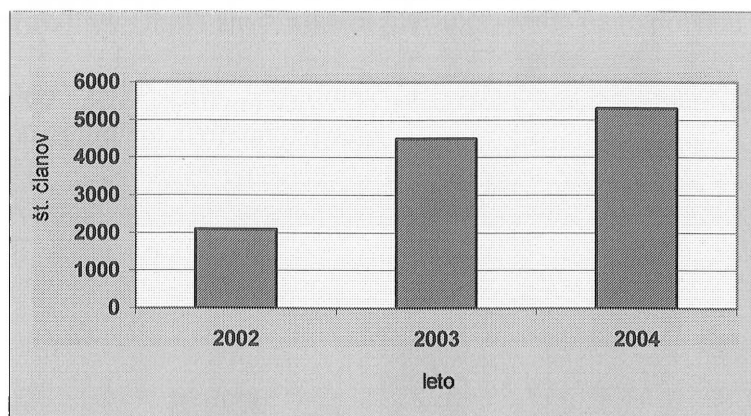
Graf 4: Število lokacij izvajanja programov rekreativne vadbe v vodi

Hkrati s širjenjem vadbenih programov smo s pomočjo g. Mikija Mustra izoblikovali logotip akcije, z maskoto-želvo Trdonja, ki je dobro poznana tako starim kot mladim in vključena v logotip akcije s skokom v vodo na pristen način vabi Slovence in Slovenke naj se mu/nam

pridružijo pri različnih dejavnostih in v naši družbi združijo prijetno s koristnim. Hkrati Trdonja ponazarja/pooseblja dolgoletno tradicijo in dostopnost programov vsem starostnim kategorijam. Poleg logotipa akcije smo pripravili tudi zloženko v kateri so predstavljeni vsi vadbeni programi, natisnili promocijske plakate in majice z enotnim logotipom.

Z izpopolnjeno zunanjo podobo akcije in s tem večjo prepoznavnostjo v Slovenskem prostoru smo ob izteku leta 2003 zabeležil približno 4500 članov. Največji pokazatelj uspešnosti projekta »Razgibajmo življenje v vodi« je prav gotovo število članov, ki se z leta v leto povečuje, pri čemer pa moramo upoštevati, da udeleženci na vadbo prihajajo redno, kar pomeni, da se programov udeležujejo večkrat tedensko in tako smo v preteklem letu zabeležili preko 250.000 obiskov različnih dejavnosti.

Graf 5: Število novih članov-rekreativnih dejavnosti Plavalne zveze Slovenije od začetka akcije »Razgibajmo življenje v vodi« do danes



Od izteku letošnjega leta pričakujemo še nekoliko višje število članov, prepričani smo namreč, da bodo programi v jesenskem obdobju ponovno privabili nove udeležence.

V želji po predstavitvi rekreativnih plavalnih in vodnih dejavnosti po vsej Sloveniji smo sodelovali z radijsko oddajo »Dobro jutro, Slovenija« pri izboru Slovenskega naj kopaljšča za leto 2004.

Z ekipo oddaje smo se vsako soboto odpravili v eno izmed Slovenskih kopaljšč in se od tam neposredno javljali v 9 različnih radijskih postaj po vsej Sloveniji. Predstavljali smo različne programe, ki se odvijajo pod okriljem vseslovenske akcije »Razgibajmo življenje v vodi«.

V okviru neposrednih javljanj v različne kraje smo posamezne programe in celotno akcijo predstavljali z vsebinskimi opisi dejavnosti in pozitivnimi vplivi redne rekreativne vadbe v vodi na udeležence. Na samih kopaljščih smo pripravili tudi predstavitve dejavnosti, predvsem vodne aerobike, vadbe v vodi za seniorje, programa vadbe v vodi za družine in vodne košarke, ki so bila glede na populacijo obiskovalcev najbolj primerna.

Namen skupnega sodelovanja je bila predvsem promocija vseh rekreativnih plavalnih programov v okviru akcije »Razgibajmo življenje v vodi«, tako preko radijskih valov, kot tudi neposredno na kopaljšču. Vsa naša potepanja po Sloveniji, predstavitev programov rekreativnih plavalnih dejavnosti in kopaljšč smo ves čas objavljali tudi na spletnih straneh: www.siol.net, www.slovensko-morje.net, in na multimedijem portalu Planet.

S ciljem promocije akcije »Razgibajmo življenje v vodi« smo popolnoma preuredili in posodobili spletno stran rekreacije na strani PZS in tako vsem uporabnikom spletnih strani omogočili

enostavnejši dostop do informacij vadbenih programov in prireditelj, ki v okviru akcije potekajo. Programe predstavljamo na spletni strani www.plavalna-zveza.si/rekreacija.

ZAKLJUČEK:

Kvalitetni programi, strokovno usposobljen kader ter pestra izbira plavalnih in vodnih rekreativnih dejavnosti so le nekateri izmed sinonimov akcije »Razgibajmo življenje v vodi«. Ljubezen do plavanja in vodnih dejavnosti želimo deliti s Slovenci in Slovenkami vseh starostnih kategorij, ki si želijo koristno preživeti prosti čas in tako prispevati k boljši kvaliteti svojega življenja. V prihodnje si bomo še bolj prizadevali za razširitev programov in povečanje skupnega števila udeležencev vseh predstavljenih programov. Želimo si, da bi ljudje vseh starosti spoznali pozitivne vplive vodnega medija na krepitev, varovanje in ohranjanje njihovega zdravja in si tako kot redno obliko rekreativne vadbe izbrali prav eno izmed vodenih plavalnih oziroma vodnih dejavnosti.

LITERATURA:

1. Božič, T. (2002). Analiza gibalnega razvoja dojenčkov pri gibanju v vodi po Fredovem programu : diplomska naloga. Ljubljana: [T. Božič]. 64 str., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 4821833]
2. Berčič, H. (1999). Športna rekreacija. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica, zvezek 13 (str. 116-117).
3. Drnovšek, M. (2002). Vpliv vadbe v vodi na gibanje dojenčkov : [diplomska naloga]. Ljubljana: [M. Drnovšek]. 87 f., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1384369]
4. Janžekovič, M. (2002). Vadba v vodi kot zgodnji pobudnik nekaterih vidikov gibalnega razvoja v prvem letu starosti : diplomsko delo. Ljubljana: [M. Janžekovič]. 71 str., ilustr., graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1632689]
5. Kapus, V. s sod. (2001). Plavanje, učenje in osnove biomehanike. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica, str. 333-341.
6. Matjaž, A. (2003). Skladnostno plavanje. Ljubljana: Plavalna zveza Slovenije.
7. Podgoršek, V. (2002). Odziv staršev na vadbo dojenčkov v vodi po Fredovem programu v dveh letih delovanja : diplomsko delo. Ljubljana: [V. Podgoršek]. 61 f., ilustr., tabele, graf. prikazi. [COBISS.SI-ID 1384113]
8. Poročilo Plavalne zveze Slovenije: Akcija »Razgibajmo življenje v vodi, vadba v vodi za vse starostne kategorije", Ljubljana, PZS, 2002.
9. Poročilo Plavalne zveze Slovenije: Akcija »Razgibajmo življenje v vodi", Ljubljana, PZS, 2003.
10. Poročilo Plavalne zveze Slovenije: Akcija »Razgibajmo življenje v vodi", Ljubljana, PZS, 2004. Potočnik, U. (2004). Učenje plavanja v prvem triletju osnovne šole : [diplomska naloga]. Ljubljana: [U. Potočnik]. 100 f., tabele, graf. prikazi.
11. Več avtorjev (1994). 1. Slovenski posvet o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem. Murska Sobota: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
12. Vidovič, M. (2004). Uspešnost učenja prsnega z vidika dveh različnih metod učenja plavanja pri štiri in petletnih otrocih : [diplomska naloga]. Ljubljana: [M. Vidovič]. 76 f., tabele, graf. prikazi.

VPLIV BODYBUILDINGA NA OSEBNOST

Manca Faganel, Fakulteta za šport

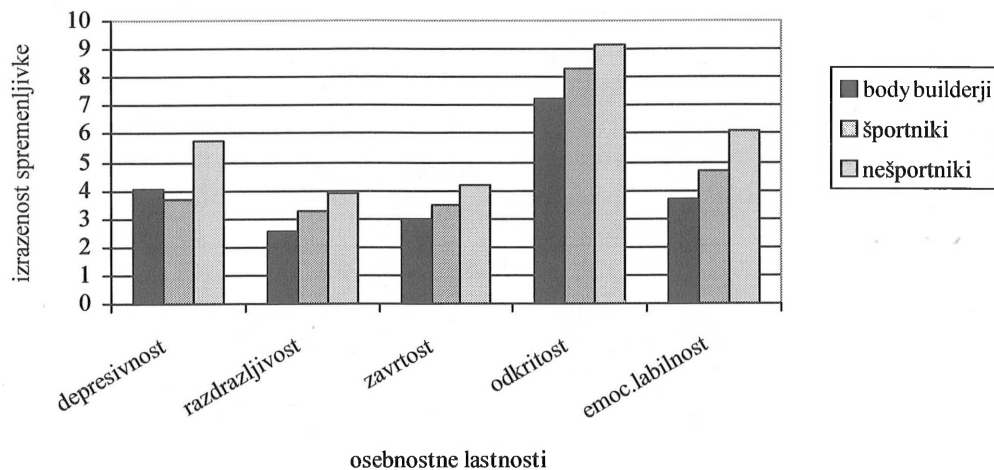
POVZETEK

Asociacije, ki se nam pojavijo ob besedi bodybuilding so mišice, nabito, trdo in izklesano telo, stroge prehranjevalne diete, bolečine, nedovoljeni dodatki k prehrani, steroidi in še kaj. Bodybuilding predstavlja športno aktivnost, ki od posameznika zahteva ogromno mero odrekanj, discipline in močne volje, zato se za bodybuilding odločijo in v njem vztrajajo le nekateri. V Sloveniji postaja bodybuilding vedno bolj razširjen in popularen, a raziskav na tem področju ni. Z omenjeno raziskavo smo skušali predstaviti osebnostni profil slovenskih bodybuiderjev. Preizkušenci (bodybuilderji N=31; 65% rekreativnih bodybuiderjev in 35% tekmovalcev, vrhunski športniki N=36 in kontrolna skupina nešportniki N=31) so reševali Freiburški osebnostni vprašalnik in Tennesseejsko lestvico pojma sebe. Ugotovili smo, da bodybuilding pozitivno vpliva na razvoj posameznikove osebnosti. Na področju osebnostnih lastnosti bodybuilderji ustrezajo profilu vrhunškega športnika. Bodybuiderji so se izkazali kot bolj samozavestni kot slovenski vrhunski športniki, vendar pa so tudi manj kritični do sebe, kar nakazuje na obrambno naravnost bodybuilderjev.

TEORETIČNI UVOD

Bodybuilding je šport, kjer vadeči dviguje uteži in s treniranjem na napravah gradi in preoblikuje svoje telo. Cilj predstavlja dobiti čimveč kvalitetne mišične mase, moči in kondicije (Perkov, 2000) ter doseči simetrijo razvitih mišic in skladnost celega telesa. Osredotoča se na izgradnjo, učvrščevanje in krepitev mišic, kar zahteva veliko mero discipliniranosti in vestnosti. White in Gillet (Wiegers, 1998) trdita, da je bodybuilding nastal kot odgovor na krizo maskulinosti. Kultura pojmuje mezomorfno telo kot močno in tekmovalno, ki ima dober nadzor nad svojim okoljem. Zato bodybuliderji težijo k oblikovanju hipermaskuline identitete.

Moški se tako kot ženske vedno bolj zaposljujejo s svojim fizičnim izgledom. Ženske poskušajo doseči vitko linijo, moški pa povečati mišično maso. Davisova in Scott-Robertson (2000) sta ugotovila, da je psihološki profil bodybuilderjev zelo podoben psihološkemu profilu anoreksičnih deklet. Obe skupini sta bili bolj obsedeni, perfekcionistični, patološko narcisistični kot splošna populacija. Kljub temu pa so imeli bodybuilderji zelo pozitivno podobo samega sebe, medtem ko so imela dekleta z anoreksijo negativno podobo o sebi. Schwerin, Corcoran in Fisher (1996) so v svojo raziskavo vključili bodybuilderje, ki so poročali o jemanju anaboličnih steroidov, bodybuilderje, ki teh substanc niso jemali, rekreativce in športno neaktivne posameznike. Ugotovili so, da imajo bodybuilderji, ki jemljejo anabolične steroide, bolj pozitivno mnenje o lastnem telesu v primerjavi z vsemi tremi skupinami. Znanstveniki so proučevali morebitno povezanost med telesno podobo in uživanjem steroidov med populacijo moških bodybuilderjev. Rezultati nakazujejo, da so moški bodybuilderji skupina s tveganjem za razvoj motenih telesnih shem (»image disturbances«) in z njimi povezanimi simptomi, ki jih navajajo posamezniki z motnjami hranjenja (Blouin, Goldfield, 1995).



Slika 1: Statistično pomembne razlike v osebnostnih lastnosti med skupinami.

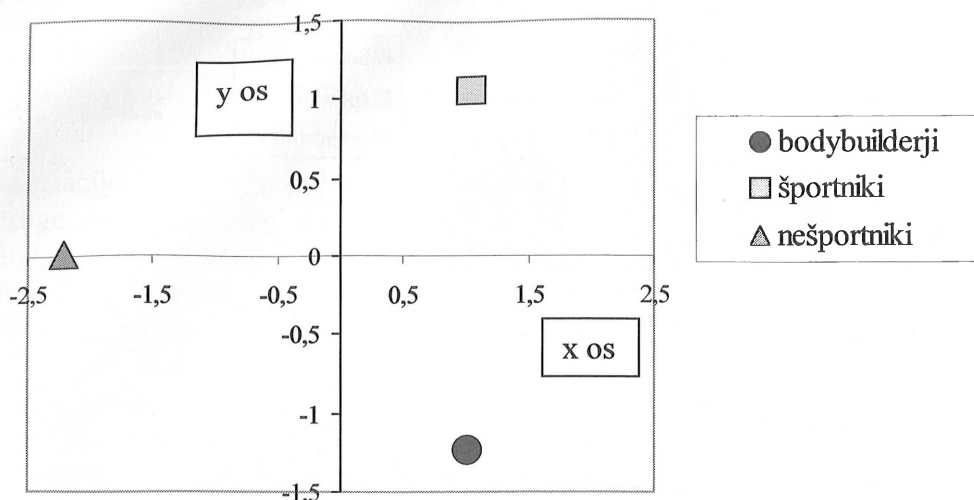
Omenjena raziskava je pokazala, da so bodybuilderji v primerjavi z drugimi športniki in nešportniki najmanj zavrti, najmanj odkriti in najmanj emocionalno labilni in razdražljivi, so pa tudi manj depresivni kot nešportniki. Bodybuilderji sami sebe opisujejo kot nezaskrbljene, opisujejo odsotnost občutkov manjvrednosti, navznoter obrnjene agresije ter odsotnost občutkov plahosti in zmedenosti. Opisujejo se kot mirne in samoobvladane posameznike, ki so sposobni kontrolirati lastne impulze in emocije. Nizke vrednosti na dimenziji odkritost pa nam narekujejo misel, da bodybuilderji izražajo željo po tem, da napravijo dober vtis na druge. Raziskave kažejo, da imajo moški boljše mnenje o samem sebi, kadar je njihovo telo veliko, trdo in maskulino, saj so tako deležni pozornosti in spoštovanja (Pleck, 1995, po Hülya, 2001). Nekateri raziskovalci so potrdili pozitiven vpliv bodybuildinga na večjo izraženost maskulinosti posameznikov (Wieggers, 1998), medtem ko naši rezultati razlik na področju maskulinosti niso potrdili.

Tabela 1. Razlike med tistimi bodybuilderji, ki imajo partnerko, in tistimi, ki je nimajo.

Spremenljivka	Partner	N	M	SD	F test	
					vrednost	statistična pomembnost
OBVLADANOST	ne	10	7,70	1,34	16,81	0,00 (**)
	da	21	5,52	1,40		
IDENTITETA	ne	10	133,00	6,53	3,33	0,08 (t)
	da	21	127,14	9,05		

Op. ** - statistično značilna razlika na nivoju tveganja 0.01 (2-smerna), (t) - tendenca k statistično značilni razliki, na nivoju tveganja 0.10 (2-smerna).

Bodybuilderji, ki trenutno imajo intimno zvezo, so bolj razdražljivi, zaskrbljeni, včasih tudi bolj pesimistični kot samski bodybuilderji. Verjetno s svojo trenutno zvezo niso zadovoljni, kar potrjujejo tudi nizko izražena dimenzija identitete. Tisti bodybuilderji, ki imajo partnerja, niso zadovoljni s samim seboj. Bolj zadovoljni s samim seboj so samski bodybuilderji, kar potrjujejo tudi rezultati (Sprague, 1983, po Klein, 1985), ki kažejo na večjo samozadostnost bodybuilderjev. Bodybuilding od športnika zahteva popolno predanost, discipliniranost in vestnost. Športniki, ki se z bodybuildingom resno ukvarjajo, verjetno podredijo partnerstvo bodybuildingu. Najpomembnejši cilj jim je biti uspešen v bodybuildingu, saj jim to oblikuje in vzdržuje visoko samopodobo. Bodybuilderji imajo tudi specifičen način prehranjevanja (npr. diete, ki temeljijo na redukciji vnosa beljakovin, ogljikovih hidratov in celo vode, posamezniki so obremenjeni s seštevanjem kalorij). Morda jim partnerke ne nudijo dovolj razumevanja ob njihovih prehranjevalnih navadah in splošnem načinu življenja, zaradi česar so bodybuilderji bolj razdražljivi.



op. x os-funkcija 1: športna identiteta, vedenje, telesni jaz, splošna samopodoba, moralni in osebnostni jaz.
y os-funkcija 2: kritičnost do sebe.

Slika 2. Prikaz diskriminantnega prostora in lokalizacija skupine bodybuilderjev, športnikov in nešportnikov v njem.

Bodybuilderji imajo dobro mnenje o svojem telesu, o svoji moralni in osebnostni vrednosti ter primernosti v odnosih do širšega kroga ljudi. Bodybuilderji kažejo večje zadovoljstvo s samim seboj, s svojim vedenjem, bolj pozitivno gledajo sami sebe kot ostali dve primerjalni skupini. Naši rezultati so skladni z raziskavo Mekolichickove (1999), kjer so imeli amaterski bodybuilderji višjo samopodobo kot kontrolna skupina nešportnikov. Bodybuilderji imajo pozitivnejši pogled na lastno telo, na svoje zdravstveno stanje, telesni izgled, sposobnosti in spolnost kot drugi športniki in nešportniki. To je tudi razumljivo, saj je prvi cilj bodybuildinga doseči čim lepšo oz. boljše oblikovanost mišic (Perkov, 2000). Biti športnik pomeni čutiti se sposobnega v telesnih spretnostih, biti skladno razvit, vse to pa so dejavniki, ki vplivajo na pozitivno samopodobo na področju telesnega jaza. O večji izraženosti telesne samopodobe bodybuilderjev pričajo tudi druge raziskave, (Bednarek, 1985; Pasman in Thompson, 1988) kjer so skladno z našimi rezultati potrdili pozitivno telesno samopodobo bodybuilderjev. Tudi njihov moralno-etični okvir, ki označuje odnos do Boga, občutja o tem, ali si dobra ali slaba oseba, ter zadovoljstvo z vero oz. njeno odsotnostjo je visoko izražen. Verjetno bodybuilderji svoje uspehe v oblikovanju telesa posplošujejo iz mnenja »sem dober v športu« v mnenje »sem dober človek«. Bodybuilderji se v socialni interakciji počutijo primerne in vredne, kar izražajo višje vrednosti osebnostnega jaza. Pomembno je, da jih družba prepozna in odobrava ter da imajo občutek osebne primernosti v odnosu do širšega kroga ljudi. Tudi ožji krog ljudi oz. družina jih sprejema in odobrava. Občutek veljave pri najbližjih je visoko izražen pri obeh skupinah športnikov, pri bodybuilderjih in pri individualnih vrhunskih športnikih. Verjetno je visoko izražen občutek sprejemanja s strani družine pri bodybuilderjih možno pripisati temu, da jih družina ceni, saj njihova sedanja podoba predstavlja tipične in zaželjene moške lastnosti: drznost, dominantnost in samostojnost (Musek, 1999).

Spolna vloga je med tistimi sestavinami naše identitete in samopodobe, ki najbolj vplivajo na obnašanje in življenje posameznika. Tradicionalne moške in ženske spolne vloge se spreminjajo. Ženske se vse bolj izenačujejo z moškimi, kar zadeva njihovo ekonomsko neodvisnost in delitev družbene moči (Musek, 1999). Kultura pojmuje mezomorfno telo kot močno in tekmovalno, ki ima dober nadzor nad svojim okoljem (Wieggers, 1998). Zato bodybuliderji težijo k oblikovanju hipermaskuline identitete, in s tem ozke in toge moške spolne vloge. Z oblikovanjem maskulinega telesa skušajo prikazati sebe kot aktivne, neodvisne, nadrejene in dominantne.

Popolnoma se identificirajo z družbeno pričakovano vlogo moškega kot aktivnega, trdega, agresivnega in k dosežkom naravnane posameznika. Bodybuilderji se s to vlogo dobro identificirajo, ker ta poudarja njihovo moško naravo. Vendar pa analiza osebnostnih lastnosti ni potrdila statistično pomembnih razlik na področju maskulinitete v prid bodybuilderjem. Morda bodybuilderji skušajo ugajati zahtevam socialne okolice in si tako ustvarjajo svoj »idealni« jaz, ki pa lahko nasprotuje njihovem »privatnemu« jazu in jih vodi do konfliktna situacije. Po Rogersu (Musek, 1999) je najbolj pomembno to, da posameznik razvije predstavo o sebi, ki resnično ustreza njegovi naravi. Kadar pojem o sebi ni skladen z dejanskimi značilnostmi posameznika, te lastnosti posameznik potlači in jih skuša zatajiti sebi in drugim. Bodybuilderji verjetno takšne vsebine prikrijejo tako, da so do sebe manj kritični. Pomembno jim je, da na druge napravijo ugoden vtis, kar potrjujejo tudi dobljeni rezultati z manj izraženo odkritostjo in kritičnostjo do sebe. Bodybuilderji so manj kritični do sebe kot športniki in nešportniki. Njihova splošna samopodoba je visoko izražena, kar je skladno tudi s predhodnimi raziskavami (Glassner, po Wieggers, 1998), ki kažejo, da bodybuilding pozitivno vpliva na posameznikovo podobo o sebi.

Musek (1999) pravi, da ima samopodoba upravljaljsko oz. menedžersko funkcijo. Vsebina predstav, ki jih imamo o sebi močno vplivajo na naše obnašanje. Pozitivne predstave bodybuilderjev vplivajo na njihovo osebnost in tako usmerjajo njihovo obnašanje v socialnem okolju. Okolje bodybuilderje zaznava kot samozavestne, kar jim zopet nudi povratno informacijo o njihovi ustreznosti. Na takšen način znova vpostavlja visoko raven samopodobe in samospoštovanja. Na osnovi manjše izražene odkritosti in kritičnosti do sebe lahko sklepamo, da so bodybuilderji obrambno naravnani, kar potrjujejo tudi ugotovitve Waaler Lolandove (1999). Verjetno je njihova želja po »biti« velik, močan in socialno zaželen tako močna, da se zavarujejo pred kritiko in nesprijemanjem. Morda se ukvarjajo z bodybuildingom zato, da se zavarujejo pred lastno ranljivostjo. Klein (1995, po Hitt, 2001) meni, da se bodybuilderji tako zavarujejo pred lastnimi občutki manjvrednosti, saj se znotraj počutijo prazne, zato se na zunaj poskušajo narediti mogočne. Podobnega mnenja je tudi Pleck (1995), ki trdi, da je bodybuilding arhetipični izraz ogroženosti moške identitete. Zdi se, da bodybuilderji s svojo odprtostjo navzven in z interakcijo s svojo socialno okolico pridobivajo pozitivno samopodobo, se tako potrjujejo in dokazujejo. Vprašamo se lahko, ali se pri bodybuilderjih obrambna naravnost njihove podobe o sebi javlja kot zaščitna funkcija ega ali meji že na ego deficite?

Nekatere raziskave pričajo o nizki samopodobi bodybuilderjev pred začetkom ukvarjanja s tem športom (Klein, 1985). Omenjena raziskava osebnosti bodybuilderjev pred ukvarjanjem s tem športom ni merila, ugotovili pa smo, da imajo slovenski bodybuilderjev izjemno pozitivno podobo o sebi, ki jo stalno potrjujejo in dokazujejo, zaradi česar imajo občutek moči in nadzora nad okoljem. Zaključimo lahko, da je vpliv omenjene športno-rekreativne panoge na razvoj posameznikove osebnosti pozitiven.

LITERATURA:

1. Bednarek, J. (1985). Pumping Iron or Pulling Strings: Different Ways of Working Out and Getting Involved in Bodybuilding. *International Review for the Sociology of Sport*, 20, 239-259.
2. Mekolichick J. (1999). Self – esteem among amateur bodybuilders: A quantitative examination. Na spletni strani aprila 2003: <http://physed.otago.ac.nz/sosol/v4i2/v4i2Mekolichick.htm>.
3. Musek, J., (1999). Psihološki modeli in teorije osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
4. Pasman, L., in Thompson, J.K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7, 759-769.
5. Perkov, D. (2000). Body building: sustavni trening. Zagreb: Astroida.
6. Schwerin, M. J., Corcoran, K. J., Fisher, L. (1996). Social physique anxiety, body esteem, and social anxiety in bodybuilders and self-reported anabolic steroid users. *Addictive Behaviors*, 21, 1-8.
7. Thompson, J. K. (1990). Body-image disturbance: Assessment and treatment. Elmsford, New York: Pergamon.
8. Wieggers, Y. (1998). Male bodybuilding: The social construction of a masculine identity. *Journal of Popular Culture*, 32, 147-161.

JUDO IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Tomo Dadič dipl. socialni delavec

Varstveno delovni center Koper /Društvo DOJO

Lepo je če judoist postane prvak in velik šampion.

Toda, če ne postane dober in spoštovan človek, se od juda ni naučil ničesar.

Jigoro Kano (1860-1938) - ustanovitelj modernega juda

UVOD

V pričujočem prispevku bom poskušal predstaviti 10 letno sodelovanje oseb s posebnimi potrebami v judu na Obali ter Sloveniji. Prijetni so občutki, ko se človek obrne nazaj v leto 1994, ko mi je Mojmir Kovač trener v portoroškem judo klubu predlagal, da bi uporabniki Varstveno delovnega centra Koper pričeli s treningi juda. Bil sem nemalo presenečen nad njegovim predlogom. Takoj mi je v glavi vzrojila cela vrsta pomislekov, ovir ter zdravstvenih težav, ki jih imajo uporabniki na eni strani ter lasten pomislek ali je judo res šport, ki ga ta populacija lahko trenira.

Ni potrebno posebej poudarjati, da so bili uporabniki nad idejo, da bi trenirali judo in to v pravem judo klubu v trenutku navdušeni. Prav tako so se po predstavitvi dejavnosti svojo privolitev dali tudi starši. In začeli smo...

JUDO KOT SREDSTVO NORMALIZACIJE, INTEGRACIJE TER DESTIGMATIZACIJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Področje duševnega zdravja je skozi zgodovino vedno tema, ki je bila na nek način tabuizirana. Družba je drugačnost vedno potiskala nekam na rob. V "najboljšem" primeru je bilo tako zaradi strahu in nerazumevanja drugačnosti. V "nekoliko slabšem" pa zaradi ogroženosti delovanja družbe kot take. Seveda velja podobno za vse vrste drugačnosti.

Družba postavlja osebe s posebnimi potrebami nekako podzavestno v položaj, ki jim ne nudi enakopravnosti in jih stigmatizira. Osebe s posebnimi potrebami postavlja na margino družbenega dogajanja, gledano v telesnem, duševnem, duhovnem in socialnem smislu.

Seveda se je družba "najboljše počutila", ko je drugačnosti zaprla-skrila pred "zdravim in normalnim delom" družbe. Institucije, ki so varovale drugačne posameznike, so se skozi stoletja razvile do popolnosti. Posameznik pa je bil v njih brez prave moči.

Gledano v kontekstu razvoja področja duševnega zdravja je velik premik na tem področju naredilo gibanje antipsihiatrije (Cooper, 1987)), ki je bilo posebej močno ravno v naši bližini (Trst). Val antipsihiatrije pa je pljusnil tudi k nam (Hrastovška izkušnja). Trende v psihiatriji lahko brez posebnega posploševanja prenesemo tudi na celotno področje oseb s posebnimi potrebami.

V zadnjem času je s strani uporabnikov čutiti veliko energijo in moč ter prevzem usode v svoje roke. Pravi razcvet skupin za samopomoč na področju duševnega zdravja je uporabnike iz pasivnih opazovalcev prelevil v aktivne.

Normalizacija

Kriterije normalizacije opredeljujeta David in Althea Brandon (1992: 3-17), zajemajo pa pet področij človekovega delovanja v družbi. Z odgovori na podvprašanja, se da z lahkoto preveriti ali ima nek posameznik enakovredne možnosti sodelovanja v njej.

Druženje:

- Ali je naš poseg v življenje stranke omogočil, da je sedaj bolj prisotna v skupnosti?
- V katere prostore ima dostop in v katere ne?
- Ali se giblje v družabnem in kulturnem okolju, ki omogoča druženje z uglednimi člani skupnosti ali pa je morda še bolj omejena na stike z ljudmi, ki imajo podobne težave kot ona sama?
- Ali se je njen radij delovanja v družbi povečal ali zmanjšal?
- Koliko je prostor dejavnosti povečal ali zmanjšal širjenje stikov z raznolikimi ljudmi?

Izbire:

- Ali ima večje možnosti in moč izbiranja?
- Ali lahko v večji meri izbere kaj bo jedla, pila, oblekla, kje bo živela, kaj bo delala?
- Ali lahko v večji meri izbira prijatelje, ljubezenske partnerje?
- Ali ima sedaj več sredstev, ki omogočajo izbiro (denar, informacije...)?
- Ali so naši posegi opogumljali osebo?
- Ali smo dopuščali pravico, da se zmoti pri izbiri?
- Ali smo dopustili tveganje, smo spoštovali osebne izbire?

Vpliv in udeležba:

- Ali lahko oseba zdaj bolj vpliva na potek svojega življenja?
- Ali lahko bolj odloča o svojem zasebnem življenju?
- Ali odloča o stvareh, ki so zanjo pomembne?
- Ali je vključena v procese odločanja?
- Ali so se njene spretnosti sodelovanja v teh procesih povečale?
- Ali je oseba imela dostop do istih informacij, kot mi sami?

Osebni razvoj:

- Ali ima oseba zdaj več družbeno cenjenih vlog?
- Ali je spoštovana kot sosed, sorodnik, delavec?
- Ali je član več društev, družb?
- Ali ima več znanja in ali ga lahko uporablja?
- Ali jo imajo ljudje radi in jo spoštujejo?
- Se z udeleževanjem teh dejavnosti bolje počuti?

Dobri odnosi:

- Ali ima oseba več prijateljev in prijateljic?
- Kje dobi podporo, nasvete?
- Ali so odnosi vzajemni, tesni, topli?
- S kom gre na kavo, trening, tekmo?
- Ali se je povečalo ali zmanjšalo število odnosov z ljudmi, ki niso za to plačani in nimajo enakih težavah?

Integracija

S stališča vključevanja (integracije) ni nepomembno, kje se posamezna športna dejavnost odvija, kdo jo vodi ter pod okriljem katere organizacije (kluba, društva, panožne zveze...) se ta izvaja.

Neizpodbitno dejstvo je seveda, da ima (strokovno vodena) vadba v nekem klubu, kjer se združujejo športniki na osnovi športa, ki ga gojijo večjo vrednost gledano s stališča kriterijev normalizacije (točka 2.1.), kakor gojenje posamezne športne panoge v okviru neke institucije, ki združuje posameznike na osnovi določene oviranosti (prizadetosti).

Z zanimivo obliko organiziranja – vključevanja oseb s posebnimi potrebami smo se srečali leta 2000 udeleženci seminarja v judu za osebe s posebnimi potrebami v Cardiffu, ki deluje na naslednjih temeljih:

- osebe s posebnimi potrebami niso samo sposobne sodelovati v športu, oziroma fizičnih aktivnostih, nekatere med njimi lahko postanejo v športu, ki so ga izbrale celo zelo uspešne.
- osebe s posebnimi potrebami morajo imeti pravico izbire športa ki ga bodo gojile, v najširšem smislu svojih sposobnosti, kot tekmovalci, rekreativci, pomočniki, administratorji ali uradne osebe
- športna aktivnost oseb s posebnimi potrebami ne sme biti razumljena ozko kot terapijska dejavnost, ampak v smislu vseh prednosti, ki jih šport prinaša in sicer: vzpostavljanja socialnih kontaktov, zdravja, zabave, možnosti potovanja, afirmacije...
- za nekatere skupine oseb ali posameznike s posebnimi potrebami je pomembno, da trenirajo na začetku v ločenih sekcijah. Mogoče se bo taka skupina ali posameznik, šele kasneje želela vključiti v integrirano sekcijo.

Welsh Integrated Sports Plan (Wisp) je organizacija v Wales-u, ki je bila ustanovljena leta 1988 z namenom, da vzpostavi in vzdržuje mrežo integriranih športnih sekcij in klubov, ki bi omogočali športno udejstvovanje osebam s posebnimi potrebami in sicer v različnih športih. Zadnjih 10 let potekajo aktivnosti v naslednjih športih: judo, košarka, nogomet, sabljanje, dviganje uteži in rugby. Organizacijsko so aktivnosti vezane na obstoječo infrastrukturo in strokovni kader v klubih, kjer posamezni šport gojijo. Tako športniki, ki trenirajo v teh klubih prihajajo na treninge integriranih sekcij in trenirajo skupaj z osebami s posebnimi potrebami in obratno. Skupaj z The Welsh Judo Association so ustanovili integrirane judo sekcije v mestih Wrexham, Cardiff, Pontardulais, Bridgend, Carmarthen in Brecon.

Projekt Dojo:

Projekt Dojo (<http://www.drustvo-dojo.si/>) je nastal z namenom, da bi s načrtnimi aktivnostmi pospešili vključevanje oseb s posebnimi potrebami v športne aktivnosti. Zаметki projekta segajo v leto 1993, ko smo zaposleni v varstveno delovnih centrih na slovenski Obali poskušali osebe s posebnimi potrebami vključevati v športne programe zunaj institucij, kjer so sicer vključeni v delo in varstvo. Posebej uspešni smo bili na področju judo športa in sicer v Judo klubu Portorož. Naše napore so prepoznali in podprli športni delavci, starši oseb s posebnimi potrebami, invalidske organizacije ter vodstva institucij. Združili smo moči in skupaj oblikovali širšo koordinacijo, ki je projekt smiselno načrtovala in nudila podporo pri izvajanju programov, organizaciji in zagotavljanju potrebnih sredstev. Ime izhaja iz japonščine in pomeni borilni oziroma duhovni prostor. Ker je bilo potrebno v športnih kolektivih, poleg ostalih pogojev vključevanja vzpostaviti ozračje vključevanja, se nam je zdelo ime projekta - društva več kot

primerno. Poslanstvo projekta temelji na izenačevanju možnosti za športno aktivnost oseb s posebnimi potrebami v skupnosti in širšem socialnem okolju. Pri uresničevanju poslanstva dosegamo vključevanje in socializacijo s povezovanjem, oseb s posebnimi potrebami, njihovih staršev oziroma skrbnikov, športnih kolektivov, institucij, strokovnjakov na športnem medicinskem in drugih področjih, prostovoljcev, invalidskih organizacij, financerjev, lokalnih skupnosti ter države.

Destigmatizacija

Goffman (1991:137-154) razlikuje tri tipe stigme:

- deformacije telesa
- karakterne hibe
- skupinska stigma ras, narodnosti in ver

Stigma je pravzaprav reduciranje posameznika na posebnost, ki ga dela različnega od pripisane kategorije, je posebna identiteta, v kateri nenormalna drugačnost prekrije vse ostale lastnosti. Stigmi se posameznik upira, jo zavrača, je identiteta, ki je posameznik noče, vendar se je ne more rešiti. To lahko stori le okolje, ki to identiteto proizvaja. Stigma se vzpostavi z odnosom do okolja, tu se torej začne in samo tu se lahko konča.

Stigma se ne pojavi pri vsakem odstopanju, ampak samo pri takih, ki niso vključeni v tolerančno območje posameznikovega družbenega okolja. Stigma prekrije druge mogoče zaželene lastnosti posameznika in onemogoči enakovredno komuniciranje, sledi diskriminacija, zavestno ali nezavedno omejevanje življenjskih možnosti. Takšna diskriminacija se poskuša opravičiti z razlaganjem in utemeljevanjem o manjvrednosti in nevarnosti stigmatiziranih, da bi se zakrilo sovraštvo do drugačnih.

Reakcija stigmatika se velikokrat razume kot opravičevanje in izraz njegove hibe, kar samo utrdi prepričanje in ravnanje okolja. Stigmatik je zaverovan v lastna prepričanja. Sebe vidi kot popolnoma normalnega človeka. Le pri drugih vedno zasledi prepričanje, da ni tak kot drugi. Sam vedno znova ugotavlja, da res ne more izvršiti pričakovanj, ki spadajo k njegovi socialni kategoriji. Posledica ambivalentnega odnosa do lastne podobe je (razcepljenost med podobo o samem sebi in lastnimi zahtevami) lahko samosovraštvo in samoponiževanje. Posameznik lahko na stigmatiko zvali vse svoje neuspehe in tako opravičuje svojo inferiornost v tekmovanju z drugimi. Stigmatizacija lahko vodi v nadaljnje propadanje osebnosti v sumničavost, depresijo, sovražnost. Stigmatik je vedno v dvomih glede sprejemanja drugih ljudi. Nikoli ne more biti prepričan, kakšen odnos bodo zavzeli novi znanci do njega - odbijajoč ali sprejemajoč. Stigmatizacija posamezniku onemogoča izgraditev realne samopodobe.

Ker se pri osebah s posebnimi potrebami stigmatizacija pojavlja na vseh področjih življenja, seveda ne moremo pričakovati, da bi jim bilo kar tako dovoljeno, da se ukvarjajo s športom. Kaj šele z borilnim športom!

Vendar izkušnje kažejo, da je judo kot šport, oziroma način življenja lahko dobro sredstvo za zmanjšuje frustracij, ki nastajajo ob stigmatizaciji. Torej je ukvarjanje s športom nekakšna nadkompenzacija, če gledamo nanj z vidika obrambnih mehanizmov (Musek, 1982). Oseba, ki je v določeni življenjski situaciji frustrirana, odgovori na ravno tistem področju.

Športno polje je prostor, kjer se kaže moč posameznika ali skupine. Že sama športna dejavnost je sredstvo komunikacije med udeleženci in opazovalci. In športni dosežek opredeljuje mesto posameznika v družbi. Torej, če je neka oseba s posebnimi potrebami sposobna preseči neka "v

družbi pričakovana" spoznanja, ji preseganje le - teh v tej isti družbi daje neko novo mesto - položaj.

Kot poudarja L.Šugman. Bohinc (1994: 318) v socialno kulturnem delu rezultat ni tako pomemben, pomemben je proces, v katerega je posameznik vključen.

Če gledamo s strani logoterapije, ne morem mimo pojma kljubovalne moči duha. Viktor. E. Frankl (1994: 156) opisuje pojem kljubovalne moči duha kot človekovo zmožnost, da do določene stopnje kljubuje udarcem svoje materialne, biološke, psihične ali pa socialne usode, ko do njih zavzema stališča ali ravna človeško višje, kakor silijo okoliščine. To je izvorno človeška zmožnost, edinstvena v živem svetu, ki temelji na svobodi duha. Je bistvena zmožnost človekovega duha. Zato obstaja do zadnjega diha, torej tudi v brezizhodnih položajih. Lahko pa je seveda, kakor vse druge duhovne zmožnosti, onemogočena v delovanju zaradi telesnih ali duševnih okvar, zlasti pa zaradi napačne osebne usmerjenosti. Ta zmožnost s svojim pojavom dokazuje, da človek ni nikoli povsem odvisen od svojih življenjskih razmer in je še vedno zmožen sooblikovati svojo usodo.

ZAKAJ JUDO?

O nastanku juda govori mnogo legend. Moderni judo je v današnji obliki nastal na Japonskem. Razvil se je iz tradicionalnega ju-jitsa, ki velja za temelj modernega juda. Ju-jitsu je bil poznan pod mnogimi imeni in bilo je mnogo različnih šol, vendar so imele vse skupno osnovo. Ju-jitsu v splošnem definiramo kot umetnost napada in obrambe, z orožjem ali brez. Judo v stari obliki je dolgo predstavljal tajno veščino, rezervirano za kasto samurajev, ki je svoje prijeme ljubosumno čuvala.

Današnjo obliko je judo dobil šele leta 1882. Profesor Jigoro Kano je po dolgotrajnem študiju vseh šol in njihovih sistemov izdelal nov sistem za telesno vzgojo in mentalno vadbo, pa tudi za športno tekmovanje. Imenoval ga je Kodokan judo (institut za iskanje poti). Judo je začel v moderni obliki doživljati pravo ekspanzijo, tudi v Evropo. Leta 1964 je postal olimpijski šport in je danes zelo razširjena oblika rekreacije in tekmovalnega športa za vse starostne skupine.

Meško (2001) povzema temeljni načeli Kanove filozofije v kontekstu juda za populacijo oseb s posebnimi potrebami: »Profesor Kano je menil, da sta načeli Jita Kyoei in Seryoku Zenyo zelo pomembni za posameznika, saj posredujeta sporočilo, da mora uporabiti duševno in telesno moč za skupno dobrobit in za doseganje lastnih ciljev, torej za samorealizacijo.

Jita Kyoei

Kanov ideal juda in izobraževanja je temeljil na prizadevanjih na posameznikovem doseganju popolnosti in koristiti družbi kot celoti. Kano je zapisal: »Ko gradim samega sebe niti za trenutek ne pomislim, da ne bi nesebično pomagal tudi drugim«... in ... »Svoje prizadevanje bom usmeril v služenje družbi in zato si bom prizadeval izoblikovati čim boljši značaj, ki bo temelj za moje življenje.«

Seryoku Zenyo

Drugo načelo Kanove izobraževalne filozofije je »največja uporaba energije«, oz. doseganje maksimalne učinkovitosti. Kano energije ni pojmoval le kot fizične energije ali golo fizično moč, temveč je uporabljal tudi pojem »življenjska moč«, ki je vsebovala tako fizično kot psihično komponento. Ti dve pa predstavljata posameznikovo identiteto.«

Judo torej ni samo šport, kjer je primarno osvajanje prvenstev in medalj. Po eni strani je to kultura neke dežele in običajev vezanih na njo, ter medčloveških odnosov, ki iz nje izhajajo.

Najpomembnejša vrednota, ki iz nje izhaja je spoštovanje sočloveka in odnosov, ki temeljijo na enakopravnosti. Seveda to podrazumeva tudi sprejemanje drugačnosti.

Ko stopimo v vadbeni prostor (dojo) in oblečeni v kimono pozdravimo, smo si vsi enaki. Pri pozdravu se umirimo in posvetimo treningu. Vsakdanje skrbi pustimo zunaj. Med treningom juda vlada tišina, kajti le tako sta naš um in telo prisotna. Pri treniranju juda je pomembno to, da judoistu ni potrebno tekmovali z nikomer. Judo je lahko način življenja; je proces, ki človeka celostno aktivira na vseh njegovih področjih delovanja. Torej se lahko vsakdo odloči, da postane judoist in to ostane celo življenje. Nekdo bo postal vrhunski tekmovalec in nosilec medalj z največjih tekmovanj. Nekdo bo judo jemal kot izbiro stila življenja. V bistvu dojemanja juda se ne bosta v ničemer razlikovala.

Vsak trening juda se prične že pred vstopom v dvorano, ko se judoist "v sebi" pripravi nanj. To pomeni, da se umiri in z mislimi osredotoči na trening. Vsakodnevne skrbi "se pustijo" zunaj dvorane. Naslednji korak je oblačenje kimona in vstop na tatami (blazine). Vsak trening se prične in konča s pozdravom. Ta se lahko izvaja stoje, kleče, sede ali leže. Sledi ogrevanje, ki mora biti temeljito in celostno. Ogrevanju sledijo vaje padanja in učenje tehnik. Seveda je lahko na vsakem treningu poudarek na različnih komponentah vadbe. V zaključni fazi treninga se judoisti postopno umirijo in s pozdravom se trening tudi zaključijo.

ALI JE JUDO »PRIMEREN ŠPORT« ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI?

Dandanes skoraj ni športa v katerem osebe s posebnimi potrebami ne bi mogle sodelovati. Seveda morajo biti izpolnjeni pogoji, ki posamezniku zagotavljajo varno ter strokovno vodeno vadbo.

Ko smo pričeli s treningi juda smo v (laični pa tudi strokovni) javnosti naleteli na zelo različne odzive, tako pozitivne kakor tudi negativne. Slednjim je seveda botrovalo nepoznavanje ter strah pred neznanim. Danes ljudje borilne športe žal še vedno povezujejo z nasiljem, ki ga je v družbi na žalost vedno več. Zanimiva so bila tudi razmišljanja nekaterih, da bodo uporabniki s tem, ko bodo trenirali judo postali nasilni?! Tako je eden od staršev prepovedal obiskovati treninge svojemu sinu, vendar le do prvega predstavitvenega treninga, ki smo ga v klubu pripravili za starše. Judo je bil v letih (do leta 2000), ko smo pričenjali z vadbo tudi prepovedan šport Specialne olimpiade tako, da nam je ob strani stala le panožna zveza JAJKZS.

Ukvarjanje oseb s posebnimi potrebami z borilnimi športi ima svoje posebnosti. Vsak športnik je celota zase in tak mora biti tudi pristop k treningu. Trenerji zagovarjamo celovit pristop, ki obsega medicinsko spremljanje, medstrokovno povezovanje, sodelovanje s starši ter institucijami, ki jih športniki obiskujejo. Skratka, vsakega posameznika je potrebno dobro poznati, predvsem pa poznati njegove zdravstvene ter druge posebnosti. Da bi se nekdo začel ukvarjati z judom, mora najprej opraviti zdravniški pregled na osnovi katerega se prilagodi način vadbe. Torej tudi trener juda, kakor tudi ostalih borilnih športov ne more biti vsakdo! Predvsem ne ljudje, ki ne poznajo populacije o kateri v tem prispevku govorimo in so »polni znanja raznih borilnih veščin«! Morda ni odveč poudariti, da je učenje raznih borbenih tehnik, metov ter prijemov drugotnega pomena. Bistvene so povsem druge stvari (vrednote). Tako ni pomembno s kakšno silo bo nekdo nekoga vrgel, oziroma kako močno bo nekdo nekoga stisnil v končnem prijemu. Pomembna je mehko gibanja ter kontrola svojega ter nasprotnikovega telesa. To pa seveda ni lahko, saj zahteva od vsakega judoista dolgo trajen napor. In ravno to je ena od kvalitiet, ki jo ima judo. Prav tako je od vrhunskih rezultatov pomembnejša doživljajska komponenta juda.

Za nas trenerje je izredno pomembno, da osebe s posebnimi potrebami »vtkejo« trening v svoj življenjski ritem. Dejstvo je, da je pomanjkanje gibanja gledano v kontekstu populacije oseb s posebnimi potrebami problem. Vzorec pasivnosti ter vdanosti v usodo je žal prevečkrat način

odzivanja na življenjske izzive omenjene populacije. Seveda, bi na tem mestu lahko na široko razpravljali o vzrokih, vendar to ni namen tega prispevka.

Med tem, ko je v šolskem obdobju za takšno ali drugačno obliko ukvarjanja s športom relativno dobro poskrbljeno, kasneje temu ni tako. Če sledimo načelom Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), ki priporoča približno pol ure telesne (športne) aktivnosti dnevno večino dni v tednu, lahko v tem kontekstu govorimo tudi o priporočljivi aktivnosti oseb s posebnimi potrebami. Torej, bi po mojem mnenju osnovno korist športa (ohranjanje ter izboljševanje zdravja) lahko nadgradili z družbeno vmeščenostjo te aktivnosti. To je tudi eden od odgovorov na vprašanje kako »prebuditi« neaktivne osebe s posebnimi potrebami.

JUDO - ŠPORT ALI TERAPIJA?

Judo nam kot vzgojno sredstvo omogoča, da lahko z njegovo pomočjo zelo uspešno vplivamo na oblikovanje osebnosti, tako v fizičnem kot duhovnem, socializacijskem ali osebnostnem razvoju. Deklarirane moralne vrednote, ki usmerjajo medsebojne odnose v judu, so vljudnost, pogum, iskrenost, ponos, skromnost spoštovanje in obvladovanje. Za judo lahko rečemo, da ima nekaj posebnosti (prednosti) pred drugimi športi. Tu gre predvsem za uporabnost naučenih tehnik v samoobrambne namene ter s tem povezanim občutkom boljše varnosti in pridobljene samozavesti. Skratka, ko judoist pridobi in sprejme načelo "Popusti, pa boš zmagal", za svojega, pomeni to zanj povsem nov pristop k raznim življenjskim situacijam. Torej izbira reakcij v raznih življenjskih situacijah se človeku močno poveča, začeni z odzivanjem na čisto preproste stresne situacije pa do situacij, ki mu grozijo z uporabo sile. Še več, nasprotnikovo silo in energijo poskuša uporabiti v svojo korist.

A. Prančič (1996: 6-7) navaja primer, ko je treniranje juda pomagalo k močnem izboljšanju samopodobe in premagovanju telesne oviranosti:

»Spominjam se mladega fanta iz Maribora. Bil je brez ene roke, a je na vsak način hotel trenirati judo. Trener mu je nesebično pomagal in v presenetljivo kratkem času je začel tekrovati in tudi zmagovati ne le na prijateljskih, ampak tudi na prvenstvenih tekmovanjih.«

Pomembna so doživetja, stanja, vloge posameznika v situacijah, v katere ga postavlja proces dogajanja športne aktivnosti. To so stanja, ko posameznik doživlja uspehe, vzpone in padce.

Torej gledano s stališča načel normalizacije, integracije ter destigmatizacije nikakor ne moremo govoriti o judu, kot o terapevtski dejavnosti. Terapevtski odnos je sam po sebi zasnovan tako, da je terapevt daje, pomaga, vspodbuja...na eni strani med tem, ko uporabnik to pomoč prejema. Seveda je jasno, da obstajajo tudi v športnem kolektivu točno določene (hierarhične) vloge vendar ne temeljijo na določeni vrsti oviranosti ampak vlogah, ki jih vsak posameznik v klubu ima (tekmovalc, trener, ekonom, predsednik...).

Lepo izkušnjo vključevanja judoisti doživljamo v Kopru, ko osebe s posebnimi potrebami trenirajo v istih prostorih kot ostali (tudi poklicni) športniki. Po hodnikih športne dvorane Bonifika je tako možno srečevati športnice in športnike, ki jim šport pomeni način življenja. Da so nekateri osebe s posebnimi potrebami je nekaj samoumevnega.

ORGANIZIRANOST, SODELOVANJE, KLUBI, PANOŽNA ZVEZA, MEDNARODNE POVEZAVE

Večji razmah v Sloveniji je judo v populaciji oseb s posebnimi potrebami dobil po letu 2000, ko smo se slovenski trenerji povezali z ostalimi evropskimi trenerji, ki imajo dolgoletne izkušnje na področju juda ter oseb s posebnimi potrebami. Leto 2000 je pomembno tudi zato, ker so sekcije

začele delovati ob klubih na Obali še v Judo klubu Zmajčki v Ljubljani ter Judo klubu Jesenice. V naslednjem letu pa smo se pričeli udeleževati tudi mednarodnih tekmovanj (Cardiff, Amsterdam, Munchen, Ravenna, Beverwijck...). Organizirali smo tudi prvo tekmovanje v judu za osebe s posebnimi potrebami v Sloveniji in sicer v okviru regijskih iger Specialne olimpijade v Kopru. V okviru JAJKZS (Judo, aikido, jujitsu, kendo zveza Slovenije) smo izvedli 2 seminarja za trenerje v Sloveniji, prav tako pa smo se udeležili tudi mednarodnih trenerskih ter sodniških seminarjev v Cardiffu ter Beverwijcku. Dr. Gorazd Meško je prevedel pravila za populacijo oseb s posebnimi potrebami ter izvedel seminarja za sodnike (2004). Prav tako smo »delovno proslavili« 10 letnico našega dela z organizacijo Odprtega prvenstva Slovenije v judu za osebe s posebnimi potrebami, kjer je sodelovalo okoli 300 udeležencev iz 11 evropskih držav.

TEKMOVALNI VIDIK IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Osebe s posebnimi potrebami lahko glede na vrsto ter stopnjo oviranosti tekmujejo v treh različnih sistemih (organizacijah):

- regularnih tekmovanjih, ki potekajo pod okriljem panožne zveze
- Paraolimpijskem gibanju (od leta 1988 Seoul)
- Gibanju Specialne olimpijade (od leta 2000 Evropske igre Specialne olimpijade)

Pravila so pri slednjih dveh prilagojena glede na vrsto ter stopnjo oviranosti posameznika. Tekmovalni vidik je zelo pomemben iz več razlogov. Gledano s stališča športnika je pomemben kot možnost (samo)dokazovanja ter primerjanja lastnega napredka ter vloženega dela. Za ostale udeležence (organizatorje, trenerje, sodnike) pa je pomemben predvsem z vidika zagotavljanja varnosti tekmovalcev. Zelo pomembno je, da ima vsak tekmovalec glede na oviranost možnost nastopiti s sebi primernim nasprotnikom, ker bosta oba imela približno enake možnosti za zmago. Tako se tekmovalne skupine formirajo glede na spol, starost, težo ter oviranost (glejte spodaj), oziroma jakostno skupino. Torej je z vidika varnosti izjemno pomembno, da posameznik nastopi v sebi primerni kategoriji upoštevajoč zgoraj omenjene parametre.

Ocena nivoja sposobnosti

Trener ob prijavi, sicer pa sodniki na ocenjevanju pred tekmovanjem (t.i. divisioning) ocenjujejo sposobnost posameznega judoista/ke na osnovi opisanega testa ter upoštevajoč sledeče kriterije pri izvajanju tehnik:

1. Pravilnost gibanja
2. Pravilnost izvedbe
3. Hitrost izvedbe
4. Akcija oziroma reakcija judoista (ke)

NIVO 1

Judoist/ka zmore prikazati od 80 – 100% tehnik opisanih v Testu ugotavljanja sposobnosti. Judoist/ka dobro razume pomen ter cilj tekmovanja.

NIVO 2

Judoist/ka zmore prikazati od 60 – 80% tehnik opisanih v Testu ugotavljanja sposobnosti. Judoist/ka razume pomen ter cilj tekmovanja.

NIVO 3

Judoist/ka zmore prikazati od 50 – 60% tehnik opisanih v Testu ugotavljanja sposobnosti. Judoist/ka razume večino pravil ter pomen in cilj tekmovanja.

NIVO 4

Judoist/ka zmore prikazati od 40 – 50 % tehnik opisanih v Testu ugotavljanja sposobnosti. Na tem nivoju naj bi praviloma tekmoval v Ne-wazi (parterju).

NIVO 5

Judoist/ka zmore prikazati manj kot 30% tehnik opisanih v Testu ugotavljanja sposobnosti. Na tem nivoju naj bi praviloma tekmoval v Ne-wazi (parterju).

Test ugotavljanja sposobnosti (spretnosti judoista/ke) obsega:

1. Prikaz tehnik padanja (Ukemi waza) v različne smeri (pričnemo sede, čepe, stoje)
2. Ocena izvedbe padanja na osnovi dveh metov s strani Torija (začnemo na kolenih)
3. Prikaz dveh končnih prijemov (Osae-komi--waza)
4. En prikaz reševanja iz končnega prijema (Toketa-waza)
5. Dva obračanja s strani ukeja do končnega prijema (Osae-komi--waza)
6. Izvedba dveh metov (Nage-waza)
7. Izvedba dveh kombinacij (Renraku-waza)
8. Ena izvedba kontra meta (Kaeshi-waza)

POGLED NAPREJ

Danes se z organizirano vadbo juda v Sloveniji ukvarja okoli 60 oseb s posebnimi potrebami v 6 judo klubih (JK Portorož, JK Koper, JK Zmajčki, JK Jesenice, JK Sankaku ter JK Branik). V preteklih 10 letih smo predstavniki omenjenih klubov v Sloveniji postavili temelje za vključevanje oseb s posebnimi potrebami, ki bi želeli sodelovati v judu. Na tem mestu moram poudariti pripravljenost panožne zveze (JAJKZS) za sodelovanje ter pomoč pri izvedbi projektov. Osebe s posebnimi potrebami so dejansko del širokega spektra možnosti sodelovanja v judu. Za lažjo ponazoritev si lahko predstavljamo sodelovanje Luka (glejte točka 9.1. spodaj) v judu ter ga primerjamo z olimpijsko medaljo Urške Žolnir? Seveda, se sodelujoči zavedamo, da nas ogromno dela še čaka.

TRI KRATKE ZGODBE NAMESTO ZAKLJUČKA

Luka (Slovenija), 28 let zmerna duševna prizadetost, avtizem, slepota

Luka se z judom ukvarja že sedmo leto. Teningov se rad udeležuje. Letos je tudi tekmoval na mednarodnem Odprtem prvenstvu Slovenije, leta 2002 sodeloval na promocijskem nastopu na Evropskem prvenstvu v Mariboru. Udeležba na treningih je zelo odvisna od spremljevalcev (živi sam z materjo), vendar se mati trudi da je na treningih polno prisoten. Glede na njegove oviranosti rabi pri treningu stalen nadzor enega od trenerjev. Inicijativo pri izvajanju določenih vaj na treningu zelo redko (skoraj nikoli) ne prevzema. Vendar so trenutki, ko ob pravih trenutkih izvaja določeno akcijo (met ali končni prijem). Pohvale se razveseli. Uživa v kotaljenju, plazenju, vlečenju...

Frank (Nizozemska), 38 let, doktor bioloških znanosti, slepota po prometni nesreči

Franka sem spoznal letos v Kopru na Odprtem prvenstvu Slovenije. Pravzaprav sva se поблиže spoznala, ko sem ga po končani tekmi peljal na letališče Brnik (moral je predčasno domov k umirajočem bratu). Frankova zgodba je ena tistih, ki nas bi morale stalno opozarjati na relativnosti tega trenutka. Še nekaj let nazaj uspešen znanstvenik, poročen, oče je ob prometni nesreči v trenutku izgubil vse. Ko je bil čisto na dnu, ga je prijatelj pripravil do tega, da sta šla skupaj na trening v lokani klub. Kot mi je zaupal, je bil judo v tistem trenutku edina povezava z zunanjim svetom.

Brane (Slovenija), 31 let, Down sindrom

Brane je prisoten pri treningih v našem klubu že od samega začetka (10 let). Do sedaj ni manjkal na skoraj nobenem treningu. Judo je le eden od športov, ki jih goji. Je zelo tekmovalno usmerjen, na trenutke celo (pre)agresiven. Trenerji se v procesu treninga trudimo, da Branetu namenimo vloge, ko mora biti še posebej nežen, na primer v paru s težje oviranimi judoisti. Njegovo znanje juda je na relativno visokem nivoju. Trenerji veliko pozornosti posvečamo temu, da ga naučimo sprejemati poraze. Zaenkrat smo neuspešni.

LITERATURA:

1. Brandon, A. in D. (1992) Praktični priročnik za osebje v službah za ljudi s posebnimi potrebami. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo- program Tempus
2. Cooper, D. (1987). Psihijatrija i antipsihijatrija. Zagreb: Naprijed
3. Court, R. (2002). A special needs judo manual. Cardiff: WISP
4. Dadič, T. (1996). Mehka pot obetajočih izkušenj. Ljubljana: Pet - glasilo Zveze društev za cerebralno paralizo 36/7
5. Dadič, T. (1996). Ko večšina postane zdravilo. Ljubljana: Zdravje 6/96
6. Dadič, T. (1999). Borilni športi in osebe z motnjo v duševnem razvoju. Ljubljana: Naš zbornik 4
7. Frankl, V.E: (1994). Volja do smisla. Celje: Mohorjeva družba
8. Goffman, E., Prevod Božič,D.,(1991). Stigma. Ljubljana:Časopis za kritiko znanosti 138/139, letnik XIX
9. Meško, G. (2001). Judo in osebe s posebnimi potrebami – izziv za slovenski judo. Ljubljana: Slovenski judo, 47
10. Musek, J. (1982). Osebnost. Ljubljana: Dopisna delavska univerza Univerzum.
11. Prančič, A. (1996). Judo kot sredstvo in cilj. Ljubljana: Slovenski judo, 3.
12. Šugman, B.L.(1994). Socialno kulturno delo. Ljubljana: Socialno delo. 33, 4.
13. Van der Eng, B. (2004). Classification for people with a limitation. Amsterdam: Judo Bond Nederland

SI UPAŠ NA TRIATLON?

NEKATERI VIDIKI POPULARIZACIJE TRIATLONA

Grega Hočevar¹, Mitja Lainščak^{1, 2}

¹Triatlonska zveza Slovenije, ²Splošna bolnišnica Murska Sobota

POVZETEK

V članku so opisane metode, ki jih uporablja Triatlonska zveza Slovenije pri popularizaciji rekreativnega segmenta svoje športne panoge. Akcija, ki teče že tretje leto, je bila poimenovana »Si upaš na triatlon?«. S pomočjo anketnih vprašalnikov je bil določen profil udeležencev (Triatlon Kočevje 2004), predstavljeni pa so tudi nekateri drugi kazalci uspešnosti akcije TZS.

UVOD

Triatlon sestavljajo tri bazične discipline: plavanje, kolesarstvo in tek. Panoga, kjer se na štartu bok ob boku merijo vrhunski, kakor tudi rekreativni športniki, je opredeljena kot vzdržljivostna in aerobna, pri tem pa gre za splošno in dinamično telesno obremenitev. Leta 2002 je z namenom, da se na tekmovanja privabi več rekreativnih, to je neregistriranih tekmovalcev, Triatlonska zveza Slovenije (v nadaljevanju TZS) začela s popularizacijsko akcijo z izzivalnim sloganom »Si upaš na triatlon?«. Namen akcije je bil oživiti triatlon med širšim slovenskim rekreativnim prebivalstvom in pokazati, da se na šprint triatlonu z razdaljami 750 m plavanja, 20 km kolesarjenja in 5 km teka lahko preskusi prav vsakdo. Cilj v letu 2002 je bil privabiti na posamezno tekmo (triatlon Kočevje) več kot 100 in v letu 2003 na sedmih tekmovanjih skupno 1000 udeležencev, medtem ko v letu 2004 cilj ni bil natančno opredeljen. V tem letu smo se na TZS odločili, da bomo z akcijo ciljali tudi na mlajšo populacijo (otroci) in tako v okviru tekmovanj vključili še druge panoge (akvatloni s plavanjem in tekom, duatloni s tekom in kolesarstvom) in discipline (super in super super šprinti), primerne njihovi starosti.

NAMEN IN METODE

Namen raziskave je bil dobiti čim bolj celostno sliko razvoja triatlona v Sloveniji, ovrednotiti metode dela, ki se jih poslužuje TZS in pridobiti tiste lastnosti udeležencev, ki so za nadaljnjo popularizacijo pomembne. Zato je strokovni svet TZS sestavil anketni vprašalnik s 16 parametri (spol, starost, telesna višina in teža, izobrazba, socialni status, obseg tedenske aktivnosti v urah, triatlonski staž v letih, vir seznanitve z akcijo, najpomembnejši viri informacij o triatlonu, mnenje o akciji, zdravstveni simptomi, število dnevni obrokov, količina dnevno popite tekočine, kadilski status, količina zaužitega alkohola), ki je bil med udeležence razdeljen na triatlonu v Kočevju (21.8.2004). Narejena je bila deskriptivna statistična analiza odgovorov, statistična analiza obiskov spletne strani TZS (Zavod za šport) in analiza rezultatov s tekom ter evalvacija metod dela TZS.

REZULTATI

Opis metod dela TZS

V letu 2002 se je na triatlonu v Kočevju zbralo 185 ljudi, s čimer je bil cilj precej presežen. Tudi leta 2003 je bila realizacija projekta zelo dobra, saj so se cilju približali na 825 skupnih udeležencev (povprečna starost udeležencev na šprint triatlonu Kočevje je bila 34 let). TZS je tudi v letu 2004 natisnila popularizacijsko zloženko ter sodelovala z Olimpijskim komitejem Slovenije in drugimi mediji, ki so oglaševali športne prireditve. Uvedene so bile nove tekmovalne kategorije (mlajši - vse od 9. do 13. leta) in nov tekmovalni sistem. Hkrati so bile postavljene osnove za uvedbo šolskih športnih tekmovanj v akvatlonu za leto 2005. V letu 2004 je TZS svoje delovanje razširila še na uveljavljanje tekmovalnega sistema za otroke, tako da se je povprečje s

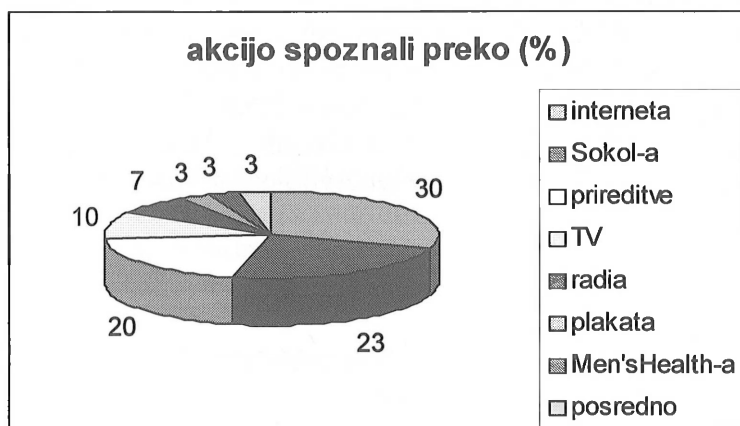
117 tekmovalcev iz leta 2003 dvignilo na 143 (povprečna starost udeležencev na šprint triatlonu Kočevje je bila ponovno 34 let). Ugotovljeno je bilo še, da se je delež neregistriranih tekmovalcev na triatlonih iz 43% v letu 2000 dvignil na 53% v letu 2004 (arhiv TZS). Več truda je bilo vloženega tudi v posodobitev spletnih strani, organizatorji so nudili možnost prijav preko spleta, domača stran TZS pa je v teh dveh letih zabeležila 180% rast (Tabela 1) dnevnih obiskov (60 ob koncu leta 2002, 130 ob koncu leta 2003 in 170 ob koncu leta 2004, šteti vsi obiski, vir: Zavod za šport RS).

	2002	2003	2004
<i>povprečno število udeležencev na triatlonih</i>	84	117	143
<i>dnevni obisk spletne strani TZS (september)</i>	60	130	170

Tabela 1. Primerjava med povprečnim obiskom tekem in dnevnim obiskom spletnih strani TZS

NEKATERE ZNAČILNOSTI UDELEŽENCEV TRIATLONA KOČEVJE 2004

Šprint triatlona v Kočevju se je udeležilo 146 tekmovalcev. Anketne vprašalnike jih je izpolnilo 46 (32%), od tega 27 registriranih in 19 neregistriranih tekmovalcev. Vzdržljivostni karakter triatlona se odraža na večinski moški populaciji v triatlonu – v Kočevju je nastopilo 89% moških in 11% žensk. Pri starostni strukturi vseh udeležencev smo ugotovili, da jih ima 46% manj kot 30 let, 33% od 30 do 40 let, 17% od 40 do 50 let in 4% nad 50 let. Iz telesne višine in telesne teže smo za vsakega posameznika izračunali ITM, kjer so opazne razlike med tekmovalci, ki so registrirani in tistimi, ki niso. Od registriranih tekmovalcev jih ima 17% prekomerno telesno težo (ITM med 23,5 in 26,5), 5% jih je debelih (ITM nad 26,5), medtem ko jih je pri rekreativcih 44% prehranjenih in 8% debelih. Pri izobrazbi ima med vsemi tekmovalci nad 24 let 52% srednješolsko izobrazbo, 3% ljudi ima višjo in 45% visoko univerzitetno ali izobrazbo, višjo od te. Svoj socialni status je večina izmed vseh (93%) ocenila s srednjim, le del (7%) z nizkim. Izmed neregistriranih (Tabela 2) jih je 11% telesno aktivnih do 3 ure tedensko, 33% od 3 do 7 ur ter 56% nad 7 ur. Tako med registriranimi kakor med neregistriranimi nismo našli kadilca. Triatlonski staž (Tabela 1) do enega leta ima 45% neregistriranih, 33% 2 leti, 7% od 3 do 4 ter 15% nad 5 let. Za 33% neregistriranih udeležencev je udeležba na športno-rekreativnih prireditvah zelo pomembna vrednota, 63% se zdi pomembna, 4% pa nepomembna. Dve petini (41%) neregistriranih se bo v letu 2004 udeležilo najmanj enega triatlona, 33% vsaj dveh in 26% ljudi vsaj treh triatlonov. Za akcijo TZS je večina od neregistriranih slišala (Grafikon 1) preko interneta (30%) ali revije Sokol (23%), petina na kakšni od prireditev (20%), ostali pa preko TV (10%), radia (7%), plakata (3%), revije Men's Health (3%) ali pa kje drugje (3%).



Grafikon 1. Prikaz virov, kjer so udeleženci spoznali akcijo TZS »Si upaš na triatlon?«.

Kar 85% neregistriranih po svoji presoji nima znakov katerega od obolenj, nekaj pa se jih srečuje z bolečinami v sklepih (7%), astmo (4%), povišanim krvnim tlakom (4%) in debelostjo (4%).

Izmed vseh se dvakrat dnevno prehranjujeta le 2%, tri do štiri obroke ima 41% ljudi, pet ali več obrokov pa jih ima 57%. Izmed vseh jih 15% popije do 1l tekočine dnevno, 41% od 1 do 2l tekočine in 44% več kot 2l. Alkohola nikoli ne konzumira 23% ljudi, 41% ga uživa mesečno, 36% pa alkohol konzumira tedensko. Izmed vseh udeležencev jih 39% o akciji ne presoja, 44% ima pozitivno mnenje, 17% ljudi pa zelo pozitivno mnenje.

parameter	0 – 1	1 - 2	3 – 4	nad 5
staž v letih – nereg. (%)	45	33	7	15
tedenska aktivnost v urah – nereg. (%)	3	8	17	72
število dnevnih obrokov – vsi (%)	0	2	41	57
količina popite tekočine v l/dan – vsi (%)	15	41	44	0

Tabela 2. Nekaj parametrov za registrirane ozirom vse udeležence Triatlona v Kočevju 2004.

RAZPRAVA

Ugotavljamo, da je akcija pozitivno vplivala na številčnost tako registriranih kot neregistriranih udeležencev. Povprečno število neregistriranih je v 4 letih zraslo za 162% (od 29 na 76), delež pa za 25%. V primerjavi z letom poprej se je delež moških nekoliko povečal, medtem ko sta povprečna starost udeležencev in profil kvalitete tekmovalcev – ciljna zgoščenost (vir: primerjava Analiza projekta popularizacije triatlona, G. Hočevar, zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije in arhiv TZS 2004) ostala praktično identična. Triatlon zaznamuje izredno nadpovprečno visoka izobrazbena struktura, polovica rekreativcev pa je aktivna vsaj 1 uro na dan, kar je zelo veliko. Zanimiva je struktura po stažu, ki priča o tem, da je mnogo rekreativcev »novih« triatloncev in da se jih, sodeč po raziskavi iz leta 2003 (Analiza projekta popularizacije triatlona, G. Hočevar, zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije), drugo leto na triatlon mnogo ne bo več vrnilo. V tretjini izmed vseh rekreativcev gre za ljudi, ki se športno udejstvujejo že po naravi in se želijo v triatlonu preskusiti le enkrat, morda nekajkrat. Veliko število dnevnih obrokov je verjetno posledica ozaveščenosti in ukvarjanja s športom, kakor tudi to, da nihče ne kadi, medtem ko pijejo – kakor sodijo sami – pa ne dovolj. Še posebej zanimiva je visoka korelacija (0,99) med povprečnim številom udeležencev na triatlonih in dnevnim obiskom spletne strani TZS.

SKLEP

TZS je z akcijo "Si upaš na triatlon?" je v Sloveniji že precej prepoznavna, saj jo večina udeležencev pozna in jo 60% udeležencev ocenjuje vsaj kot uspešno. Popularizacija triatlona je prinesla vidne rezultate, saj se je občutno povečalo število tekmovalcev. Večinoma gre za osebe, ki so redno telesno dejavni in skrbijo za zdrav način življenja. Posebej je k višji udeležbi prispevala uvedba disciplin za mlajše kategorije. Novi tekmovalci so pretežno rekreativci, ki so se s triatlonom začeli ukvarjati v teku akcije, v zadnjih 3 letih. Zadržala jih bo le vrhunska ponudba, ki jim jo lahko v sodelovanju s TZS zagotovijo organizatorji triatlonov.

POVEZANOST VPRAŠALNIKA O TELESNI PRIPRAVLJENOSTI Z REZULTATI, DOSEŽENIMI NA COOPERJEVEM TESTU

pred.mag. Miroljub Jakovljević viš.fiziot., univ.dipl.org.¹,

Pia Ana Golob dipl.fiziot.², Ervin Šramel³

¹Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo, Oddelek za fizioterapijo

²Klinični center, Služba za medicinsko rehabilitacijo, Ljubljana

³Športno društvo ŠPIC, Ljubljana

IZVLEČEK

Namen. Želeli smo ugotoviti, ali je vprašalnik o telesni dejavnosti primeren za oceno VO_{2max} in ali dobljene vrednosti prikažejo dejansko telesno zmogljivosti preiskovancev.

Metode dela. Uporabili smo slovenskim razmeram prirejen Jacksonov razširjen vprašalnik o oceni telesni dejavnosti (OTD) (George in sod., 1997). Izračunane vrednosti VO_{2max} smo primerjali z izračunanimi vrednostmi VO_{2max} , pridobljenimi pri istih preiskovancih na Cooperjevem testu (CT) (Cooper, 1968). Korelacijo med dobljenimi vrednostmi smo s Pearsonovim korelacijskim produktom ($p < 0,05$), razliko pa s Studentovim testom-t ($p < 0,05$).

Rezultati. Z OTD pridobljene vrednosti so v povprečju znašale $50,5 \pm 4,8$ mlO₂/kg/min, pri CT pa so preiskovanci v povprečju dosegli $42,0 \pm 6,9$ mlO₂/kg/min. Povezanost med OTD in CT je bila statistično značilna ($p < 0,0001$), vendar šibka ($r = 0,587$). Razlika je v povprečju znašala $8,5$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna. ($t = 10,1$; $p < 0,0001$). Najvišjo povezanost je bila pri moških starih od 19 do 40 let ($r = 0,876$; $p < 0,0001$), najšibkejša pa pri ženskah ($r = 0,010$; $p = 0,972$).

Razprava in zaključek. Vprašalnik je primeren pod pogojem, da preiskovanci dobro poznajo svoje sposobnosti in hitrost teka.

Ključne besede: telesna pripravljenost, aerobna zmogljivost, maksimalni izvedbeni testi, submaksimalni izvedbeni testi, neizvedbeni testi, Cooperjev test, vprašalnik, povezanost.

UVOD

Kardio-respiratorna pripravljenost (*ang.: cardiorespiratory fitness*), kardio-respiratorna vzdržljivost (*ang.: cardiorespiratory endurance*), aerobna zmogljivost (*ang.: aerobic fitness*) so sinonimi za eno od petih osnovnih komponent telesne pripravljenosti. Je skupno delovanje srčno-žilnega in respiratornega sistema (še posebej med vadbo oziroma naporom), z namenom zagotavljanja potrebne količine kisika delujočim mišicam. Kardio-respiratorna pripravljenost se lahko meri s količino kisika, ki ga lahko telo privzame med vadbo pri maksimalni obremenitvi (VO_{2max}). VO_{2max} je največja količina kisika v mililitrih, ki jo lahko izrabi posameznik v eni minuti na kilogram telesne teže. Večina športnih strokovnjakov meni, da je VO_{2max} najboljši pokazatelj človekove srčno-žilne vzdržljivostne kapacitete (Wilmore in Costill, 1994). Vsekakor pa aerobna zmogljivost odraža nivo redne telesne dejavnosti vsakega posameznika.

VO_{2max} merimo na več načinov, ki jih lahko glede na način sodelovanja preiskovanca v merskem postopku ločimo na izvedbene in neizvedbene teste. Izvedbene teste delimo glede na obremenitev preiskovanca na maksimalne in submaksimalne. Pogosto uporabljeni, a manj natančni so testi submaksimalne obremenitve (Astrand in Rodahl, 1986). Po drugi strani pa so za preiskovance primernejši saj ne pride do popolne izčrpanosti. Ti se lahko izvajajo kot laboratorijski submaksimalni testi (cikloergometer, tekoča preproga, testi stopanja) ali kot terenski testi hoje (Rockportski test hoje na eno miljo, dve kilometrski UKK test hoje) in teka (Cooperjev test (CT),

Shuttle run test, Conconijev test). CT ima zelo dobro povezanost ($r=0,90-0,92$) z VO_{2max} dobljenim s stopenjskim obremenitvenim testiranjem na tekoči preprogi (Cooper, 1968; Grant in sod., 1995).

Aerobno zmogljivost lahko ocenimo z uporabo podatkov pridobljenih z vprašalniki (Godin in sod., 1985; Jackson in sod. 1990; Heil in sod., 1995; Whaley in sod., 1995; George in sod., 1997). Vprašalniki večinoma vsebujejo vprašanja o telesni višini, telesni teži, starosti, spolu in enega ali več sklopov vprašanj o gibalnih navadah, pogostosti in trajanju ukvarjanja s športno dejavnostjo. Značilnosti meritev, ki jih uvrščamo v skupino testov so nizki stroški izvedbe, ne zahtevajo posebnih pripomočkov (vprašalnik, svinčnik), hitra priučitev osebja, izvedba v zelo kratkem času in brez telesnega napora preiskovancev.

Ocena telesne dejavnosti (OTD) (*ang.: Physical Activity Rating (PA-R)*) (Shephard, 1988) je vprašalnik, ki so ga Jackson in sod. leta 1990 vključili v multiregresijsko enačbo za oceno telesne zmogljivosti delavcev NASA-e. OTD vsebuje odgovore o stopnji telesne dejavnosti preiskovanca v zadnjih šestih mesecih, ki se vrednotijo od 1 do 7 točk. Razpon ponujenih odgovorov je od popolne nedejavnosti do več kot 8 ur telesne dejavnosti ali več kot 25 milj teka tedensko. Za izračun so potrebni še podatki o telesni višini in telesni masi in starosti preiskovanca. Razvili so dve multiregresijski enačbi, od katerih se je tista, ki uporablja indeks telesne mase izkazala za bolj primerno. George in sod. so leta 1997 vprašalnik dopolnil tako, da so originalnemu vprašalniku OTD in dodali vprašalnik o Zaznavanje funkcijske zmožnosti (ZFZ) (*ang.: perceived functional ability*) (Kolkhorst in Dolgener, 1994). Vprašalnik vsebuje lestvico vprašanj s trinajstimi točkami o predvideni zmogljivosti preiskovanca v teku na eno in tri milje. S tako izpopolnjenim vprašalnikom so dosegli zelo dobro povezanost ($r=0,84$) z laboratorijskimi testi za ugotavljanje maksimalne aerobne zmogljivosti (George in sod., 1997).

NAMEN DELA

Namen dela je bil ugotoviti, ali je OTD primeren za merjenje VO_{2max} in ugotavljanje telesne pripravljenosti večjega števila preiskovancev oziroma ali se zbrani podatki dovolj približajo dejanski telesni zmogljivosti preiskovancev.

METODE DELA

V raziskavi je sodelovala skupina ljudi, ki se je prostovoljno udeležila CT, ki ga je organizirala Agencija za šport Ljubljana septembra 2002 na Kodeljevem. Razdalja, ki so jo morali preteči moški, je bila 2400 metrov, za ženske pa 1600 metrov. Vstopni kriteriji za oblikovanje vzorca preiskovancev so bili: starost nad 19 let, podpis pristopne izjave, pravilno izpolnjen OTD vprašalnik in opravljen CT.

Primerjali smo podatke, pridobljene z OTD vprašalnikom s podatki, pridobljenimi s CT in ugotavljali povezanost med njima. Nadalje smo ugotavljali, ali obstaja povezava med skupinami preiskovancev glede na spol in starost.

S formulo (George in sod., 1997) smo iz podatkov, pridobljenih z OTD, izračunali VO_{2max} za vsakega posameznega preiskovanca. Formula za izračun VO_{2max} glede na morfološke značilnosti preiskovanca in na odgovore iz vprašalnika je (George in sod., 1997):

$$VO_{2max} = 44,895 + (7,042 * spol) - (0,823 * ITM) + 0,688 * OTD + 0,738 * OFZ1 + OFZ5$$

pri čemer je spol (0 pri ženskah, 1 pri moških), ITM (indeks telesne mase), OTD (Ocena telesne dejavnosti), ZFZ1 (Zaznavanje funkcijske zmožnosti na 1 km), ZFZ5 (Zaznavanje funkcijske zmožnosti na 5 km).

Rezultate teka smo pridobili iz uradnih zapisnikov merilcev na CT. Z enačbo (RunnersWeb) smo za vsakega posameznika izračunali VO_{2max} glede na doseženi rezultat na CT. Enačba za izračun VO_{2max} glede na rezultat, dosežen na CT je:

$$VO_{2max} = (-4,60 + (0,182258*(CS/CT)) + (0,000104*(144000/CT)*(144000/CT)))/(0,8 + (0,1894393 * \exp(-0,012778 * CT/60)) + (0,2989558*\exp(-0,1932605 * CT / 60)))$$

pri čemer je CS=96000 pri ženskah, 144000 pri moških in CT= rezultat teka v sekundah.

Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS 10.0 for Windows (SPSS Inc., ZDA). Za primerjavo rezultatov obeh testov smo uporabili Studentov test-t pri $p \leq 0,05$. Primerjali smo vrednosti, dobljene pri obeh testih za celotno skupino, za ženske in moške in starostni skupini od 19 do 40 let ter 41 let in več. Za ugotavljanje povezanosti med rezultati OTD in CT smo uporabili Pearsonov korelacijski produkt, pri čemer je moral biti $p \leq 0,05$. Povezanost med testi smo ugotavljali za celotno skupino, za ženske in moške in starostni skupini od 19 do 40 let in 41 let in več.

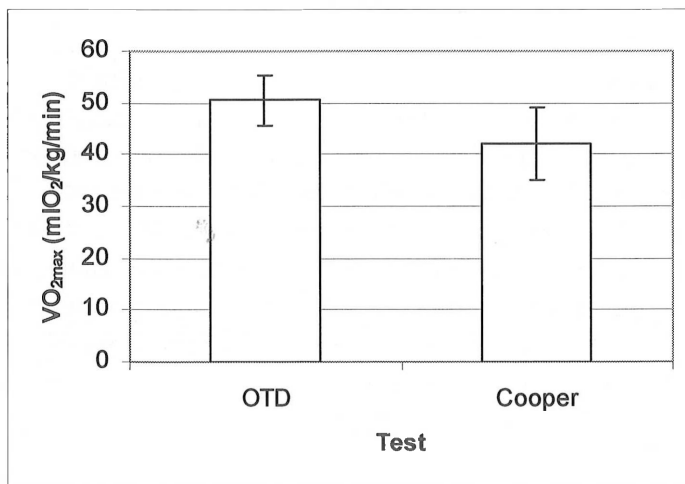
REZULTATI

Skupina preiskovancev, ki je pravilno izpolnila OTD in hkrati opravila CT, je štela 45 preiskovancev (preglednica 1). Od tega je bilo 31,1% žensk in 68,9% moških. Starostni razpon preiskovancev je bil od 19 do 69 let.

Preglednica 1. Povprečne vrednosti merjenih količin glede na spol.

	vsi	moški	ženske
Število	45	31	14
Starost (leta)	40,36 ±12,64	43,61 ±12,33	33,14 ±10,14
Telesna višina (cm)	175,42 ± 7,78	178,35 ±6,13	168,93 ±7,24
Telesna teža (kg)	72,93 ±13,55	79,97 ±9,90	57,34 ±3,83
Indeks telesne mase (kg/m ²)	23,55 ±3,18	25,10 ±2,45	20,14 ±1,48

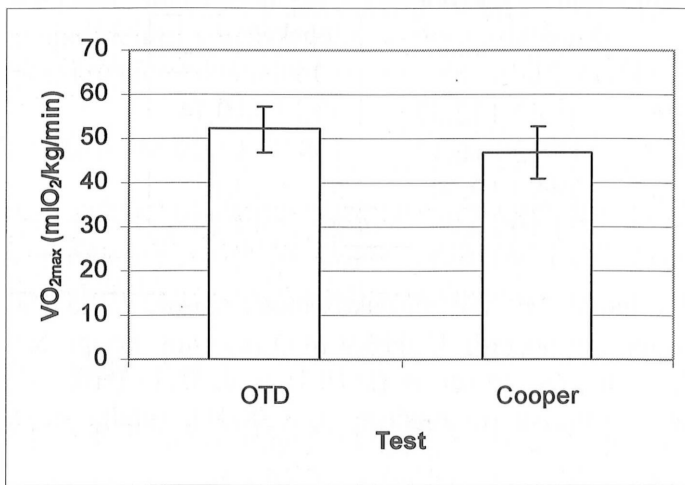
Glede na OTD so dobljene povprečne vrednosti za vse preiskovance znašale 50,5±4,8 mlO₂/kg/min. Pri CT pa so preiskovanci v povprečju dosegli 42,0±6,9 mlO₂/kg/min. Povprečna razlika je znašala 8,5 mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=10,1$; $p<0,0001$) (slika 1). Povezanost med vprašalnikom OTD in CT je bila statistično značilna ($p<0,0001$), vendar šibka ($r=0,587$).



Slika 3. Primerjava VO_{2max} med testoma – vsi preiskovanci (N=45).

Pri skupini preiskovancev starih od 19 do 40 let je bila z OTD izračunana povprečna vrednost $49,92 \pm 5,38$ mlO₂/kg/min, pri CT pa so dosegli $42,42 \pm 7,48$ mlO₂/kg/min. Povprečna razlika je znašala $7,50$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=6,4$; $p<0,0001$). Povezanost med OTD in CT je bila statistično značilna ($p=0,001$), vendar šibka ($r=0,646$). Pri skupini preiskovancev starih 41 let in več je bila z OTD izračunana povprečna vrednost $51,18 \pm 3,97$ mlO₂/kg/min, pri CT pa so dosegli $41,61 \pm 6,33$ mlO₂/kg/min. Povprečna razlika je znašala $9,57$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=8,1$; $p<0,0001$). Povezanost med vprašalnikom OTD in CT je bila statistično značilna ($p=0,015$), vendar šibka ($r=0,523$).

Pri moških je bila z OTD izračunana povprečna vrednost $52,07 \pm 4,20$ mlO₂/kg/min. Pri CT pa so dosegli $42,42 \pm 7,48$ mlO₂/kg/min. Povprečna razlika je znašala $9,65$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=8,1$; $p<0,0001$). Povezanost med OTD in CT je bila statistično značilna ($p=0,001$), vendar šibka ($r=0,576$). Pri skupini moških preiskovancev starih od 19 do 40 let je bila z OTD izračunana povprečna vrednost $52,08 \pm 5,19$ mlO₂/kg/min, pri CT pa so dosegli $47,00 \pm 5,95$ mlO₂/kg/min (slika 2). Povprečna razlika je znašala $5,08$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=6,2$; $p<0,0001$). Povezanost med OTD in CT je bila statistično značilna ($p<0,0001$) in zelo dobra ($r=0,867$). Pri skupini moških preiskovancev starih 41 let in več je bila z OTD izračunana povprečna vrednost $52,06 \pm 3,48$ mlO₂/kg/min, pri CT pa so dosegli $42,80 \pm 6,03$ mlO₂/kg/min. Povprečna razlika je znašala $9,26$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=6,9$; $p<0,0001$). Povezanost med vprašalnikom OTD in CT ni bila statistično značilna.



Slika 2. Primerjava VO₂max med testoma – moški od 19 do 40 let ($N = 13$).

Pri ženskah je bila z OTD izračunana povprečna vrednost $47,05 \pm 4,17$ mlO₂/kg/min, pri Cooperjevem testu pa so dosegle $36,46 \pm 4,71$ mlO₂/kg/min. Povprečna razlika je znašala $10,59$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=6,3$; $p<0,0001$). Povezanost med vprašalnikom OTD in CT ni bila statistično značilna. Pri skupini žensk starih od 19 do 40 let je bila z OTD izračunana povprečna vrednost $47,38 \pm 4,59$ mlO₂/kg/min, pri CTD pa so dosegle $37,01 \pm 5,18$ mlO₂/kg/min. Povprečna razlika je znašala $10,37$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=4,9$; $p=0,001$). Pri skupini žensk starih 41 let in več je bila z OTD izračunana povprečna vrednost $45,87 \pm 2,25$ mlO₂/kg/min, pri CT pa so dosegle $34,43 \pm 1,39$ mlO₂/kg/min. Povprečna razlika je znašala $11,43$ mlO₂/kg/min in je bila statistično značilna ($t=6,3$; $p=0,024$). V obeh skupinah je bila povezanost med OTD in CT šibka in ni bila statistično značilna.

RAZPRAVA

Kar v nekaj raziskavah je prikazana povezanost med samoporočanjem o telesni dejavnosti in izvedbenim VO₂max (Jackson in sod., 1980; Godin in Shephard, 1985; Siconolfi in sod., 1985;

Ainsworth in sod., 1992; Heil in sod., 1995; Williams in Purewall, 2001). Povezanost je bila zelo slaba ($r=0,35$) (Godin in Shephard, 1985) do prav dobra ($r=0,86$) (Willinford in sod., 1996). Originalni vprašalnik OTD, ki so ga razvili Jackson in sod. (1990) je imel povezanost z izvedbenim VO_{2max} pri heterogeni skupini preiskovancev (starost od 18 do 70 let) enako 0,59. Enako povezanost smo dobili pri dopolnjenem vprašalniku OTD, ki so ga razvili Georg in sod. (1997). Slednji so v njihovi raziskavi v kateri je sodelovala manj heterogena skupina (starost od 18 do 29 let) izboljšali povezanost na sprejemljivih 0,84. Dodatni vprašanja o zaznavanju funkcijske zmožnosti, kot se zdi v naši raziskavi, v kateri je bila vključena heterogena skupina (starost od 19 do 69 let) nista prispevali, k boljši povezanosti med vprašalnikom OTD in izvedbenim testom za določanje VO_{2max} .

Preiskovanci so precenili svojo stopnjo telesne pripravljenosti, saj je s pomočjo vprašalnika OTD pridobljeni VO_{2max} v vseh primerih višji od vrednosti, pridobljenih s CT od 5,08 mlO₂/kg/min do 11,43 mlO₂/kg/min. Moški navadno sebe ocenjujejo bolj telesno aktivne (Ainsworth in Leon, 1992), kot v resnici so. V naši raziskavi so se ocenjevali bolj realno kot ženske, predvsem skupina moških starih od 19 do 41 let, saj so dosegli zelo dobro povezanost ($r=0,867$). Tako kot v raziskavi, ki so jo opravili Georg in sod. (1997) so se ženske v naši raziskavi ocenjevale višje kot moški. Previsoka samoocena se je kazala v šibki in statistično neznačilni povezanosti med vprašalnikom OTD in CT. Pri bolj starostno homogenih skupinah je bila povezanost prav dobra ($r=0,73-0,86$) (Willinford in sod., 1996).

Za odpravo razlik med izmerjenim in ocenjenim VO_{2max} so potrebne še dodatne raziskave z določenimi spremembami in izboljšavami. Verjetno bi bilo dobro v vprašalnik in enačbo za izračun ocene VO_{2max} uvesti dodatno vprašanje, ki bi merilo stopnjo preiskovančevega poznavanja samega sebe in svoje telesne pripravljenosti. Ta ocena bi delovala kot redukcijski faktor opaženega razkoraka med samooceno in dejanskim stanjem.

Rezultati kažejo na veliko razliko med samoocenjeno in dejansko telesno sposobnostjo, ugotovljeno na testu. Domnevamo, da so se primerno ocenili posamezniki, ki vadijo redno že dalj časa in bolj poznajo svoje sposobnosti in hitrost teka. Zdi se, da je vprašalnik primeren le za določene skupine ljudi.

LITERATURA

- Ainsworth, B.E., Richardson, M.T., Jacobs, Jr. D.R., Leon, A.S. (1992). Prediction of cardiorespiratory fitness using physical activity questionnaire data. *Med Exerc Nutr Health*, 1, 75-82.
- Ainsworth, B.E., Leon, A.S. (1992). Gender difference in self-reported physical activity. *Med Sci Sports Exerc*, 23(suppl.), 105S.
- Astrand, P.O., Rodahl, K. (1986). *Textbook of work physiology*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill, 318-325, 340-358.
- Astrand treadmill test. sports coach. (1997). Dostopno na internetu: <http://www.brianmac.demon.co.uk/astrand.htm>.
- Cardinal, B.J. (1996). Predicting cardiorespiratory fitness without exercise testing in epidemiologic studies: a concurrent validity study. *Int J Epidemiol*, 6(1), 31-35.
- Cooper, K.H. (1968). A means of assessing maximal oxygen intake. Correlation between field and treadmill testing. *JAMA*, 203(3), 201-204.
- George, J.D., Stone, W.J., Burkett, L.N. (1997). Nonexercise VO_{2max} estimation for physically active college students. *Med Sci Sports Exerc*, 29(3), 415-423.
- Godin, G., Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behaviour in the community. *Can. J appl. Sport Sci*, 10(3), 141-146.
- Grant, S., Corbett, K., Amjad, A.M.; Wilson, J., Aitchison, T. (1995). A comparison of methods of predicting maximum oxygen uptake. *Br J Sports Med*, 29(3), 147-152.
- Heil, D.P., Freedson, P.S., Ahlquist, L.E., Price, J., Rippe, J.M. (1995). Nonexercise regression models to estimate peak oxygen consumption. *Med Sci Sport Exerc*, 27(4), 599-606.

- Jackson, A.S., Blair, S.N., Mahar, M.T., Wier, L.T., Ross, R.M., Stuteville, J.E. (1990). Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Med Sci Sports Exerc*, 22(6), 863-870.
- Kolkhorst, F.W., Dolgener, F.A. (1994). Nonexercise model fails to predict aerobic capacity in college students with high VO_{2peak} . *Res Q Exerc Sport*, 65(1), 78-83.
- Runner's Web JavaScript VO_{2max} Calculator. Dostopno na internetu: http://www.runnersweb.com/running/vo2_js.html, 3.10.2002.
- Shephard, R.J. (1988). PAR-Q. Canadian Home Fitness Test and exercise screening alternatives. *Sports Med*, 5(3), 185-195.
- Siconolfi, S.F., Lasater, T.M., Snow, R.C.K., Carleton, R.A. (1985). Self-reported physical activity compared with maximal oxygen uptake. *Am J Epid*, 122(1), 101-105.
- Taylor, H.L., Jacobs, D.R.Jr., Schucker, B., Knudsen, J., Leon, A.S., Debacker, G. (1978). A questionnaire for the assessment of leisure time physical activities. *J Chron Dis*, 31(12), 741-755.
- Whaley, M.H., Kaminsky, L.A., Dwyer, G.B., Getchell, L.H. (1995). Failure of predicted VO_{2peak} to discriminate physical fitness in epidemiological studies. *Med Sci Sports Exerc*, 27(1), 85-91.
- Williams, J.G., Purewall, B.S. (2001). Development and initial validation of the Effort Sense Rating Scale (ESRS): a self-perceived index of physical fitness. *Prev Med*, 32(2), 103-108.
- Williford, H.N., Scharff-Olson, M., Wang, N., Blessing, D.L., Smith, F.H., Duey, W.Y. (1996). Cross-validation of non-exercise predictions of VO_{2peak} in women. *Med Sci Sports Exerc*, 28(7), 926-930.
- Wilmore, J.H., Costill, D.L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics Publishers.

TEKAŠKI FORUM, WWW.TEKASKIFORUM.NET

Ervin Šramel

TEKAŠKI FORUM - SPLETIŠČE, KI PREDSTAVLJA SKUPNOST REKREATIVNIH TEKAČEV V VIRTUALNEM IN RESNIČNEM SVETU. KAKO JE NASTAL, KAKO ŽIVI, MOREBITNI RECEPT ZA PODOBNE NEFORMALNE SKUPNOSTI V INFORMACIJSKI DRUŽBI

RUNNER'S FORUM – WEBSITE AS A COMMUNITY OF RECREATIONAL RUNNERS IN VIRTUAL AND REAL WORLD. HOW IT CAME TO BE, HOW IT LIVES, A RECIPE FOR SIMILAR INFORMAL COMMUNITIES IN INFORMATIONAL SOCIETY

UVOD

Vsesplošna informatizacija družbe, uporaba mobilne telefonije, računalnikov in interneta na vsakem koraku, tako v službi kot doma, možnost takošnje in neposredne izmenjave informacij s komerkoli in kadarkoli, vse to so pojavi, ki v zadnjih letih korenito spreminjajo sodobno družbo. So to spremembe na bolje ali slabše? Se z vse bolj pogosto uporabo računalnikov in interneta odtujujemo ali zblížujemo? Lahko internet uporabimo kot koristno orodje za osebno in družbeno rast ali je le izguba časa?

Namen tega članka je na primeru Tekaškega foruma prikazati, kako lahko dokaj enostavno orodje – spletno mesto – z enostavnimi metodami – neposredna komunikacija in izmenjava podatkov, izkušenj, mnenj, ... – obogati življenje ljudi, jih pozitivno premakne v gibanje, jih prepriča v druženje ne le virtualno, na spletu, temveč tudi dejansko, v resničnem življenju.

Razpon prikaza bo segal od predstavitve spletnega foruma kot orodja, Tekaškega foruma kot primera konkretne uporabe tega orodja, preko pregleda dosežkov skupine ljudi, ki se družijo na in ob forumu v dobrem letu dni, kar živi Tekaški forum, do pogleda na odprte možnosti, ki nas čakajo v prihodnosti.

KAJ JE FORUM?

Internet je medij, tako kot je medij papir. Papir predstavlja informacije s pomočjo in v obliki tiskovin, kot so časopisi, revije, letaki, ... Na internetu so informacije prenešene in predstavljene kot elektronska pošta, prenos datotek, namenskih spletnih storitev in spletnih strani. V prvih letih uporabe interneta je večinski način uporabe predstavljala elektronska pošta. Spletne strani so bile enostavne, na začetku še brez grafičnih elementov, dolgočasne in predvsem strogo namensko informativne. Ti časi so že davno za nami, saj so današnje spletne strani privlačne za obiskovalca le, če so vsečno oblikovane, dinamične in polne sveže vsebine.

Tako so statične spletne strani skoraj povsem zamenjala spletna mesta, ki ponujajo dinamično in interaktivno vsebino. Obiskovalec spletišča se je iz pasivnega bralca prelevil v aktivnega soustvarjalca informacij, v razsodnika, ki s svojim sodelovanjem ali ignoriranjem spletnih vsebin odloča o uspešnosti in preživetju spletnih mest.

Poznamo nekaj pojavnih oblik dinamičnih spletišč, ki svojim uporabnikom nudijo soodločanje in izbiro vsebin, ki jih le-ti želijo videti in uporabiti. Najbolj zveneča beseda je portal. Vsako spletišče bi rado bilo portal, čeprav večinoma to ni. Portal je namreč spletno mesto, ki svojim uporabnikom nudi osebno prilagojeno vsebino. To pomeni, da so uporabniki vključeni v sistem preko uporabniškega imena in gesla in da s pomočjo osebnih nastavitvev določajo, kaj in kako bodo videli vsebino, ki jo sistem nudi.

Da ne bomo predolgi in da se povrnemo k bistvu predstavitve. Spletni forum je ena izmed oblik dinamičnih spletišč.

Njegove značilnosti so:

- uporabniki, ki se včlanijo na forum, ter preko uporabniškega imena in gesla vstopajo v sistem in vidijo sebi prilagojeno vsebino,
- sistem pravic in privilegijev, ki opredeljuje, kje in kaj lahko posamezni uporabnik vidi, piše, ureja, briše, ...; uporabniki se ločijo po skupinah, ki imajo lahko svoj skupek pravic, in stopnjah (uporabnik, moderator – urednik področja, administrator – urednik celotnega foruma),
- nudenje vsebin v obliki hierarhičnih tem in debat; tema je področje, ki vsebuje notice, ki imajo lahko eno ali več sporočil; teme, notice in sporočila vpisujejo uporabniki glede na svoje pristojnosti in pravice,
- dodatne možnosti, ki jih forum lahko nudi: zasebna sporočila med uporabniki, pošiljanje elektronske pošte, koledar dogodkov, prenos datotek, galerija fotografij, ...

Tehnično gledano so forumske aplikacije lahko zelo različne in uporabljajo različne tehnologije. Najbolj razširjeni so sistemi, ki uporabljajo rešitve, ki temeljijo na odprti kodi. Tipičen primer je forum phpBB (0), ki za spletne strani uporablja dinamični spletni jezik php (0), za shranjevanje podatkov pa relacijsko podatkovno bazo MySQL (0). Tako phpBB kot aplikacija in MySQL kot podatkovna baza sta na voljo brezplačno po principu in licenci odprte kode (0).

Za postavitev spletnega foruma je dovolj, da poiščete ponudnika spletnih storitev, ki omogoča uporabo php in MySQL, na strežnik namestite forumsko aplikacijo, omogočite dostop do nje preko, po možnosti, lastne spletne domene, določite osnovne nastavitve foruma (videz, jezik, ...), določite vsebinska področja in spletna skupnost je tu!

KAJ JE TEKAŠKI FORUM?

Prišli smo do foruma kot spletne aplikacije. Vdihnimo mu življenje. Naj bo to Tekaški forum (0). Živi na spletnem naslovu <http://www.tekaskiforum.net>. Nastal je kot orodje za medsebojno komunikacijo skupine tekačev. A že na samem začetku je bil več kot to. Nudil je koledar prireditev. Ne le tekaških, tudi kolesarskih, triatlonskih in drugih rekreativnih prireditev. To ni bil le goli koledar, temveč prostor, kjer so lahko organizatorji povedali kaj o svoji prireditvi in povabili nanjo morebitne udeležence. Člani foruma, ki so se določene prireditve v preteklosti že udeležili, so svoja mnenja in izkušnje delili z ostalimi.

Možnosti, ki jih nudi Tekaški forum (večino med njimi je nudil že od vsega začetka):

- koledar prireditev: najave, obveščanje prirediteljev, izkušnje in mnenja, dogovori o nastopih,
- poročila s prireditev: poročila, mnenja, komentarji, ideje, predlogi in konstruktivne kritike prirediteljem,
- splošna debata: področje za pogovor o splošnih temah
- uradni rezultati in koledarji: povezave na urane rezultate in koledarje organizatorjev sklopov prireditev,
- dogovori o treningih: dogovori članov foruma o skupni vadbi,
- oprema, ugodnosti pri nakupu opreme, prehrana, zdravje, in poškodbe, literatura, povezave, ...
- fotogalerija s fotografijami s prireditev, skupnih vadb in druženj,
- namenska področja za posamezne večje prireditve.

Možnosti so predstavljene kot teme, v katerih člani foruma dejavno sodelujejo. Teme so moderirane in v njih moderatorji po potrebi vzpodbujajo ali usmerjajo debate. Bistvo foruma je, da člani sami ustvarjajo vsebino, da je to breme porazdeljeno na večje število ljudi, in da ni odvisno le od časa, zmožnosti in dobre volje peščice posameznikov.

Poleg količine vsebine je zelo pomembna tudi kakovost. Na tekaškem forumu za nadzor kakovosti vsebine skrbi sama skupnost. Poudarimo naj, da je to vsebina iz prakse za prakso, od ljudi za ljudi, in kot taka je najbolj dragocena, saj je pridobljena z lastnimi izkušnjami.

OD RAČUNALNIKA V RESNIČNO ŽIVLJENJE IN NAZAJ

Tekaški forum je več kot le skupek informacij na spletnem mestu. Člani foruma niso ostali le pri pogovoru preko interneta. Storili so korak naprej. Forum, navidezno skupnost, so uporabili kot orodje za dogovore o srečanjih v resničnem življenju. Bodisi, da je to skupna vadba ali skupna pot in udeležba na prireditvi, člani so se spoznali osebno in svoje sodelovanje s tem še okrepili. Dejavní člani foruma zdaj vedo, kdo se skriva za katerim uporabniškim imenom, kakšen človek je, kakšne so njegove želje in potrebe, kako mu lahko pomagajo, kako lahko on pomaga njim. Iz skupine uporabnikov spletnega orodja je tako nastala skupnost ljudi, ki jih družijo enake želje, cilji in potrebe. Druží jih enak, dejaven in aktiven način življenja. Njihova ozadja, znanja, sposobnosti in zmožnosti so različne, a to ne predstavlja ovire, temveč živo organsko lepilo, ki jih druží v dinamično skupnost v resničnem življenju.

V procesu medsebojnega spoznavanja oseb in življenskih zgodb so člani foruma skozi vložen trud in voljo »soforumovcev« pridobili nov in svež pogled na lasten trud in vloženo delo ter se ga naučili na nov način ceniti in spoštovati, tako kot cenijo dosežke drugih članov foruma, naj si bodo popolni začetniki ali pa rekreativni tekači z dolgoletnimi izkušnjami.

Življenske zgodbe nekaterih članov foruma, odrekovanja in navori, ki so jih vložili, so obogatile vse nas.

Člani foruma prihajajo iz vseh koncev Slovenije in iz vseh družbenih slojev, so vseh starosti, od osnovnošolk do starostnikov. A to za uspešno sodelovanje ni pomembno. Pomembno je, da s svojim znanjem in vloženim delom, s svojim pozitivnim pristopom člani tvorno prispevajo, vzpodbujajo in podpirajo sočlane.

Ko se člani foruma po druženju na rekreativni prireditvi razkropijo po Sloveniji, kar tekmujejo v tem, kdo bo prej skočil na forum in tistim, ki tokrat niso bili zraven, napisal par besed o tem, kako se je imel, kaj je doživel in kakšne vtise je v njem zapustilo druženje. Hkrati se že rojevajo želje in dogovori za prihodnja druženja.

SKUPNI DOSEŽKI

V slabem letu in pol, kar živi Tekaški forum, so njegovi člani že marsikaj doživeli. Prva večja skupna udeležba je bil tek v Dolskem pri Ljubljani konec decembra 2003. Od takrat dalje je tudi navada, da člani ob prijavi na prireditev kot klub napišejo Tekaški forum. Tekaški forum ni formalno društvo, ker so se člani odločili, da je osebna odločitev vsakega posameznika, kako se predstavi na prireditvi. A vedno več se jih predstavlja kot člani Tekaškega foruma.

Druga večja akcija je bil nastop na pol maratonu v Sežani marca 2004, kjer je bila preko foruma organizirana skupna prijava. Hkrati se je kot povsem naravna potreba pojavila tudi želja po zunanjih znakih pripadnosti in tako so si člani omislili majice z znakom Tekaškega foruma. Kmalu zatem so prišli na vrsto tudi tekaški dresi. Majice in drese zdaj uporablja preko sto članov foruma.

Sledile so skupne udeležbe na Teku trojk v Ljubljani, v Radencih, Plitvicah in še marsikje. poleg tega so člani priredili tudi lastne teke – teke v letne čase. Pomladni in poletni tek po Rožniku in

Tivoliju sta že za nami, prav tako skupna teka v Mojstrani do slapu Peričnik in v dolini Kamniške bistrice. Člani so bili dejavni na Cooperjevih testih v Ljubljani.

Članstvo v forumu raste. Novi člani želijo svojo pripadnost pokazati tudi navzven. To zdaj lahko storijo s tekaškimi rutkami, v tisku so zastave in transparenti. tečejo dogovori o novi seriji tekaških dresov in majic, tokratna količina bo presegla številko petsto.

Pozitiven naboj skupnosti se kaže na mnogotere načine. Že v Sežani so forumovci omogočili dvema članicama, ki sta priklenjeni na invalidski voziček, da sta s skupno pomočjo doživeli osem kilometrski tek. Takega veselja ne doživiš vsak dan.

Junija 2004 so forumovci skupaj z društvom Novice Extreme v Tivoliju priredili ženski tek – tek le za ženske in otroke. Moški so bili organizatorji, usmerjevalci in navijači. Prispevki, zbrani ob teku, so bili namenjeni Centru Dolfke Boštjančič.

Jesenski tek tekaškega foruma pa si bodo člani še dolgo zapomnili. Na prvi jesenski dan so sredi Ljubljane priredili netekmovalni tek. Tek je udeležence vodil po večernih ulicah ob Ljubljani, živilskem trgu in Magistratu. Za en večer je središče Ljubljane pripadlo tekačem, ki so s svojim tekom oživili mestne ulice. Hkrati pa je bil tek tudi za dober namen, saj so udeleženci s svojimi prispevki zbirali sredstva za opremo igrišča in telovadnice Mladinskega doma Malči Belič (0). Na teku so dejavno sodelovali tudi otroci iz doma in pravi užitek je bil deliti njihovo veselje.

Tekaški forum in njegovi člani se vedno pogosteje pojavlja tudi v drugih medijih. Tako beležimo članke v Slovenskih novicah, Poletu, Primorskih novicah, obveščanja in intervjuje na Valu 202, Radiu Dur in TV Paprika.

Člani se družimo tudi na piknikih. Do sedaj smo priredili dva piknika, načrtujemo že naslednjega. Piknika sta bila polna dobre volje ter športnih in zabavnih iger. Drugega so se udeležili tudi otroci iz Doma Malči Belič.

PRIHODNOST

Tekaški forum bo živel dalje, članov bo vsak dan več. Tudi skupne prireditve in druženja bodo tudi v prihodnje pogosta in z dobro voljo pripravljena in opravljena dejavnost članov. Nadaljevala se bo dobrodelna dejavnost. Resnični svet, tek in aktivno življenje nas bodo še naprej povezovali. Prav tako nas bo povezoval spletni forum. Na njem se bodo pojavljale nove možnosti, ki bodo članom omogočale še bolj živo, dejavno in učinkovito sodelovanje, jim nudile še bolj kakovostne informacije o teku in športni rekreaciji. Prav zanimivo bo čez eno leto pogledati nazaj na preteklo obdobje in nanizati mejnike in dosežke, ki so še pred nami.

RECEPT ZA DRUGE

Je Tekaški forum, spletni forum kot orodje in torišče za navidezno in dejansko skupnost ljudi, ki jih družijo enaki interesi, lahko model za sorodne skupnosti? Zakaj ne? Športno društvo, kot si ga želimo, je organska skupnost ljudi z enakimi interesi, z živo dejavnostjo, ki je vpeta v svojo okolico. V času, ko je dostop do interneta že skoraj vsakdanji pojav, so spletna mesta idealna okolja za povezovanje ljudi. Naj bodo računalniki uporabljeni za združevanje in ne za odtujevanje. Gotovo je prihodnost v navideznih skupnostih, ki se zbirajo okoli skupnega interesa. Če je ta interes šport in športna rekreacija, toliko boljše.

LITERATURA

1. Mladinski dom Malči Belič. Dostopno na internetu: <http://www2.arnes.si/~mdljmb1s/>.
2. MySQL – relacijska podatkovna baza. Dostopno na internetu: <http://www.mysql.com/>.
3. Open Source Initiative (OSI). Dostopno na internetu: <http://www.opensource.org/>.
4. php – programski jezik za oblikovanje dinamičnih spletnih strani. Dostopno na internetu: <http://www.php.net/>.
5. phpBB – forumska spletna aplikacija. Dostopno na internetu: <http://www.phpbb.com/>.
6. Tekški forum. Dostopno na internetu: <http://www.tekaskiforum.net>.



**ZBORNIK
SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE**

Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 5. kongresa športne rekreacije

Laško, 26.-27. novembra 2004

Založila: Športna unija Slovenije

Uredil: dr. Herman Berčič

Naklada: 400 izvodov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.1(063)(082)

SLOVENSKI kongres športne rekreacije (5 ; 2004 ; Laško)
Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije, Laško,
26.-27. novembra 2004 / [glavni urednik Herman Berčič]. – Ljubljana : Športna unija
Slovenije, 2004

ISBN 961-91483-0-4

I. Berčič, Herman
216033536



Objavo zbornika omogočil: **EVROPSKI SOCIALNI SKLAD**

AVTORJI JAMČIJO ZA AVTORSTVO IN PREVZEMAJO VSO ODGOVORNOST ZA
OBJAVLJENE PRISPEVKE.

K 796.035
ZBORNIK
5. slov.
II 1444 a



020040399