6. slovenski kongres športne rekreacije

Moravske Toplice, 6. in 7. oktober 2006

ZBORNIK

6. SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

ORGANIZATORJI:

CINDI Slovenija

OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ

Sokolska zveza Slovenije

Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport

TURISTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.035(497.4)(063)(082)

SLOVENSKI kongres športne rekreacije (6 ; 2006 ; Moravske Toplice)
Sodobni trendi v razvoju športne rekreacije / 6. slovenski kongres športne rekreacije, Moravske Toplice, 6. in 7. oktober 2006; [organizatorji Cindi Slovenija ... et al.].
Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, 2006

ISBN-10 961-6476-02-5
ISBN-13 978-961-6476-02-7
1. Gl. stv. nasl. 2. Cindi Slovenija
229091584

ŠESTEMU SLOVENSKEMU KONGRESU ŠPORTNE REKREACIJE NA POT

Letošnji šesti Slovenski kongres športne rekreacije oziroma športa za vse poteka po dveletnem premoru, v katerem so se izkristalizirala nekatera vprašanja, ki so povezana z razvojem športne rekreacije oziroma športa za vse v Sloveniji. Številni problemi, ki jih poraja hiter razvoj celovitega področja športa in njene različice športne rekreacije, terjajo ustrezno reševanje. Zato je srečanje različnih strokovnjakov, ki jih tematsko še posebej zanima šport kot prvina kakovosti življenja, pravo mesto za izmenjavo mnenj in stališč, pa tudi za reševanje posameznih problemov športa za vse in iskanje ustreznih odgovorov na posamezna vprašanja.

V letošnjem motu kongresa »Športno društvo – izzivi, praksa in možnosti delovanja« se kaže namera, da bi bolj poglobljeno spregovorili in obravnavali posamezne probleme, povezane z življenjem in delom športnih društev in klubov v Sloveniji. Vemo, da imajo slovenska športa društva in klubi bogato tradicijo in da so mnoge generacije Slovencev oziroma prebivalcev Slovenije dozorevale in zorele pod njihovim okriljem. Veliko članov in članic se je doživljenjsko zapisalo svojemu društvu, iz njega so izšli, vanj so se vračali, z njim ostajali in tudi zaključili svojo življenjsko pot. Mnoga športna društva so uspešno delovala v različnih pogojih, ne glede na družbene, politične, socialno-ekonomske, kulturne in druge pogoje in ne glede na družbeno-politični sistem in državno ureditev, nekatera pa se ob prehodu v bolj zaostrene ekonomske pogoje, niso znašla. Ali pa za ustrezno prilagoditev niso imela ne materialnih, ne finančnih in ne kadrovskih pogojev. Nekatera društva so žal celo prenehala z delovanjem. V slovenski športni praksi bomo našli primere enih in drugih. Na pričujočem kongresu bo priložnost za osvetlitev in podrobnejšo analizo delovanja tako tistih, ki so sledila sodobnim trendom razvoja športne rekreacije oziroma športa za vse in nenehno bogatila svojo programsko ponudbo, kot tudi tistih, pri katerih novosti in osvežitev ni bilo. Pri prvih so bile in so še vedno dvorane in raznoliki športni objekti polni ljudi vseh generacij, ki v tej ali oni športnorekreativni dejavnosti ali športni zvrsti zadovoljujejo svoje interese, želje in potrebe. Pri drugih pa športni objekti bodisi razpadajo, jih ni ali pa samevajo.

Današnji čas društvom ni prijazen in mnoga delujejo na robu preživetja. V vsesplošnem družbenem razslojevanju in krizi vrednot v vseh segmentih družbe, se pojavlja tudi razslojevanje v delovanju društev. Nezadostna finančna sredstva, ki prihajajo iz javnih financ so eden izmed negativnih dejavnikov ki spremljajo in pogojujejo delovanje nekaterih društev in klubov, bolj konkretno in pozitivno pa bi svojo vlogo morali odigrati tudi župani oziroma občinska vodstva. Ponekod so jo in tam so zrasle večnamenske dvorane, ki so pospešile razvoj in delovanje posameznih športnih društev in klubov v kraju. Tudi o tem bo tekla beseda na kongresu, prav tako pa tudi o kadrovskih problemih, prostovoljnem delu v društvih, trženju športnih programov in marketinških prijemih ter o drugih strokovnih problemih. Delo kongresa je razdeljeno na plenarni del ter na posamezne delavnice in okrogle mize. Novost pri delu letošnjega kongresa je osnovanje odprte tribune, kjer bodo strokovnjaki, športni delavci in drugi udeleženci poskušali odgovoriti na vprašanje »Kaj zavira in kaj spodbuja razvoj športne rekreacije oziroma športa za vse v Sloveniji«. Na okroglih mizah se bosta obravnavali tematiki športne rekreacije in turizma ter športne rekreacije in zdravja, v delavnicah pa prostovoljstvo v športnih organizacijah ter vprašanja diagnosticiranja, načrtovanja in programiranja športnorekreativne vadbe za posameznike in različne skupine ljudi. Želimo, da bi bil letošnji kongres spodbuda za uspešnejše delovanje športnih društev in klubov v Sloveniji.

Dr. Herman Berčič

Dr. Herman Berčič
Fakulteta za šport

POMEN IN VLOGA ŠPORTNIH DRUŠTEV PRI RAZVOJU IN UDEJANJANJU KAKOVOSTNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA PREBIVALSTVA SLOVENIJE

1. Uvodni razmislek

Športna društva predstavljajo enega temeljev delovanja na področju športne rekreacije oziroma športa za vse v Sloveniji. So osnovne »organske« celice in jedra društvenega življenja, ki so v preteklosti v marsičem bogatili organizirano športno življenje številnih generacij Slovencev oziroma prebivalcev Slovenije. Danes naj bi predstavljala izvor napredka in središčnico športnorekreativnega življenja v Sloveniji. Izhajajoč iz osnovnega poslanstva društva, je njegovo delovanje determinirano z družbenim, socialnim in kulturnim okoljem. V svoji sredi odraža in odslikava tisti del družbena dogajanja, ki je namenjen udejanjanju zdravega življenjskega sloga prebivalstva Slovenije. V njem se uresničujejo številne želje, interesi in hotenja ter zadovoljujejo številne potrebe, ki jih današnji človek in sopotnik civiliziranega obdobja preprosto mora zadovoljevati. Ne gre le za potrebo po gibanju, ki z leti usiha in jo mora nadomestiti zavestno odločanje za športnorekreativno udejstvovanje, marveč gre predvsem za željo po druženju, po skupnih dejavnostih, po socialnem odžejanju, pozitivnih čustvenih doživetjih ter po duševnem in duhovnemu bogatenju. V ospredju je tudi prispevek h kakovosti življenja in zdravju, ki ga omogoča društvo svojim članom. V društvu poteka tudi dinamičen proces druženja posameznih generacij. Vse to je danes zbrano v jedru delovanja športnega društva in vse to ga osmišlja ter mu daje določeno vrednost in pomen.

Športno društvo, ki deluje v lokalnem okolju je zaradi svojih mnogoterih funkcij povezano z osnovnimi enotami vzgoje in izobraževanja, torej z vrtci in šolami ter s številnimi drugimi organizacijami, ki delujejo na področju športa, zdravstva, kulture, tehnike, turizma in na drugih področjih. V bistvu gre za sinergijske povezave med posameznimi navedenimi dejavniki v bivalnem okolju. Društva povezujejo tako posameznike kot skupine, zasebnike in ljudi obeh spolov, različnih starosti in poklicev. Športno društvo naj bi s svojim delovanjem programsko spremljalo človeka skozi vsa njegova razvojna obdobja od zgodnjega otroštva, preko mladosti, zrelosti, starejšega obdobja, vse do poznejših let ali pozne starosti. Lahko bi rekli da gre pri tem za športne programe, ki omogočajo kvalitetno rojstvo, za programe, ki omogočajo kakovosten razvoj otroka in mladostnika, za športne programe za zrelo in ustvarjalno obdobje in za športne programe, ki naj omogočajo doživljati kakovostno starost. V bistvu naj bi društvo s svojimi raznolikimi programi sledilo biološki krivulji razvoja človeka ter na različnih ravneh zahtevnosti udejanjalo želje ljudi po zmernem športnorekreativnem udejstvovanju, lažjih treningih, rekreativnih tekmovanjih ali zahtevnejših treningih in tekmovanjih ter vrhunskih športnih dosežkih. Zato se v društvih pojavljajo programi športa za vse, programi perspektivnega in vrhunskega športa, redna vadba v izbranih športnih zvrsteh in programih, različni treningi, tekmovanja in prireditve, ter številne akcije in družabni programi.

Obstoj, delovanje in napredek športnega društva ali kluba so odvisni od številnih pogojnih dejavnikov. Društvo mora biti ustrezno organizirano. Iz organizacijske sheme oziroma organigrama društva je razvidno, kateri organi ga sestavljajo in kako društvo deluje. Za normalno delovanje vsako društvo potrebuje jasno izražene cilje in poslovni načrt, ki v grobem zajema posamezne programske segmente, kadrovski potencial z ustreznimi znanji, finančni načrt s pregledom stroškov in prihodkov, stroškovnik redne dejavnosti društev po posameznih programih, investicije in investicijsko vzdrževanje ter razvojne projekte po posameznih fazah za tekoče poslovno leto.

Vodenje organizacije oziroma športnega društva spada med pomembnejše pogojne dejavnike uspešnega delovanja. Način vodenja in vzpostavljene komunikacije znotraj društva v marsičem krojijo usodo društva, delovanje njegovih sestavnih »organskih« delov in enot ter posameznih skupin. V bistvu gre za več ravni vodenja. Odločujoče je vodenje celotne organizacije oziroma društva, vodenje strokovnih programov in administrativno tehničnega sektorja. V današnjem času je nadvse pomembno tudi vodenje financ ter segmenta trženja oziroma športnega marketinga. V okvir vodenja spadajo tudi športni in drugi objekti, ki so povezani s posameznimi programi in vadbenimi skupinami. Za sleherno društvo je pomembno tudi vodenje posameznih projektov in akcij, nasploh pa mora biti vodenje vseh sestavnih delov in programskih jeder društva usklajeno in koordinirano.

V dobro delujočem športnem društvu je vidna tudi dobra organizacija dela, ki se udejanja v urejenem sistemu, iz katerega pa je razvidna tudi delitev dela. V društvu oziroma organizaciji morajo biti natančno opredeljene odgovornosti in razmejene pristojnosti posameznikov in organiziranih skupin (timov). Društvo za svoje delovanje potrebuje ustrezne strokovne kadre s primernim znanjem. Izbrani kadri, torej tisti, ki znajo, hočejo in zmorejo zagotavljajo društvu nemoteno delovanje, hkrati omogočajo tudi napredek in razvoj. To velja še zlasti za tiste, ki s seboj prinašajo novosti in osvežitve. Zato mora biti strokovnost v društvu primerna cenjena, spoštovana in nagrajena. V društvu mora biti ob dobrem gospodarju razpoznavna tudi poslovna razsežnost, s primernim trženjem in poslovnimi rezultati. Če so izpolnjeni določeni, zlasti materialni in finančni pogoji, društvo skrbi tudi za primerne naložbe oziroma investicije.

Dejstvo je, da v pričujočem prispevku ni mogoče bolj podrobno in poglobljeno obdelati vseh problemov in vprašanj, ki so povezani z delovanjem sodobnega športnega društva oziroma kluba, zato bodo nadaljnji prispevki na kongresu luščili in bolj podrobno obravnavali posamezne probleme. Sicer pa bi za posamezne aktualne in pereče probleme društev lahko organizirali več samostojnih posvetov. V našem prispevku bomo zato obravnavali le nekaj aktualnih vprašanj iz življenja in dela društev ter zanje poskušali najti ustrezne odgovore.

2. Sedanji čas terja tesnejše povezovanje športne in medicinske stroke pri udejanjanju vadbenih programov v športnih društvih in klubih

Sodobna obravnava gibanja, gibalno/športnih dejavnosti oziroma športnorekreativnega udejstvovanja za zdravje terja tesno medsebojno sodelovanje zdravnikov, fizioterapevtov, športnih pedagogov, organizatorjev športne rekreacije, trenerjev, inštruktorjev za fitnes in aerobiko, osebnih trenerjev in drugih strokovnjakov. Danes je še posebno v ospredju povezovanje in sodelovanje strokovnjakov in raziskovalcev s področja medicine in športa. Pri tem naj bi eni in drugi imeli dovolj vedenj in znanj za kompleksno in celovito obravnavo, zlasti zdravega pa tudi zdravstveno ogroženega človeka, ki ni enoznačna, marveč sestavljena in več razsežnostna osebnost.

Ideja o tesnejšem povezovanju športne in medicinske stroke na različnih ravneh in v različnih okoljih ni nova. Tudi ni nova težnja, da bi v društvu na tak ali drugačen način s športnim pedagogom oziroma vodnikom sodeloval tudi zdravnik. Že več kot dve desetletji sta pretekli odkar je Univerzitetni klinični center, TOZD Univerzitetni Inštitut za medicino dela, prometa in športa v Ljubljani organiziral seminar iz aktivnega zdravstvenega varstva športnikov in rekreativcev, v okviru strokovnega izpopolnjevanja zdravstvenih delavcev Republike Slovenije in programa specializacije iz medicine dela, prometa in športa (Modic, 1984). Tedaj je bila v enem od prispevkov jasno izražena ideja o strokovnem povezovanju medicine in športne rekreacije v teoriji in praksi. Povezovanje s prakso je takrat med drugim pomenilo tudi vključevanje strokovnjakov v društvena okolja in delovanje v korist posameznih skupin rekreativnih športnic in športnikov v društvih. To je bila teoretična osnova, do uresničitve v vsakdanjem življenju društev oziroma v vsakodnevni društveni praksi pa je bilo še daleč.

Iz enega takratnih prispevkov povzemamo: »Med pogoji in možnostmi, ki bi jih morali ustvariti na področju športnorekreativne dejavnosti občanov so tudi obdobni in sistematični zdravniški pregledi. V zvezi s tem smo na področju zdravstvenega varstva in pri sistematičnih zdravniških pregledih vrhunskih športnikov dosegli določene uspehe in vrhunske športnike, kolikor je to mogoče, zaščitili pred izkoriščanjem in zlorabo njihovega zdravja. Na področju športne rekreacije pa je stanje povsem nezadovoljivo, saj le v redkih primerih (posamezniki ali manjše skupine) beležimo redno in sistematično spremljanje zdravstvenega stanja številnih udeležencev. Rekreativni športniki tako ostajajo izven zdravstvenega nadzora, prepuščeni sami sebi. Zato ne presenečajo številne poškodbe in obolenja pa tudi smrtni primeri posameznikov kot posledica neznanja, preslabe telesne in psihične pripravljenosti ter ob odsotnosti kakršnihkoli informacij o njihovem zdravstvenem stanju, ki jih lahko da le zdravnik (Berčič, 1984).

Temeljna ideja, ki izhaja iz navedenega je bila, da bi tesneje povezali znanja in spoznanja športne in medicinske stroke na različnih ravneh in v različnih okoljih. Predvsem naj bi dosegli tesnejše sodelovanje in povezovanje zdravnika in športnega pedagoga oziroma organizatorja športne rekreacije na lokalni ravni, torej v različnih športnih društvih. Na ta način naj bi poleg strokovnega vodenja, članom društev oziroma različnim vadbenim skupinam zagotovili učinkovito in predvsem varno vadbo. Ta naj bi temeljila na zdravniškem pregledu pred vadbo, na spremljanju vadbenega procesa in analizi učinkov ter ugotavljanju zdravstvenega stanja po vadbi. Tako naj bi zdravniki v društvih poskrbeli za varovanje zdravja vadečih, športni strokovnjaki pa naj bi pripravili in vodili ustrezne športne programe.

Prizadevanj za vzpostavitev tesnejšega sodelovanja med športno in zdravstveno stroko je bilo v zadnjem obdobju še več, zlasti na različnih posvetih in kongresih, kjer so se obravnavala vprašanja povezanosti zdravja in športa oziroma športne rekreacije. Tudi na teh kongresih so bila obravnavana konkretna vprašanja, ki so bila koristna za strokovnjake obeh strokovnih področij, hkrati pa tudi za osnovne športne organizacije oziroma športna društva po vsej Sloveniji. Po vrsti naj navedemo Slovenske kongrese športne rekreacije (od prvega leta 2000 v Portorožu, preko drugega leta 2001 na Rogli, tretjega leta 2002 na Otočcu, četrtega leta 2003 v Čatežu do petega leta 2004 v Laškem), kjer so potekale tovrstne obravnave, bodisi plenarno ali pa v sekcijah. Temeljno sporočilo vseh dosedanjih obravnav je bilo, da morajo zdravstveni delavci in športni strokovnjaki storiti več, da bo raznolika in pestra vadba v različnih društvih potekala varno, v korist zdravja, zadovoljstva in dobrega počutja vadečih.

Ob tem naj posebej naglasimo da zdravniki, ki so pridobili znanja za uspešno zdravljenje raznovrstnih bolezni in obolenj, celovito obvladujejo svoje strokovno področje. Zdravniki specialisti pa imajo še dodatna specialistična znanja. Športni pedagogi oziroma strokovnjaki s področja športa pa so usposobljeni za načrtovanje, programiranje in vodenje športnega vadbenega procesa za različne skupine prebivalstva. Vsa navedena znanja je mogoče smiselno in koristno povezati v celoto in jih vključiti v vsakodnevno vadbo članov posameznih društev. Iz dosedanjih spoznanj različnih strokovnjakov (Mišigoj Duraković, 1999, 2003) izhaja tesna povezanost med stopnjo športnorekreativnega (gibalno/športnega udejstvovanja) in zdravja, zato bi tovrstna znanja v dobrobit zdravja posameznika in posameznih skupin v društvih, morali pridobiti tudi vsi navedeni strokovnjaki. Le-ti pa bi s svojim aktivnim delovanjem v društvih neposredno prispevali pomemben delež k narodovemu zdravju in njegovi vitalnosti nasploh.

Sedanje stanje v praksi govori v prid temu, da bi si bodoči zdravniki pridobili določena znanja tudi s področja športne stroke. Gre predvsem za znanja, ki bi jim na splošno omogočala vključevanje izbranih športnorekreativnih oziroma gibalnih dejavnosti, v preventivno dejavnost (preprečevanje obolenj) pa tudi v proces kurative (zdravljenja) in medicinske rehabilitacije. V društvih pa naj bi predvsem skrbeli za odklanjanje možnosti, da bi bil posameznik na vadbi tako ali drugače zdravstveno ogrožen.

Domnevamo, da znatno število (zlasti splošnih) zdravnikov, razen tistih, ki so se bolj podrobno seznanili z obravnavano problematiko in so tudi sami redno športnorekreativno dejavni, nimajo praktičnih izkušenj in niso seznanjeni s primernim izborom športnih panog za različne skupine ljudi, glede na njihovo zdravstveno stanje, telesno zmogljivost, telesno pripravljenost, oziroma psihofizično kondicijo. Prav tako niso seznanjeni z načrtovanjem in programiranjem različnih telesnih in športnorekreativnih aktivnosti na osnovi opredelitve telesne zmogljivosti, ki so lahko pomemben varovalni dejavnik za srce, ožilje in dihala ter druge organske sisteme. Resnici na ljubo pa moramo povedati, da kar nekaj specialistov - kardiologov uspešno deluje na navedenem področju. Pomembno se nam zdi, da bi vsi zdravniki poznali koristne učinke redne telesne oziroma športnorekreativne vadbe

za dvig kakovosti življenja, v smislu preventive in zdravljenja različnih bolezni. Prav tako se nam zdi smiselno, da bi v osnovi poznali sistematično in individualno predpisovanje telesne aktivnosti oziroma športnorekreativne vadbe, ki jo sestavljajo: FITTP - Frequency - pogostost vadbe, Intenzity - intenzivnost vadbe, Time - trajanje vadbe, Type - vrsta vadbe in Progression in the programme - postopno napredovanje pri vadbi oziroma njegova ocena (Fras, 2001). To bi omogočilo hitrejše širjenje zdravega in varnega športnorekreativnega udejstvovanja med ljudmi nasploh in še zlasti med tistimi, ki se še vedno odločajo, ali bi se pričeli športnorekreativno udejstvovati ali ne.

Na tem področju so cenjeni zdravniki-specialisti s področja medicine dela, prometa in športa, ki obvladujejo ožje področje medicine športa. Za delo v društvih so torej omenjeni strokovnjaki nadvse pomembni in z vidika današnjih spoznanj nepogrešljivi. To še zlasti velja za tiste, ki se ukvarjajo z ohranjanjem in izboljševanjem zdravja rekreativnih športnic in športnikov ter relativno zdravega pa tudi zdravstveno ogroženega prebivalstva. Seveda pa je ob tem treba poskrbeti za ustrezno nagrajevanje njihovega dela.

Zaradi navedenih razlogov bi bilo smiselno delovati v smeri povezovanja osnovnih zdravstvenih enot oziroma zdravstvenih domov in zdravnikov s športnimi društvi v lokalnem okolju, torej tam kjer društva delujejo.

Kot primer navedimo teoretični model povezovanja Zdravstvenega doma Šiška in Športnega društva Gib Ljubljana Šiška, ki delujeta v navedenem bivalnem okolju (Horn, 2006). Izberimo primer vadbe, ki se nanaša na preprečevanje osteoporoze, ki je po statističnih kazalcih, tako kot drugod po svetu, tudi v Sloveniji, pereč medicinski problem, ki je povezan predvsem s starejšo populacijo žensk. Na osnovi navedenih kazalcev osteoporoza prizadene velik odstotek starejših žensk (ženske po menopavzi v petih do sedmih letih izgubijo povprečno 20% kostne mase, po 65 letu starosti pa 30% žensk doživi zlom zaradi zmanjšane mineralne kostne gostote (MKG) in mikroarhitekturnih sprememb kostnine). Bolezen samo in posledične zaplete (zlasti zlome) je možno s sistematičnim in vodenim športnorekreativnim udejstvovanjem preprečiti oziroma omiliti posledice osteoporoze, ko se te že pojavijo. To velja tudi za ogroženo skupino žensk iz lokalnega okolja Ljubljana Šiška.

Danes se nekatera športna društva že usmerjajo v posamezne zdravstvene in preventivne programe, kar daje temelje za ustrezno povezovanje z zdravniki oziroma s področjem zdravstva. Pri tem je smiselno pokazati na pot, ki naj vodi zdravnika v športno društvo pa tudi na tisti del komunikacije, ko se športno društvo odpira in se usmerja k zdravniku ter daje pobudo za medsebojno sodelovanje. V osnovi je treba izkoristiti obstoječo organizacijsko strukturo obeh preučevanih enot, tako zdravstvenega doma na eni strani kot Športnega društva na drugi.

Organizacijska struktura športnega društva GIB je razvejana (Matoh, 2002; po Horn,2006) in v tistem delu, kjer je društvo strokovno organizirano, je mogoče tudi sprejemati nove programske pobude in programe ter jih vsestransko kritično analizirati in ovrednotiti. Za osnovanje novih programov in njihovo vključevanje v že obstoječo programsko ponudbo morajo biti jasno izražene potrebe in tehtni razlogi, ki bodo omogočili, da bo kasneje novi vadbeni program v društvu tudi zaživel.

V športnem društvu GIB je v razvejani in raznoliki športno-programski ponudbi tudi programski segment »Rekreacija za odrasle«, ki vključuje vrsto podprogramov in vadbenih skupin (vadba za nosečnice, poporodna vadba, joga, rekreacija za ženske, vadba za upokojenke in upokojence, zdravstveno-športni program in druge). Prav v okvir zdravstveno-športnega programa, kjer vadi skupina optimistk, bi bilo smiselno vključiti tako imenovani »osteo« program (vadba z utežmi in težo lastnega telesa ter aerobni del), za pridobivanje primerne mineralne kostne gostote in preprečevanje neželenih posledic osteoporoze.

Pobuda za nov program se pretehta v strokovnem svetu, v društvu GIB pa novost presoja tudi trenerski kolegij. Kasneje se v presojo novega programa vključijo še ostali organi društva (podpredsednik za stroko v športu, upravni odbor, predsednik društva, kolegij društva, nadzorni odbor, oddelek logistične podpore za programe in finančna služba. Ob sprejetju novega programa (vadba za preprečevanje osteoporoze) za njegovo promocijo in uresničevanje v društvu poskrbi Poslovna enota Športnega društva GIB, ki se med drugim ukvarja tudi s stiki z javnostjo, s trženjem programov in objekta, z investicijskim vzdrževanjem ter finančnimi pogoji in zmožnostmi. Novi program vadbe za preprečevanje osteoporoze ali nova programska shema pa se nato vključi tudi v področje za marketing, za planiranje in razvoj ter v področje za analizo in kontrolo. Za uspešno izvedbo novega programa v Športnem društvu GIB morajo torej biti izpolnjeni številni pogoji, v povezovalni verigi z zdravstvom pa je to šele prvi odločujoči člen.

Drugi odločujoči člen pa predstavlja zdravstvena ustanova oziroma v našem primeru Zdravstveni dom Šiška. V navedeni ustanovi najprej v okviru diagnostike poskrbijo za identifikacijo posameznih primerov osteoporoze in določijo stopnjo prizadetosti posamezne bolnice oziroma bolnika. Zato se uporabljajo različni merski postopki (DXA – dvoenergijska, rentgenska absorpciometrija; ultrazvok, laboratorijske preiskave), s katerimi se ugotovi količino mineralne kostne gostote. Pacienti z zmanjšano kostno gostoto so glede na stopnjo prizadetosti razdeljeni v posamezne skupine. Skupine se osnujejo na osnovi izmerjenih vrednosti. Posamezno izmerjeno vrednost izrazimo tudi kot T-vrednost, ki predstavlja kostno gostoto preiskovanke, izraženo kot število standardnih deviacij (SD) nad ali pod povprečno MKG - vrednostjo mladih odraslih žensk. Na T-vrednosti po merilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) temelji definicija osteoporoze. O osteoporozi in pomembno povečani verjetnosti zlomov govorimo, če je MKG za 2,5 SD ali več, manjša od povprečja za mlade odrasle (T-vrednost < -2,5). Če so zlomi že nastopili, govorimo o hudi osteoporozi oziroma udejanjeni osteoporozi. Če je kostna gostota zmanjšana manj, če je torej od 2,5 SD do 1 SD pod povprečjem za mlade, govorimo o osteopeniji. MKG je sicer že znižana, vendar verjetnost zlomov še ni pomembno povečana. O normalni MKG govorimo, če je znižana za manj kot 1 SD. Znižanje za 1 SD predstavlja znižanje za približno 10 do 12% povprečja MKG mladih odraslih. Torej je osteoporoza prisotna, če se MKG zniža za 25 do 30% glede na najvišjo kostno gostoto (http://www.viva.si).

Navedeni pregled in oceno pripravijo zdravstveni delavci v zdravstveni ustanovi, kar je osnova za nadaljnje delovanje oziroma povezovanje s športnim društvom. Za paciente z močno izraženo osteoporozo zdravniki poskrbijo z izbrano terapijo oziroma zdravljenjem, hospitalizacijo in vključevanjem ustreznih fizioterapevtskih postopkov. Poleg tega pa je poudarek dan še ozaveščanju (pogovori, vključevanje v društvo bolnikov z osteoporozo, literatura – brošure, knjižice itd.) ter pravilni prehrani z ustreznim vnosom kalcija (Ca). Ob tem pa naj bi posamezni zdravstveni delavci Zdravstvenega doma Šiška poznali tudi vadbene programe v

društvu GIB za preprečevanje osteoporoze. V navedeno vadbo naj bi zdravstveni delavci usmerili vse tiste, ki imajo na osnovi diagnostičnega pregleda ugotovljeno osteopenijo. Kot organizacijsko-povezovalna enota z društvom pa bi bilo lahko v izbranem lokalnem okolju tudi društvo bolnikov z osteoporozo, ki združuje take posameznice in posameznike.

3. Izobraženi strokovni kadri so eden temeljnih pogojev za napredek športnega društva

Dejstvo je, da so kakovostni in izobraženi kadri pomembni na vseh področjih človekovega delovanja. To velja tudi za področje športa oziroma športne rekreacije ali "športa za vse" kot se je v praksi uveljavil izraz za akcijsko različico tega izseka športa. Kakovostni strokovni kadri so torej na področju športne rekreacije v Sloveniji condicio sine qua non (neizogiben pogoj) njenega razvoja. Ob uveljavljanju strokovnega dela v praksi ter na osnovi dobljenih izkušenj, izsledkov in spoznanj, je možno pospeševati in usmerjati razvoj tudi na področju športne rekreacije. Prodorni, ustvarjalni in sposobni kadri, ki znajo, hočejo in zmorejo opravljati različne, tudi zahtevne strokovne naloge, so poleg drugih dejavnikov porok za napredek in razvoj na navedenem področju (Berčič, 1994, 1997).

Ta temeljna spoznanja veljajo tudi za delovanje strokovnih kadrov v športnih društvih in klubih. Le-ti morajo biti primerno strokovno usposobljeni, tako, da svoja pridobljena znanja in vedenja v okviru pedagoško - andragoškega, menedžerskega (upravljavskega) in športnorekreacijskega procesa uveljavljajo pri vodenju različnih skupin, ki delujejo v društvu. V neposrednem društvenem okolju je to predvsem ustvarjalno delo. Kako kakovostno in ustvarjalno bo to delo pa je odvisno predvsem od raznolikih sposobnosti posameznega strokovnjaka. V ta okvir spadajo tudi mnogotere praktične izkušnje in spoznanja, strokovno vedenje in tudi določena teoretična znanja. To kar naj bi strokovni kadri s področja športne rekreacije izvajali in ustvarjali v praksi, pa ni mogoče uresničevati zgolj na osnovi določenih praktičnih izkušenj, marveč tudi ali predvsem na osnovi širokega in poglobljenega teoretičnega znanja.

Uspešen strokovnjak in specialist na obravnavanem področju se zato nenehno strokovno izpopolnjuje, tako da lahko vodi in usmerja transformacijski proces različnih skupin rekreativnih športnic in športnikov v društvu. Ustrezna temeljna in poglobljena znanja je mogoče pridobiti na Fakulteti za šport, kjer med drugim izobraževanje in usposabljanje poteka v okviru osnovnega programa in izbrane smeri na področju športne rekreacije. Na ta način se izobražujejo in usposabljajo taki strokovni kadri, ki v različnih okoljih in tudi v športnih društvih in klubih omogočajo:

- uveljavljanje strokovnih spoznanj v praksi, skladno z osnovnimi pedagoškimi in andragoškimi načeli;
- pripravo in razvoj ter vodenje raznovrstnih športnorekreacijskih programov za dvig kakovosti življenja, psihofizičnih sposobnosti, ohranjanje in izboljševanje zdravja ter potrebno regeneracijo za različne skupine članov;
- diagnosticiranje stanja, načrtovanje in programiranje športnorekreacijskega transformacijskega procesa ter spremljanje, analiziranje in vrednotenje učinkov za različne skupine članov oziroma programske skupine;
- vodenje strokovnih timov (skupin) za izvajanje različnih programov in projektov na področju športne rekreacije;

Danes se študentje z različnimi metodami in tehnikami usposabljajo za navedeno diagnosticiranje stanja, načrtovanje in programiranje ter spremljanje, analiziranje in vrednotenje učinkov športnorekreacijske vadbe ali treninga. Hkrati s tem pa se usposabljajo tudi za vodenje posameznih športnorekreacijskih središč in podjetij na področju rekreativnega športa, športno - turističnih središč, športnih društev in klubov, wellness središč, fitnes studiev in strokovnih timov v posameznih okoljih. V okviru različnih oblik pedagoškega procesa (seminarji, vaje, hospitacije, športne delavnice, pedagoška praksa) si študentje pridobivajo potrebna organizacijska znanja ter se usposabljajo za samostojno pedagoško, strokovno in raziskovalno delo v praksi. To pa pomeni tudi za delo v različnih športnih društvih in klubih.

Kaj lahko športna društva in klubi pričakujejo od navedenega izobraževanja? Predvsem to, da izbrani strokovni kadri v različnih okoljih samostojno delujejo in jamčijo za uveljavljanje pridobljenih teoretičnih in praktičnih znanj, skladno s sodobnimi teorijami in praksami na področju športa oziroma športne rekreacije. Današnje izobraževanje se bo skladno z bolonjskimi procesi še razvejalo in obogatilo, zlasti pri povezovanju športne in medicinske stroke in znanosti, tako da bodo dane najširše možnosti, tudi za uspešno delovanje v različnih športnih društvih in klubih.

Med posameznimi pomembnejšimi vsebinami, ki pogojujejo izvajanje in udejanjanje športnorekreacijskih vadbenih programov v društvih in ustreznimi znanji, ki naj bi jih imeli danes posamezni strokovnjaki, posebej izdvajamo naslednje strokovne vsebine:

- Posebnosti športne rekreacije v bivalnem okolju oziroma v športnih društvih v vaškem, primestnem in mestnem okolju;
- Sodobna športnorekreativna središča oziroma sodobna športna društva v bivalnem okolju – delovanje in vodenje;
- Modeliranje športne rekreacije v bivalnem okolju oziroma v športnih društvih;
- Fitnes studio - organizacijska in vsebinska zasnova ter vodenje športnorekreacijskega
- transformacijskega procesa;
- Vsebinski segmenti wellnessa za celostno obravnavo vadbenih skupin in članov v sodobnem športnem društvu;
- Posebnosti pri uvajanju športne rekreacije v bivalno okolje oziroma v športna društva;
- Športnorekreativna dejavnost najmlajših, mladih, žensk, nosečnic, družin, ljudi v zrelem obdobju, starejših in starostnikov;
- Športnorekreacijska dejavnost zdravstveno ogroženih oseb in oseb s posebnimi potrebami;
- Analiza in vrednotenje učinkov vadbenega procesa v športnih društvih;
- Povezovanje športnega društva s področjem zdravstva, kulture, turizma, tehnike in z drugimi področji;
- Trženje športnorekreativnih programov in marketinški prijemi v športnih društvih.

Vse te in še druge vsebine dajejo diplomantom možnost učinkovitega nastopanja in delovanja v praksi.

4. Prostovoljstvo kot izziv v delovanju sodobnega športnega društva in kluba

Dejstvo je, da danes živimo v potrošniški družbi, kjer vse bolj prihajajo do izraza materialne dobrine in veljajo ekonomske zakonitosti. V takih družbenih razmerah je bistveno teže uveljavljati načela prostovoljstva oziroma prostovoljno delo kot je bilo to v drugačnih družbeno-ekonomskih, političnih in socialnih razmerah v preteklosti. Prostovoljstvo je bilo še včeraj izvirno in osnovno gibalo delovanja društev in klubov, zagotavljalo je njihov obstoj in razvoj, danes pa mu je treba znova dati veljavo in ga ustrezno ovrednotiti. Dejstvo je, da je bila dodana vrednost prostovoljnega dela v preteklem obdobju izjemno velika in praktično neizmerljiva. Če želimo biti uspešni v današnjih pogojih življenja in dela društev, moramo v sistem njihovega delovanja vključiti tako poklicno oziroma plačano delo kot tudi prostovoljno delo.

Prostovoljstvo ima tudi danes velik pomen za razvoj in prihodnost delovanja društev in klubov. Na ta način se utrjuje in razvija obstoječi sistem, razvijajo se vrednote in solidarnost znotraj društva, dviguje se raven pripadnosti društvu, prispevek pa je viden tudi pri socialnem in gmotnem razvoju ter napredku društva. Na osnovi današnjih vedenj in spoznanj je prostovoljstvo možno tudi definirati oziroma opredeliti. Matoh (2006) o tej dejavnosti pravi: »Prostovoljstvo je neprecenljiva duhovna vrednota hotenj, znanj in zmožnosti, ki jih poklanjamo tistim, ki to hočejo, želijo in potrebujejo.« Prostovoljno delo naj bi razvijali v vseh društvenih okoljih (vaškem, primestnem, mestnem) in ga smiselno vključevali v organizacijsko in programsko shemo društva ali kluba. V ta namen naj bi pripravili organizacijsko shemo delovanja prostovoljcev z izborom ciljnih skupin in programov aktivnosti, v okviru katerih naj bi potekalo prostovoljno delo. Prav tako je treba izbrati strokovna področja delovanja, izdelati sistem promocije prostovoljnega dela ter izobraževanja in usposabljanja prostovoljcev. V ta okvir spada tudi sistem upravljanja prostovoljnega dela, spremljanja in ovrednotenja. Na ta način bi bilo mogoče v naši društveni praksi znova postaviti prostovoljstvo v ospredje, v dobrobit posameznih društev in klubov ter družbe v celoti.

5. Materialna in finančna sredstva omogočajo obstoj, delovanje in razvoj športnih društev in klubov

Materialna in finančna sredstva v veliki meri pogojujejo delovanje današnjih športnih društev in klubov. Marsikje so društva zaradi slabega materialnega položaja in nenehnega pomanjkanja denarja na robu preživetja, so pa tudi društva, ki kljub zaostrenim ekonomskim razmeram uspešno delujejo. Glede na dejansko stanje financiranja danes lahko govorimo o labilnih virih financiranja društvenih programov in dejavnosti (Matoh, 2006). To zaradi dejstva, da je le okoli 20 odstotkov sredstev možno dobiti iz tako imenovanih sistemskih virov (Kolenc, 2006). V to kategorijo spadajo dotacije občine iz občinskega proračuna (13%), sredstva fundacije za šport (2%), sredstva iz državnega proračuna (5%), ostala sredstva pa prihajajo iz naslova podjetij oziroma sponzorjev in donatorjev ter TV pravic (56%), in gospodinjstev (24%). Društva sicer razpolagajo z lastnimi viri financiranja, ki vključuje članarino, vadnino, sredstva iz najemnin, sredstva iz pokroviteljskih programov, donatorska sredstva in sredstva iz različnih dejavnosti društva. Med sistemskimi viri pa naj poleg že navedenih omenimo še sredstva dobljena preko panožnih zvez ter sredstva iz naslova kategorizacij. Pri tem pa obstajajo določene razlike v statusu in finančnem položaju društev in sicer med tistimi, ki so lastniki posameznih objektov in med tistimi, ki to niso. Na osnovi navedenega je povsem jasno, da bo treba izboljšati finančni in materialni položaj društev in pridobiti več sredstev, predvsem iz naslova javnih financ. Na osnovi zbranih podatkov že citiranega avtorja, je delež javnih financ na področju športa v letu 1998 znašal 12%, leta 2003 je bil 18%, leta 2006 20%, leta 2010 pa naj bi bil delež 25%.

V zvezi s finančnim položajem društev je treba navesti tudi to, da se razlika med prihodki društev in drugimi športnimi organizacijami veča. Prihodki društev, ki vključujejo 10 najbolj donosnih športnih panog rastejo, tudi na račun tega, ker lahko prodajajo storitve zunaj Slovenije. Povprečno društvo pa ima vedno manj prihodkov (Kolenc, 2006). Zaradi tega bi morala posamezna društva svojo priložnost, še bolj kot doslej, iskati na trgu gospodinjstev. Potencialne možnosti za pridobivanje dodatnih sredstev izhajajo iz porasta števila športno aktivnih, novih športnih programov oziroma storitev, tudi v povezavi s turizmom, organizacije različnih prireditev ter iz novih oblik trženja. Vendar pa je treba dodati, da so trgi na področju športa v Sloveniji omejeni, zato je s tem dejstvom treba računati tudi v prihodnje

6. Wellness kot programska osvežitev v sodobnih slovenskih športnih društvih

Kaj vemo o wellnessu danes in kako bi ga lahko povezali z delovanjem sodobnega športnega društva ?

Wellness je v bistvu odgovor na sodoben, stresen način življenja ljudi, v katerem je zdravje vse bolj obremenjeno in ogroženo (Pečjak, 2000). Vsebinsko bi ga lahko v veliki meri udejanjali tudi v športnih društvih in klubih v okviru raznolike športnorekreacijske in druge vsebinske ponudbe. Wellness danes pojmujemo tudi kot sodobno gibanje, v okviru katerega se celostno (holistično) obravnava človekovo zdravje in njegovo celovito ravnovesje (Majič, 2006). Wellness v bistvu pomeni primerno sposobnost posameznika, dobro telesno kondicijo, čilost, dobro počutje, zdravo prehranjevanje, celovito ravnovesje, celostno zdravje, notranje bogastvo, sproščanje, duševno skladje, duhovnost itd. »Wellness je v bistvu celostni življenjski slog. Je proces ohranjanja in krepitve telesnega, duševnega in duhovnega zdravja, ki ga človek dosega z zavestnim prizadevanjem na področjih telesnih aktivnosti, zdrave prehrane, duševnih aktivnosti in osebne sprostitve ter v sozvočju z drugimi ljudmi in naravo« (Gojkič, 2005). Govoriti o wellnessu in ga sprejemati ter živeti, torej pomeni sprejemati novo filozofijo življenja, sprejemati in udejanjati aktivnosti za ohranjanje čilosti doma in na delovnem mestu, razumeti in sprejemati več razsežnostno zdravje in bolj zdrav življenjski slog, sprejemati ravnovesje telesa in duše, sprejemati duhovnost in si prizadevati za dobro počutje ali kot bi rekel Thomas s sodelavci (1993), sprejemati zdravje za človekovo celovitost (Health for human Wholensess Model).

Izhajajoč iz sedanjih spoznanj pa se usmeritve wellnesa kot gibanja v Sloveniji lahko dejansko uveljavijo tudi na širšem področju športne rekreacije. V preteklosti je to v določeni meri že potekalo, vendar ne celostno. Celovitost človeka je bila namreč obravnavana bolj segmentarno. Poudarek je bil le na telesu oziroma na telesni dejavnosti. Širitev na čustvene, duševne in duhovne razsežnosti lahko v slovenskih razmerah pomeni prehod v celostno obravnavo človeka kot biopsihosocialne integritete na »enem« mestu, torej v športnem društvu ali klubu. To seveda hkrati pomeni koncentracijo znanja, vedenja in izkušenj pri obravnavi posa-

meznika, njegovih potreb, interesov in želja. Tovrstna obravnava postaja torej vse bolj več razsežnostna kot je več razsežnostna tudi narava človeka. Športna društva naj bi torej danes po vsej Sloveniji sprejela wellness in nove razvojne poti ter dejavnosti, ki vračajo svojim članom to, kar izgubljajo v vsakdanjem nesmiselno prehitevajočem utripu življenja in dela.

Glede na pojavnost in razvojne tokove wellnessa v Sloveniji bi se njegovi posamezni segmenti, ki bi jih v društvenem ali klubskem okolju povezali v celoto, lahko postopno uveljavili. Marsikje se parcialno, v okviru posameznih programov in rekreacijskih skupin že udejanjajo, vendar pa v večini športnih društev to še ni vsakdanja praksa. Najbrž je sedaj prava priložnost, da se posamezni vsebinski segmenti wellnessa vključijo tudi v programsko zasnovo in širšo ponudbo slovenskih športnih društev.

Kot je znano temeljne vsebine wellnessa izhajajo iz celostne obravnave človeka, ne glede na spol, starost, poklic in druge socialno-demografske značilnosti posameznika. Posamezen član naj bi v okviru raznolikih programov društva oziroma njegove celostne ponudbe, posvetil veliko pozornost lastnemu telesu (wellness for body), negoval, razvijal in krepil naj bi lastno misel in um (wellness for mind), ustvarjal, razvijal in gojil na bi medosebne stike (wellness for relationships), z upoštevanjem načel zdravega bivanja, uravnoteženega in kakovostnega prehranjevanja ter pravšnjih (izbranih) duševnih in duhovnih aktivnosti (wellness for spirit). Ker je wellness kot sestavljen program za izboljšanje zdravja in kakovosti življenja prebivalstva pri nas še razmeroma manj vključen v celovito športnorekreativno ponudbo društev (več je programov v zdraviliščih), si povsem na kratko oglejmo temeljne sestavine najbolj razširjenega modela wellnessa (Gojkič, 2003). Te so:

- Telesna dejavnost oziroma gibalna/športna ali športnorekreativna dejavnost;
- Psihična in duševna oziroma duhovna aktivnost;
- Večrazsežnostno osebno celovito sproščanje in obnavljanje energije;
- Kakovostno prehranjevanje - vnos raznolikih, energetsko primernih in ustreznih hranil ter tekočin.

Pri snovanju wellness programov v okviru delovanja posameznih športnih društev, wellness središč, športnorekreativnih klubov ali drugih športnih organizacij, naj bi v praksi, kolikor je to mogoče, vključevali posamezne vsebinske segmente wellnessa (Gojkič, 2006).

Številni avtorji v zvezi s tem najprej govorijo o telesnih dejavnostih oziroma o telesnem fitnesu (physical fitness). Z vidika športne stroke govorimo o primernih, skrbno izbranih, načrtovanih in vodenih športnorekreativnih aktivnostih. V odvisnosti od želja, namena, motivov in ciljev razvijamo in ohranjamo različne gibalne (motorične) in funkcionalne sposobnosti ter morfološke značilnosti. Pri vsakem delovanju gibal, torej pri vsakem gibu sodelujejo mnogi organi in organski sistemi, ki so v medsebojni povezavi odgovorni za posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. Ko govorimo o funkcionalnih sposobnostih, mislimo predvsem na srčno-žilni in dihalni sistem, ki sta najbolj odgovorna za splošno vzdržljivost, v zvezi z motoričnimi sposobnostmi pa imamo v mislih moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje, koordinacijo in preciznost (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001).

Naslednji segment wellnessa je povezan z duševnimi funkcijami posameznika in je poznan pod imenom »duševni wellness« (Bokan, 2006). V zvezi s tem govorimo o dobrem duševnem počutju, ki je rezultat kompleksnih povezav med človekovo zavestjo in podzavestjo in je posledica človekove razlage in čustvenih odzivov na vse, kar se mu je zgodilo. Pri tem pa avtorji govorijo o dveh temeljnih vidikih duševnega wellnessa in sicer o duševnem in čustvenem zdravju (Gojkič, 2005). Duševne funkcije so v določeni meri povezane s telesnimi funkcijami (Tomori, 2000), tako, da je v zvezi s tem pomembno naglaševanje rednega telesnega oziroma športnorekreativnega udejstvovanja. Tudi programsko bi morali v prihodnje bolj povezovati telesno z duševnim, kar je pogojeno s pridobivanjem dodatnih znanj. Vključevanje emocionalne komponente v programe wellnessa je razumljivo toliko, kolikor je razumljivo spodbujanje pozitivnih čustev (smeh, veselje, radost) pri športnorekreativnem udejstvovanju. To posledično vpliva na čustveno zdravje in emocionalno stabilnost. Sodobni wellness to spodbuja in v okviru celovite obravnave to tudi terja. Čustveno življenje je v povezavi s športom lahko obogateno, posebej tudi v smislu sproščanja in ustreznega čustvenega odzivanja.

Osebno sprostitev v programski zasnovi wellnessa avtorji povezujejo z obvladovanjem in odpravljanjem stresov. Zato je potrebna sprostitev, ki je v bistvu oblika odpravljanja stresnih obremenitev, s čemer naj bi dolgoročno preprečili duševne in telesne motnje. V ta namen se uporabljajo različne sprostitvene tehnike, ki naj bi normalizirale vegetativne funkcije organizma, predvsem srčni utrip, frekvenco dihanja in krvni tlak (sistolični in diastolični). Najbolj pogosto uporabljene sprostitvene tehnike so avtogeni trening, joga, različne oblike meditacije, raznolike tehnike aktivnega mišičnega sproščanja, progresivna mišična sprostitev, različne masaže, sprostitvena gimnastika, vsebinsko zasnovani programirani rekreativni odmori z različnimi vajami sproščanja in druge tehnike, povezane z vodnimi aktivnostmi. Številni terapevti v te namene uporabljajo tudi akopresuro, dihalno terapijo, refleksoterapijo, polarno terapijo, shiatsu, soma, tai-chi, terapijo s plesom in glasbo itd. Cilj tovrstnih dejavnosti je popolna sproščenost, ki se ne kaže le v subjektivnem zaznavanju, marveč tudi v telesnih oziroma organskih funkcijah posameznika.

Pomembna sestavina sodobnega wellnessa je tudi zdrava prehrana oziroma uravnoteženo in zdravo prehranjevanje. Vse te sestavine wellnessa naj bi v okviru raznolike in pestre programske ponudbe, z izvajanjem v primernih objektih ter ob ustrezni kadrovski zasedbi, udejanjali tudi v sodobnih športnih društvih in klubih.

7. Zaključek

Problematika športnih društev in klubov v Sloveniji je kompleksna in večplastna. Mnogo problemov in vprašanj je mogoče identificirati in zaznati, njihovo reševanje in iskanje odgovorov pa terja več znanja, energije, pripravljenosti in tudi denarja. Prehod iz enega družbeno-političnega sistema v drugega je mnoga društva zatekel nepripravljene. Privatizacija različnih materialnih dobrin je bila v prejšnjem sistemu povsem tuj proces, danes pa je to temelj današnjega sistema. Prostovoljstvo je bilo v preteklosti čislano in samo po sebi umevno, danes pa moramo to plemenito in nadvse koristno dejavnost v društvih na novo spodbuditi in ovrednotiti. Vsako od športnih društev ali klubov, ki danes delujejo bodisi v vaškem, mestnem ali primestnem okolju je prešlo določeno pot razvoja in bilo na tej poti bolj ali manj uspešno. Poznamo velika in mala društva, taka ki so se z razvojem razvila v sodobna športna

središča, v veselje in mnogotere koristi ljudi, ki živijo v takem lokalnem okolju, poznamo pa tudi taka, ki niso imela ne materialnih, ne kadrovskih in ne prostorskih pogojev za svoj razvoj. Nekatera so žal tudi prenehala delovati. Strokovni kadri so v razvoju športnih društev in klubov vselej igrali pomembno vlogo. Tako je tudi danes. Moderno in sodobno športno društvo terja ustrezno organiziranost in vodenje, ob ustreznih materialnih pogojih pa mora tudi programsko izpolnjevati pogoje za svoj obstoj. Programi morajo biti sodobni, skladni s trendi razvoja posameznih športnih zvrsti oziroma športnorekreativnih dejavnosti, hkrati pa morajo zadovoljevati raznolike interese, potrebe in želje različnih posameznikov oziroma skupin ljudi. Tudi v športnih društvih je vedno bolj v ospredju timsko delo, med posameznimi strokovnjaki pa bi na sedanji stopnji razvoja športne kulture v takem timu moral delovati tudi zdravnik in drugi zdravstveni delavci. Materialno in finančno stanje društev je treba dvigniti na višjo raven tudi s pomočjo javnih financ, sicer pa naj se v društvih, kjer je to mogoče uveljavijo tudi trženje in sodobni marketinški prijemi.

8. Literatura

1. Berčič, H. (1984). Nekatera temeljna vprašanja programirane športne rekreacije v sodobnem načinu življenja in dela. V S. Modic (Ur.), Šport II, Seminar iz aktivnega zdravstvenega varstva športnikov in rekreativcev (str. 224-241). Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana, TOZD Univerzitetni Inštitut za medicino dela, prometa in športa.

2. Berčič, H.(1994). Študijski programi za poklicne kadre na področju športne rekreacije na Fakulteti za šport v Ljubljani. V XII. Kongres EFCS, Kadrovi u sportskoj rekreaciji. Zbornik radova. Rovinj: Hrvatski savez za sportsku rekreaciju.

3. Berčič, H. (1996). Izobraževalni programi in kadri za potrebe slovenskega turizma v povezavi s športom. V Zbornik posveta, Turizem in šport v XXI. stoletju. Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.

4. Berčič, H.(1997). Izobraževalni programi »Športa za vse« na Fakulteti za šport v Ljubljani. V Seminar športa za vse. Kaj danes in kako jutri. Trendi športa za vse pri nas in v svetu. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

5. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2001). Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

6. Bokan, R. (2006). Duševni wellness in kako ga lahko implementiramo v praksi. V Gojkič S.(Ur), I. Slovenski wellness & spa kongres, Zbornik predavanj. Ljubljana: ZTI – Zavod za tehnično izobraževanje.

7. Fras, Z. (2001). Telesna aktivnost - varovalni dejavnik za srce in ožilje. V H. Berčič (Ur.), Zbornik 2. Slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 41-59). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

8. Gojkič, S. (2003). Analiza turistične ponudbe na slovenskem trgu z vidika wellness sestavin. Turizem, VII (61), str. 13.

9. Gojkič, S. (2005). Zasnova wellnessa v Sloveniji in trendi na področju wellness in »spa« dejavnosti. V Gojkič S.(Ur), I. Slovenski wellness & spa kongres, Zbornik predavanj. Ljubljana: ZTI – Zavod za tehnično izobraževanje.

10. Gojkič, S. (2005). Wellness. Zdrav način življenja. Nova zvrst turizma. Ljubljana: GV založba.

11. Gojkič, S. (2006). Zasnova wellnessa v Sloveniji. V Sila B.(Ur), IV. Kongres Fitnes zveze Slovenije, Zbornik prispevkov. Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.

12. Horn, M. (2006). Program vadbe za preprečevanje osteoporoznih obolenj ter priprava komunikacijske sheme med Zdravstvenim domom Šiška in Športnim društvom Gib v Šiški. Seminarska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

13. Matoh, J. (2006). Prostovoljno delo v športu, njegov vsebinski pomen in vrednotenje. Pisno gradivo. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Športno društvo GIB Šiška.

14. Mišigoj - Duraković, M. et all (1999, 2003). Telesna vadba in zdravje - Znanstveni dokazi, stališča in priporočila. Zagreb: Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Zavod za šport Slovenije.

15. Modic, S. (1984). Usmeritve medicine dela, prometa in športa SR Slovenije na področju aktivnega zdravstvenega varstva športnikov in rekreacije. V S. Modic (Ur.), Šport II, Seminar iz aktivnega zdravstvenega varstva športnikov in rekreativcev (str. 1-20). Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana, TOZD Univerzitetni Inštitut za medicino dela, prometa in športa.

16. Kolenc, M. (2006). Kam po denar ? Viri financiranja športnih društev. Pisno Gradivo. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.

17. Majić, T. (2006). Holistično obravnavanje zdravja in lepote – lepota od znotraj. V Gojkič S.(Ur), I. Slovenski wellness & spa kongres, Zbornik predavanj. Ljubljana: ZTI – Zavod za tehnično izobraževanje.

18. Pečjak, V. (2000). Vpliv stresa na zdravje in življenje. V Lah. A. (ur). Zdravje in okolje – Kakovost okolja in življenja konec 20. stoletja. Ljubljana: Svet za varstvo okolja Republike Slovenije.

19. Thomas, T.R. et al (1993). Fitness and Health Promotion. Oregon, USA: Eddy Bowers Publishing.

20. 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.

Zlatko Fras[1,2],
Jožica Maučec Zakotnik[2],
Rok Poličnik[3]
[1]Klinični oddelek za žilne bolezni, Klinični center Ljubljana,
[2]CINDI Slovenija, Zdravstveni dom Ljubljana,
[3]Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

NAMEN, PROCES OBLIKOVANJA IN TEMELJNE VSEBINE NACIONALNE STRATEGIJE NA PODROČJU TELESNE (GIBALNE) DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA V SLOVENIJI

UVOD

Nezadostna telesna dejavnost – ključen nevarnostni dejavnik za kronične nenalezljive bolezni

Razpolagamo s trdnimi znanstvenimi dokazi, da sodijo dejavniki nezdravega življenjskega sloga (nezadostna telesna dejavnost, nezdrava prehrana, kajenje in uživanje alkoholnih pijač) med ključne v procesih nastanka, napredovanja in pojavljanja zapletov najpomembnejših kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB): bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, nekaterih vrst raka, nekaterih kroničnih pljučnih obolenj, debelosti in osteoporoze ter drugih bolezni mišično kostnega sistema. Nezadostna telesna dejavnost in nezdravo prehranjevanje sta tesno povezana s pojavljanjem in vzdrževanjem znanih fizioloških dejavnikov tveganja v zvezi s KNB, kot na primer zvišanega krvnega tlaka ter zvišanih vrednosti holesterola in glukoze v krvi. Od sedmih ključnih dejavnikov tveganja za KNB (zvišan krvni tlak, zvišan holesterol v krvni, zvišan indeks telesne mase, znižan vnos zelenjave in sadja, telesna nedejavnost, alkohol, kajenje), jih je pet tesno povezanih s telesno nedejavnostjo in nezdravo prehrano. Negativni učinki posameznih elementov nezdravega življenjskega sloga se medsebojno dopolnjujejo, tako da je pri posameznikih velikokrat izraženih več dejavnikov tveganja hkrati.

Za ohranjanje in krepitev zdravja je zelo pomembno razmerje med energijskim vnosom in energijsko porabo, skratka med prehranjevanjem in telesno dejavnostjo. Zdrava prehrana in redna telesna dejavnost vplivata na zdravje vsaka zase in hkrati sinergijsko. Čeprav se učinki obeh dopolnjujejo, kar je zelo očitno pri zmanjševanju prekomerne telesne teže in debelosti, pa ima telesna dejavnost pozitivne učinke na zdravje tudi neodvisno od prehrane.

Vemo, da za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, saj izsledki sodobne znanosti kažejo, da ogroženost za nastanek in napredovanje KNB, pa tudi fizioloških dejavnikov tveganja zanje pomembno zmanjšuje že pol ure zmerne telesne dejavnosti večino dni v tednu. Pri tem je ključno, da smo telesno dejavni skozi vse življenjsko obdobje, s čemer ohranjamo telesno, duševno in socialno čilost od otroštva do pozne starosti. Ohranjanje mišične krepkosti, gibljivosti in ravnotežja pri ostarelem prebivalstvu ohranja tudi funkcionalne sposobnosti, preprečuje poškodbe in bistveno povečuje možnosti aktivnega staranja.

Za pozitivne učinke (varovanje, krepitev in/ali izboljševanje) telesne dejavnosti na zdravje posameznika zadostuje najmanj pol ure zmerno intenzivnega gibanja vsaj petkrat tedensko. Vadba mora biti čimbolj raznolika, poteka lahko v različnih okoljih (doma, na delu, z namenom transporta), mora biti varna (prilagojena starosti, zdravstvenemu stanju in fizičnim okoliščinam), uravnotežena glede na zvrsti (50% aerobnih dejavnosti, 25% vaj za gibljivost in 25% vaj za krepitev mišic) in posamezniku v razvedrilo.

Zdrav življenjski slog omogoča ohranjanje in krepitev zdravja ter kakovosti življenja vsakega posameznika in zmanjšuje družbene stroške preprečevanja in zdravljenja kroničnih nenalezljivih bolezni, invalidnosti in prezgodnje smrtnosti. Zaradi tega je smiselno in potrebno, da hkrati oblikujemo politike in izvajamo učinkovite strategije za preprečevanje najpomembnejših dejavnikov tveganja – poleg prizadevanj za zmanjšanje porabe alkohola in tobaka tudi na področjih spodbujanja in zagotavljanja zdravega prehranjevanja in telesne dejavnosti za zdravje.

OBLIKOVANJE NACIONALNE STRATEGIJE NA PODROČJU TELESNE (GIBALNE) DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE V SLOVENIJI

Pobude in izhodišča za oblikovanje nacionalne strategije telesne dejavnosti za zdravje

Pobudo in idejne vsebinske zasnove za pripravo nacionalne strategije na področju promocije gibanja za zdravje v Sloveniji je na osnovi nekaterih vzorov dobre prakse iz tujine konec 90-ih let podal program CINDI Slovenija, ki je bil že takrat dejavno vključen v evropsko mrežo HEPA (iz angl. Health Enhancing Physical Activity). Mreža HEPA je takrat predstavljala eno izmed evropskih mrež na področju promocije zdravja, njeno temeljno poslanstvo pa je bil razvoj in implementacija nacionalnih strategij promocije gibanja za zdravje.

Prvo pripravljalno srečanje za razvoj nacionalne strategije strategije je bilo na Ministrstvu za zdravje RS organizirano 26. junija 2000. Udeležilo se ga je 18 predstavnikov iz zdravstva, športa, transporta, vzgoje in izobraževanja, univerze, raziskovalnih institucij in profesionalnih združenj, iz tujine pa je sodeloval prof. Pekka Oja, ugledni finski strokovnjak za to področje, z inštituta UKK v Tampereju in eden ključnih v finski mreži HEPA. Na srečanju je bilo dogovorjeno, da CINDI Slovenija pripravi predloge, kako pristopiti k organizaciji in razvoju nacionalne strategije na tem področju. Ti predlogi so bili vsebinska podlaga drugega pripravljalnega srečanja, v začetku decembra istega leta, ki se ga je udeležilo 30 predstavnikov iz istih resorjev, dogovorjeno pa je bilo, da v nadaljevanju koordinacijo in konkretno izdelavo nacionalne strategije prevzame Ministrstvo za zdravje RS. Sočasno je

bilo organizirano strokovno srečanje, ki se ga je udeležilo 50 uradnikov, profesionalcev in raziskovalcev z namenom seznanitve z raziskovalnimi spoznanji o koristnosti gibalno/športnih aktivnosti za zdravje, z implementacijo raziskovalnih rezultatov v prakso javnega zdravja ter z evropskimi in nacionalnimi perspektivami na področju gibanja za zdravje. Do marca 2001 je bil izdelan prvi osnutek nacionalnih smernic za strategijo, v katerem so bila zajeta osnovna spoznanja dotedanjih srečanj ter izkušnje posameznih tujih držav. Odločeno je bilo, da bomo nacionalne smernice izdelali opirajoč se na dejstva, ki odslikavajo aktualno stanje pri nas ter na izkušnje modelov Finske (Fit For Life), Severne Irske (Be Active - Be Healthy), Anglije (Active for Life), Nizozemske (Nizozemska v gibanju) in Švice (Allez Hop). Smernice predstavljajo temeljna priporočila in vsebujejo vse poglavitne elemente in aktivnosti, potrebne za izdelavo nacionalne strategije in podrobnejših akcijskih načrtov povečevanja zdravja skozi vsakodnevne telesne aktivnosti. V osnutku smernic bil predviden celostni sistemski pristop ter večnivojsko medsektorsko in multidisciplinarno (so)delovanje. Konec marca istega leta je bil organiziran sestanek o skupnem sodelovanju Ministrstva za šolstvo, znanost in šport ter Ministrstva za zdravje na katerem je bilo dogovorjeno tesno sodelovanje obeh ministrstev v okviru projekta.

Projektna skupina za oblikovanje nacionalne strategije

Sedemindvajsetega junija 2001 je minister za zdravje imenoval Projektno skupino za področje krepitve zdravja z gibanjem in športno rekreacijo, kot strokovni in posvetovalni organ ministra za zdravje za področje nacionalnega programa in strategije krepitve zdravja z gibanjem in športno rekreacijo. Šlo je za nacionalno delovno telo, sestavljeno iz strokovnjakov različnih disciplin, povezanih s tem področjem, za predsedujočega skupini pa je bil imenovan mag. Zlatko Fras, dr.med. Poleg sekretarja skupine, ki je bil imenovan s strani strokovnih služb Ministrstva, so bili kot ostali člani projektne skupine imenovani zastopniki ključnih ministrstev, Fakultete za šport Univerze v Ljubljani ter številnih nevladnih organizacij in društev. Ta skupina je pripravila temeljna vsebinska izhodišča in strukturno shemo strategije spodbujanja redne telesne dejavnosti slovenskega prebivalstva – v smislu uveljavljanja širšega koncepta pozitivnih učinkov aktivnega življenjskega sloga na zdravje. V okviru tega koncepta (v tujini pogosto uveljavljen z že omenjenim pojmom HEPA) upoštevamo vse vrste gibanja s pomočjo skeletnega mišičja lastnega telesa pri čemer se porablja energija. Tako v sklop telesne aktivnosti za zdravje ne uvrščamo zgolj (1) aktivnosti športne rekreacije, pač pa praktično vse oblike gibanja, torej tudi (2) gibanje za transport (pešačenje, kolesarjenje), druge vrste prostočasnega gibanja, in nenazadnje tudi (3) gibalne aktivnosti na delovnem mestu oziroma v šoli. Osnovni cilj priprave strategije je bilo oblikovanje strokovnega soglasja glede usmeritev, ki bodo osnova tudi za ovrednotenje in zagotovitev vseh potrebnih virov (znanj, finančnih sredstev in sodelavcev).

Oblikovanje nacionalne strategije spodbujanja telesne dejavnosti za zdravje

Septembra 2001 je bilo na njeno pobudo imenovanih 8 projektnih podskupin za pripravo ciljev strategije na področju spodbujanja gibanja za zdravje pri določenih ciljnih populacijskih skupinah oziroma okoljih, in sicer:

- za otroke in mladostnike (vodja dr. Rado Pišot),
- na delovnem mestu (vodja dr. Metoda Dodič Fikfak),
- v družini (vodja asist. Danica Rotar Pavlič),
- za starejše (vodja dr. Jožica Šelb);
- transportne oblike gibanja za zdravje (vodja Samo Kuščer),
- zdravstveni sektor (vodja mag. Zlatko Fras),
- športne organizacije (vodja Iztok Retar) in
- ljudje s posebnimi potrebami (vodja dr. Herman Berčič).

Od julija 2001 do aprila 2002 je sledilo prvo obdobje intenzivnega vsebinskega dela. Vsaka podskupina se je na osnovi predloženih gradiv lotila izdelave lastnega akcijskega načrta, v katerem je na osnovi analize stanja opredelila cilje, ključna področja delovanja, ključne nosilce aktivnosti, ključne vloge v projektu in naloge posameznih nosilcev, predvidene učinke ter ključne vire podatkov. Po prejetju izdelkov delovnih podskupin je bila organizirana delavnica, na kateri so bili posamezni projekti predstavljeni in prediskutirani. Ob svečani obeležitvi Svetovnega dneva zdravja, 5. aprila 2002, so udeleženci na osnovi predloga besedila, ki ga je pripravilo vodstvo projektne delovne skupine, sprejeli deklaracijo z naslovom "Z gibanjem do zdravja", v kateri so artikulirali potrebo po takojšnji konkretni akciji, opredelili ključne akterje in sprejeli nekatere, v praksi nekaterih članic EU že tudi preizkušene in priporočene usmeritve na tem področju.

Od 18. do 21. aprila 2002 je v Radencih potekala mednarodna konferenca na temo promocije zdravja z gibanjem in zdravo prehrano, na kateri smo širši mednarodni in domači strokovni javnosti predstavili dotedanje rezultate in nadaljnje namere projektne delovne skupine, temeljne usmeritve iz nastajajoče nacionalne strategije pa so bile vgrajene tudi v tako imenovano "Radensko deklaracijo". Ta predstavlja enega prvih dokumentov na mednarodni ravni, ki vsebuje poziv po nujnosti integrirane obravnave in promocije zdravja s pomočjo gibanja in zdrave prehrane skupaj.

V drugi polovici leta 2002 in 2003 so postopoma potekala usklajevanja in dopolnjevanja besedila s predstavniki posameznih vključenih vladnih resorjev. Projektna skupina je predlagala tudi izdelavo nekaterih dodatnih pilotskih raziskav za učinkovito dopolnitev strategije na nekaterih specifičnih področjih (npr. stanje na področju telesne dejavnosti za zdravje starejših), ki pa zaradi pomajkanja finančnih sredstev niso bile izvedene.

Kako umestiti pripravljeno strategijo ?

V obdobju druge polovice leta 2003 in v prvih mesecih 2004 smo iskali možne poti za primerno umestitev in raven sprejemanja dokumenta na nacionalni ravni. Izhodiščna želja snovalcev in avtorjev besedila strategije ter vseh sodelavcev v projektnih podskupinah je bila seveda sprejemanje na ravni nacionalnega programa v slovenskem parlamentu. Pri tem smo se zavedali predvsem relativne dolgotrajnosti postopka, skušali pa smo se tudi časovno koordinirati s sprejemanjem Nacionalne prehranske politike, ki je prav tako uspešno nastajala v istem obdobju. Določen čas smo se ukvarjali tudi z idejo združenega dokumenta, od katere pa smo zaradi neusklajenosti mnenj vseh vpletenih vladnih resorjev končno odstopili. Tako v enem kot drugem primeru smo se odločili za predlog vladnega dokumenta oziroma resolucije, ki je v smislu učinkovitega udejanjanja prav tako lahko zadosti zavezujoč za vse vključene resorje.

Vsebina in konkretne rešitve strategije so bile v obdobju njenega oblikovanja in usklajevanja predstavljene tako na domačih kot tujih strokovnih srečanjih, kjer so praviloma naletele na zelo ugoden sprejem. Po mnenju tujih strokovnjakov je ključna prednost dokumenta predvsem v zavezi in nujnosti usklajenega (so)delovanja številnih vladnih resorjev, kar je v splošnem ena večjih zavor učinkovitejšemu delovanju na tem področju tudi v razvitejših državah od Slovenije. S svojimi izkušnjami pri oblikovanju te strategije in njenimi vsebinami trenutno tvorno sodelujemo tudi v okviru mednarodnega, večnacionalnega evropskega aplikativnega projekta VIANOVA, ki je del krovne pobude INTERREGIIIB.

TEMELJNE VSEBINE NACIONALNE STRATEGIJE NA PODROČJU SPODBUJANJA GIBANJA ZA KREPITEV ZDRAVJA

Besedilo nacionalne strategije kot ključne probleme na področju telesne dejavnosti za zdravje v Sloveniji opredeljuje predvsem:

- previsok delež telesno nedejavnega prebivalstva v vseh starostnih skupinah;
- podaljševanje časa, ki ga prebivalstvo v vseh starostnih skupinah presedi pred računalniškim oziroma televizijskim ekranom;
- premajhen delež prebivalstva, ki z namenom transporta v vsakodnevnih opravkih pešačijo in/ali kolesarijo;
- nezadostna ozaveščenost prebivalstva o pomenu redne telesne dejavnosti za zdravje v vseh starostnih obdobjih;
- nezadostna infrastruktura za varno izvajanje telesne dejavnosti;
- pomanjkanje privlačnih programov telesne dejavnosti za zdravje.

Z vseobsegajočim nacionalnim programom in strategijo promocije telesne dejavnosti za zdravje želimo:

- doseči zmanjšanje deleža telesno neaktivnih in povečanje obsega in intenzitete varne in nenehne telesne aktivnosti v vseh starostnih skupinah prebivalstva;
- izboljšati ponudbo, kakovost in dostopnost programov gibalno/športne aktivnosti;
- zagotoviti dobre kulturne, socialne, ekonomske, zakonske in prostorske predpogoje za redno telesno dejavnost in uveljavljanje celostnega koncepta aktivnega načina življenja.

Konkretni cilji nacionalne strategije telesne dejavnosti za zdravje po nekaterih ciljnih skupinah prebivalstva Republike Slovenije so:

- otroci in mladostniki (do 18. leta starosti):
- povečanje deleža otrok in mladostnikov, ki so vsakodnevno vsaj 1 uro telesne dejavni za 30%,
- povečanje deleža otrok in mladostnikov, ki z namenom transporta v šolo in po vsakodnevnih opravkih pretežno pešačijo ali kolesarijo za 20%,
- zmanjšanje deleža otrok in mladostnikov, ki dnevno v prostem času presedijo pred televizijskim ali računalniškim ekranom več kot 4 ure za 30%,
- zmanjšanje deleža prekomerne prehranjenosti in debelosti med otroki in mladostniki za 10%.
- odrasli (od 18. – 65. leta starosti):
- zmanjšanje deleža telesno popolnoma nedejavnih za 30%;
- povečanje deleža prebivalcev, ki so glede na strokovna priporočila redno in zadostno telesno dejavni za zaščito in krepitev zdravja za 20%;
- povečanje deleža odraslih, ki z namenom transporta na delovno mesto in po vsakodnevnih opravkih pretežno pešačijo ali kolesarijo za 20%,
- zmanjšanje deleža odraslih, ki dnevno v prostem času presedijo pred televizijskim ali računalniškim ekranom več kot 4 ure za 30%.
- starejši od 65 let:
- zmanjšanje deleža telesno popolnoma nedejavnih za 20%;
- povečanje deleža oseb, ki so glede na strokovna priporočila redno in zadostno telesno dejavni za zaščito in krepitev zdravja za 20%;
- zmanjšanje deleža oseb, ki dnevno presedijo pred televizijskim ali računalniškim ekranom več kot 4 ure za 20%.
- v kar največji meri zagotoviti možnosti za udejstvovanje v različnih strokovno ustreznih oblikah varne in dostopne telesne dejavnosti za skupine prebivalstva s posebnimi potrebami:
- žene v času nosečnosti;
- družine;
- ljudi s posebnimi potrebami in
- delavce v delovnem okolju.

V strategiji posebej poudarjamo potrebe po:

- usposabljanju strokovnjakov na področju promocije telesne dejavnosti v okvirih stroke javnega zdravja;
- zbiranju in analizi kakovostnejših podatkov o stopnji in vzorcih telesne dejavnosti med prebivalstvom;
- razvijanju inovativnih konceptov v zvezi z redno telesno dejavnostjo skozi celotno življenjsko obdobje, in
- nadaljnjih raziskavah o uspešnosti in učinkovitosti ukrepov na različnih področjih uveljavljanja koncepta telesne dejavnosti za zdravje v Sloveniji.

Na nacionalni, regionalni in lokalni ravni vključuje strategija vsaj naslednje zainteresirane partnerje:

- ministrstva (pristojna za zdravje, za šolstvo in šport, za delo, družino in socialne zadeve; za okolje in prostor, za notranje zadeve ter za promet),
- lokalne oblasti,
- vrtce, osnovne in srednje šole, univerze,
- delovne organizacije,
- klube, športna društva in zveze, fitness centre,
- posamezne zavode in ustanove, razvojne agencije, raziskovalne institucije,
- nacionalne in lokalne medije,
- zavarovalnice in sponzorje, ter nenazadnje
- zainteresirane posameznike in strokovnjake različnih disciplin.

VLADNA RESOLUCIJA

Vsebina predstavljene strategije s končnim naslovom «Strategija Vlade RS na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja 2006-2011« je v postopku sprejema na Vladi Republiki Slovenije in je predvideno, da bo potrjena do konca letošnjega leta. Njeno udejanjanje bo za vse obravnavane ciljne skupine kmalu zahtevalo oblikovanje podrobnejših, konkretnih akcijskih programov z jasno opredeljenimi nalogami in odgovornimi nosilci.

Predlog institucionalne podpore udejanjanju strategije

Za usklajeno in učinkovito udejanjanje strateških usmeritev in izpolnitev ključnih ciljev akcijskih načrtov po posameznih področjih strategije priporočamo ustanovitev dveh organov:

1. Medresorne skupine za implemetacijo (udejanjanje) strategije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja v Sloveniji. Ta skupina naj bi bila sestavljena iz predstavnikov (in njihovih namestnikov) vseh v strategijo vključenih vladnih resorjev. Koordinacija dela skupine naj bo zaupana predstavniku z Ministrstva za zdravje, ki je tudi glavni in strokovni nosilec priprave in izvajanja strategije na nacionalni ravni. Skupina naj bi skrbela za izvajanje usmeritev strategije in ciljev iz nje izhajajočih akcijskih načrtov po posameznih resorjih ter za zagotavljanje potrebnih sredstev.

2. Strokovna delovna skupina za udejanjanje strategije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja v Sloveniji pri Ministrstvu za zdravje. Strokovno delovno skupino naj bi predvidoma sestavljalo 6-8 članov, v njej pa bi morali biti nujno predstavniki – strokovnjaki z naslednjih področij (stroke so navedene po abecednem redu):
(1) javno zdravje, (2) medicina prometa, dela in športa, (3) preventivna medicina, (4) splošna/družinska medicina, (4) športna rekreacija, (5) športna vzgoja, (6) transportno gibanje, (7) zdravstveni sektor.

Strokovna delovna skupina naj bi služila kot posvetovalno telo ministra za zdravje, njene glavne naloge pa so predvidoma naslednje:

- določanje prioritet izvajanja ciljev strategije,
- koordinacija aktivnosti – izvajanja startegije po posameznih področjih,
- spremljanje učinkovitosti in vrednotenje izvajanja strateških usmeritev in konkretnih ciljev akcijskih načrtov,
- dopolnjevanje strategije in akcijskih načrtov, ter spremljanje in izboljševanje kakovosti izvajanja.

Priporočena literatura – izbrane reference

1. Berčič H. Nekatere značilnosti gibalno/športne dejavnosti prebivalcev Slovenije. In: Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp . 71-73.

2. Foster C. Guidelines for national health-enhancing physical activity promotion programmes. Tampere: UKK Institute, 2000.

3. Fras Z, Klajnšček C. National strategy for physical activity promotion in Slovenia. In: Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: 24.

4. Fras Z. Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. Zdrav Var 2002; 41:27-34.

5. Fras Z. Telesna dejavnost – varovalni dejavnik za zdravje srca in ožilja. Zdrav Var 2002; 41: 20-26.

6. Martin E, Martin B. Transport related Health Impacts – Costs and Benefits with a particular focus on children. Policy and Strategy Document for the Promotion of Cycling and Walking with a particular Focus on Children. Final version, 15.03.2004. THE PEP – Physical Activity Policy and Strategy. Contribution to the UNECE – WHO Transport, Health and Environment Pan European Program (THE PEP). Dostopno na URL: http://www.hepa.ch/gf/mat/thepep/policy/040315_policy_strategy.pdf.

7. NSW Government, Active Australia: Simply Active Everyday: A plan to promote Physical Activity in NSW 1998-2000, 1998.

8. Oja P, Vuori I. Promotion of transport walking and cycling in Europe: Strategy Directions. Tampere: UKK Institute for Health Promotion Research. The European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity, 2000. Also available at website: http://bli.fysisktaktiv.nu/dnload/strategy.pdf.

9. Pišot R. "Physical/sports activity for health" – target developmental research project in Slovenia. In: Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, 2002: pp 131-134.

10. Strel J, Kovač M, Leskošek B, Jurak g, Starc G, Bednarik J. Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000. V: Mišigoj-Duraković M in sodelavci. Telesna vadba in zdravje. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu in Zavod za šport Slovenije, 2003. pp. 22-28.

11. World Health Organisation. Charter on transport, environment and health. Centre for Urban Health, Europe, WHO, 1999.

12. Zaletel-Kragelj L, Fras Z. Nezadostna telesna dejavnost. V: Zaletel-Kragelj L, Fras Z, Maučec Zakotnik J (ur.). Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije: rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije (z zdravjem povezan vedenjski slog). Ljubljana: CINDI Slovenija, 2004. 427-474.

13. Resolucija o nacionalnem programu telesne (gibane) dejavnosti za krepitev zdravja 2006 – 2001 (osnutek)

Janez Matoh
Olimpijski komite Slovenije

PROSTOVOLJSTVO – NACIONALNA VREDNOTA

Prostovoljstvo je neprecenljiva duhovna vrednota hotenj, znanj in zmožnosti, ki jih poklanjamo tistim, ki to hočejo, želijo in potrebujejo.

PROSTOVOLJSTVO - GIBANJE

Prostovoljno delo je bilo navzoče v družbi in v športu vse od njunega začetka. Brez njega si dosežene stopnje razvoja športnih organizacij, prireditev in športnega gibanja nasploh, nikakor ne moremo zamišljati.

Če torej govorimo o zgodovini in tradiciji prostovoljstva kot takega, potem pri tem mislimo na organizirano in družbeno priznano ter uveljavljeno obliko prostovoljnega dela.

Do tega je v Sloveniji prišlo v zgodnjih letih 19. stoletja, ko se je društveno življenje razplamtelo in omogočilo članom, da so zasledovanje določenih lokalnih interesov v družbi začeli vedno bolj prevzemati v svoje roke. Zibelka prostovoljstva pa je nedvomno naša osnovna celica, to je družina.

Že od davnih let naše preteklosti so vse mogoče težke preizkušnje povezovale ljudi k vzajemnosti, solidarnosti, pomoči in sodelovanju. Te vrline naj bi bile še danes velik del nas.

Prostovoljstvo ima tako že od nekdaj velik pomen za društvo, saj je ena od osnovnih poti odzivanja civilne družbe na potrebe v njej in ustvarja možnosti aktivnega delovanja posameznikov v družbi. Prostovoljno delo je bodisi samostojna ali dodatna dejavnost in dodana vrednost sicer, v delovanju športne organizacije.

POMEN PROSTOVOLJSTVA

Prostovoljno delo ima velik pomen za razvoj celovite osebnosti in za prihodnost nasploh. Prispeva k razvijanju obstoječih sistemov, k razvijanju vrednot solidarnosti, k socialnemu in drugemu napredku društva samega in ne nazadnje k boljšem gmotnem stanju, zato ga je potrebno negovati, ustrezno vrednotiti in tudi primerno organizirati.

Prostovoljstvo je sicer **svobodna izbira** vsakega posameznika, ki k delu pristopi po osebni privolitvi in iz lastnega motiva. S prevzemanjem v naprej dogovorjenih nalog, ali s sprotnim odzivanjem, služi zadovoljevanju osebnih potreb, oz. potreb organizacije, s katero skozi prostovoljstvo sodeluje.

Klub temu, da ni realno plačano, mora biti delo **odgovorno in kompetentno opravljeno**. Temeljiti mora na človekovi specifični usposobljenosti, kritični samozavesti, kreativnosti in spontanosti. Predpostavlja dejansko primerno usposobljenost za konkretno dejavnost in se izvaja samostojno ter kooperativno.

Praviloma je prostovoljno delo **neplačano**. Biti mora materialno neodvisno in zato ni namenjeno skrbi za lastno preživetje.

Prostovoljno delo bi moralo vedno biti kvalitetno **strukturirano**, kljub eventualnemu pristopu naključnosti in poljubnim oblikam. Realizacija vsebine temelji na jasno določenih ciljih ter jasnem vključevanju v strukturne okvire (institucija, občina, zveza, društvo, gibanje, iniciativa...).

Ima določen vpliv na življenje organizacij in posameznikov samih, zato je upravičeno do **javnega priznanja**, saj se razlikuje od povsem privatnih namenov, kot je npr. hobby, pridobitnost, družbeno uveljavljanje ipd. Odgovarja temeljnim družbenim vrednostnim normam in je združljivo s splošnim vrednotenjem take dejavnosti.

Gre za vidno in splošno relevantno delovanje, ki predpostavlja pripravljenost za osebno angažiranje **v dobro drugih**. Je naravnano na skupno dobro.

VZROKI

Prostovoljci se odločajo za prostovoljno delo v športnih organizacijah zaradi nabiranja izkušenj, aktivnega preživljanja prostega časa, spoznavanja novih ljudi, druženja enako mislečih, pozitivnega okolja, občutka koristnosti, opaznih vrednot rezultatov svojega dela in še drugih manj pogostih vzrokov.

Športne organizacije v ožjem in širšem programskem smislu delujejo na izjemno širokem spektru področij, za katera je potreben prav tako širok spekter znanj, vsebin, aktivnosti in dejavnosti. Prostovoljstvo lahko pokriva praktično vsa ta področja in prevzame delež obremenitev, ki jih (ponavadi maloštevilni) zaposleni sami ne zmorejo. Istočasno pa so tovrstne akcije ključnega pomena za športno organizacijo in bi bilo napačno odreči se jim zaradi premajhnega števila zaposlenih, ki komaj zmorejo dnevne obremenitve in jim organizacija tovrstnih dogodkov ne more biti prioriteta. **Veliko je tudi društvenih sredin, katerih programe dela obv-**

ladujejo izključno entuziasti prostovoljci in prostovoljke. Nenazadnje je veliko takih simpatizerjev, ki z veseljem priskočijo na pomoč društvu, ki »vzgaja« njihovega otroka in tudi na tak način prispeva k dvigu ravni društva, ki poleg svojih delovnih obveznosti na tak način zmore še organizirati tovrstne dodatne akcije.

V okviru pomoči pri strokovnih področjih dela govorimo o vsebinah, poteh in načinih kako s pomočjo prostovoljcev priti do dodatnih možnosti, dodatnega časa, dodatnih vsebin, dodatnih kapacitet in načinih za doseganje ciljev, ki so v interesu organizacije, njenih članov in nenazadnje prostovoljcev samih.

Glavni razlogi, zaradi katerih se športne organizacije odločajo za uvedbo in razvijanje prostovoljstva v svojih okoljih so;

1. Ustvarjanje in plemenitenje raznoterih vsebin na temelju potreb, hotenj in zmožnosti;
2. Razvoj možnega ustvarjalnega partnerstva med organizacijo in volonterskim sektorjem na lokalnem, regionalnem in nacionalnem nivoju (institucija priznane vrednosti opravljenega prostovoljnega dela);
3. Promocija in poenostavitev sodelovanja skupnosti in ostalih prebivalcev na lokalnem, regionalnem in nacionalnem nivoju prostovoljno delo-nacionalna kategorija vrednosti);
4. Nadgradnja zmogljivosti lokalnih skupnosti na tem področju in promocija dejanskega razvoja skupnosti, v sinergijskem sožitju z društvi;
5. Sodobni razvoj vsebinskega sklopa prostovoljstva kot vzgib za opravljanje omenjenih dejavnosti ter spodbujanje le-teh.

ZNAČILNOSTI

Športne organizacije so pogosto odvisne od prostovoljnega dela in imajo majhne finančne vire. Zaradi tega je njihova sposobnost, da bi izvedle obsežnejše akcije, mnogo manjša kot pri drugih družbenih organizacijah.

Apostolati ekonomskih kriterijev, materialnih vrednot in brezkompromisnega pehanja za dobičkom, posredno in neposredno ogrožajo potenco in razvoj prostovoljnega dela v društvih, kakor tudi ustvarjalnost v društvu nasploh.

Obseg, vrste in vrednosti prostovoljnega dela lahko zajemajo vsa področja delovanja društva in ga je zato želeno smatrati to kot vsebino strateške vrednosti.

Prostovoljno delo z izhodiščnimi elementi spontanosti, naključja in občasnosti, ogroža lahko tudi samo sebe. Prostovoljno delo zato potrebuje tankočutno uporabo najkakovostnejših programskih organizacijskih in strokovno-vsebinskih orodij, da bi pridobilo na svoji elementarni in celoviti vrednosti. Ustvariti je potrebno pogoje za razmah novih kvalitetnih spoznanj, ki bi jih vključili v programe ohranjanja, razvoja in novih kvalitetnih dosežkov na področju prostovoljstva kot nacionalnega gibanja in v številnih primerih tudi življenjskega sloga.

SISTEM USPOSABLJANJA

V sistem usposabljanja je potrebno vključiti tako prostovoljce same, kot tudi koordinatorje in mentorje prostovoljnega dela kot.
Pomembno je **usposabljanje prostovoljcev**, ki ga je smiselno izvajati po potrebi, predvidoma enkrat do dvakrat letno. Usposabljanja naj bi obsegala naslednje teme:

1. Področja dela – programski sklopi
2. Specifike področij ter njihov pomen
3. Motivacija za prostovoljno delo
4. Komunikacija
5. Pravice in dolžnosti prostovoljcev
6. Etični kodeks prostovoljnega dela (je v športnih društvih še posebej pomemben, ker so prostovoljci ponavadi tudi starši otrok).

Poleg naštetih tem, bi bilo smiselno na izobraževanju dodatno obravnavati teme, ki jih bodo predlagali udeleženci izobraževanja sami, glede na svoje potrebe in predhodne izkušnje.
V sistemu upravljanja procesa prostovoljnega dela, je namenjena strateško pomembna vloga profilu **koordinatorja prostovoljnega dela.**

Izbor kandidatov za opravljanje vloge koordinatorja se opravi neposredno v društvenem okolju samem. Pomemben izhodiščni kriterij za izbor koordinatorjev je ta, da vodijo to neposredno okolje, da posedujejo vrlino motivacije in da obvladajo vse elemente dela v svojem okolju. Ob izpolnitvi teh kriterijev lahko z gotovostjo trdimo, da bodo koordinatorji, ob pomoči mentorjev, neposredno organizirali na mikro lokaciji delo prostovoljcev, jih konkretno usmerjali, vzpodbujali in kronološko vodili statistiko opravljenega dela po vrstah, količini in vrednosti.

Glede na dosedanje izkušnje je smotrno vključevati posamezne inventivne prostovoljce z dodatnim usposabljanjem in izpopolnjevanjem, v smer novega profiliranja prostovoljca, to je opravljanje del koordinatorja. Na ta način bi pomembno dejavnost, ki jo opravlja koordinator v organizaciji s številnimi prostovoljci ustrezno povečali in kakovostno bolje obvladovali spremljanje in izvajanje prostovoljnih del, v društvenih okoljih.

Mentor prostovoljnega dela, mora biti usposobljen do te mere, da lahko samostojno izdela načrt dela, usposabljanja in vodenja projekta.

Usposabljanje ponavadi poteka na samem projektu. Osnove pripravi sam, hkrati pa koordinatorja vpelje v delo. Pomaga pri pripravi informacij, pri organiziranju in izvedbi projekta ter po koncu pripravi analizo z poročili o opravljenem delu.. Pomembna naloga mentorja je usposabljanje koordinatorjev. Uspešna in kakovostna vsebina dela mentorja se odraža v komunikacijah, sodelovanju in vzpodbudah s koordinatorji. Ta vzajemnost krepi pogoje za celotno realizacijo projektnega pristopa delovanja prostovoljcev v društvu.
Aplikativna oblika usposabljanja koordinatorja pa je dejansko njegova stalna spremljevalka v delu s prostovoljci.

SISTEM URAVNAVANJA

Sistem uravnavanja procesa in s tem tudi programov izvajanja prostovoljnega dela, se v osnovi naslanja na celovito, večplastno, vsebinsko, programsko podobo organizacije, od športno-strokovnih programov, do poslovnih programov. **Organizacijo dela**, sistem dela in delitev dela, na področju prostovoljnega dela zasnuje, organizira in spremlja mentor prostovoljnega dela. Ko je **izvajanje prostovoljnega dela** končano, poskrbi koordinator za evidenco vrste del in količine opravljenega dela.

Na področje **vodenja evidence** sodi dokumentarna podlaga, ki vsebuje evidenco vrste dela, ime in priimek prostovoljca, količinsko vrednost del, **finančno vrednost** del po enoti dela in pa skupno vrednost opravljene posamezne vrste del.

Tako ovrednoteni programi pa služijo za poslovni izkaz organizacije, kakor tudi za identifikacijo obsega in vrednosti prostovoljnega dela v okoljih, s katerimi društvo sodeluje, ali išče svoje interese in istočasno lahko skozi to **promovira svoje dosežke**.

PLEMENITENJE RAZNOTERIH VSEBIN

Vrednota, ki jo prostovoljni delavci podarijo športu je v resnici neprecenljive vrednosti, kajti poleg materialnega in storitvenega prihranka poskrbijo za to, da društvo dobi dušo, elan in motivacijo za nadaljnje druženje, skupno delo in aktiviranje aktualnih in prihajajočih generacij v dobrobit društva samega in tudi osebnega plemenitenja ter duhovnih vrednot. Zaradi tega se mora tudi organizacija s svoje strani potruditi, da bo prostovoljno delo ne samo promoviramo, ampak tudi primerno ovrednoteno. Zato je treba vzporedno načrtovati tudi motivacijske procese prostovoljcev, promocije prostovoljstva, usposabljanja prostovoljcev ter načine in vrste podpore, ki jo lahko nudimo.

Promocija prostovoljstva naj bi bila zasnovana kot izvirna enovitost profila društva s cilji dvigniti vrednote prostovoljstva med članstvom, privabiti v prostovoljske aktivnosti čim več prostovoljcev vseh generacij, ponuditi prostovoljstvo kot protiutež potrošništvu in tekmovalnosti, prostovoljstvo prikazati kot možnost aktivnega udejstvovanja v aktualnih društvenih dogajanjih, kot izziv in presežek običajnemu vsakdanu posameznika, kot vrlino v kakovostnem življenjskem slogu.

UTRINEK SPOZNANJA

Vsebina prostovoljnega dela in njegova dejansko uporabna vrednost, je v številnih športnih okoljih egzistenčne in vsebinsko motivacijske vrednosti, saj prostovoljno delo zajema vsa področja obsega, vrst in vrednosti dela in ga je potrebno smatrati kot blago strateške vrednosti. Zaradi tega je nujno ustvariti najkakovostnejša programsko-organizacijska in strokovno-vsebinska orodja, da bi pridobilo na svoji elementarni in celoviti vrednosti.

Tako kot je prostovoljstvo samo po sebi spontan osebni notranji vzgib, so tudi odločitve kako, kdaj in na kakšen način po tej poti naprej, domena posameznikov in organiziranih društvenih jeder.

Za konec še pobude:

- Postavimo odnos do prostovoljstva v našem okolju pred ogledalo!
- Ocenimo izraznost, vsebino in pomen prostovoljstva v našem okolju!
- Pristopimo k nadaljnji promociji, organizaciji in vsebinam prostovoljstva v naših okoljih!
- Posejmo čimveč semen prostovoljstva, da bo društvena žetev bogata!

1. Državni svet republike Slovenije: Prostovoljno delo - stanje, rezultati, perspektive. Dostopno na http://www.ds-rs.si/2MO/dejavnost/posveti/besedila_pos/ProstovoljnoDelo.htm (18. september 2006).
2. Kolarič Z., Črnak-Meglič A., Vojnovič M. (2002). Zasebne neprofitno-volonterske organizacije v mednarodni perspektivi. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
3. Kvaternik P. (2006). Prostovoljno delo. Ljubljana: Teološka fakulteta.
4. Pavletič P., Matoh J., Prostovoljno delo v športu, njegov vsebinski pomen in vrednotenje .Dostopno na: javascript:doc=window.open('/oks/docs/F25452/Projekt%20razvoja%20prostovoljnega%20dela.pdf',%20'doc',%20'scrollbars=yes,status=yes,menubar=no,toolbar=no,resizable=yes');doc.focus() (19. september 2006)
5. Slovenska filantropija: Etični kodeks organiziranega prostovoljstva. Dostopno na http://www.prostovoljstvo.org/userfiles/File/ETICNI%20KODEKS.doc /15. september 2006).
6. Slovenska filantropija: O prostovoljstvu. Dostopno na http://www.prostovoljstvo.org/prostovoljstvo.php (15. september 2006).

Damjan Pintar
Ljubljana, September 2006

TRŽENJE ŠPORTNE PONUDBE V TURIZMU – VKLJUČEVANJE DRUŠTVENE SFERE

UVOD

Turistično gospodarstvo, ki postaja tudi v Sloveniji vse pomembnejši segment gospodarske politike, je zaradi globalizacije in razvoja komunikacijskih tehnologij podvrženo bliskovitemu razvoju. To, ker je pred desetletji pomenila kvalitetna namestitev, kulinarika ali animacijski program je že davno preseženo in se v sodobnih komunikacijskih oblikah dotika potrošnika pod najrazličnejšimi imeni programov in blagovnimi znamkami. Šport predstavlja nujni sestavni del turistične ponudbe, kjer destinacije, ki ponujajo tudi sisteme aktivnega učenja športnih vsebin ali pa spoznavanje destinacije ob hkratnem ukvarjanju s športom postajajo nosilci turističnega razvoja in prodajne uspešnice na zahtevnih trgih.

1. TRENDI RAZVOJA TURISTIČNEGA PROIZVODA POVEZANEGA S ŠPORTOM

Raziskave izvedene v zadnjih letih v Nemčiji, Franciji in na Nizozemskem 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%...

Slovenija je idealna destinacija v osrčju Evrope, ki lahko potrošniku ponudi visoko kvalitetne storitve tako namestitve, prehrane, kot tudi programov, saj je naša komparativna prednost izvrstna razvitost društvene sfere, tako na področju športa kot turizma, ki pa v gospodarske aktivnosti ni dovolj vključena. Razlogi za slabo sodelovanje gospodarstva in društvene sfere so na eni strani v velikem razkoraku med volunterskim pristopom, ki vlada v večini društev, ter slabim poznavanjem in velikokrat podcenjevanjem vsebin, ki jih lahko društvena sfera izvaja za potrebe turističnega gospodarstva.

2. TRŽENJE ŠPORTA - IZKUŠNJE TURISTIČNO VISOKO RAZVITIH DRŽAV

V ZDA, kjer je trženje športnih produktov tradicionalno pomemben element trženja v turizmu imajo pred Evropo dokajšnjo prednost, hkrati pa so v svojih pristopih tudi inovativni. Prednost pa se v zadnjih letih zmanjšuje na račun izredno hitrega prilagajanja tovrstne ponudbe v turistično visoko razvitih evropskih državah, še posebej na področju Alp..

Zgleden primer uspešnega vključevanja športa v turizem je Avstrija, ki je prva začela s sistematičnim trženjem športnih produktov. Enoten koncept dela je prinesel tudi izvrstne rezultate 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 športno turističnih proizvodov. Sodelovanje v takšni združbi za hotelirje pomeni tako materialno obveznost, kot tudi izpolnjevanje zahtev tehničnih standardov in zahtev v ponudbi.

V letu 2003 so se predstavniki alpske regije iz Italije, Švice, Avstrije in Francije, pasivno pa smo sodelovali tudi Slovenci v okviru TZS, dogovorili, da v okviru projekta SENDTALPS pripravimo strategijo pridobivanja največjih športnih in s tem tudi za turizem izredno pomembnih prireditev v ta del sveta. V okviru projekta, ki je bil končan v letu 2006 smo tako prišli partnerji do dokumenta, ki predstavlja prenos znanj in tehnologij iz uspešno pridobljenih kandidatur ter izvedb velikih športnih tekmovanj. Trije ključni stebri za pripravo so: športne organizacije, gospodarstvo in politika, neposredno korist pa ima poleg treh ravni še posebej turistično gospodarstvo, tako zaradi finančnih kot tudi promocijskih učinkov.

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 in hkrati povezani z zdravjem so v bliskovitem vzponu. To potrjujejo podatki o poslovanju Združenja Slovenskih naravnih zdravilišč, ki slovenska zdravilišča že dalj časa uvrščajo na vrh tako kvalitete kot tudi profitabilnosti v slovenskem turizmu.

Pomembna prelomnica pri sistematičnem uvajanju športne ponudbe v turističnem proizvodu je uvedba predmeta dopolnilne dejavnosti v turizmu na Turistici – Visoki šoli za hotelisrstvo in turizem ter predavanja na temo športa in turizma, kar je po letu 2000 storila tudi Fakulteta za šport iz Ljubljane.

Izzivi za prihodnji razvoj slovenskega turizma pa je nedvomno še aktivnejše vključevanje društvene sfere v oblikovanje in izvedbo turističnega proizvoda, kar najbolje potrjujejo primeri izvedbe vrhunskih dogodkov v Mariboru (Zlata lisica), v zadnjem času pa tudi Kranjski gori, kjer predstavlja enega pomembnejših nosilcev tudi primerno organizirano športno društvo.

4. OBLIKE TRŽENJA ŠPORTNE PONUDBE IN MOŽNOSTI ZA VKLJUČEVANJE DRUŠTVENIH ORGANIZACIJ

Društvene organizacije se s svojim strokovnim potencialom v prihodnosti lahko aktivno vključijo v vse spodaj naštete oblike s športom povezane ponudbe turističnih centrov:

ŠPORTNI PROIZVOD	CILJNA SKUPINA	VSEBINA
TRŽENJE ŠPORTNE REKREACIJE	otroci	(športni vrtec v tur. Centru, tećaji, športno rekreativna tekmovanja za otroke)
	odrasli	t.i. mehki del animacije, jutranja tel., tečaji, športno rekreativna tekmovanja, pohodi...
TRŽENJE PROFILAKSE S POMOČJO ŠPORTNIH VSEBIN	odrasli	Welness programi, Aktivni oddih, managerski programi, mpao programi
TRŽENJE PRIPRAV ŠPORTNIKOV	otroci	Športni kampi, športne počitniške šole, priprave ekip in posameznikov
	odrasli	Vrhunske ekipe in posamezniki
Ostale ekipe in posamezniki		
TRŽENJE ŠPORTA V REHABILITAC.	odrasli	Kineziterapija in vadba v fitnes centru zdravilišča ob rehabilitaciji
Predtrenažna vadba		
TRŽENJE ŠPORTNIH PRIREDITEV		Športne prireditve lokalnega regionalnega in nacionalnega pomena

4.1. TRŽENJE ŠPORTNE REKREACIJE V TURIZMU

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 pripravljeni 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.
2. Otrokom in odraslim so na voljo najrazličnejši tečaji smučanja, snow boarda, teka na smučeh, tenisa, golfa, squasha, jezdenja, skartka vseh aktivnosti, po katerih povprašuje sodeben turist.
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 prirejati najrazličnejša tekmovanja in turinirje in jih razporedti v vsakem bivalnem ciklusu.

Športna in turistična društva v tem segmentu najpogosteje aktivno soblikujejo turistično ponudbo, saj zaradi visoke specializacije in pogosto časnovne omejenosti ponudbe, nosilci turističnega proizvoda najemajo ponudnike storitev skladno s povpraševanjem na trgu. Pogost problem predstavljajo ad hock aktivnosti, ki društvenim organizacijam ne omogočajo sooblikovanja aktualne in atraktivne ponudbe, saj jih gospodarstvo najema po principu "tik pred zdajci"

4.2. TRŽENJE PROFILAKSE S POMOČJO ŠPORTA V TURIZMU

Zavest ljudi o pomenu in skrbi za zdravje v zadnjih 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.

Društvene organizacije se lahko v tem segmentu zaradi visoke profesionalizacije vključujejo v ponudbo zgolj omejeno in kot dopolnilo osnovnim programom.

4.3. TRŽENJE PRIPRAV ŠPORTNIKOV V TURIZMU

Profesinalizacija v športu je privedla do nujnosti bivanja športnikov v pripravljalnih 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 tisith 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 ketere so pripravljeni tudi pošteno plačati. Vrhunski športniki in ekipe, so magnet za ostale športnike, ki sicer trošijo nekoliko manj, so pa pomemben dejavnik v penzionski in inzvenpenzionski potrošnji v nesezoni. Ob rezervaciji namestitvenih kapacitet rezervirajo športne objekte in eventualne medicinske storitve. V pripravljalnem obdobju se želijo na turinirjih srečevati z lokalnimi ekipami, zaradi česar je potrebno v pripravljalnih obdobjih organizirati tudi najrazličnejše oblike turinirjev. Trženje priprav športnih ekip je posebej zanimivo iz marketinškega stališča, saj priprave navadno spremljajo novinarji, ki skozi svoja opročila in obvestila dajejo kvalitetno brezplačno medijsko podporo trženju.

Športna društva, so v nekaterih primerih lastniki športnih objektov, v vsakem primeru pa lahko kot prednostni uporabnik objektov ob skrbno načrtovanem trženju s strani turističnih organizacij sodelujejo aktivno pri pridobivanju športnih ekip, pripravi in izvedbi testnih tekmovanj in turnirjev. Lokalna športna društva, lahko zaradi možnostmi sparing partnerstva z visoko kvalitetnimi športnimi ekipami pridobijo tudi na lastni kvaliteti.

4.4. TRŽENJE ŠPORTA V ZDRAVSTVU

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 kinezititerapija, katere sestavni del so individualne vaje, skupinska gimnastika in vadba v fitnes cenru. 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 izvenpenzionske ponudbe.

Dopolnilno ponudbo gostom, ki koristijo zdravstvene storitve lahko nudijo turistična društva, saj tovrsni gostje zaradi programov, ki so pogosto naporni želijo del časa prebiti izven kraja rehabilitacije v sproščenem okolju

4.5. TRŽENJE ŠPORTNIH PRIREDITEV V TURIZMU

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 in soorganizatorje lahko pomemben vir dohodka.

4.5.1. 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 prireditev sodijo tekmovanja v individualnih športih (maratoni, krosi, tekme gosrskega 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 zaslužka. Mnogo bolj zadovoljiva je medijska pokritost tovrstnih tekmovanj, kar se odraža tudi na večji udeležbi sponzorjev.

3. Športne prireditve in tekmovanja z boljšim finančnim efektom 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. Izvenpenzionska in penzionska potrošnja sta nadpovprečni, od fleksibilnosti gostiteljev pa je odvisen končni iztržek.

4.5.2. 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 tekmovanja zanimiva predvsem iz vidika promocije, ter zapolnitvi namestitvenih kapacitet.

4.5.3. 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 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.

V trženje športnih prireditev je potrebno vključevati poleg lokalne turistične ponudbe, tudi klube in društva, včasih pa nacionalne športne zveze, specializirana podjetja in ustanove.

5.6. ZAKLJUČEK

Šport postaja predvsem v zadnjih letih ena pomembnejših 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 zgolj rekreativnih vsebin, do vrhunskih športno turističnih prireditev, z velikimi nagradnimi skladi, ter zapletenim upravljalskim 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.

Društvena sfera je v turistično gospodarstvo premalo vpeta po eni strani zaradi prevečkrat volunterskega pristopa v društvih, na drugi strani pa zaradi preslabega poznavanja gospodarstva , ki bi lahko društva in klube aktivno in sistematično vključevali v poslovni proces

dr. Tomaž Pavlin
Fakulteta za šport

DRUŠTVO (ŠPORTNO) SKOZI ČAS

Društvo je organizirana skupina ljudi, ki ima skupne cilje in deluje po določenih pravilih. Bistvena temelja za obstoj društva sta prostovoljni pristop in trajnost članstva. Prostovoljni pristanek na društvena pravila in društvene norme zavezuje članstvo k podreditvi društvenemu vodstvu in prevzemanju obveznosti društvenega dela pri izvajanju društvenega programa, nas poduči Enciklopedija Slovenije. V zgodovini beležimo različne oblike društev in različne interese druženja. Prva združevanja ljudi v društvom podobne formacije, združbe in združenja, so potekala brez zakonskih predpisov in na podlagi svobodne volje posameznikov. Tovrstna društva so delovala na osnovi normativov ali pravil, zbranih v društvenem redu ali pravilniku. V poznosrednjeveški zgodovini so bili predhodniki društev bratovščine in cehi, ki so združevali ljudi zaradi ekonomskih, duhovnih in drugih interesov. Na področju športa je bila takšen primer združba ljubljanskih strelcev, ki je svoj formalni začetek postavljala v 16. stoletje in je izhajala iz obrambnih potreb ljubljanskega meščanstva pred turškimi vpadi v 15. in 16. stoletju. Ljubljana pod gradom in ograjena z obzidjem je bila namreč pomembna geostrateška točka tako proti Turkom kot proti Benečanom, vanjo pa so se zatekali tudi okoliški prebivalci. Ker so bili turški vpadi siloviti in nenadni, so morali biti meščani strelsko izurjeni za obrambo mesta. Strelska veščina in vadba sta pridobili veljavo, sodelovanje na strelskih vajah je bilo skoraj dolžnost vsakega meščana. Po bitki pri Sisku konec 16. stoletja ni bilo več neposredne turške nevarnosti in društvo se je v naslednjih stoletjih spremenilo v ekskluzivno društvo ljubljanskih meščanov ljubiteljev strelstva in strelskega orožja. Torej je društvo preraslo v socializacijsko asociacijo in strelstvo v tradicionalno in ljubiteljstvo dejavnost. Ker pa je kot socializacijski subjekt opravljalo tudi javni interes je bilo deležno javne podpore, sicer pa je bilo v prvi vrsti naslonjeno samo nase in združevalo predvsem imovitejše meščane in bilo elitistične narave. V primeru vojnih nevarnosti, kot npr. v času Napoleonovih vojn, pa je bilo društvo še vedno vpeto v organiziranje prostovoljnih rezervnih vojaških enot, t.i. brambovcev.

V razsvetljenstvu so nastale različne lože in krožki (zasebni in kavarniški). Oboji so vnašali novost v družabno življenje in so oblikovali javno mnenje, saj so v salonih razpravljali o literaturi, znanosti, politiki in nazorstvu. Absolutistična država, ki so ji bile lože lahko tudi politična opozicija, je skušala pridobiti nadzor nad tovrstnim društvenim delovanjem, zato je konec 18. in v začetku 19. stoletja že prevzela nadzor nad potrjevanjem društvenih pravil. Absolutistična država je zgodovinski vmesni korak do moderne države, iz katere se pod vplivom razsvetljenstva in humanizma ter industrijske in političnih revolucij v 18. in 19. stoletju rodi moderna država, parlamentarna monarhija in republika. Moderna evropska meščanska družba in država sta oprti na načelo pravne enakosti in novo lastniško-produkcijsko strukturo izhajajočo iz višjega meščanstva in plemstva. V novih družbah so prevladali meščanski liberalizem in liberalni koncept naroda in nacije ter družbenopolitična in gospodarska tekma ali rivalstvo. Politično-vzgojni ideal meščanske družbe, marsikdaj in marsikje oprt na antično izročilo, je bil svoboden in razumen narodnjak – nacionalist, patriot in državljan (citoyen), primerno vzgojen in izobražen. Moderni evropski citoyen si je dokončno pridobil pravico ali svobodo združevanja in organiziranja društva. To je vodilo k oblikovanju civilne družbe in civilnodružbenih gibanj ter društev, tudi telesnokulturnih. Slednja, v prvi vrsti telovadna, so v svojem delovanju sledila romantičnim nacionalizmom in narodnim ali nacionalnim interesom, vzporedno pa so vzpostavljala stroko, ki je bila v 19. st. vključena v šolanje mladih Evropejcev.

Avstrijski državljani, kar naši predniki so bili vse do prve svetovne vojne, nekateri pa so še danes, so svobodo združevanja pridobili leta 1848 v revolucionarni »pomladi narodov«. Za kratek čas jim je bilo zagotovljeno ustanavljanje društev brez »oblastnega dovoljenja«, če cilji oziroma sredstva združevanja ne bi bili protizakoniti ali državi nevarni. Vlada je dajala dovoljenje za ustanavljanje društev, ki naj bi pospeševala umetnost, znanost in poljedelstvo, torej nepridobitnih ali tudi strokovnih društev, notranjemu ministru pa je bilo prepuščeno podeljevanje dovoljenj društvom s področja prometa, rudarstva in pridobitnim društvom s področja gospodarstva in finančništva (zavarovalnice, delniške družbe, društva za bančne, kreditne in druge posle, hranilnice, zastavljalnice ipd.). V ta čas sodi prvi slovenski narodni preporod in oblikovanje političnega programa zedinjena Slovenija ter prvih narodnih nepridobitnih društev. A sledila je zmaga reakcije in uvedba t.i. Bachovega absolutizma, ko je bilo onemogočeno pravkar zbujeno narodno in politično delovanje.

Poraz Avstrije v vojni s Piemontom in Francijo Napoleona III. ter izguba severnoitalijanske Lombardije leta 1859 sta prisilila mladega cesarja Franc-Jožefa, da je odpravil Bachov absolutizem in 1860 izdal federalistično oktobrsko diplomo, ki je delila zakonodajno oblast med cesarja, deželne zbore in državni zbor (ali parlament), februarski patent iz leta 1861 pa je prinašal delne sprostitve in olajšave pri ustanavljanju društev. Demokratizacija je ponovno obudila v pomladi narodov začeti proces narodnega opredeljevanja, ki ga je Bachov absolutizem zavrl. Slovenski politik Josip Vošnjak v Spominih poudarja, da se je »leta 1860 ... začela zmerom bolj vzbujati narodna zavest in že smo se začeli o narodnostnih vprašanjih pogovarjati in prepirati.« Ustanavljala so se številna društva, npr. čitalniška (leta 1869 jih je bilo na Slovenskem že 57 s 4000 člani), leta 1863 pa beležimo tudi prvo slovensko telovadno društvo Južni Sokol, medtem ko so ljubljanski Nemci leto pred tem ustanovili svoje društvo Laibacher Turnverein in podobno celjski Nemci. Tako sta kultura in telovadba ali telesna kultura, postali pomembni dejavnosti slovenske vsenarodne emancipacije v duhu Zedinjene Slovenije. Čitalniška društva so dosegla, da se je, kot je npr. poudaril starejši zgodovinar Josip Mal, »slovenski, iz navade in brezbrižnosti večinoma nemško govoreči izobraženec, ki se je dotlej bavil kvečjemu le z jezikoslovjem in leposlovjem, začel sedaj v čitalnicah brigati tudi za narodnopolitična vprašanja.« In podobno velja tudi za sokolsko društvo. Že prvi starosta Costa je leta 1863 navajal primer starih Grkov in prepletanje gimnastike ali telovadbe, vzgoje in polisa ter narodnih dolžnosti in poudarjal, da je južnosokolov ideal vzgojiti mladino »v ljubezni do svoje domovine in do svojega naroda«, kajti »kadar bode telovadstvo sploh v rabi, potem nastane tudi krepko ljudsko življenje in ž njim resnične narodne slovesnosti, ki so cvet narodnega življenja«. Zato je obdobje 1861–1918 pomembna doba narodne-emancipacije, ki izhaja iz oblikovanja slovenskega javnega življenja in civilne družbe na osnovi društva. Civilna družba je bila organizirana na vseh področjih narodne dejavnosti, od politike, prosvete, kulture in telesne kulture, preko gospodarstva do družabnosti. Čitalniško in telovadno, v prvi vrsti sokolsko, gibanje sta imeli pomembno vlogo v okviru narodnega prebujanja in emancipacije, ker, kot je ugotavljal kulturnik in telovadec Fran Levstik sredi šestdesetih let 19. stoletja, »za narodno gibanje največ store društva s svojimi prireditvami«.

Če sprva beležimo narodno polarizirana društva, torej slovenska in na drugi strani nemška ali italijanska, pa konec 19. stoletja med Slovenci nastopi politična in nazorska polarizacija. To vpliva na oblikovanje političnih in nazorskih taborov (liberalni, katoliški in socialdemokratski) in kulturnega boja. V primeru telesne kulture polarizacija vpliva na organiziranje katoliških telovadcev v Orlu. Polarizacija ni

zajela leta 1893 organiziranih slovenskih »planincev«, anglo-saksonski šport pa se je kot ljubiteljska družabno-zabavna in tekmovalna dejavnost na Slovenskem šele pojavljal. Na glede na nazorsko delitev, ki je v smislu razvijanja demokracije dobrodošla osvežitev, pa so omenjena gibanja bistveno prispevala k narodnemu razvoju slovenstva in njegovemu širjenju in osveščanju med prebivalstvom vseh stanov in dežel, telovadna in planinska društva pa uvajala nove fizične in duhovne dimenzije in ustvarjalnost v vsakdanje narodno-kulturno življenje.

V jugoslovanski državi

S koncem prve svetovne vojne, prevratom in oblikovanjem Države SHS 31. oktobra 1918 ter združitvijo s Kraljevino Srbijo 1. decembra 1918, se je na evropskem političnem zemljevidu pojavila Kraljevina SHS, od leta 1929 Jugoslavija. Nova država je pomenila nacionalno osvoboditev in uresničenje tisočletnega zasužnjenja, kot se je rado pretirano in evforično poudarjalo. Institucija društva se je nadaljevala in v novi državi beležimo prosvetno-kulturni in telesnokulturni društveni preporod. Oblast je resda že leta 1920 in 1921 posegla v svobodo združevanja z »obznano« in zakonom o zaščiti javne varnosti in reda v državi. Oba sta bila naperjena proti delovanju komunistov in z njima je oblast prepovedovala ustanavljanje in delovanje društev (prav tako časopise, tisk in zborovanja), ki bi propagirala komunizem, anarhizem, terorizem in akcije proti državni oblasti, spremembo ekonomske in politične ureditve, povzročala upore in odvračala od vojaških dolžnosti.

Nov poseg v društveno življenje je pomenila šestojanuarska diktatura 1929, ko je kralj Aleksander uvedel osebno diktaturo in ukinil parlamentarno demokracijo, da bi jugoslovansko državo rešil napetih političnih razmer, ki so v dvajsetih letih hromile njeno delovanje. Aleksander je svoje dejanje pojasnil v »manifestu«, da je »prišel čas, ko med narodom in kraljem ne sme in ne more biti več posredovalca«. Vzporedno naj bi bila odpravljena društva in ustanove, »katerih plemensko obeležje, smoter ali delovanje je v nasprotju z državnim in narodnim edinstvom«. Z drugimi besedami, oblast je nastopila proti narodno in tudi nazorsko opredeljenim društvom (npr. slovenskim, hrvaškim, srbskim ter verskim) in je dovoljevala le nacionalna oziroma jugoslovanska društva. Sledila je revizija društvenih razmer in presoja politične primernosti je zajela tudi telesno vzgojo. Le-to je kralj Aleksander urejal v začetku decembra 1929. Z zakonom o Sokolu kraljevine Jugoslavije (SKJ) je neposredno posegel v življenje telovadnih organizacij, medtem ko šport ni bil predmet kraljevega posega in so športne organizacije nemoteno nadaljevale delo. Zakon ni direktno razpuščal telovadnih društev, temveč je ustanavljal zvezo SKJ, delujočo na podlagi ideje sokolstva. Na drugi strani pa je v 12. členu določal, da se dotedanja društva »Jugoslovenski Sokol, Hrvatski Sokol, Orel in Srbski Sokol, v kolikor bi se v treh tednih od dne, ko stopi ta zakon v veljavo, ne ujedinila ali stopila v SKJ ... ukinejo«. Kralj, ki je s svojim aktom odpravil parlamentarno demokracijo, je dobro vedoč in poznavajoč družbeni pomen sokolstva in civilnodružbene telesnokulturne organiziranosti, hotel sokolstvo (kot idejno gibanje) zaščititi. Zato ga je zakonsko utemeljil ter ga vezal na dinastijo, saj je postavil sina prestolonaslednika za prvega starosto SKJ. Telovadnim organizacijam je bila prepuščena demokratična odločitev o vstopu v SKJ. Jugoslovanski Sokol, ki je združeval tudi slovenske sokole, je v SKJ vstopil, medtem ko so katoliški telovadci vstop zavrnili. Orel je bil likvidiran, društva pa so prenehala delovati in društveniki so imetje prenesli na legalne katoliške organizacije. Tako je npr. na telovadišču Orla na ljubljanskem Stadionu nadaljeval delo športni klub Planina. Delovati so prenehali tudi telovadni odseki socialdemokratske Svobode, ne pa njeni športni klubi.

V začetku septembra 1931 je Aleksander izdal oktroirano ustavo, ki je poudarila narodno in državno enovitost in prepovedala stranke in tudi društva na narodni, verski ali razredni podlagi. Ustava je med drugim zagotavljala osebno svobodo in enakopravnost državljanov, svobodo vere in veroizpovedi, svobodo tiska in svobodo združevanja, vendar je te pravice dosledno omejevala z dodatkom »razen v primerih, ki jih določa zakon«. Sredi septembra so razglasili tudi zakon o društvih, shodih in posvetih, ki je dal novo društveno zakonodajno osnovo, predvsem za politična in kulturna društva, torej neprofitna društva. Oblast je skušala nadzorovati delovanje društev oziroma jih po potrebi omejevati. Prepovedovala je ustanavljanje društev, ki bi z imenom in namenom nasprotovala državni in družbeni ureditvi ter javni morali, prepovedovala pa je tudi telesnovzgojna oziroma telovadna društva, ustanovljena na verski, »plemenski« ali narodni in pokrajinski podlagi. Zato je bil vse do leta 1935 in nastopa vlade Milana Stojadinovića, v kateri je bil notranji minister slovenski katoliški politik Anton Korošec, SKJ edina telovadna organizacija v Kraljevini Jugoslaviji. V času Koroščevega ministrovanja se katoliški telovadci ponovno organizirajo, tokrat v Fantovskih odsekih in Zvezi fantovskih odsekov ter dekleta v Dekliških krožkih, ki pa so delovali v okviru kulturno-prosvetnih društev in zvez.

Ne glede na napete in spremenljive politične in gospodarsko-socialne razmere v prvi jugoslovanski državi je bilo društveno življenje razgibano. V slovenski družbi je bilo telesnokulturno življenje vpeto v družbeno življenje in v času volitev tudi v politično. Namen je bil v prvi vrsti vzgoja, zato je bila tedaj dejavnost označena kot telesna vzgoja in javno priznana in subvencionirana. V tridesetih letih je bilo ustanovljeno Ministrstvo za telesno vzgojo naroda (ljudstva), ki je financiralo delovanje zveze SKJ, nižji upravni nivoji v državi pa podzveze in društva. Vendar so bila društva v praksi še vedno vezana sama nase, na svoje članstvo, na altruistično delo in ljubiteljstvo dejavnosti ter na pripadnost in vztrajnost. Telovadna in tudi planinska društva so primerno času opravljala tako telesno kot duhovno poslanstvo in kombinirala telovadno in prosvetno-kulturno delo, medtem ko so bila športna podrejena predvsem športni aktivnosti. Slednja je potekala na amaterski podlagi, kar je bilo utemeljeno tudi v statutih, vendar pa se je v tridesetih letih že uveljavljal t.i. »prikriti profesionalizem«, ki je načel debate o poslanstvu dejavnosti.

Oster mejnik v slovenskem društvenem delovanju je pomenila okupacija leta 1941. Namen okupatorjev je bil uničiti slovenski narod, spomnimo se samo Hitlerjevih besed: »Machen Sie mir dieses Land wieder deutsch!« (Naredite mi to deželo zopet nemško!). Temu primerna je bila politika do društvenega delovanja in nemške zasedbene oblasti so že aprila 1941 razpustile vsa slovenska društva, podobno tudi madžarske. Prva so bila na udaru narodna in nacionalna in politična društva, med njimi sokolske organizacije in njihovi domovi, gospodarska pridobitna društva pa so povsod na zasedbenem ozemlju prišla pod sekvester. Okupatorji so ustanavljali svoja društva, v katera so skušali pritegniti slovensko prebivalstvo ali pa so ga, npr. mladino, samodejno vključevali. Na nemškem zasedbenem ozemlju so okupacijo preživela le društva nemške manjšine, ki so bila v Jugoslaviji središča velikonemške in tudi nacistične propagande (npr. Kulturbund) in so v novih razmerah sodelovala z okupacijskimi oblastmi, zato pa bila na udaru leta 1945.

V Ljubljanski pokrajini so se morala društva podrediti italijanski zakonodaji, sicer pa so bila prav tako prva na udaru in razpuščena narodna in nacionalna in politična društva ter med njimi seveda sokolska. Del društev je samodejno prenehal delovati in so jih le administrativno črtali, npr. Primorje v Ljubljani, športni klub, ki so ga vodili primorski emigranti, del je začasno prekinil aktivno delovanje, formalno pa še obstajal (npr. Ilirija), del pa jih je nadaljeval aktivno športno življenje. Pridružili so se jim po italijanskem vzoru organizirani sindikalistični Dopolavori, npr. Dopolavoro Tobačne tovarne.

Konec druge svetovne vojne je odpravil zasedbeno politiko in po ponovni vzpostavitvi jugoslovanske državnosti je ministrstvo za notranje zadeve Demokratične federativne Jugoslavije julija 1945 izdalo uredbo o dovolitvi delovanja in ustanavljanja društev in organizacij, avgusta 1945 pa je začasna ljudska skupščina sprejela zakon o društvih in zborovanjih ter drugih javnih shodih. Zakon je govoril o političnih, kulturnih, znanstvenih, strokovnih, telesnovzgojnih idr. društvih ter je poudarjal, da morajo društva, ki so obstajala pred 6. aprilom 1941 in so hotela obnoviti svoje delovanje, vložiti prijavo pri pristojnih oblastnih organih. Vendar pa je na obnavljanje društvenega delovanja že vplivalo novo politično ozračje v tedanji jugoslovanski državi. Tako so npr. namesto predvojne telesne vzgoje vzpostavljali fizkulturo, fizkulturne odbore in fizkulturna društva ter zvezo.

Kot lahko vidimo so bila društva v drugi vojni element okupacije in zasedbe in razslovenjenja, ali pa navideznega sožitja z okupacijo, z osvoboditvijo pa nosilec novega časa in življenja. Ponovno so bila civilno družbene celice ali še bolje rečeno atomi družbe, z nalogo množične in vsestranske vadbe za novega socialističnega državljana. Sprememba fizkulturne politike in oblikovanje doktrine telesne kulture je v šestdesetih in sedemdesetih letih uvedla rekreacijo, ki pa je bila v mnogih primerih nadaljevanje telovadnega dela in organizacijsko telovadnega društva, le da razdvojenega na rekreativni in športni del. Tem se pridružuje vse množičnejši sindikalni šport, ki pa je bil v najnovejšem času, kot vidimo na primeru slovenske tranzicije, podvržen ekonomskim in profitabilnim logikam. Vdor slednjega lahko sledimo tudi pri mnogih športnih in športno-rekreativnih društvih, ki delujejo po ločitvi duhov nekdaj enovite telesne vzgoje.
Športne ali športno rekreativne ponudbe je danes nemalo. Pa vendar, ali je namen le zasebno prodati ali javno servisirati rekreativno storitev ali se zgolj družiti in zabavati, ali pa tudi se duhovno in telesno vzgajati ter za skupnost altruistično se razdajati in slednje, za narodov blagor pomembno karitativnost, javno podpreti?

Ali je ali ni vprašanje narodnega preživetja v združeni Evropi tudi telesnokulturno vprašanje in ali je ali ni vprašanje narodnega preživetja tudi vprašanje podpore vztrajnosti in ustvarjalnosti društvenega članstva, kajti, kot je ugotavljal že Evgen Lah leta 1888 ob 25-letnici ljubljanskega sokolskega društva, društvo »rodi ... večji del navdušenost za stvar. V prvih letih svojega obstanka se vsako društvo prav lepo razcvita, živahno deluje in vrlo napreduje. Po navadi pa to ne traja dolgo. Kmalo se vgnjezdi v društvo mlačnost, ki rodi včasih celo razpor. Društvo jame hirati, vsiha in gine. Ako končno vendar-le ne pogine, reši ga le skrajna požrtvovalnost. Taka je vedno usoda onih društev, ki nam niso neizogibno ali brezpogojno potrebna. Gmotne in duševne sile, ki jim jih žrtvujemo so seveda brezvspešne. Kje tedaj tiči vzrok žalostni usodi večini naših društev? Preveč jih je, premalo denarja imamo, da bi jih zalagali in – veliko premalo vztrajnosti, da bi jih duševno in dosledno podpirali. Prva pomota se da popraviti, za drugo sami nič ne moremo, tretjo pa moramo popraviti, ker je pravi narodni greh. ... ».

In telovadna izkušnja in dediščina sta pomenljiv smerokaz, čeprav smo morda zagrešili narodni telesnokulturni zločin z njeno marginalizacijo.

Literatura:

Enciklopedija Slovenije, II. Ljubljana: MK, 1988.
Mal Josip: Zgodovina slovenskega naroda. Celje: Mohorjeva družba, reprint 1993.
Pavlin Tomaž: »Zanimanje za sport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje«. Ljubljana: IŠ FŠ, 2006.
Pavlin Tomaž: Ustanavljanje Sokola Kraljevine Jugoslavije. Prispevki za novejšo zgodovino, XLII, 2002,1, str. 55-73
Ravnihar Vladimir: Sokolska ideja in Slovenci, Ob 40 letnici Sokola v Ljubljani. Ljubljana: TD Sokol v Ljubljani, 1903.
Slovenska novejša zgodovina. Ljubljana: MK, INZ, 2005.
Spominski zbornik Slovenije, Ob dvajsetletnici Kraljevine Jugoslavije. Ljubljana: 1939.
Vodopivec Peter: O narodnem in političnem organiziranju 1848-1918. Društvena in klubska kultura v Sloveniji (ur. Alja Brglez, Barbara Vogrinec). Ljubljana: ICK, 2004.

Vojko Strojnik
Fakulteta za šport

MERITVE IN NAČRTOVANJE VADBE

Zakaj meriti?

Meritve v športu imajo več funkcij. Najpomembnejša je povezana z načrtovanjem in vodenjem vadbe. Vadbo si lahko predstavljamo kot potovanje s pomočjo zemljevida. Najprej ugotovimo, kje na zemljevidu se nahajamo. Nato na zemljevidu določimo cilj, ki ga želimo doseči. Na osnovi teh dveh točk začnemo iskati pot, po kateri bomo potovali od starta do cilja. Vse točke na zemljevidu lahko natančno določimo s pomočjo dveh koordinat: širine in dolžine. Pri človeku je teh »koordinat« več. Predstavljajo jih njegove značilnosti, lastnosti in sposobnosti. Vrednosti na teh »koordinatah« določimo z rezultati testov. Tako bomo začetno in želeno končno stanje ter potek poti določili s pomočjo rezultatov v testih. Z njimi izmerimo tiste lastnosti, značilnosti in sposobnosti, ki nas zanimajo in ki jih želimo z vadbo spremeniti. S pomočjo začetnih meritev izvemo, kakšen je merjenec. Razlika med vrednostmi v testih med začetnimi in končnim stanjem pa pomaga določiti področja, ki jim je potrebno posvetiti več oziroma manj pozornosti pri vadbi. Končno stanje nam pove tudi, kdaj bomo dosegli cilj. Poleg začetnih in končnih meritev so smiselne tudi vmesne meritve, s pomočjo katerih ugotavljamo, ali smo na pravi poti in lahko po potrebi prilagajamo vadbo. Z meritvami pridobimo dokumentacijo, ki govori o napredovanju vadečega. Spremljanje napredka in potrjevanje, da gre vadba po pravi poti, pa je pomemben motivacijski dejavnik. Za načrtno, kontrolirano in dokumentirano vadbo so meritve nujne.

Da bi bili rezultati meritev uporabni, morajo testi izpolnjevati določene kriterije. Pomembni kriteriji testov so veljavnost, zanesljivost, objektivnost, občutljivost in obvladovanje testa. Veljavnost se nanaša na predmet merjenja: kaj test meri. Izbira neveljavnih testov ne bo dala želene slike o stanju merjenca. Na primer, če želimo izvedeti kaj o vzdržljivosti, potem bomo izbrali teste, ki so povezani z vzdržljivostjo in ne s čim drugim. Čeprav se zdi to logično in enostavno, pa je izbira ustreznih testov zahtevna in zahteva dobro poznavanje problematike. Zanesljivost govori o ponovljivosti izmerjenih rezultatov. Če merjenec izvaja test, mora v enakih pogojih doseči enake rezultate. Če rezultati močno nihajo, potem ni vedno jasno, kaj je pravi rezultat. Objektivnost se kaže skozi delež ocenjevalca v rezultatu. Vloga merilca oziroma ocenjevalca naj bi bila čim bolj nevtralna. Problematično je običajno ocenjevanje (kot pri estetskih športih, kjer sodniki določijo oceno), lahko pa tudi nezadostna kontrola merilnih pogojev, ko merjenci ne izvajajo meritev na enak način (različne podlage, merilna oprema, različno vzpodbujanje in navodila ipd.). Občutljivost je sposobnost razlikovanja merjencev. Razlike med merjenci se morajo kazati skozi različne rezultate. Najpogostejši problemi v praksi so prelahki ali pretežki testi, ko vsi merjenci dosežejo enak rezultat. Obvladovanje testov je potrebno, da rezultat kaže sposobnost merjenca, ne pa njegovo (ne)znanje izvedbe testa. Pri slabem znanju izvedbe testa (slaba tehnika), je lahko napredek v testu posledica boljšega obvladovanja testa in ne izboljšane sposobnosti, ki jo test meri. Zato je pomembno, da merjenci obvladajo tehniko izvajanja testov.

Kdaj meriti?

Načeloma je odgovor jasen: na začetku, na koncu in vmes. Meritve na začetku kažejo začetno stanje vadečega. Vendar obstajajo določene omejitve pri izbiri testov na začetku. Ena od njih je varnost. Izvajanje testov, ki so povezani z veliki silami (na primer: eksplozivnost, ekscentrično), so lahko pri netreniranih in pri starejših tvegani zaradi poškodb. V takih primerih te teste izvedemo z določeno zakasnitvijo, ko so jih merjenci sposobni varno izvesti. Pri končnih in vmesnih meritvah je vprašanj več. Med pomembnejšimi med njimi je: kdaj izvesti naslednje meritve? Odgovor je povezan s hitrostjo spreminjanja lastnosti, značilnosti in sposobnosti vadečega. Pri vadbi za povečanje mišične mase je potrebno običajno 3 mesece, da pride do opaznega povečanja mišične mase. Spremembe v največji mišični sili so bistveno hitrejše, zato spremljamo spremembe največje mišične sile vsaka dva ali tri tedne, zlasti če nam te služijo za sprotno prilagajanje vadbenega bremena.

Kaj meriti?

Vadba vpliva na celega človeka, tako na njegovo telo kot na njegov intelekt, osebnost in socialne značilnosti. Za vsa ta področja obstajajo ustrezne meritve. Kljub temu pa se v praksi cilji vadbe običajno nanašajo predvsem na spreminjanje človekovega telesa, zato bo v tem članku dana prednost predvsem meritvam, ki so povezane s človekovim telesom: gibalne sposobnosti in mere človekovega telesa. Med gibalne sposobnosti spadajo moč, vzdržljivost, hitrost, gibljivost, koordinacija in ravnotežje. Med telesne mere spadajo dolžinske in širinske mere telesa, mere podkožne tolšče in voluminoznost. Na vsakem od omenjenih področij obstaja vrsta testov. V nadaljevanju bodo predstavljeni testi, ki jih je mogoče izvesti na enostaven način, tudi doma, in ne predstavljajo posebnega finančnega zalogaja oziroma je oprema zanje že na voljo v fitnes centrih. Poleg teh bo govora tudi o testih, ki se jih opravlja v posebej opremljenih laboratorijih.

Posamezne mere je mogoče medsebojno primerjati. Zanimive primerjave so med levo in desno stranjo telesa. Razmerje pri njih mora biti 1. Če ena stran odstopa za več kot 20%, je to znak, da je potrebno ukrepati. Zlasti je potrebno biti pozoren pri razlikah v odklonih trupa, ki so lahko povezani s problemi v drži in ukrivljenostjo hrbtenice (skolioza). Naslednja primerjava je med iztegovalkami in upogibalkami istega sklepa. Pri tem ima vsak sklep svoje razmerje. Tudi tukaj velja, da odstopanje naj ne bi bilo večje kot 20%. Primerjalne vrednosti so prikazane v preglednici 1.

Največja moč

Največja moč je povezana s sposobnostjo razvijanja največje hotene mišične sile in spada med najpogosteje merjene sposobnosti. V laboratoriju se jo meri kot največjo izometrično silo, v fitnesu pa najpogosteje kot največje breme, ki ga vadeči lahko dvigne.

Za merjenje izometrične sile se uporablja dinamometre, vpete v posebne upornice, ki kontrolirajo smer in amplitudo merjenega giba in s tem mišične skupine, ki jo želimo izmeriti. Dinamometri so lahko elektronski ali mehanski. Elektronski dinamometri lahko omogočajo spremljanje sile v času (običajno povezani z računalnikom preko analogno-digitalnega pretvornika). Cenejši in bolj dostopni dinamometri so mehanski. Skoraj vsaka družina ga ima doma. To je osebna tehtnica. V zadnjem času so tudi osebne tehtnice elektronske. Pri njihovem nakupu in uporabi je potrebno upoštevati nekaj njihovih značilnosti. Nekatere elektronske tehtnice prikažejo vrednost, ko se sila na tehtnico stabilizira. Vendar pri pritiskanju na tehtnico z največjo silo le-ta običajno niha in zato taka tehtnica pogosto ne pokaže nobene vrednosti oziroma javi napako. Zato so primernejše tehtnice, ki ves čas kažejo silo. Pri tem je pomembno, da se številke na zaslonu ne spreminjajo prehitro, ker je izpis nečitljiv. Prednost elektronski osebnih tehtnic pred mehanskimi je v natančnejši skali in konstrukciji, ki omogoča, da se tehtnico uporablja tudi v drugih ravninah in ne le na vodoravni podlagi, kot velja za mehanske tehtnice (to velja samo za elektronske tehtnice, ki nimajo gibljivih delov). S takšno tehtnico lahko izmerimo največjo silo različnih mišičnih skupin. Pri merjenju največje sile velja pravilo, da merjeni največjo silo razvije postopno, približno v dveh sekundah, in jo potem vsaj toliko časa drži, da lahko merilec prebere vrednost. Opravi se vsaj dve meritvi. Če je razlika v rezultatu velika, potem se naredi še dodatna meritev. Kot rezultat se upošteva največja izmerjena vrednost. Nekaj primerov:

Iztegovanje kolka: merjenec leži na hrbtu in iztegnjeno nogo s peto položi na tehtnico, ki je postavljena na tla. Merilec ga drži za boke, da mu nudi oporo. Merjenec nato s peto pritisne na tehtnico in merilec prebere največjo vrednost. Pravi rezultat dobimo, če se težo sproščene noge odšteje od največje sile. To velja za vse meritve, kjer na začetku telo s svojo težo pritiska na tehtnico. Naštetih je nekaj primerov uporabe osebne tehtnice, ki kažejo na princip njene uporabe in jih je mogoče enostavni prilagoditi lastnim potrebam.

Upogibanja kolka: merjenec leži na trebuhu in iztegnjeno nogo s prsti položi na tehtnico. Merilec ga drži za boke, da mu nudi oporo. Merjenec nato s prsti pritisne na tehtnico in merilec prebere največjo vrednost.

Iztegovanje noge: merjenec leži na hrbtu z nogo obrnjeno k zidu. Noga je pokrčena tako, da je kot v kolku in kolenu 90 stopinj. Tehtnico se postavi na steno tako, da merjenec lahko z nogo potisne v tehtnico. Poskrbeti je potrebno, da merjenec med iztegovanjem noge ne zdrsne oziroma, da se koti ohranijo.

Iztegovanje roke: merjenec sedi v stolu ob steni, s hrbtom naslonjen na naslonjalo. Tehtnico se nasloni na steno, merjenec pa potisne z roko v tehtnico. S spreminjanjem smeri potiskanja je mogoče izmeriti odmik roke, zunanjo rotacijo v ramenu ipd.

Primik roke: merjenec sedi ob mizi. Tehtnica je na mizi in nanjo pritisne s komolcem.

Stisk pesti: merjenec prime tehtnico z rokama in jo stisne ter odčita vrednost.

Vesa v zgibi: tehtnico lahko uporabimo tudi tako, da jo razbremenimo. Recimo pri meritvah vese v zgibi pri osebah, ki niso dovolj močne, da bi se dvignili v veso ali pa se ne morejo držati v vesi. Merjenec stopi na tehtnico, merilec odčita vrednost teže, nato merjenec izvede veso, merilec pa prebere najmanjšo vrednost med izvajanjem giba. Razlika med sila kaže na moč merjenca. Če je merjenec dovolj močan, da dvigne svojo telesno težo, potem se mu lahko doda dodatne uteži, ki mu preprečijo dvig telesa.

Največjo moč v trenažerjih lahko izmerimo kot največje breme, ki ga merjenec še lahko dvigne. Amplituda dviga je povezana s tako imenovano kritično točko, ki predstavlja kot ko je obremenitev največja. Če sta navor oziroma sila skozi celo amplitudo giba relativno enaki (praviloma pri trenažerjih z »ledvičko«), potem zadošča že mala amplituda, toliko, da se utež dvigne s podlage. Drugače je potrebno izvesti gib preko kritične točke. Pri tovrstnih meritvah je potrebno upoštevati utrujenost in zato imeti dovolj dolge odmore med posameznimi ponovitvami. Tudi pri trenažerjih je mogoče uporabiti tehtnico. Namestiti se jo pod skladovnico uteži, tako da uteži neposredno pritiskajo na tehtnico. Ko merjenec potegne pletenico, se izmeri razbremenitev tehtnice. Pri tem je potrebno upoštevati, da izmerjena sila v primerih, ko gre pletenica preko »ledvičke« ne pomeni sile, s katero je merjenec deloval na trenažer. V teh primerih je možno silo med različnimi meritvami primerjati le pri istem trenažerju v istem položaju. Različni trenažerji imajo različne prenose, zato neposredne primerjave sil med njimi niso mogoče. Bolj zahtevna rešitev je vgradnja senzorja za silo v pletenico. To se običajno naredi v laboratorijih.

Eden od možnih načinov določanja največjega bremena v trenažerjih je uporaba submaksimalnih bremen in ugotavljanje največjega števila pravilno izvedenih ponovitev. Metoda je dokaj uspešna do približno 10 ponovitev, nato pa so napake prevelike. Tako na primer 10 ponovitev pomeni približno 80% bremena, ki ga lahko merjenec dvigne le enkrat, tri ponovitve pa 95%. Pravilna ponovitev se šteje izvedba skozi predpisano amplitudo in hitrostjo brez sunka (ekscentrično-koncentrične kontrakcije) v spodnjem položaju.

Hitra moč

Hitra moč je sposobnost eksplozivnega izvajanja gibanja. Pri eksplozivnih gibanjih se uporabljata dve strategiji: doseganje največje hitrosti ali izvedba giba v najkrajšem času. Večina testov upošteva prvo strategijo. V to skupino lahko štejemo skoke, mete, sunke oziroma gibanja, kjer pospešujemo maso v skladu z zgornjima ciljema. Izvedba teh gibov v trenažerjih ni priporočljiva, ker je pot potovanja uteži omejena in lahko pride do poškodb opreme ali celo merjenca. Najbolj razširjen test je skok v daljino z mesta. Skoke je mogoče izvajati na različne načine: v horizontalni ali v vertikalni smeri, brez začetnega ziba (koncentrična izvedba) ali z zibom oziroma doskokom (ekscentrično-koncentrična izvedba). Rezultati teh testov so dolžine, višine skokov, metov ali sunkov. Merjenje trajanja giba je bolj zahtevno. V trenažerje je mogoče namestiti fotocelice, ki merijo čas pomika uteži na določeni poti. Za skoke se uporabljajo tenziometrijske plošče. Uporaba tenziometrijske plošče za analizo odrivne moči bo opisana na koncu prispevka.

Poseben način merjenja eksplozivnosti je v izometričnih pogojih, kjer ne pride do premikanja mas, zato pa se meri hitrost prirastka sile. Meritev se izvede s pomočjo posebnih upornic, ki so opremljene z elektronskim dinamometrom povezanim z računalnikom. Te meritve se praviloma izvaja v laboratorijih.

Vzdržljivost v moči

Vzdržljivost v moči je sposobnost izvesti kar se da veliko število ponovitev neke vaje s pravilno tehniko. Bremena, ki se uporabljajo za vzdržljivost v moči, so večja od 50% največjega bremena, ki ga merjenec lahko dvigne enkrat. Pravilna tehnika je določena z amplitudo in tempom izvajanja. Običajno se gibanje izvaja v obliki tekočih koncentričnih kontrakcij.

Vzdržljivost

Vzdržljivost je najpogosteje povezana s sposobnostjo dolgotrajnega premagovanja napora s pomočjo aerobnih energijskih procesov. Najpogosteje uporabljeni test za merjenje vzdržljivosti je Cooperjev test. Obstaja več verzij testa (način gibanja), najpogosteje se uporablja tek. Rezultat tega testa je pretečena razdalja v 12 minutah. Raziskave so pokazale, da rezultati v tem testu zelo močno povezani z največjo porabo kisika. Ta test je smiseln, če so merjenci sposobni izvesti nalogo v celoti (na primer teči vseh 12 minut). V zadnjem času se uveljavlja test hoja na 2 kilometra, ki je namenjen manj pripravljenim merjencem (Laukkanen in sod, 1992).

Druga oblika testiranja srčno-žilnih sposobnosti je Conconijev test. Pri tem testu merjenec teče zaporedoma večkrat 200 metrov, pri tem pa postopno povečuje tempo teka. Na koncu vsakih 200 metrov si izmeri pulz. Podatke vnese v preglednico in si izdela graf pulz - hitrost teka.

Vzdržljivost je mogoče povezati tudi z anaerobnimi procesi. Na tem področju se pogosto uporablja Wingate test (http://www.monarkexercise.se/eng/pdf/wingate.pdf). Gre za kolesarjenje na kolo ergometru z največjo močjo pri obremenitvi 7.5% telesne mase merjenca. Kolesarjenje traja 30 sekund, meri pa se največja moč (anaerobna moč) kolesarjenja in razmerje med največjo močjo in močjo na koncu, ki kaže na stopnjo anaerobne vzdržljivosti.

Gibljivost

Gibljivost je sposobnost izvajanja gibov z veliki amplitudami. Poznamo aktivno in pasivno gibljivost. Pri aktivni gibljivosti so za izvedbo amplitude giba odgovorne mišice na drugi strani sklepa (antagonisti). Pri pasivni gibljivosti je izvedba giba povezana z delovanje zunanjih sil. Amplitudo giba lahko merimo z dolžinskimi (metri) ali kotnimi (stopinjami) merami. Kotne mere imajo prednost pred dolžinskimi, vendar je v določenim primerih mogoče uporabljati tudi dolžinske. Te so uporabne, če želimo primerjati različne meritve istega človeka (če med tem ni zrasel). Žal z njimi ne moremo primerjati različnih ljudi, še posebej, če so njihovi telesni segmenti različno dolgi. Prednost dolžinskih mer je v njihovi enostavni uporabi. Za merjenje kotov v vertikalni ravnini se uporabljajo goniometri (najboljši so tekočinski), za merjenje kotov v horizontalni ravnini pa kompas. Dolžine se običajno merijo s šiviljskim metrom. Najpogosteje uporabljen test gibljivosti je predklon. Sedeča izvedba ima prednost pred stoječo zaradi lažje sprostitve mišic kot posledice boljšega ravnotežja. Rezultat tega testa je povezan z več sklepi, pri čemer ima upogib kolka najpomembnejšo vlogo. Poleg gibljivosti na rezultat močno vplivajo tudi razmerja med telesnimi segmenti (roke, trup, noge), zato je neposredna primerjava rezultatov med različnimi merjenci problematična. Z vidika dobre drže je pomembno tudi iztegovanje kolka. S funkcionalnega vidika je zanimiva tudi gibljivost ramenskega obroča.

Analiza odrivne moči

Analiza odrivne moči na Fakulteti za šport vključuje različne vertikalne skoke: skok iz počepa, skok z nasprotnim gibanjem in globinske skoke. Na sliki 2 je prikazana sila reakcije podlage pri skoku iz počepa. Omogoča računanje različnih parametrov kot so čas odriva, hitrost odriva, povprečni pospešek ipd. Ker velja za balistične akcije natančno določeno zaporedje mišične aktivacije, je mogoče iz krivulje ugotoviti delovanje posameznih mišičnih skupin. Tako je začetna strmina krivulje v največji meri odvisna od delovanja iztegovalk kolka, višina skoka pa od iztegovalk kolena in gležnja. Razmerje teh mišic ima pomembno vlogo tudi pri športnih gibanjih in vpliva tako na tehniko gibanja kakor na taktiko. Tako je na primer pri sprintu ena mišična skupina povezana predvsem s frekvenco korakov, druga pa z dolžino korakov. Zato je mogoče na osnovi rezultatov tega skoka dokaj natančno napovedati obnašanje športnikov na terenu. Drugi skoki govori o sposobnostih zaviranja in pospeševanja telesa, o inhibiciji živčnega sistema, o delovanju skočnega sklepa ipd.

Cilji vadbe

Dolgo časa je bil pri rekreativni vadbi cilj maksimiziranje rezultatov. To se je najlepše videlo v sistemu vzdržljivostne vadbe po Cooperju. Vadeči so zbirali točke in cilj je bil zbrati jih čim več. Izkušnje so pokazale, da je takšen sistem lahko nevaren, zato se je v zadnjih letih težišče vadbe spremenilo v smeri optimizacije. Optimizacija pomeni doseči stopnjo sposobnosti, ki omogoča zdravo in funkcionalno bivanje. To pa je daleč od izčrpavanja telesa. Glavni poudarek vadbe do 50 leta starosti je na delovanju srčno-žilnega sistema, v še mlajši dobi (do 25 leta) pa še dodatno na izgradnji kosti. Po 50 letu postaja vedno bolj pomembna vadba za mišično maso in ravnotežje kot preventiva pred starostnim zmanjševanjem mišične mase in povečanim tveganjem za padce.

Literatura

Laukkanen RM, Oja P, Ojala KH, Pasanen ME, Vuori IM. (1992) Feasibility of a 2-km walking test for fitness assessment in a population study. Scand J Soc Med. 20(2):119-26.

Wilmore, J & Costil, D (1999). Physiology of Sport & Exercise. Human Kinetics

dr. Milan Hosta, asistent
Fakulteta za šport

RECEPT ZA ZDRAVJE

A. Zdravje: kaj je normalno in kaj nenormalno

Pomen zdravja se v filozofski literaturi pojavlja že od začetkov (Hipokrat, Platon, Aristotel itd.) in smatramo, da je poleg srečnosti zdravje eno bistvenih določil kakovostnega življenja. Po antičnem zgledu bomo tudi mi obravnavali zdravje kot dinamični koncept, ki ni omejen samo na telesnost človeka, temveč zajema njegovo celovitost, ki jo vzpostavi kot del ožje in širše naravne okolice.
»Bolezen ni samo neravnovesje in disharmonija, temveč je tudi – in morda predvsem – prizadevanje narave v človeku, da bi dosegla novo ravnovesje.« (Canguilhem, 1987: 20)

Kot smo pri klasifikaciji rekreacije v razmerju do vrhunskega športa zavrnili koncept zgolj kvantitativnega razlikovanja, tako tudi bolezni ne bomo zreducirali na kvantitativna (navadno fiziološka) odstopanja od ustrezne vrednosti. Raje bomo govorili, pri tem povzemamo Broussaisa (po Canguilhemu), ki govori o *fiziološkem* (normalnem) in *patološkem* (nenormalnem) stanju. Ker se gibljemo v dinamičnem sistemu zdravja, ne moremo presojati normalnega in patološkega strogo po normah. S sprejetjem dinamičnega razumevanja zdravja se pravzaprav odpovemo sleherni normativnosti, saj tak pristop dopušča mnogo odstopanj in 'napak', ki, če so popravljive ali prilagodljive, omogočajo dinamičnost in s tem tudi *živost* organizma. Zdravje nam omogoča *rezervno gibljivost*; to je tisto območje, na katero sicer ob premagovanju vsakdanjih opravil ne vstopamo ter svojo vrednost pokaže ob nepredvidljivih, nevsakdanjih opravilih in okoliščinah. Gre za *varnostni ventil* organizma, ki po potrebi seže prek običajno pričakovanih zmožnostih in deluje kot obrambni mehanizem. To dinamičnost duhovito strne Canguilham v naslednji misli:
»Zdravje je tolerančna meja zoper nezanesljivosti okolja.« (Canguilhem, 1987: 145)

Pojem norme je nezvedljiv na pojem, opredeljen z znanstvenimi metodami, objektivno (še posebej pri fiziologiji). Normirati ali normalizirati dinamični organizem pomeni vsiliti neko zahtevo, ki mu je vse prej kot domača in prijazna. Kajti norma razvrednoti vse tisto, kar ni po njeni meri, torej velja kot nenormalno. Norma 'ubija' naravno – biološko, fiziološko, ekološko – in zato vedno gibljivo ravnovesje. Zato zavračamo vsakršno objektivizacijo in standardizacijo norme in jo sprejemamo le kot subjektu lastno merilo. Norma, iz katere izhaja *normalnost,* je vselej stvar upoštevanja okoliščin. Kar v nekem okolju ali trenutku velja za normalno, je drugje lahko nenormalno. (Canguilhem, 1987) Če se približamo športnemu jeziku; fiziološki procesi v športu so za športno znanost normalen pojav, za medicino pa so lahko – iztrgani iz konteksta – patološki. Za športnika veljajo drugačne fiziološke norme kot za nešportnika (primer: poškodba, ki je za rekreativca zadosten razlog za umik iz aktivnosti, je pri vrhunskem športniku ovira pri nastopu, ki pa je »nujen«), prav tako se norme razlikujejo po športnih zvrsteh itd. Torej moramo upoštevati tudi aplikativnost fiziologije in *normalnega* v kulturnem, okoljskem, dejavnostnem in drugem kontekstu. Zdravje kot adaptacijska sposobnost je še posebej v športu visoko cenjena vrednota.

Dokaz živosti (zdravosti) organizma je, da si sam sproti postavlja norme, se ravna po njih glede na okoliščine vselej s ciljem ohranjati oz. vzpostavljati ravnovesje, ki ga razume kot zdravje in ga prepoznava kot *normalno* stanje. Zdrav človek je lahko tako ali drugače (na primer po telesnih lastnostih težje ali lažje hendikepiran) nenormalen, vendar je v okoliščinah, v katerih živi, prepoznan kot normalen – torej zdrav.

Sklenemo lahko, da je normalno in ne-normalno kategorija vrednosti, ki je kar tako ni mogoče zvesti na neko poenostavljeno in objektivno ter tako vsem primerno normo. Normalno je nenehno izmuzljivo in se ravna po okoliščinah – notranjih in zunanjih – v katerih se znajde organizem.

B. Zmernost in zdravje

Vrlina je po svoji definiciji neko zadržanje. Zadržanje pa obstoji le, če lahko govorimo o pretiravanju, čezmernosti ali pomanjkanju; torej gre za neko merilo stvari oz. dejanj. Da pa neko stvar ali dejanje (željo, ugodje itd) lahko *zmerimo*, ga moramo poznati. Pri tem ni nujno, da pojav poznamo v vsej njegovi pojavnosti. Če gre za stvari, vemo, da naj ne bi po zakonih narave želeli več stvari, kot jih potrebujemo za preživetje. Pa vendar danes ne moremo več govoriti o golem preživetju; gre za kulturno preživetje, ki skozi statusni položaj zahteva tudi kopičenje določenih stvari. Prav tako je tudi v dejanjih; ne gre zgolj za uživanje 'divjaka', čigar želje ne presegajo potreb. Odločanje, do katere mere bomo kopičili stvari ali do katere mere bomo udeleženi v dejanjih, ki nam prionašajo užitek, je stvar razumnosti (pametnosti) človeka. Kdor ima vrlino, se bo odločil po načelu zmernosti. Kdor pa je šibak, bo zgrešil sredino in se bo gibal proti eni (pomanjkanje) ali drugi (pretiravanje) skrajnosti. Princip 'umerjanja' stvari in užitkov je podoben tistemu pri 'umerjanju' zdravja.

Zdravje lahko razumemo kot neko ravnovesje, ki ga stalno ogroža bolezen. Pravzaprav skozi bolezen spoznamo zdravje in ga tudi ovrednotimo na ta način. Torej je nihanje v stanju zdravja, vedno nihanje proti bolezni. Moder pa je tisti, ki spozna, kam ga določen način življenja, režim oziroma okoliščine vodijo, preden se ravnotežje podre. Zdravje je, aristotelsko rečeno, sredina med boleznijo v pretiravanju in boleznijo v pomanjkanju.

Zmernost sedaj lahko označimo kot nadzorovano in obvladano pozitivno odstopanje od sredine. Če skušamo povzeti doslej napisano o zmernosti in zdravju, bi se najkrajši možni povzetek glasil: »Zmernost je zdrava.« Seveda to še ne pomeni, da je tisti, ki je zmeren pri vseh stvareh in v vseh dejanjih, nujno tudi zdrav. Današnji način življenja, delo kot ena glavnih oblik preživljanja, nas sili v določen 'delovni' ritem. Ta pa je največkrat usmerjen zgolj k ustvarjanju presežne vrednosti in navadno ne zahteva vsestransko funkcionalno razvitega človeka. Upamo si trditi, da so danes prav telesne sposobnosti, ki jih tesno povezujemo z zdravjem, vse manj v funkciji človeka. Zaradi tega moramo ravnotežje, ki se vzpostavlja z 'delovnim' ritmom, namerno rušiti z namenom kom-

penzacije in zadovoljitve zapostavljenih naravnih potreb. To pa je edino spet možno *kulturno* v obliki različnih telesnih aktivnosti, rekreacije in športa.

C. Prava mera v rekreaciji

V razpravi, iz katere povzemamo večino misli tega prispevka, smo rekreacijo v razmerju do sodobnega življenja blaginje opisali kot neužitek. V tem smislu je treba rekreacijo obravnavati kot kompenzacijo in pravo mero ji vzamemo ob upoštevanju negativnih vplivov, ki nam jih blaginja prinaša in ki se jih lahko uravna z rekreacijo (telesno aktivnostjo). Tako zavestno spodbujamo prilagodljivost organizma; sicer funkcije in z njimi organi, ki niso stimulirani, začnejo pešati in delujejo zgolj zaradi inercije in nujnosti delovanja znotraj celote (degeneracija).

Odgovoriti moramo še na vprašanje, kako vzeti pravo mero, ko smo že vpleteni v akt rekreacije. Edini način, da odgovorimo in ostanemo dosledni z doslej povedanim je, da se ognemo vsebini sami, da se ognemo objektivnim normativom v obliki vadbenih receptov in pravo mero označimo kot ponavljajoči se vzorec, ki ga vsak 'rekreativec' uporablja pri *obdelavi* različnih materialov tj. pri izvajanju različnih telesnih praks.

Ali se je smiselno ukvarjati s povprečnim številom vadbenih ur na teden? Nekdo spomladi in jeseni vsak dan teče ali drugače vadi, poleti in pozimi pa je redno aktiven samo, ko je na oddihu. Povprečje nam da napačno informacijo (izračunali bi, da vadi na primer 3-krat na teden). Tako je napačno tudi sklepanje iz anket, izvedenih na večji populaciji, kjer potem aritmetična sredina določi normo, ki vzpostavi normalno. Na tej zablodi temeljijo mnoge ideologije športa in zdravja. V takem smislu normalno pomeni povprečno, kar pa štrli iz tega (in večina posameznikov štrli), je nenormalno. Po tej logiki bi morala športna znanost in z njo politika, če bi bila konsistentna, opozarjati tudi tiste, ki se rekreirajo vsak dan (bolj natančno – se po svojih notranjih zakonih rekreirajo preveč), da to ni normalno.

Kvantifikacija vrhunskega športa se zdi logična posledica zahtev primerljivosti in razvrščanja, pri rekreaciji pa je sekundarnega pomena. Na to se teoretsko navezuje tudi nujna objektivizacija vrhunskega športnika in subjektivnost rekreativca. In tu lahko iščemo kvalitativne preskoke – tisti rekreativec, ki se opredeljuje in potrjuje skozi številke, rezultate, povprečne vrednosti (pretečenih razdalj, srčnega utripa, porabljenega časa ...), je bližje logiki, ki velja za tekmovalni šport, kot rekreaciji. In tisti vrtičkar, ki vrtnari in okopava zaradi potreb po gibanju in drugih tako notranjih kot inštrumentalnih vrednosti vrtnarjenja, je bližje kvaliteti bivanja *pristnega* rekreativca.

Rekreativec, ki se ravna po načelu zmernosti, je subjekt, ki pozna samega sebe in se zaveda okoliščin, v katerih se nahaja. Le tako lahko določi *pravo mero* po sebi. Ta pa je lahko iz dneva v dan drugačna; spreminja se glede na življenjsko obdobje, v katerem je (po starosti), spreminja se glede na letni čas, glede na obremenjenost na drugih področjih delovanja, glede na materialne zmožnosti, naravne danosti okolja, urbanost ali neurbanost življenjskega prostora in podobno. Ne smemo zanemariti tudi vpliva gibalnega/športnega znanja, ki ga subjekt osvoji v procesu socializacije, oz. na moč volje, ki jo ima, da se nauči novih stvari. Pri vsem tem gre pravzaprav za *dietetiko*, ki so jo resno obravnavali že v antiki. Foucault v drugi knjigi Zgodovine seksualnosti povzema antično pojmovanje režima. Dietetiko označi kot strateško spretnost, ki mora omogočiti koristen odziv na okoliščine:

»Zahteva to, čemur bi lahko rekli 'serijska' pozornost, pozornost na niz zaporednih slik: aktivnosti niso enostavno dobre ali slabe same po sebi; njihova vrednost je po eni strani določena s tistimi, ki so pred njimi, in s tistimi, ki jim sledijo, in ista stvar (posamezna hrana, vrsta vadbe, vroča ali mrzla kopel) bo priporočana ali odsvetovana, glede na to, ali je bila prej ali pa še bo neka druga dejavnost (postopki, ki si sledijo, se morajo v svojih učinkih izravnati, nasprotja med njimi pa ne smejo biti prevelika).« (Foucault, 1998: 68)

Sedaj, ko razumemo rekreacijo kot *dieto*, vemo, da gre za premišljeno delovanje na samega sebe. In v tem razmerju do samega sebe ima visoko vrednost Sokratova želja, da: *»[...] bi svoje učence naredil sposobne, da sami sebi zadostujejo v njihovem lastnem položaju.«* (Foucault, 1998: 69)

Dinamiko rekreacije je torej treba gledati skozi nenehno prilagajanje pogostosti, primernosti, pravočasnosti in intenzivnosti delovanja in tudi po načinu oz. vsebini gibanja. Naj pokažemo na primerih:

- Pogostost: Bolj kot je delo, ki ga opravljamo, netelesne narave, bolj pogosto naj bi se rekreirali.
- Primernost: Če večino časa preživimo v zaprtem prostoru, je primerno, da se rekreiramo zunaj. Če pri delu obremenjujemo samo zgornji del telesa (roke), je primerno, da obremenimo še preostale dele telesa in tako zagotovimo ravnovesje (korektivna telovadba).
- Pravočasnost: Ko smo zdravi, moramo vaditi in izzvati prilagoditvene mehanizme, dvigniti ali ohranjati sposobnosti, saj ob bolezni pešamo. Tako si zagotovimo fiziološko (energetsko) rezervo – pešamo, a ne zbolimo, zbolimo, a hitreje okrevamo.
- Intenzivnost: Če želimo ohranjati sposobnosti, je vadba manj intenzivna, kot če želimo spodbuditi njihov razvoj.
- Vsebina: Če nam igranje košarke ali nogometa po trdi površini povzroča bolečine v sklepih, izberemo tek po gozdni poti, plavanje in podobno.

Tudi režim, ki ga subjekt izbere, je prilagodljiv. Vrlina pa se pokaže v stabilnosti ohranjanja režima. Vadbeni recepti, ki nam jih ponuja stroka, so torej od zunaj vsiljene diete, ki jih *Sokratov rekreativec* ne more jemati z vso resnostjo. Lahko le povzame vzorec in si ustvari svoj model dejavnosti in tako fiksira svoje norme. Nikakor pa se ne podredi normativom, v katere ga skušajo ujeti take in drugačne ideologije. Kajti, takoj, ko se jim podredi, je vsako odstopanje od norme prepoznano kot nenormalno. Nenormalno pa ima vedno negativno konotacijo in je kot tako nezaželeno.

Za konec se na kratko dotaknimo še omenjenih *rekreativnih* predsodkov. Statistično določati, koliko vadbe na teden je normalno (in s tem zdravo), strokovno ni smiselno. Gre za neulovljivo kategorijo, saj gre za subjektivno normo, biološko nepredvidljivost in stalno spremenljivost v smislu ohranjanja ravnovesja organizma, na katerega pa vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki; spoznani in še nespoznani. V tem smislu je izvajanje raznih vadbeno usmerjenih modelov zavajajoče in etično vprašljivo. Na drugi strani

pa človek kot biološko bitje potrebuje dovoljšnjo mero gibalnih impulzov, ki stimulirajo vse organe, da lahko organizem kot celota ohranja svojo suverenost in biološko determiniranost – sicer se izrodi. V tem smislu proizvajanja *slabe vesti* pa je izvajanje *gibalnih*, *rekreativnih*, *zdravstvenih* itd. ideologij tako individualno kot družbeno koristno – lahko bi rekli celo nujno – početje. Tu lahko govorimo o posredovani, vsiljeni gibalni kompenzaciji (kot dopolnilo *homo sedensu*). Niso se vsi učili pri Sokratu in dolga je pot, da spoznamo sami sebe. Lahko bi nadaljevali in podvomili o pokroviteljstvu in paternalizmu nosilcev vsakokratne ideologije. Vendar je vprašanje, ali je človek zrel za svobodo, še posebej danes, ko se ne vprašujemo več o preživetju v biološkem smislu?!

Na področju športnih dejavnosti za zdravje (HEPA - Health Enhacing Physical Activity), HEPA prevzema ideološki primat gibanja *športa za vse*, je bilo opravljenih veliko raziskav. Zdrava pamet nam govori, da je naše telo narejeno za to, da se – ob drugih funkcijah – giblje. To je neizogibni princip narave, ki ga je Sheets-Johnstonova izjemno lepo zapisala.

»Primarnosti gibanja ne moremo secirati anatomsko ali kineziološko – ali vzročno – nič bolj, kot ga lahko nekdo podrobno popiše v smislu sposobnosti ali glede na vedenjske kategorije. Nobeni od teh določil namreč ne ustreza enakovredno. Primarnost gibanja je temeljna živahnost, ki sovpade z dejstvom, da smo gibajoče-rojeni. Že po svoji naravi vključuje taktilno-kinestetično telo, čuteče telo in na ta način zbudi kinestetično zavest.« (Sheets-Johnstone 1999: 252)

Te vrste primarna živahnost je vsekakor nezavedni gon, ki nas vodi h gibanju telesa glede potrebe vzpostavljanja ravnovesja organizma. Zdravje torej obravnavano kot racionalizacijo potreb taktilno-kinestetičnega telesa po gibanju. Rekreativni šport je samo ena od oblik take zadovoljitve, ki je dobro umeščena v urbano, civilizirano družbo, v kateri živimo. Vendar verjamemo, da obstajajo tudi druga kulturna okolja, kjer je tej potrebi zadoščeno drugače. Rekreacija v športni preobleki, kot jo poznamo mi, se morda nekomu z drugo kulturno dediščino zdi čudna in bi jo označil podobno kot Sansone (1992), ki pravi, da gre za nekakšno žrtvovanje fizične energije. Rekreacija, kot jo poznamo, predpostavlja posebej posvečen čas, ločen od običajne delovne rutine, ki prežema zahodno kulturo kapitalizma.

Prava mera v gibanju je tudi športno-znanstveno zelo izzivalna kategorija. Gre za interdisciplinaren ali multidisciplinaren pristop, ki vključuje raziskovalne metode in teorije humanistične, družboslovne in naravoslovne znanosti. Glede na razvojno stopnjo športnih znanosti največji delež do sedaj znanega izhaja iz empiričnih raziskav in obdelave kvantificiranih podatkov. Toda, kot smo pokazali prej, je zelo težko normalizirati in objektivno izmeriti nekaj, kar se kaže bolj kot valovanje, ne kot delci, če uporabimo jezik fizike. Tok energije, ki nas premika, ima mnogo ritmov: dnevnega, tedenskega, letnega ...

Odvisen je od številnih dejavnikov, ki segajo od notranjih do zunanjih, od podedovanih do pridobljenih, od sprejetih do vsiljenih, in so ob tem dojemljivi tudi za naključne poškodbe. Zatorej je zadeti sredino med *ne dovolj* in *preveč* bolj umetnost kot znanost.

VIRI:

1. Aristotel. (1994). Nikomahova etika. Ljubljana: Slovenska matica
2. Canguilhem, G. (1987). Normalno in patološko. Ljubljana, ŠKUC
3. Foucault, M. (1998). Zgodovina seksualnosti. 2, Uporaba ugodij. Ljubljana: ŠKUC
4. Hosta, M. (2002). Rekreacija, zmernost in zdravje. *Anthropos (Ljublj.)*, letn. 34, št. 4/6, str. 192-202
5. Sansone, D. (1992). Greek Athletics and the Genesis of Sport. Berkeley: University of California Press
6. Sheets-Johnstone, M (1999) *The primacy of movement*. Amsterdam: John Benjamins Publishing

Dr. Boris Sila
Fakulteta za šport

NEKATERI REZULTATI IN RAZMIŠLJANJA O VREDNOTENJU ŠPORTNEGA PODROČJA V SLOVENIJI

Uvod

Odnos do telesne, gibalne, športne dejavnosti se je v Sloveniji zadnja leta izjemno spremenil. Vedno širši krog ljudi vseh starosti sprejema gibalno in športno dejavnost kot nepogrešljivo sestavino kakovostnega življenja. Zavest o tem, da je redna in primerna gibalna aktivnost zelo uspešen dejavnik preventive zelo velikega števila različnih bolezni in da je, prav nasprotno, negibanje ali pomanjkanje gibanja, velik in pomemben dejavnik tveganja velikega števila t.i. civilizacijskih bolezni, je vedno bolj prisotna med ljudmi in je danes stvar splošne izobrazbe. Nezadostna telesna dejavnost oz. sedeči življenjski slog je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem kroničnimi boleznimi (Zaletel, Fras, 2004). Védenje in zavedanje pomena gibalne in seveda športne dejavnosti je prisotno tako rekoč med vsemi kategorijami prebivalstva in redna gibalna dejavnost ni več v domeni športnikov ampak vseh tistih, ki želijo živeti zdravo, aktivno, kakovostno in polno življenje. »Kakovost življenja je človekova možnost izbrati in izvajati aktivnosti, ki mu dajejo upanje, izboljšajo motivacijo, oblikujejo gonilno silo in vizijo življenja, promovirajo zdravje, nudijo zadovoljstvo in istočasno kreirajo zadovoljno in pravično družbo« (Flis, 2002, str. 13).

Za vsesplošen dvig športne kulture imajo zaslugo različni dejavniki od političnih, zgodovinskih, gospodarskih, zdravstvenih, kulturnih, socioloških do popolnoma subjektivnih, skritih nekje globoko v človekovem (ne)zavedanju ali/in udejanjenih v njegovem najbližjem socialnem in fizičnem okolju. Nekaj podobnega bi lahko zapisali tudi za dvig zdravstvene kulture, saj se ljudje vse bolj zavedamo, da smo za svoje zdravje odgovorni predvsem sami. In ker vemo, da je »zdravje vse, brez zdravje pa je vse nič«, je vse bolj aktualna lastna skrb za zdravje, pri tem pa so v veliko pomoč programi in aktivnosti razmeroma novega področja, področja wellnessa. Besedo je sestavil dr. Dunn (Gojčič, 2005) iz pojmov well-being (dobro počutje) in fitness. Wellness postavlja v ospredje predvsem zdrav življenjski slog in temelji na posameznikovi skrbi za zdravje z naslednjimi priporočili (Thomas 1993 po Gojčič, 2005):

- ljudje si morajo želeti biti zdravi,
- posamezniki morajo verjeti, da so lahko zdravi,
- ljudje morajo biti sposobno sprejemati odločitve o navadah, pripravljeni morajo biti narediti določene spremembe in celo kaj žrtvovati za svoje zdravje.

Zaradi mnogokrat dokazane tesne in pozitivne povezanosti med zdravjem in telesno aktivnostjo (Fras, 2002; Sila, 2002; Mišigoj-Djuraković, 2003; Fras e tal 2002; Šelb, 2003; Burger, 2000; Di Pietro, 2004); pomenijo torej investicije v gibanje, v šport, tudi investicije v zdravje. Seveda pa šport ni povezan samo z zdravjem. Športna dejavnost pomeni sproščeno, razigrano gibanje, kjer z lastnimi močmi in znanjem obvladujemo svoje telo sami ali v skupini, se merimo s samim seboj, z nasprotniki, se borimo z naravnimi silami in uživamo v lastni gibalni ustvarjalnosti. To je šport za vse, področje športne rekreacije. Tak šport je tudi in predvsem za razvedrilo, sprostitev, užitek.

Na drugi strani imamo šport za nekatere, za izbrance s ciljem doseganja čim boljših, po možnosti vrhunskih rezultatov, žal mnogokrat tudi z zdravju škodljivimi postopki in pripomočki. Seveda pa je število tistih, ki tak šport spremljajo izjemno veliko. Na športno publiko zelo močno vplivajo mediji, saj jo v marsičem oblikujejo in igrajo pomembno vlogo pri uveljavljanju stališč, vrednot in norm življenja (Doupona & Kovač, 2006). Avtorici opozarjata. da veliki športni dogodki kot so olimpijske igre ali svetovna prvenstva pripomorejo, da se posamezniki zavejo članstva in pripadnosti državi. Šport je torej eno od sredstev oblikovanja nacionalne identitete, v odnosu do športa pa se odražajo stališča, razmišljanja in vedenje posameznika na tem področju.

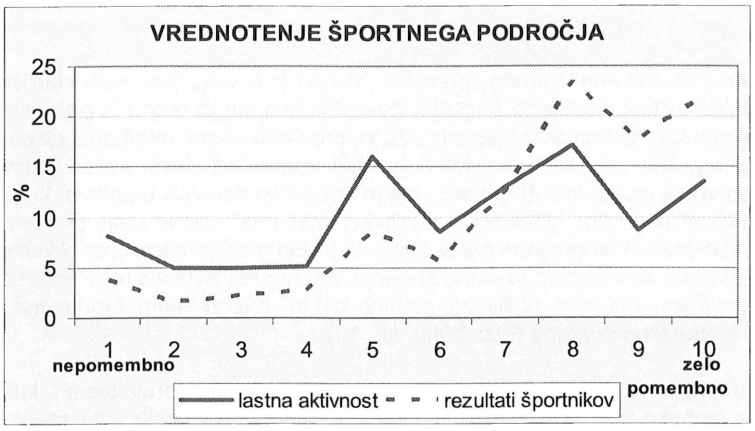
Študija

V nadaljevanju bomo prikazali študijo, ki obravnava vprašanje, kako Slovenci vrednotimo omenjeni področji športne dejavnosti: na eni strani lastno športnorekreativno udejstvovanje in na drugi strani pomen rezultatov vrhunskih športnikov. Podatki so bili zbrani v okviru raziskovalnega projekta Gibalna – športna aktivnost za zdravje v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP) "Konkurenčnost Slovenije 2001-2006" (Završnik et al 2004) na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije v starosti 15 let in več, pri čemer je anketiranje 1442 respondentov izvedel Center za raziskovanje javnega mnenja pri Fakulteti za družbene vede v Ljubljani oktobra 2004. Iz obširnega vprašalnika, ki obravnava različne vidike športne dejavnosti, smo za potrebe te študije izbrali vprašanji: »Koliko je za vas v vašem življenju pomembna vaša športna aktivnost?« in »Koliko so za vas pomembni vrhunski rezultati naših športnikov na velikih mednarodnih tekmovanjih?«. Anketirani so odgovarjali tako, da so pomen športa ovrednotili na lestvici od 1 do 10, pri čemer je ocena 1 pomenila popolnoma nepomembno, ocena 10 pa zelo pomembno. Odgovore teh dveh vprašanj smo obravnavali tudi glede na spol, starost in športno dejavnost vprašanih. Za izračun in prikaz rezultatov, določene povezave in njihovo statistično značilnost smo uporabili ustrezne procedure in podprograme programskega paketa SPSS in programa Excel.

Rezultati

Osnovne značilnosti vzorca:

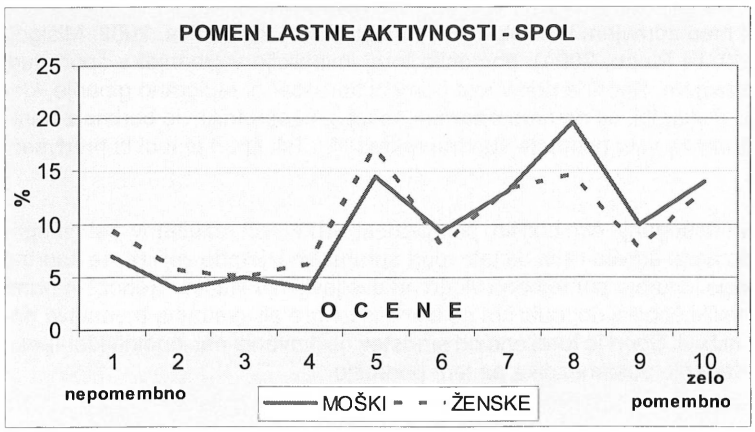
- Število: 1442
- Moški:46%, ženske 54%
- Starost: 15 do 95 let, povprečna starost 45,4 leta.
- Športna aktivnost: ne – 41%, občasno – 29%, redno (vsaj 2 krat na teden) – 30%.



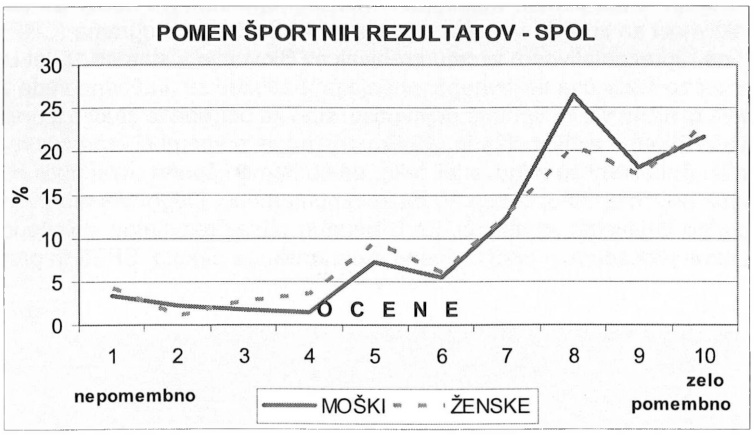
Slika 1: Vrednotenje športa – odstotki posameznih ocen posebej za lastno športno aktivnost in posebej za rezultate športnikov.

Povprečna ocena: lastna aktivnost: 6,27, SO* = 2,7
Povprečna ocena: rezultati športnikov 7,55, SO = 2,3
Značilnost ANOVA**= 0,000
* SO – standardni odklon, **ANOVA – analiza variance

Slika 1 in vse naslednje slike so prikazane na enak način. Na vodoravni osi so ocene pomembnosti oz. vrednotenja športnega področja (lastne športne aktivnosti oz. rezultatov Slovenskih športnikov) od 1 (nepomembno) do 10 (zelo pomembno), na navpični osi pa je prikazan delež posameznih ocen, izražen v odstotkih. V odvisnosti od načina prikaza posameznih spremenljivk smo za ugotavljanje značilnosti razlik uporabili analizo variance ali pa Pearsonov koeficient korelacije.

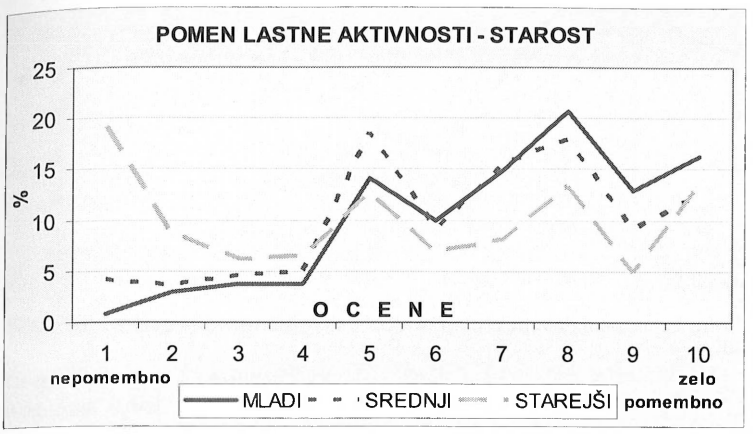


Slika 2: Pomen lastne aktivnosti v povezavi s spolom

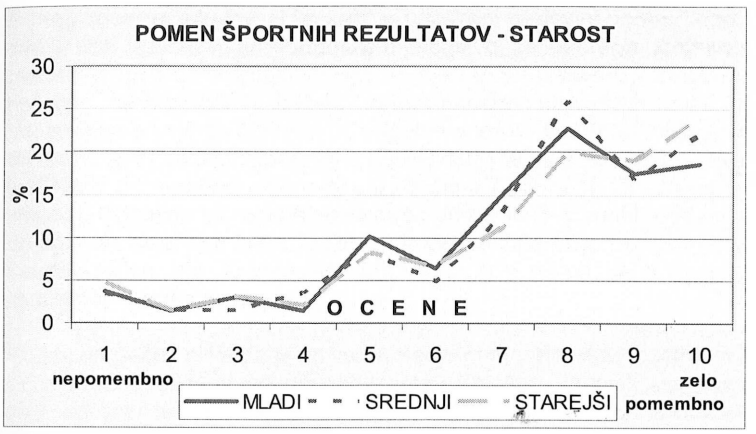


Slika 3: Pomen športnih rezultatov v povezavi s spolom

Povprečna ocena M=6,51 Ž=6,05
Povprečna ocena M=7,65 Ž=7,48
Značilnost ANOVA=,005
Značilnost ANOVA=,155

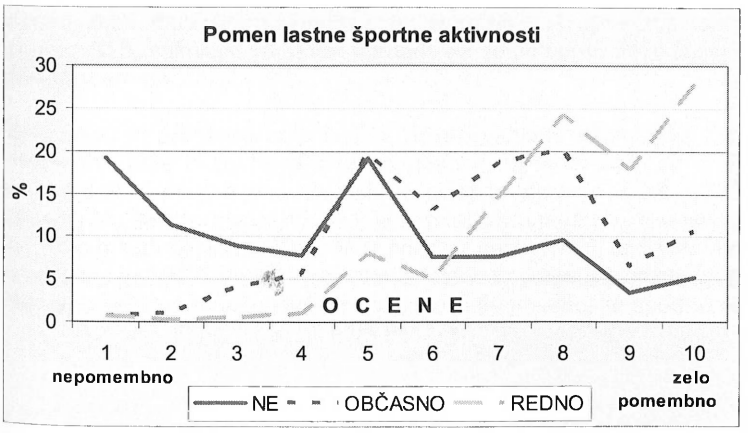


Slika 4: Ocena lastne aktivnosti v povezavi s starostjo

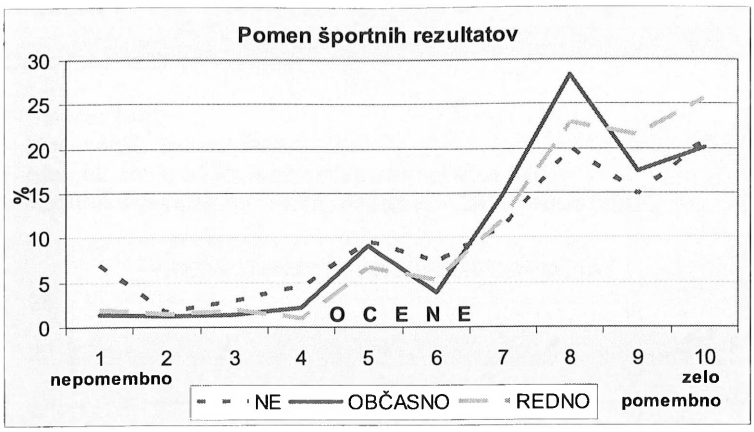


Slika 5. Ocena športnih rezultatov v povezavi s starostjo*

Povpr.: mladi 7,12 srednji 6,51 starejši 5,29
Povpr.: mladi 7,41 srednji 7,61 starejši 7,54
Značilnost ANOVA=,000
Značilnost ANOVA=,489
*Mladi: 15 do 25 let, srednji: 26 do 55 let,
starejši: nad 55 let.

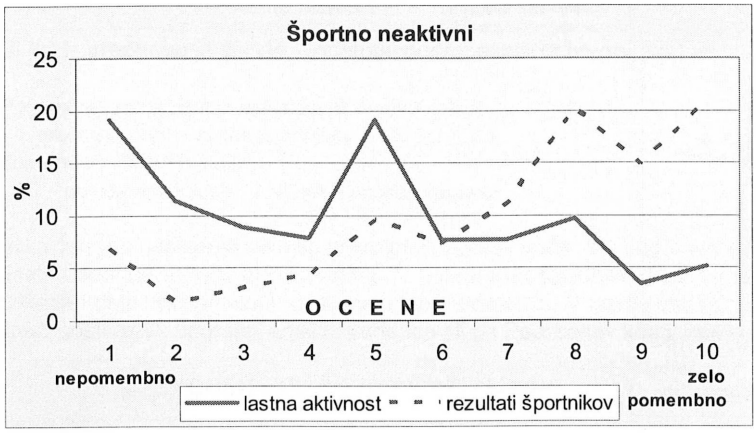


Slika 6: Pomen lastne aktivnosti glede na športno aktivnost

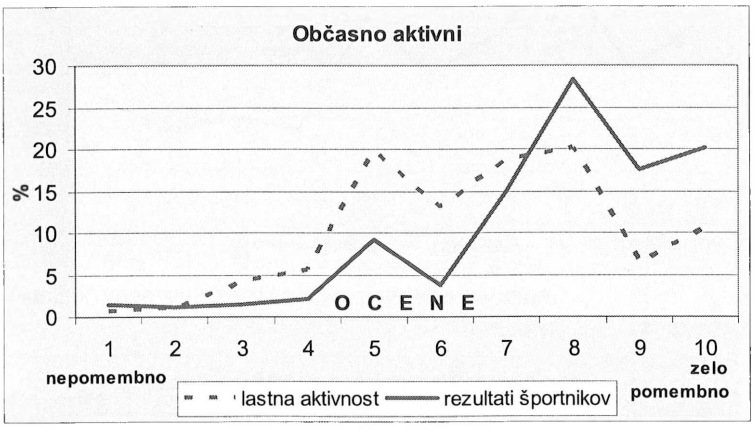


Slika 7: Pomen športnih rezultatov glede na športno aktivnost

Povpr: ne 4,55 občasno 6,7 redno 8,13
Povpr: ne 7,11 občasno 7,75 redno 7,95
Značilnost ANOVA=,000
Značilnost ANOVA=,000

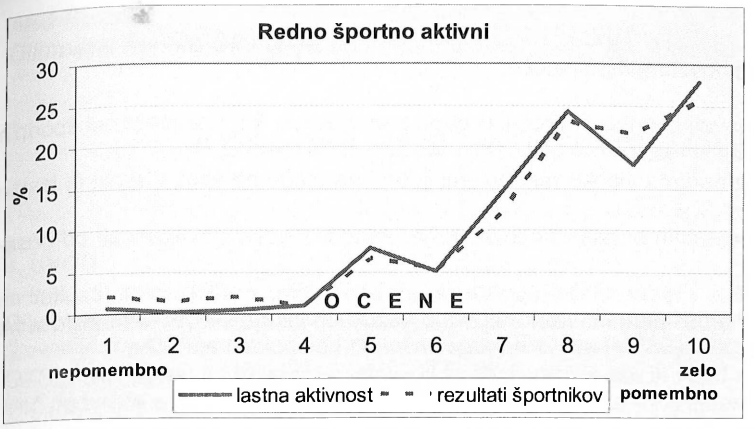


Slika 8: Športno nedejavni – ocena lastne aktivnosti in športnih rezultatov



Slika 9: Občasno športno dejavni – ocena lastne aktivnosti in športnih rezultatov

Povpr: aktivnost 4,55 rezultati 7,11
Povpr: aktivnost 6,7 rezultati 7,75
Korelacija: -0,339
Korelacija: 0,638



Slika 10: Redno športno dejavni – ocena lastne aktivnosti in športnih rezultatov

Povpr: aktivnost 8,13 rezultati 7,95
Korelacija: 0,984

Razprava

S pregledom rezultatov, ki jih kažejo prikazani grafikoni ugotavljamo, da gre pri vrednotenju obravnavanih športnih področjih za dve precej različni stvari. Patriotizem je čustvo, za katerega ugotavljamo, da je v sedanjem šolskem sistemu preveč zapostavljen (razmišlja se o domovinski vzgoji), se odraža v odnosih posameznikov do družbenega, državnega, narodnega, domovinskega, našega - na različnih področjih. Pri tem prihajajo najbolj do izraza mednarodni dosežki umetnikov, znanstvenikov in športnikov. Vsi poznamo prijetne občutke pri uspehih »naših« športnikov in poistovetenje oz. prevzemanje vloge (mi smo zmagali). Uspešno tekmovanje in rezultati športnikov kot predstavnikov ali kluba, mesta in seveda predvsem države, pomeni za večino dokaj enotno stališče in pomembno vrednoto, saj je ocena 7,55 na 10 stopenjski lestvici zelo visoka in z razmeroma majhnim standardnim odklonom. Odgovori oz. ocene so namreč pri različnih izbranih podvzorcih glede na spol (slika 3), starost (slika 5) in aktiven odnos do športne aktivnosti (slika 7) zelo podobni se zelo malo razlikujejo, saj razlike niso statistično značilne razen v povezavi z lastno športno aktivnostjo. To potrjujejo tudi slike 8, 9 in 10, pri katerih so krivulje, ki označujejo ocene za vrednotenje športnih rezultatov skoraj popolnoma enake.

Precej drugačna slika pa je pri vrednotenju pomena lastne športne dejavnosti. Tukaj so odgovori zelo različni in jih močno diferencirajo značilnosti posameznih podvzorcev. Splošna ugotovitev je, da so praktično vse ocene vrednotenja lastne športne dejavnosti nižje od ocen vrednotenja športnih rezultatov. Ugotovitev je zanimiva in ne preveč spodbudna z vidika pomembnosti aktivnega življenjskega sloga za današnjega človeka. Na osnovi možnih primerjav z rezultati evropske študije (Eurobarometer, 2004) je v državah, kjer vlada visoka športna zavest z velikim deležem športno aktivnega prebivalstva ta razkorak mnogo manjši kot v športno manj razvitih državah z manjšim deležem športno aktivnega prebivalstva, kjer se bolj poudarja pomen športnih rezultatov. Vrednotenje lastne aktivnosti se nekoliko razlikuje med moškimi in ženskami. Razlike niso velike, so pa statistično značilne (Slika 2). Povprečna ocena pri moških je po pričakovanju višja (6,51) od povprečne ocene žensk (6,05). Glede na pozitivne trende športne dejavnosti žensk v zadnjem nekajletnem obdobju smo lahko prepričani, da bi z vsakim letom v preteklosti, bile te razlike vedno večje. Velike razlike o vrednotenju lastne aktivnosti so se pokazale pri ljudeh različne starosti (Slika 4). V tej študiji smo kreirali nekoliko neobičajne starostne razrede, vendar smo to naredili prav zaradi tega, do bi dobili deljena mnenja mlajše generacije – do 25 let, srednje generacije - od 26 do 55 let in starejše generacije - nad 55 let. Dejansko je vrednotenje glede na starost različno in statistično značilno, pri čemer imajo najmlajši najvišjo povprečno oceno - 7,12 srednji oceno 6,51 in starejši precej nizko oceno - 5,29. Klub nizki povprečni oceni starejših je pri njih delež najvišjih odgovorov (ocena 10) razmeroma visok (13,5 %, srednja starost 12,5, najmlajši 16,3) kar pomeni, da se jih veliko zaveda pomena in pozitivnih posledic športne rekreacije prav v tretjem življenjskem obdobju.

Do zanimivih primerjav smo prišli s povezovanjem vrednotenja športne aktivnosti glede na dejansko športno aktivnost posameznikov (slike 6 do 10). Pri teh odgovorih najdemo največje razlike med vrednotenjem športne dejavnosti obenem pa tudi največjo povprečno oceno nasploh. Pripisati jo moramo redno športno aktivnim v višini 8,13 in je edina povprečna ocena vrednotenja lastne športne dejavnosti, ki znotraj izbranega podvzorca presega vrednostno oceno pomena športnih rezultatov, ki je v tej skupini tudi najvišja - 7,95. Med športno neaktivnimi, občasno aktivnimi in redno aktivnimi ugotavljamo torej velike in seveda statistično značilne razlike vrednotenja lastne športne aktivnosti, pri čemer je za redno aktivne, po pričakovanju športna aktivnost bistveno večjega pomena kot za občasno in še posebej za športno neaktivne.

Sklep

Na osnovi prikazanih rezultatov in razprave lahko na kratko povzamemo sledeče:

- v okviru zapletenega vrednostnega sistema smo obravnavali športno področje iz dveh zornih kotov, kot pomembnost športnih rezultatov športnikov in kot pomembnost lastne športne aktivnosti,
- vrednotenje pomena športnih rezultatov je enotno in razmeroma visoko med vsemi ljudmi ne glede na spol, starost in lastno športno aktivnost,
- vrednotenje pomena lastne športne aktivnosti je po povprečnih ocenah nekoliko nižje, vendar v veliki povezanosti od posameznih značilnosti izbranega podvzorca,
- v smislu prizadevanj, pritegniti čim večji delež prebivalstva v redne oblike športnega udejstvovanja, s prikazanimi rezultati ne moremo in ne smemo biti zadovoljni. Namreč "športen narod" pomeni visoko športno kulturo in lastno aktivnost množic in ne rezultati peščice posameznikov, pa čeprav so ti vrhunski.

Literatura:

1. Burger, H. (2000) Pomen telesne dejavnosti pri boleznih gibal, v Lepota gibanja, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Ljubljana, str. 244-249.

2. Di Pietro, L. (2004) The Role of Physical Activity, Exercise, and Sport in Successful Aging, 10th World Sport for All Cogress 2004, Rome, Italy, 11-14th November, pp. 65-73.

3. Doupna-Topič, m., Kovač, M. (2006) Pomen športa v življenju posameznika, Šport, Letnik LIV, št. 1, str: 65-70

4. Gojčič, S. (2005) Kaj je wellness in kako doseči dolgotrajno zdravje in vitalnost, I. slovenski WELLNESS & SPA kongres, Zbornik predavanj, Zdravilišče Šmarješke toplice, 12, 13. november, 2005, str. 7.

5. Eurobarometer (2004) The citizens of the European Union and Sport, European Commission, Publication November 2004, sneto s svetovnega spleta http://europa.eu.int/comm/public:opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf

6. Flis, I. (2002). Wellness - kot nova kakovost življenja ter kot nov produkt in priložnost za slovenski turizem. Turizem, (54 in 55), str. 13 – 14.

7. Fras Z. (2002) Telesna dejavnost – varovalni dejavnik za zdravje srca in ožilja. Zdrav Var; 41: 20-26.

8. Fras, Z., Zaletel-Kragelj, L., Maučec-Zakotnik, J. (2002) Zdravstveni vidik gibalno-športne aktivnosti prebivalcev Slovenije, Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, Otočec, 21.-22. november, str. 54-63

9. Mišigoj-Duraković, M. in sodelavci (2003). Telesna vadba in zdravje. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu in Zavod za šport Slovenije,

10. Sila B. (2002) Subjektivna ocena zdravstvenega stanja v povezavi s pogostnostjo športne aktivnosti. In: Promoting Health through Physical Activity and Nutrition – International Conference. Radenci, Slovenia, April 18 – 21, str. 147-152.

11. Pišot, R., & Završnik, J. (2002). Z gibanjem do zdravja – od otroka do starostnika. Zdravstveno varstvo, 41(1-2), str. 12-15

12. Šelb, J. (2003) Koristi gibalno športne dejavnosti za starejše, Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije, Terme Čatež, 14.-15. november, str. 55-60.

13. Zaletel-Kragelj L., Fras, Z. (2004) Nezadostna telesna dejavnost v Ur. Zaletel-Kragelj L., Fras Z., Maučec-Zakotnik J.: Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije, II. Tvegana vedenja, UL, Medicinska Fakulteta, Katedra za javno zdravje, Ljubljana, str. 427-474.

14. Završnik, J., Fras, Z., Zaletel Kragelj, L., Strel, J., Sila, B., Žerjal, I., Zurc, J. Kropej, V.,L. (2004) Gibalno/športna aktivnost za zdravje, Prikaz rezultatov raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP) "Konkurenčnost Slovenije 2001-2006" Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper

Aleš Šolar
Olimpijski komite Slovenije

VLOGA OKS – ZŠZ PRI UVELJAVLJANJU ŠPORTA ZA VSE V SLOVENIJI

1. UVOD

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, v nadaljevanju OKS, je osrednja športna nevladna društvena organizacija v Sloveniji, ki združuje nacionalne panožne športne zveze (NPŠZ), občinske športne zveze (OŠZ) in druge zveze. Samo delovanje OKS je razdeljeno na tri odbore: vrhunski šport, šport za vse in šport na lokalni ravni, ter komisije, ki pokrivajo določena področja. Več podatkov o celotni organizacijski shemi lahko poiščete v Kalejdoskopu Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez, ki je izšel marca 2006.

Področje športa za vse in športne rekreacije pokriva Odbor športa za vse, ki koordinira nekaj celoletnih akcij, pripravlja kongrese, posvete, izobraževanja in ostale aktivnosti. Pomembne vloga pa je seveda uveljavljanje športa za vse na vseh ravneh delovanja. Odbor se povezuje tako z vrhunskim športom, športom na lokalni ravni, Slovensko olimpijsko akademijo in komisijami.

Najpomembnejša naloga je glede na smernice OKS in nacionalni program športa, večanje števila športno aktivnih v Sloveniji. Ker je OKS krovna športna organizacija, ki združuje športne zveze, preko teh pa tudi društva, je v bistvu ena od obveznosti spodbujanje nacionalnih panožnih športnih zvez k pripravi in izvedbi programov športa za vse po panogah in po drugi strani uveljavljanje športa za vse v posameznih lokalnih okoljih po celi Sloveniji.

Stanje v Sloveniji na področju športa za vse je dobro. Z nekaterimi aktivnostmi, pa bi seveda lahko zadeve še nekoliko izboljšali. To pomeni, da bi bilo smiselno v nekaterih panogah več »energije« usmeriti na področje športa za vse in v nekaterih okoljih morda tudi skozi medsebojno povezanost vplivati na pestrost in številnost športno rekreativnih programov (vadba in prireditve).

V prispevku bom na kratko opisal trenutno stanje oziroma odnos do športa za vse v panožnih zvezah, občinskih športnih zvezah ter odnos oblasti – financerjev do tega področja.

2. STANJE ŠPORTA ZA VSE Z VIDIKA NACIONALNIH PANOŽNIH ŠPORTNIH ZVEZ IN OBČINSKIH ŠPORTNIH ZVEZ

2.1. ŠPORT ZA VSE Z VIDIKA NPŠZ

V Sloveniji so nosilne društvene športne organizacije za posamezne športne panoge poimenovane Nacionalne panožne športne zveze. Naziv takšnim zvezam v skladu z Zakonom o športu določa pristojnost na različnih področij. Tokrat jih bom opredelil zgolj glede odnosa do športa za vse, ki pa je v bistvu temeljni del vsake športne panoge.
Razvitost, popularnost ter obseg posameznih panog in disciplin z vidika množičnosti je zagotovo povezano s tekmovalnim športom – kakovostnim in vrhunskim. Rezultati vrhunskih športnikov in ekip mnogokrat povzročijo športno »euforijo« in marsikoga pritegnejo k ukvarjanju s kakšnim športom.

Vsekakor se v praksi v okoljih NPŠZ šport za vse vključuje na več različnih načinov:

- nekatere zveze združujejo svoje članice predvsem na podlagi tekmovalnega športa. Na področje športa za vse ne posegajo in ne razvijajo, izvajajo ali koordinirajo programov športa za vse.
- druge zveze v največji meri pokrivajo segment tekmovalnega kakovostnega in vrhunskega športa, vendar v svoje delovanje sistematično in učinkovito vključujejo šport za vse. Samostojno izvajajo in načrtujejo programe s področja športa za vse ter jih vodijo kot nacionalne programe. Nekatere zveze imajo za to področje celo zaposlene kadre.
- Nekatere NPŠZ delujejo izrazito na področju množičnega športa – športa za vse. Področje kakovostnega in vrhunskega športa ni osnovna dejavnost in je po obsegu celo bistveno manjše kot področje športa za vse.

Vsaka NPŠZ deluje v okviru svojega letnega in celovitega plana ter usmeritev, ki jih ima za kratkoročno ali dolgoročno obdobje. Primeri dobre prakse (Plavalna zveza Slovenije, Kajakaška zveza Slovenije, Plesna zveza Slovenije in nekatere druge), govorijo v prid sistematičnemu vključevanju športa za vse v svoje delovanje. Po drugi strani pa nekatere panoge ravno zaradi neizkoristka množičnosti, ne dosegajo večjih rezultatov in težje popularizirajo svoj šport.

2.2. ŠPORT ZA VSE Z VIDIKA OŠZ

Slovenija je razdeljena na 210 občin, ki so samostojne enote. V njih je »obseg« športa in število športnih društev odvisno predvsem od velikosti občine in sredstev, ki jih namenja športu. Večinoma se v občinah v katerih je obseg športa velik in je ustanovljenih več športnih društev, le ta povezujejo v občinske športne zveze, te pa v OKS – ZŠZ. Ker so nekatere občine manjše in v njih ni smiselno ustanavljati občinskih športnih zvez, si OKS tudi preko regijskih pisarn prizadeva k pokrajinskemu ali medobčinskemu povezovanju društev. Kakšna oblika povezanosti bo najbolj učinkovita tudi potem, ko bodo v Sloveniji formalno ustanovljene pokrajine, bomo morali z različnimi primeri še raziskati.
Trenutna praksa delovanja občinskih športnih zvez je zelo raznolika. V osnovi pa lahko OŠZ razvrstimo v nekaj modelov delovanja. Seveda pa to ni univerzalna razdelitev, ker je občinskih zvez – članic OKS trenutno 85 in vsaka v skladu s svojim programom pokriva določene vsebine.

- Nekatere zveze vodijo, izvajajo ali koordinirajo različne programe športa tudi za področje športa za vse. Upravljajo s športnimi objekti, pripravljajo predloge pravilnikov za sofinanciranje športa, izvajajo programe, ki so v javnem interesu tudi izven okvirov društvenega delovanja. Skratka so krovne športne organizacije v občinah in celovito skrbijo za pokrivanje in razvoj vseh segmentov športa.
- druge zveze izvajajo športne programe, s katerimi pokrivajo tudi področje športa za vse. Ne upravljajo športnih objektov in ne sodelujejo pri pripravi letnih programov ali razdeljevanju sredstev v občini.
- nekatere zveze so ustanovljene zgolj zaradi zastopanja društev do občinske oblasti. Zaposlenih kadrov nimajo in ne izvajajo programov. Lahko imajo zelo pomembno vlogo pri pripravi letnih programov in pravilnikov za financiranje športa. V nekaterih okoljih - občinah pa zveze takšne vloge žal nimajo.

V tvornem sodelovanju z občinsko upravo ali javnim zavodom za šport (če je ustanovljen), lahko športne zveze odločilno prispevajo k razvitosti in priljubljenosti športa v svojem okolju. Posebej velikega pomena pa je sodelovanje športnih zvez s svojimi članicami - društvi.

3. FINANCIRANJE ŠPORTA ZA VSE V SLOVENIJI

Šport za vse se financira iz različnih virov. V osnovi lahko financiranje športa za vse razdelimo na:

- segment javnih virov: Ministrstvo za šolstvo in šport, občine, Fundacija za financiranje športnih organizacij, viri pridobljeni z razpisov drugih ministrstev in preko virov Evropske skupnosti in
- zasebnih virov (sponzorji, donatorji, lastna dejavnost...)
- prostovoljno delo

Za področje športne rekreacije lahko tako NPŠZ pridobijo sredstva na razpisu MŠŠ. Dodatno lahko NPŠZ kandidirajo za sofinanciranje plače strokovnim delavcem, ki izvajajo ali koordinirajo programe s področja športne rekreacije. S strani Fundacije za šport lahko te zveze prav tako za to področje pridobijo sofinancirana sredstva.

Občinske športne zveze večinoma za programe športa za vse pridobijo sredstva iz občinskega proračuna in seveda tudi Fundacije za šport. Občina lahko sofinancira tudi plačo strokovnemu delavcu, ki vodi ali izvaja programe športa za vse.

Zasebni viri se v največji meri navezujejo na sponzorska ali donatorska sredstva. Pri tem lahko izpostavimo nekaj zelo uspešnih primerov sodelovanja sponzorjev in donatorjev za programe ali prireditve s področja športa za vse (Ljubljanski maraton, Maraton Treh src, Festival kolesarstva, Poli maraton...)

Poudariti moramo, da je še posebej v društvenih okoljih mnogokrat zelo prisotno prostovoljno delo. To pa je poglavje, ki si zasluži celovito obravnavo. Brez prostovoljnega dela zagotovo ne bi dosegli tako velikih športnih dosežkov, zgrajenih bi bilo bistveno manj športnih objektov in organiziranih manj športnih prireditev.

4. VLOGA OKS NA PODROČJU ŠPORTA ZA VSE

Osnovni strateški cilj z vidika OKS za področje športa za vse je povečati število športno aktivnih v Sloveniji. Tako je vloga OKS predvsem v tem, da se poveča število športno aktivnih v Sloveniji.

Takšen cilj je seveda možno uresničiti z upoštevanjem naslednjih izhodišč:

- zadostno število objektov in možnosti za ukvarjanje s športom
- usposobljenost kadrov za izvajanje programov
- pestrost, kakovost in številčnost vadbenih programov
- zadostno število rekreativnih prireditev
- medijska podpora na nacionalni in lokalni ravni (TV, radio, tiskani mediji)
- podpora s strani javnih sofinancerjev (nacionalna in lokalna raven)
- skrb za promocijo in osveščanje med prebivalstvom

Krovna športna organizacija v Sloveniji je združenje zvez, preko katerih se dejansko razvija sodelovanje z društvi tako po liniji članstva v NPŠZ, kot tudi po liniji članstva v OŠZ.

Ker štejemo društva za osnovne organizacije na področju športa, je tako osnovna naloga OKS, da samostojno in preko svojih članic:

- spodbuja razvoj športa za vse v društvih po celi Sloveniji
- vzpostavlja dialog z državo na področju zakonodaje, financiranja, zdravstvenega varstva...
- vzpostavlja dialog z lokalno skupnostjo za oblikovanje uravnoteženih kriterijev za sofinanciranje športa v občinah
- usposablja kadre, ki delujejo na področju športa za vse
- organizira seminarje in posvete z obravnavo različnih aktualnih strokovnih dilem športnih organizacij
- skrbi za medijsko pokrivanje športa za vse na nacionalni ravni in spodbujanje lokalnih medijev k spremljanju športa za vse v njihovem lokalnem okolju. Predvsem pa preko medijev osvešča javnost o pomenu športa za vse z vidika zdravja
- pomaga pri povezovanju v občinske športne zveze in pripravi projektov, ki presegajo doseg društva in občine
- promovira prostovoljstvo
- se kot koordinator vključuje v izvedbene projekte (Slovenija teče, Slovenija kolesari, Olimpijski teki, Mini olimpijada, olimpijska kartica...)
- sodeluje pri informacijski podpori v smislu zbiranja podatkov o društvenih organizacijah, objektih namenjenih športu za vse, vadbenih programih in rekreativnih prireditvah
- širi vrednote olimpizma in fair playa ter vzdržuje in krepi vezi z zamejstvom

5. KAKO BOMO LAHKO SPODBUDILI RAZVOJ ŠPORTA ZA VSE V SLOVENIJI

V osnovi je najpomembnejše to, da področje športa za vse na vseh ravneh zavzema ustrezno mesto. To pomeni, da ministrstvo vodi stimulativno politiko financiranja, podpiranja in spodbujanja tega segmenta športa v Sloveniji. V okolju občin naj velja enako in naj bo množični šport tisti del, ki ga iz občinskega proračuna zadostno stimuliramo..

Fundacija za šport je organizacija, ki del sredstev namenja področju športa za vse. Pomembno je predvsem to, da fundacija še naprej transparentno sofinancira kakovostne športne programe ter se pri tem opira na dejanske pokazatelje: kakovost programa, obseg in vsebina, regijska porazdelitev in ostalo v skladu z delovanjem.

OKS kot krovna organizacija naj preko celotne sheme delovanja spodbuja razvoj športa za vse tako v okoljih panožnih zvez, kot tudi na področju športa na lokalni ravni. Pripravi naj kakovostne projekte, katere bodo lahko zveza ali društva izvajali v svojem okolju. Predvsem pa naj skrbi za zastopanje društvenih organizacij na področju uveljavljanja športa za vse na nacionalni ravni in lokalni ravni.

Nacionalne panožne športne zveze so nosilne organizacije za posamezne panoge. V program delovanja naj smiselno uvrstijo programe športa za vse in naj jih izvajajo v soorganizaciji s članicami. Predvsem bo potrebno kar nekaj NPŠZ spodbuditi, da pripravijo programe in jih tudi s pomočjo OKS uveljavijo v okoljih društev po celi Sloveniji.

Občinske športne zveze so organizacije, ki morajo biti gonilna sila razvoja športa za vse v občini. Pripravijo lahko programe s področja športa za vse, ki vključujejo ali pokrivajo različne panoge in tako popestrijo ali uveljavijo določeni šport v svojem okolju. Ključnega pomena je zagotovo sodelovanje z društvi, katera so v večini tudi izvajalci skupnih programov. OŠZ mora v svojem okolju zavzeti strategijo razvoja tega področja in skupaj z društvi pripraviti zadosti možnosti za ukvarjanje s športno rekreacijo. To pa pomeni, da skupaj usklajeno načrtujemo tudi gradnjo športnih objektov in zunanjih športnih površin namenjenih športni rekreaciji.

Marko Levovnik
ŠIC - Športno izobraževalni center

ODNOS MED VLADNIMI IN NEVLADNIMI ORGANIZACIJAMI NA PODROČJU ŠPORTA V REPUBLIKI SLOVENIJI

UVOD

»Fenomen, ki ga posplošeno imenujemo šport – športna dejavnost – športna kultura – izvira iz človekove biti. S športom ustvarja človek specifičen svet, z merili, lastnimi športu. Svet športa je le eden od mnogih svetov, ki jih ustvarjamo v raznih področjih dela, kulture, znanosti, umetnosti, je hkrati resničen in domišljijski« (M. Kovač (ur.), 1995: 11).

Prav tako opazimo pri fenomenu športa tudi željo po nenehnem druženju ali združevanju v skupine, ki nastanejo zaradi skupnih interesov, želj in ciljev posameznikov. Ljudje smo ena od bioloških vrst, ki nima ozko usmerjenih prilagoditev telesa določenemu okolju. Znamo živeti v organiziranih družbah, ki posegajo v okolje in ga prilagajajo svojim potrebam. Združevanje v skupine se je skozi leta razvoja spreobrnilo in spremenilo svoj prvotni namen, ki je bil v druženju oziroma utrjevanju zgolj družinskih ali sorodstvenih vezi. Ljudje so se zbirali v vse mogoče oblike združb, katerih cilji so bili največkrat različni, a osnovna ideja je obveljala do danes – to je druženje.

Društvo je organizirana skupina ljudi, ki ima skupne cilje in deluje po določenih pravilih. Bistvena temelja za obstoj društva sta prostovoljni pristop in trajnost članstva. Prostovoljni pristanek na društvena pravila in društvene norme zavezuje članstvo k podreditvi društvenemu vodstvu in prevzemanju obveznosti društvenega dela pri izvajanju društvenega programa (ES II.: 348; v Pavlin, 2005: 46).

Če povzamem, je šport pomembna dejavnost družbe, izraz njene dinamike in del splošne kulture, ki bogati kakovost življenja posameznika. Delovanje v športu je po Zakonu o športu interesno in prostovoljno. Z njim se lahko ukvarjamo neorganizirano ali pa se združujemo v društvih ali drugih športnih organizacijah. V današnji družbi ima šport prav tako pomembno ekonomsko in družbeno vlogo. Tukaj imam v mislih šport kot družbeno dejavnost, na primer šport na področju usposabljanja in izobraževanja, tekmovalnega športa in športne rekreacije. Na vseh naštetih področjih ima šport pozitivne družbene funkcije. Ti učinki se kažejo tudi skozi zdravstveno, socio-kulturno in vzgojno-izobraževalno funkcijo (glej, J. Bednarik, 1999).

OPREDELITEV POJMA NEVLADNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Društva, v Republiki Sloveniji, so pravne osebe zasebnega prava. Temelj za ustanovitev društva je Zakon o društvih (Ur. L. RS, št. 60, z dne 20. 10. 1995 in novo sprejeti, spremenjeni zakon, Ur. L. RS, št. 61, z dne 30. 5. 2006). V športnih društvih se neposredno udejanja transformacijski proces. Med primarne nosilce športne dejavnosti uvrščamo tudi vse oblike gospodarskih družb, kot so samostojni podjetniki, družbe z omejeno odgovornostjo, družbe z neomejeno odgovornostjo in delniške družbe.

Naštete oblike družb so ustanovljene le na podlagi Zakona o gospodarskih družbah (Ur. L. RS, št. 30, z dne 10. 6. 1993). Na podlagi OZ se ustanavljajo družbe civilnega prava, na podlagi Zakona o ustanovah ustanove, na podlagi ZGD gospodarske družbe in samostojni podjetniki, na podlagi Zakona o zavodih zavodi, na podlagi Zakona o zadrugah zadruge, na podlagi Obrtnega zakona (Ur. L. RS, št. 50, z dne 12. 8. 1994) pa delujejo obrtniki.

V Sloveniji pojem nevladna organizacija (v nadaljevanju: NVO) nima zakonsko določene opredelitve. Še manj je mogoče najti poenoteno uporabo v praksi. V pravnih predpisih, literaturi in javnosti se tako uporabljajo različni izrazi – nevladna organizacija, civilna družba, neprofitna organizacija, društvo, zavod, ustanova, nepridobitna organizacija, prostovoljna organizacija, zasebna organizacija, organizacija civilne družbe (glej Strategijo vlade RS za sodelovanje z nevladnimi organizacijami 2003-2008, 2003: 7).

NVO oziroma društva so locirana med javnim na eni in zasebnim sektorjem na drugi strani, v tako imenovanem nevladnem/nepridobitnem sektorju. Značilnosti, ki NVO najbolj opisujejo, so predvsem: neprofitnost; dobrodelnost, ki izpostavlja podporo, ki so jo te organizacije deležne od donatorjev; prostovoljnost, ki je usmerjena v način izvajanja dejavnosti; neodvisnost, ki opisuje relativno avtonomno pozicijo organizacije od državnega aparata; ter pluralnost virov financiranja (v smislu različnosti pridobivanja finančnih sredstev). Viri financiranja NVO se kažejo kot sredstva, pridobljena s članarino, z donacijami posameznikov in drugih tujih oseb, z lastnimi dejavnostmi organizacije, s finančnimi podporami s strani države – državnega proračuna ter s sredstvi različnih skladov in Loterije Slovenije (oziroma Športne loterije Slovenije) (Kolarič, 1994,: 108).

Pojem NVO se v večini držav enači s sektorjem, ki zapolnjuje prostor med trgom, državo in skupnostjo. Neprofitnost NVO ločuje od trga, zasebnost od države, vsaj minimalna formaliziranost pa od skupnosti, za katero so značilni neformalni odnosi (glej Strategijo vlade RS za sodelovanje z nevladnimi organizacijami, 2003: 7).

Obstoj in delovanje nevladnih organizacij je pomemben pogoj za vsestransko uveljavljanje načel pluralnosti in demokracije v družbi. Posamezniki s povezovanjem v nevladne organizacije in druge oblike organiziranja civilne družbe vplivajo na celovit in trajnostno naravnan družbeni razvoj, porast družbene blaginje, kakovosti življenja ter socialne varnosti. Nevladne organizacije opravljajo na posameznih področjih delovanja pomembno in koristno delo, zato se na državni ravni podpira prenos javnih funkcij in pooblastil tudi na nevladni sektor v tistih primerih, kjer so lahko nevladne organizacije uspešnejše in učinkovitejše.

NVO na področju športa so značilnosti predvsem sodobnih družb. Le-te običajno izvajajo naloge, ki sodijo v kontekst javnega interesa.

Javni interes je v Republiki Sloveniji zelo jasno opredeljen v Zakonu o športu in Nacionalnem programu športa. S tem nevladne organizacije na področju športa prevzemajo del bremena za javno dobro in splošen družben razvoj ter so zaradi tega upravičene do pravne varnosti, zagotavljanja materialnih sredstev in priznanja njihovega velikega pomena (Zbornik o Kongresu športne rekreacije, 2003: 81).

VLOGA, POMEN IN ORGANIZIRANOST NEVLADNIH ORGANIZACIJ V DRUŽBI KOT CELOTI

Društva so bila v preteklosti urejena v Zakonu o društvih iz leta 1974 (Ur. L. SRS. št. 37/74), ki je veljal vse do leta 1995. Ta zakon je v novih razmerah postal neprimeren, ker ni bil prilagojen na novo sprejeto ustavo in pravno politično ureditev. Leta 1995 je bil sprejet nov Zakon o društvih, ki je na sodobnejši način uredil pravno osnovo za delovanje društev, vendar je v letu 1999 prišlo do nekaterih dopolnil k Zakonu o društvih iz leta 1995. V letošnjem letu, dne 30. 5. 2006, pa je Državni zbor Slovenije sprejel še enkrat prenovljen Zakon o društvih, ki kljub pobudam ni popolnoma zadovoljiv potreb oziroma vrzeli na področju organiziranosti športa. Po mojem mnenju ne stimulira in sistemsko podpira dela društev in zvez, volonterskega dela in navsezadnje nikogar ne zavezuje (lokalnih skupnosti ali države), da je to dolžan. Dokument prav tako ne loči profesionalnega-poklicnega športa od interesnega, ljubiteljskega in pretežno volonterskega. Zakon je nedorečen in morda celo obremenjujoč zaradi velikega področja in širine, ki jo obsega (gasilska društva, naravovarstvena društva, pevska društva,...).

Odnose med vladnimi in nevladnimi organizacijami na področju športa pa je poleg slovenske zakonodaje, potrebno urejati tudi na sprejetih opredelitvah EVROPSKE LISTINE O ŠPORTU SVETA EVROPE. Ta odnos je opredeljen v 3. členu omenjene listine, in pravi:

»Vloga državnih oblasti je povsem komplementarna v odnosu do športnega gibanja. Zato je tesno sodelovanje z nevladnimi organizacijami na področju športa bistvenega pomena, da bi s tem zagotovili izpolnitev ciljev te listine, in kjer je potrebno, vključno z ustanavljanjem pogona za razvoj in koordinacijo športa.

Potrebno je pospeševati razvoj prostovoljnega etosa in športnega gibanja, posebej s podpiranjem dela prostovoljnih športnih organizacij.
Prostovoljne športne organizacije imajo pravico vzpostaviti neodvisne procese odločanja v okviru zakonov. Tako vlade kot športne organizacije priznavajo potrebo po medsebojnem spoštovanju odločitev druge strani.
Izpolnjevanj nekaterih določil te listine je lahko zaupano vladnim ali nevladnim športnim oblastem ali športnim organizacijam. Športne organizacije bodo spodbujale nastajanje sporazumov v obojestransko korist med seboj in s potencialnimi partnerji, kot so komercialni sektor, množični mediji, itd., pri čemer je potrebno zagotoviti, da šport, športniki in športnice ne bodo izkoriščani (v druge namene; kršenje človekovih pravic in svoboščin; op. p.).«

Med organiziranimi načini zadovoljevanja interesov in potreb v športu je udejstvovanje v društvih (neprofitnih organizacijah) pomembno, saj so temelj sistema organiziranosti športa. Številčnost društev in število vključenih članov, število in pestrost dejavnosti, ustvarjena materialna podlaga, dosežena vrhunska športna ustvarjalnost in drugo so sestavine splošne kulture naroda in bogastvo, ki ga šport zapušča novim rodovom. Društveno življenje Slovencev nasploh je bogato in razvejano ter kaže splošno sociološko značilnost druženja, saj ima skoraj vsaka slovenska vas športna društva. Teh je po številu, izmed vseh društev drugih dejavnosti, največ (M. Kovač (ur.), 1995, str. 95).

Nevladne organizacije so del civilne družbe in so potemtakem ločene od državnih institucij, kar jim posledično omogoča delovanje v javno dobro in za širši družbeni interes. Društva omogočajo zelo fleksibilne in neposredne oblike dela z ljudmi ter zaradi svoje narave dela največkrat niso podrejene birokratskim pravilom. V Republiki Sloveniji lahko na podlagi zakonske osnove (Zakona o društvih) ustanovimo nevladno organizacijo (društvo) kot pravno osebo zasebnega prava.

ANALIZA IN SKLEPNE MISLI

Po analizi raziskave, ki sem jo na dobljenem vzorcu vladnih in nevladnih organizacij na področju športa v Republiki Sloveniji, opravil v letu 2006, ugotavljam, da je skoraj 95 odstotkov slednjih potrdilo izjavo, da njihova nevladna športna organizacija spada med tiste tipične, prostovoljne, samostojne, nepridobitne, družbeno koristne itd. nevladne organizacije. Tudi analize naslednjih trditev oziroma vprašanj so pokazale to isto ugotovitev.

Prav tako je raziskava pokazala, da država na podlagi zakonske ureditve vpliva na delovanje nevladnih športnih organizacij. To sta potrdila vprašalnika obeh ciljnih skupin, tako vladnih kot nevladnih organizacij na področju športa v Republiki Sloveniji.

Če povzamem mnenja anketirancev, lahko ugotovim, da vladne organizacije posredno vplivajo na konkurenčnost nevladnih. Največkrat to opazimo na raznih javnih razpisih za sofinanciranje dejavnosti, gradnje objektov, izobraževanja in usposabljanja kadrov itd. Prav tako lahko vladne organizacije vplivajo na konkurenčnost s svojimi kadri, ki pomagajo pri delu in organizaciji nevladnim organizacijam, pa z iskanjem sponzorjev in donatorjev ter s pomočjo pri izdelavi kvalitetnejših letnih programov dela. Je pa res, da se to največkrat dogaja v manjših občinah in krajevnih skupnostih, kjer ti stiki potekajo na bolj osebnih in zaupanja vrednih odnosih in so včasih le rezultat dolgoletne tradicije.

A kljub dejanskemu stanju je po mojem mnenju potrebno še marsikaj storiti v dobrobit tako civilne kot državne sfere na področju športa. Tu bi izpostavil intenzivnejše medsebojno sodelovanje, izboljševanje kadrovske strukture civilnega sektorja z dodatnim izobraževanjem in usposabljanjem športnih delavcev, vzpodbujanim in zagotovljenim s strani države, in seveda povezovanje med samimi nevladnimi organizacijami na področju športa, kar bi pripeljalo do pridobitve dragocenih izkušenj in navsezadnje uspešnejše in učinkovitejše delo v le-teh. S tem bi vsekakor zrasla tudi pozitivna konkurenca znotraj civilne športne sfere, ki pa je po mojem mnenju zdaj ni opaziti.

Vredno je tudi omeniti, da sodelovanje državnih institucij s civilno sfero na področju športa, omogoča ugotavljanje dejanskih potreb v družbi in temu primerno reševanje problemov; da civilna sfera prevzema del odgovornosti za javno dobro na različnih področjih; da la-

hko civilna sfera pomaga pri sooblikovanju posameznih programov, nacionalnih programov in bolj konstruktivnem reševanju situacij; da tovrstno sodelovanje lahko vzpostavi ogledalo učinkovitosti in uspešnosti državne sfere; da nevladne organizacije na področju športa lahko animirajo dogajanje v lokalnem okolju; da nudijo dvosmerni prenos informacij med družbo in državno sfero itd.

V zaključku raziskave sem prišel do ugotovitev, da bo na področju odnosov in delovanja tako nevladnih kot vladnih organizacij na področju športa potrebno še veliko dela in sistematičnega urejanja. Predvsem bi tu izpostavil informiranost oziroma ozaveščanje mladine o zdravem načinu življenja, povezanim s športom in združevanjem v športna društva. Pomen športnih društev je za akterje civilne družbe velikega pomena, saj vključevanje vanje posamezniku omogoča oblikovanje mnenj, vrednot o sebi in okolici, ki ga obkroža. Vsa ta spoznanja pa pomagajo, da se v sodobni, hitro napredujoči globalni družbi, kar najbolje umesti in razvija tako svoje osebnostne lastnosti kot tudi sposobnosti.
Možne rešitve, ki jih trenutno vidim na področju odnosov med državno in civilno športno sfero, so še: optimiziranje načina in obsega financiranja civilne športne sfere, tudi z vpeljevanjem le-te v kandidature Evropskih denarnih (socialnih) skladov; spodbujanje aktivnejšega sodelovanja nevladnih športnih organizacij s krovno športno organizacijo, Olimpijskim komitejem Slovenije, in pa seveda s celotno državno sfero na področju športa, na vseh ravneh; kakovostnejše in predvsem bolj učinkovito obveščanje in ozaveščanje civilne sfere s strani države o možnostih dodatnega izobraževanja in usposabljanja ter mnogo drugih dejavnosti, s katerimi niso dovolj dobro seznanjeni; večja vloga lokalnih skupnosti pri samem razvoju nevladnih športnih organizacij.

Delo vseh deležnikov v športnih organizacijah, bo moralo biti v prihodnje veliko bolj usklajeno in učinkovitejše, kar pa je po mojem mnenju zelo težko uresničiti oziroma udejanjiti čez noč in trajno. Obstoječe situacije na področju odnosa športnih organizacij, v Republiki Sloveniji, se je potrebno lotiti postopoma. Najprej je potrebno razčistiti in dodeliti funkcije in naloge tako državnim kot organom civilne sfere, nato pa z izdelanim in dobro premišljenim programom nadaljevati, kar je bilo začeto. Naj nas ne premamijo dobri rezultati naših športnikov. Moje mnenje je, da kar je dobro, je vedno lahko še boljše, gledajoč predvsem na odnose in delovanje institucij na področju športa tako na državni kot civilni ravni.

LITERATURA

1. Bednarik, Jakob (1999): Nekateri vidiki financiranja in organiziranosti športa v Sloveniji, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
2. Chaker, Andre-Noel (2004): Good Governance in sport (A European survey); Council of Europe.
3. European Sport Policy Documents; Council of Europe
4. Guttmann, Allen (1994): Games and empires – modern sports and cultural imperialism; Columbia University press, NY
5. Kovač, Marjeta (ur.) (1995): Šport v Republiki Sloveniji: Dileme in perspektive;MŠŠ
6. Kolarič, Zinka (1994): Neprofitno-volonterske organizacije v Sloveniji. Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antroplogijo, pages 181-187
7. Leonardo, Wilbert Marcellus (1998): Sociological perspective of sport; Allyn and Bacon comp., Boston.
8. Pavlin, Tomaž (2005); »Zanimanje za sport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje«; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
9. Strategija sistemskega razvoja nevladnih organizacij za obdobje 2003-2008; Ljubljana 2003; Vlada RS – komisija za nevladne organizacije
10. 4. Kongres športne rekreacije (2003); Zbornik kongresa športne rekreacije; Terme Četež

PRAVNI VIRI

1. Zakon o društvih, Uradni list RS, št. 60/1995 – odločba – US in 89/1999
2. Zakon o društvih, Uradni list RS, št. 61/2006
3. Zakon o gospodarskih družbah, Uradni list RS, št. 30/1993
4. Zakon o političnih strankah, Uradni list RS, št. 62/94
5. Zakon o ustanovah, Uradni list RS, št. 60/1995
6. Zakon o zavodih, Uradni list RS, št. 8/1996
7. Zakon o športu, Uradni list RS, št. 22/1998
8. Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, Uradni list RS, št. 24/2000

dr. Meta Zagorc,
Urška Marinko
Plesna zveza Slovenije

»SLOVENIJA PLEŠE «

Uvod:

V prizadevanjih, da bi postal ples del splošne kulture in odraz odličnosti življenja v Sloveniji, razvijamo v okviru PZS projekt Slovenija pleše. Spada tudi v vseslovenski projekt Ministrstva za šolstvo in šport Razgibajmo življenje. Vključuje vse starostne kategorije od otrok, mladostnikov do odraslih in tudi starejših ljudi, Slovenija pa postaja skozenj prepoznavna kot dežel plesa v kar najširšem svetovnem športnem in kulturnem prostoru.

V sklopu projekta poteka šesto leto zapored Šolski plesni festival, namenjen osnovnošolcem in srednješolcem, Četvorka za Guinessov rekord za maturante in Plesna rekreacija za odrasle.
Plesna zveza Slovenije nastopa kot nosilec projekta in koordinator organizatorjev in izvajalcev posameznih podprojektov ter kot promotor celotne dejavnosti v medijih, plesni klubi in plesne šole pa kot organizatorji plesnih tekmovanj in drugih prireditev ter kot izvajalci plesnih tečajev.
Povezovalni element je »Kartica ugodnosti PZS«, ki omogoča koristnikom cenovno ugodnejšo ponudbo plesnih storitev in nakupov, izvajalcem pa subvencioniranje ponudbe.

Cilj Plesne zveze Slovenije je obuditi plesišča, vzpodbuditi obnavljanja plesnih dvoran, popularizirati plesno glasbo (skupaj z ansamblom Čuki smo izdali plesno ploščo SLO pleše vol.1, z ansamblom Objem pa SLO pleše vol. 2), z organizacijo večjih plesnih prireditev, dogodkov in plesnih tekmovanj pa privabiti čim večje število gledalcev, jih navdušiti, da bi se vključili v plesno rekreacijo in jih spodbuditi za morebitna tekmovanja v seniorskem tekmovalnem razredu.

A. ŠOLSKI PLESNI FESTIVAL

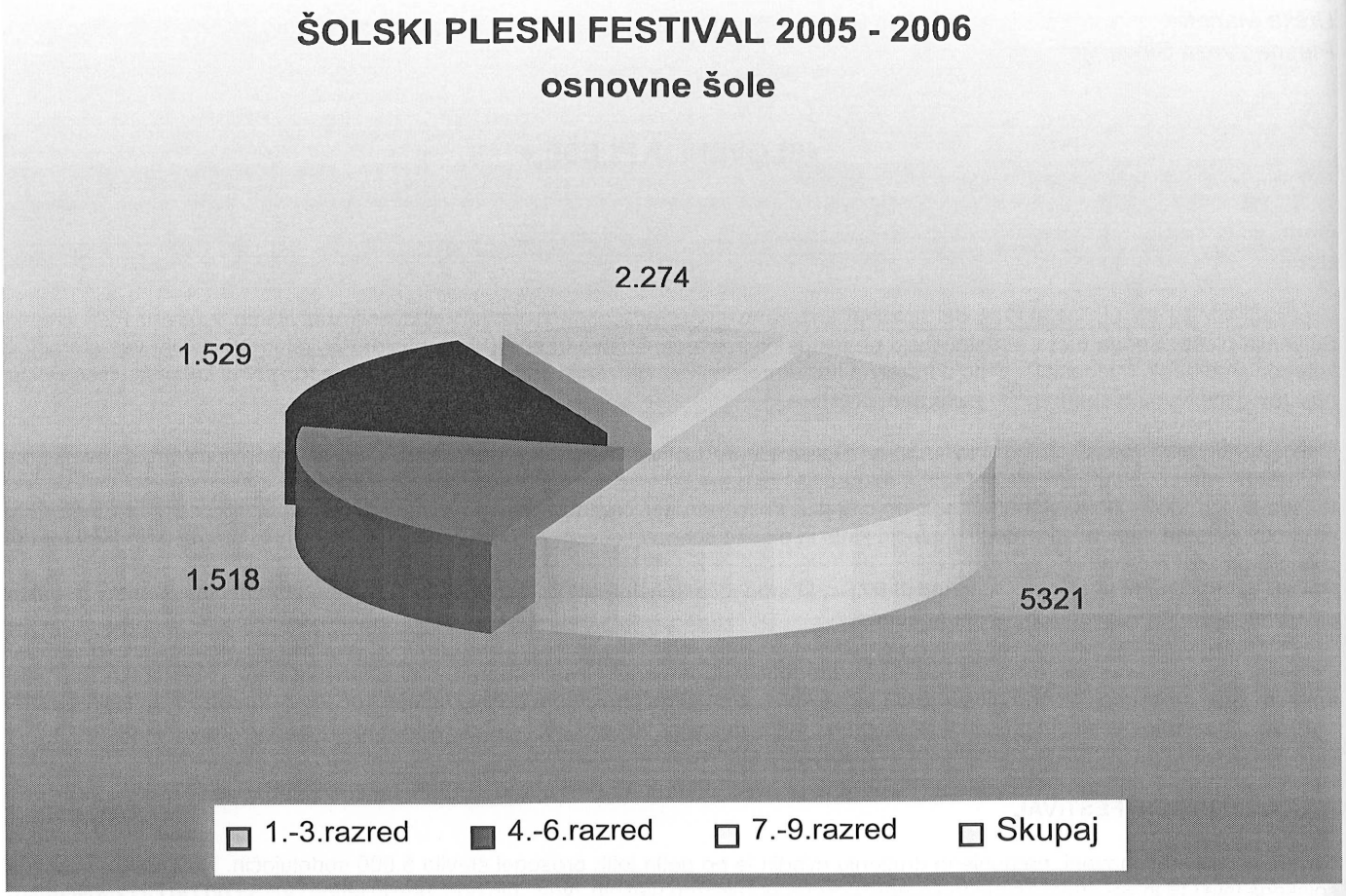
Posebna oblika tekmovanj, namenjena druženju mladih je po petih letih presegel število 5.000 sodelujočih. Na začetku vsakega šolskega leta OŠ in SŠ prejmejo plesno gradivo - koreografije treh plesnih zvrsti: hip hop, pop in latino (VHS/DVD in CD zgoščenko) in razpis področnega tekmovanja. Letošnja uspešna izvedba sedmih področnih tekmovanj ter obeh državnih prvenstev v Celju in Novi Gorici, nam dokazuje, da je ŠOLSKI PLESNI FESTIVAL eden največjih projektov, saj je bil s strani MŠŠ-ja v konkurenci 70 različnih programov ŠŠT nagrajen za najštevilčnejšo udeležbo.

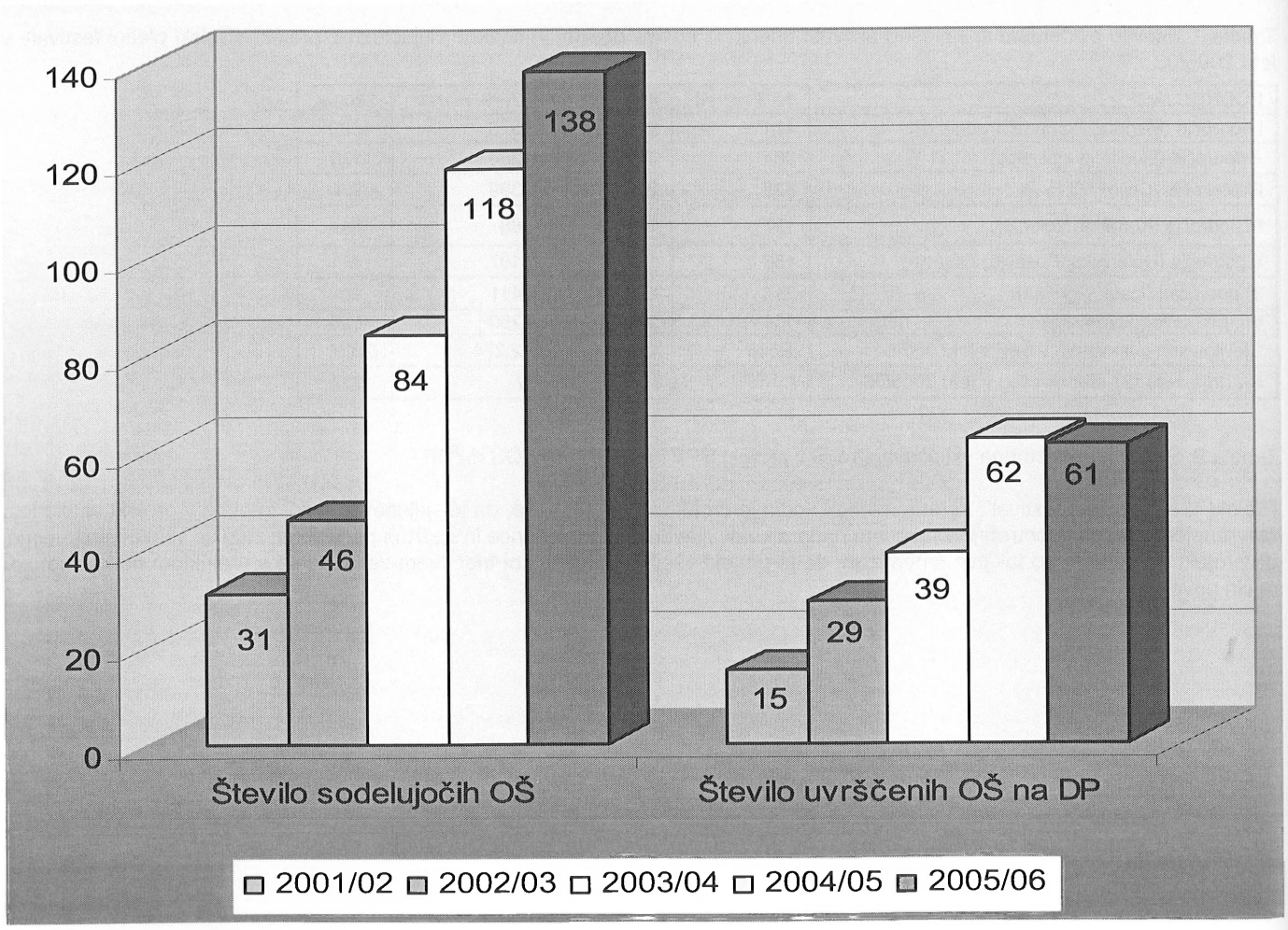
Tabela 1: Število evidentiranih - plesno aktivnih učenk, učencev, dijakinj in dijakov vključenih v projekt »Šolski plesni festival« v letu 2005/06

PODROČJA	1.- 3.razred	4.- 6. razred	7.- 9. razred	Skupaj:
I.področje (Maribor, Pomurje, Podravje)	171	284	575	1030
II.področje (Ljubljana z okolico)	364	416	356	1136
III.področje (Celje)	335	236	399	970
IV.področje (Koroška, Velenje)	127	131	86	344
V.področje (Dolenjska, Posavje, Zasavje)	153	161	197	511
VI.področje(Obala, Goriška)	214	179	411	804
VII. področje (Gorenjska)	154	122	250	526
Stevilo vseh udeleženih v ŠPF v letu 05/06	1.518	1.529	2.274	5.321
Srednja šola (27 srednjih šol) **v letu 2005/06**	/	/	/	**374**

Tabela 2: Statistika petletnega vključevanja OŠ v projekt ŠPF in kvalifikacija OŠ na DP

Projekt "Šolski plesni festival", katerega idejni vodja je dr. Meta Zagorc, kaže, da je vključevanje šol in otrok v projekt vsako leto številčnejše, zato ga je potrebno vsako leto nadgrajevati. Navdušuje udeležence in športne pedagoge, zato se vsako leto trudimo, da projekt oblikujemo po takšnih smernicah, da je projekt všečen mladini, kot tudi vsem tistim, ki so s projektom na kakršenkoli način povezani.


ŠOLSKI PLESNI FESTIVAL 2005 - 2006
osnovne šole
2.274
1.529
1.518
5321
1.-3.razred
4.-6.razred
7.-9.razred
Skupaj


140
120
100
80
60
40
20
0
31
46
84
118
138
15
29
39
62
61
Število sodelujočih OŠ
Število uvrščenih OŠ na DP
2001/02
2002/03
2003/04
2004/05
2005/06

B. »ČETVORKA ZA GUINNESSOV REKORD«

Plesanje ulične četvorke je na zadnji šolski dan maturantov, 19. maj 2006, prineslo nov svetovni rekord. V 25. slovenskih mestih in 11 sosednjih evropskih krajih ga je v 5907 četvorkah zaplesalo 23628 maturantk in maturantov! Letošnja prireditev, imenovana »European Quadrille Dance Festival«, je potekala v organizaciji plesne šole Pingi iz Maribora v 19. slovenskih in 4. evropskih mestih ter pod imenom »Maturantska parada« v organizaciji plesne šole Urška v šestih slovenskih in sedmih evropskih mestih. Ob sodelovanju županov vseh sodelujočih mest je bilo poskrbljeno za pravo rajanje nastopajočih in mimoidočih gledalcev, navijačev in ljubiteljev plesa; točno opoldne je »Četvorko za Guinnessov rekord« zaplesalo:

Kraj plesa	Število četvork	Število plesočih
Ljubljana	1807	7228
Maribor	794	3176
Celje	395	1580
Kranju	334	1336
Osijek (Hrvaška)	312	1248
Niš (Srbija in Črna gora)	300	1200
Kraljevo (Srbija in Črna gora)	231	924
Novo mesto	196	784
Nova Gorica	194	776
Murska Sobota	166	664
Slovenj Gradec	100	400
Szombathey (Madžarska)	92	368
Škofja Loka	86	344
Velenje	79	316
Trbovlje	76	304
Koper	75	300
Postojna	71	284
Ptuj	64	256
Domžale	56	224
Kočevje	49	196
Bjelovar (Hrvaška)	47	188
Ljutomer	46	184
Rogaška Slatina	44	176
Trebnje	43	172
Bruck an der Mur (Austrija)	37	148
Črnomelj	34	136
Sežana	33	132
Izola	26	104
Garešnica (Hrvaška)	23	92
Krško	20	80
Tolmin	18	72
Daruvar (Hrvaška)	18	72
Pregrada (Hrvaška)	17	68
Metković (Hrvaška)	16	64
Šentjernej	14	56
Grubišno polje (Hrvaška)	9	36
Skupaj	5922	23688

Tabela 3: Prikaz krajev in števila plešočih

*s sivo barvo označena polja sodijo pod okrilje projekta Maturantska parada

**belo označena polja sodijo pod okrilje projekta Quadrille European Dance Festival

Navdušeni maturantje so tako izboljšali lanskoletni rekord (17.060) v sinhronem plesanju za kar 6568 udeležencev, kar je zabeleženo v Guinnessovi knjigi rekordov v kategoriji »Največji sočasni ples«. Na zaključni prireditvi 14. 09. 2006 v Mariboru je listino prejel šolski minister dr. Milan Zver in zaželel, da bi se projekt razširil po Evropi in morda vsem svetu.

C. REKREATIVNA PLESNA VADBA, PLESI ZA ODRASLE

Ocenjujemo, da je v projektu »Slovenija pleše - razgibajmo življenje – plesno rekreativna vadba« letno organizirano plesalo preko 10.000 odraslih občanov. Zvrstilo se je 45 rekreativnih plesnih prireditev v organizaciji različnih organizatorjev.

Tabela 4: Plesne prireditve-rekreacija

	Prireditev	Datum izvedbe	Izvajalec
1.	Rekreativni ples	22.01.2005	PC Dolenjske Novo mesto
2.	Pustni ples	19.02.2005	Plesni val Celje
3.	Italijanski ples	26.02.2005	Lidija Cerovac s.p.
4.	Pomladni ples	19.03.2005	Plesni val Celje
5.	Plesni vikend v Opatiji	1.4. 05 - 3.4.05	Plesni val Celje
6.	Rekreativni ples	03.04.2005	PC Dolenjske Novo mesto
7.	Celjski ples	16.04.2005	Plesni val Celje
8.	Uršin ples	07.05.2005	PK Urška Ljubljana
9.	Uršin ples	14.05.2005	PK Urška Ljubljana
10.	Plesni vikend v Strunjanu	14.5.05 – 15.5.05	PŠ Bolero Ljubljana
11.	Cvetni ples	21.05.2005	Plesni val Celje
12.	Uršin ples	21.05.2005	PK Urška Ljubljana
13.	3. tradicionalni pomladni ples	22.05.2005	PŠ Bolero Ljubljana
14.	Uršin ples	28.05.2005	PK Urška Ljubljana
15.	Uršin ples	04.06.2005	PK Urška Ljubljana
16.	Uršin ples	11.06.2005	PK Urška Ljubljana
17.	Plesni vikend v Strunjanu	11.6.05 – 12.6.05	PŠ Bolero Ljubljana
18.	Rekreativni ples	18.06.2005	PC Dolenjske Novo mesto
19.	Uršin ples	18.06.2005	PK Urška Ljubljana
20.	Poletni ples	25.06.2005	Lidija Cerovac s.p. KP
21.	Sadni ples	15.10.2005	Plesni val Celje
22.	Jesenski ples	15.10.2005	PŠ Bolero
23.	30.letnica PC Zasavje	22.10.2005	PC Zasavje Trbovlje
24.	Ples miru	22.10.2005	PŠ Devžej SG
25.	10. obletnica PŠ LIDIJE CEROVAC	19.11.2005	Lidija Cerovac s.p. KP
26.	Okrogli ples	19.11.2005	Plesni val Celje
27.	Rekreativni ples	26.11.2005	PC Dolenjske Novo mesto
28.	Plesni vikend v Rogaški	25.11.-27.11.2005	Plesni val Celje
29.	Miklavžev ples	03.12.2005	Društvo Vrtnica
30.	Novomeški ples	16.12.2005	PC Dolenjske Novo mesto
31.	Božično novoletni ples	23.12.2005	PK Bolero
32.	Beli ples	21.01.2006	PŠ Plesni val
33.	Italijanski ples	28.01.2006	PŠ Lidije Cerovac
34.	Valentinov ples	11.02.2006	Društvo Vrtnica
35.	Pustni ples	24.02.2006	PK Bolero
36.	Pustni ples	18.02.2006	PŠ Plesni val
37.	Gorenjski gala ples	04.03.2006	PK Kranj – Studio Ritem
38.	Plesni vikend - Krka	10. – 12.03.2006	PC Dolenjske
39.	Pomladni ples	18.03.2006	PŠ Plesni val
40.	Jožefov ples	18.03.2006	Društvo Vrtnica
41.	Plesni vikend - Opatija	07. – 09.04.2006	PŠ Plesni val
42.	Celjski ples	15.04.2006	PŠ Plesni val
43.	Cvetni ples	20.05.2006	PŠ Plesni val
44.	Pomladni ples	26.05.2006	PK Bolero
45.	Plesni vikend	27. – 28.05.2006	PŠ Bolero

S kartico ugodnosti so si člani lahko ogledali tudi 36 različnih tekmovanj
Projekt je redno predstavljen na Festivalu za III. življensko obdobje, ki vsako leto privabi več kot 10.000 obiskovalcev. Projekt »Slovenija pleše« je bil predstavljen tudi vsem ljubiteljem plesa, v dveh različnih plesnih projektih: PLESALNICA 2005, ki se je zgodil 14.10. – 15.10.2005 in 1. SALSAFEST, ki je potekal 07. 04 - 09. 04. 2006. V času od 23. 06 – 25. 06. 2006 je slovenska obala plesno zaživela s festivalom JUST DANCE, kjer so se odvijale učne ure plesa, nastopi in tekmovanja.

Sklep:
Slovenija je na plesnem področju med najbolj organiziranimi državami v svetu. Ples je sestavni del učnih načrtov v šolah, kar zagotavlja sistematično izobraževanje, valete in maturantski plesi so utečene prireditve s plesom ob zaključku osnovne oz. srednje šole, s posebnimi prireditvami in organizirano vadbo za odrasle in za starejše pa poskušamo vnesti mnoge novosti v športno rekreativno ponudbo. Trendi razvoja v svetu kažejo, da smo na pravi poti.

Žiga Černe
Športna zveza ljubljane

RAZGIBAJMO LJUBLJANO

(projekt za spodbujanje Ljubljančank in Ljubljančanov, ponudnikov športnih programov in upravljalcev športnih objektov)

Zadnje javnomnenjske raziskave kažejo, da smo Slovenci zelo osveščeni glede koristnosti in prednosti zdravega načina življenja. A to so rezultati anket, kjer so odgovori le zbirka želja, ne odražajo pa dejanskega stanja v naši družbi. Zdravje je res za vsakogar lahko navečja vrednota, toda kaj pa v resnici naredi zanj in zase? Slovenke in Slovenci v povprečju manj kot Ljubljančanke in Ljubljančani! A kljub temu je, po raziskavi Fakultete za šport (Športna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije, Marjeta Kovač s sodelavci, 2004), v glavnem mestu le nekaj več kot polovica (54,67 odstotkov ali 145.000) prebivalstva, ki se vsaj 1-krat mesečno ukvarja s športom za zdravje in boljše počutje, če pa si dovolimo vzporednico potegniti še za redno športno dejavne, lahko ugotovimo, da se dva- ali več-krat na teden s športom ukvarja samo okoli 60.000. Ankete še kažejo, da športna dejavnost v srednjih in starejših letih upada, mi pa se kot narod staramo. Prav nič spodbudni rezultati torej, še posebej če se zavedamo, da imamo vsak dan manj časa zase in da cele dneve večinoma presedimo...

A v minulih letih, celo v zadnjem desetletju, so se na področju športne rekreacije dogajali velikanski preskoki, za katere so najbolj »krivi« ustvarjalci javnega mnenja – mediji, seveda pa tudi brez športnih izvajalcev ne bi šlo. Tako so se množile in dobro prijele različne prireditve (število teh še narašča, za leto 2006 pa jih je bilo v Sloveniji registriranih skoraj 5000), vse bolj bogata in dostopna pa je tudi ponudba športno-vadbenih programov (po podatkih ŠPiC-a iz leta 2005 je bilo v bazi akcije Razgibajmo življenje zabeleženih več kot desettisoč programov vodene in proste vadbe). V Ljubljani letno pripravimo približno tisoč prireditev, vadbenih programov pa naj bi bilo še enkrat več. Statistika še kaže, da stroški, ki jih slovenska in ljubljanska gospodinjstva vlagajo v športne dejavnosti, iz leta v leto naraščajo.

Iz teh pozitivnih trendov lahko ocenimo, da so razmere za povečanje števila športno dejavnega dela prebivalstva zelo ugodne. Kje in kako torej začeti? Vsekakor ne čisto na začetku, vsaj na področju prireditev ne, saj imamo bogato in že tradicionalno tovrstno ponudbo, ki jo je treba negovati: Ljubljanski maraton, Cooperjevi testi, Festival kolesarstva, Tek trojk, Pohod, različni in številni pohodi, ki jih prirejajo planinska društva, Črnuška pomlad, Šentviški teden... Pač pa moramo te in nove prireditve, le bolje izkoristiti in jih dopolniti, nadgraditi z določeno dodano vrednostjo, ki bi različnim ciljnim skupinam omogočala motivacijo in stalen dostop do športa v najširšem pomenu.

Ta dodana vrednost je, gledano globalno, sodelovanje in identifikacija. Sodelovanje različnih organizacijskih struktur v športu in okoli njega (lokalne skupnosti, zdravje, promet, okolje in prostor, gospodarstvo, ne nazadnje tudi sosednje občine...) in identifikacija prebivalcev Ljubljančane z akcijo in z njo koristnimi športnimi gibalnimi dejavnostmi. To bo zagotovo prineslo pozitiven učinek vsakomur od vpletenih tudi v mikro okolju: športno društvo bo na obnovljenem in osvetljenem košarkarskem igrišču pripravilo počitniški košarkarski tabor, s tem pridobilo nekaj sredstev za program in delovanje, izkoristilo svoje znanje, pridobilo nove člane...; lokalna skupnost (občina, četrtna skupnost, naselje) bo v istem primeru prišla do obnovljenega igrišča, novih športnih dejavnosti oziroma ponudbe, večjega reda in varnosti mladine v svojem okolju...; lokalna športna zveza bo s tem zadovoljila enega izmed svojih članov, posledično pa bo zadovoljna tudi občina. Podobne primere sklenjih verig bi lahko še naštevali.

Naš cilj je torej jasen: s sofinanciranjem športnih programov izvajalcem (društva, klubi, Agencija za šport Ljubljana...), z dogovorom o sodelovanju zasebnih ponudnikov ter z vključitvijo različnih medijev, na športen način prebuditi Ljubljano. Približno v desetletju naj bi tako dosegli vsaj prag 60 odstotkov športno dejavnih (to pomeni po en odstotek novih, vsaj občasno športno dejavnih prebivalcev na leto).

Projekt »Razgibajmo Ljubljano« pa je le ogrodje, na katerem lahko slonijo nadaljni ukrepi, in orodje, s katerim si bomo pomagali. Želimo si torej odprt in živ projekt, ki bo ponujal vso večplastnost športnega dogajanja v Ljubljani. Zato bomo veseli vsakega predloga in kritike, še posebej pa pobude za sodelovanje, tiste z novimi idejami in področji ter tudi stare, že uveljavljene akcije, ki bodo na svojem področju zadovoljevale potrebe lokalnih skupnosti, na temo promocije in vključevanja v športno rekreacijo. Verjamemo tudi v večje in dobro sodelovanje s firmami in njihovim odnosom do zaposlenih na področju športa, izobraževalnimi ustanovami, starejšimi starostnimi skupinami in skupinami s posebnimi potrebami, tesneje pa se bomo povezali še z nekaterimi zdravstvenimi in drugimi organizacijami, ki pokrivajo različna področja: osteoporoza, rak, sladkorna bolezen, različne invalidske organizacije...

Namen

Namen je spodbujati premalo dejavni del prebivalstva mesta Ljubljana k bolj zdravemu življenju s športom, že dejavni del pa obveščati o zbrani ponudbi in motivirati za nadaljevanje športnega načina življenja:

- združiti ponudnike športnih programov (društva, klubi, zavodi, agencije, gospodarske družbe, samostojni podjetniki...) in lastnike športnih objektov (poleg omenjenih še Mestna občina Ljubljana, šole, vrtci...), zbrati njihovo ponudbo in jo preko različnih kanalov posredovati uporabnikom,
- odpravljati sive lise v mestu v povezavi s športno ponudbo društev po ČS in objektov po ČS,
- povezati ponudbo in povpraševanje, zagotoviti transparentnost prostih kapacitet na objektih (in njihovih cen) ter jih ponuditi društvom, klubom ali različnim vadbenih skupinam, pri čemer morajo društva imeti prednost pri izbiri,
- z najrazličnejšimi oblikami spodbujanja (osveščanje, obveščanje, nagrajevanje, prireditve...) pridobiti kar največje število še nedejavnega dela prebivalstva v obstoječe športne programe,
- zagotoviti hitro, lahko in brezplačno dostopnost do informacij o programih s področja proste in vodene šporne vadbe ter športnorekreativnih in športnoturističnih prireditev,
- s športom in ob upoštevanju načel fair playa dvigniti športno kulturo in kakovost življenja vseh udeležencev v športu (športniki in športnice, gledalci, organizatorji, sodniki, starši, učitelji...),
- s projektom pridobiti lastna, državna, fundacijska in celo evropska sredstva, kar bo razbremenilo Mestno občino Ljubljana, četrtne skupnosti, društva, ne nazadnje pa zaradi subvencioniranih programov in objektov tudi njihove uporabnike,
- zagotavljati kakovost programov s pomočjo javno označenih licenciranih programov.

Cilji

Osnovni so naslednji cilji:

- povečati odstotek športno dejavnega odraslega dela prebivalstva na 60,
- otrokom in mladini ponuditi raznolike in številne možnosti za športno preživljanje prostega časa,
- zapolniti kapacitete športnih objektov in izkoristiti možnosti, ki jih ponujajo športne površine in
- za športne vsebine pridobiti čim več izvajalcev iz civilne sfere.

Projekt Razgibajmo Ljubljano je zastavljen dolgoročno, pričakujemo pa lahko, da bomo cilje uresničili v približno šestih do desetih letih. Na področju spodbujanja k bolj zdravemu načinu življenja s pomočjo športa računamo, da bomo v desetih letih korenito izboljšali število prostočasnih športnih dejavnosti med otroki in mladino, med odraslim prebivalstvom pa bomo dosegli šestdesetodstotno udeležbo športno dejavnega dela odraslega prebivalstva, če si za startno pozicijo vzamemo raziskavo Fakultete za šport iz leta 2004 (Športna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije, Marjeta Kovač s sodelavci, 2004), letni prirastek pa bo tako približno 2900. Meritve prirastka bomo ugotavljali s pomočjo nadaljevanja omenjene raziskave ali (in) pa s pomočjo uvedbe **športne številke**.

Definirati je treba roke in odgovorne osebe za določen program in seveda tudi posledice oziroma sankcije ali nagrajevanje za učinkovito izvedbo.

Cilj je tudi zagotoviti, v vsakem trenutku transparentno finančno poslovanje celotnega projekta (trženje, celostna podoba, oglaševanje, mediji, koordinacija...), kot tudi njegovih posameznih delov (ciljne skupine prireditve, vadbeni programi, objekti...).

Za različne ciljne skupine (za predšolska in šolsko mladina, dijaki, študenti, ženske, moški, družine, starostniki, osebe s posebnimi potrebami, socialno ogroženi...) zagotoviti kakovostne in strokovno vodene programe in jih podkrepiti s promocijskimi akcijami v medijih in v praksi.

Praktičnim pomocijskim akcijam zagotoviti določeno dodano vrednost oziroma nadgradnjo, v obliki vadbenih programov, novih označenih ali obnovljenih športnih površin, zemljevidov itd, kar bo pripomoglo enako ali sorodno vodeno ali prosto dejavnost tudi v drugih časovnih obdobjih.

Zaključek

Zavedanje o velikem pomenu športnih gibalnih dejavnosti na naše boljše počutje seveda ni dovolj. Verjamemo, da večini za prvi korak v bolj zdrav življenjski slog manjka le malo poguma, morda ne vedo kam ali kako... In mi smo tu, da jih spodbujamo, jih učimo in vodimo.

K sodelovanju smo povabili različne ljubljanske in nacionalne organizacije, ki so tako ali drugače povezane s športom in zdravim načinom življenja (društvo za zdravje srca in ožilja, za osteoporozo, sladkorne bolnike, upokojence, vrtce...)

Projekt Razgibajmo Ljubljano bo v naslednjih letih pomagal odpreti številne, zdaj ob vikendih in med počitnicami zaprte šolske telovadnice, pomagal bo obnoviti in oživiti športne objekte in površine. Pomagal bo društvom in drugim ponudnikom športnih programov narediti konkurenčne in atraktivne programe, dostopne glede na čas, lokacijo in ceno...

Miran Jerman
Agencija za šport Novo mesto

DELAVSKE ŠPORTNE IGRE V NOVOMEŠKI OBČINI

Delavske športne igre v Novem mestu so gotovo posebnost in znamenitost na področju športne rekreacije v slovenskem prostoru. Vse od leta 1961, ko so bile organizirane prvič, so uspešno premagovale ovire, zaradi katerih drugod v Sloveniji iger ni več. V 45 letih je na njih nastopilo preko 75 000 zaposlenih v novomeških podjetjih. Vedno so bile in so tudi danes pomembna oblika rekreacije zaposlenih v občini Novo mesto.

Ko so leta 1961 organizatorji prvič organizirali tekmovanje Delavskih športnih iger, verjetno niso slutili, da bodo tudi čez petinštirideset let še vedno zelo pomembna dejavnost v občini. Igre so doživljale mnoge vzpone in padce. Izvajalci le – teh so znali določena krizna obdobja uspešno prebroditi. Prve velike težave so se pojavile v letih 1964 in 1965 predvsem zaradi finančnih težav, ki so jih kasneje uspešno rešili. Eden pomembnejših momentov na igrah je prav gotovo finančno sodelovanje lokalne oblasti pri izvedbi iger vse do danes. Brez takšnega načina financiranja bi bile le - te obsojene na propad. Igre so bile najuspešnejše tedaj, ko so veliko volje v izvedbo vložili tudi organizatorji. Prav zaradi posameznikov z dovolj energije, ki so delovali na projektih Delavskih športnih iger, so se le – te ohranile vse do danes. Ob pasivnosti in naveličanosti vodenja iger je bil odziv s strani udeležencev podoben. Vedno je zelo pomembno, da čimbolj približamo igre tistim, ki so jim namenjene. Pravočasno seznanjanje z razpisi, takojšnje objave rezultatov in posvečanje pozornosti dosežkom, nivo in zanimanje za njih močno povečajo.

Dokler so bili v podjetjih zaposleni organizatorji rekreacije, ni bilo bojazni za udeležbo in množičnost na igrah. S spremembo družbeno - ekonomskih odnosov pa se je marsikaj spremenilo tudi v odnosu do iger. V večini podjetij so konec osemdesetih let začeli odpuščati organizatorje rekreacije. Drugod po Sloveniji je to tudi pomenilo slovo od Delavskih športnih iger. V Novem mestu se za ta korak na srečo niso odločili, ampak so na tem projektu vztrajali. Nekaj težavnih in kriznih let je bilo premaganih. Vzrok za to je bil v nadaljnji ponudbi te rekreacije zaposlenim in sodelovanju s posamezniki v podjetjih, ki so volontersko opravljali naloge vodje ekip v delovnih organizacijah. Ti so ohranili vez med udeleženci in izvajalci ter ponovno utrdili temelje Delavskih športnih iger. Danes se je ta usmeritev pokazala za pravilno in uspešno. Število sodelujočih ekip in posameznikov strmo narašča in zanimanja za igre je vedno več. Tudi ponudba panog je večja in pestrejša. Ob vsem tem je zelo pomembno vztrajanje na organizacijskem in izvedbenem projektu, kajti vsako odstopanje lahko nivo iger samo zniža. Tega pa si prav gotovo nihče ne želi.

Največ uspehov so na igrah dosegala velika podjetja. Široka baza tekmovalcev in dobra športna organizacija znotraj podjetja je tem delovnim organizacijam prinašala športne uspehe. V prvih dveh desetletjih je bil najuspešnejši gradbeni gigant SGP Pionir. Sledili so mu Novoles, Novoteks in IMV. Najuspešnejše podjetje vseh časov pa je Krka - tovarna zdravil. Le – ta je na igrah že tako dominantna, da nihče več ne razmišlja, kako bi jo izrinil s prvega mesta v ekipnih razvrstitvah. Tudi v posameznih disciplinah v ženski konkurenci le redko ostane brez prvega mesta. V moški kategoriji je razporeditev zmag v posameznih disciplinah nekoliko širša.

* LESTVICA NAJUSPEŠNEJŠIH PODJETIJ VSEH ČASOV SKUPNO
(moški in ženske)

MESTO	PODJETJE	TOČKE
1.	**Krka**	**32516**
2.	**Revoz**	**23380**
3.	**GIP Pionir**	**15963**
4.	Pedagogi	15737
5.	Novoles	12919
6.	Cestno in grad-beno podjetje	12196
7.	Novoteks	11590
8.	Adria Mobil	9768
9.	Mestna občina	9642
10.	Dolenjske pekarne	8885
11.	Iskra Novo mesto	8561
12.	Zavod za gozdove	8518
13.	Društvo upokojencev	8080
14.	Kumunala	7609
15.	TPV	6643
16.	Splošna bolnišnica	5553
17.	KZ Krka	5041
18.	Iskra Šentjernej	4826
19.	ZZV	3862
20.	Vojašnica Novo mesto	

* V tej lestvici so seštete točke, ki so jih osvojile ekipe v moški in ženski kategoriji od prvih Delavskih športnih iger leta 1961, do vključno zadnjih leta 2005. Podatkov ni samo za leto 1963. Tista podjetja, ki so spremenila ime, vendar je dejavnost ostala enaka so zavedena z zadnjim imenom vendar so točke združene. (Na primer IMV – Revoz; ObLO – Skupščina občine – Mestna občina...).

Rekreacijo na Delavskih športnih igrah lahko opredelimo kot športno in družabno-zabavno rekreacijo, ki je usmerjena in organizirana za vse zaposlene v delovnih organizacijah na prostovoljni bazi, ne glede na spol, starost ali treniranost posameznikov. Namenjena je predvsem tistim, ki imajo željo tekmovati z drugimi in samim seboj, kajti v tej obliki rekreacije je prav tekmovanje nepogrešljiva oblika sprostitve vseh udeležencev.

Večina udeležencev na igrah sodeluje zaradi aktivnosti, sprostitve, zabave in družabnosti. Slednja pride še najbolj do izraza po končanih tekmovanjih ali ob zaključkih in podelitvah priznanj.

Starostna struktura udeležencev iger je zelo pestra. Če so v preteklosti sodelovali povečini mlajši tekmovalci, danes to ni več tako. Starostne kategorije in bonifikacije v individualnih športih omogočajo tudi zrelejšim tekmovalcem in tekmovalkam enakovredni boj z mlajšimi.
Prav ekipa društva upokojencev je v zadnjih letih med aktivnejšimi ekipami na igrah. Športno znanje in pripravljenost posameznikov je zelo različna. Včasih je nelogično, ko se med seboj merita še aktivni tekmovalec in popolni začetnik. Ker pa oba tekmujeta za svojo delovno organizacijo, bi bilo do podjetij nepravično, če registrirani tekmovalci ne bi smeli nastopiti na tekmovanjih Delavskih športnih iger.

Še posebej pomemben dosežek v zadnjih letih je sodelovanje vse večjega števila žensk, ki tudi najdejo interes v tej obliki aktivnosti.

Za Delavske športne igre v Novem mestu velja nekaj osnovnih načel. Sodelovanje je za vse popolnoma prostovoljno, tako da vsi tekmujejo na lastno odgovornost. Tekmovalni program se glede na interes udeležencev lahko spreminja. Panoge z dolgoletno tradicijo veljajo kot nekakšen » železni program «, ki se ne spreminja. Tako sta streljanje in šah na sporedu od samega začetka, odbojke pa na igrah eno leto ni bilo. Nekatere panoge pa se glede na interes za njo, objekte, ki so potrebni za izvedbo, finančne možnosti in vremenske vplive menjavajo v programu.

* ŠTEVILO ORGANIZIRANIH ŠPORTNIH PANOG

LETO	MOŠKI	ŽENSKE
1961	9	4
1962	14	7
1963	11	7
1964	6	0
1965	8	2
1966	11	6
1967	12	6
1968	11	6
1969	11	6
1970	11	6
1971	11	6
1972	11	7
1973	12	8
1974	11	7
1975	10	7
1976	11	8
1977	11	8
1978	12	8
1979	12	8
1980	11	7
1981	12	8
1982	9	6
1983	11	8
1984	10	8
1985	11	9
1986	11	9
1987	9	7
1988	13	9
1989	15	9
1990	14	10
1991	13	9
1992	11	7
1993	11	7
1994	12	8
1995	12	8
1996	14	11
1997	13	10
1998	12	9
1999	14	11
2000	14	11
2001	16	12
2002	17	13
2003	18	14
2004	18	15
2005	18	15

Pravila iger niso odrejena po uradnih mednarodnih pravilih, ampak so prilagojena namenu tekmovanja. Prav sproščenost v izbiri pravil, prostora, časa, oblačila, spola in starosti daje vsem kategorijam ljudi možnost, da sodelujejo na Delavskih športnih igrah. Tekmovanja in točkovanja potekajo v moški in ženski kategoriji, na koncu pa se določi tudi vseekipni vrstni red obeh kategorij. Sistem tekmovanj se je v zgodovini iger spreminjal, v zadnjih letih pa se je uveljavil sistem na izpadanje poražene ekipe. Za tekmovanja na Delavskih športnih igrah so vedno obstajala natančna splošna pravila in pravila za vsako športno panogo posebej

* ŠTEVILO SODELUJOČIH DELOVNIH ORGANIZACIJ

LETO	SKUPNO	MOŠKI	ŽENSKE
1961	19	#	#
1962	32	#	#
1963	28	#	#
1964	4	#	#
1965	6	#	#
1966	20	#	#
1967	28	#	#
1968	24	#	#
1969	21	#	#
1970	25	#	#
1971	18	#	#
1972	25	25	10
1973	28	28	4
1974	26	26	6
1975	28	28	7
1976	23	23	9
1977	28	28	12
1978	33	33	11
1979	34	34	15
1980	34	34	14
1981	31	30	18
1982	29	29	20
1983	26	26	4
1984	25	25	10
1985	21	21	7
1986	21	17	14
1987	26	26	13
1988	40	38	21
1989	29	28	14
1990	35	32	18
1991	31	30	16
1992	28	28	12
1993	41	40	10
1994	45	44	14
1995	41	39	15
1996	55	49	19
1997	46	46	20
1998	36	35	14
1999	56	51	31
2000	49	46	22
2001	48	47	23
2002	49	46	28
2003	61	54	30
2004	69	64	27
2005	65	63	23

V letih 1961 do 1971 so zbrani podatki samo za skupno (moški in ženske) število ekip.

* ŠTEVILO POSAMEZNIKOV IN EKIP NA DELAVSKIH ŠPORTNIH IGRAH V LETU 2005

POMLAD		JESEN		SKUPAJ		
Disciplina	Št. Posa.	Št. Ekip	Št. Posa.	Št. Ekip	Št. Posa.	Št. Ekip
Badminton	87	27	64	25	151	51
Balinanje	84	22	90	22	174	44
Kegljanje	150	29	140	25	290	54
Kolesarjenje	/	/	139	41	139	41
Košarka	154	19	132	16	286	35
Namizni tenis	77	29	70	28	147	57
Nogomet	144	16	146	17	290	33
Odbojka	182	25	235	26	417	51
Odbojka na pesku	101	27	144	33	245	60
Pikado	154	32	148	34	302	66
Plavanje	111	21	/	/	111	21
Smučarski tek	65	24	/	/	65	24
Streljanje	115	30	110	28	225	58
Šah	32	8	32	8	64	16
Tenis	57	22	62	23	119	45
Ulični tek	81	31	/	/	81	31
Veleslalom	216	51	/	/	216	51
Veslanje	149	23	/	/	149	23
SKUPAJ	1959	436	1512	326	**3471**	762

Delavske športne igre imajo na področju športa za vse v novomeški občini zares pomembno mesto in vlogo športne aktivnosti zaposlenih. Zato z veseljem poudarimo da so Delavske športne igre zares posebnost, na katero smo lahko vsi ponosni.

Darja Ažman,
Fakulteta za šport

SE PREMIKA! (KOLESJE NORDIJSKE HOJE V SLOVENIJI, KI SE VRTI ČETRTO LETO)

IZVLEČEK

Z nordijsko hojo (v nadaljevanju NH), ob dodatku posebnih palic intenzivirano različico običajne hoje, ki je tako znanstveno-raziskovalno argumentirana kot tudi podprta s strani industrije, se danes v svetu istoveti že na milijone ljudi. NH s svojimi številnimi pozitivnimi atributi in splošno dostopnostjo osvaja ljudi vsepovprek, zelo uspešno tudi športno najtežje 'ogovorljiv' del zasedêne, gibalno neaktivne ali premalo aktivne populacije. Pričujoči prispevek se osredotoča predvsem na obdobje zadnjih dveh let – od prejšnjega kongresa športne rekreacije, ko je bila NH predstavljena kot dejavnost (tudi v obliki delavnice) ter njeni pozitivni učinki na najrazličnejše subpopulacije skozi prizmo nekaterih raziskav, do sedanjega, ko skušamo sežeti, kaj je bilo narejenega v praksi na področju širitve NH pri nas s strani tistih, ki delujemo v okviru Mednarodnega združenja za nordijsko hojo (International Nordic Walking Association).

Vse bolj živahno slovensko kolesje na tem področju, ki ga ta hip poganja približno 300 licenciranih t.i. INWA vodnikov NH (nekateri le z lastnim zgledom, mnogi kakopak z intenzivno promocijo in/ali poučevanjem in vodenjem drugih v svojih okoljih), upravlja pa ga vodstvo Združenja za nordijsko hojo (in rekreacijo) Slovenije (ZNHS), počasi in zgovorno potrjuje pravilnost pogledov in usmeritev tistih, ki smo v idejo NH verjeli prvi hip, in to »naglas«, »naravnost« in brez predsodkov. V prepričanju, da se NH ne da naučiti in še manj vzljubiti iz časopisnih člankov in teoretičnih polemiziranj, smo v zadnjih dveh letih intenzivno gradili mrežo vodnikov ter stopali med ljudi, bodisi med cehovsko ali društveno organizirane kroge bodisi med naključne za NH zainteresirane posameznike ali skupine. Počasi so se pričeli kazati rezultati tri-in-polletnih sistematičnih prizadevanj, ki so se začela spomladi leta 2003, ko je podjetje IntAct, tedanji slovenski partner INWA-e, v sodelovanju s predstavnikoma finskih podjetij Exel in Polar, izvedlo prvo predstavitev NH strokovni javnosti.

Ob vse bogatejših praktičnih izkušnjah se krepi prepričanje, kako veliko lahko ta 'mala in preprosta stvar' (NH) doprinese h kakovosti življenja posameznikov – tudi Slovencev. Ob tem pa narašča zavedanje, kako veliko je še vedno potrebno (in predvsem mogoče) postoriti v prihodnosti z organizacijsko-strateške plati.

UVOD

Če človek želi poskusiti nekaj novega, v našem primeru nordijsko hojo, mora na začetku prejeti zadosti kakovostno informacijo in zadosti močan vzgib, da se zainteresira in odloči za akcijo. Za slednjo se nekateri odločijo hitreje kot drugi, na primer tisti, ki govorijo vnaprej in na pamet, da je novost v resnici že zdavnaj poznana »novost« – češ da 'že leta in leta pri hoji (v gore) uporabljajo (pohodne) palice'. Kdor se vendarle opogumi in naredi prvi korak, torej se seznani z NH po možnosti v obliki praktičnega preizkusa ter pod vodstvom strokovnjaka, v nadaljevanju praviloma hitro (nordijsko) »shodi«. Redki, ki primejo v roke preprost športni rekvizit – posebne palice za NH, namreč ob tem ostanejo »hladni«. Večinoma vsi najkasneje po nekajurnem učenju tehnike začutijo vsestransko učinkovitost ritmične »štirinožne« hoje in jo na tak ali drugačen način vključijo v svoj vsakdan. Z velikim užitkom gledamo najrazličnejše posameznike, ki jih je NH navdušila iz tega ali onega razloga, in prisluhnemo njihovim občutjem. Mnogi imajo različne zdravstvene okvare / težave in komaj verjamejo lastnim telesom, kako hitro in na prijeten način se jim je izboljšalo stanje. Starejši ljudje se čudijo, kako strumen lahko zopet postane njihov korak. Lepo je tudi spremljati vodnike, polne zagona, in jim po potrebi tudi stopiti na pomoč ob njihovih prvih 'nordijskih' izkušnjah pri delu z ljudmi. Posebno sladko pa je veselje ob reakcijah predhodno samooklicanih »poznavalcev« hoje s palicami (če jih naposled le primejo v roke), ki kasneje čestokrat postanejo najbolj glasni zagovorniki NH in uporabniki drugačnih, lahkih in ergonomsko oblikovanih palic; brez predsodkov odhajajo z njimi izpred domačega praga na vsakodnevno 'maršruto', uporabljajo pa jih tudi pri njihovem starem početju, hoji v gore, oziroma vsaj pri vzponih na tiste gorske cilje, kjer je večji del gibanja še mogoče izvajati v tehniki NH. Še in še bi lahko naštevali – sedaj torej že iz izkušenj na domačih tleh; vendarle pa NH pri nas še vedno ni obče poznana in množično izvajana športna entiteta. A vse več oprijemljivih dejstev podpira upravičeno upanje, da kaj kmalu bo.

Tako, kot je že marsikje v tujini. Na primer v njeni zibelki, na Finskem, kjer je danes, devet let po prvih promocijah, uveljavljeni nacionalni rekreativni šport – z njo se redno ukvarja 20 odstotkov prebivalcev. Ali v Nemčiji, kjer je zaradi koristnosti za zdravje priznana do te mere, da zdravstvene zavarovalnice odraslim državljanom povrnejo stroške osnovnega tečaja. Ali v Avstriji in Švici, kjer zunaj smučarske sezone verjetno težko najdemo turistični kraj, ki ne bi ponujal organiziranih oblik NH. Ali na Nizozemskem, kjer so denimo v letu 2005 prodali približno skoraj 30.000 parov palic za NH vodilnega proizvajalca Exel in kjer je v začetku tega leta prišlo na redni letni 4-dnevni licenčni seminar 180 vodnikov, ki aktivno, vsak v svojem okolju, delujejo v praksi...

Pri nas veliko ljudi še vedno ne ve, da tehnike NH ni mogoče izvajati s pohodnimi (planiskimi / treking) palicami (je pa možno iti na treking s palicami za NH) ter da NH v osnovi ni t.i. smučarska hoja s palicami za smučarski tek, ker so te palice predolge in tovrstna hoja običajno tudi ni hoja po ravnem, temveč naporni poskoki ali tek navkreber; čeravno ideja za NH vsekakor izvira iz smučarsko-tekaških krogov. Nadalje, moramo se sprijazniti, da se tudi za širjenjem NH – tako kot za vsem sodobnim športom in pravzaprav globalnim početjem človeštva – skriva industrija; a v tem primeru zagotovo ne le v dobrobit sebe, ampak k sreči tudi uporabnikov. In nazadnje, malo za šalo in malo zares, morajo nekateri, čeprav bi morda želeli drugače, uvideti, da je NH finska in ne slovenska pogruntavščina.

NEKAJ PODATKOV O SLOVENSKIH ZAČETKIH OD POMLADI 2003 DO JESENI 2004

Slovenski 'uvoznik' NH je Andrej Švent, ki je spomladi 2003 s podjetjem IntAct, tedanjim slovenskim partnerjem INWA-e, ter v sodelovanju s predstavnikoma finskih podjetij Exel (ki je prvo lansiralo na tržišče posebne palice za NH in je še vedno njihov vodilni proizvajalec) in Polar (ki s svojo vrhunsko tehnologijo, usmerjeno k optimizaciji vadbene obremenitve, podpira koncept NH) pripravil prvo javno predstavitev NH. Nanjo smo bili povabljeni številni predstavniki športne in medicinske stroke. Nekateri od navzočih smo intuitivno začutili, da »iz te moke še bo kruha«.

Jeseni istega leta je potekalo prvo licenčno usposabljanje v Sloveniji pod okriljem INWA-e (preko IntAct-a), pod vodstvom Andreja Šventa ter Finca Marka Kantaneve; slednji je idejni oče in najvplivnejši posrednik (t.i. 'internacionalni INWA trener NH') začetne širitve NH na Finskem in kasneje tudi zunaj njenih meja. Zopet smo se med zainteresiranimi in povabljenimi znašli tako zdravstveni kot športni delavci. Vsak je potem na svoj način prispeval k razvoju nove športne aktivnosti. Nekateri z več, drugi z manj zagona; nekateri so odšli, a prišli so in prihajajo novi; tretji, nikoli navzoči v 'INWA sredini', so že od samega začetka želeli ubrati povsem svojo pot... Večina tedaj prisotnih nas ohranja skupno vizijo in konstruktivno sodelovanje.

Princip umeščanja NH v nov prostor, kot je Slovenija, ni nič drugačen kot na Finskem ali kjerkoli drugje. Na začetku (in ta proces še zdaleč ni končan) je bilo treba predstavljati NH različnim krogom, v prvi vrsti strokovnim. Posebno naklonjenost in interes zanjo je že od vsega začetka kazala zdravstvena sfera, na čelu s CINDI Slovenija, ki se ukvarja s politiko zdravstvene preventive. Na splošno so se v letu 2004 odvijale posamezne praktične predstavitve NH. Med drugim na primer tudi vodstvu in prodajalcem verige Hervis, da bi znali bolje svetovati kupcem pri izbiri palic za NH, ki so jih takrat uvajali na prodajne police (žal tisti čas še ni bil zrel za širše povpraševanje po omenjenem artiklu).

NH se je v Sloveniji pričela uveljavljati razmeroma počasi in v posameznih razmeroma zaprtih okoljih. Denimo v bolnišnici Topolšica, ki je bila verjetno sploh med prvimi 'enotami' , kjer je NH zaživela, pa čeprav med posebno skupino ljudi – srčno-žilnimi bolniki na bolnišnični rehabilitaciji. V zdravilišču Šmarješke Toplice je nastal prvi park namensko za NH označenih poti in kasneje tudi eden prvih opaznih regijskih centrov NH. Druga regija, ki se je pričela (še) vidneje razvijati, je Pomurje. V Moravskih toplicah je junija 2004 potekalo prvo usposabljanje za naziv 'INWA vodnik NH'. V Murski Soboti so v tem času pripravljali tudi projekt, pomemben za opazen razmah NH v tej regiji. V istem obdobju je Ministrstvo za zdravje odobrilo vseslovenski 15-mesečni projekt (teči je pričel septembra) v okviru razpisa programov varovanja in krepitve zdravja v Sloveniji za leti 2004/2005, ki naj bi prispeval k širitvi NH med Slovence nasploh, predvsem pa med zdravstveno že nekoliko oslabljeno populacijo. Oba projekta, opisana v nadaljevanju, sta predstavljala nekakšno »popularizacijsko setev«, saj sta bila osredotočena na usposabljanje čim več vodnikov. Naj omenimo še prvo lastno usposabljanje za naziv 'INWA inštruktor NH' v Šmarjeških Toplicah, ki datira v oktober 2004, pod vodstvom A. Šventa, ki si je pred tem istega leta pridobil naziv 'nacionalni INWA trener NH' na mednarodnem usposabljanju.

OBDOBJE OD PREJŠNJEGA DO SEDANJEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Osnovna naloga nacionalne organizacije za NH je **izgradnja** čim širše **baze vodnikov** in obenem vzpodbujanje teh kadrov k aktivnemu delu z drugimi. To je bil tudi osrednji cilj obeh zgoraj omenjenih projektov, s pomočjo katerih smo lani usposobili približno 160 vodnikov NH. Od prvih dveh tečajev junija 2004 (Mor. Toplice) in septembra 2004, ko je CINDI zorganiziral skupino zdravstvenih delavk, do današnjega dne, pa smo skupaj podelili že približno 300 vodniških diplom! Vsa licenčna usposabljanja do začetka letošnjega leta so potekala preko dotedanjega slovenskega predstavnika INWA-e, podjetja IntAct. Od letos dalje pa potekajo preko **Združenja za nordijsko hojo** (in rekreacijo) **Slovenije**, okr. **ZNHS**. Nadejamo si, da jih bo kajkmalu priznala tudi država, saj so programi usposabljanja v sprejemnem postopku Strokovnega sveta RS za šport. Za usposabljanja strokovnih delavcev s področja NH z mednarodno uveljavljeno licenco sva pri nas sedaj dobro leto dni odgovorna dva t.i. 'INWA nacionalna trenerja NH' (A. Švent in Darja Ažman). Pa se ozrimo nazaj nekoliko bolj detajlno.

Skokovit korak v smislu številčnosti pri usposabljanju vodnikov se je zgodil v letu 2005, v veliki meri zaradi realizacije dveh že omenjenih projektov. Iz prvega, lokalnega projekta Pomurskega društva za boj proti raku, ki so ga sofinancirali Evropska unija iz Skupnega sklada za male projekte Madžarska/Slovenija, Agencija za regionalni razvoj RS in omenjeno društvo, je bilo financirano usposabljanje za približno 80 vodnikov. Ti so bili najrazličnejših izobrazbenih profilov, med njimi je bilo mogoče najti župane, nuno, župnika, šefa lokalne policije... in, zanimivo, le peščico športnih pedagogov. Eden od ciljev sicer vsebinsko širšega projekta je bil, skratka, s pomočjo NH povečati ozaveščenost prebivalcev obravnavane regije glede telesne dejavnosti. Drugi projekt pa je bil vseslovenski, vendar ciljno usmerjen v področje zdravstva, natančneje v osnovi k zdravstveno že nekoliko ogroženim ali 'načetim' skupinam prebivalstva. Sofinanciralo ga je Ministrstvo za zdravje kot enega od programov varovanja in krepitve zdravja v Republiki Sloveniji v letih 2004–2005. Omenjeno ministrstvo je s tem priznalo velik potencial NH pri aktivni skrbi za zdravje. Izvajalka projekta je bila Fakulteta za šport (Katedra za športno rekreacijo in zdravje) v sodelovanju z IntAct ter CINDI Slovenija; odgovorna strokovna nosilka sem bila D. Ažman. Z njegovo pomočjo smo usposobili nadaljnjih 80 vodnikov, ki so izkazali interes za ponujeno usposabljanje (močno prevladovale so ženske, ker so bile po izobrazbi večinoma fizioterapevtke in medicinske sestre). Večinoma delujejo v zdravstvenih domovih po Sloveniji in njihovih zdravstveno-vzgojnih centrih, kjer izvajajo različne zdravstveno preventivne delavnice, v katere sedaj skušajo vključiti tudi NH. Sklepamo, da se je oziroma se želi v praksi aktivirati slaba polovica vodnic iz opisanega projekta, saj se je vabilu ZNHS na neformalno srečanje junija letos (dobre pol leta po zanje končanem usposabljanju) odzvalo preko 30 vodnic. Na srečanju so mnoge že poročale o prvih izkušnjah z lastnim poučevanjem drugih, nekatere so bile sredi organizacijskih priprav, prav vse pa so prepričljivo izražale obilo pozitivne energije in osebni interes za lastno aktivno delo.

V lanskem letu se je odvilo še kar nekaj vodniških tečajev za neorganizirano prijavljene posameznike, letos en takšen. Skupaj smo v letošnjem letu do današnjega dne usposobili približno 80-90 novih vodnikov. Med njimi skupino zdravstvenih delavcev v okviru Zdravstvenega doma Maribor; skupino ljudi iz Tuhinjske doline in zaposlenih v termah Snovik, ki so pričeli vpeljevati NH v ponudbo term; skupino turističnih delavcev v okviru mednarodnega projekta 'Po zeleni vezi med Slovenijo in Avstrijo'; in slednjič, skupino večinoma zdravstvenih in športnih strokovnjakov v organizaciji Združenja slovenskih koronarnih klubov in društev, ki vodijo organizirano športno vadbo za ljudi s srčno-žilnimi obolenji v svojih regijskih klubih / društvih in prav v tem obdobju že uspešno uvajajo NH kot enega izmed programov organizirane telesne dejavnosti.

Naj na tem mestu omenimo, da smo ponosni, ker smo septembra 2005 na Otočcu gostili strokovno srečanje na najvišji ravni – **svetovno letno konvencijo INWA**-e, na katero pride vodstvo INWA-e ter nacionalni predstavniki – (inter)nacionalni trenerji, nosilci razvoja NH iz številnih, večinoma evropskih držav.

V obdobju zadnjih dveh let smo **NH** intenzivno **predstavljali na najrazličnejših strokovnih srečanjih**, kongresih ipd., večinoma **v obliki predavanj in delavnic**. Če naštejemo nekatere – novembra 2004 na 5. kongresu športne rekreacije, v lanskem letu na 11. kongresu fizioterapevtov Slovenije, na 11. medicinskem duatlonu (zdravnikom), na sejmu Športfest, na kongresu European Network of Accademic Sport Services, na 18. posvetu športnih pedagogov Slovenije in na strokovnem posvetu OKS 'Šport starejših za danes in jutri'; letošnje leto se je začelo na Društvu Za Srce s predstavitvijo NH na rednem mesečnem predavanju za ljubljansko regijo, nadaljevalo pa s predavanji in delavnicami pri Slovenski vojski (za skupino častnikov na vojaškem štabnem šolanju v Poveljniško-štabni šoli v Poljčah), dalje, na kongresu Fitnes zveze Slovenije, na strokovnem srečanju slovenskih medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov, na kongresu Slovenskega združenja kardiologov ter na rednem letnem srečanju slovenskih tajnic. NH seveda podrobneje predstavljamo tudi študentom Fakultete za šport – tistim, ki usmerjajo predmet Športna rekreacija; drugi jo lahko spoznajo v obliki izbirnega modula pri predmetu Športna vzgoja.

Predstavitve NH na terenu so se odvijale (in se še vedno vse več) prav tako na različnih lokalnih ravneh v bivalnem okolju – po različnih športnih in drugih društvih, tu in tam v fitnes centrih, na 'hodalnih testih na 2 km', ki jih izvaja CINDI Slovenija. Ne smemo pozabiti niti uspešne predstavitve skandinavskim veleposlanikom v Sloveniji in drugim uslužbencem njihovih ambasad ter, končno, tudi učencem izbirnega predmeta šport za zdravje na Osnovni šoli Simona Jenka v Smledniku pod vodstvom športnega pedagoga in INWA inštruktorja NH Matjaža Ovseneka, ki je v zadnjem letu dni veliko prispeval k »prebujanju« škofjeloškega področja, kakor tudi nasploh k izvajanju usposabljanj s strani ZNHS.

Posebno poglavje pri popularizaciji NH je **pojavljanje v strokovni literaturi** in, kar je na neki način še pomembneje, **v sredstvih javnega obveščanja** za najširše kroge. Na ožjem področju strokovnih prispevkov so članki o NH objavljeni v zbornikih od večine zgoraj naštetih kongresov (v poglavju Literatura juh je navedenih le nekaj), omembe vredna sta tudi dva članka v reviji *Šport* (osnovna predstavitev NH – Kondrič, Furjan-Majdič in Švent, 2003; bolj poglobljena analiza NH kot koncepta in kot nove, prepoznavne športne zvrsti – Ažman in Švent, 2006).

Glede pojavljanja splošnih prispevkov v revijah in časopisih ocenjujemo, da jih je bilo v letu 2005 razmeroma malo (članki v obliki intervjuja v časopisih Dnevnik in Finance ter v reviji Anja). Nekoliko boljše je bilo letošnje leto (prispevek v Delu, še eden v Dnevniku, predstavitev NH s pomembnimi smernicami potencialnim kupcem pri nakupu palic v reviji Zveze potrošnikov Slovenije VIP, intervjuja M. Ovseneka / D. Ažman v lokalnih časopisih Ločanka / Kranjčanka..., bi pa se najbrž našlo še kaj še kje). Milo rečeno preseneča nas revija Polet, ki bi s svojim množičnim bralskim zaledjem lahko izjemno veliko prispevala k razvoju NH pri nas (podobno, kot vzpodbuja kulturo teka), a je do pred kratkim ubrala zelo unikatno uredniško politiko izogibanja terminu 'nordijska hoja' oziroma enačenja NH s t.i. smučarsko hojo s palicami ipd.! S tem je med ljudi najbrž vnesla nemalo zmede. Verjamemo pa, da počasi uvideva potrebo po dvigu glave iz peska ter postavitvi stvari in terminologije na pravo mesto.

Ocenjujemo, da je bilo doslej še precej premalo pojavljanja na radiu in televiziji. Edina kratka minutaža je bila NH namenjena septembra 2005, ko je bilo s pomočjo Uršule Majcen v oddaji »ZDAJ« na TV Slovenija II govora o NH nasploh ter v povezavi z zgoraj omenjeno letno INWA konvencijo na Otočcu.

Pri vsebinsko-kronološkem pregledu smo zagotovo še kaj izpustili in bili bi krivični, če bi dejali, da smo s tem na kratko strnili vsa prizadevanja v 'slovenskem kolesju NH'. Zagotovo smo še kaj izpustili in spregledali, vsekakor pa je iz napisanega moč razbrati, da kolesje postaja vse živahnejše in da gre vztrajno v smer, ki smo jo začrtali. Upamo, da bodo rezultati minulih in bodočih prizadevanj nekega dne vidni tudi kot goli odstotkovni statistični podatek v eni od bodočih študij slovenskega javnega mnenja – da bo NH med Slovenci nova kategorija v nizu izbranih športnih zvrsti.

ZA ZAKLJUČEK – KAKO IN KAM NAPREJ

Če smo doslej uspeli najbolje 'zdramiti' medicinsko sfero, moramo NH karseda sistematično širiti še naprej. Denimo med starejše ljudi preko številnih društev upokojencev, kjer NH ne bi bilo težko dodati med programe vodene rekreacije. Ali še v veliko večji meri kot doslej v turistične centre (smučarska središča izven sezone, zdravilišča, turistične kmetije...). Izredno 'nepokrito' in obenem veliko področje je šolstvo! Idealno bi bilo, če bi npr. vsaka osnovna šola posedovala manjši komplet palic in bi imela enega od učiteljev (najbolje športnih pedagogov) ustrezno usposobljenega za NH, da bi se z njo seznanil vsak slovenski osnovnošolec. Na koncu je najbrž najbolj pomembno, da za NH zainteresiramo čim več »ljudi z ulice« in jo tako ali drugače ponudimo na čim več krajih v bivalnem in delavnem okolju. Danes, s skoraj 300 vodniki, izmed katerih se številni želijo zares aktivno angažirati pri posredovanju ideje NH drugim, smo vse bližje nastajajoči slovenski mreži regijskih centrov NH. K temu naj bi pripomogla tudi spletna stran, ki jo pripravljamo na ZNHS (www.nordijskahoja.si). Na njej naj ne bi bile le različne splošne informacije o NH in povezave do drugih sorodnih spletnih strani, ampak predvsem kontakti do vodnikov iz vse Slovenije, na katere se bodo potencialni zainteresirani lahko obrnili, če bodo želeli spoznati NH pod strokovnim vodstvom oziroma v nadaljevanju morda redno vaditi na tak način.

Kreuzriegler, Gollner in Fichtner (2002), osrednji stebri nemško-avstrijske od industrije neodvisne organizacije Nordic Walking Organisation, pišejo, da je NH kot vadba vzdržljivosti, moči in koordinacije, prepletena z doživetjem narave, 'preprosto genialen in genialno preprost šport'. Obenem so trdno prepričani, da vse razsežnosti NH še zdaleč niso izkoriščene. Dodajamo, da za dežele, kot je Slovenija, to velja le še toliko bolj. NH lahko prodre v vse pore koncepta zdravega oziroma aktivnega življenjskega sloga. S svojo blago naravnanostjo, ki se lahko preoblikuje tudi v 'ostrejšo', bolj 'športno' različico ali na drugi strani v milejšo, terapevtsko-rehabilitacijsko, nagovarja najširši del populacije. Kljub temu, da imamo že kaj pokazati, je dela še ogromno, usmeritve pa jasne.

LITERATURA

1. Ažman, D. (2006). Nordijska hoja – nova kultura hoje. V: B. Sila (ur.): Zbornik IV. Kongresa Fitnes zveze Slovenije, LJ, marec 2006 (str. 33-38).

2. Ažman, D. (2006). Nordijska hoja – vsak korak šteje. *VIP* (4): -.

3. Ažman, D., Poles, J. (2004). Pregled znanstvenih raziskav o nordijski hoji. V: H. Berčič (ur.): *Zbornik 5. kongresa športne rekreacije*, Laško, 26. in 27. november 2004 (str. 123–129).

4. Ažman, D., Švent, A. (2006). Nordijska hoja – »eppur si muove« (in vendar se premika). *Šport* 54 (1): 11-20.

5. Ažman, D., Švent, A. (2006). Nordijska hoja – nova kultura vsakdanje hoje. V: Kvas & Mikuš (ur.): *Varovanje zdravja – prehrana, telesna dejavnost in pozitivna samopodoba* (XVII. Strokovno srečanje med. sester in zdr. tehnikov...), Radenci, junij 2006 (str. 35-42).

6. Kantaneva, M. (2005). *Nordic walking – das Original.* Aachen: Meyer & Meyer.

7. Kondrič, M., Furjan-Majdič, G., Švent, A. (2003). Nordijska hoja na sončni strani Alp. *Šport 51* (3): 17-19.

8. Kreuzriegler, F., Gollner, E., Fichtner, H. (2002). *Das ist nordic walking.* München-Jena: Urban & Fischer.

9. Poles, J. (2006). Nordijka hoja pri srčnih bolnikih. V: Kvas & Mikuš (ur.): *Varovanje zdravja – prehrana, telesna dejavnost in pozitivna samopodoba* (XVII. Strokovno srečanje med. sester in zdr. tehnikov...), Radenci, junij 2006 (str. 43-50).

PRILOGA – OSEBNA PRIČEVANJA

Izkušnje nekajletnega praktika

Globoko sem verjel v idejo nordijske hoje že ob prvi seznanitvi z njo. Kot eden prvih INWA vodnikov (in kasneje inštruktorjev) v Sloveniji sem to obliko hoje zelo kmalu začel širiti med Ljubljančane. Izkušnje z njo so zame in za preko dvesto tečajnikov, katerim sem poskušal podati osnovna znanja o tehniki nordijske hoje ter jih večinoma tudi spodbudil k nakupu ustreznih palic in rednemu ukvarjanju z njo, zelo pozitivne. Ljudem sem uspel spremeniti poglede na uporabo palic pri hoji iz neaktivnega v aktivni način, posebno pri starejši populaciji, pri mlajših pa povečal zanimanje za uporabo palic za zmanjšanje telesne teže in oblikovanje telesa. NW je »cool«, pravijo.

Jure Adrinek,
trener fitnesa, INWA inštruktor NH,maser

Poročilo o uporabi NH na Ortopedski kliniki v Ljubljani – ambulantna fizioterapija

Pri rehabilitaciji ortopedskih in travmatoloških bolnikov uporabljamo poleg fizioterapevtskih metod in tehnik tudi palice za NH, kar se je izkazalo za zelo dobro in učinkovito spremljevalno fizioterapevtsko obravnavo.

Pri bolnikih s poškodbo ali obolenjih ramenskega obroča, kjer sta v ramenskem sklepu prisotna bolečina in omejeno gibanje, se z NH hitreje vzpostavi pravilno gibanje ramenskega obroča. Pri bolnikih z bolečinami v križu in spazmom hrbtnih mišic se z NH zmanjša bolečina. Pri bolnikih s poškodbo spodnjega uda – kolka, kolena ali skočnega sklepa, kjer je moten vzorec hoje zaradi bolečine, atrofije mišic in uporabe bergel, se z NH ponovno vzpostavi pravilen vzorec in ritem hoje.

V splošnem bolniki s palicami za NH lažje in hitreje vzpostavijo pravilno držo, dinamiko in ritem telesa..., glede na obolenje ali poškodbe. Fizioterapevti na Ortopedski kliniki, skratka, menimo, da je izvajanje NH pomemben korak k uspešni rehabilitaciji.

Vesna Grizold,
dipl. fizioterapevtka, vodja fizioterapije na Ort. kliniki

Začetki vpeljevanja NH v zdravstveno-vzgojne delavnice v Zdravstvenem domu Center na Metelkovi 9 v Ljubljani

V sklopu delavnic zdravo hujšanje se mi je porodila ideja, da organiziramo telesno dejavnost skozi nordijsko hojo. Začele so se priprave, tako z mojim izobraževanjem, nakupom palic, navodili za ustrezno opremo (udobna oblačila) in nastopil je končno pričakovani dan, da se dobimo v Tivoliju.

V meni so se porajali dvomi, ali bo odziv, kdo bo sploh prišel, kaj pričakujejo, kako bo „stvar" sploh tekla, ali imam sama sploh dovolj znanja, kako podajati navodila, bodo razumeli,....

Toda – odziv je bil fantastičen! Prvič mi je priskočil na pomoč Matjaž. Jaz sem samo bolj opazovala in pozdravljala ljudi. Bila sem polna adrenalina, napeta. Čez 15 minut pa smo že hodili. Sama nisem verjela svojim očem!

Sedaj se dobivamo redno, vsak ponedeljek in Tivoli je že NAŠ! V skupino je vključenih 38 udeležencev. Nekaj jih hodi že čisto samostojno. Navdušenost še vedno narašča in vsi smo visoko motivirani.
Torej, kaj lahko storimo zase? Ja, gremo se hojo, pa ne katerokoli, ampak NORDIJSKO HOJO!

Alenka Slapšak,
dipl.med. sestra, INWA vodnica NH

Delovanje bivše reprezentantke v teku na smučeh v ŠD Preska pri Medvodah

Kot nekdanja vrhunska tekačica na smučeh sem se z NH (oziroma njenimi idejnimi zametki, op. avt.) srečala že v času vsakoletnih intenzivnih priprav na zimsko sezono, le da jo je takrat naš finski trener imenoval WWP (walking with poles) in smo uporabljali lastne tekaške palice. Najbolj je pohvalil tistega, ki je strmine premagoval čimbolj "po rokah".

Danes se kot INWA vodnica zavedam pozitivnega delovanja osnovne oblike NH za najširši krog populacije, torej hoje s krajšimi palicami, na enostavnejših terenih in pri manjši intenzivnosti. Kot tako jo priporočam vsem, ki cenijo zdrav način življenja in si želijo svoje psihofizične sposobnosti ohraniti na čim višji ravni.

Ines Hižar, prof. šp. vzg.,
INWA vodnica NH

NH v Društvu bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Poleg tiste »klasične« vadbe, ki smo jo izvajali z Društvom v Ljubljani, sem želela vpeljati še nekaj svežega in izvedljivega skozi celo leto. Tako kot v telovadnici, so se tudi tu pojavljala vprašanja in dvomi. Izgovori so bili slabi gležnji, srčne bolezni, sladkorna bolezen, občutljivost na mraz, strah pred padci, zvini in zlomi. Niso se obnesli, naše palice so jih odgnale stran.

Nordijska hoja nam je vlila zaupanje, da ne bomo padle, s palicami smo celo pridobile pri občutku za ravnotežje, naš korak je postal daljši in bolj siguren, ter si ojačale mišice hrbta, vratu in rok, s čimer smo pridobile še na lepši in bolj zdravi drži. In tako smo za par uric na teden pozabile na naše vsakodnevne težave.

Začele smo z decembrom, nadaljevale skozi mraz ter se ga postopoma znebile in priklicale sonce, zaključile pa smo v vročem poletju. Od začetne hoje po ravnem in precej kratkih razdalj, smo na koncu obvladale že klanec in dosti daljši čas hoje. Sedaj komaj čakamo na ponovno snidenje z nadaljevanjem nabiranja kondicije, moči in dobre volje na svežem zraku.

Obilo poguma, užitkov in lepega vremena tudi vam!

Suzana Savić,
absolventka študija fizioterapije na Visoki šoli za zdravstvo v Ljubljani, INWA vodnica NH

NH – še kako dragocena tudi za srčno-žilne paciente

Na Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije smo se odločili, da bomo poleg redne dvakrat tedenske enourne vadbe, prilagojene potrebam koronarnih bolnikov, v vseh 12 društvih širom Slovenije organizirali skupine za NH. Vsa društva imajo že usposobljene vodnike NH. Smo v fazi uvajanja tehnike hoje; odziv članstva je zelo dober.

NH ima čudežno moč. Ko jo poizkusiš, se ji ne moreš več upreti. Sproščeno gibanje v naravi vrača samozavest in zaupanje v lastne moči. Z NH sem vstopila v nek drugi svet! Prepričala sem se, da z gibanjem v mejah dovoljene obremenitve zmorem več kot sem menila, da je normalno in možno za mojo starost in bolezen (stara sem 77 let in 26 let mineva od prebolelega srčnega infarkta).

Aleksandra Gorjup,
predsednica Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije

NH – preprosto za vsakogar, ki je sposoben stati na nogah, ne glede na njegovo/njeno telesno/zdravstveno stanje

Le, če zaupaš in verjameš v dejavnost, katero počneš, jo lahko uspešno širiš med ljudi. Zaupam v nordijsko hojo in njene pozitivne vplive na človeka. To sem začutil v zadnjih dveh letih, odkar sem jo sam spoznal in se jo trudim približati ljudem najrazličnejših starosti, kondicijske pripravljenosti in bolezenske simptomatike. O NH imajo podobno mnenje tako učenci v osnovni šoli, vrhunski športniki, rekreativci, koronarni bolniki, ljudje, ki prvič ali po dolgem času poskušajo nekaj napraviti za svoje telo..., namreč, da je NH primerna dejavnost prav zanje, ker vsakomur omogoča, da zadovolji potrebo po gibanju na sebi primerni ravni. To je tudi moje mnenje, ki temelji na vse več izkušnjah, saj je ljudi, ki bi se radi naučili PRAVILNE tehnike nordijske hoje, vedno več.

Matjaž Ovsenek,
prof. šp. vzg.; INWA inštruktor NH

[1]Dragana Ćirić
[2]Miroljub Jakovljević
[1]Deos d.d. Center starejših Medvode
Deos d.d. Nursing Home Medvode
[2]Visoka šola za zdravstvo
Univerasity College of Health studies

VPLIV STAROSTI IN SPOLA NA REAKCIJSKI ČAS SATREJŠIH

INFLUENCE OF AGE AND SEX ON THE REACTION TIME IN ELDERLY

IZVLEČEK

Motorične sposobnosti so odgovorne za izvedbo naših gibov. Stopnja le-teh je pri različnih ljudeh na različni ravni. Tako posamezniki niso sposobni na enak način izvesti zastavljenih gibalnih nalog in se med seboj glede na uspešnost njihove izvedbe tudi razlikujejo. Namen. Namen raziskave je bil ugotoviti kako starost in spol vplivata na enostaven reakcijski čas starejših s pomočjo reakcijskega testa lovljenja ravnila. Metode dela. V raziskavi je sodelovalo 49 zdravih oseb (39 žensk in 10 moških), starih od 58 let do 92 let. Nihče ni imel poškodbe ali bolezni, ki bi lahko vplivale na izvajanje poskusa. Vsaka oseba je test ponavljala trikrat. Kot rezultat se je vpisoval najboljši poskus. Za predstavitev rezultatov je bila uporabljana opisna statistika (delež, srednja vrednost in standardni odklon). Za oceno povezanosti med starostjo in testom lovljenja ravnila je bil uporabljen Pearsonov korelacijski produkt ($p<0,05$). Za ugotavljanje razlik med moškimi in ženskami je bil uporabljen Studentov test-t ($p<0,05$). Rezultati. Povprečen čas izvedbe testov je bil 2 do 4 minute. Povezanost starosti na hitrosti reakcije je bila šibka in statistično nepomembna. Moški so v povprečju dosegali krajši reakcijski čas, vendar razlika med spoloma ni bila statistično pomembna. Razprava in zaključek. Večina raziskovalcev je skozi številna testiranja dokazala, da je veliko dejavnikov, ki razen starosti vplivajo na hitrost in kakovost reakcije. Čeprav je interval let starosti preiskovancev bil precej širok, je analiza rezultatov pokazala, da starost kot dejavnik ne vpliva veliko na kakovost in hitrost reakcije pri zdravih in podobno zmogljivih osebah.

ABSTRACT

The motion capabilities are also responsible for the execution of our movements. The quality rate of that capacity differs from one individual to another. Hence, different individuals are not capable of executing given exercises in a same manner, and, considering successfulness at performance, therefore differ. Purpose. The purpose of the thesis was to examine and evaluate the effect of age and gender on the reaction time which was measured with "Ruler drop test". Methods of work. Research included 49 healthy humans (39 females and 10 males) aged 58 to 92. No one suffered from an injury or illness that would compromise test results. Each person repeated the same test thrice. The best of three repetitions was noted as the final result. Descriptive statistics was used for the presentation of results (share, average value and standard deviation). To evaluate the correlation between age and results of the "Ruler drop test" Pearson's correlation double product ($p<0,05$) was used. To determine the differences between men and women Student's test-t ($p<0,05$) was used. Results. The average time of execution of the test was 2 to 4 minutes. The effect of age on the velocity of reflex reaction was weak and statistically insignificant. Males had shorter reaction time, but the differences were not statistically significant. Discussion and conclusion. The majority of researchers have proven throughout multiple tests that there are many factors apart from old age that influence speed and quality of reflex reaction. Although the interval of subjects' ages was quite vast, the analysis of the results has proven that the age and gender as factors has very little effect on the quality and velocity of reflex reaction at healthy and comparably capable individuals.

UVOD

Reakcijski čas je bil v 19. stoletju pogosto predmet raziskovanja. Veliko študij se je ukvarjalo z vprašanji o organizaciji možganske aktivnosti. Porabljeno je bilo veliko časa za poskuse v želji, da se določijo matematične formule možganske aktivnosti. Na podlagi praktičnih testov ne glede na formule in zakone možganske aktivnosti lahko zaključimo kateri so tisti dejavniki, ki vplivajo in določajo kakovost reakcije. Med opazovanjem rezultatov raziskovalcev, ki so se ukvarjali z različnimi preiskovanci in dražljaji lahko ugotovimo, da obstajajo odstopanja od pričakovanih reakcij. Psihologi so določili tri osnovne vrste testov reakcijskega časa (Kolinski, 2005):

- enostavni reakcijski testi (ang.: simple reaction tests), pri katerih obstaja le en stimulus in en odgovor (reakcija na zvočni ali vidni stimulus);
- spoznavno reakcijski testi (ang.: recognition reaction tests), pri katerih obstaja več stimulusov in le en pravilen odgovor;
- izbirni reakcijski testi (ang.: choice reaction tests), pri katerih obstaja več stimulusov, preiskovanec pa mora dati ustrezen odgovor na vsak stimulus posebej.

Že okrog 100 let obstaja zabeležen povprečni reakcijski čas za osebe starostne dobe študentov, ki je 0,19 s za svetlobni stimulus, in okrog 0,16 s za zvočni stimulus (Galton 1889; Friendt 1956; Welford 1980; Brebner in Welford 1980). Doners (1868) je ugotovil, da je reakcijski čas pri enostavnem reakcijskem testu krajši kot reakcijski čas pri spoznavno reakcijskih testih, reakcijski čas pri reakcijskih izbirnih testih pa najdaljši. Do enakih zaključkov je prišel tudi Laming (1969). Rezultati vseh omejenih študij so nedvomno pokazali, da se reakcijski čas upočasni s povečanjem števila dražljajev.

Večina raziskovalcev se strinja, da je reakcija na zvok hitrejša kot reakcija na svetlobo (Galton, 1889; Woodworth and Schlosberg, 1954; Fieandt, 1956; Welford 1980; Brebner in Welford, 1980). Razlog takih rezultatov je verjetno dejstvo, da zvočni signal "potuje" do možganov s hitrostjo 8-10 m/s, vidni pa 20-40 m/s.

Rezultat testiranja ni odvisen le od testirane osebe, ampak tudi od vrste uporabljenega testa (za enostavne ali sestavljene odgovore). Razen omenjenih, na reakcijski čas vpliva še veliko drugih dejavnikov, kot so starost (Welford, 1977; Jevas in Yan, 2001; Luchies, 2002; Rose, 2002), spol (Bellis, 1933; Barral in Debu, 2004), dominantnost zgornjega uda (Boulinquez in Barthelemy, 2002; Peters in Ivanoff ,1999), učinek vadbe in napake (Sanders, 1998), utrujenost (Singleton, 1953; Welford, 1968; Welford, 1980), pozornost (Freeman, 1933; Welford, 1980; Kolinski, 2005), motenje pozornosti (Brebner in Welford, 1980), opozarjanje (Bertelson, 1967; Brebner in Welford, 1980), bolezen (Smith, 2004), tip osebnosti (Brebner, 1980; Welford. 1980; Nettelbeck, 1973; Lenzenwerger, 2001); intelegenca (Deary, 2001; Nettelbeck, 1980).

Za ugotavljanje reakcijskega časa se uporablja veliko število testov, ki zahtevajo odgovore določenih sistemov ali njihovih delov na različne stimuluse. Eden od testov, ki je poceni, enostaven in izvedljiv v vsakem okolju je »test lovljenja ravnila« (TLR). Je test ki meri hitrost reakcije preiskovancev pri zadani nalogi (Demon, 2002). Za test je potrebno le oštevilčeno ravnilo, preiskovanec in oseba ki testira in beleži rezultate. Zaradi svoje enostavnosti test ne zahteva posebnih pogojev za izvedbo. Lahko se izvaja kjerkoli. Testiranec sedi, dominantno roko ima dvignjeno in pripravljeno za testiranje. Kazalec in palec sta iztegnjena in med njima se nahaja ravnilo v ravni številke 0. Pomembno je, da se preiskovanec ravnila ne dotika s prsti. Preiskovalec stoji in drži ravnilo pri njegovem zgornjem koncu. V trenutku, ko preiskovalec brez opozorila izpusti ravnilo, ga mora preiskovanec čim prej ujeti s svojim palcem in kazalcem. Ko preiskovanec ujame ravnilo, se izmeri razdalja od 0 do konic njegovih prstov, ki ravnilo držijo. Test se ponavlja trikrat, najboljši poskus pa se vpisuje kot rezultat. Podatkov o avtorstvu, zanesljivosti in veljavnosti testa v strokovni literaturi ni.

NAMEN

Namen raziskave je bil ugotoviti, kako starost vpliva na reakcijski čas s pomočjo reakcijskega testa lovljenja ravnila.

METODE DELA

V raziskavi so sodelovali varovanci Doma starejših občanov (DSO) Ljubljana–Šiška. V testiranje so bili zajeti varovanci obeh spolov, v starosti od 58 do 92 let, telesno zmožni za izvajanje testa, trenutno zdravi, brez poškodb ali katerekoli bolezni, ki bi lahko vplivalo, na sposobnost izvajanja preizkusa. Povprečen čas izvedbe testa je bil 2 do 4 minute. Test je bil razumljiv in enostaven za izvedbo. Preiskovanci so prostovoljno pristopili k izvajanju testa in to potrdili svojim podpisom.

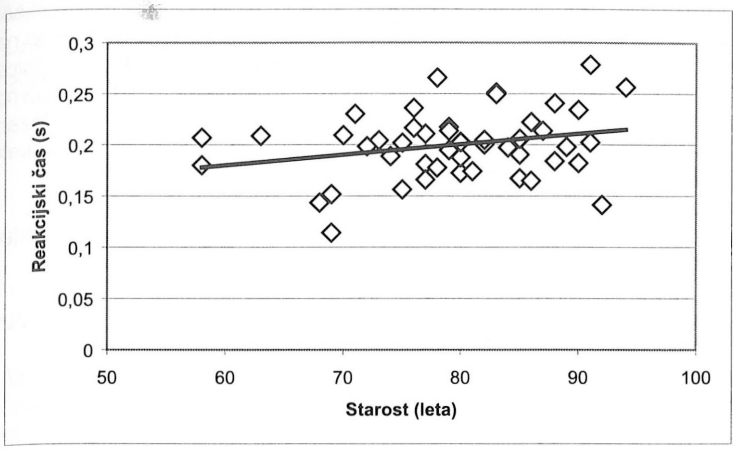
Za računanje reakcijskega časa, ki je izražen v sekundah, rabimo formulo:
$d = vt + 1/2at^2$
kjer je d = razdalja (m), v = začetna hitrost (m/s), a = pospešek (9,81m/s²) in t = čas (s)

Za predstavitev rezultatov je bila uporabljena opisna statistika (delež, srednja vrednost in standardni odklon). Za oceno povezanosti med starostjo in TLR je bil uporabljen Pearsonov korelacijski produkt ($p \leq 0,05$). Za ugotavljanje razlik med moškimi in ženskami je bil uporabljen neparni Studentov test–t ($p \leq 0,05$).

REZULTATI

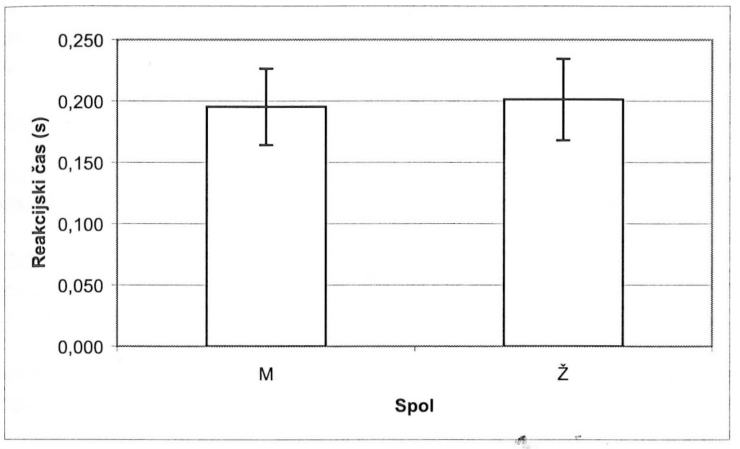
Testiranih je bilo 49 varovancev DSO Ljubljana-Šiška, od tega 10 moških in 39 žensk. Povprečno so bili stari 79,6±8,3 let, najmlajši preiskovanec je bil star 58 let, najstarejši pa 92 let. Bili so razdeljeni v dve skupini, moško in žensko. V moški skupini je povprečna starost bila 79,0±7,5 let, v ženski pa 79,7±8,6 let. Moški in ženske se niso statistično pomembno razlikovali po starosti. Kognitivno stanje starostnikov je bilo dobro, povprečna dolžina testiranja pa je trajala 3 minute.

Povprečna vrednost reakcijskega čas vseh preiskovancev je bil 0,202±0,032 s. Moški so v povprečju dosegli krajše reakcijske čase (0,195±0,031 s) kot ženske (0,201±0,033) (Slika 1). Razlika med skupinama ni bila statistično pomembna.



Slika 1: Povprečna vrednost reakcijskega časa.

Glede na rezultate raziskave lahko sklepamo, da starost na hitrost reakcije ne vpliva statistično značilno (slika 2). Povezanost med starostjo preiskovancev in reakcijskim časom je bila nizka (r = 0,27), in statistično nepomembna (p = 0,06).



Slika 2: Vpliv starosti na reakcijski čas.

RAZPRAVA

Reakcijski čas se krajša od otroštva do poznih dvajsetih letih, potem počasi narašča do petdesetega leta. Od petdesetega leta naprej se podaljšuje hitreje (Welford, 1977; Jevas in Yan, 2001; Luchies, 2002; Rose, 2002). Pri starejših ljudeh je zlasti značilno podaljševanje reakcijskega časa pri bolj kompleksnih nalogah (Luchies, 2002). Starejši usmerjajo pozornost bolj na en stimulus v želji, da dajo vsaj en popolnoma natančen odgovor in pri tem spontano ignorirajo ostale dražljaje, kar se pozna tudi v vsakdanjem življenju, ko pridejo v situacijo, ko je treba hitro reagirati. To je nedvomno ugotovljeno v raziskavi, ki jo je opravil Politano (2002), ki meni, da je hitrost reakcije in proces dobivanja refleksnega giba (kot odgovora na dražlaj) počasnejša pri starejših (M = 75 let) v primerjavi z mlajšimi osebami (M = 61 let). Vendar pri enostavnem testu, ki je tudi bil del omenjene raziskave, rezultati pravijo, da starost ni povezana s hitrostjo reakcije, in da tudi ne vpliva na njo (Politano, 2002). Čeprav je bila skupina preiskovancev razdeljena na drugačen način (na moško in žensko skupino), so stanovalci DSO Ljubljana-Šiška imeli več ali manj podobne rezultate. V tej raziskavi je tudi končni rezultat pokazal, da starost ne vpliva značilno na hitrost reakcije.

Zdi se, da ne obstaja veliko raziskav, ki bi se ukvarjale z reakcijskim časom, posledica tega so pomanjkljive informacije v zvezi s to temo. Na podlagi dostopnega gradiva lahko zaključimo, da so testirane skupine bile večinoma mlajše in sicer v starosti okrog 20 let. Testiranja so najpogosteje izvajana v športnih klubih, tako amaterskih kot profesionalnih, poudarek je bil povečini bil na razlikah med moškimi in ženskami določene skupine. Enako kot pri drugih raziskavah, je tudi v tej dokazano, da so moški imeli boljše rezultate oziroma krajši reakcijski čas. V naši raziskavi razlika med spoloma ni bila statistično pomembna. Zdi se, da na hitrost reakcije pri enostavnih reakcijskih testi bolj vplivajo drugi dejavniki, verjetno v veliki meri življenjski slog.

ZAKLJUČEK

Na podlagi dobljenih rezultatov, s katerimi smo ugotavljali vpliv starosti in spola na reakcijski čas, lahko zaključim naslednje:

- starost ne vpliva na hitrost reakcijskega časa, pri naših preiskovancih. Povprečna starost celotne skupine testiranih preiskovancev je bila 79,6±8.3 let, najmlajši je bil star 58, najstarejši pa 92 let. Glede na rezultate preiskave lahko sklepamo, da starost na hitrost reakcije ne vpliva statistično značilno;
- spol kot dejavnik, ne vpliva značilno pri naših preiskovancih na hitrost reacijskega časa pri starostnikih. Povprečna vrednost reakcije hitrosti cele skupine je bila 0,202 sekund, povprečna vrednost moške skupine je bila 0,195±0,031 s, ženske pa 0,201±0,033 s.

Starost je obdobje človekovega življenja, v katerem naj bi zaradi svojih izkušenj in pridobljene modrosti živel polno in zadovoljno. Žal pa se v tem obdobju človekovo telo spreminja, postaja manj zmogljivo, zraven pa se pojavlja še množica bolezni, ki vplivajo na način starostnikovega življenja. Močno je povečana tudi ogroženost za padce, s tem pa tudi večja verjetnost zlomov kosti. Mišice pri starostnikih izgubljajo maso bodisi zaradi denervacijskih ali miopatskih sprememb. Zmanjšana zmogljivost mišic negativno vpliva na funkcijsko zmogljivost starostnikov, vendar ni le pomanjkljivost mišične moči ovira za varno gibanje starostnika. Razen natančnosti, ravnotežja, koordinacije, zmogljivosti in gibljivosti za varno gibanje potrebujemo refleksne gibe oziroma reakcije, katere nas včasih varujejo v vsakdanjih aktivnostih in preprečujejo nezaželene dogodke.

Če želimo preventivno delovati proti nezaželenim dogodkom, moramo poznati pripravljenost živčevja na delovanje zunanjih dejavnikov. S tem pa ugotovimo koliko smo pripravljeni za hitro reagiranje in koliko vaj rabimo da bi obstoječe stanje izboljšali.

LITERATURA

1. Barrral J, Debu B, Aiming in adults: Sex and laterality effects. Asymmetries of body, brain and cognition 2004: 9 (3): 299-312.

2. Bellis C. Reaction time and chronological age. Proceedings of the society for experimental biology and medicine. 1933: 801.

3. Bertelson P. The time course of preparation. Q J Exp Psychol 1967; 19: 272-279.

4. Boulinguez P, Barthelemy S. Influence of the movement parameter to be controlled on manual RT asymmetries in right-handers. Brain Cogn 2000; 44: 653-661.

5. Brebner J, Welford AT. Introduction: an historical background sketch. In: Welford AT, ed. Reaction times. New York: Academic Press, 1980: 1-23.

6. Deary IJ, Ford G. Reaction times and intelligence differences: a population-based cohort study. Intelligence, 2001: 29: 389.

7. Demon B. Ruler drop test. Physical education and the study of Sport, 2000. Dostopno na internetu: www.brianmac.demon.co.uk/rulerdrop.htm.

8. Doners FC. On the speed of mental processes (translated by Koster WG). Acta Psychol Scand 1969; 30: 412-431.

9. Fieandt K, Huhtala A, Kullberg P, Saarl K. Personal tempo and phenomenal time at different age levels. Reports from the psychological institute no 2. Helsinki: University of Helsinki, 2002.

10. Freeman GL. The facilitative and inhibitory effects of muscular tension upon performance. Am J Psychol 1933; 26: 602-608.

11. Galton F. On instruments for (1) testing perception of differences of tint and for (2) determining reaction time. J Anthrop Inst 1899; 19: 27-29.

12. Jevas S, Yan JH. The effect of aging on cognitive function: a preliminary quantitative review. Res Q Exerc Sport 2001; 72: A-49.

13. Kolinski R. A literature review on reaction time. Clemson University. Dostopno na internetu: http://biae.clempson.edu/bpc/bp/Lab/110/reaction.htm.

14. Laming DRJ. Information theory of choice-reaction times. London: Academic Press, 1968.
15. Lord S, Fitzpatrick R. Choice stepping reaction time: a composite measure of falls risk in older people. Journal of Gerontology. Medical Sciences 2001; 56: 627-632.

16. Lenzenwerger MF. Reaction time slowing during high-load, sustained-attention task performance in relation to psychometrically identified schizotypy. JAP 2001; 110: 290.

17. Luchies CW, Schiffman J, Richards LG, Thompson MR, Bazuin D, DeYoung AJ. Effects of age, step direction, and reaction condition on the ability to step quickly. J Geront 2002; 57: M246.

18. Nettelbeck T. Individual differences in noise and associated perceptual indices of performance. Perception 1973; 2: 11-21.

19. Nettelbeck T. Factors affecting reaction time: Mental retardation, brain damage, and other psychopathologies. In A.T. Welford (ed.), Reaction times. New York: Academic Press, 1980: 355-401.

20. Peters M, Ivanoff J. Performance asymmetries in computer mouse control of right-handers, and left handers with left- and right-handed mouse experience. J Mot Behavior 1999; 31: 86-94.

21. Politano V. Age-related differences in reaction time of healthy older amateur golfers. North Carolina Central University 2002. Dostopno na internetu: www.nccu.edu/larnet/2002-6.html.

22. Rose SA, Feldman JF, Jankowski JJ, Caro DM. A longitudinal study of visual expectation and reaction time in the first year of life. Child Dev 2002; 73: 47.

23. Sanders AF. Elements of human performance: reaction processes and attention in human skill. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998: 575.

24. Singelton WT. Deterioration of performance on a short – term perceptual –motor task. In: Floyd WF, Welford AT, eds. Symposium on fatigue. London: Lewis H.K and Co., 1953: 163-172.

25. Smith A, Brice C, Leach A, Tilley M, Williamson S. Effects of upper respiratory tract illnesses in a working population. Ergonomics 2004; 47:363-369.
26. Welford AT. Fundamentals of skill. London: Methuen, 1968.

27. Welford AT. Motor performance. In: Birren JE, Schaie KW, eds. Handbook of the psychology of aging. New York: Van Nostrand Reinhold, 1977: 450-496.

28. Welford AT. Choice reaction time: basic concepts. In: Welford AT, ed. Reaction times. New York: Academic Press, 1980: 73-128.

29. Woodworth RS, Schlosberg H. Experimental psychology. New York: Henry Holt, 1954.

Maruša Penzeš,
Urška Andrejc
Burda Slovenije

BODI AKTIVNA

(projekt spodbujanja žensk k zdravemu načinu življenja pripravljajo Burda revije)

UVOD

Aktivno življenje, ki ga spremljajo športne aktivnosti, druženje, zabava naj bo sestavni del vseh ljudi. Še posebej naj to velja za ženske, katere so bile pred leti mnogokrat premalo aktivne tako na športnem področju kot tudi na širšem, družabnem. Prevladovalo je mnenje, da naj se ženske bolj posvečajo gospodinjstvu in otrokom, kot pa se ukvarjajo s športom in to celo rekreativno – v svojem prostem času.

Seveda smo takšne čase v večini že preživeli in sedaj je zelo običajno, da se tudi ženske ukvarjajo s športom in tako poskrbijo za svoje telo, zdravje in zadovoljstvo.

Naš projekt, ki ga predstavljamo v tem kratkem prispevku, temelji na vključevanju različnih vsebin iz vsakdanjega življenja in še posebej s področja športa v redne medijske objave, članke, prispevke, s katerimi želimo doseči končni cilj. Vsem ženskam dopovedati, da naj bodo aktivne. Takšen pa je tudi naziv celotnega projekta – Bodi aktivna.

ZASNOVA PROJETA IN KOMU JE NAMENJEN

Projekt je namenjen ženskam v različnih starostnih obdobjih, različnih življenjskih stilov, različnih sposobnosti, z različnimi željami in potrebami. Torej kar se da široko gledano – vsem ženskam.

Odločitev za projekt, katerega vrednost bo temeljila na sistematičnem pokrivanju raznih vsebin, primerov dobre prakse in predlogov za ženske, je predvsem nezadovoljstvo s trenutnim stanjem. Statistično gledano je udeleženk na športno rekreativnih prireditvah mnogo manj, kot moških, vadbenih programov je manj, sama pestrost pa je tudi v nekaterih okoljih še vedno premajhna.

Vsebine, predstavljene v Burda revijah, bodo prav tako poizkušale ženske navajati na drugačen življenjski stil – aktivno življenje, katerega posledica je boljše zdravje, ustrezna telesna teža ...

Veliko žensk tudi v zdajšnjem času žal še vedno športno aktivnost preveč ali celo izključno povezuje s hujšanjem. Ker vemo, da je to dokaj dolgotrajen in naporen postopek, je mnogokrat prisotno razočaranje, slaba volja in ne nazadnje tudi neuspeh. Takšen pristop ne zagotavlja dolgoročnega učinka, še posebej zato, ker imamo do športne aktivnosti odpor zaradi slabih izkušenj. Učinek športne aktivnosti, ki naj bo izbrana tako, da bo vsaki pisana na svojo kožo, naj bo tudi hujšanje in s tem se bo odnos do aktivnega življenja spreminjal dolgoročno.

V projektu bodo prek sodelujočih medijev ženskam predstavljene različne vsebine in primeri dobre prakse. Oblikovane bodo skupine žensk iz različnih okolij po celi Sloveniji, ki bodo skupaj izvajale načrtovan postopek spreminjanja življenjskega sloga. Ob spremljanju vsakdanjega življenja žensk, pri čimer bo poudarek na športu, bo spremljano in predstavljeno vse ostalo, kar sodi zraven. To je zagotovo prehrana, oblačila, kozmetika, vsakdanje življenje v družini, spolno življenje, zadovoljstvo na delovnem mestu, skratka vse kar nas obdaja in s čimer živimo.

Ženske bodo opozorjene na pravilen izbor športne opreme, na ustrezno izbiro športnih aktivnosti, na pomen pestrosti športnih aktivnosti, na zdravo prehrano in način prehranjevanja, sprostitev, različne tehnike sproščanja, na pomen druženja in medsebojnega povezovanja. Vse to bo prek medijev predstavljeno širši javnosti. Osnova bodo štirje različni tipi revij, ki so namenjeni predvsem ženskam in v slovenskem prostoru pokrivajo zelo obsežen prostor. S tem bo zagotovljen zadosten pretok informacij do različnih skupin žensk.

<u>V medijsko mrežo bodo vključene naslednje revije:</u>

- Elle
- Cosmopolitan
- Nova
- in Lisa.

Revije so namenjene ženskam in vsaka izmed njih je nekoliko specifična za svoj krog bralk. Osnovno izhodišče vsebine v vseh revijah pa bo spodbujanje in navajanje žensk na aktivno življenje.

ALI JE SPODBUDA IN »POMOČ« PRI SPREMINJANJU NAŠIH NAVAD POTREBNA?

Ideja o vsakdanji telesni aktivnosti je v glavah večine povprečnih žensk na eni strani zelo prisotna, po drugi pa se lahko zdi tudi nekaj nedosegljivega. Z akcijo Bodi aktivna želimo pokazati, da temu ne sme biti tako. Tudi vsakdanja redna športna aktivnost je možna in nekatere to že dobro vedo. Večina žensk vseeno potrebuje nekoliko spodbude in pomoči, ki bo ponujena prek akcije Bodi aktivna. Če je sistem napačno nastavljen že znotraj družinskega kroga, kjer prevladuje mnenje, da je potrebno postoriti vse ostalo in potem razmišljati o športu ali pa se o športu sploh ne razmišlja, smo lahko prepričani, da v takšnem okolju ženske same

večinoma ne bodo zmogle spremeniti svojega življenjskega stila. Takrat smo na vrsti mi, da to zakoreninjeno mnenje premaknemo naprej. Z zgledom dobrih primerov in dobre prakse morda tudi znanih osebnosti v Sloveniji ali svetu, premaknemo stereotipno idejo o neaktivnem življenju in zaživimo aktivno.

Spodbudo torej potrebujemo. Včasih ne pomagajo številne obljube, spet drugič je zadosti že ena sama beseda. Za večjo aktivnost žensk naj bi si prizadevala tudi država oziroma oblast tako na nacionalnem kot tudi lokalnem nivoju in prek vseh razpoložljivih možnosti spodbujala aktivno življenje žensk.

VLOGA MEDIJEV PRI SPREMINJANJU VSAKDANJIH NAVAD ŽENSK

Vloga medijev pri vplivanju na mnenje je zelo velika. V akciji Bodi aktivna bodo imeli ključno vlogo kakovostna informacija, ki bo predstavljena bralkam in bo temeljila na primerih dobre prakse, kakovostne vsebine in seveda tudi skupen interes – biti aktivna.

NAMESTO ZAKLJUČKA – S ŠPORTOM VPLIVATI NA KAKOVOST ŽIVLJENJA ŽENSK

Splošno znano dejstvo, da šport lahko pozitivno vpliva na življenje, zdravje in počutje se je v praksi in teoriji že mnogokrat potrdilo. Zato ne moremo več čakati in prepričevati tiste, ki so tako ali tako že prepričane o koristnosti športne aktivnosti, temveč moramo zdrav in sodoben pogled na svet in življenje žensk predstaviti čim širšemu krogu. Akcija Bodi aktivna želi v prvi vrsti spodbuditi ženske, kasneje pa tudi moške, katerim bodo lahko ženske mnogokrat za zgled.

Jernej Kovačič
Športno društvo Izlake

ŠPORTNO DRUŠTVO IZLAKE

PREDSTAVITEV DRUŠTVA

Športno društvo Izlake pod tem imenom deluje od konca leta 1998, ko se je na skupščini društva, po novi zakonodaji, sprejel nov statut. Korenine društva so v TVD Partizanu Izlake, katerega začetki delovanja segajo v leto 1954.

Delovanje društva je prostovoljno in nepridobitno. Naš osnovni moto je: SPODBUDITI VSE GENERACIJE K OBČASNI ALI REDNI VADBI.

Posebno pozornost posvečamo svojim članom, ki jim z raznimi popusti omogočamo cenejšo vadbo in tekmovanja ter cenejše nakupe. V letu 2005 je članarino obnovilo 245 članov, medtem ko je pristopne izjave od leta 1999 podpisalo 564 članov.

Osnovna dejavnost poteka v sedmih sekcijah, katerih osnovna pravila delovanja opredeljuje Akt o ustanovitvi sekcij. V društvu delujejo naslednje sekcije: Teniška, Nogometna, Rekreacijska, Gorniška, Šahovska, Kolesarska in Tekaška.

V društvu organiziramo razne športno rekreativne prireditve in tekmovanja ter izvajamo redno vadbo v zimskem času za 6 skupin in sicer: za predšolske otroke, za osnovnošolce od 1. do 4. razreda, za osnovnošolce od 5. do 9. razreda, za mladinke in mladince, za srednjo generacijo ter za starejše krajane. V letnem času izvajamo redno vadbo teka ter tečaj tenisa za osnovnošolce. Tekmovanja na prostem potekajo v večini na športnem igrišču na Izlakah, kjer imamo: 300 metrsko stezo, 3 peščena tenis igrišča z razsvetljavo, 1 tenis igrišče z umetno maso, rokometno in/ali malo nogometno igrišče, košarkarsko igrišče in igrišče za odbojko na mivki. Za rezervacije se lahko obrnete na sedež društva. Tekmovanja, ki jih ni mogoče izvesti na prostem, organiziramo po dogovoru z Osnovno šolo Ivana Kavčiča Izlake v njihovi telovadnici.

V letu 2006 imamo oz. smo imeli odprte naslednje večje projekte:

1. Začetek obnove športnega igrišča.
2. Tekmovanje za naj športnico in športnika Izlak 2006.
3. Organizacija Teka po zagorski dolini v okviru Slovenija teče in za točke Štajerko koroškega in Slovenskega pokala v tekih.
4. Sprotno ažuriranje spletnih strani.
5. Priprava letnega biltena društva 2006.
6. Zbiranje podatkov, dokumentacije in slik za bilten društva od začetkov do danes.
7. Partnersko sodelovanje v evropskem projektu Dnevni center Most.
8. Vključitev v projekt Zdravo društvo.

NAJ ŠPORTNIK/CA 2006

Že 4. leto zapored organiziramo tekmovanje za Naj športnico in naj športnika Izlak. Za ta namen smo pripravili pravilnik in točkujemo vse krajane Izlak in člane našega društva. V ta namen izdelamo v začetku leta zgibanko z vsemi potrebnimi informacijami, ki jo razdelimo vsem zainteresiranim.

Pravilnik tekmovanja

1. Posamezna tekmovanja so odprtega tipa in na njih lahko sodeluje vsak. Točke za naj športnico in športnika Izlak prejmejo člani Športnega društva Izlake in krajani Izlak.
2. Na vsakem tekmovanju lahko postanete ali obnovite članstvo.
3. Tekmovanja potekajo v enotni ženski in enotni moški kategoriji.
4. Štartnina na tekmovanjih v organizaciji društva je lahko največ 1.000 SIT. Člani društva imajo cca. 50 % popusta, osnovnošolski in mlajši člani brezplačno.
5. Točke za uvrstitev na posamezni tekmi:

1. 100	11. 24	21. 10
2. 80	12. 22	22. 9
3. 60	13. 20	23. 8
4. 50	14. 18	24. 7
5. 45	15. 16	25. 6
6. 40	16. 15	26. 5
7. 36	17. 14	27. 4
8. 32	18. 13	28. 3
9. 29	19. 12	29. 2
10. 26	20. 11	30. 1

6. Vsak tekmovalec na posamezni tekmi za udeležbo prejme 10 točk.
7. Na vsaki tekmi prejmejo diplomo prvi trije v ženski in moški kategoriji.
8. Naj športnica in naj športnik Izlak postane tisti, ki v skupnem seštevku zbere največje število točk.
9. V primeru enakega števila točk imajo prednost boljši rezultati, nato žreb.
10. Najboljša športnica in športnik bosta trajno vpisana na veliki pokal, ki je last Športnega društva.
11. Najboljši trije v absolutni konkurenci v ženski in moški kategoriji prejmejo pokale v trajno last.
12. Medalje prejmejo najboljše športnice in najboljši športniki v naslednjih kategorijah:

A ciciban-ka (8 let in mlajši)
B mlajši-a pionir-ka (9 – 10 let)
C starejši-a pionir-ka (11 – 12 let)
D mlajši-a mladinec-ka (13 – 14 let)
E starejši-a mladinec-ka (15 – 19 let)
F član-ica A (20 – 34)
G član-ica B (35 – 44)
H član-ica C (45 – 54)
I član-ica D (55 let in starejši)

13. Vsi rezultati bodo objavljeni na spletni strani www.sdizlake.si
14. Končna razglasitev rezultatov in podelitev nagrad bo na skupščini društva.

Nosilci posameznega tekmovanja so predsedniki sekcij, ki poleg organizacije poskrbijo tudi za redarsko službo:

- predsednik rekreacijske sekcije za slalom, namizni tenis, badminton, proste mete, plavanje, kegljanje,
- predsednik tekaške sekcije za tek na 300 m in 1.500 m,
- predsednik kolesarske sekcije za kolesarjenje,
- predsednik teniške sekcije za tenis,
- predsednik šahovske sekcije za šah.
- Odbor naj športnik:
- skrbi za točkovanje in skupno evidenco,
- sprejema pritožbe v pisni obliki in jih posreduje Izvršnemu odboru društva,
- pomaga pri organizaciji,
- daje dodatne informacije.

Program tekmovanja

1. Slalom
   Predvidoma v soboto, dne 04.02.2006 v organizaciji SK Zagorje na smučišču Marela.
2. Namizni tenis
   V nedeljo, dne 19.03.2006 ob 16. uri v telovadnici Osnovne šole Ivana Kavčiča Izlake.
3. Badminton
   V soboto, dne 15.04.2006 ob 17. uri v telovadnici Osnovne šole Ivana Kavčiča Izlake.
4. Tek na 300 metrov
   V sredo, dne 10.05.2006 ob 18. uri na športnem igrišču na Izlakah.
5. Kolesarjenje
   V petek, dne 12.05.2006 ob 16. uri na Zasavsko Sveto goro.
6. Prosti meti
   V nedeljo, dne 21.05.2006 ob 11. uri na športnem igrišču na Izlakah.
7. Plavanje na 50 metrov
   V sredo, dne 14.06.2006 ob 19. uri v Medijskih Toplicah na Izlakah.
8. Tenis
   V petek, dne 18.08.2006 ob 16. uri na športnem igrišču na Izlakah.
9. Tek na 1.500 metrov
   V sredo, dne 06.09.2006 ob 17. uri na športnem igrišču na Izlakah.
10. Kegljanje
    V soboto, dne 14.10.2006 ob 16. uri v Kegljišču v Zagorju ob Savi.
11. Šah
    V sredo, dne 08.11.2006 ob 17. uri v Domu društvenih dejavnosti na Izlakah.

Organizator si zaradi vremenskih ali drugih razlogov pridružuje pravico do spremembe datuma ali ure ali celo do preklica tekmovanja.

Podelitev nagrad

Podelitev nagrad organiziramo v januarju pred skupščino društva, kamor pisno povabimo vse tri prvouvrščene v posamezni kategoriji. Za naj športnico in naj športnika imamo dva prehodna pokala, ki sta last društva in kamor vsako leto vpišemo najboljša posameznika.

Suzana Tkavc
Damir Karpljuk
MORS
Fakulteta za šport

POGOSTOST ŠPORTNE DEJAVNOSTI V ENOTI SLOVENSKE VOJSKE

Povzetek

Vojska je posebno področje človekovega življenja in dela, delovne razmere pa so specifične in zahtevajo veliko psihičnega in telesnega napora. V vojski so naloge lahko povezane z ekstremno visokimi ter dolgotrajnimi telesnimi in duševnimi obremenitvami, kar od pripadnika oboroženih sil zahteva dobro gibalno pripravljenost in psihično kondicijo. Športna vadba z namenom ohranjanja zdravja tako predstavlja v vojski temelj in je hkrati prvi pogoj za ustrezno gibalno usposobljenost posameznika.

Namen članka je predstaviti rezultate raziskave, v katero je bila vključena ena od enot Slovenske vojske. Raziskovali smo kako pogosto športno dejavni so pripadniki Slovenske vojske in kakšne so razlike glede na starost in vojaški status merjencev. V vzorec merjencev smo zajeli 147 pripadnikov stalne sestave Slovenske vojske v starostnem razponu od 22 do 56 let. Ugotovili smo, da je največ pripadnikov redno športno dejavnih (68 odstotkov oziroma 100 merjencev), zatem občasno športno dejavnih (30,6 odstotka ali 45 merjencev), najmanj je nedejavnih (1,4 odstotka ali 2 merjenca). Rezultati so pokazali upadanje v pogostosti športne dejavnosti z leti starosti. Merjenci so v prvih treh starostnih skupinah (do 49 let) v največjem številu športno dejavni od dva- do trikrat na teden, medtem ko najstarejši (nad 50 let) padejo po aktivnosti za eno kategorijo in so v največjem deležu športno dejavni enkrat na teden. Najpogosteje športno dejavni so vojaki, zatem podčastniki in najmanj častniki. Za analizo razlik smo uporabili kontingenčne tabele in enofaktorsko analizo variance. Razlike med starostnimi skupinami so se pokazale kot statistično značilne.

UVOD

Športna vadba z namenom ohranjanja zdravja predstavlja v vojski temelj in je hkrati prvi pogoj za ustrezno gibalno pripravljenost posameznika (Tkavc, 2004a). V vojski so naloge lahko povezane z ekstremno visokimi ter dolgotrajnimi telesnimi in duševnimi obremenitvami, kar od pripadnika oboroženih sil zahteva dobro gibalno pripravljenost in psihično kondicijo (Karpljuk, Žitko, Rožman, Suhadolnik, & Karpljuk, 2000). Po utemeljitvi ameriške vojske vojaki, ki niso gibalno pripravljeni, ne morejo izpolnjevati vseh nalog, vezanih na splošno poslanstvo vojske. Ne nazadnje je eden najzahtevnejših pogojev vojske prav gibalna pripravljenost njenih pripadnikov (You and the APFT, 1987).

Navkljub pomenu gibalne pripravljenosti vojakov za opravljanje vojaške službe se marsikatere vojske sveta ukvarjajo s problematiko pripadnikov vojske, ki niso redno športno dejavni, čeprav jim je športna vadba omogočena v rednem delovnem času. Zato nas je zanimalo kakšno je stanje v Slovenski vojski.

V današnjem času je vojska, lahko rečemo, ena redkih institucij v slovenskem prostoru, ki omogoča redno športno vadbo v delovnem času. Namen je doseganje ustrezne gibalne pripravljenosti, ki se v Slovenski vojski preverja enkrat letno.

Šport v Slovenski vojski v svojem osnovnem delovanju ne zajema le redne športne vadbe in preverjanja gibalnih sposobnosti, ampak tudi druge športne dejavnosti: šport za vse, usposabljanja in izobraževanja iz športnih vsebin (športno vzgojo), vojaška športna tekmovanja, mednarodna vojaška športna tekmovanja, udeležbo na tekmovanjih panožnih športnih zvez in klubov, športne priprave posameznih pripadnikov in ekip enot, poveljstev in reprezentanc Slovenske vojske, znanstveno raziskovalno dejavnost ter informiranje javnosti o športu in dosežkih kategoriziranih športnikov v vojski (Tkavc, 1999; Direktiva za šport v Slovenski vojski, 2001).

1.1 Namen in cilj

Zanimalo nas je kakšno je stanje v Slovenski vojski glede odstotka športno dejavnih pripadnikov. Želeli smo pridobiti vpogled v športno dejavnost pripadnikov Slovenske vojske glede na leta starosti in status. Cilj je ugotavljanje razlik med starostnimi skupinami.

1.2 Metode dela

Osnovna metoda za zbiranje podatkov je anketni vprašalnik (v nadaljevanju anketa). Razdelitev in izpolnjevanje anket je potekalo ob prisotnosti sestavljavca ankete.

Podatke smo pridobili v sklopu raziskave, ki je zajela raziskovanje več parametrov (motorične, morfološke in psihološke spremenljivke). Vpogled v pogostost športno dejavnih pripadnikov je bila četrta od obravnavanih parametrov, ki smo ga želeli pridobiti in povezati z nekaterimi spremenljivkami. Za raziskovanje smo izbrali eno od enot Slovenske vojske.

1.2.1 Vzorec merjencev

V vzorec smo zajeli 138 merjencev moškega (93,9 odstotka) in 9 (6,1 odstotka) ženskega spola. Glede na vojaški status smo v vzorec zajeli 72,1 odstotka častnikov (kar znaša 106 oseb), zatem 24,5 odstotka (36) podčastnikov in 3,4 odstotka (5) profesionalnih vojakov. Največ merjencev smo zajeli v srednjih dveh starostnih skupinah, in sicer več kot polovico (53,1 odstotka) v starostni skupini od 30 do 39 let ter 28,6 odstotka v starostni skupini od 40 do 49 let. Nadalje je do 29 let zajetih 21 merjencev (14,3 odstotka), najmanj pa najstarejših (4,1 odstotek).

1.2.2 Vzorec spremenljivk

Za spremenljivko o športni dejavnosti smo vzeli vprašalnik o pogostosti športne dejavnosti (prirejeno po: Sila, 2002) od 1 (»nikoli«) do 7 (»vsak dan«), kateremu smo dodali še 8. možnost odgovora (»le pred rednim letnim preverjanjem«). To možnost smo dodali zaradi vpogleda v vprašanje ali so pripadniki pretežno športno dejavni le pred preverjanjem gibalnih sposobnosti, kar bi lahko nakazovalo na kampanjsko in nesistematično športno dejavnost.

1.2.3 Metode obdelave podatkov

Podatki so obdelani s statističnim paketom SPSS, verzija 9.0 za Windows 2000. Izračunali smo mere centralne tendence in mere razpršenosti ter frekvenčne porazdelitve za posamezne izbrane spremenljivke, za analizo razlik pa kontingenčne tabele in enofaktorsko analizo variance.

REZULTATI IN RAZPRAVA

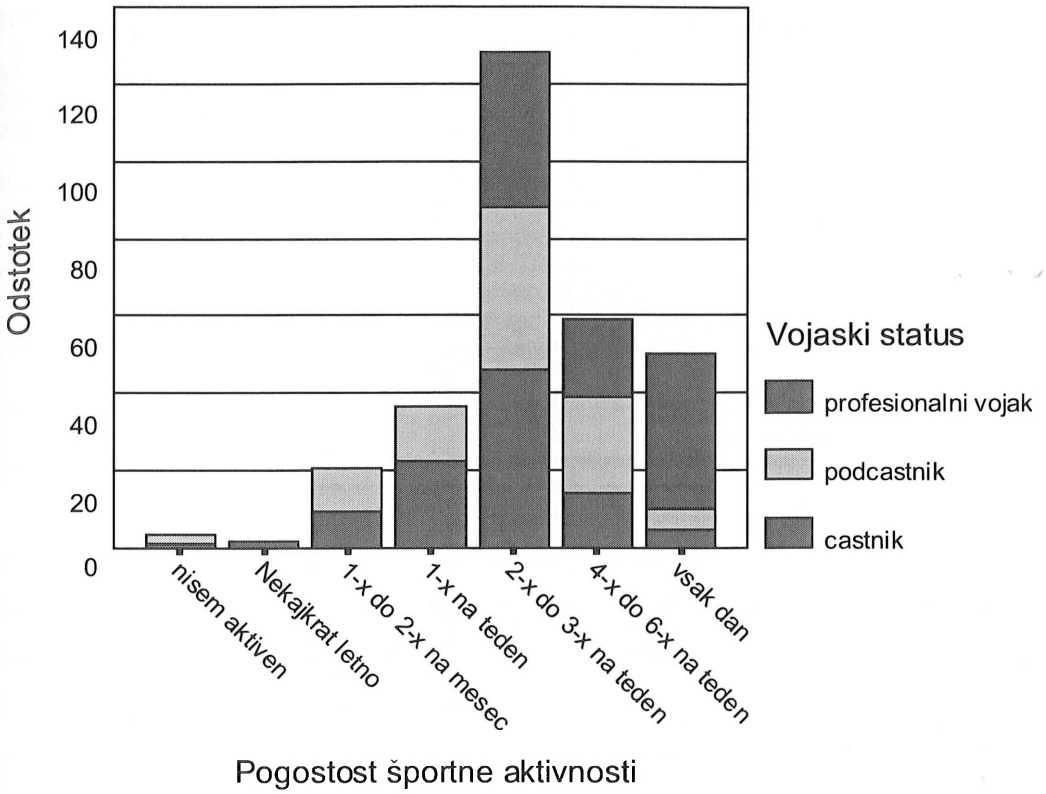
Iz preglednice 1 je razvidno, da so merjenci v največjem številu (66 merjencev oziroma 44,9 odstotka) športno dejavni od dva- do trikrat na teden, zatem enkrat na teden (19,7 odstotka) in od štiri- do šestkrat na teden (17 odstotkov). Vsak dan je dejavnih le 9 merjencev (6,1 odstotka), nedejavna pa sta dva (1,4 odstotka). Če vzamemo enak kriterij, kot ga je vzel v eni od raziskav o pogostosti športne dejavnosti odraslih prebivalcev Republike Slovenije Sila (2002), da upoštevamo za redno športno dejavnost kriterij od dva- do trikrat na teden in več, lahko ugotovimo, da je največ pripadnikov redno športno dejavnih (68 odstotkov oziroma 100 merjencev), zatem so po kriteriju od enkrat na leto do enkrat na teden občasno športno dejavni (30,6 odstotka ali 45 merjencev), najmanj je nedejavnih (1,4 odstotka ali 2 merjenca). Dodatna možnost odgovora »le pred rednim letnim preverjanjem« se v našem vzorcu ni izkazala kot pomemben dejavnik športne vadbe v vojski, saj ga kot možen odgovor ni izbral niti eden od merjencev.

		Frekvenca	Odstotek	Veljaven odstotek	Odstotek seštevka
Pogostost	nisem športno dejaven	2	1,4	1,4	1,4
	1-x do nekajkrat na leto	2	1,4	1,4	2,7
	1-x do 2-x na mesec	14	9,5	9,5	12,2
	1-x na teden	29	19,7	19,7	32,0
	2-x do 3-x na teden	66	44,9	44,9	76,9
	4-x do 6-x na teden	25	17,0	17,0	93,9
	vsak dan	9	6,1	6,1	100
	Skupaj	147	100	100	

Preglednica 1: Razvrstitev merjencev glede na pogostost športne dejavnosti

Povprečne vrednosti: 4,81

Po primerjalnih podatkih odrasle populacije Republike Slovenije iz let 1996, 1997 in 1998 se redno ukvarja s športno dejavnostjo 34,4 odstotka moških in 29 odstotka žensk (Doupona, & Petrovič, 2000). Po podatkih Sile (2002), ki je opravil primerjavo športne dejavnosti med spoloma v Republiki Sloveniji v obdobju od 1996 do 2001, je redno športno dejavnih, če upoštevamo kot redno športno dejavnost le seštevek podatkov od dva- do trikrat na teden in več, 28,1 odstotka moških in 21,3 odstotka žensk. Tako lahko ugotovimo, da so pripadniki vojske pogosteje športno dejavni od slovenske populacije oziroma, da glede na vpetost pripadnikov Slovenske vojske v slovensko populacijo ti prinašajo večji delež k športno dejavnemu prebivalstvu v Republiki Sloveniji, saj se po longitudinalnih študijah odstotek neaktivnega odraslega prebivalstva v Republiki Sloveniji v zadnjih desetih letih giblje okoli 50 (zborniki kongresov športne rekreacije 2001, 2002, 2003). Po podatkih Douponove in Petrovića (2000) je nedejavnih 46,6 odstotka prebivalstva, po podatkih Sile (2002) pa je nedejavnih 56,4 odstotka odraslih žensk in 36,5 odstotka odraslih moških v Republiki Sloveniji.



Grafikon 1: Razmerja v pogostosti športne dejavnosti po statusu merjencev

Iz grafikona 1 je razvidno, da so najpogosteje športno dejavni profesionalni vojaki. Podatki kažejo, da le pri vojakih lahko govorimo o redni športni dejavnosti, saj so športno dejavni vsak dan, dva- do trikrat na teden in štiri- do šestkrat na teden. Podčastniki in častniki so najpogosteje športno dejavni od dva- do trikrat na teden, zatem podčastniki od štiri- do šestkrat na teden in častniki enkrat na teden. Iz rezultatov lahko povzamemo, da so najpogosteje športno dejavni vojaki, zatem podčastniki in najmanj častniki. Upoštevati moramo, da so vojaki v vzorcu pretežno mlajši (zajeti le v prvih treh starostnih skupinah, od tega pretežno v najmlajši skupini) od častnikov (v vseh starostnih skupinah, pretežno v starejših). Ugotovitve iz našega vzorca merjencev kažejo, da je večina pripadnikov redno športno, okoli tretjina pa občasno športno dejavnih. Glede na status lahko rečemo, da so častniki premalo športno dejavni, in dodajamo, da to velja za malo manj kot polovico častnikov in da lahko enako trdimo za podčastnike.

Starostne skupine Pogostost športne dejavnosti	do 29	od 30 do 39	od 40 do 49	50 in več	Skupaj
1/ Nisem športno dejaven					
število		1	1		2
% s pogostostjo aktivnosti		50,0 %	50,0 %		100%
% s starostnimi skupinami		1,3 %	2,4 %		1,4 %
2/ 1-x do nekajkrat na leto					
število			2		2
% s pogostostjo aktivnosti			100 %		100 %
% s starostnimi skupinami			4,8 %		1,4 %
3/ 1-x do 2-x na mesec					
število	1	6	5	2	14
% s pogostostjo aktivnosti	7,1 %	42,9 %	35,7 %	14,3 %	100 %
% s starostnimi skupinami	4,8 %	7,7 %	11,9 %	33,3 %	9,5 %
4/ 1-x na teden					
število	3	16	7	3	29
% s pogostostjo aktivnosti	10,3 %	55,2 %	24,1 %	10,3 %	100%
% s starostnimi skupinami	14,3 %	20,5 %	16,7 %	50,0%	19,7 %
5/ 2-x do 3-x na teden					
število	10	35	20	1	66
% s pogostostjo aktivnosti	15,2 %	53,0 %	30,3 %	1,5 %	100 %
% s starostnimi skupinami	47,6 %	44,9 %	47,6 %	16,7%	44,9 %
6/ **4-x do 6-x na teden**					
število	4	15	6		25
% s pogostostjo aktivnosti	16,0 %	60,0%	24,0 %		100 %
% s starostnimi skupinami	19,0 %	19,2 %	14,3 %		17,0 %
7/ **Vsak dan**					
število	3	5	1		9
% s pogostostjo aktivnosti	33,3 %	55,6 %	11,1 %		100 %
% s starostnimi skupinami	14,3 %	6,4 %	2,4 %		6,1 %
Skupaj					
število	21	78	42	6	147
% s pogostostjo aktivnosti	14,3 %	53,1 %	28,6 %	4,1 %	100 %
% s starostnimi skupinami	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Preglednica 2: Razlike v pogostosti športne dejavnosti glede na starostne skupine

Statistična značilnost analize variance: 0,016

Merjenci so v prvih treh starostnih skupinah (do 49 let) v največjem številu športno dejavni od dva- do trikrat na teden, medtem ko najstarejši (nad 50 let) padejo po aktivnosti za eno kategorijo in so v največjem deležu športno dejavni enkrat na teden (preglednica 2). Pogostost športne dejavnosti od dva- do trikrat na teden lahko postavimo kot nekakšno »skupno mejo najštevilnejše udeležbe v pogostosti dejavnosti v našem vzorcu«. Najmlajši se od te »skupne meje« po pogostosti športne dejavnosti nagibajo k pogostejši dejavnosti, medtem ko se pogostost s starostjo (starostnimi skupinami) pomika proti manjši pogostosti. Tako so najmlajši od te »skupne meje«, ki jo dosegajo s 47,6 odstotka, znotraj svoje starostne skupine nadalje najpogosteje dejavni od štiri- do šestkrat na teden (19 odstotkov), vsak dan (14,3 odstotka) oziroma enkrat na teden (14,3 odstotka) ter v najmanjšem deležu enkrat do dvakrat na mesec (4,8 odstotka). Srednji dve starostni skupini, od 30 do 39 in od 40 do 49 let, sta nadalje (od te »meje«) najpogosteje športno dejavni enkrat na teden in zatem od štiri- do šestkrat na teden, najstarejši merjenci pa spet za eno kategorijo navzdol, s 33,3 odstotka znotraj svoje skupine, enkrat do dvakrat na mesec. V skupini med 40 in 49 let najdemo glede na druge starostne skupine tudi največji delež najmanj športno dejavnih (nedejavni, enkrat do nekajkrat na leto), medtem ko so najmlajši in najstarejši v najmanjšem deležu športno dejavni vsaj enkrat do dvakrat na mesec.

Longitudinalne študije, opravljene na podatkih iz vzorcev odraslega slovenskega prebivalstva (Doupona, & Petrović, 2000; Sila, 2002), ugotavljajo, da pogostost športne dejavnosti z leti starosti upada. Te ugotovitve kažejo na težnjo upadanja pogostosti športne dejavnosti z leti starosti. Tudi v našem primeru so se razlike pokazale kot statistično značilne ($p = 0{,}016$), vendar moramo ob tem upoštevati problematičnost lestvice. Prav tako je vprašljiva pričakovana frekvenca v celicah, zato je vprašljiva tudi relevantnost uporabe drugih metod za preverjanje statistične značilnosti.

SKLEP

Z raziskavo smo pridobili vpogled v pogostost športne dejavnosti pripadnikov ene od enot Slovenske vojske. Ugotovitve smo povezali z nekaterimi sorodnimi raziskavami, kar daje svoj prispevek k splošnim znanjem, tudi s specifičnega vzorca populacije, vojske.

Nedvomno je že več virov ugotovilo in tudi omenilo, da vojska s svojimi pripadniki tvori svojevrstno družbeno skupino, kar smo, lahko rečemo, potrdili tudi z našo raziskavo. Športna vadba v vojski je sestavni del delovnih obveznosti, zato lahko govorimo o športni vadbi v delovni organizaciji, ki pa je uvedena v vsakdanjik pripadnika vojske težiščno zaradi posebnih zahtev in ne zaradi športne dejavnosti same (Berčič, 1980). Slednje nedvomno drži, saj ima športna dejavnost v vseh vojskah sveta svoj temeljni na-

men, doseganje gibalne pripravljenosti pripadnikov vojske, zato je pričakovano, da mora tega tudi izpolniti, kar je nedvomno prav in glede na pomembnost na prvem mestu.

Izkušnje iz prakse so med drugim nakazovale na prisotnost kampanjske in nesistematične gibalne priprave v SV (Karpljuk et. al, 2000; Karpljuk et al, 2003), vendar pa rezultati iz našega vzorca kažejo, da lahko ovržemo razmišljanja o tem, da bi bila gibalna priprava kampanjska ali nesistematična.

Različne študije ugotavljajo, da s starostjo upada pogostost športne dejavnosti. Enako ugotavljajo tudi raziskovalci v slovenskem prostoru na podlagi longitudinalnih študij, opravljenih na vzorcih slovenskega odraslega prebivalstva (Doupona, & Petrović, 2000; Sila, 2002). Glede na to, da vojska od svojih pripadnikov zahteva gibalno pripravljenost ves čas opravljanja vojaških dolžnosti, torej v vseh starostnih obdobjih, nas je zanimalo, kako se pogostost športne dejavnosti kaže glede na starost pripadnikov Slovenske vojske. Ugotovili smo, da je opazna tendenca zmanjševanja pogostosti športne dejavnosti z leti starosti. Ugotovili smo tudi, da so pripadniki vendarle športno dejavni v vseh starostnih obdobjih oziroma ves čas opravljanja vojaških dolžnosti, s čimer prispevajo večji delež k športno dejavnemu prebivalstvu v Republiki Sloveniji.

Če naše podatke in ugotovitve povežemo v celoto in upoštevamo sorodne raziskave (Karpljuk et al., 2000; Tkavc, 2002; Tkavc, 2003; Tkavc, 2004b), ugotovimo, da se s povečevanjem deleža častniškega kadra in z leti starosti gibalna pripravljenost zmanjšuje, s povečevanjem deleža vojakov pa povečuje in da so najpogosteje športno dejavni vojaki, zatem podčastniki in najmanj častniki.

VIRI IN LITERATURA

1. Berčič, H. (1980). *Zasnova programa na področju športne rekreacije*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo v Ljubljani.

2. *Direktiva za šport v Slovenski vojski*. (2001). Ljubljana: Generalštab Slovenske vojske.

3. Doupona, M., & Petrović, K. (2000). *Šport in družba*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

4. Karpljuk, D., Žitko, M., Rožman, F., Suhadolnik, M., & Karpljuk, K. (2000). *Teoretične osnove in praktična izhodišča športne vadbe, namenjene višjim častnikom Slovenske vojske*. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo RS.

5. Karpljuk, D., Novak, M., Tkavc, S., Derviševič, E., Štihec, J., Žitko, M., Rožman, F., Suhadolnik, G., & Videmšek, M. (2003). Učinki individualno prilagojenih programov vadbe na gibalne sposobnosti pripadnikov Slovenske vojske, izbrane po standardih ameriške vojske. *Šport*, št. 4, str. 69 - 76.

6. Sila, B. (2002). Športna aktivnost odraslih Slovencev v luči zadnjih petih let in v primerjavi s podatki iz nekaterih evropskih držav. V *Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije* (str.64– 70). Otočec: Olimpijski komite Slovenije.

7. Tkavc, S. (1999). Šport v Slovenski vojski. *Bilten Slovenske vojske. 1999* -1/št.1, str. 85 – 95.

8. Tkavc, S. (2002). *Frekvenca srčnega utripa pripadnikov Slovenske vojske na testu teka 3200 metrov*. Neobjavljeno delo.

9. Tkavc, S. (2003). *Športna aktivnost pripadnikov Slovenske vojske v povezavi z nekaterimi socialnodemografskimi značilnostmi*. Neobjavljeno delo.

10. Tkavc, S. (2004). *Gibalne sposobnosti v povezavi s športno dejavnostjo in nekaterimi morfološkimi značilnostmi ter struktura motivov pripadnikov stalne sestave Slovenske vojske*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport (a).

11. Tkavc, S. (2004). Ocena gibalne usposobljenosti glede na gibalno pripravljenost pripadnikov stalne sestave Slovenske vojske. *Vojaškošolski zbornik*, št. 3, str. 65 – 78 (b).

12. *You and the Army Physical Fitness Test*. (1987). Washington DC: Headquaters, Department of the Army.

13. *Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacije* (2001). Rogla: Športna unija Slovenije.

14. *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije* (2002). Otočec: Olimpijski komite Slovenije.

15. *Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije* (2003). Čatež: Olimpijski komite Slovenije.

Mateja Videmšek,
Jože Štihec,
Damir Karpljuk
Fakulteta za šport

izlet – OBLIKA REKREACIJE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Izleti so ena izmed najbolj poceni in dostopnih oblik rekreacije. Za organizacijo niso potrebni večji finančni izdatki, zato ga lahko-organizira vsako društvo, vrtec ali šola. Namen izletov ni le zabava, razvedrilo in aktiven počitek, ampak tudi usmerjanje otrok k opazovanju sveta okrog sebe. Ob opazovanju rastlinstva in živalstva, geološke sestave posameznih področij, vrste gozda, gozdnih sadežev ipd. razvijamo pri otrocih estetski čut do narave, kar bogati njihovo kulturo, ljubezen do narave, v kateri najdejo tudi kasneje razvedrilo in zabavo.

Uvod

Izletništvo je za otroke izjemnega pomena. Gre za gibanje, razvedrilo in sprostitev v naravi, kot tudi za vzgojno–izobraževalne učinke, saj narava nudi otroku nešteto možnosti za učenje. Na izletih v naravi velikokrat srečujemo družine z majhnimi otroki, pa tudi skupine otrok pod vodstvom dveh ali več odraslih. Planinska zveza Slovenije namreč posveča veliko pozornosti izletniški vzgoji; tako je pobudnik akcije Ciciban planinec, ki jo izvajajo po mnogih vrtcih, izlete in pohode pa opravljajo tudi v okviru športnega programa Zlati sonček.

Za hojo na izlete je pomembno že zgodnje otroštvo. V primernem družinskem krogu bo otrok, še preden bo shodil, na ramenih staršev na prvih izletih prepotoval že veliko poti. Ko bo shodil, ga bodo starši postopoma vodili na vedno daljše in zahtevnejše poti. Precejšnji del poti ga bodo verjetno še nosili, vendar vedno manj. Otrok bo tako postopoma prešel iz popoldanskih izletov med tednom na izlete ob koncu tedna. Sprva bodo to krajši dopoldanski izleti, kasneje pa bodo celodnevni, manj ali bolj zahtevni (Krpač, 1985).

Pri zdravih otrocih ni nevarnosti, da jih preobremenimo. Pri tem ni toliko pomembna starost, ampak predvsem otrokova aktivnost v hoji. Tako so otroci, ki redno, postopno in veliko hodijo, bolj vzdržljivi kot njihovi starejši vrstniki, ki jim to ni omogočeno.

Za predšolskega otroka je pomembno, da aktivno preživi vsak dan vsaj nekaj časa v naravi. Če pa to ni mogoče, naj vsaj ob vikendih odpeljejo starši otroka v naravo, kar naj velja za vse letne čase (Kristan, 1993). Če otroci izvajajo dejavnosti za razvoj vzdržljivosti redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulacijske) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem odpornost organizma. V zadnjem času lahko namreč veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, potem torej lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje (Videmšek & Jovan, 2002).

Organizacija in izvedba izleta

Izbira cilja

Pred izletom moramo najprej izbrati cilj, ki je odvisen od starosti otrok, izkušenj s predhodnih izletov ter sposobnosti in želja. Pri izbiri cilja ali poti ne smemo pozabiti na dve najpomembnejši pravili pri hoji z otroki na izlete:

- Odrasli se nikoli ne smemo lotiti poti, ki je ne poznamo ali ji sami nismo kos!
- Otroci ne smejo postati poskusni zajčki naših planinskih ambicij in želja!

Izbira cilja za skupine glede na starost otrok (Stritar & Stritar, 1998):

Starost otrok	Vrsta izleta	Strmina	**Skupni čas hoje (vzpon in sestop)**
Do 2 let	Sprehod, izlet po nezahtevnem svetu	Po ravnem	30 min do 1 ura
2 – 3 leta	Sprehod ali krajši izlet	Po ravnem ali položno	1 do 2 uri
3 – 5 let	Krajši izlet	Srednje strmo	2 do 3 ure
5 – 7 let	Krajši izlet	Srednje strmo	Do 4 ure

Stritar in Stritar (1998) sta izlete razdelila v posamezne skupine glede na čas trajanje in glede na strmino.

Glede na čas trajanja so izleti razdeljeni v pet skupin:

1) Sprehod – pomeni dopoldanski ali popoldanski obisk bližnjih zanimivosti in poteka večinoma po ravnem; posebna oprema ni potrebna.
2) Krajši izlet – izlet do 4 ure; izvedemo ga v dopoldanskem času med zajtrkom in kosilom ali pa popoldan med kosilom in večerjo; potrebna je ustrezna oprema.
3) Poldnevni izlet – izlet, ki ga pričnemo zjutraj in se vrnemo do konca delovnega dne v vrtcu ali šoli; Otroci morajo imeti ustrezno opremo (čevlji, nahrbtnik, malica, pijača).

4) Celodnevni izlet – iz vrtca, šole ali počitniškega doma se odpravimo zjutraj in se vrnemo pozno popoldne ali zvečer. Nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik, malica, osvežilna, nesladkana pijača).

5) Večdnevni izlet ali pohod – gre za nekajdnevno turo, ko so otroci odsotni od doma in prespijo v kočah, domovih ali šotorih. Nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik z rezervno obleko in zaščito pred dežjem in mrazom, najnujnejši higienski pripomočki, energijski priboljški, čutarica, malice in topli obroki v kočah).

Glede na strmino in s tem tudi fizično zahtevnost pa izlete lahko razdelimo v štiri skupine:

- Položno – teren je le rahlo nagnjen;
- Srednje strmo – med vzponom se rahlo zadihamo, med sestopom pa se otroci lahko sproščeno gibljejo:
- Strmo – vzpon je naporen in zahteva nekaj telesne pripravljenosti; Tudi sestopati ni možno brez previdnosti in zbranosti;
- Zelo strmo – pot je zelo strma in naporna.

Priprave na izlet

Otroci se morajo izleta veseliti, saj bodo le tako pripravljeni tudi pomagati pri pripravah nanj. Zelo pomembna je torej motivacija in priprava otrok na izlet. Otroke seznanimo s ciljem, skupaj pripravimo primerno opremo (obutev, obleka, nahrbtnik, malica, drugi pripomočki) ter se pogovorimo o pravilih obnašanja. Pomembno je, da so otroci oblečeni tako, da se lahko sproščeno gibajo v naravi. Sedenje na tleh, valjanje po travi ipd. pomenijo svoboden stik z naravo, ki otrokom omogoča svojevrstno doživljanje in uživanje.

K pripravi za izlet sodi tudi seznanitev s terenom. Pomembno je, da izberemo pot, ki jo že dobro poznamo in nam zagotavlja popolno varnost. Priprava na izlet je seveda povezana tudi s študijem literature, ki opisuje naš zadani cilj.

Priprave na izlet s skupino otrok se nekoliko razlikujejo glede na priprave na družinski izlet. Izlet s skupino otrok zahteva določitev vodje izleta. Le-ta naj bi imel nekajletne gorniške izkušnje, pedagoško – psihološka znanja ter primerne osebnostne lastnosti in organizacijske sposobnosti. Pod pripravo na izlet s skupino otrok štejemo tudi sodelovanje z vrtcem, šolo ali društvom, kar pomeni, da mora vodja izleta najprej obvestiti le-te o izbranem cilju. Vsi odrasli, ki sodelujejo pri izletu, morajo biti vnaprej seznanjeni s ciljem, potjo, nalogami ter pomagati pri pripravah in izvedbi ter vrednotenju izleta (Videmšek & Visinski, 2001).

Pri izletih v vrtcu ali v okviru društev ne smemo prezreti tudi sodelovanja s starši. Zelo pomembna so skupna srečanja ali pisna obvestila, kjer starši izvedo za izbrani cilj izleta, dodatne stroške, zahtevano ali priporočljivo opremo, čas odhoda in prihoda, zbirno mesto, malico ... Starši pa seveda lahko tudi neposredno sodelujejo na izletu z lastno udeležbo. Pri tem ne smemo pozabiti na obvezno pisno soglasje staršev za vsakega mladoletnega udeleženca.

Priprava otrok je torej eden izmed najpomembnejših elementov priprave na izlet. Če je tura zahtevnejša, se morajo otroci pripravljati na večje telesne napore s krajšimi in postopnimi telesnimi obremenitvami. Z otroki se moramo pogovoriti tudi o varstvu narave, spoštovanju njenih zakonitosti ter reda in lepote, ki velja v njej.

Število udeležencev in spremstvo v skupini naj bi ustrezali normativom v šolskih zakonodajah in pravilnikih (Zakon o vrtcih, 1996, Odredba o normativih v vrtcu in kadrovskih pogojih za opravljanje predšolske vzgoje, Pravilniki o osnovnem šolstvu, vzgojnovarstvenih organizacijah, glasbenih šolah in zavodih). V vrtcu moramo zagotoviti skupini na sprehodih spremstvo dveh polnoletnih oseb, na planinskih izletih pa tri polnoletne osebe. Pri interesnih dejavnostih (planinski krožki, tabori, zahtevnejši pohodi ...) pa mnogi vrtci zaradi varnosti organizirajo izlete po nekoliko strožjih priporočilih Planinske zveze Slovenije. Vrtcem na lažjih izletih priporočajo 5 do 8 predšolskih otrok na enega vodnika, praksa pa je pokazala, da je nujna prisotnost dveh odraslih v skupini, ki si v različnih situacijah med seboj pomagata (Stritar & Stritar, 1998).

Uspešnost izleta je torej v precejšnji meri odvisna od njegove priprave. Dobra priprava vsebuje: psihično, telesno, tehnično, vsebinsko in organizacijsko pripravo.

PSIHIČNA PRIPRAVA

Pri otrocih skušamo z različnimi načini vzbuditi zanimanje za izlet. Zbiramo in ogledujemo si raznoliko slikovno gradivo o kraju, kamor se odpravljamo (fotografije, diapozitivi, videoposnetki) ter skupaj narišemo načrt poti. Pogovorimo se o tem, kako bomo hodili, kje se bomo ustavljali, počivali, malicali ter jih seznanimo z zanimivostmi, s katerimi se bomo srečali. Na obisk lahko povabimo tudi izkušenega planinca, ki nam pove še kaj več o tem. Otrokom povemo, kakšna obutev in obleka sta primerna za takšne izlete, v čem bomo nesli naše potrebščine, za kaj je potrebna rezervna obleka, kaj bo sestavljalo našo malico.

TELESNA PRIPRAVA

Izlet na vzpetino bo naporen in neprijeten, če ne bomo nanj dobro telesno pripravljeni. Zato je zelo koristno, da pri vsakodnevnih športnih aktivnostih v vrtcu postopno povečujemo obremenitve otrok. Izvajamo različne gimnastične vaje in naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, skoki, plezanje ... Z njimi sistematično krepimo določene mišične skupine, skrbimo za gibljivost sklepov, razvijamo ravnotežje in koordinacijo gibanja.

Pred načrtovanim izletom je koristno izvesti več sprehodov, ki se stopnjujejo po zahtevnosti in trajanju.

TEHNIČNA PRIPRAVA

Na sprehodih, ki jih izvajamo pred izletom na vzpetino, začnemo otroke seznanjati z osnovnimi pohodniškimi spretnostmi, kot so tempo, tehnika hoje in izogibanje nevarnostim, na katere bi utegnili naleteti na poti. Otroke poučimo tudi o vremenu, orientaciji, ustrezni obutvi, obleki ter prehrani v gorah.

ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA

- Izberemo pot, ki jo dobro poznamo; izdelamo načrt poti in časovni razpored posameznih dejavnosti na izletu;
- Sledimo vremenskim poročilom;
- Pozanimamo se za prevozno sredstvo in stroške prevoza;
- Tri tedne pred izletom organiziramo sestanek s starši;
- Pripravljamo otroke na izlet (psihična, telesna, tehnična priprava);
- Zbiramo prijave, oblikujemo skupine (na podlagi opazovanj s sprehodov), določimo pomočnika;
- Rezerviramo prevozno sredstvo in kupimo vozovnice;
- Objavimo zborno mesto, uro odhoda in prihoda.

SODELOVANJE S STARŠI

Pri organiziranju in izvedbi pohoda ali izleta v sklopu vrtca ali društva so nam starši lahko v veliko pomoč. K sodelovanju jih spodbudimo preko individualnih pogovorov in skupnega sestanka, saj bo sproščeno, neformalno vzdušje na izletu pozitivno vplivalo tudi na naše nadaljnje odnose. S tem, ko se bomo povezali s starši, bo zagotovljena tudi večja varnost in kontrola aktivnosti otrok na pohodu ali izletu. Starši naj bi tudi sami skrbeli za primerno telesno pripravljenost otrok na zahtevnejše preizkušnje s sprehodi in izleti v naravo.

Pred izletom povabimo starše na skupni sestanek, na katerem jih seznanimo z načrtom izleta, z datumom, zbornim mestom, časom odhoda in prihoda, smerjo, ciljem ter namenom izleta. Staršem moramo povedati, kakšna naj bo oprema otrok, dogovoriti pa se moramo tudi o stroških izleta.

Vodja se mora pozanimati o znanju in izkušnjah staršev s hojo na vzpetine, bolj izkušene pa nato zaprosi za pomoč pri vodenju (skrb za varnost, kontrola utrujenosti otrok). Prav tako je zanimivo, če je kateri od staršev biolog, geograf, zgodovinar ali celo lovec in lahko izlet konkretno obogati s svojim znanjem.

Izvedba izleta

Izlet naj bo poučen, doživljajski, fiziološko učinkovit, zabaven in zanimiv, predvsem pa varen. Za varnost udeležencev poskrbimo tako, da imamo zadostno število spremljevalcev, da že na zbornem mestu preverimo število udeležencev, da na izletu upoštevamo vsa varnostna pravila ter da ne vztrajamo za vsako ceno priti na cilj. Najšibkejši v skupini naj bi hodil za vodnikom, ostali spremljevalci pa se porazdelijo med kolono in eden na konec (Perušek, 1999).

Izvedbo izleta lahko razčlenimo (Stritar, 2000):

- Evidenca udeležencev: preverjanje udeležencev izleta, skupno število otrok.
- Pregled opreme : primernost obutve, obleke, zaščite, pripomočkov ...
- Ponovitev pravil obnašanja in skupnih dogovorov: navodila, napotki, prepovedi, kazni, gibanje na nevarnih mestih ...
- Hoja : načini hoje so različni (možno v več manjših skupinah s spremljevalci, ki se prilagajajo hitrosti večine; nevarna mesta je potrebno zavarovati ali pa mirno in strpno opozarjati na previdno gibanje na nevarnejših mestih; pot nazaj naj bo lahka; čas hoje in zahtevnost prilagajamo sposobnostim otrok).
- Spremljevalne dejavnosti: pogovori, gibalne igre, ki vključujejo tek, plezanje, ciljanje, drsanje itd., pripovedovanje pravljic, petje, opazovanje narave in pojavov v njej (sledi, odtisi, vrste snega, ptice, drevesa, potoki, led, vremenski pojavi ...), socialni stiki z neznanimi ljudmi (pozdravljanje, spraševanje, pogovori), ravnanje ob srečanju s psi, razvijanje ekološkega odnosa do narave, spodbujanje, pomoč manj sposobnim ...
- Počitki: več krajših postankov med hojo, pri zahtevnejšem izletu tudi kakšen daljši počitek, na cilju – daljši počitek, igra ali dejavnosti po želji otrok;
- Povratek: lažja smer, spodbujanje, pomoč utrujenim.

Dejavnosti na izletu

Na izletih s predšolskimi otroki so spremljevalne dejavnosti bistvenega pomena za vzdrževanje motivacije od začetka pa do zastavljenega cilja. Zavedeti se moramo, da ni potrebno, da za vsako ceno dosežemo cilj, saj otrokom več pomeni dogajanje med samo hojo in vmesni postanki, kot pa sam cilj, ki ga predstavlja koča ali vrh.

Obseg in način spremljevalnih dejavnosti po poti je zelo odvisen od vodij oziroma odraslih, ki sodelujejo na izletu. Obstaja široka paleta možnosti, ki si jih vodja izleta lahko domisli, da bo izlet vsebinsko bogat, poučen, prijeten, zabaven in bo tako otrokom ostal v prijetnem spominu. Izlet pa bo vsebinsko bogat, če bo:

- fiziološko učinkovit,
- poučen,
- prijeten in zabaven.

Vse tri razsežnosti naj bodo v ustreznem razmerju.

Fiziološko učinkovitost deloma določa že čas hoje. Poglavitno načelo je, naj bo na izletu telesni napor nekoliko večji, kot je vsakodnevni napor otroka. To pa je le izhodiščno merilo, v okviru katerega se je vedno treba ravnati po najmanj zmogljivem otroku.

Glede sposobnosti premagovanja napora otroke velikokrat podcenjujemo. Pozabljamo, da so domala ves dan v gibanju in pravzaprav dobro telesno pripravljeni. Izkušnja kaže, da je pri hoji in izletih pomembnejša psihična plat od telesne. Če bo otrokom dolgčas, bodo kmalu začeli tarnati, da so utrujeni. Zato je ta vidik priprave izleta zelo pomemben.

Izlet bo poučen, če bomo izkoristili sleherno priložnost, da si kaj ogledamo, da spoznamo nove pojme in se kaj novega naučimo. Vsebinskih sklopov, s katerimi je izlet mogoče narediti poučen je veliko, npr. opazovanje vremena (jasno, oblačno, delno oblačno, megleno, vrste oblakov, smer vetra, temperatura zraka, znanilci lepega in slabega vremena), opazovanje okolice (studenec, potok, reka, vrt, vinograd, pašnik, travnik, travniške cvetice, senožet, steza, pot, kolovoz, most, brv, gozd, vrste dreves in rastlinja, domovanja živali, skalovje, čeri, sedlo, greben, kamnolom, kažipot, planinske oznake (markacije), poljski pridelki, ptice in druge živali, vrste kamnin, spomeniki ob poti, kmetija, žaga, mlin, senca, vrste snega ...), orientiranje v naravi (blizu, daleč, višje, nižje, strani neba, orientiranje s pomočjo sonca, obzorje, panorama, poimenovanje vidnejših krajev, ocenjevanje razdalj ...), varstvo narave in pravilen odnos do živali.

Otroci bodo navdušeni nad obiskom lovca, gozdarja ali tabornika, ki ga bodo z zanimanjem poslušali, veseli pa bodo tudi pravljice, ki jo bomo povedali o kraju, kamor smo se podali na izlet. Otroci lahko nabirajo gozdne sadeže in zdravilna zelišča, nenazadnje pa lahko tudi kaj narišejo, če imamo s seboj ustrezen pribor. Otroci lahko na izletu spoznajo tudi stvari, ki so pomembne za hojo na izlete. Poučimo jih o primerni obleki in obutvi, ustrezni hrani in pijači, o oznakah poti, načinu hoje ipd.

Prijeten in zabaven postane izlet na različne načine, predvsem mora biti izveden v lepem vremenu. Da bo izlet prijeten, ne sme biti niti prenaporen. Če je na cilju dovolj prostora, lahko z otroki izvedemo zabavne elementarne igrice, ki jih lahko popestrimo z različnimi naravnimi pripomočki, kot so npr. storži, kamenčki, listi ipd. in drugimi športnimi pripomočki, kot so žoge, baloni, rutice ipd.

Vrednotenje in podoživljanje izleta

Vodja izleta in ostali odrasli spremljevalci morajo na koncu ovrednotiti primernost izbranega cilja, organizacijo, zastavljene cilje, vsebino, varnost, vedenje udeležencev, razpoloženje med udeleženci in vlogo posameznikov ter skupine kot celote. Dogajanje, utrinke in zabeležene spomine lahko skupaj z otroki predstavijo staršem in ostalim v vrtcu, šoli ali v počitniškem domu. Na podlagi izkušenj, programa in želja lahko že začnejo z načrtovanjem novega izleta.

Doživljajsko izpoved moramo omogočiti tudi otrokom, ki lahko svoje vtise izrazijo na različne načine: s pogovori, risanjem, slikanjem, ogledom fotografij ali videoposnetkov, pisanjem spisov ali dnevnikov, s prebiranjem različne literature. Skupaj z vodjo izleta naj otroci tudi pregledajo vso uporabljeno opremo in jo pravilno shranijo za naslednje izlete.

Prijetnim, bogatim in lepim doživljajem se navadno pridružijo ustvarjalne ideje za delo, igro in prosti čas, morda se že porodi načrt za novo, še zanimivejše srečanje z gorami in naravo. Tako lahko že pri podoživljanju pravkar organiziranega izleta izberemo nov cilj, okviren čas naslednjega izleta, organizatorje ter spremstvo (Stritar, 2000).

Izleti so torej koristni tako za otroke kot odrasle, zato se potrudimo in poskusimo čim več časa preživeti v naravi.

Literatura

1. Cornell, J. (1998). Približajmo naravo otrokom. Celje: Mohorjeva družba.

2. Cortese, D. (1998). Ciciban planinec. Ciciban, 9 (5), 4.

3. Kristan, S. (1993). V gore. Radovljica: Didakta.

4. Krpač, F. (1985). Gremo v hribe. Otrok in družina, 7 (9), 18-19.

5. Ocepek, M. (1995). Izletništvo, pohodništvo in planinstvo v vrtcu in na razredni stopnji osnovne šole. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

6. Peršolja, B. (1999). Gore so dom otrok. Otrok in družina, (3), 21-22.

7. Peršolja, B. (1995). Mladi v gorništvu in gorniški organizaciji. Ljubljana: PZS, Mladinska komisija.

8. Perušek, E. (1998). Planinski tabor – uspešen zaključek planinskega krožka. Šport, 46 (4), 17.

9. Stritar, U. & Stritar, A. (1998). Z otroki v gore. Ljubljana: Sidarta.

10. Stritar, U. (2000). S predšolskim otrokom v gore; priprava in izvedba izleta (seminarsko gradivo). Radovljica: Zavod RS za šolstvo.

11. Štule, P. (2001). Z lutko v gozd. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, enota Koper.

12. Videmšek, M. (1998). Zimovanje za predšolske otroke. Šport. 46 (4), 5-8.

13. Videmšek, M. & Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Zavod za šport Republike Slovenije.

14. Videmšek, M., & Jovan, N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov; predšolska športna vzgoja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dr. Petra Zaletel,
Dr. Meta Zagorc
Fakulteta za šport

AEROBIKA KOT SODOBNA OBLIKA REKREACIJE V VSEH STAROSTNIH OBDOBJIH

Aerobika sodi med nove športne zvrsti, ki so se pojavile v zadnjih dveh desetletjih in se razširile po vsem svetu. Zanimiva postaja predvsem zaradi neizčrpne množice gibalnih struktur, svojih fizioloških, psiholoških in socioloških učinkov, ter zaradi številnih ustvarjalnih možnosti. Različne pojavne oblike (step, slide, pripomočki, hip-hop, latino aerobika...) ponujajo vadečim vedno večjo izbiro »gibalnih užitkov« ter hkrati zadovoljujejo gibalne potrebe posebnih populacij – starostnikov, nosečnic, otrok. Pomembno je, da jim prilagodimo intenzivnost ter da jim ob ustrezni izbiri gibalnih struktur, glasbe in vadbenih pripomočkov omogočimo čim daljše vztrajanje v njihovem svetu zadovoljstva.

Kot sistem vaj je bila aerobika v svoji prvotni obliki zamišljena kot prostočasna zaposlitev odraslih. Če pogledamo njene osnovne cilje, ki predstavljajo izboljšanje in ohranjanje osnovnih gibalnih funkcij lokomotornega aparata in pri tem ne pozabimo, da jo izvajamo ob glasbi s poudarkom na boljšem počutju, potem ima ta ista vadba prav tako zelo pomembno vlogo tudi pri drugih starostnih skupinah. Aerobika je kljub temu, da se z njo ukvarja tudi vedno več moških, še vedno najbolj množična rekreativna dejavnost žensk, hkrati pa se aerobiko vse bolj vključuje v redne ure športne vzgoje. Sproščeno vzdušje in uživanje v gibanju ob glasbi predstavlja vadečim še dodatno motivacijo, predvsem pa na ta način otroke in mladostnike navdušimo za redno telesno aktivnost, ki ni nujno vedno prenaporna in zato mnogokrat odbijajoča. Seveda pa je potrebno za učinkovito vključevanje aerobike v šolski sistem imeti določena teoretična in praktična znanja. Vodja, učitelj oziroma inštruktor aerobike mora biti predvsem dober animator z izrednim smislom za koreografijo, prav tako pa mora do podrobnosti poznati delovanje človeškega telesa, tako z motoričnega kot s funkcionalnega vidika. Poleg tega pa je zelo pomembno, da inštruktor dobro obvlada metodične postopke pri vodenju ure aerobike.

Ko govorimo o vodenju programa aerobike pri otrocih, najsi bo to v različnih društvih, fitnes centrih ali v šoli, prihajajo še posebej do izraza sposobnosti voditelja v smislu motivacije in pridobljenega oz. naučenega znanja. Aerobika se za te starostne skupine izvaja predvsem preko igre. Iznajdljivosti in domišljiji voditelja je tako prepuščeno, da sam – seveda v skladu z znanjem in možnostmi – izbere takšno obliko vadbe, ki bo zadovoljila potrebe otrok.

Aerobika za otroke in mladostnike

Do danes se je veliko avtorjev (Dvoržak, Griffith, Findak, Fučkar, Furjan-Mandić, Metikoš, Mraković, Zagorc, Zaletel...) ukvarjalo z načrtovanjem vsebine aerobike in z izdelavo metodičnih postopkov učenja elementov aerobike pri otrocih in mladini. V zvezi z navedenim bomo v pričujočem tekstu poskušali v skrajšani obliki predstaviti dosedanje delo na tem področju in nekaj novih idej ter predlogov za popestritev vsebin. Predstavili pa bomo tudi nekaj metodičnih postopkov za njihovo izvedbo.

Anatomsko –fiziološke lastnosti otrok	Program aerobike za otroke
Otroci hitreje pridobivajo na telesni teži (na leto pridobijo 2 - 3 kg)	Vadbena ura traja 40 minut; s programirano aerobno vadbo lahko preprečimo prekomerno težo
Otroci so zelo gibljivi in spretni, zato lažje izvajajo gibanja, kjer so vključene večje mišične skupine; po devetem letu pa lažje vplivamo na razvoj finih, kratkih in preciznih gibov	Izvedba različnih oblik programov z različnimi pripomočki za razvoj manipulativnih spretnosti (uporaba rutic, žog, palic, velikih žog, kijev, obročev,...)
Pride do fiziološkega zaključka razvoja čutil – razvoj vida in še posebej sluha (razlikovanje tonov)	Uporaba in izbor primerne in ustrezne glasbe – spontano učenje poslušanja glasbe in odziva na spremembo ritma in tempa glasbe
Frekvenca srčnega utripa je višja in dotok krvi v tkiva dvakrat hitrejši kot pri odraslem	POZOR! Intenzivnost in ekstenzivnost ne smeta biti preveliki in predolgi – priporočljiva je pogosta menjava delovnega intervala in aktivnega odmora (diskontinuirana delovna oblika).
Dihanje je površno in ne dovolj globoko	Pozornost usmerjamo na ritmično in globoko dihanje in na krepitev mišic, ki takšno dihanje omogočajo

Psihološke lastnosti
Program aerobike za otroke

Otroci še niso dovolj pozorni	Raznovrsten in zanimiv program zagotavlja življenjsko in konkretno realizacijo pouka in to je pogoj za zagotovitev prepotrebne pozornosti v daljšem časovnem obdobju
Spomin izgubi mehanični karakter in postane zavesten in namenski	Vsebine predstavljajo logično povezan material, ki je sestavljen iz imitacij oz. posnemanja. To dogajanje pa zahteva zavestno spremljanje in ponavljanje le-tega gibanja.
Domišljija je življenjska in raznovrstna	Idealni pogoji za izvedbo različnih gibalnih struktur preko igre, pripovedovanja in predstavljanja oz. ilustracije
Počasen priklic emocij	Vsebine pripomorejo k izgubi čustev, ki imajo afektivni karakter in jim dajo pravo vrednost in smisel

Karakter in vsebina šp. vzg v šoli.
Program aerobike za otroke

Vpliv na izboljšanje funkcionalnih sposobnosti in zdravja otrok	Starosti prilagojen vadbeni sistem
Razvoj psihomotoričnih sposobnosti (brez uporabe abstraktnih in formalnih vsebin)	V svoji osnovni strukturi vsebuje program vsebine, ki ugodno vplivajo na razvoj koordinacije gibanja, gibljivosti, moči, hitrosti, agilnosti in ravnotežja preko pristopnih in konkretnih oblik (posnemanje človekovih dejavnosti ali gibanja živali...)
Poudarek na sproščenem izvajanju naravnih oblik gibanja	Vsebine vključujejo: hojo, tek, poskoke, skoke, plezanje, metanje, plazenje...

Priporočilo za razdelitev vsebin v okviru vadbene ure:

Uvodni del -
Pogovor o temi pouka
(slikovita predstava) 3-5 min.

Pripravljalni del -
"Ogrevanje" z dinamičnim
stretchingom 8-10 min.

Glavni del ure –
"Aerobika" skozi igro 20-25 min.

Zaključni del –
Vaje za sprostitev in stretching 3-5 min.

Za glavni del ure so priporočljive naslednje vsebine:

1. Aerobika z rekviziti športno ritmične gimnastike ali z drugimi pripomočki (robci, baloni, plastične steklenice, časopis,...);
2. "body walking"- gibanje v naravi s spreminjajočim se tempom in vajami v parih ali z vajami, v katere vključimo ovire, na katere naletimo med potjo;
3. druge vrste aerobike (fit ball, aqua aerobics...).

Če upoštevamo metodične principe pri uri aerobike in seveda tudi dana navodila, lahko pomeni le-ta, tako v okviru redne ure športne vzgoje kot tudi v okviru vadbene ure v fitnes centrih, uporabno in z domišljijo prepredeno igro, pri čemer predstavlja prav igra eno od oblik za razvoj kreativnosti otrok in mladine.
V obdobju pubertete je potrebno vsebine aerobike načrtovati in prilagajati "kritičnemu" obdobju otrokove rasti in razvoja. Od vsebin klasične aerobike so za to obdobje najprimernejša gibanja nizke intenzivnosti (low impact), kombinirana z enostavnimi vajami moči ter vajami sproščanja (stretching). Pri korakih visoke intenzivnosti (high impact – razna hopsanja in skoki) lahko namreč pride do poškodb posameznih sklepov, saj imajo učenci pri obvladovanju zahtevnih koordinacijskih vaj, ki jih je treba izvesti v relativno kratkem času, ponavadi velike težave.

Poleg tega pa zaradi hitrih sprememb telesnih funkcij ni priporočljivo, da bi pri vadbi pulz vadečega presegel 80% maksimalnega. Najbolje je, če se giblje v območju 60 – 70% maksimalnega.

Principi in načela načrtovanja vadbe aerobike

Pri načrtovanju ure aerobike moramo izbrati primerno glasbo in ustrezen tempo glasbe (število udarcev v minuti). Da bi uro optimalno izkoristili, priporočamo spodaj navedeno razdelitev. Predvidevamo, da lahko efektivno izkoristimo 35 minut vadbe.

Del ure	Čas trajanja	Tempo glasbe (BPM)
1. Uvod in pripravljalni del (ogrevanje)	5'	125 – 135
2. Glavni del (A) (aerobna vadba)	15'	128 – 148
3. Glavni del (B) (vadba moči)	10'	100 – 126
4. Zaključni del	5'	100 in manj

Poleg ustreznega tempa se moramo pri izbiri glasbe odločiti za tisto, ki jo otroci oziroma mladostniki radi poslušajo (techno, hip-hop, dance, funky,...), saj le-ta stopnjuje njihovo motivacijo. Pri načrtovanju vadbene ure upoštevamo razdelitev posameznih vadbenih vsebin:

1. Ogrevanje
   Pri ogrevanju je treba najprej aktivirati večje mišične skupine, da bi s tem funkcijo srčno žilnega in respiratornega sistema privedli na tako imenovani "delovni nivo". Pri tem bomo izbrali hojo na mestu in to predvsem korake nizke intenzivnosti, kakor tudi s to intenzivnostjo povezano delo rok.

2. Aerobna vadba
   Že v uvodnem delu je bilo poudarjeno, da je za vadbo v predpubertetnem in pubertetnem obdobju primerneje izbrati korake z nižjo intenzivnostjo, kar pomeni korake brez hopsanja in skokov, pri katerih je ena noga vedno na tleh. Izbrani koraki morajo biti enostavni in lahki, s čimer prihaja bolj do izraza energetska kakor informacijska komponenta gibanja.

3. Vaje moči
   Tukaj je potrebno paziti predvsem na to, da učenci zaradi neenakomernega odnosa med telesno težo in močjo ne marajo vaj, pri katerih prihaja do večjega fizičnega napora. Zaradi tega je potrebno izbirati lažje vaje z različnimi variacijami.

4. Vaje sproščanja in stretching
   Primarni cilj tega dela ure je raztegnitev tistih mišičnih skupin, ki so bile v glavnem delu ure najbolj obremenjene, saj bo s tem gibljivost ostala na istem nivoju oziroma se bo tudi izboljšala. Potem je treba spraviti srčni utrip na približno enak nivo, kot je bil v mirovanju pred pričetkom ure.

Metodika učenja in vadbe

Pri seznanjanju s pravilno tehniko gibanja moramo posvetiti pozornost predvsem naslednjim postopkom:

- demonstraciji pravilne tehnike gibanja,
- demonstraciji najpogostejših napak,
- skupinskemu in individualnemu popravljanju napak,
- uporabi analitične in sintetične učne metode,
- ponovitvi pridobljenega znanja.

Primer možnega načina učenja korakov in spremljajočega gibanja rok kakor tudi povezave v celoto:

1. korak je treba učiti v dvakrat počasnejšem tempu;
2. korak je treba učiti v definiranem tempu in definiranem gibanju;
3. gibanje rok je treba učiti v osnovnem koraku (npr. pri hoji na mestu) počasneje;
4. povezava upočasnjenega koraka in gibanja rok;
5. povezava koraka in gibanja rok v definiranem tempu.

Ko vadeči obvladajo izbrane korake in spremljajoče gibanje rok, sledi prehod na naslednji korak, ki ga povežemo v celoto in tako naprej. Prav tako mora biti logična tudi izmenjava korakov, koreografija pa kar se da enostavna. Intenzivnost obremenitve v tem delu ure je mogoče spreminjati na različne načine:

a) z izborom korakov,
b) z izborom različnih vadbenih amplitud dela rok,
c) s spremembo tempa in ritma glasbe.

Voditelj (inštruktor) mora biti pri vodenju ure aerobike pozoren na naslednje zahteve:

- ves čas vadbe mora z gibanjem in glasom komunicirati z vadečimi;
- pravilno mora demonstrirati tehniko vaj in jo izboljševati;
- pravočasno mora dati znak za prehod k naslednjemu koraku;
- spremljati mora reakcije vadečih na vadbo (tempo učenja koreografije, utrujenost, motiviranost,...).

Šele ko bodo vse te zahteve in vsa načela, ki jih zahteva ura aerobike, izpolnjena, lahko motiviramo vadeče za tovrstne aktivnosti. Na ta način pa seveda optimalno vplivamo na pravilno rast in razvoj odraščajoče mladine, ki je še posebej občutljiva predvsem v času pubertete. Predvsem pa je pomembno dejstvo, da otrokom in mladini privzgajamo vrednote zdravja, koristnega preživljanja prostega časa, druženja in uživanja v gibanju ob glasbi ter še vrsto drugih vrednot (estetske, medosebne povezanosti, izpopolnjevanje samega sebe, ipd.).

Aerobika za starostnike

Svetovna zdravstvena organizacija uvršča med starostnike ljudi nad 65 let, starejše ljudi med 60-im in 74-im letom in stare ljudi nad 75-im letom. Počasi postaja populacija starejših ena največjih starostnih skupin – v letu 2000 je dosegla 20% celotne populacije. Tako ima ta skupina velik vpliv na celotno fitnes industrijo, saj vedno večje število fitnes centrov in društev razvija pestro ponudbo možnih aktivnosti za starostnike. Redna vadba upočasnjuje biološki proces staranja in daje posamezniku novo kvaliteto življenja.

V starosti se pojavljajo določene fiziološke spremembe, med drugimi tudi padec maksimalnega srčnega utripa. Natančnost določevanja intenzivnosti na osnovi srčnega utripa s starostjo upada, zato pri starejših uporabljamo metodo posameznikovega zaznavanja utrujenosti oziroma udobja med vadbo. Čeprav srčni utrip med vadbo z leti pada, pa zdravim starejšim redno aktivnim posameznikom utripni volumen med vadbo naraste (količina krvi, ki jo srce iztisne v telo z enim utripom). Srčna mišica se namreč z vadbo okrepi in postane bolj vzdržljiva - tako pri starejših kompenzira učinek nižjega srčnega utripa.

Pri normalnem staranju se maksimalna poraba kisika zmanjšuje za 8 do 10 odstotkov na desetletje, od 30-ega leta naprej. To je posledica zmanjševanja maksimalnega srčnega utripa. Pomembno je, da lahko aerobno kapaciteto izboljšamo v katerem koli starostnem obdobju. Raziskava skupine ljudi, starih od 49 do 65 let, ki so imeli sedeči način življenja in so izvajali vadbo hoje ter lahkotnega teka 20 tednov po trikrat tedensko kaže, da so moški merjenci izboljšali svojo aerobno kapaciteto za 18%. V drugi raziskavi so dokazali 22% zvišanje aerobne moči pri 70 do 79 let starih merjencih (Roberts,1995).

Osteoporoza, artritis, izgubljanje kostne in mišične mase, pridobivanje maščobne mase zaradi zmanjšanega bazalnega metabolizma, izguba gibljivosti zaradi vse pogostejše neaktivnosti, izguba moči in vzdržljivosti so pojavi, ki spremljajo staranje, če nismo redno telesno aktivni.

Z vadbo z utežmi in premagovanjem odpora lahko ohranjamo kostno in mišično maso. Tudi v starosti lahko ohranjamo in pridobivamo moč, kar je zagotovo v pozitivni povezavi z ustrezno načrtovano vadbo in zadostnim vnosom beljakovin.

Poudarki pri vadbi za starejše so tako predvsem na izboljšanju gibanja, cirkulacije krvi, povečanju mišičnega tonusa, koordinacije, omogočanju druženja, sprostitve, zabave in povečanju posameznikove samopodobe.

Inštruktorji aerobike oziroma vodje vadbe za starejše morajo vedeti, da je za vse starostnike pomembno vzdušje na vadbi; glasba ne sme biti preglasna, tudi zvrst in stil glasbe je potrebno prilagoditi starejšim skupinam. Gibanja po prostoru in vaje za moč izvajamo počasi, v celotnem obsegu gibanja. Veliko pozornosti namenimo pravilnemu izvajanju vadbe in opazovanju vadečih, predvsem pa si kot inštruktorji vadbe za starejše pridobimo veliko povratnih informacij, misli, predlogov, želja v zvezi z vadbo, s pogovorom naših udeležencev vadbe.

Splošna navodila za vadbo starejših so:

- pred začetkov vadbe naj bi se vsi starejši posvetovali s svojim zdravnikom
- ogrevanje naj bo preprosto in postopno, s poudarkom na velikih amplitudah gibanja
- izogibajmo se balističnim gibom, poskakovanju in hitrim gibom zgornjih in spodnjih okončin; gibanja izvajamo počasneje in jih ponovimo večkrat
- omejimo gibanje rok do višine ramen (ne nad glavo), da ne povečamo preveč krvnega pritiska
- inštruktor naj ves čas vadbe dobiva povratne informacije od vadečih, če je gibanje zaželjeno, pozicija udobna, intenzivnost oziroma težavnost primerni...
- pri uporabi ročnih malih uteži omejimo težo do 0,5 kg
- zaradi spreminjanja srčnega utripa glede na leta in različne stopnje treniranosti, je lastna ocena posameznikove zaznave težavnosti vadbe najboljša mera za določanje intenzivnosti in udobja med vadbo
- posebno pozornost namenjamo starostnikom, ki jemljejo zdravila
- spodbujajmo nošenje lažjih in udobnih oblačil
- vadeči naj pijejo dovolj tekočin pred, med in po vadbi
- pri starejših podaljšamo zaključni del vadbe – umirjanje, sproščanje ali raztezanje naj traja 10 do 15 minut
- vadeči naj z lahkoto izvajajo vadbo in si tako pridobijo pozitiven občutek, da so sposobni, da zmorejo – pozitivna samopodoba

LITERATURA:

1. Dvoržak, Ž. (1997.) Mogućnost primjene aerobike s djecom predškolske dobi. Suvremena aerobika, zbornik radova 6. Zagrebačkog sajma sporta. Fakultet za fizičku kulturu, zagrebački velesajam i zagrebački športski savez, S. 107 –109.

2. Findak, V., D. Metikoš I G. Furjan-Mandić (1997.) Primjena programa klasične aerobike niskog, varijabilnog i visokog intenziteta u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Suvremena aerobika, zbornik radova 6. Zagrebačkog sajma sporta. Fakultet za fizičku kulturu, zagrebački velesajam i zagrebači športski savez, S. 144 - 146.

3. Findak, V., G. Furjan-Mandić, D. Metikoš I F. Prot (1997.) Aerobika u funkciji ostvarivanja ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Suvremena aerobika, zbornik radova 6. Zagrebačkog sajma sporta. Fakultet za fizičku kulturu, zagrebački velesajam i zagrebački športski savez, S. 136 - 138.

4. Fučkar, K. (1997.) Aerobika za mlađu školsku dob. Suvremena aerobika, zbornik radova 6. Zagrebačkog sajma sporta. Fakultet za fizičku kulturu, zagrebački velesajam i zagrebački športski savez, S. 170 - 172.

5. Kids Manual. Reebok University. – Repetitorium für internen Gebrauch.

6. Mraković, M., M. Zagorc, D. Metikoš I V. Findak (1997.) Prednosti i nedostaci primjene aerobike u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Suvremena aerobika, zbornik radova 6. Zagrebačkog sajma sporta. Fakultet za fizičku kulturu, zagrebački velesajam i zagrebački športski savez, S. 138 -140.

7. Roberts, O.S. (1995). Special populations and health concerns: *Aerobic Instructor Manual*, American Council on Exercise, San Diego, CA, Boston: Reebok University press, str.330-355.

8. Zaletel, P., M. Zagorc, D. Metikoš (1997.) Exercise for special populations - older adults and children. Suvremena aerobika, zbornik radova 6. Zagrebačkog sajma sporta. Fakultet za fizičku kulturu, zagrebački velesajam i zagrebački športski savez, S. 98 - 107.

Andrea Backović Juričan
Jožica Maučec Zakotnik
Zdravstveni dom Ljubljana
CINDI Slovenija

PROMOCIJA TELESNE DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA IN UPORABA UKK TESTA HOJE NA POPULACIJSKI IN PRIMARNI ZDRAVSTVENI RAVNI

IZVLEČEK

V Sloveniji že leta uporabljamo UKK test hoje tako za ocenjevanje telesne pripravljenosti kot tudi za promocijo telesne dejavnosti za zdravje v populacijske in primarne zdravstvene namene. CINDI Slovenija je izvedbo tovrstnih in drugih za krepitev zdravja koristnih dejavnosti omogočil skozi implementacijo ustreznih nacionalnih preventivnih projektov/ programov. Pri uspešni promociji zdravega načina življenja med prebivalci in pri doseganju pozitivnih sprememb življenjskega sloga pri zdravstveno ogroženih in bolnih posameznikih igrajo ključno vlogo dodatno strokovno usposobljeni in vešči zdravstveni strokovnjaki. Dolgoročno učinkovite spremembe populacije in posameznikov pa lahko dosežemo le z medsebojnim sodelovanjem različnih strok.

UVOD

Visoka prevalenca telesne nedejavnosti in drugih dejavnikov tveganja za kronične bolezni so spodbudile slovenske politične vrhove in strokovnjake CINDI Slovenije, da so začeli s sistematično promocijo zdravega življenjskega sloga in telesne dejavnosti za krepitev zdravja (iz angl. Health Enhancing Physical Activity- HEPA) tako na populacijski kot tudi na primarni zdravstveni ravni.

Od leta 1998 do 2006 je CINDI Slovenija skupaj z nekaterimi drugimi zdravstvenimi organizacijami izobrazil 1713 zdravstvenih strokovnjakov, ki prihajajo predvsem iz osnovnega zdravstvenega varstva, za delo na področjih kot so promocija zdravja, preprečevanje kroničnih nenalezljivih obolenj, HEPA svetovanje in za izvedbo UKK testa hoje.

HEPA PROMOCIJA NA POPULACIJSKI RAVNI

Nacionalni projekt Slovenija v gibanju – z gibanjem do zdravja, ki poteka od leta 1999 dalje, izvaja CINDI Slovenija skupaj z nekaterimi nacionalnimi, regijskimi in lokalnimi partnerji. Glavni namen projekta je spodbujanje predvsem odraslih za izvajanje vsaj pol ure trajajoče zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno oz. večino dni v tednu.

Slika 1. Logotip nacionalnega projekta Slovenija v gibanju z gibanjem do zdravja

Partnerji v projektu so:

- mediji javnega obveščanja,
- zdravstveni strokovnjaki in zdravstvene organizacije,
- športni strokovnjaki in športne organizacije ter
- ostala zainteresirana interesna združenja in posamezniki,
- ki se združujejo v mrežo t.i. regionalnih in lokalnih promocijsko preventivnih skupin (LPPS).

Glavne metode dela, uporabljene v projektu, so:

- promocija HEPA idej s pomočjo medijskih kampanj,
- priprava in distribucija tiskanih materialov, ki promovirajo zdrav življenjski slog in HEPA,
- organizacija javnih in zdravju prijaznih prireditev v lokalnih skupnostih,
- organizacija lokalnih testiranj telesne zmogljivosti s pomočjo testa hoje na 2 km ali t.i. "občinskih testov hoje" in individualnih HEPA svetovanj,
- načrtovanje in implementacija novih projektnih aktivnosti,
- spremljanje in ocenjevanje aktivnosti projekta.

Finski UKK test hoje ali test hoje na 2 km se v projektu uporablja, ker:

- je zanesljiv, ponovljiv in relativno poceni test za ocenjevanje kardiorespiratorne zmogljivosti na populacijski ravni,
- daje natančne rezultate glede nivoja telesne pripravljenosti pri odraslih starih od 20 do 65 let, ki nimajo večjih zdravstvenih težav in so hkrati sposobni hitro prehoditi 2 km,
- predstavlja odlično orodje za HEPA promocijo in promocijo hoje kot osnovne oblike človeškega gibanja v rekreacijske in transportne namene.

V obdobju od leta 1999 do 2005 je 74 lokalnih organizacij izvedlo 914 občinskih testov hoje v 140 slovenskih krajih. V okviru projekta je do konca leta 2004 svojo telesno pripravljenost izmerilo 17 085 ljudi, ki so bili v povprečju stari med 35 in 60 let. Vsi udeleženci so bili deležni tudi individualnega HEPA svetovanja na podlagi osebnih rezultatov testiranja.

Rezultati pet letnega obdobja spremljanja so pokazali, da je povprečni indeks telesne zmogljivosti udeležencev občinskih testiranj 90 (93 za ženske in 87 za moške). Po finski standardizaciji (slovenske še nimamo) spadajo osebe, ki dosežejo rezultat od 90 do 109 v povprečno kategorijo telesne zmogljivosti.

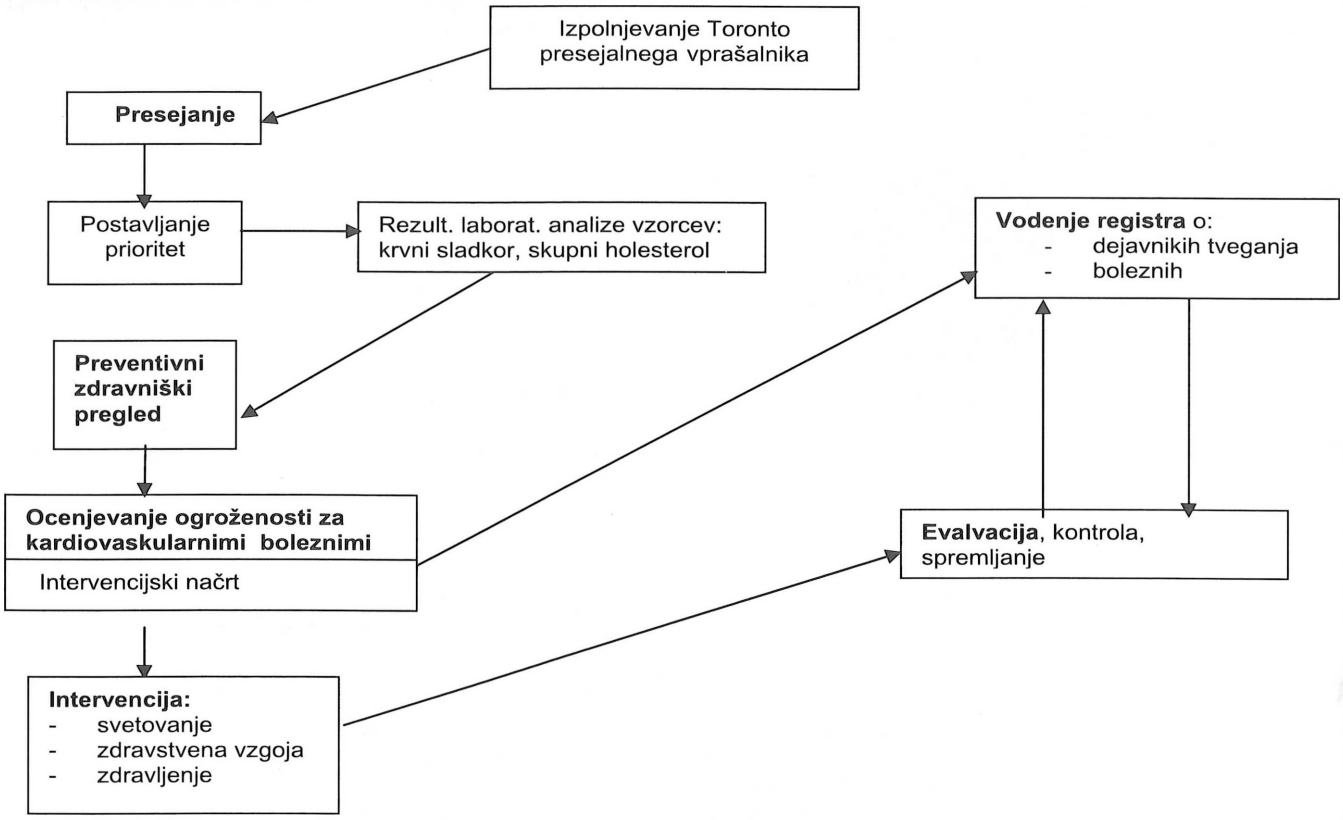
V letu 2005 se je začela implementacija nove pomembne aktivnosti v projektu in sicer promocija nordijske hoje ali hoje s palicami. Predhodno pa je Fakulteta za šport v Ljubljani v tesnem sodelovanju s CINDI Slovenija in ob finančni podpori Ministrstva za zdravje RS izobrazila 80 zdravstvenih delavcev in zdravnikov, ki delujejo na področju primarnega zdravstvenega varstva, za vodnike nordijske hoje. V lanskem letu, ko je bilo ustanovljeno tudi Združenje za nordijsko hojo Slovenije, so se tako v vseh devetih zdravstvenih regijah začele izvajati demonstracije nordijske hoje na populacijski ravni.

V letu 2006 je v okviru projekta planiranih 172 občinskih testov hoje. Mnogi organizatorji bodo poskušali tovrstna testiranja popestriti z demonstracijami nordijske hoje, če bo to seveda kadrovsko in materialno mogoče. Planirana pa je tudi priprava tiskanih materialov za promocijo nordijske hoje z ustrezno vsebino namenjeno zdravstveno ogroženi populaciji.

HEPA PROMOCIJA NA PRIMARNI ZDRAVSTVENI RAVNI

Implementacija nacionalnega programa primarne preventive srčno žilnih obolenj, ki je strokovno in zakonsko podprt ter financiran s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, se je začela leta 2002. Program, ki deluje na nivoju primarnega zdravstvenega varstva, izvajajo dodatno strokovno usposobljeni timi zdravstvenega osebja.

Osnovo tovrstnega nacionalnega programa predstavlja presejanje odrasle populacije (moških starih med 35 in 65 let ter žensk starih med 45 in 70 let) in nadaljnja ustrezna obravnava tistih, ki so visoko rizični za nastanek srčno žilnih in drugih kroničnih nenalezljivih obolenj. Najbolj pomembna komponenta je vsekakor nefarmakološka intervencija v obliki svetovanja za zdravje, ki se izvaja v 60-ih zdravstveno vzgojnih centrih.



Slika 3. Potek nacionalnega programa primarne preventive srčno žilnih obolenj.

Program svetovanja za zdravje se izvaja po CINDI metodologiji in temelji na timskem delu. V timu svoja znanja in spretnosti združujejo zdravniki, profesorice zdravstvene vzgoje, medicinske sestre, fizioterapevti in drugi strokovnjaki. Delo v zdravstveno vzgojnih centrih poteka v obliki skupinskega dela (zdravstveno vzgojnih delavnic) in tudi v obliki individualnega svetovanja. Skupni cilj izvajalcev programa svetovanja za zdravje je, da poskušajo pri visoko rizičnih posameznikih za nastanek kroničnih nenalezljivih obolenj in tudi pri že obolelih izboljšati zdravje s pomočjo doseganja pozitivnih sprememb v njihovem življenjskem slogu.

HEPA svetovanje ali svetovanje glede telesne dejavnosti za krepitev zdravja predstavlja pomembno komponento v treh (od petih) zdravstveno vzgojnih delavnic in sicer v delavnicah:

- "Promocija zdravja in dejavniki tveganja",
- "Telesna dejavnost- gibanje" in
- "Zdravo hujšanje".

UKK test hoje se uporablja za ugotavljanje kardiorespiratorne zmogljivosti in kot orodje za HEPA promocijo v vseh treh omenjenih delavnicah. V letu 2006 so izvajalci, ki so tudi vodniki nordijske hoje, začeli vključevati elemente nordijske hoje v vsebino le-teh zdravstveno vzgojni delavnic, saj je tovrstna oblika rekreacije učinkovita in hkrati varna za zdravstveno ogrožene posameznike.

<table>
<tr><th>ZDRAVSTVENO VZGOJNE DELAVNICE</th><th>INDIVIDUALNO SVETOVANJE</th></tr>
<tr><td>Promocija zdravja in dejavniki tveganja
(3 sklopi: življenjski slog, test hoje, dejavniki tveganja)</td><td>Svetovanje pri prekomernem pitju alkohola</td></tr>
<tr><td>Zdrava prehrana</td><td rowspan="4">Svetovanje pri opuščanju kajenja</td></tr>
<tr><td>Telesna dejavnost- gibanje</td></tr>
<tr><td>Zdravo hujšanje</td></tr>
<tr><td>Da opuščam kajenje</td></tr>
</table>

Slika 3. Program svetovanja za zdravje v zdravstveno vzgojnih centrih. (Opomba: podčrtane delavnice vsebujejo elemente telesne dejavnosti za krepitev zdravja).
232 strokovnjakov je posebej usposobljenih za izvajanje delavnice telesne dejavnosti- gibanja in 267 za izvajanje delavnice zdravega hujšanja. Od leta 2002 do 2005 so izvajalci programa svetovanja za zdravje izvedli:

- 626 delavnic zdravega hujšanja (9390 udeležencev),
- 360delavnic telesne dejavnosti- gibanja (3600 udeležencev),
- 2132 delavnic promocije zdravja in dejavnikov tveganja (21 320 udeležencev) in
- 1529 UKK testov hoje (15 290 udeležencev).

ZAKLJUČEK

Predvideva se, da bodo pomembne spremembe življenjskega sloga populacije v Sloveniji glede višjega nivoja telesne dejavnosti za krepitev zdravja nastopile v naslednjih petih letih.

Mnogi udeleženci potrebujejo doživljenjsko strokovno in moralno podporo, ko uspešno zaključijo program svetovanja za zdravje, ki pa jim je zdravstveni sistem sam ni sposoben nuditi. Zato bo v prihodnosti nujno potrebno graditi čimveč na oblikovanju skupin za samopomoč in na bolj učinkovitem povezovanju služb iz različnih področij, ki lahko tovrstnim posameznikom zagotovijo ustrezno pomoč pri ohranjanju zdravih življenjskih navad (npr. društva bolnikov, športna društva, društva upokojencev).

Za dolgoročno in učinkovito krepitev ter ohranjanje telesne dejavnosti za zdravje populacije je vsekakor potrebno vzpostaviti trdno sodelovanje med športno in medicinsko stroko oziroma prenoviti in okrepiti obstoječe tovrstne mreže ter povečati sodelovanje obeh strok pri obstoječih programih/ projektih.

REFERENCE:

Navodila za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni. Uradni list RS št.: 19/98, 47/98, 26/00, 67/01, 33/02, 37/03, 117/04.

Oja P & Borms J (Eds.) (2004). Health Enhancing Physical Activity. ICSSPE, Perspectives - The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science, Volume 6. Oxford: Mayer & Mayer Sport (UK) Ltd.

Oja at all (2001). UKK Walk Test's Guide. UKK Institute for Health Promotion Research. Tampere, Finland.

Backović Juričan A, Kranjc Kuslan A & Novak Mlakar D (2002). Slovenia on the Move Project. 9th World Sport for All Congress 2002. Arnhem, Netherlands.

Backović Juričan A, Fras Z & Maučec Zakotnik J (2005). HEPA promotion in Slovene Primary Health Care. European Conference: Physiotherapy and prevention. Wienna, Austria.

[1]Biljana Lazarević
[2]Miroljub Jakovljević
[1]Dom starejših občanov Tabor
Nursing Home Tabor
[2]Visoka šola za zdravstvo
Univerasity College of Health studies

UČINKOVITOST TRIMESEČNEGA PROGRAMA HUJŠANJA PRI ŽENSKAH SREDNJIH LET

EFFICACY OF THREE MONTHS LASTING WASTING AWAY PROGRAMME IN MIDDLE AGED WOMEN

IZVLEČEK

Uvod. Populacija prekomerno hranjenih in debelih predstavlja tvegano skupino zaradi možnosti nastanka zdravstvenih zapletov in telesnih, psiholoških in socialnih omejitev. **Namen** je bil ugotoviti vpliv redne telesne dejavnosti in optimalnega prehranjevanja na zmanjšanje telesne teže, ITM ter spremembo telesne maščobne ter puste komponente pri ženskah srednjih let s čezmerno telesno težo. **Metode dela.** V raziskavi je sodelovalo deset žensk srednjih let (35 – 45 let). Vsaka se je tri mesece hranila po spremenjenem, nizko kaloričnem jedilniku (od 1000 do 1200 kcal/dan) in se trikrat tedensko udeleževala 45-minutne vodene skupinske vadbe. Vsaki udeleženki sem pred začetkom programa izmerila telesno težo, višino, določila indeks telesne mase (ITM), obsege preko nadlahti, komolca, zapestja, pasu, trebuha, bokov, dimelj, kolena in gležnja. Prav tako smo merili bicepsa in tricepsa na sredini nadlahti, kožno gubo pod lopatico in kožno gubo trebuha na najširšem delu. Merjenje smo ponovili trikrat: pred začetkom, na sredini in na koncu programa. **Rezultati.** Redna telesna dejavnost v kombinaciji z redukcijsko dieto je privedla do statistično pomembnega zmanjšanja telesne teže ($p<0,01$) v povprečju za 8,8±2,1 kg, ITM ($p<0,01$) v povprečju za 3,2±0,7 kg/m^2, obsega nadlahti ($p<0,01$) v povprečju za 1,9±1,5 cm, obsega komolca ($p<0,01$) v povprečju za 1,3±1,3 cm, obsega zapestja ($p<0,01$) v povprečju za 0,5±0,4 cm, obsega pasu ($p<0,01$) v povprečju za 5,9±4,9 cm, obsega trebuha ($p<0,01$) v povprečju za 7,6±5,2 cm, obsegov preko bokov1 ($p<0,01$) v povprečju za 6,2±6,0 cm in obsega preko bokov2 ($p<0,01$) v povprečju za 5,6±5,1 cm, obsega v dimljah ($p<0,01$) v povprečju za 5,0±3,5 cm, obsega kolena ($p<0,01$) v povprečju za 3,4±2,4 cm, debeline kožne gube bicepsa ($p<0,01$) v povprečju za 1,8±1,4 mm, debeline kožne gube tricepsa ($p<0,01$) v povprečju za 4,3±3,8 mm, debeline kožne gube pod lopatico ($p<0,01$) v povprečju za 3,8±4,3 mm, debeline kožne gube trebuha ($p<0,01$) v povprečju za 3,9±3,3 mm. **Zaključek.** Študija je potrdila učinkovitost telesne dejavnosti v kombinaciji z uravnoteženo prehrano, kot ključni element pri redukciji čezmerne telesne teže.

ABSTRACT

Introduction. The obese population is a high-risk group because of health complications related to the disease and physical, psychological and social limitations of obese individuals. Aims. To determine: the effect of regular physical activity and moderate caloric intake on the reduction of body weight, BMI and body fat percentage in overweight middle-aged women. Methods. Ten middle-aged women (from 35 to 45 years old) participated in this study. During the three-month period, they followed a moderate low-calorie diet (1000 – 1200 kcal/day) and 45 minutes exercise program three times per week. On the beginning of program each subject was weighed and hers BMI was defined. Measurements of the upper arm, elbow, wrist, waist, abdomen, hips, thigh, knee, and ankle were taken with meter and the measurement of skin folds: at biceps and triceps in the middle of the upper arm, under the shoulder blade, and at the widest part of the abdomen were taken with instrument called "caliper". Results. The physical activity, in combination with reduced-calorie diet, leads to a reduction of body weight, statistically significant ($p\leq0,01$) on average by 8.8±2.1kg, of the BMI, ($p\leq0,01$) on average by 3.2±0.7kg/m2, of upper arm perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 1.9±1.5cm, of elbow perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 1.3±1.3cm, of wrist perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 0.5±0.4cm, of waist perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 5.9±4.9cm, of abdomen perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 7.6±5.2cm, of hips1 perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 6.2±6.0cm, of hips2 perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 5.6±5.1cm, of thigh perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 5.0±3.5cm, of knee perimeter, ($p\leq0,01$) on average by 3.4±2.4cm, of skin folds at biceps ($p\leq0,01$) on average by 1.8±1.4mm, of skin folds at triceps ($p\leq0,01$) on average by 4.3±3.8mm, of skin folds under the shoulder blade ($p\leq0,01$) on average by 3.8±4.3mm, of skin folds the widest part of the abdomen ($p\leq0,01$) on average by 3.9±3.3mm. Conclusion. The study confirmed that physical activity, in combination with a moderate-calorie and balanced diet, is a key element in a successful reduction of body weight.

UVOD

Telesna teža je ena najopaznejših značilnosti človekovega videza, saj ustvarja prvi vtis, ki ga zaznamo pri človeku. Telo, njegova teža in oblika določajo posameznikovo zunanjo podobo, še preden pozornost pritegnejo številne bolj skrite značilnosti. Tega bi se moral vsakdo zavedati in na tem graditi svoj odnos in predstavo o lastnem telesu, kar je sestavni del samo podobe. Zadovoljstvo je povezano s samozavestjo in samospoštovanjem. Skrb za telo, ustrezna nega, redna telesna dejavnost in zdrava, uravnotežena prehrana, vse našteto bi moralo biti sestavni del pozitivnega odnosa do lastnega telesa in zdravega samospoštovanja. Namesto tega se pogosto dogaja, da je posameznik sovražnik svojemu telesu. S hrano se nagrajuje, tolaži, sprošča in kaznuje, se ji predaja, v njej uživa ali se ji odpoveduje (Tomori, 1997). Tako vedenje vodi do motenj hranjenja in prehranjevanja, ki so fenomen druge polovice 20. stoletja; sem prištevamo tudi debelost (Reljič-Prinčič, 2000; Tomori, 1993). Strokovnjaki ugotavljajo, da se ljudje s čezmerno telesno težo med seboj raz1ikujejo. 20 % jih ima motnjo hranjenja, ki jo imenujemo kompulzivno prenajedanje, preostalih 80 % pa se neredno preobilno in napačno prehranjuje, pogosto celo ob gledanju televizije, branju ali pa kar tako, iz stiske in dolgočasja (Sentočnik, 2000).

Debelost je ena od najbolj razširjenih kroničnih bolezni razvitega sveta, ki se pojavlja pri vseh starostih, rasah in obeh spolih (Lavery in Loewy, 1994). O debelosti govorimo, kadar telesna teža poraste za 20 % ali več nad idealno. Ocenimo jo lahko na več načinov; najpogosteje uporabljen je indeks telesne mase (ITM). Poleg tega uporabljamo še merjenje kožnih gub in razmerje med obsegom pasu in bokov ter druge načine, bolj uveljavljene v znanosti (Kocijančič in Mravlje, 1998; Pokom, 1993). Pri debelosti gre za čezmerno kopičenje maščobe v podkožnem tkivu po vsem telesu, nekoliko več na trebuhu, bokih, stegnih in ramenskem obroču. Glede na prevladujočo razporeditev maščobnega tkiva delimo debelost na androidni in ginoidni tip (Pokorn, 1993). Androidna ali moška porazdelitev telesnega maščevja je glede na obolevnost bolj nevarna, saj so prav pri tem tipu postave pogostejše bolezni, ki so pridružene debelosti (Pokorn, 1993; Sentočnik, 2000). S to porazdelitvijo so povezani predvsem presnovni zapleti, kot so sladkorna bolezen tipa II, hiperinzulinemija, nekatere vrste rakavih obolenj, žolčni kamni, hipertenzija ter obolenja srca. Za ginoidno ali žensko porazdelitev telesnega maščobnega tkiva pa so značilni mehanski zapleti, kot so degenerativne spremembe sklepov, bolečine v spodnjem predelu hrbta in krčne žile (Bottiger, 1990; Kocijančič in Mravlje, 1998; Lean in sod., 1999; Must in sod., 2000; Pokorn, 1993). Prevalenca z debelostjo povezanih bolezenskih stanj močno narašča z večanjem indeksa telesne mase in obsega pasu (Janssen in sod., 2002; Must in sod., 2000).

Telesna nedejavnost, količina zaužite hrane, kajenje, stres, presnova ter genetski, psihološki in socialni dejavniki označujejo debelost kot celosten pojav. Tak potrebuje tudi holističen pristop, ki vključuje nizkokalorično dieto, telesno dejavnost in psihoterapevtsko vodenje (St Jeor, 1993). V izrednih primerih obravnava vključuje tudi medikamentozno in kirurško zdravljenje (Racette in sod., 2003; Sentočnik, 2000). S fizioterapevtskega vidika je najpomembnejša redna telesna dejavnost, ki ne izboljša le telesnega in duševnega počutja, ampak zagotavlja tudi uspešnejše zmanjšanje telesne teže in njeno vzdrževanje ter spremembo življenjskega sloga (Lavery in Loewy, 1994). Telesna dejavnost je za ljudi s čezmerno telesno težo koristna predvsem zato, ker je učinkovit preventiv pred obolenji, kot sta sladkorna bolezen in povišan krvni tlak. (Nupponen in Laukkanen, 1998; Vuori, 1998).

Primarni cilj obravnave čezmerne telesne teže in debelosti je ustrezno zmanjšanje telesne teže in njeno kasnejše dolgoročno vzdrževanje. Izguba telesne teže za 5 do 10 % je izjemno koristna za zdravje in počutje (Racette in sod., 2003). Učinkovita terapevtska obravnava čezmerne telesne teže in debelosti naj bi vključevala celosten režim za vspodbujanje vedenjskih sprememb za zdravo in uravnoteženo prehranjevanje, redno telesno dejavnost ter oblikovanje strategij za dolgoročno vključevanje sprememb v življenjski slog. Izbiramo lahko med različnimi pristopi, saj so na voljo različne redukcijske diete, različne oblike telesne dejavnosti, vedenjske terapije, celo medikamentozne in operativne terapije. (Racette in sod., 2003). Kronična narava debelosti za večino te populacije prebivalstva zahteva dolgoročno strategijo, ki traja vse življenje, kar pa ne moremo trditi za medikamentozno in kirurško zdravljenje ki sta kratkotrajni, posamezniki pa se po končani terapiji zelo hitro znova zredijo. Zato je največ pozornosti usmerjen predvsem v osnovno oziroma konzervativno zdravljenje, kot so redna telesna dejavnost, psihoterapija in prehranski ukrepi. Telesna teža vpliva na dnevno porabo energije. Čim večja je, tem več energije potrebuje posameznik za vsakdanje delo. Poleg tega je poraba odvisna tudi od spola, starosti, temperature okolja, psihičnega počutja in seveda telesne dejavnosti. Določanje kaloričnih potreb posameznika ni preprosto, ker je treba upoštevati vse naštete dejavnike. Za orientacijske vrednosti energetskih potreb uporabljamo tabele, ki upoštevajo spol in vrsto dela na kilogram telesne teže. Eden od vidikov energetskega ravnovesja, ki učinkuje na telesno težo, je vnos energije v obliki hrane (ACSM, 2001). Primanjkljaj v vnosu energije, organizem kompenzira s črpanjem obstoječih energetskih zalog v telesu v obliki maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin. Zato redukcijske diete, ki temeljijo na zmanjšanju celotnega vnosa kalorij, osnova pri zmanjševanju telesne teže. Diete delimo na:

- **zelo nizko kalorične,** ki zagotavljajo manj kot 800 kcal na dan in vplivajo na hitro izgubo telesne mase, tudi 4 do 5 kg v tednu dni. Hitro zmanjšanje telesne mase lahko privede do večje izgube mišične mase in atrofije srčne mišice. Zato zelo nizko kalorično dieto priporočajo le za krajši čas in pod zdravniškim nadzorom (ACSM, 2001);
- **nizko kalorične diete,** ki zagotavljajo med 800 in 1500 kcal dnevno, omogočajo počasno izgubo telesne mase, približno za kilogram na teden. So varnejše, z manj stranskimi učinki, lažje se vključijo v vsakdanjik posameznika. Omogočajo boljše privzemanje novih, zdravih prehranjevalnih navad in uspešneje vzdržujejo telesno težo.

Diete morajo biti kljub zmanjšani kalorični vrednosti skrbno sestavljene, da telesu zagotovijo potrebne hranilne snovi, vitamine in minerale. Biti morajo raznolike, z veliko sadja, zelenjave in balastnih snovi. Odsvetovane so maščobe, vendar jih ne smemo v celoti črtati z jedilnika zaradi vitaminov A, D, E, K in F, ki se raztapljajo v maščobah. Veliko raziskav s področja obravnave debelosti je kot najboljši način potrdilo kombinacijo redukcijske diete in telesne vadbe, in sicer tako za zmanjševanje telesne teže kot tudi za njeno kasnejše vzdrževanje. Najuspešnejši pristop k zmanjševanju telesne teže je multidisciplinaren, in sicer redukcijska dieta, skupaj s telesno dejavnostjo in vedenjsko terapijo. Fizioterapevt lahko prevzame glavno vlogo pri oblikovanju prilagojene telesne vadbe, katere primarni cilj je sicer redukcija telesne teže, vendar pa z njo izboljšamo tudi telesno vzdržljivost ter pozitivno vplivamo na motivacijo za spremembo življenjskega sloga. V program redukcije telesne teže pa lahko fizioterapevt vključi tudi sprostitvene tehnike, ki dobro vplivajo na stres, ta pa je precej pogost krivec za pojav debelosti.

NAMEN

Vse večji izziv tako za žensko s čezmerno telesno težo kot tudi za zdravstvene delavce, posebno fizioterapevte , je uspešno zmanjšanje telesne teže in predvsem kasnejše dolgotrajno vzdrževanje teže z zmerno telesno dejavnostjo in optimalnim prehranjevanjem. Zato je bil namen dela ugotoviti vpliv telesne dejavnosti in optimalnega prehranjevanja na zmanjšanje telesne teže, ITM ter spremembo telesne maščobne ter puste komponente pri ženskah srednjih let (od 35 do 45 let) s čezmerno telesno težo.

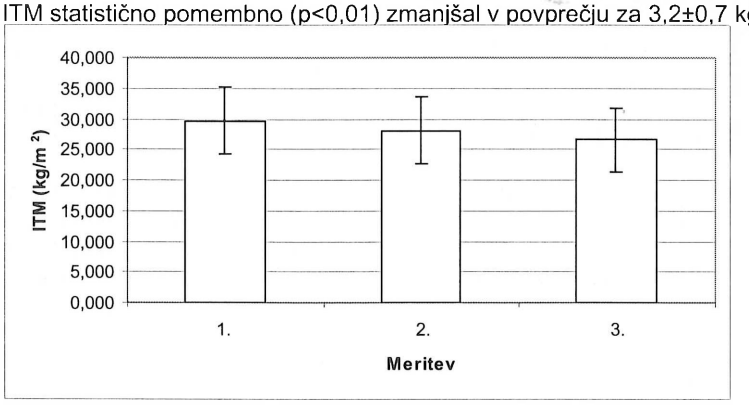
METODE DELA

Glede na veliko število možnih udeležencev v študiji smo se odločili za uporabo nekaterih selekcijskih kriterijev, kot so: ženska populacija, starost med 35 in 45 let, odsotnost akutnih patoloških stanj, odsotnost kroničnih patologij. Poleg tega je bil upoštevan tudi kraj bivanja; izbrala sem ženske, ki živijo na istem območju, ker sem s tem olajšala organizacijo meritev in kontrolo programa. Vsaka preiskovanka se je tri mesece hranila po spremenjenem, vnaprej določenem nizko kaloričnem jedilniku (od 1000 do 1200 kcal/dan) in se trikrat tedensko udeleževala 45-minutne vodene vadbe v skupini. Vsaki udeleženki smo pred začetkom programa izmerili telesno težo, višino, obsege in kožne gube. Na podlag teže in višine smo vsaki udeleženki določila ITM (indeks telesne mase). Obsege smo merili s centimetrskim trakom (Enraf-Nonius, Nizozemska) okrog: nadlahti, komolca, zapestja, pasu, trebuha, bokov, dimelj, kolena in gležnja. Debelino kožne gube smo merili s kaliperjem (Baseline, ZDA) in sicer: kožno gubo bicepsa in tricepsa na sredini nadlahti, kožno gubo pod lopatico in kožno gubo trebuha na najširšem delu. Merjenje smo ponovili trikrat: pred začetkom, na sredini in na koncu programa.
Rezultate, ki smo jih zbrali po končanem programu, smo uporabili kot potrditev oz. zavrnitev učinkovitosti programa za zmanjšanje telesne teže. Rezultati so bili predstavljeni z opisno statistiko (povprečje, standardni odklon) v obliki stolpičastih diagramov. V ta namen je bil uporabljen program Excel 2000 (Microsoft, ZDA). Za ugotavljanje razlik med meritvami je bila uporabljena enosmerna analiza variance (ANOVA) za ponovljive meritve ($p \leq 0,05$). Če je ANOVA pokazala, da so razlike med podatki statistično značilna je bil opravljen Tukyev HSD »post hoc« test ($p \leq 0,05$). V ta namen je bil uporabljen interaktivni statistični programa VassarStats (http://faculty.vassar.edu/lowry/VassarStats.html).

REZULTATI

V raziskavo je bilo vključenih 10 preiskovank, Povprečna starost udeleženk je bila 39,8 leta, najmlajša je bila stara 36, najstarejša pa 45 let. Vsaka udeleženka se je tri mesece prehranjevala po spremenjenem, vnaprej določenem nizko kaloričnem jedilniku (od 1000 do 1200 kcal/dan) in se trikrat tedensko udeležila 45-minutne vodene vadbe.

ITM se je v vseh obdobjih zmanjševal. Analiza variance je pokazala statistično pomembne ($p<0,0001$) razlike med meritvami (slika 1). Med prvo in drugo meritvijo se je ITM statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 1,7±0,6 kg/m^2. Med drugo in tretjo meritvijo se je ITM prav tako statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal, v povprečju za 1,5±0,4 kg/m^2. V obdobju obravnave se je ITM statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 3,2±0,7 kg/m^2.



Slika 1. Sprememba ITM v obdobju obravnave (*$p<0,01$).

Razlike med meritvami obsegov komolca so bile statistično pomembne ($p=0,002$) (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg komolca statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 1,3±1,3 cm. Razlike med meritvami obsega zapestja so bile statistično pomembne ($p=0,001$) (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg zapestja statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal, v povprečju za 0,5±0,4 cm. Razlike med meritvami obsegov pasu so bile statistično pomembne ($p=0,0004$) (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg pasu statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 5,9±4,9 cm. Razlike med meritvami obsegov preko trebuha so bile statistično pomembne ($p<0,0001$) (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg trebuha statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 7,6±5,2 cm. Razlike med meritvami obsegov preko bokov1 so bile statistično pomembne ($p<0,001$) (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg v boku1 statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 6,2±6,0 cm. Razlike med meritvami obsegov preko bokov2 so bile statistično pomembne ($p=0,0009$) (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg v boku2 statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 5,6±5,1 cm. Razlike med meritvami obsegov v dimljah so bile statistično pomembne ($p<0,0001$) (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg v dimljah statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 5,0±3,5 cm. Razlike med meritvami obsegov kolena so bile statistično pomembne ($p<0,0001$) (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg kolena statistično pomembno ($p<0,01$) zmanjšal v povprečju za 3,4±2,4 cm. Analiza variance je pokazala statistično pomembne ($p=0,031$) razlike med meritvami obsegov gležnja (tabela 1). V obdobju obravnave se je obseg gležnja zmanjšal v povprečju za 0,4±0,5 cm, vendar razlika ni bila statistično pomembna.

Tabela 1. Spremembe obsegov na izbranih mestih v obdobju obravnave.

	M1	M2	M3	M1:M2	M2:M3	M1:M3
Zapestje (cm)	16,1±0,9	16,0±0,9	15,7±0,9	NS	p<0,05	p<0,01
Komolec (cm)	25,9±2,0	25,4±1,7	24,6±1,9	NS	NS	p<0,01
Pas (cm)	87,8±12,6	84,8±12,6	81,9±11,2	p<0,05	NS	p<0,01
Trebuh (cm)	102,7±13,2	98,7±13,4	95,1±11,6	p<0,05	p<0,05	p<0,01
Boki1 (cm)	112,6±9,1	109,4±6,9	106,5±6,2	NS	NS	p<0,01
Boki2 (cm)	105,4±7,8	102,8±6,3	99,8±5,5	NS	NS	p<0,01
Dimlje (cm)	68,6±5,0	66,4±4,2	63,6±3,9	p<0,05	p<0,01	p<0,01
Koleno (cm)	40,6±4,2	39,1±3,6	37,2±2,7	NS	p<0,01	p<0,01
Gleženj (cm)	24,2±1,0	24,3±1,3	23,8±1,2	NS	p<0,05	NS

Legenda: M=meritev; NS=statistično nepomembno

Analiza variance je pokazala statistično pomembne (p=0,001) razlike med meritvami debeline kožne gube bicepsa (tabela 2). V obdobju obravnave se je debelina kožne gube bicepsa statistično pomembno (p<0,01) zmanjšala v povprečju za 1,8±1,4 mm. Prav tako se je statistično pomembno zmanjšala debelina kožne gube tricepsa (p=0,006) (tabela 2). V obdobju obravnave se je debelina kožne gube tricepsa statistično pomembno (p<0,01) zmanjšala v povprečju za 4,3±3,8 mm. Analiza variance je pokazala statistično pomembne (p=0,006) razlike med meritvami kožne gube pod lopatico (tabela 2). V obdobju obravnave se je debelina kožne gube pod lopatico statistično pomembno (p<0,01) zmanjšala v povprečju za 3,8±4,3 mm. Analiza variance je pokazala statistično pomembne (p=0,0026) razlike med meritvami debeline kožne gube trebuha (tabela 2). V obdobju obravnave se je debelina kožne gube trebuha statistično pomembno (p<0,01) zmanjšala v povprečju za 3,9±3,3 mm,

Tabela 2. Spremembe debelin kožnih gub v obdobju obravnave.

	M1	M2	M3	M1:M2	M2:M3	M1:M3
Biceps (mm)	9,4±3,4	8,25±3,3	7,65±3,2	p<0,05	NS	p<0,01
Triceps (mm)	20,5±5,1	18,25±3,8	16,2±3,4	NS	NS	p<0,01
Lopatica (mm)	32,9±12,0	30,5±13,3	29,15±13,9	NS	NS	p<0,01
Trebuh (mm)	20,8±6,3	19,8±7,9	16,9±7,5	NS	p<0,05	p<0,01

Legenda: M=meritev; NS=statistično nepomembno

RAZPRAVA

Svendsen in sod. (1993) so opravili raziskavo na 121 zdravih ženskah s čezmerno telesno težo (starost 35 – 45 let). Razporedili so jih v tri skupine: kontrolno skupino, skupino žensk, ki so imele redukcijsko dieto s 4200 kJ/dan in skupino žensk, ki so imele redukcijsko dieto s 4200 kJ/ dan v kombinaciji z zmerno aerobno in anaerobno vadbo. Raziskava je trajala 12 tednov. Rezultati so pokazali, da je skupina z redukcijsko dieto in vadbo v primerjavi s skupino z redukcijsko dieto in brez vadbe izgubila več maščob (9,6 proti 7,8 kg). Razmerje obsega pas in boki ter razmerje med abdominalno in celotno maščobno maso se je v primerjavi s kontrolno skupino zmanjšalo (10 in 3,5 odstotkov) v obeh intervencijskih skupinah.

Program hujšanja smo preizkusili na 10 ženskah srednjih let (35 – 45) s čezmerno telesno težo, ki je bil kombinacija diete in trikrat tedenske zmerne aerobne vadbe. Raziskava je trajala 12 tednov. Telesno težo smo merili na začetku, na sredini in na koncu programa. Dobljene rezultate smo primerjali z rezultati prej navedene študije. Povprečna izguba telesne teže v študiji je bila 8,7 kg: torej 9,6 kg pri skupini z redukcijsko dieto in vadbo, ter 7,8 kg pri skupini, ki je imela samo redukcijsko dieto. Rezultati potrjujejo, da je kombinacija redukcijske diete in zmerne aerobne vadbe uspešnejši pristop k zadovoljivi redukciji čezmerne telesne teže oziroma debelosti.

Ballor in sod. (1988) so v svoji raziskavi ocenili individualne in kombinirane učinke diete in vadbe na telesno težo. Štirideset žensk s čezmerno telesno težo so naključno razdelili v tri skupine, ki so se lotile osem-tedenskega programa hujšanja. V prvi skupini so bile ženske samo na dieti, v drugi so bile ženske, ki so poleg diete izvajale program vadbe in v tretji skupini ženske, ki so izvajale samo program vadbe. Na koncu raziskave so ugotovili, da so največ kilogramov izgubile ženske na dieti (4,7 kg); najmanj so izgubile ženske, ki so izvajale program vadbe (0,45 kg), vmes pa so bile ženske, ki so poleg diete izvajale program vadbe (3,9 kg). Zdi se, da je najbolj učinkovita dieta, ki je kombinacija diete in telesne dejavnosti. Vendar je treba poudariti, da se ob redukcijski dieti zmanjša tudi del puste telesne mase (Yang in VanItallie, 1976).

V navedeni študiji so sodelovale tri skupine žensk. Prva je bila preizkusila osem tedensko dieto, druga je imela poleg diete vključen tudi program vadbe, tretja pa samo program vadbe. Primerjali smo rezultate raziskave. Skupina desetih žensk, ki se je udeležila 12 – tedenskega programa hujšanja, ki je bil sestavljen iz redukcijske diete in 45 – minutne telovadbe trikrat tedensko. Cilj raziskave je bil ugotoviti učinek diete in vadbe na zmanjšanje telesne teže. Povprečna izguba telesne teže je bila 8,7 kg. Rezultati prej navedene raziskave kažejo, da je po končanem programu največ kilogramov telesne teže izgubila skupina žensk, ki so bile samo na dieti (4,7 kg); skupina, ki je poleg diete izvajala tudi program vadbe je izgubila 3,9 kg, najmanj telesne teže je izgubila skupina, ki je izvajala samo program vadbe, in sicer 0,45 kg. Rezultati študije so v nasprotju s pričakovanimi, saj naj bi kombinacija diete in vadbe pripeljala do večje porabe energije. Možna razlaga za navedene rezultate bi lahko bilo slabše vključevanje telesne dejavnosti v shujševalni program.

Cilj študije, ki so jo opravili Andersen in sod. (1999), je bil dokazati, da ima določen program hujšanja enak učinek na redukcijo telesne teže kot sprememba vsakdanjih dejavnosti. Raziskava je trajala 16 tednov. V prvi skupini so bile ženske ki so trikrat tedensko hodile na 45 – minutno vodeno vadbo. V drugi skupini so bile ženske, ki so spremenile vsakdanje dejavnosti (namesto da bi se na kratkih razdaljah vozile z avtomobilom, so razdaljo prehodile, dvigalo pa zamenjale za hojo po stopnicah). Rezultati so pokazali, da je skupina z vodeno vadbo v primerjavi s skupino s spremenjenimi vsakdanjimi aktivnostmi izgubila približno enako

količino maščob (8,3 kg proti 7,8 kg).
Prej navedena študija ugotavlja učinkovitost različnih oblik telesne dejavnosti v kombinaciji z redukcijsko dieto na zmanjšanje čezmerne telesne teže. Povprečna izguba telesne teže v študiji (Andersen in sod., 1999) je bila 8,3 kg (skupina z vodeno vadbo) in 7,8 kg (skupina s spremenjenim načinom izvajanja vsakdanjih dejavnosti). Rezultate študije, ki je bila tudi sestavljena iz kombinacije aerobne vadbe in diete, sem primerjala z navedenimi (8,7 kg proti 8,3 kg proti 7,8 kg). Čeprav se je dolžina programov razlikovala (16 tednov proti 12 tednov) lahko vseeno sklepamo, da različna oblika aerobne vadbe skupaj z redukcijsko dieto pripelje k približno enaki izgubi telesne teže.

Perri in sod. (1997) so poskusili odgovoriti na vprašanje: »Katera oblika vadbe je učinkovitejša za znižanje telesne teže: ali je to samostojna vadba v domačem okolju ali skupinska vadba v telovadnici?« Odgovor je bil, da po treh mesecih ni bilo pomembne razlike v znižanju telesne teže med skupino, ki je samostojno vadila v domačem okolju (5,8 kg), in skupino ki je vadila v telovadnici (6,2 kg). Glede na to, da se je v naši raziskavi vadbeni del programa izvajal kot skupinska telovadba v telovadnici, naše rezultate lahko primerjamo samo z rezultati, ki so v navedeni študiji dobljeni kot rezultat skupinske vadbe. Po treh mesecih raziskave je bila povprečna izguba telesne teže (8,7 kg proti 6,2 kg), kolikor je v omenjeni študiji znašala povprečna izguba telesne teže skupine, ki je vadila v telovadnici. Pomen povečane redne telesne dejavnosti so poudarili Jeffery in sod. (2003), ki so naredili študijo, s katero so želeli dokazati, da ima vedenjska terapija, kombinirana z večjo telesno dejavnostjo (2500 kcal/teden), večji učinek na znižanje telesne teže, kot vedenjska terapija z manjšo telesno dejavnostjo (1000 kcal/teden). Rezultati po šestih mesecih so bili pričakovani; skupina z večjo telesno dejavnostjo je v povprečju izgubila 9,5 kg, skupina z manjšo telesno dejavnostjo pa v povprečju 7,7 kg.

ZAKLJUČEK

Redna telesna dejavnost v kombinaciji z redukcijsko dieto je privedla do statistično pomembnega zmanjšanja telesne teže, ITM, obsega nadlahti, komolca, zapestja, pasu, trebuha, preko bokov, preko dimelj in kolen, debeline kožne gube bicepsa, tricepsa, pod lopatico in trebuha.

Zaradi kompleksnosti pojava zahteva zdravljenje debelosti od fizioterapevta poleg osnovne izobrazbe tudi poglobljen znanj s področja genetike, endokrinologije, dietetike, psihoterapije ipd. Tako aktivno sodeluje s skupino strokovnjakov. Vloga fizioterapevta pri zdravljenju debelosti, ki v svetu narašča, je slabo izkoriščena. V prihodnje bi bilo treba fizioterapevte spodbujati k aktivnemu sodelovanju v timu, tako v preventivnem kot v kurativnem programu.

V sodobnem svetu so se z razvojem tehnike, mehanizacije in avtomatizacije energijske potrebe človeka se znatno zmanjšale. Industrija je na eni strani pospešila ritem, na drugi strani pa ponuja visoko energijska živila, ki močno posegajo v človekov režim prehrane. Duševni napori, stresi, pomanjkanje časa idp. prispevajo k nenehnem naraščanju števila oseb s čezmerno telesno težo. Nastal je začaran krog s posledično debelostjo, ki v civiliziranem svetu zajema več kot 50 % vsega prebivalstva. Izhod iz takšnega stanja je zlasti primarna preventiva, torej telesna in prehrambna vzgoja in skrb družbe za dobro družbeno prehrano. Vsesplošni zdrav življenjski slog (uravnotežena varovalna prehrana, zdravo okolje, psihološka in socialna varnost) naj bo osnovno orodje v boju proti debelosti.

LITERATURA

1. Allison DB, Saunders SE. Obesity in North America an overview. Med Clin North Am 2000; 84 (2): 305-332.

2. Amercan Collegue of Sports Medicine. Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Position stand. Med Sci Sports Exerci 2001; 33 (12): 2145-2156.

3. Andersen RE, Wadden T A, Bartlett SJ, Zemel B, Verde T J, Franckowiak SC. Effects of lifestyle versus structured aerobic exercise in obese women. J Am Med Ass 1999; 281 (4): 335-340.

4. Baker HM. Nutrition and dietetics for health care. New York: Churchill Livingstone, 1996: 169-177.

5. Ballor DL, Poehlman ET. Exercise training enhances fat-free mass preservation during diet induced weight loss: a meta analytical finding. Int J Obes 1994; 18: 35–40.

6. Bottiger LE. How should obesity be defined? J Int Med 1990; 227: 147-149.

7. Cooper AR, Page A, Fox KR, Misson J. Physical activity patterns in normal, overweight and obese individuals using minute-by-minute accelerometer. Eur J Clin Nutri 2000; 54: 887-894.

8. Janssen I, Fortier A, Hudson R, Ross R. Effects of an energy-restricted diet with or without exercise on abdominal fat, intramuscular fat, and metabolic risk factors in obese women. Diabet Care 2001; 25(3): 431-438.

9. Jeffery RW, Wing RR, Sherwood NE, Tate DF, Physical activity and weight loss: does prescribing higher physical activity goals improve outcome? Am J Clin Nutr 2003;78:684-689.

10. Jones C, Evans H. Relaxation: a holistic perspective. Phys Ther 1997; 83: 163-165.

11. Keller C, Trevino RP. Effects of two frequencies of walking on cardiovascular risk factor reduction in Mexican American women. Res Nurs Health 2001; 24:390-401.

12. Kisner C, Colby LA. Introduction to therapeutic exercise. In: Kisner C, Colby LA, eds. Therapeutic exercise Foundations and techniques, third edition. Philadelphia: F. A. Davis Company, 1998 a: 3-23.

13. Lahti-Koski M, Pietinen P, Heliovara M, Vartiainen E. Association of body mass index and obesity with physical activity, food choices, alcohol intake and smoking in the 1982-1997 FINRISH studies. Am J Clin Nutr 2002; 75: 809-817.

14. Lavery MA Loewy JW. Identifying predictive for long-term weight change after participation in a weight loss program. J Am Diet Ass 1993; 93: 1013-1018.

15. Lean ME, Han TS, Seidell YC. Impairment of health and quality of life using New US federal guide lines for the identification of obesity. Arch Int Med 1999; 159 (8):

837-844.
16. Mavčec-Zakotnik J. Čezmerna telesna teža in debelost. V: Lajovic J, ur. Prehrana – vir zdravja. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilje Slovenije, 1997: 125-138.

17. Must A, Spadano J, Coakley EH, Field AE, Colditz G, Dietz WH. Bolezensko breme, povezano s preveliko telesno težo in debelostjo. JAMA 2000; 2: 9-15.

18. Nupponen R, Laukkanen R. How to develop a group curriculum: developing an Exercise programme for overweight adults. Patient Edu Couns 1998; 33: S77-S85.

19. Perry MG, Martin AD, Leer markers EA, Sears SF, Effect of group – versus home-based exercise in the treatment of obesity. J Consult Clin Psychol 1997: 65:278-285.

20. Pokom D. Razporeditev telesnega maščevja .Zdrav Var 1993; 32: 301- 301.

21. Pokorn D. Debelost v Sloveniji. V: Pokom D. Seminar Socialno medicinski vidiki debelosti; Ljubljana, 1999. Ljubljana: Inštitut za higieno, Medicinska fakulteta, 1999.
22. Racette SB, Dausinger SS, Dausinger RH. Obesity: overview of prevalence, etiology and treatment. Phys Ther 2003; 83 (3): 276-288.

23. Reljič-Prinčič A. Motnje hranjenja. V: VIII. Seminar In memoriam Dr. Dušana Reje. Prehrana in rak; Ljubljana: Zveza slovenskih društev za boj proti raku, 2000: 43-51.

24. Salt L, Kerr KM. Mitchell's simple physiological relaxation and Jacobson's Progressive relaxation techniques: a comparison. Phys Ther 1997; 83: 200-208.

25. Sentočnik JT. Debelost-kaj je to in kako jo zdravimo. JAMA 2000; 2: 5-8.

26. St Jeor ST The role of weight management in the health of women. J Am Diet Ass 1993; 93: 1007-1012.

27. Šuput D. Patofizilogija debelosti. V: Ribarič S. Izbrana poglavja iz patološke fiziologije. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Inštitut za patološko fizilogijo, 2001: 127-138.

28. Tomazo-Ravnik T. Antropometrične metode določanja prekomerne telesne teže.V: Pokorn D, ur. Seminar. Socailno medicinski vidiki debelosti;1999. Ljubljna: Inštitut za higieno, Medicinska fakulteta, 1999.

29. Tomori M. Motnje hranjenja. Med Razgl 1993; 32: 635-642.

30. Tomori M. Telesna teža in samopodoba. V: Lajovic J, ur. Prehrana - vir zdravja. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,1997: 147-157.

31. Uršič-Bratina N. Ocena enostavne debelosti pri otroku in mladostniku.V: Battelino T, ur. Debelost in motnje hranjenja. Ljubljana: Klinični center, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, 2000: 44-57.

32. Vuori I. Does physical activity enhance health? Patient Edu Couns 1998; 33: S95-S103.

Anja Podlesnik Fetih
Mateja Videmšek,
Jože Štihec
Fakulteta za šport

AKTIVNA NOSEČNICA

Nosečnost je stanje, ki bi ga morala ženska kar se da aktivno telesno in duševno doživljati. To naj bi bilo eno najglobljih in najlepših doživetij v njenem življenju. Če ženska natančno razume nosečnost in porod, se nauči poslušati svoje telo, nadzirati napetost in popuščanje mišic ter pravilno dihati, si tako zelo olajša porod. Kadar je nosečnica zdrava in nosečnost poteka brez težav, ni prav nobenega razloga, da bi se izogibala zmernemu telesnemu naporu. Aktivna nosečnost, v kateri se nosečnica dovolj giblje in zdravo prehranjuje, koristi telesu, zdravju otroka, pozitivno vpliva na rast ploda, pripomore k izboljšanju poteka popadkov in lažjemu porodu ter hitrejši vrnitvi v formo.

Športna dejavnost ima torej številne pozitivne vplive na nosečnost in porod. Danes se vedno bolj poudarja, da mora biti nosečnica športno dejavna. V zadnjih letih je tudi Ameriško združenje porodničarjev in ginekologov (American College of Obstetrics and Gynecology) spremenilo svoje mnenje o vadbi med nosečnostjo in na novo predelalo ter izdalo svoja priporočila. Prešli so od tega, da se zdrava noseča ženska lahko ukvarja s športom, do tega, da bi se s športom morala ukvarjati.

Uvod

Športna dejavnost ugodno vpliva na zdravje nosečnice in razvijajočega se plodu, hkrati je tudi priprava na porod. Aerobna vadba ne vpliva na zmanjšano porodno težo otroka, razlika v teži novorojenčkov aktivnih in neaktivnih nosečnic je po raziskavah v povprečju 100 gramov. Vadba pripomore tudi k lažjemu premagovanju nekaterih nosečniških težav, kot so zaprtje, utrujenost, jutranja slabost in bruhanje, pogostejše uriniranje, zaspanost in bolečine v spodnjem delu trebuha. Športna dejavnost sprošča in ugodno vpliva na psihično počutje, krepi srce in ožilje, služi kot priprava mišic medeničnega dna na porod, pomaga pri vzdrževanju telesne teže ter preprečuje bolečine v križu in drugih sklepih. Trening mišic medeničnega dna poleg močnih in vzdržljivih mišic v času nosečnosti vpliva tudi na skrajšanje druge porodne dobe, saj se nosečnica dobro zaveda delovanja omenjenih mišic in jih zato lahko ob pravem času sprosti. Tako lahko aktivno sodeluje pri porodu, kar vodi k hitrejšemu in lažjemu porodu.

Športne dejavnosti v nosečnosti

Priporočljive so aerobne aktivnosti kot so tek, aerobika, kolesarjenje (raje na sobnem kolesu), pohodništvo in plavanje. Tek je primeren za tiste nosečnice, ki so tekle že prej, lahko ga kombinirajo s hitro hojo. Obremenitve vezi so v nosečnosti velike zaradi povečane telesne teže in delovanja hormonov, zato je možnost poškodb zelo velika. Nosečnica naj uporablja primerno obutev in skrbno izbira teren, po katerem teče. V visoki nosečnosti naj tek zamenjajo sprehodi. Nosečnice naj nikoli ne tečejo same, pa čeprav se odlično počutijo. Sprehod v naravi je ena najbolj sproščujočih in prijetnih oblik vadbe v naravi. Hoja je lahko hitra, primerna je tudi za tiste nosečnice, ki se prej niso ukvarjale s športom. Bodoče mamice se lahko odločijo tudi za skupinsko splošno vadbo, ki je marsikje organizirana v sklopu materinske šole. Kolesarjenje na prostem, še posebej v prometu, za nosečnico ni primerno, saj ji onesnažen zrak prej škodi kot koristi, hitrost njenih reakcij je manjša. Zaradi spremenjenega težišča telesa je večja nevarnost padcev, kar pa ne velja za sobno kolo. Položaj telesa med kolesarjenjem lahko obremenjuje spodnji del hrbta. Povečana teža trebuha dodatno povečuje ledveno krivino. Ta problem zmanjšamo, če zagotovimo bolj pokončen položaj. Kolesarjenje v naravi kakor tudi drugi ekstremni športi se zaradi možnosti padca in poškodb med nosečnostjo odsvetujejo, nosečnice naj opustijo tudi potapljanje. Nosečnice naj se izogibajo vadbi s poskoki in pretiranemu obremenjevanju trebušnih mišic.

Med priporočljive oblike športne dejavnosti sodita tudi plavanje in vadba v vodi. Ker pri vadbi v vodi, ki sega do vratu, naša navidezna teža znaša le desetino resnične, lahko vadimo z veliko manj napora. Ker gre za razbremenilno dejavnost, skoraj ne more priti do poškodb, poleg tega pa takšna vadba zmanjša bolečine v mišicah in skeletu. Vadba je namenjena tako zdravim nosečnicam kot tudi tistim z blažjimi zdravstvenimi težavami od četrtega meseca nosečnosti naprej. Seveda pa morajo biti za vadbo nosečnic izpolnjeni določeni pogoji, kot sta primerna temperatura vode v bazenu (28 do 32 °C) ter higienska neoporečnost vode.

Primerne so tudi za nosečnost prilagojene vaje joge, pilatesa ali tai čija. 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.

Vadba joge med nosečnostjo naj bi pozitivno vplivala na težo dojenčka in zmanjšala verjetnost, da bo otrok rojen prezgodaj ali da bo med porodom prišlo do drugih zapletov, poročajo indijski znanstveniki. Položaji joge naj bodo prilagojeni nosečnosti. Ob napredovanju nosečnosti pa je priporočljivo za boljše ravnotežje in udobnejši položaj telesa uporabljati blazine, stole ali partnerja. Glede na poznavanje joge naj se nosečnica z njo ukvarja sama ali v skupini. Pomembno je, da se z njo ukvarja redno. Izogiba naj se dolgotrajnih stoječih položajev in položajev v leži na hrbtu. Enako velja tudi za položaje, pri katerih prihaja do maksimalnega raztezanja.

Ženske, ki so bile športno dejavne že pred nosečnostjo, lahko vadbo nadaljujejo tudi v nosečnosti, če ta poteka normalno. Od zgodnjega drugega trimesečja naprej je primerna zmerna do srednje intenzivna aerobna vadba, kjer srčni utrip ne preseže 140

udarcev na minuto, izvaja naj se trikrat do štirikrat na teden v trajanju 25-60 minut. S takšnim obsegom vadbe pride le do minimalne izgube aerobne moči in hkrati do manjšega prodobivanja telesne teže na račun sprotnega porabljanja maščob. Nosečnice naj se med vadbo ne zadihajo preveč sploh pa naj se ne izčrpavajo. Med nosečnostjo naj se ne lotevajo novih športnih dejavnosti, izogibajo naj se športom, kjer obstaja možnost poškodb z rekviziti ali padcev.
Bodoče mamice, ki pred nosečnostjo niso bile aktivne, naj se pred pričetkom vadbe posvetujejo z ginekologom in z vadbo ne začenjajo pred 13. tednom nosečnosti. Plodov srčni utrip je pokazatelj njegovega dobrega počutja. Raziskave so pokazale, da lahko ob dolgotrajnem visoko intenzivnem naporu plodov srčni utrip naraste, pogosteje se to pojavi pri manj treniranih nosečnicah v pozni nosečnosti. Ob prvih znakih neugodja je treba športno dejavnost prekiniti. Kljub številnim pozitivnim učinkom športne dejavnosti pa v določenih primerih ta ni primerna. To so: zvišan krvni tlak, plodova stiska, zastoj v rasti ploda, grozeč prezgodnji porod in predležeča posteljica.

Pri športni dejavnosti v nosečnosti se je vsekakor potrebno izogibati poškodbam mišično-skeletnega sistema in upoštevati nekatere fiziološke spremembe v telesu. Iz tega vidika so bolj rizične tiste vaje, pri katerih premagujemo težo lastnega telesa, saj se vertikalne sile, ki so večje od dvakratne telesne mase, v nosečnosti še povečajo. Nenadni gibi lahko to težavo še povečajo in zvišajo možnost poškodb. Temu svoje doda še hormonsko zmehčanje ligamentov, ki zmanjša stabilnost in trdnost sklepov.

Ker mora noseča ženska ob svoji, zadovoljiti tudi otrokovo potrebo po kisiku, obstaja pri intenzivnejši dejavnosti nevarnost hipoksije ploda. Čeprav ima plodova kri odlične sposobnosti za ekstrakcijo kisika iz materine krvi, pa zaradi manjšega dotoka krvi v maternico vseeno obstaja nevarnost pomanjkanja kisika.

Submaksimalna obremenitev pri nosečnici povzroči višjo frekvenco dihanja in višje vrednosti laktata v krvi kot pri ženski, ki ni noseča. To pomeni tudi, da je obdobje takoj po naporu nekoliko bolj tvegano za plod, saj mora telo kompenzirati kisikov dolg, ki nastane pri intenzivnejši vadbi.

Pri športni dejavnosti raven glukoze v krvi pade, saj mišice za svoje delo porabijo del glukoze iz krvi. Pri intenzivnih naporih, ki trajajo od 10 sekund do nekaj minut, je glavni vir goriva za delo mišic prav glukoza iz krvi. Zato se pri tovrstnih aktivnostih zgodi, da se vsebnost glukoze v krvi zmanjša pod določeno mero, kar lahko pomeni nevarnost za plod. Pri nosečih ženskah se namreč glukoza bolj in hitreje izčrpa, kot pri ženskah, ki niso noseče. Kljub temu pa strokovnjaki zagotavljajo, da pri nizki do srednje intenzivni športni dejavnosti nosečnice in ob ustrezni prehrani ni nevarnosti, da bi raven glukoze padla do te mere, da bi bilo ogroženo zdravje otroka.

Posledica športne dejavnosti je povečan obseg in intenzivnost metaboličnih procesov, kar se odraža tudi v zvišanju telesne temperature. Količina odvečne toplote je odvisna od intenzivnosti vadbe in zunanjih dejavnikov, kot so temperatura zraka ali vode, vlažnost zraka, hitrost vetra, pa tudi stopnja telesne pripravljenosti. Vendar v telesu nosečnice obstajajo mehanizmi, ki preprečujejo pregretje ploda. Že samo povečanje volumna krvi v nosečnosti pomeni boljše odvajanje toplote, obenem pa je tudi zvišana temperatura kože nekakšen materin termoregulacijski odgovor na odvečno toploto. Pri netreniranih nosečnicah se ob višjih intenzivnostih vadbe telesna temperatura poveča bolj, kot pri treniranih, zato morajo biti še posebej pozorne na zunanje pogoje, zdravstveno stanje, primerno obleko...

Med športno dejavnostjo se velik delež krvi preusmeri v mišice (dovajanje energetskih snovi, potrebnih za kontrakcijo) in podkožje (pretok krvi skozi kapilare z namenom ohlajanja telesa). Ta sprememba ni toliko opazna pri kratkotrajni submaksimalni vadbi in aerobni vadbi, znatnejše spremembe nastopijo pri intenzivnejši in dolgotrajnejši vadbi. Pri noseči ženski to pomeni, da se zmanjša pretok krvi skozi maternico in placento tudi za 50 odstotkov, tako da obstaja nevarnost, da pri intenzivnejših naporih plod ne bo dobil zadostne količine krvi, kar lahko vodi v hipoksijo. Vaje, ki jih nosečnica izvaja leže na hrbtu po prvem trimesečju, nikakor niso priporočljive, saj v takšnem položaju teža maternice, oziroma ploda pritiska na vene, ki dovajajo kri iz nog in medenice. To pomeni tudi zmanjšanje minutnega volumna srca in manjši pretok krvi skozi trebušne organe. Zmanjšanje minutnega volumna srca pri nosečnici je mogoče opaziti tudi pri daljših obdobjih negibne stoje.

Posledice vadbe v zgodnji nosečnosti so povečanje organskega tkiva posteljice, kar pomeni večjo površino posteljice in volumen ožilja v njej. Športna dejavnost skozi celotno nosečnost izboljšuje vse naštete, pa tudi še mnogo drugih dejavnikov, povezanih s prekrvavitvijo placente in izmenjavo snovi med materjo in plodom.

Na telo nosečnice pomembno vpliva tako povečan, kot tudi zmanjšan pritisk. Kadar govorimo o povečanem pritisku, imamo v mislih potapljanje v vodi, zmanjšan pritisk pa nastopi pri življenju na visoki nadmorski višini in pri gorskih športih (gorništvo, alpinizem, smučanje). Pri globljih potopih je plod v nevarnosti za nastanek dekompresijske bolezni, kar predstavlja največjo bojazen pri potapljanju nosečnic. Prav tako obstaja nevarnost hiperglikemije zaradi stresne situacije, hipoksije zaradi nenadzorovanega dihanja in hiperoksije zaradi povečanega parcialnega tlaka O_2. Na večjih nadmorskih višinah je telo izpostavljeno kompleksnim vplivom drugačnega okolja. Zaradi manjšega zračnega tlaka je v zraku manj kisika, to pa neposredno vpliva na količino kisika v vseh telesnih tkivih. Iz navedenega je razvidno, da je pri noseči ženski tudi plod izpostavljen zmanjšanemu tlaku kisika v materini krvi. Kot odziv telesa nosečnice na spremenjene zunanje pogoje, hormonske spremembe in druge faktorje, povezane z nosečnostjo, pride do dvakratnega povečanja pljučne ventilacije, kar bi lahko bil dovolj dober odziv telesa pri varovanju ploda pred pomanjkanjem kisika.

Nosečnost je posebno obdobje v življenju ženske, je čas velikih sprememb, tako fiziolških kot tudi psihološlih. Tudi nosečnico, ki jo nosečnost sicer osrečuje, kljub temu muči prenekateri dvom. Hkrati tista, ki otroka na zunaj odločno odklanja, nosi v sebi drobno hrepenenje po njem. Večina bodočih mater je nekje med tema dvema skrajnostima, njihovi občutki so mešani. Prav redna športna dejavnost je ob upoštevanju vseh sprememb v organizmu tista, ki pripomore k lažjemu, prijetnejšemu in lepšemu doživljanju nosečnosti.

Sklep

Vsaka zdrava nosečnica bi morala poskrbeti, da bi obdobje nosečnosti preživela aktivno in sproščeno, se zavedati posebnosti tega obdobja in hkrati v njem kar se da uživati. Veliko pozornosti naj bi nosečnica posvetila športni dejavnosti, saj ta pozitivno vpliva na njen in otrokov organizem in pripomore k psihični in telesni pripravi na porod, saj le-ta predstavlja velik napor za vsako žensko. Z redno aktivnostjo nosečnica okrepi, pripravi in se nauči sprostiti vse mišice, ki so med porodom ključnega pomena. Okrepljene, prožne in elastične mišice omogočajo boljše počutje, preprečujejo nastanek različnih težav, ki se pogosto pojavijo med obdobjem nosečnosti. Med porodom lahko kondicijo še dodatno izgubijo, do take mere, da bodo po porodu psihično in telesno izčrpane. Vsa ta dodatna izguba energije pa vpliva na njihovo splošno počutje.

Ob primerni izbiri vrste, intenzivnosti in pogostosti športne dejavnosti, skrbi za počitek in uživanju pravilne kakovostne prehrane naj bi nosečnica poskrbela še za splošno sproščanje in dober spanec, saj bo le tako lahko ohranila dovolj energije in dobro počutje. Ob upoštevanju vseh fizioloških sprememb, ki jih prinaša nosečnost, ter poznavanju svojega telesa in njegovih sposobnosti, se lahko zdrava nosečnica brez zadržkov ukvarja s celo paleto športnih zvrsti, s katerimi se je ukvarjala že pred nosečnostjo. Športna dejavnost med nosečnostjo sprošča in ugodno vpliva na psihično počutje, krepi srce in ožilje, služi kot priprava mišic medeničnega dna na porod, pomaga pri vzdrževanju telesne teže ter preprečuje bolečine v križu in drugih sklepih. Ustrezna športna dejavnost ne pomaga le do bolj zdravega telesa, ampak tudi do boljšega psihičnega počutja in bolj pozitivnega odnosa do sebe.

Literatura

1. ACOG Committee on Obstetric Practice (2002). Exercise during pregnancy and the postpartum period, Committee Opinion No. 267 [elektronska verzija]. Gynaecol Obstet 77(1),79-81.
2. ACOG Committee on Obstetric Practice (1994). Exercise during pregnancy and the postpartum period, Committee Opinion No. 189 [elektronska verzija]. Gynaecol Obstet 45(1), 65-70.
3. Arena, B., & Maffuli, N., (2001) Exercise in Pregnancy. v: Sports medicine for specific ages and abilities. (str 149-160). London: Harcourt publishers limited.
4. Berginc - Šormaz & G., Šormaz, M. (1998). Devet čarobnih mesecev. Ljubljana: Samozaložba.
5. Brown, W. (2002). The benefits of physical activity during pregnancy. J Sci Med Sport, 5(1), 37-45.
6. Bung, P. (1999). Schwangerschaft und Sport. Gynakologe, 32, 386-392.
7. Carpenter, M.W., Sady, S.P., & Sady, M.A. et al. (1990). Effect of maternal weight gain during pregnancy on exercise performance. J Appl Physology, 1173-1176.
8. Clapp, J.F.III. & Capeless, E.L. (1991).The VO2 max of recreational athletes before and after pregnancy. Med Sci Sport Exercise, 23, 1128-1133.
9. Clapp, J.F.III. & Little, K.D. (1995). Effects of recreational exercise on pregnancy weight gain and subcutaneous fat deposition. Med Sci Sport Exercise, 27, 170-177.
10. Gamberger, Ž., Videmšek, M., & Karpljuk, D. (2005). Trening mišic medeničnega dna. Šport, 53 (4), 29-32.
11. Horvat-Kuhar, E. (1995). Nosečnost in družinski sistem. Izkustvena družinska terapija (str. 39-53). Ljubljana: Quatro.
12. Jarsky, R. W., & Trippet, D. L. (1990) The risks and benefits of exercise during pregnancy [elektronska verzija]. Journal of family practice, 39 (2)
13. Johnson, R. (2001) Vse o nosečnosti in otrokovem prvem letu: najpopolnejši vodnik za bodoče starše. [Prevod Borut Bratanič et al.]. Ljubljana: Educy.
14. Katz, V.L. (1996). Water exercise in pregnancy. Semin Perinatol, 20, 232-241.
15. Lochmulller, E.M. (1996). Tauchen und Schwangerschaft: Ein vertretbares Risiko? Sportorthop Sporttraumatol, 187-189.
16. Pori, L., & Potočnik, S. (2000) Primerjava med spoloma v porabi zraka pri avtonomnem potapljanju. Šport 48 (3), 40-46.
17. Švarc-Urbančič, T., & Videmšek, M (1998) Športna dejavnost v nosečnosti. Šport, 46 (1), 9-14.
18. Van Doorn, M.B., Lotgering, F.K., & Struijk, P., et al. (1992). Maternal and fetal cardiovascular responses to strenuous bicycle exercise. Obstetrics and Gynecology, 166, 854-859.
19. Wang, T., & Apgar, B. (1998) Exercise During Pregnancy [elektronska verzija]. American Family Physician 57 (8), 1846-1860.

Poljanka Pavletič S.
Športno društvo GIB

PROSTOVOLJSTVO V ŠPORTNIH ORGANIZACIJAH

IZVLEČEK

Za organizirano prostovoljno delo se šteje prostovoljno delo, ki se izvaja v okviru dejavnosti pravnih oseb, katerih delovanje oziroma programi, v katere so vključeni prostovoljke in prostovoljci, so v skladu z zakonom opredeljeni kot nepridobitni.

Sprašujemo se, ali je prostovoljno delo v športnih organizacijah drugačno od ostalega prostovoljstva in če je, v čem se kaže ta drugačnost. Na človeški ravni pravzaprav ne moremo govoriti o tem, da bi se prostovoljno delo v športnih organizacijah kaj razlikovalo od tistega pri drugih organizacijah, razen po svoji vsebini. Ko pa gledamo na prostovoljno delo iz športno-strokovnega vidika, potem moramo reči, da ima prostovoljec v športu poleg vseh drugih motivov za svoje udejstvovanje, ki jih ima lahko prostovoljec kjerkoli drugje, tudi motive, ki izvirajo iz ljubezni do športa - gibanja, ki ga preveva zdravje, pozitivna energija, zabava, sproščenost, veselje in ponavadi tudi lepi spomini na lastne izkušnje na tem področju.

Vse to izzove v posamezniku željo, da bi lahko prispeval k temu, da bi se ta doživetja lahko ohranila v času na vsaj takem kvalitativnem nivoju, ki ga je bil sam deležen.

Dejstvo pa je tudi, da je prostovoljno gibanje v športu, zaradi dandanašnjih družbenih, finančnih, socialnih in drugih dejavnikov, že postalo nuja. Zato ga je potrebno sistematizirati, institucionalizirati in obravnavati kot sestavni del sodobne športne organizacije in športne družbe.

UVOD

Sodobni družbeni utrip je prostovoljno delo, kot nacionalno bogastvo in vrednoto, potisnil ob rob, v ospredje pa postavlja materialne dobrine, potrošništvo ter ekonomsko potenco življenja v vseh pojavnih oblikah.

Spontanost, ustvarjalnost in duhovna izraznost ter vzajemnost v medsebojnih odnosih, odstirajo možnost za izrazne vsebine prostovoljcev. Prostovoljstvo kot življenjski slog nas namreč vse povezuje v istem gibanju.

Prostovoljstvo lahko na splošno deluje na različnih področjih - socialnem, športnem, humanitarnem, izobraževalnem, zdravstvenem, kulturnem, turističnem, naravovarstvenem ter na mnogih drugih področjih. Opravljajo ga lahko tako ženske kot moški, mladi ljudje in otroci, ljudje srednjih let ter starejše osebe. Vanj se lahko vključujejo vsi ljudje ob upoštevanju svojih zmožnosti, znanja in želja, saj zanj ni načelnih omejitev.

Prostovoljstvo ima velik pomen tudi za športne organizacije, ker izboljšuje kakovost življenja v širšem pomenu besede; prispeva k razvoju organizacije same ter nenazadnje tudi k izboljšanju finančne situacije z zagotavljanjem osnovnih pogojev za delo in delovanje. Je ena od osnovnih poti odzivanja civilne družbe na potrebe v njej in ustvarja možnosti aktivnega delovanja posameznikov v družbi. Prostovoljno delo je bodisi samostojna ali dodatna dejavnost in dodana vrednost v delovanju športne organizacije sicer.

PROSTOVOLJNO DELO V ŠPORTNIH ORGANIZACIJAH

Življenje in delo v športnih okoljih dejansko temeljita na raznoterih oblikah prostovoljnega dela. To je strukturirano neposredno v okolju vodenja športnih organizacij, izvajanja raznih programov v društvenih okoljih, tako strokovnih kot animacijskih, razvojnih in tudi širših programov vseh pojavnih oblik, ki se odvijajo v okvirih delovanja športne organizacije kot take.

Obseg, vrste in vrednosti prostovoljnega dela lahko zajemajo vsa področja delovanja športne organizacije in ga je zato potrebno smatrati za blago strateške vrednosti. Kljub temu pa prostovoljno delo z izhodiščnimi elementi spontanosti, naključja in občasnosti, ogroža samo sebe. Prostovoljno delo potrebuje uporabo najkakovostnejših programskih, organizacijskih in strokovno-vsebinskih orodij, da bi pridobilo na svoji elementarni in celoviti vrednosti, da bi ustvarili pogoje za razmah novih kvalitetnih spoznanj, ki bi jih vključili v programe ohranjanja in tudi razvoja na področju prostovoljstva v športu, kot nacionalnega gibanja in v številnih primerih tudi življenjskega sloga.

Vodstva športnih organizacij bi se morala posluževati (pre)malo izkoriščenih resursov prostovoljnega dela na bolj organiziran in, v smislu doseganja ciljev, za bolj kakovosten iztržek teh naporov. Na drugi strani pa naj bi pomagala v posameznih športnih okoljih izklesati primerne programe za prostovoljce v specifičnih okoljih.

Z zmanjševanjem namenskih sredstev za šport s strani države in s povečano ponudbo/povpraševanjem na slovenskem trgu, se je marsikatero športno društvo znašlo v nenačrtovanem boju za preživetje, ki je spremenil njihov sistem hotenj, želja in možnosti. Ravno zaradi tega se je pokazalo, da so potrebe po prostovoljcih in po nekom, ki bi te potrebe dodatno oplemenitil, tako močne, da je nujno potrebno pristopiti k temu problemu sistemsko, s povezovanjem vseh, ki so pripravljeni in zmožni na tem področju kaj prispevati. Ena od rešitev je prav gotovo sinergijsko povezati področja, ki za svoje delovanje in programe potrebujejo pomoč prostovoljcev in druge zainteresirane sredine ter posameznike, za dosego postavljenih ciljev. Na tak način športna organizacija pridobi dodano vrednost in novo kvaliteto vsebine in prvotnega poslanstva organizacije.

VLOGA PROSTOVOLJCEV V ŠPORTNI ORGANIZACIJI

V izhodiščih nacionalne strategije razvoja športa je bilo nekoč zapisano, da je 80% športnih delavcev prostovoljcev in jasno je, da bi bil šport brez prostovoljnega dela bistveno osiromašen, ponekod celo onemogočen.

Prostovoljci lahko pomagajo pri izvedbi projektov, izvajajo lastne projekte, opravljajo enako delo kot zaposleni, možna pa je tudi kombinacija posameznih zadolžitev. V večini športnih organizacij so prostovoljci pomočniki ali sodelavci na projektih oz. timski delavci. Po presoji odgovornih so lahko vključeni v odločanje o načinih izvajanja projektov, sodelujejo pa tudi pri pripravi in vsebinski zasnovi projektov.

Tako kot je prostovoljstvo samo po sebi spontan osebni notranji vzgib, so tudi odločitve kako, kdaj in na kakšen način po tej poti naprej, domena posameznikov in organiziranih društvenih jeder.

CILJNE SKUPINE IN PODROČJA DEJAVNOSTI

Prostovoljno delo ne sme in ne more biti privilegij posamičnih družbenih skupin. Nihče ne bi smel biti izključen iz prostovoljnega dela zaradi svoje socialne situacije, pripadnosti manjšinski skupini, starosti ali bolezni.
Ciljne skupine prostovoljcev na področju prostovoljstva v športu so praktično brez omejitve.
Športne organizacije potrebujejo in lahko uporabijo pomoč vseh starostnih skupin in zelo širokega spektra strokovnih znanj, tako lahko npr. **otroci do 10 let** pomagajo npr. pomesti jesensko listje z zunanjega košarkarskega igrišča.

Mlade do 20 let je potrebno motivirati za prostovoljno delo na tistih področjih, v katerih vidijo tudi svoj osebni interes. Npr. pomoč pri organizaciji novoletne zabave, sodelovanje pri vodenju izleta, svetovanje pri izboru novih društvenih uniform in pomoč pri izvajanju programov nasploh.
V ciljno skupino »**odrasli**« lahko štejemo vse člane določene športne organizacije, ki v njej koristijo vsebine športnih programov ali oz. njihove starše, če gre za otroško vadbo. Njihova pomoč pride v poštev ob določenih akcijah društva, ki so usmerjene npr. v izboljšanje osnovnih pogojev za delo in s tem seveda tudi direktno svojih, oz. pogojev v katerih so aktivni njihovi otroci. Kot primer lahko navedemo organizacijo delovnega vikenda, ko bodo člani sodelovali vsak po svojih zmožnostih in znanju; eni bodo belili, drugi opravljali manjša popravila, tretji odnašali stare rekvizite za kosovni odvoz itd.

Seveda lahko odrasli prostovoljci ponudijo tudi svoje intelektualne storitve in strokovno znanje. Pomagajo lahko pri organizaciji prireditev in tekmovanj, nabiranju materialnih sredstev potrebnih za nemoteno delovanje sekcij in programov, posredovanjem svojega znanja za izboljšanje pogojev dela itd. Možnosti je neskončno, vendar se moramo zavedati, da sta interes in motivacija te ciljne skupine usmerjena v lastnega otroka, zato obstaja verjetnost, da nas bo ta prostovoljec zapustil, ko bo njegov otrok izstopil iz organizacije.

Vsi **člani odborov in organov** društva naj bi bili prostovoljci. Izvoljeni so na volilni skupščini s strani članstva, ki jih pooblasti, da za njih opravljajo naloge po pravilnikih in statutu organizacije. Za svoje delo naj ne bi prejemali nobenega nadomestila, če pa ga že, pa v športu na žalost velja, da ga ni športnega funkcionarja, ki ne bi opravljal vsaj zanemarljivega deleža svojih obveznosti prostovoljno, z nošenjem stolov pred prireditvami, udeležbo na sestankih izven svojega delovnega časa, pisanje programov pozno v noč...

Seveda je ciljnih skupin za prostovoljno gibanje v športnih okoljih še veliko več in prav za vsakega se lahko najde naloga, ki jo posameznik glede na svojo usposobljenost, izobrazbo, izkušnje, dobro voljo, lahko imenitno opravi in s tem da svoj prispevek k skupnemu namenu športne organizacije.

Področja dejavnosti prostovoljnega dela v športu, so tako kot tudi ciljne skupine lahko neskončna. Pomoč prostovoljcev je dobrodošla prav povsod pa naj gre za:

- izvajanje športno strokovnih programov
- organizacijo in izvedba prireditev ter tekmovanj
- pomoč na strokovnih področjih dela v širšem društvenem okolju
- humanitarne programe
- zagotavljanje gmotnega stanja za delovanje društva in še bi lahko naštevali.

RAZLOGI ZA VKLJUČITEV V PROSTOVOLJNO DELO

Posamezniki se odločajo za prostovoljno delo v športni organizaciji najpogosteje na lastno pobudo, včasih pa tudi na povabilo drugih prostovoljcev, ki v isti organizaciji že delujejo. Glavni razlog za to je, ker želijo pomagati, večinoma pa nimajo popolnoma definirano kako in kaj bi lahko to počeli. Želijo pomagati, želijo početi nekaj koristnega, želijo pridobiti izkušnje, preveriti svoje specifične zmožnosti in sposobnosti, občutiti pripadnost določeni skupini in aktivno prispevati k boljši družbi, v našem primeru v športnih okoljih.

DEJAVNIKI USPEŠNOSTI

Motivirani prostovoljci so najpomembnejši dejavnik uspešne izvedbe prostovoljnega dela, kajti motivacija je njihova gonilna moč in energija. Lastno zadovoljstvo pa je velikokrat tudi edino poplačilo naporov. Kohezivna moč in statusni simbol pripadanja prostovoljnemu gibanju tudi skozi blagovno znamko športa, odmevnih prireditev, zanimivih akcij, imata nedvomno svojo moč. Zelo pomemben dejavnik uspešnosti pa je strokovno pripravljen program, ki mu sledijo kvalitetno vodstvo-mentorstvo prostovoljcev, usposobljenost vodstvenih delavcev, tehnična opremljenost in ne nazadnje tudi dostopnost zastavljenega cilja.

UČINKI PROSTOVOLJNEGA DELA

Poleg osnovnih rezultatov, ki se pokažejo relativno kmalu po začetku izvajanja prostovoljnih nalog in zadolžitev, ki so še posebej vidni pri fizičnih nalogah in aktivnih akcijah, prinašajo prostovoljci v delo spontanost, iniciativnost, iznajdljivost, sveže ideje in pristope pri reševanju utečenih nalog, pozitivno energijo in razbremenitev zaposlenih. Vse to posredno zaradi dveh najizrazitejših vrednot prostovoljcev: zanesljivosti in odgovornosti.

Opravljeno prostovoljno delo med drugim razbremenjuje proračun športne organizacije in omogoča vsebine ter orientacijo dela, ki brez prostovoljnega vložka ne bi bili mogoči. Prostovoljstvo oplemeniti vsebine in osnovno poslanstvo športnih organizacij.

OVIRE IN PROBLEMI

Organizacije, ki v svoje delo vključujejo prostovoljce, se praviloma soočajo s pomanjkanjem finančnih sredstev. To lahko posledično vpliva tudi na motivacijo prostovoljcev samih, saj so materialna sredstva s katerimi razpolagajo skromna in jih v svojem zanosu po čimbolj efektivnem prispevku omejujejo. Poleg tega je moralna vrednota vsakega nosilca prostovoljstva ta, da povrne direktno nastale materialne stroške prostovoljcev, kot so stroški prevoza, poskrbi za malico ipd. Če do teh minimalnih pozornosti (bolj kot finančnih vložkov) ne prihaja, se prostovoljec čuti zapostavljenega in težko vzdržuje svojo motivacijo, ki pa je gonilna sila njegovega udejstvovanja na tem področju.
Težavo lahko predstavlja tudi neustrezna usposobljenost tako mentorjev, kot koordinatorjev prostovoljnega dela, njihovih nadrejenih in pa seveda tudi prostovoljcev samih. Zato je pomembno, da se izvajajo izobraževanja in usposabljanja pred pričetkom dela, ki bodo prihranila veliko časa, odvečnega truda, medsebojnega nesoglasja in ne nazadnje tudi denarja.

K sreči pa je značilno za gibanje prostovoljstva to, da so težave in rešitve medsebojno prepletene in da lahko z odpravljanje enih težav, prinesemo rešitve tudi k drugim in da lahko z organiziranim prostovoljstvom, rešujemo ovire in probleme v spontanem ali kampanjskem prostovoljstvu.

SKLEP

Prostovoljstvo v športnih organizacijah je neprecenljiva vrednota, ki bi jo bilo vredno sistematizirati in institucionalizirati s ciljem oblikovanja kakovostne prakse, pri obvladovanju programov prostovoljnega dela v društvih, klubih, zvezah, združenjih in na področju športa nasploh.

VIRI IN LITERATURA

1. Gril A. (2005). Povzetek raziskovalnih izsledkov, pod projekt raziskave Spodbujanje prostovoljnega dela z mladimi. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

2. Kolarič Z., Črnak-Meglič A., Vojnovič M. (2002). Zasebne neprofitno-volonterske organizacije v mednarodni perspektivi. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

3. Kvaternik P. (2006). Prostovoljno delo. Ljubljana: Teološka fakulteta.

4. Martelanc T. (2000). Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva.

5. Slovenska filantropija: Etični kodeks organiziranega prostovoljstva. Dostopno na http://www.prostovoljstvo.org/userfiles/File/ETICNI%20KODEKS.doc /15. september 2006).

6. Slovenska filantropija: O prostovoljstvu. Dostopno na http://www.prostovoljstvo.org/prostovoljstvo.php (15. september 2006).

Andrej Švent
IntAct d.o.o.

POLAR OWN testi – priročna diagnostika in planiranje vadbe

Aerobna kondicija in Polar OWN INDEX Test

Kaj je Kardiovaskularni Fitness ?

Kardiovaskularna (ali aerobna) zmogljivost (kondicija) je ena najpomembnejših komponent zmogljivosti. Merjena je kot količina kisika, ki ga srce pretransportira po krvi v delovne mišice in kot sposobnost mišic, da ta kisik uporabijo (v litrih kisika na kilogram lastne telesne teže v minuti; l/kg/min). Povečanje CVF pomeni povečanje zmogljivosti srca in ostalega dela srčnožilnega sistema za opravljanje najpomembnejše funkcije – preskrba telesa s kisikom in energijo.

Posledice dobrega CVF so: zmajšanje tveganja nastanka srčnožilnih bolezni, visokega krvnega pritiska ipd.

CVF se najučinkoviteje izboljšuje z aktivnostmi, ki vključujejo dinamično delo velikih mišičnih skupin: hoja, jogging, tek, plavanje, drsanje, kolesarjenje, vzpenjanje po stopnicah, smučarski tek.

Srca je kot vsaka druga mišica v telesu – z vadbo postane močnejša in učinkovitejša.

Srčna frekvenca je kvantitativno merilo dela srca. Srce zdravega odraslega človeka v mirovanju utripa cca 70 ud/min;; toda dobro kondicionirano srce v mirovanju utripa mnogo počasneje, le 40-50x v minuti ali še manj.

VARIABILNOST srčne frekvence je kvalitativno merilo delovanja srca. Nižja ko je SF v mirovanju, višja je variabilnost SF in s tem boljša kvaliteta srčne funkcije. Variabilnost SF je danes v znanstvenem svetu ena najbolj raziskovanih srčnih karakteristik; prvi je njeno povezavo z aerobno zmogljivostjo odkril Polar sredi 90-ih. Na tej osnovi se od leta 1997 v Polar sprejemnike vgrajujejo najnovejša dognanja najeminentnejših raziskovalnih centrov na svetu; zelo plodno je sodelovanje s Cooperjevim Inštitutom v Dallasu, Texas.

CVF je povezan s starostjo, spolom, vadbenimi navadami, telesnimi merami in CV zdravstvenim statusom. Največje tovrstne sposobnosti beležimo med 15. in 30. letom starosti, kar kasneje upada z leti. Npr. Pri 60.letu je povprečna aerobna zmogljivost pri moških približno ¾ tiste pri 20.letih. Če je človekov stil življenja neaktiven/«zaseden«, beležimo 10% zmanjšanje povprečne aerobne zmogljivosti na desetletje; tako zmanjšanje je pri aktivnem življenju le 5%-no, torej 2x manjše !

Testi aerobne zmogljivosti

V svetu obstaja lepo število testov aerobne zmogljivosti, od sofisticiranih laboratorijskih do preprostih terenskih testov. Vsi so dimenzionirani za merjenje ali predvidenje porabe kisika (maksimalna aerobna moč, VO2max). Večina t.i. predikcijskih testov je usmerjena k določitvi porabe kisika telesa skozi srčno frekvenco in/ali obremenitev. Odvisno od tega, koliko je telo med testom izčrpano, jih lahko razdelimo v dve skupini:
maksimalni in submaksimalni testi.

Najpogostejši protokoli maksimalnih testov za testiranje CVF:

1. Maksimalni test porabe kisika (na tekalni preprogi ali cikloergometru)
2. »Shuttle run test« (Leger test)
3. Kontinuirni tekaški test z določeno razdaljo ali časom (npr.Cooper test)

Najpogostejši submaksimalni testi za testiranje CVF:

1. Kolesarski test (Astrand test, WHO cyclo test, PWC170 test)
2. Step test (Harvard step test, Queens College step test)
3. Hodalni testi (UKK hod.test, Rockport hod.test)

Maksimalni testi so narejeni za potrebe vrhunskega športa, bolj kot za običajne ljudi z netekmovalnimi ambicijami. Zelo redko ima normalno aktivni moški ali ženska možnost opraviti drage in izčrpljujoče laboratorijske teste. Tudi iz čisto zdravstvenih razlogov mnogi maksimalnega testa ne bi zdržali in za le-te se takega testa niti ne sme izvesti.
Kljub temu pa so mnogi taki ljudje še vedno zainteresirani za podatek o stanju svojega telesa – kondiciji:
'Kakšna je moja telesna kondicija? Ali lahko vidim napredek s svojim monitorjem srčne frekvence? Kako?'

Polar Fitness Test

Polar Fitness Test (PFT v nadaljevanju) je velika novost v svetu testiranj aerobne kondicije. Razvit je za merjenje aerobne kondicije na osnovi sprememb bitja srca v mirovanju - variabilnosti srčne frekvence. Polar Fitness Test pomaga ljudem dobiti informacijo o telesni kodiciji na enostaven način. Sedaj lahko to ugotavljajo SAMOSTOJNO, popolnoma avtomatsko in -kar je najpomembneje- VARNO, brez izčrpavanja in v manj kot petih minutah.

V svoj Polar sprejemnik je potrebno vnesti: težo, višino, starost, spol, stopnjo gibalne aktivnosti in se po umiritvi v udobnem položaju za samo 5 minut prepustiti Polar oddajnemu pasu in sprejemniku. Sistem spremlja, občuti in beleži FREKVENCO in NAČIN BITJA SRCA v mirovanju. Po zelo sofosticiranem postopku umetnega živčnega sistema, ki je vgrajen v sprejemnik na osnovi mnogih znanstvenih raziskav, nam po preteku 5-minutnega udobnega sedenja (lahko tudi leže) Polar sporoči, kakšna je moja aerobna kondicija – sporoči mi OWN INDEX (v bistvu je to VO2max !). S pogledom na priloženo tabelo (moško ali žensko) ugotovim, kje se nahajam v primerjavi s svetovno populacijo. Še pomembneje pa je, da se primerjam s samim seboj in tako ugotavljam ali s svojo vadbo napredujem, stagniram ali celo nazadujem v smislu CVF.

Intimnost testa

Ne počutijo se vsi ljudje udobno pri meritvah, ki jih na njih opravlja nekdo drug; ne počutijo se dobro, če so primerjani z drugimi. PFT se lahko izvaja v popolnoma zasebnem okolju in ne tako, kot pri t.i. masovnih testiranjih. Nekateri ljudje slabšega telesnega izgleda se počutijo nerodno ob pričetku vadbe v organiziranih skupinah; raje vadijo nekaj prvih tednov sami, predno se skupini pridružijo, da bi se tako izognili morebitnemu posmehu.

Spremljanje napredka

Da bi posameznik zaznal večje spremembe v aerobni kondiciji, traja najmanj 6 tednov. Slabše telesno pripravljeni opazijo napredek hitreje kot bolje pripravljeni. Namen Polar Fitness Testa je tak kot pri vseh drugih testih: opazovanje in spremljanje napredka. Za bolje kondicionirane ljudi, ki niso bili nikoli testirani in se ne zavedajo/ne poznajo stopnje svoje aerobne zmogljivosti, daje ta test dodatno motivacijo za nadaljevanje vadbe. Vsakega rekreativnega navdušenca nagradi z možnostjo spremljanja napredka »na lastne oči«.

Za spremljanje napredka je potrebo postaviti najprej osnovo; PFT nudi izvrstno možnost za to. Npr., če želite danes pričeti z redno telesno vadbo, morate najprej izvesti PFT; dobili ste Own Indeks 40 – to naj bo vaša osnovna vrednost.

Povprečna sprememba v CVF pri odraslih osebah je 12-15% v 10-12 tednih pri zmerni vadbi 3-4x tedensko v trajanju vsaj 30 minut na vadbeno enoto. V našem primeru bi to pomenilo porast Indeksa od 40 na 45 v treh mesecih. S PFT lahko napredek merimo celo tedensko; tak napredek je seveda manjši in počasnejši. Vrednosti v tako kratkem časovnem mernem obdobju niso točne, temveč kažejo trend. Trend pa je pravzaprav najpomembnejši; ta nas motivira in kaže na pravo (ali zgrešeno) pot. Own Indeks se poveča tudi z izgubo telesne teže.

Veljavnost in zanesljivost PFT

Veljavnost testa pomeni, da se s testom resnično izmeri tisto, za kar je test predviden in ne katera druga vrednost. Razvit je bil z umetnim živčnim sistemom na 305 laboratorijskih meritvah telesne kondicije zdravih Fincev (moški in ženske; Vainamo et al. 1996). Korelacija med laboratorijskimi meritvami in predvidenimi vrednostmi je bila 0,97 in srednja napaka v določitvi VO2max le 6,5%.

V nadaljnjem razvoju testa je bilo izvedenih 119 meritev zdravih Američanov (moški in ženske), skupno 424, umetni živčni sistem pa je bil modificiran v Polar Fitness Test. V študiji na 52 zdravih moških, ki niso bili v skupini, na kateri je bil test razvit, je bila srednja absolutna napaka v PFT manjša kot 12% v primerjavi z laboratorijskimi meritvami maksimalne aerobne moči. V znanstvenem svetu in jeziku to pomeni: veljavnost Polar Fitness testa je dobra.

Zanesljivost testa se meri po tem, kako konsistentni in reproduktabilni so rezultati testa na zaporednih preizkusih. Zopet ocena znanstvenikov: zanesljivost PFT je dobra.

Ko je 11 oseb ponovilo test zjutraj, sredi dneva in zvečer v toku 8 dni, tako v ležečem kot v sedečem položaju, je znašala povprečna standardna deviacija zaporednih testnih rezultatov manj kot 8% od srednje individualne vrednosti. Standardne deviacije, računane posebej za vsako meritev v dnevu, so bile manjše od stand.dev. vseh rezultatov. To kaže na to, da se lahko test izvaja v katerikoli dobi dneva, le da se ga mora potem ponavljati ob približno istem času dneva.

Polar Fitness test nas v bistvu motivira k vadbi in k izboljšanju telesne kondicije. Je odlično motivacijsko sredstvo za vsakogar, ki želi doseči svoje osebne cilje telesne vadbe.

Referenčna literatura

ACSM. The Fitness Book. 2nd ed. 1998. Human Kinetics.
Devereux Rob. Fitness testing - to do or not to do ? Asiafit March/April 1998, p.24

Fletcher, Balady, Froelicher, Hartley, Haskell, Pollock. Exercise Standards. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association. Circulation 91,2,580-615,1995

Jackson, Blair, Mahar, Ross and Stuteville. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing.
Med Sci Sports Exerc 22,6,863-870,1990.

Vainamo, Tulppo, Makikallio, Roning. An artificial neural network for human aerobic fitness approximation.

Proceeding of the International Neural Network ICNN, Washington DC, June 3-6, 1996, pp. 1939-1949

ZBORNIK
SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 6. kongresa športne rekreacije

Moravske Toplice, 6. in 7. oktober 2006

Založila: SOKOLSKA ZVEZA SLOVENIJE in OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE

Uredil: dr. Herman Berčič

Naklada: 150 zbornikov

Fundacija za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji