

II 1386 a



ZBORNİK

4. SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE

Terme Čatež 14. - 15. november 2003

Organizatorji 4. slovenskega kongresa športne rekreacije



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Pod pokroviteljstvom Ministrstva za šolstvo, znanost in šport

Oblačila za šport in prosti čas

WWW.CIBBOVEC.COM



TRGOVINA PAMP, Dunajska 291, Ljubljana
Industrijska prodajalna, Industrijska cona 2, Bovec
Trgovina Mini bazar, Glavna tržnica, Koper
Trgovina Nikoleta, BTC, Hala A, Ljubljana
OBLAČILA ČIB-2000 d.o.o., Industrijska cona 2, Bovec

Oblačila za šport in prosti čas izdelujemo tudi po naročilu!

4. SLOVENSKI KONGRES ŠPORTNE REKREACIJE

TERME ČATEŽ, 14.11. - 15.11.2003

OB LETOŠNJEM KONGRESU

Letošnji slovenski kongres športne rekreacije poteka v času, ko je Slovenija pripravljena na vstop v Evropsko unijo. Ko se bo to v začetku maja prihodnjega leta zares zgodilo, bo to pomenilo za sorazmerno mlado državo in za vse njene prebivalce velik korak. Nastopilo bo novo razvojno obdobje, kjer bo v združbi še drugih evropskih držav, morala najti svoje mesto na različnih področjih človekovega ustvarjanja in delovanja. Čas bo pokazal, koliko se je slovensko gospodarstvo zmožno prilagoditi evropskim razmeram, kaj je mogoče pridobiti in kaj dati na področju znanosti, tehnike in tehnologije, šolstva, zdravstva, kulture, umetnosti ter na drugih področjih. Za strokovnjake, funkcionarje, organizatorje in druge delavce na področju športa oziroma športne rekreacije (športa za vse) pa je seveda temeljno vprašanje kaj in koliko bodo države članice Evropske Unije lahko prispevale k razvoju vseh temeljnih segmentov slovenskega športa in kaj ter koliko bo lahko Slovenija prispevala v zakladnico evropskega športa.

Skladno z navedenim je tudi tematsko naravnani letošnji, 4. Slovenski kongres športne rekreacije. Moto kongresa je namreč »Gibalna/športna aktivnost za kakovost življenja v Sloveniji v Evropski Uniji«. Strokovnjaki in poznavalci področja športne rekreacije oziroma športa za vse, bodo z različnih vidikov in zornih kotov obravnavali posamezne izbrane tematske segmente. Poleg plenarnega dela, ki je namenjen pregledu stanja na področju športne rekreacije (športa za vse) in pogledom v prihodnost, ko bomo Slovenci skupaj v združbi narodov in držav Evropske skupnosti, pa bodo na letošnjem kongresu predstavitve in razprave o posameznih vprašanjih in problemih športnorekreativnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije, potekale v izbranih sekcijah oziroma delavnicah. Te so v bistvu izbrali udeleženci lanskega, 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije, ko so ob zaključku, v odgovorih na posamezna anketna vprašanja, izražali svoja mnenja in stališča.

Organizacijski odbor je skupaj s Programskim svetom oblikoval štiri sklope in osem delavnic, s posameznimi izbranimi temami. V prvem sklopu bo govor o športni rekreaciji starejših oseb in o športni rekreaciji v interakciji z mediji. V drugem, kjer sta predvidena dva tematska segmenta, bo tekla razprava o tem, kako širiti idejo o športni rekreaciji v aktualnem družbenem okolju in o prostih temah. Tretji sklop delavnic vključuje temi »Športna rekreacija žensk in razlike med spoloma« in »Športna in medicinska stroka ter znanost z roko v roki.« V zaključnem sklopu delavnic pa bosta obravnavani temi »Športna rekreacija oseb s posebnimi potrebami« in »Primeri dobre prakse - kako uspešno delovati na področju športne rekreacije.«

Kot vsako leto doslej, je tudi letošnji kongres namenjen vsem, ki se v Sloveniji teoretično, praktično ali kako drugače ukvarjajo s problemi športne rekreacije (športa za vse) in želijo prispevati svoj ustvarjalni delež k uveljavljanju tega področja med prebivalstvom Slovenije in v širši družbeni skupnosti.

II 1386 a



D-368/2003

PLENARNI DEL KONGRESA

Dr. Herman Berčič, Fakulteta za šport v Ljubljani

Stanje in perspektive razvoja športne rekreacije (športa za vse)

pred vstopom Slovenije v Evropsko Unijo.....12

Zoran Verovnik, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport,

Svetovalec vlade RS za šport

Šport v Republiki Sloveniji ob približevanju Evropski Uniji.....17

mag. Jernjej Završnik, Znanstveno raziskovalno središče, Univerza na Primorskem;

dr. Rado Pišot, Pedagoška fakulteta, Univerza na primorskem;

dr. Boris Sila, Fakulteta za šport Ljubljana;

mag. Zlatko Fras, Klinika za žilne bolezni Ljubljana;

dr. Lijana Zaletel, Medicinska fakulteta Ljubljana;

mag. Martina Ferenčak, Fakulteta za šport Ljubljana

Gibalna/športna dejavnost prebivalcev Slovenije danes.....22

Ciril Klajnšček, Rdeči križ Slovenije

Rekreacija po slovensko - med športno in »politično« rekreacijo.....29

Rado Cvetek, Jože Ilc, Aleš Kranjc Kušlan, Športna Unija Slovenije

Spremembe zakona o športu z vidika kvalitetnega delovanja nevladnih

organizacij in članstva Slovenije v Evropski Uniji.....39

Jože Ilc, Športna unija Slovenije

Problematika normativne ureditve športne rekreacije.....42

Janez Match, Olimpijski komite Slovenije

Infrastruktura kot pomemben dejavnik razvoja slovenskega športa za vse.....44

ŠPORTNA REKREACIJA STAREJŠIH OSEB

Prim. dr. Jožica Selb, dr. med., Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Koristi gibalno športne dejavnosti za starejše.....55

Dr. Darja Ažman, Fakulteta za šport Ljubljana

Povodi in ovire za gibalno/športno aktivnost starejših ljudi.....61

Dr. Miran Kondrič, dr. Mateja Videmšek, dr. Jože Štihec, dr. Damir Karpljuk,

Fakulteta za šport Ljubljana;

Gordana Furjan-Mandič, Kineziološki fakultet, Zagreb

Zdravje in namizni tenis v poznih letih.....68

Katja Cerar, Plavalna zveza Slovenije Povezanost rekreativne vadbe v vodi z zdravstvenim stanjem starejših.....	71
---	----

ŠPORTNA REKREACIJA V INTERAKCIJI Z MEDIJI

Oto Giacomelli, Športna redakcija, Delo Šport za vse in mediji.....	75
---	----

Primož Škerl, novinar, Delo Celje Mediji ne smejo postati »oprema« vrhunskih športnikov.....	77
--	----

Uršula Majcen, novinarka, Radio Slovenija Rekreacija na radiu Slovenija.....	78
--	----

KAKO ŠIRITI IDEJO O ŠPORTNI REKREACIJI V AKTUALNEM DRUŽBENEM OKOLJU

Iztok Retar, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad za šport Kaj bo na področju športne rekreacije zagotovila država in kaj boste postorili sami.....	80
---	----

Vida Mihelčič, Inšpektorat Republike Slovenije za šolstvo in šport Športna rekreacija z vidika Zakona o športu in Nacionalnega programa športa.....	89
---	----

Mag. Roman Vodeb, Zavod za šport Trbovlje Kako pristopiti k reševanju zagat in dilem na področju ideologije športne rekreacije.....	92
---	----

Hosta Milan, Fakulteta za šport Ljubljana Institucionalizacija športa za vse.....	97
---	----

Dr. Borut Cerkovnik, Oddelek za filozofijo, Filozofska fakulteta Ljubljana Športna rekreacija in »(so)naravnost«: vaja iz definiranja.....	102
--	-----

Dr. Bojan Borstner, Oddelek za filozofijo, Pedagoška fakulteta Maribor Filozofija športa – nekaj metodoloških razmislekov.....	104
--	-----

Dr. Mirjam Lasan, Fakulteta za šport Ljubljana Sama ideja o športu določa svojo pot.....	108
--	-----

DELAVNICA: PROSTE TEME

Dr. Herman Berčič, Fakulteta za šport;
dr. Tanja Mihalič, Ekonomska fakulteta

Šport kot element razvoja turizma v Sloveniji.....112

Branko Škof, Fakulteta za šport

Predstavitev didaktičnih plakatov »živi športno, bodi cool«.....118

ŠPORTNA REKREACIJA ŽENSK IN RAZLIKE MED SPOLOMA

Dr. Mojca Doupona-Topič, Fakulteta za šport Ljubljana

Ženske in šport v Evropi: Ali Slovenija temu sledi?.....125

Metka Kuhar, Center za socialno psihologijo,
Fakulteta za družbene vede Ljubljana

Ženske, telesni ideali in športna rekreacija.....129

Dr. Meta Zagorc, Fakulteta za šport Ljubljana

Odnos družbe do »ženske« športne rekreacije.....132

Dr. Janez Rojšek, Zdravstveni dom Kranj

Psihološke značilnosti žensk in športna rekreacija.....136

Dr. Bojan Žalec, Oddelek za filozofijo, Filozofska fakulteta Ljubljana

Ženski pogled, tekmovalnost in zdrava rekreacija.....144

Dr. Mirjam Lasan, Fakulteta za šport Ljubljana

Ženska se giblje drugače.....145

Mag. Roman Vodeb, Zavod za šport Trbovlje

Kaj ženske resnično pričakujejo od športne rekreacije?.....148

Klavdija Pavšič

Ženske in vloga športne rekreacije na njeno pozitivno samopodobo.....155

Andreja Semolič

**Sodobna ženska in soočenje s športno rekreacijo
z osebnim trenerjem.....159**

Manuela Pendl

Motiv ženske za vadbo v fitness centru.....163

ŠPORTNA IN MEDICINSKA STROKA TER ZNANOST Z ROKO V ROKI

Janez Poles, dr.med.

Športna rekreacija pri zdravljenju srčnih bolnikov.....168

Dr. Slavka Topolič, Zdravilišče Laško

Športna rekreacija v prevenciji osteoporoze.....172

Dr. Mirko Medved, Gozdarski Inštitut Slovenije

Test hoje na 2 km v raziskavah fizičnih obremenitev

gozdnih delavcev in pri promociji gibanja.....175

Dr. Damir Karpljuk, mag. Edvin Dervišević, dr. Mateja Videmšek, dr. Jože Štihec,
dr. dr. Miran Kondrič, Andreja Horvat, Fakulteta za šport Ljubljana

**Spremembe krvnega sladkorja pri diabetikih tip 2,
po opravljenem testu hoje na 2 km.....184**

Milan Hosta, Društvo astma in šport, Ljubljana

Društvo astma in šport; strateška usmeritev.....197

ŠPORTNA REKREACIJA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Dr. Rajko Vute, Neda Rotar, Pedagoška fakulteta

Projekt plavalnega opismenjevanja »Hallwick«

za otroke s posebnimi potrebami.....202

Mag. Tjaša Filipčič, Mojca Tomažin, Pedagoška fakulteta

Tenis na vozičku - primerna športnorekreativna aktivnost za

gibalno ovirane.....206

Aleš Šolar, Osnovna šola Polje, Športna zveza Ljubljane

Športnorekreativna vadba na trimski stezi za

osebe s posebnimi potrebami.....210

Aljoša Redžepovič

Športna rekreacija gluhih.....213

Blanka Mikl Mežnar, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine,

Branko Ravnak, M – 1

Potapljanje za ljudi s posebnimi potrebami.....216

PRIMERI DOBRE PRAKSE - KAKO USPEŠNO DELOVATI NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE

Dr. Miran Kondrič, Fakulteta za šport;

Andrej Švent, Intact, Ljubljana;

Gordana Furjan-Mandić, Kineziološki fakultet, Zagreb

Nordijska hoja s palicami.....221

Dr. Meta Zagorc, Fakulteta za šport

Odnos družbe do »ženske« športne rekreacije.....224

Marija Strnad, Srednja šola Josipa Jurčiča Ivančna Gorica

Rekreacija v srednji šoli.....228

Grega Hočevar, Triatlon zveza Slovenije;

Jernej Pisk, Mitja Lainščak, Splošna bolnišnica Murska Sobota

Analiza projekta popularizacije rekreativnega triatlona v Sloveniji.....232

Andrea Backovič Juričan, dipl.del.ter., viš.fiziot. CINDI Slovenija

Mavrični program hoje – zdravstveno preventivni projekt

CINDI Slovenije in Zdravstvenega doma Ljubljana.....237

STANJE IN PERSPEKTIVE RAZVOJA ŠPORTNE REKREACIJE - ŠPORTA ZA VSE - V SLOVENIJI PRED VSTOPOM V EVROPSKO UNIJO

Dr. Herman Berčič, Fakulteta za šport

1. Uvod

Vsa področja delovanja in ustvarjanja v Sloveniji, od gospodarstva, preko šolstva, znanosti, zdravstva, kulture in drugih področij, se tako ali drugače oziroma bolj ali manj intenzivno pripravljajo na vstop v **Evropsko Unijo (EU)**. Zato je obravnava področja športa oziroma športne rekreacije (športa za vse) kot pomembne sestavine kakovosti življenja prebivalstva v zvezi z vstopom Slovenije v EU, upravičena in smiselna. Temeljna izhodišča za to izhajajo iz prizadevanj Sveta Evrope, da šport nasploh s posameznimi različicami, še zlasti športna rekreacija oziroma šport za vse, dobi ustrezni mesto v družbi. Sprejeta »Evropska listina športa za vse« je bil pomemben dejavnik širjenja tovrstnega gibanja v evropskem prostoru, čeprav je vsaka država na svoj specifičen način širila idejo o rednem in sistematičnem ukvarjanju z rekreativnim športom. V bistvu gre za dejavnost, ki pomembno prispeva k blaginji naroda in k uspešnemu gospodarstvu, zato bo šport, še zlasti šport za vse, tudi v prihodnje v vsaki od članic imel svoje mesto. Vprašanje je le, ali tako kot doslej, ali pa se bo z vstopom v EU kaj spremenilo.

Kot je znano sestavlja danes EU 15 držav (Francija, Nemčija, Italija, Belgija, Nizozemska, Luksemburg, Irska, Velika Britanija, Danska, Grčija, Španija, Portugalska, Avstrija, Švedska in Finska), v katerih na različne načine skrbijo za razvoj športa, športne rekreacije oziroma športa za vse. Različni modeli, ki so jih v posameznih državah članicah uveljavili na področju športa oziroma športa za vse, vključujejo ustrezno izobraževanje, organizacijsko in kadrovsko strukturo, športno infrastrukturo, organiziranost državnega in zasebnega sektorja, organiziranost civilne družbe i druge spremljajoče dejavnosti.

Med posameznimi državami pristopnicami (Ciper, Češka, Estonija, Latvija, Litva, Madžarska, Malta, Poljska in Slovaška), ki bodo 1.5.2004 kot polnopravne članice vstopile v EU je tudi Slovenija. V družini 25-tih evropskih držav bo Slovenija morala najti svoje mesto in vlogo tudi na področju športa oziroma športne rekreacije (športa za vse).

2. Prost pretok blaga, oseb, storitev in kapitala v povezavi s športom oziroma športno rekreacijo

Z vstopom Slovenije v EU bo na različnih področjih življenja in dela ter posledično zaposlovanja prebivalstva prišlo do določenih sprememb. Predvsem mislimo na spremembe, ki bodo zadevale prost pretok blaga, oseb, storitev in kapitala. V kolikšni meri se bo to odražalo tudi na področju športa oziroma športne rekreacije (športa za vse), bo odvisno od različnih okoliščin ter številnih prepletenih in med seboj soodvisnih dejavnikov.

Prost pretok oseb (tudi na področju športne rekreacije oziroma športa za vse), je ena od štirih temeljnih svoboščin skupnega notranjega trga EU. V bistvu gre za pravico do vstopa, bivanja in dela v drugi državi članici, kar je povezano s pridobljenim državljanstvom v EU. S tem je povezano tudi priznavanje poklicnih kvalifikacij na različnih področjih in tudi na področju športa.

Splošni sistem priznavanja namreč zagotavlja, da osebe, ki so usposobljene za opravljanje določenega poklica v eni državi, lahko ta poklic praviloma opravljajo tudi v drugi državi, ne da bi jim bilo treba izpolnjevati posebne zahteve države gostiteljice, kot so priznavanje diplom ali dodatni preskusi. Vendar pa je predvidena tudi možnost, da se osebi, ki sicer ima ustrezno diplomu, vendar se njena vsebina bistveno razlikuje od nacionalne, naloži opravljanje dodatnega »prilagoditvenega« staža, ali pa se primernost znanja kandidata preveri z dodatnimi izpiti.

Kaj bo sprejeta in dodeljena pravica pomenila za slovenske strokovnjake na področju športa oziroma športne rekreacije? **Predvsem bo to izziv za tiste strokovnjake oziroma eksperte, ki bodo sposobni uveljaviti svoje znanje na različnih segmentih športa in bodo vzdržali boj s konkurenco.** Z vidika zaposlovanja bo posebej zanimivo področje športnega turizma in zdravstvenega ali zdraviliškega turizma, s tako imenovanimi »wellness« programi. Prav tako bo zanimivo področje različnih promocijskih (spodbujevalnih) programov na področju športne rekreacije oziroma športa za vse. Zanimivo bo tudi področje različnih rekreativnih programov v posameznih »adrenalinskih« oziroma v bolj zahtevnih športih, (npr. gorsko kolesarjenje, soteskanje, jadralno padalstvo itd.).

Res je, da EU preko sistema **EURES** spodbuja oziroma bo spodbujala prost pretok delavcev med državami članicami, vendar pa hkrati od članic novo pristopnic zahteva določeno prehodno obdobje za sprostitev pretoka delavcev. To prehodno obdobje je EU sprejela za osem kandidat (razen za Ciper in Malto), zaradi naraščajoče brezposelnosti v nekaterih članicah in v strahu pred poplavo cenejše delovne sile iz novih držav članic. **Prehodno obdobje bo tako za Slovenijo in še sedem držav novo pristopnic trajalo dve leti, od 1.5.2004 do 1.5.2006, z možnostjo podaljšanja na pet let (do 1.5.2009), a največ sedem let (do 1.5.2011), (Kezunovič in sod., 2003: 23).** To bo hkrati tudi obdobje spoznavanja evropskega trga na različnih področjih in tudi na področju športa oziroma športne rekreacije (športa za vse).

Prost pretok blaga je prav tako ena od svoboščin, ki so temelj za delovanje notranjega trga EU. Kot je zapisano v gradivu **(Kezunovič in sod., 2003: 11)**, nobena država članica ne sme postavljati ovir za nek proizvod, ki je legalno na trgu katerekoli druge države v EU. Vsi predpisi, ki se nanašajo na to problematiko so naravnani tako, da bi bil pretok blaga znotraj držav članic EU čimbolj neoviran.

Za področje športne rekreacije oziroma športa za vse so v okviru prostega pretoka blaga zanimivi predvsem različni športni rekviziti in naprave ter športna oprema, ki predstavljajo osnovo za izvajanje določene športnorekreativne dejavnosti. **Konkurenca na trgu športnih rekvizitov, pripomočkov in naprav, bo sicer večja, vendar pa bo tudi pestrost in raznolikost ponudbe večja. Cene posameznih športnih rekvizitov se bodo zaradi ukinjenih carinskih dajatev zmanjšale, kar bo tudi na slovenskem športnem trgu povečalo dostopnost in nabavo širšemu krogu ljudi.** To prednost bodo morali načrtovalci razvoja športne rekreacije (športa za vse), po vstopu Slovenije v EU, v polni meri izkoristiti.

Med temeljne svoboščine, ki veljajo za sedanje države članice EU in bodo veljale tudi za nove članice, spada tudi prost pretok storitev. Storitve zajemajo širok obseg dejavnosti, ki med drugim vključujejo več področij in med temi sta za nas še zlasti zanimivi področji turizma in športa. Za različne storitve znotraj EU torej ne bo več meja oziroma različnih omejevalnih predpisov, ampak bo storitvena menjava med članicami EU povsem neovirana. **V praksi bo to pomenilo, da bo posameznik (največkrat strokovnjak), ki izpolnjuje pogoje za opravljanje določene dejavnosti (tudi na področju športa) v domači državi, opravljal enake dejavnosti, kjerkoli znotraj EU. Oseba pri tem lahko potuje v drugo državo, da bi svojo storitev nudila tam (Kezunovič in sod., 2003: 24).**

Kot pravijo avtorji gradiva, ki govori o delovanju EU, prinaša prost pretok storitev med državami v okviru EU različne koristi. Ponudnikom storitev (tudi slovenskim) bo omogočeno neovirano poslovanje na območju vseh držav članic EU, kar bo bistveno povečalo tudi naš domači trg, potrošniki pa si lahko obetajo široko izbiro ponudnikov, ki jih bo mednarodna konkurenca

neprestano silila v izboljšanje kakovosti in k zniževanju cen ponudbe oziroma posameznih storitev.

3. Raziskovanje in izobraževanje na področju športne rekreacije oziroma športa za vse po vstopu Slovenije v EU

Ena od posledic vstopa Slovenije v EU bo tudi njeno vključevanje v evropske izobraževalne, raziskovalne in znanstvene tokove. Že do sedaj se je Slovenija preko posameznih Univerz, fakultet, inštitutov in raziskovalnih organizacij, povezovala z različnimi izobraževalnimi, strokovnimi in znanstvenimi institucijami v Evropi. Enako pa velja tudi za institucije s področja športa v Sloveniji. Z vstopom v Evropsko integracijo bo na tem področju nastopilo novo obdobje, s še tesnejšimi in globljimi povezavami. Predvsem bo pomembno interdisciplinarno (medznanstveno) in večrazsežno sodelovanje različnih strokovnjakov in institucij s področja športa.

Iz številnih priporočil in napotkov EU izhaja, da bo temelj uspešnega znanstvenega raziskovanja, poleg odličnosti raziskovalcev, prav medsebojno sodelovanje. Le-to bo treba vgraditi v osnove znanstveno-tehnološke politike razvoja sleherne države članice EU. Kot ugotavljajo eksperti na področju raziskovanja v EU, je sedaj tega še vedno premalo oziroma je premalo intenzivno. **Med drugim si je EU na tem področju zastavila cilj, da bo do leta 2010 postala najbolj dinamičen in na znanju temelječ ekonomski prostor na svetu. To pa seveda vključuje vsa področja izobraževanja in raziskovanja, tudi področje športa oziroma športne rekreacije, še zlasti v povezavi s prostim časom in njegovo kakovostno izrabo.**

Za izpolnitev navedenega cilja bodo države članice EU bistveno povečale svoja vlaganja v raziskave, hkrati pa bodo na območju skupnega trga ustvarile evropsko raziskovalno območje. **(European Research Area - ERA).** ERA v bistvu pomeni združevanje, zdaj razdrobljenih evropskih raziskovalnih prizadevanj in zmanjšanje izgub, ki nastajajo ob enakih raziskavah in ob razvoju podobnih produktov v dveh ali še več delih Evrope. Cilj navedenega raziskovalnega območja je tudi povečati sodelovanje med raziskovalci, ustvariti skupno razvojno infrastrukturo za različne projekte in predvsem povečati mobilnost raziskovalcev **(Kezunovič in sod., 2003: 82).**

Čeprav so glavni poudarki namenjeni izobraževanju in raziskavam s področja gospodarstva (genetika in biotehnologija, tehnologija informacijske družbe, novi produkcijski procesi in oprema, proizvodne metode, aeronavtika in vesolje, okoljske tehnologije, kakovost hrane in varnost prehranjevanja, trajnostni razvoj in globalne spremembe itd), je vendarle temeljni namen, da se somerno in uravnoteženo obravnavajo tako naravoslovna kot tudi družboslovna raziskovalna področja. Športna rekreacija (šport za vse), ki je kot del športa na presečišču naravoslovnih in družboslovnih znanosti, je in bo v okviru trajnostnega razvoja prav tako predmet raziskovanih prizadevanj.

ERA naj bi idejo o sodelovanju in povezovanju evropskih raziskovalnih prizadevanj uresničevala preko 6. okvirnega programa znanstvenega in tehnološkega sodelovanja v EU. Kot je zapisano v publikaciji **(Kezunovič in sod., 2003: 82)**, so osnovna načela navedenega raziskovalnega programa naslednja:

- Povezovanje evropskih raziskav;
- Izgradnja evropskega raziskovalnega prostora;
- Koncentracija sredstev za prednostne naloge;
- Usklajevanje lokalnih, državnih in vseevropskih institucij;
- Koordinacija in poenostavljanje.

Ta program, ki bo trajal do leta 2006, bo veliko bolj kot vsi dosedanja temeljil na sodelovanju raziskovalcev iz posameznih držav članic EU. V ospredju bodo sicer izbrana področja pomembna

za razvoj gospodarstva, vendar pa bo del raziskav namenjen tudi preučevanju družbe ter njenemu razvoju in napredku. Posamezne in skupne raziskave bodo namenjene predvsem trajnostnemu razvoju v posameznih državah in Evropski družini držav v celoti. V ta segment spada (kot smo že navedli) tudi področje športa in še zlasti tisti del, ki na osnovi izsledkov dosedanjih raziskav domačih in tujih avtorjev, izboljšuje kakovost življenja prebivalstva. Gre za področje športne rekreacije oziroma športa za vse, ki bo zaradi tehnoloških razvojnih trendov v širšem evropskem prostoru še bolj pridobilo na veljavi. V zvezi s tem je zelo pomembno vprašanje, kako pridobiti čim več neaktivnih prebivalcev v širši krog rekreativnih športnikov v posameznih državah Evropske unije. O tem je tekla beseda tudi na 16. Evropski športni konferenci (Dubrovnik, 2003).

3.1 Preučevanje ožjih tematskih segmentov na področju športne rekreacije (športa za vse) po vstopu Slovenije v Evropsko unijo

Ob pričakovanem sodelovanju v Evropski integraciji bo mogoče zasnovati in pripraviti skupne raziskovalne projekte na področju športa za vse in na tej osnovi opraviti primerjalno (komparativno) analizo, hkrati pa tudi segmentarno analizo njegovih posameznih delov. Z enotno raziskovalno metodologijo bo mogoče odgovoriti na vrsto pomembnih vprašanj, ki so povezana z razvojem in dosežki na področju športne rekreacije oziroma športa za vse v posameznih državah EU. S tem pa bo mogoče tudi potrditi ali zavreči domnevo, da spada Slovenija, glede stopnje razvitosti športne rekreacije, med srednje razvite evropske države.

Temeljno vprašanje je, kolikšen je delež tistega dela prebivalstva, ki se redno in dejavno ukvarja s posameznimi športnimi zvrstmi oziroma športnorekreativnimi dejavnostmi in kakšna je razslojenost tovrstnega prebivalstva glede na posamezne socialno demografske značilnosti oziroma karakteristike (spol, starost, izobrazbo, poklic, socialni status, zaposlenost, brezposelnost in druge značilnosti). Odgovore na ta vprašanja smo doslej že dajali na vseh dosedanjih slovenskih kongresih športne rekreacije, o tem pa bodo na letošnjem kongresu bolj podrobno govorili še drugi prispevki. Pomembna vprašanja so med drugim, kakšna je motivacijska struktura aktivnega prebivalstva v posameznih državah, kakšni so animacijski in promocijski programi na področju športne rekreacije (športa za vse) in kako v različnih delih Evrope pospešujejo ozaveščenost in zdrav, s športom obogaten življenjski slog prebivalstva.

Na osnovi poenotenih merskih instrumentov oziroma baterije preskusov (testov), bo mogoče ugotavljati, spremljati in analizirati morfološke značilnosti, motorične sposobnosti ter funkcionalne sposobnosti aktivnega in neaktivnega prebivalstva v posameznih državah. Prav tako bo mogoče analizirati in ovrednotiti zdravstveno stanje povezano s telesnim gibanjem (ali negibanjem) oziroma športnorekreativnim udejstvovanjem ali neudejstvovanjem prebivalstva. Kot je znano poteka v Sloveniji kar nekaj raziskav in dejavnosti, ki so namenjene promociji (pospeševanju) gibalno/športne oziroma športnorekreativne dejavnosti prebivalstva.

Ena temeljnih študij, ki poteka na področju športne rekreacije v Sloveniji je longitudinalna (neprekinjena) študija »Športnorekreativna dejavnost prebivalcev Slovenije«. S pomočjo njenih rezultatov in izsledkov je mogoče spremljati in ugotavljati trende tovrstnega udejstvovanja med slovenskim prebivalstvom in njenimi segmenti ter pripravljati ukrepe za spremembe in izboljšave.

Z vstopom Slovenije v EU se samo po sebi zastavlja vprašanje primerljivosti z drugimi državami članicami EU v razvoju in dosežkih na različnih ožjih izsekih torišča športne rekreacije oziroma športa za vse. Gotovo je vprašanje organiziranosti športa za vse v posameznih državah pomembno. Kakšna je organiziranost na državni ravni in kakšna v okviru civilno-družbene športne sfere je za razvoj tega področja zelo pomembno. Poleg navedenih so aktualna vprašanja primerljivosti kadrovske strukture oziroma različnih strokovnjakov s področja športa: profesorjev, učiteljev, trenerjev, inštruktorjev, funkcionarjev in drugih strokovnih delavcev. Zanimivo bo v evropskem prostoru ugotavljati razmerja med poklicnimi in amaterskimi (volunterskimi) strokovnjaki na področju športne rekreacije, dalje položaj oziroma status društev na področju športa za vse, razvitost športne infrastrukture ter finančni delež in materialna sredstva, ki jih posamezna država namenja razvoju športa za vse. Koliko denarja namenjajo v

drugih državah za dvig športne kulture in za vzpostavitev dejavnega odnosa do zdravega gibanja prebivalstva, bo še posebej zanimivo in eno osrednjih vprašanj pri ugotavljanju primerljivosti. Nadalje bodo zanimiva vprašanja managementa in marketinga na področju športne rekreacije. Prav tako pa tudi vprašanja rekreativnega športa povezana s področjem medicine oziroma celostnega zdravja ter s kakovostjo življenja prebivalstva nasploh. Povezanost športa in turizma, njuni sovplivi in učinki bodo prav tako predmet posameznih raziskav. Del preučevanja in primerjalnih študij bo na osnovi evropskih izkušenj (program SPRINT) namenjen tudi uporabi sodobne informacijske tehnologije, različnim informacijskim sistemom in informacijskim storitvam na področju športne rekreacije oziroma športa za vse. Pomembno bo tudi vprašanje kako se »Kodeks etike v športu«, ki v določeni meri zadeva tudi področje športne rekreacije, v primerjavami z drugimi državami, uveljavlja v slovenskem prostoru.

V zvezi z novimi trendi v Evropi je na medznanstvenih (interdisciplinarnih) področjih medicine športa, biologije športa, psihologije športa, sociologije športa in drugih, v ospredju pojav »wellnessa«. **Ta sestavina sodobnega življenjskega sloga vse bolj predstavlja tudi temelje zdravega in kakovostnega življenja današnjega človeka. Koliko in v katerih okoljih je prisotna v posameznih državah EU in koliko pri nas, bo prav tako zanimivo vprašanje in vredno raziskovalne pozornosti. To še zlasti v okviru zdravstvenega turizma oziroma zdraviliške dejavnosti.**

To bodo po vstopu Slovenije v EU nekatera odprta vprašanja na področju športne rekreacije oziroma športa za vse, na katera bo v okviru (zlasti) posameznih aplikativnih znanstvenih raziskav, treba najti odgovore.

Ob razgrinjanju tovrstnih vprašanj pa bo zanimivo ugotoviti in oceniti, kaj lahko posameznim državam članicam EU na obravnavanem področju ponudi Slovenija in kaj lahko od njih pričakuje. Najbrž je kar nekaj dosežkov tako v teoriji (izdelani teoretični modeli) kot tudi v praksi, pri izvedbi posameznih projektov, ki jih lahko predstavimo evropski skupnosti. Hkrati s tem pa lahko precej koristnih izkušenj, zlasti s področja managementa, marketinga oziroma trženja športnorekreacijskih programov in proizvodov, ob potrebni kritičnosti, prevzamemo od posameznih držav EU.

4. »Wellness« gibanje kot dejavnik povezovanja športa, medicine, psihologije, sociologije in drugih strok ter znanosti v slovenskem in evropskem prostoru

V Sloveniji postaja celovito zdravje vse pomembnejša dobrina in za mnoge tudi vrednota ter pomembna sestavina kakovosti življenja. Vedno bolj se ustvarjajo »sinergijske« povezave med posameznimi strokovnimi in znanstvenimi področji, ki pogojujejo ohranjanje in izboljšanje celovitega zdravja prebivalstva. Tako je tudi v državah, ki sestavljajo EU. **Gibanje za zdravje dobiva v različnih okoljih vse več programskih različic, ki izhajajo iz spoznaj posameznih strok in znanosti. Te pa izhajajo iz sodobnih opredelitev zdravja, ki vključuje telesno, duševno, čustveno, duhovno, socialno in družbeno zdravje. Tako je nastalo tudi »wellness« gibanje, ki se z raznolikimi programi, vse bolj uveljavlja tako pri nas kot tudi v evropskem prostoru. V Avstriji se npr. kot ena od oblik »wellnessa« spodbuja »Alpine Wellness«.**

Ko govorimo o »wellnessu«, ga v celoti povezujemo s kakovostjo življenja posameznika in posameznih skupin prebivalstva ter širše družbene skupnosti. **Tudi Kanadsko združenje terapevtov (Flis Smaka, 2003: 13) je filozofijo »wellnessa« povežalo s kakovostjo življenja. Opredelilo jo je z naslednjim: »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.«** To pa so tudi pomembni dejavniki sodobnega »wellnessa«.

V bistvu gre pri »wellnessu« za novo filozofijo, novo usmeritev in novo gibanje. To gibanje se nezadržno širi in vključuje vse tiste, ki sprejemajo temeljna načela zdravega življenjskega sloga in tako tudi živijo. To v bistvu predstavlja jedro kakovosti življenja, za katerega naj bi se zavzel sleherni posameznik. Kot je dokazano, je zato potrebno določeno znanje, ustrezna stopnja ozaveščenosti, ustrezna motivacija in trdna odločenost za udeležanje zdravega življenjskega sloga. V bistvu gre za udeležanje vsega tistega, kar človek verjame, da ohranja in krepi njegovo celovito zdravje in vzpostavlja biopsihosocialno oziroma duševno, čustveno, duhovno in družbeno ravnotežje.

Posameznik naj bi torej posvetil veliko pozornost lastnemu telesu (»fizisu«), negoval in krepil naj bi lastno »psiho« in medosebne stike, z upoštevanjem načel zdravega bivanja, uravnoteženega in kakovostnega prehranjevanja ter pravšnjih (izbranih) duševnih in duhovnih aktivnosti. Ker je »wellness« kot sestavljen program za izboljšanje zdravja in kakovosti življenja prebivalstva pri nas še razmeroma manj vključen v celovito športno ponudbo (več je programov v zdraviliščih), si povsem na kratko oglejmo temeljne sestavine »wellnesa«.

V bistvu gre za dejavnike dobrega počutja (»well being«), sproščanja in zdravja, dobre telesne kondicije (»fitness«) ali širše psihofizične sposobnosti, z vključeno duševno oziroma duhovno komponento ter z zdravim in kakovostnim prehranjevanjem v vseh obdobjih življenja. Sicer pa kot smo že navedli temelji na človekovi nedeljivi biopsihosocialni integriteti in celovitosti ter na dejavnem odnosu do življenja. Posameznih modelov »wellnessa« je več, najbolj razširjenega pa sestavljajo naslednji elementi:

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

V Sloveniji so za razvoj in širitev »wellnesa« najbolj primerna okolja zdravilišča. Seveda gre pri tem za specifično obliko. V 15-tih slovenskih zdraviliščih je mogoče udeležati raznolike »wellness« programe in z različnimi vsebinskimi poudarki pozitivno učinkovati na celovito zdravje domačih in tujih gostov. **Ko se sprašujemo kaj lahko Slovenija da in kaj lahko pridobi od posameznih držav Evropske Unije, je prav zdraviliška dejavnost z raznolikimi »wellness« programi tista, ki lahko svoje programe v okviru zdravstvenega oziroma zdraviliškega turizma, uspešno ponuja in ponudi Evropi. Slovenska zdravilišča so (in so bila) v bistvu uspešna podjetja, ki lahko veliko doprinesejo k uveljavljanju Slovenije, njenega znanja in izkušenj na tem področju, v evropskem prostoru.**

Seveda pa se filozofija in usmeritve »wellnesa« kot gibanja v Sloveniji lahko uveljavijo tudi na širšem področju športne rekreacije oziroma športa za vse. V preteklosti je to v določeni meri že potekalo, vendar bolj »parcialno«. Celovitost človeka je bila namreč obravnavana segmentarno. Poudarek je bil na »physisu«, torej na telesni dejavnosti. Širitev na čustvene, duševne in duhovne razsežnosti lahko v slovenskih razmerah pomeni prehod v celovito obravnavo človeka kot biopsihosocialne integritete na »enem« mestu. To seveda hkrati pomeni koncentracijo znanja, vedenja in izkušenj pri obravnavi posameznika, njegovih potreb, interesov in želja. Tovrstna obravnava postaja torej vse bolj večrazsežnostna kot je večrazsežnostna tudi narava človeka.

Pri snovanju »wellness« programov v okviru delovanja posameznih športnih društev, športnih podjetij, fitnes studijev, športnorekreativnih klubov ali drugih športnih organizacij, naj bi v praksi, kolikor je to mogoče, vključevali šest vsebinskih segmentov oziroma ravni delovanja celovite človekove narave. To je še eden od modelnih obravnav človeka v sodobnih pogojih življenja in dela. Ker se tak model vse bolj uveljavlja v Evropi, ga je v okviru delovanja športnih organizacij, smiselno osnovati in uveljaviti tudi pri nas.

Na prvi ravni, ki v bistvu izhaja iz sodobnejših pogledov in obravnave celovitega zdravja se obravnava biološka komponenta, torej telo ali »physis«, ki je navzven viden, obvladljiv in ga je mogoče oblikovati in ohranjati. Pogledi na telo, ki ga je npr. opredelil (Košček, 1998: 27) so identični z evropskimi pogledi. Košček pravi: "Svoje telo je treba upoštevati in mu prisluhniti. Naša narava nam daje na voljo različne vire uveljavljanja samega sebe. Prvi takšen vir je naše telo, postava in sploh naša zunanost. Vsi smo bolj ali manj občutljivi nanjo. To je dokaz, da je telo pomemben vir zadovoljstva ali nezadovoljstva s samim seboj. Zunanja podoba telesa je sicer odvisna predvsem od telesne zgradbe, ki nam je prirojena, zato ne moremo vplivati nanjo. Toda precej je odvisna tudi od našega zdravstvenega stanja in od naše skrbi za telo." Vse to pa se posledično odraža tudi v telesnem zdravju.

Imeti lepo telo, biti zadovoljen s svojim telesom, pomeni spoštovati samega sebe, kar je seveda vir telesnega zdravja. Mnogim ljudem pomaga osebno zadovoljstvo s svojim telesom oziroma telesnim izgledom pri uresničevanju posameznih življenjskih ciljev. "Kdor sprejema svoje telo in se ga v vsej polnosti zaveda, sprejema tudi svoje življenje. Sprejem in zavedanje svoje podobe je tudi korak k osebni sreči. Telesno zavedanje in sprejemanje je pomembna sestavina telesnega zdravja, kar vpliva tudi na duševno zdravje oboje pa na duhovno."

V praksi se v ta namen izvajajo različne telesne, gibalno/športne ali športnorekreacijske dejavnosti. Deleži prebivalstva, ki se v posameznih državah EU redno ukvarja z rekreativnim športom so različni, vendar pa si povsod z različnimi animacijsko-propagandnimi akcijami prizadevajo povečati njihov delež. Izmenjava tovrstnih izkušenj in dosežkov bo gotovo koristna.

V zvezi s tem lahko Slovenija predstavi (tudi v smislu trendov) raznolike oglaševalsko-propagandne akcije in njene učinke vse od trimskih akcij oziroma trimskega gibanja, preko akcij »Sonce, voda, zrak, svoboda-razgibajmo življenje«, »Teden športa«, »Teden športa za zdravje«, vse do akcij »Mesec športa«, »Mesec rekreacije«, »Slovenija v gibanju, z gibanjem do zdravja«, »Mavrični program hoje«, »HEPA - Gibanje za zdravje«, »Recept za zdravo življenje«, »Z gibanjem in zdravo prehrano do zdravja«, »Veter v laseh, s športom proti drogi«, »S športom proti zasvojenosti, izkoristi življenje - čas teče«, »Slovenija kolesari«, »Slovenija teče«, »Olimpijska kartica« in drugih ozaveščevalnih akcij.

Eden izmed segmentov »wellnessa« je povezan z duševnimi funkcijami posameznika. Te so v določeni meri povezane s telesnimi funkcijami (Tomori, 2000), tako, da je v zvezi s tem pomembno naglaševanje rednega gibalno/športnega udejstvovanja. Tudi programsko bi morali v prihodnje bolj povezovati telesno z duševnim, kar je pogojeno s pridobivanjem dodatnih znanj. V prihodnje naj bi prišlo do sodelovanja med posameznimi strokovnjaki in eksperti v strokovnih oziroma ekspertnih skupinah (timih). Izkušnje z evropskega prostora bodo tu dobrodošle. 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.

O duhovnosti kot o pomembni in vseobsegajoči sestavini (razsežnosti) »wellnessa«, je bilo doslej na področju (programiranja in načrtovanja) športnorekreativnega udejstvovanja malo govora. Spiritualni (duhovni) komponenti bo treba pri načrtovanju raznolikih programov »wellnessa« v prihodnje posvetiti več pozornosti. Druženju, ki v okviru »wellnessa« vključuje raznolikost in bogastvo medsebojnih odnosov, je na področju športne rekreacije (športa za vse), še posebej poudarjena. Programsko naj bi tudi to komponento uveljavili preko raznovrstnih oblik gibalno/športnega oziroma športnorekreativnega udejstvovanja.

5. Povezovanje športa in turizma - primerjalna prednost Slovenije v združbi držav Evropske skupnosti

V razvitih turističnih državah postajata šport in turizem vedno bolj povezani področji, kar se kaže tudi pri oblikovanju njihove celostne turistične ponudbe. To je ne le trend sedanjega časa in sodobnega razvoja turizma, marveč zaradi vedno večje konkurence na evropskih in svetovnih turističnih trgih, tudi nuja. Vedno bolj prihajajo v ospredje športni proizvodi, ki postajajo zaradi vse bolj zahtevnih gostov, pomembna sestavina turističnih produktov in hkrati tudi vedno bolj želeni. Obe področji šport in turizem izhajata iz istega korena in imata mnogo stičnih točk, zato se zdi njuna povezanost in prepletenost naravna in logična (Relac, Bartoluci, 1987; Berčič, 1997, 1998; Keller, 2001; Weiermair, 2003). Tudi po svoji funkciji sta si zelo blizu, v svojem bistvu pa sta sorodna pojava, ki drug drugega dopolnjujeta in bogatita. Svetovna turistična organizacija (WTO) na osnovi izbrane metodologije ugotavlja, da je tudi šport eden izmed pomembnih potovalnih motivov sodobnih turistov (Keller, 2003). V Evropi se v zadnjem času športnemu turizmu nasploh posveča veliko pozornosti, zlasti pri uveljavljanju novih programov in produktov, kamor med drugim spada tudi že omenjeni »wellness«. Na vse večjo povezanost športa in turizma pa kažejo še drugi dogodki.

Tako je bil v predolimpijskem letu v Atenah mednarodni kongres »Sport and Tourism«, ki je bil v celoti posvečen tej problematiki. Organizator »Mednarodna zveza znanstvenih ekspertov v turizmu« (»International Association of Scientific Experts in Tourism« - »AIETS«), je s pomočjo ekspertov (žal samo s področja turizma, ne pa tudi s področja športa), dal poudarek različnim segmentom znotraj povezav športa in turizma. Ugotovljeno je bilo, da gre za večrazsežnostno učinkujoči (multifunkcionalni) vpliv obeh področij, saj se ob raznolikih turističnih potovanjih in v različnih turističnih območjih (destinacijah), ob vključevanju športnih proizvodov, porabljajo velika finančna sredstva. Zato postaja turizem pomembna ekonomska kategorija in hkrati pomembna veja gospodarstva posameznih držav. Ugotovitev, da sta šport in turizem globoko »drug v drugem«, izhaja iz podmene, da so različne športne prireditve in manifestacije - regijska športna prvenstva, meddržavna in mednarodna tekmovanja, evropska in svetovna prvenstva ter olimpijske igre - hkrati tudi veliki turistični dogodki.

Dosežen napredek v razvoju šolskega športa, ki vključuje osnovnošolsko, srednješolsko in študentsko mladino, dalje napredek v rekreativnem športu, ki vključuje celotno populacijo od zgodnjega otroštva do pozne starosti, z menjajočim deležem vzgojne in rekreativne komponente in z dosežki na področju vrhunškega športa, vse to skupaj pomeni v določeni meri tudi napredek v razvoju turizma. Šport in turizem sta torej soodvisna, tako da dosežena višja razvojna raven športa, pomeni več napredka tudi na področju turizma.

V Atenah (2003) so strokovnjaki in udeleženci v zvezi z obravnavo športa in turizma ugotovili naslednje:

- Šport postaja za turizem zanimivo in vse bolj želeno »tržišče«;
- Raznolikost športnih programov (v pokritih športnih objektih in v naravnem okolju) pomembno prispeva k celoviti in privlačni športno-turistični ponudbi;
- V šport in turizem se vse bolj vključuje zdravje kot dobrina in vrednota;
- Turizem je vse bolj orientiran v smeri wellness proizvodov;
- V celoviti turistični ponudbi tudi v povezavi s športom vse bolj prihajajo v ospredje »mehke« oblike turizma;
- Za razvoj športnega turizma so zelo pomembni tudi lokalni dejavniki;
- Povezava med športom in turizmom postaja vse tesnejša, globlja in močnejša;
- Šport se velikokrat odvija v specifičnem in za turizem zanimivem turističnem območju;
- Športni dogodki (tekmovanja, prireditve) so kot »doping« za turizem;
- Športni treningi vrhunskih športnikov so lahko pomembne sestavine športno-turistične ponudbe in »show businessa«;
- Šport je lahko tudi »turizem« i turizem je lahko tudi »prostočasni šport«;
- Na področju športa se rojevajo nove športne discipline, kar ugodno vpliva tudi na razvoj športnega turizma;
- Turizem proizvaja nove športe in je kot »laboratorij« za nove športne zvrsti;
- Inovacije na področju športa so vse bolj povezane tudi s turizmom;

- Šport in turizem vse bolj postajata modna trenda in sestavini sodobnega življenja ter življenjskega sloga v okviru priložnostnih dejavnosti;
- Šport in turizem spodbujata razvoj športne industrije in posledično tudi razvoj raznovrstne športne opreme;
- Šport in turizem (oziroma njuna povezanost) ustvarjata in spodbujata pojav novih tržišč;
- Raznovrstni športni dogodki in prireditve vse bolj privlačijo številne turiste in spodbujajo razvoj turizma;
- Šport in turizem sta lahko pomembna dejavnika promocije posamezne dežele oziroma države;
- Someren razvoj športa in turizma spodbuja zdravo tekmovalnost in konkurenco med posameznimi državami, deželami in regijami;
- Šport in turizem se v številnih državah vse bolj vključujeta v celostno turistično ponudbo na različnih ravneh, od državne, preko regijske do ravni lokalnih skupnosti.

Ob navedenih ugotovitvah atenskega srečanja pa se postavlja vprašanje kaj in koliko smo na področju športa in turizma dosegli v Sloveniji pred vstopom v Evropsko unijo in kaj je bilo v Sloveniji storjeno pri povezovanju športa in turizma v preteklem obdobju?

V zadnjem desetletju je bilo v Sloveniji kar nekaj dejavnosti usmerjenih v promocijo vključevanja športa in športne rekreacije v tako imenovano sekundarno (nepenzionsko) turistično ponudbo oziroma v športno-turistično ponudbo Slovenije. Temeljna izhodišča za povezanost športa in turizma so bila sprejeta na posvetu »**Turizem in šport kot prvini kakovosti življenja - Rogla, 1996**«, (Berčič, Šoster, Pintar, 1996). Številni avtorji so z različnih zornih kotov in gledišč obravnavali problematiko povezanosti športa in turizma in vključevanje raznolikih športnih in športnorekreacijskih programov v turistično ponudbo. Povzeta spoznanja, ki jih v določeni meri lahko sprejmemo tudi kot izhodišča za povezovanje obeh področij (turizma in športa) pred vstopom Slovenije v Evropsko unijo in po njej, so lahko naslednja (Berčič, 1997):

- V turistično razvitih državah se je tako v teoretičnih modelih kot tudi v praksi uveljavilo spoznanje in praksa, da sta turizem in šport neločljivi del celovite in kakovostne turistične ponudbe;
- Športni programi, storitve in dejavnosti se v slovenskem turizmu kot interdisciplinarni dejavnosti z mnogimi učinki prepočasi uveljavljajo;
- V turističnih okoljih, kjer se šport uveljavlja kot del celovite turistične ponudbe, nudijo zanimivejše turistične produkte in dosegajo večje poslovne učinke;
- Promocija Slovenije in njenih turističnih proizvodov je na tujih trgih premalo upoštevala športne programe in storitve, ki lahko bogatijo turistično ponudbo;
- Posamezni športni oziroma športnorekreacijski centri z raznolikimi športnimi objekti in različnimi športnimi površinami niso bili dovolj vključeni v športno-turistično ponudbo posameznih turističnih krajev oziroma turističnih okolij;
- Pri povezovanju športa in turizma so bila v premajhni meri uporabljena znanja in spoznanja s področja marketinga, podjetništva in trženja športnih proizvodov, ki so značilnost sodobne turistične ponudbe v turistično razvitih deželah;
- Za razvoj turizma v Sloveniji ter vključevanja športa v turizem je v neposrednih turističnih okoljih pomembno sodelovanje športnih in turističnih društev;
- Športno-turistične dejavnosti naj potekajo skozi vsa letna obdobja (poletje, jesen, zima, pomlad) s prilagojeno športno-turistično ponudbo oziroma produkti;
- Za bolj učinkovito izvedbo raznolikih športno-turističnih programov je treba vzpostaviti učinkovit informacijski sistem in zagotoviti organizacijske, kadrovske, finančne ter materialne pogoje in možnosti;
- Strategijo razvoja slovenskega turizma je treba obogatiti s športnimi storitvami in programi oziroma z raznolikimi športnorekreativnimi dejavnostmi;
- Največje mednarodne in domače športne prireditve je treba bolj kot doslej izkoristiti kot izjemne in zanimive turistične dogodke pomembne tudi za promocijo Slovenije.

Na drugem posvetu o povezanosti športa in turizma z naslovom »**Pomen in vloga športnih storitev v turistični ponudbi - Portorož, 1997**«, (Sila in sod., 1997), so prav tako številni avtorji analizirali uveljavljanje in vključevanje športa v turizem na področju Slovenije. Ugotovljeno je bilo, da šport ponekod že postaja sestavina oziroma del turistične ponudbe,

vendar pa je še preveč turističnih okolij, kjer šport ni prisoten v nobeni obliki. Že takrat je bila sprejeta ugotovitev, da je tam, kjer turizem napreduje v turistično ponudbo vključen tudi šport s svojimi storitvami in vsebinami. Kjer turizem ne napreduje ni vključenega ne športa in ne kulture. Današnja spoznanja se v marsičem skladajo s takratnimi ugotovitvami, kritični razmislek v zvezi s celotno problematiko odnosov in povezovanja športa in turizma pa je mogoče strniti v naslednje:

- Animacijska, propagandna in promocijska dejavnost na področju športno-turistične ponudbe še ni na taki ravni, da bi bila dovolj prepoznavna in učinkovita ter da bi z vključevanjem športa v turistično ponudbo v celoti izkoristili vse možnosti, ki jih šport ponuja. V posameznih turističnih okoljih, bo treba postopno preoblikovati stereotipni miselni vzorec o pomenu športa v turizmu ter spremeniti ustaljene predstave o turistično - gostinski ponudbi posameznih krajev, v kateri je šport le obrobna dejavnost. Kot je znano so taki modeli že dolgo izven evropskih vzorcev turistične ponudbe in njihovega udejanjanja v praksi.
- Športno-turistično dejavnost in še zlasti raznolike športne programe (prireditve, tekmovanja, storitve, programe) naj bi bolj kot doslej v povezavi s turizmom uresničili v okviru »Strategije slovenskega turizma 2002 - 2006«. Ta predvideva deset temeljnih turističnih območij, med katera spadajo: obala, Goriško, kras, Ljubljana, širše območje Julijskih Alp, Pohorje-Maribor, Pomurje-Obsotelje, dolenska, slovensko podeželje in mesta z zaledjem. V okviru navedenih turističnih območij in turističnih usmeritev je treba še posebno pozornost nameniti:
 - turističnim zanimivostim in privlačnostim, obogatenimi s športnimi proizvodi in programi;
 - krajem in ljudem gostiteljem, ki naj bi sprejeli šport kot nepogrešljivo sestavino celovite turistične ponudbe;
 - turističnim uslugam (obogatenimi s športom) in infrastrukturi, še zlasti športni;
 - domačim kot tudi tujim gostom (turistom), ki so "condicio sine qua non" razvoja turizma in za katere domnevamo, da bodo vedno večji in stalni porabniki športnih programov in storitev v turistični ponudbi;
 - športni infrastrukturi;
 - informacijskim središčem z računalniško podprtimi informacijskimi sistemi.
- Organizacijsko in vsebinsko naj bi povezali dejavnost turističnih in športnih organizacij ter dvignili to povezanost na višjo kakovostno raven. Hkrati naj bi podprli in pospešili razvoj podjetništva na tem področju.
- V strategijo razvoja in razvojne projekte slovenskega turizma naj bi brez prekinitev in nepotrebnih nihanj v večji meri kot doslej vključili športne programe kot sestavni in nepogrešljivi del kakovostne turistične ponudbe. Pri tem naj bi izhajali iz izsledkov in ugotovitev posameznih aplikativnih (praktično uporabnih) raziskav oziroma raziskovalnih projektov.
- Nenehno je treba ugotavljati in analizirati interese, mnenja in stališča domačih in tujih gostov, ter njihovo motivacijsko strukturo na področju turizma in športa. Analiza trga mora biti zato neprekinjen proces.
- Na povezanih področjih športa in turizma bi morali zaposliti ustrezne strokovne kadre, predvsem specialiste s področja športa in turizma, ki bi morali zagotoviti višjo strokovno raven delovanja.
- V Sloveniji bi morali poskrbeti za enakomeren turistični razvoj vseh regij in vseh za slovenski turizem pomembnih turističnih območij, ki jih lahko poleg nekaterih specifičnih segmentov poimenujemo kot **modro - zeleno - bele** turistične destinacije. Ta območja naj bi posebej obogatili s športno ponudbo, ki naj bi bila kar se da pestra in raznolika ter skladna s potrebami in željami turistov.

- Vzpostaviti bi morali boljšo komunikacijsko povezanost na horizontalni ravni in tudi v vertikalni smeri. Kakovostno komuniciranje bi morali uveljaviti med posameznimi institucijami, ki delujejo na področju turizma na čelu s Slovensko turistično organizacijo (STO), hkrati pa naj bi ustvarili boljšo povezanost z lokalnimi turističnimi skupnostmi. Občine bi namreč morale biti tudi pobudnice turističnega razvoja v kraju, idejo o Sloveniji kot turistični deželi pa naj bi postopno sprejeli v sleherni slovenski družini.
- Na področju turizma naj bi v povezavi s športom še bolj kot doslej uveljavili podjetništvo oz. tržni pristop. Pomembno vlogo pri tem morajo odigrati vodilni delavci, direktorji in managerji. Predvsem velja naglasiti ugotovitev, da je tržna vrednost športnih programov dokazljiva in v skupnem turističnem proizvodu predstavlja pomemben del.
- Segment, ki mora biti pri uveljavljanju turizma in športa ter udejanjanju turistično - športnih proizvodov vključen v izvedbene projekte je naravovarstvo. Na vseh treh toriščih **turizem - šport - okolje** mora biti doseženo skladje, okoljevarstveni elementi pa morajo biti vgrajeni v športno - turistične programe oziroma proizvode.
- Pri segmentiranju športno - turistične ponudbe je treba upoštevati tudi segment narodove kulture. Tudi tu naj bi se prepletale posamezne vsebine, vse skupaj pa naj bi tvorile celovito športno - turistično ponudbo. Tudi pri segmentih **turizem - šport - kultura**, naj bi vladalo skladje, medsebojna bogatitev in povezanost.
- Med posameznimi turističnimi območji naj bi večji poudarek dali turistično - športni ponudbi v velikih mestih oziroma v večjih urbanih okoljih. Turistične, zgodovinske in kulturne znamenitosti naj bi torej obogatili s športnimi programi in tako razširili turistično - športno ponudbo v mestnih okoljih.
- Mednarodne športne prireditve (Planica, Kranjska gora, Pohorje, Koper - Izola - Portorož, Maribor, Ljubljana itd.) je treba bolj kot doslej izkoristiti tudi za promocijo turizma. To velja tako za posamezna turistična območja, kjer se vrši prireditev kot tudi za Slovenijo kot turistično deželo v celoti. Mednarodno primerljive vrhunske dosežke naših športnikov je treba v večji meri kot doslej in bolje izkoristiti za promocijo Slovenije.

Posebne animacijske programe za povezanost športa in turizma naj bi pripravili za posamezne ciljne skupine (generalni direktorji turistično - hotelskih podjetij, direktorji marketinškega programa v posameznih podjetjih, strokovnjaki s področja športa, vodilni delavci s področja turizma, vodilni in odgovorni delavci v turističnih društvih, strokovnjaki s področja "medicine turizma" in drugi) ter vanje vnesli še druge oblike izobraževanja in izpopolnjevanja (okrogle mize, delavnice itd.). Na tem področju naj bi postopno izoblikovali sistem stalnega izobraževanja in izpopolnjevanja, ki bi uravnoteženo vključeval teoretična spoznanja in modele ter praktične izkušnje.

To naj bi bila v grobem izhodišča za delovanje Slovenije na področju športa in turizma pred vstopom v Evropsko unijo in tudi po njeni priključitvi tej evropski zvezi.

6. Sodelovanje medicinske in športne stroke ter znanosti z ostalimi strokovnimi in znanstvenimi področji v Evropski integraciji

V Evropi so trendi povezovanja med posameznimi strokovnimi in znanstvenimi področji vse bolj prepoznavni. Kolikor globlje in tesnejše bo povezovanje toliko hitrejši in bolj kakovosten bo razvoj na posameznih področjih. To velja tudi za področja povezovanja športa in medicine, športa in psihologije, športa in sociologije, športa in managementa, športa in marketinga, športa in podjetništva in drugih področij.

Tudi sodobna obravnava teoretičnih modelov na področju športne rekreacije (športa za vse) in izvedbenih projektov v praksi vse bolj terjata medstrokovno in medznanstveno povezovanje in sodelovanje. Številni izsledki znanstveno - raziskovalnega dela na področju medicinske stroke in znanosti ter športne stroke in znanosti pri celoviti obravnavi športne rekreacije in zdravja terjajo medsebojno tvorno povezovanje in izmenjavo znanj in vedenj (**Maučec Zakotnik, 2000, Berčič, 2002**).

Smiselno bi torej bilo, da bi z odhodom Slovenije v Evropsko unijo (čeprav ne samo zaradi tega) v okviru »Strategije razvoja športne rekreacije v Sloveniji« in skladno s teoretično programsko zasnovo ter izvedbenimi praktičnimi rešitvami, modelno povezali medicinsko stroko in znanost ter športno stroko in znanost na nacionalni ravni, na regionalni ravni in na lokalni ravni. V zadnji posledici naj bi torej posegli vse do korenov organiziranosti društvenega življenja na področju športa oziroma športne rekreacije in organiziranosti na področju zdravstvenega varstva, vse do osnovnih zdravstveno vzgojnih centrov (**Berčič, Poles, 2003**). Navedena povezava s športom pa velja tudi za druga strokovna in znanstvena področja.

Veliko je torej razlogov, ki nas vodijo k podmeni, da naj se v Sloveniji na vseh ravneh v korist zdravja številnih udeležencev šolskega športa, rekreativnega in vrhunškega športa združijo znanja in spoznanja s področja medicinske stroke in znanosti ter s področja športne stroke in znanosti. Pri tem pa so, kot vemo, pomembna tudi znanja z drugih področij. Prav zaradi poudarjene vloge zdravja, ki bo ob vstopu Slovenije v Evropsko unijo samo še pridobilo na vrednosti, naj opišemo stanje v Sloveniji danes in poti, ki naj vodijo k tesnejšemu sodelovanju in sožitju navedenih strokovnih in znanstvenih področij. Ko govorimo o povezanosti in sodelovanju med strokovnjaki in raziskovalci navedenih torišč, lahko ugotovimo, da so pri nas sicer storjeni določeni premiki (**»HEPA« - Gibanje za zdravje, CINDI Slovenija - Z gibanjem do zdravja**), vendar pa z doseženim še vedno ne moremo biti zadovoljni. **Tako med različnimi strokovnjaki in raziskovalci s področja športa, športnimi pedagogi, trenerji, osebnimi trenerji v fitness centrih, inštruktorji različnih športnih zvrsti, vodniki in drugimi športnimi strokovnjaki na eni strani in na drugi z zdravniki različnih specialnosti, pomembnih za zdravje rekreativnih športnikov, še vedno ni pravega in ustvarjalnega sodelovanja.** Zato naj bi ob vstopanju Slovenije v Evropsko unijo (in tudi po vstopu), zaradi ustreznih strokovnih in znanstvenih povezav z sorodnimi institucijami v posameznih državah Evropske skupnosti dosegli višjo raven povezovanja in sodelovanja in sicer:

- Pri izobraževanju in usposabljanju strokovnih in znanstvenih kadrov na področju medicine oziroma zdravstva ter športa oziroma športne rekreacije (športa za vse). **Pri tem naj se v celoti uveljavi timski medznanstveni pristop, ki vključuje osnivanje ekspertnih skupin;**
- Pri uresničevanju strateških ciljev razvoja športne rekreacije oziroma **»Strategije športne rekreacije v Republiki Sloveniji 2002 - 2006« (Retar, 2002), naj se v celoti izkoristijo prednosti sodobnega informacijskega sistema,** ki naj bo posebej obogaten z izsledki in spoznanji medicinske ter športne stroke in znanosti;
- Pri programski zasnovi posameznih ozaveševalnih akcij (npr. **»Z gibanjem do zdravja«, »Recept za zdravo življenje«** itd.) na področju promocije športne rekreacije in zdravja ter pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga prebivalcev Slovenije **naj tvorno sodelujejo strokovnjaki s posameznih strokovnih in znanstvenih področij. Še zlasti s področja medicine in športa;**
- Pri načrtovanju, programiranju, vodenju, analizi in vrednotenju učinkov športnorekreacijskega transformacijskega procesa (športnorekreativnega treninga, rekreativne vadbe), **naj se bolj kot doslej povežejo športni pedagogi (organizatorji**

športne rekreacije), zdravniki (specialisti s posameznih ožjih medicinskih področij) in drugi strokovnjaki;

- Pri snovanju temeljnih in aplikativnih raziskovalnih razvojnih projektov **naj v timu sodelujejo strokovnjaki, eksperti in znanstveniki s posameznih strokovnih in znanstvenih področij, še zlasti s področja športa in medicine;**
- **Na lokalni ravni naj se tesneje povežejo različna društva na področju športne rekreacije in zasebniki, ki se ukvarjajo s širjenjem športa za vse, z osnovnimi zdravstveno-vzgojnimi centri.** S tem naj bi dosegli večjo povezanost strokovnjakov s področja športa z zdravniki oziroma zdravstvenimi delavci;
- **V osnovnih zdravstveno-vzgojnih centrih naj bi zdravniki v okviru osnovnega zdravstvenega varstva z različnimi nasveti in propagandnim ter oglaševalskim gradivom, bolj kot doslej, širili idejo o rednem in sistematičnem športnorekreativnem udejstvovanju (gibalno/športni dejavnosti) prebivalstva Slovenije.**

Z navedenimi ukrepi naj bi dosegli večjo povezanost in sodelovanje med medicinsko ter športno stroko in znanostjo ter z drugimi strokovnimi in znanstvenimi področji, kar bo omogočilo hitrejši napredek pri uveljavljanju športne rekreacije (športa za vse) v slovenskem prostoru in tudi v Evropski uniji.

7. Zaključki

Z vstopom Slovenije v Evropsko unijo bodo nastale določene spremembe, ki se bodo odražale tudi na področju športa oziroma športne rekreacije (športa za vse). Naša pričakovanja so v zvezi z načrtovanimi spremembami realna. Vemo, da bodo le-te potekale procesno in da se bomo morali v določenem časovnem obdobju prilagoditi novo nastalim razmeram.

Posamezni strokovnjaki oziroma eksperti s področja športa bodo lahko svoja znanja in sposobnosti uveljavljali tudi v drugih državah Evropske unije. Raznovrstne športne storitve pa bodo na širšem evropskem trgu postale tržno blago. Prav tako bo treba v celoti prevzeti model izobraževanja, ki bo skladen s tako imenovano »Bolonjsko deklaracijo« in kreditnim sistemom (ECTS) študija. Tovrstno izobraževanje bo v okviru izbranih študijskih programov omogočilo prehode študentov med posameznimi visokošolskimi in univerzitetnimi institucijami držav Evropske unije.

Strokovno in znanstveno raziskovanje je in bo na različnih področjih delovanja in v različnih dejavnostih (tudi na področju športa), pomembne dejavniki razvoja v vsaki državi, z vstopom Slovenije v Evropsko unijo pa bo tudi pri nas, le še pridobilo na veljavi. Hkrati bo v okviru ERE dan velik poudarek sodelovanju in koordinaciji med posameznimi raziskovalnimi institucijami in raziskovalnimi skupinami. V ospredju bodo predvsem praktično-uporabne (aplikativne) raziskave, ki bodo v okviru posameznih raziskovalnih segmentov vključevale tudi primerjalne analize. Med drugim bo gibanje »wellness« kot zadnji v nizu prizadevanj za zdrav, s športom obogaten življenjski slog, na širšem področju športa in zdravja s posamezni »wellness« proizvodi in v različnih okoljih, prav gotovo predmet skupnih raziskav.

»Wellness« kot filozofija življenja in sestavina sodobne obravnave človeka, danes še ni v zadostni meri vključena v programsko ponudbo slovenskih športnih organizacij, torej različnih športnih društev in klubov. Vendar bo ob sedanjem trendu to jutri že potreba in nuja. Drugače pa je s ponudbo »wellnessa« v slovenskih zdraviliščih, ki v okviru zdravstvenega oziroma zdraviliškega turizma vse bolj pridobiva na veljavi. Tovrstne izkušnje (so že) in bodo v prihodnje še bolj pomembne tudi za evropski prostor.

V Sloveniji je organiziranost športa v okviru državnih institucij in civilne družbe v odnosu do drugih držav članic Evropske unije specifična. Na tem področju bo spremembe načrtovala in

izvajala vsaka država posebej, skladno z vsakokratnim stanjem, željami in potrebami ter razvojnimi trendi na področju športa v okviru širše družbene skupnosti. Enako velja tudi za načrtovanje in izgradnjo športnih objektov. Širjenje in sprotno posodabljanje računalniško podprtega informacijskega sistema na področju športa na področju športne informatike bo (in je) naloga vsake države, hkrati pa je to tudi skupni evropski projekt.

Šport in turizem postajata v evropskih turistično razvitih državah vedno bolj povezani področji, kar se kaže tudi pri oblikovanju celovite turistične ponudbe. Kljub temu, da je turizem pomembna sestavina gospodarstva in industrije prostega časa pa Slovenija na tem področju še ne dosega želene stopnje razvoja. Zlasti bo treba povezati vse odločujoče dejavnike s področja turizma - Ministrstvo za malo gospodarstvo in turizem, Svet za turizem, Slovensko turistično organizacijo, Gospodarsko zbornico Slovenije - Združenje za turizem in gostinstvo, Turistico-Visoko šolo za turizem, Ekonomsko Fakulteto, Turistično zvezo Slovenije, turistična društva ter dejavnike s področja športa - Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad za šport, Zavod za šport, Fakulteto za šport, Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez, Športno unijo Slovenije, športna društva in klube ter druge dejavnike s področja turizma in športa. To bo pred vstopom Slovenije v Evropsko unijo prednostna naloga, enako pa velja tudi za čas po njenem vstopu.

Pri vzpostavljanju tesnejšega sodelovanja med posameznimi strokovnimi in znanstvenimi področji naj v zaključkih navedemo tudi vedno večjo potrebo po globljem sodelovanju tistih strokovnih in znanstvenih torišč, ki so pomembno povezana s človekovim zdravjem. To sta med drugim gotovo področji športa in medicine. V Sloveniji z doseženo stopnjo povezanosti še ne moremo biti zadovoljni, zato bo treba tovrstno povezovanje dvigniti na višjo raven. Morda pa bo vstop naše države v Evropsko unijo ta proces pospešil.

8. Literatura

1. Berčič, H. (1997). *Šport in turizem kot sestavini kakovosti življenja (z vidika potreb želja turistov)*. Ljubljana: Turistična zveza Slovenije, str. 3 - 17.
2. Berčič, H. (1998). *Vključevanje športnih programov v turistično ponudbo izbranih turističnih območij Slovenije*. Maribor: OKS-Združenje športnih zvez.
3. Berčič H. (1998). *Sožitje športa in turizma - prihodnost tudi za Slovenijo*. Šport, 46 (2), str. 28-32.
4. Berčič, H. (2000). *Vizija razvoja športa za vse v Sloveniji s strokovnega vidika*. V I. Retar (Ur.), 1. Slovenski kongres športne rekreacije, Zbornik (str. 14-18). Portorož: Športna agencija Polo.
5. Berčič, H. (2001). *Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije*. V H. Berčič (Ur.), Zbornik 2. Slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 9-20). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
6. Berčič, H. (2002). *Dinamika razvoja športne rekreacije v Sloveniji in strateške usmeritve 2002 - 2006*. V H. Berčič (Ur.), Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 6-21). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez.
7. Berčič, H., Poles, J. (2003). *Programska zasnova povezovanja medicinske ter športne stroke in znanosti pri promociji športa za vse v Sloveniji*. Ljubljana: OKS ZŠZ Slovenije, neobjavljeno gradivo.
8. Flis Smaka, I. (2003). *Wellness - kot nova kakovost življenja ter kot nov produkt in priložnost za slovenski turizem*. Turizem, VI, 54 in 55, str. 13-14.
9. Keller, P. (2001). *Sport and Tourism, Basic Report*. Barcelona: IOC /WTO Conference
10. Keller, P. (2003). *Sport and Tourism: differences and similarities*, 53rd Congress 2003, Athens, Greece, AIEST, St. Gallen, str. 9-22.
11. Kezunovič, M. in sod. (2003). *Slovenija in Evropska Unija, o pogajanjih in njihovih posledicah*. Ljubljana: Urad vlade Republike Slovenije za informiranje.
12. Košiček, M. (1998). *Človek imej se rad*. Radovljica: Didakta.
13. 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.
14. Maučec Zakotnik, J. (2000). *Promocija zdravega življenjskega sloga kot temeljnega elementa odličnosti športne organizacije in varovanje zdravja udeležencev programov športne rekreacije*. V I. Retar (Ur.), Zbornik, 1. Slovenski kongres športne rekreacije (str. 20-22). Portorož: Športna unija Slovenije.
15. Relac, M., Bartoluci, M. (1987). *Turizam i sportska rekreacija*: Zagreb, OOUR, Novinsko izdavačka kuća Zagreb.
16. Retar, I. (2002). *Strategija športne rekreacije v Republiki Sloveniji 2002 - 2006*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.
17. Tomori, M. (2000). *Duševne koristi telesne dejavnosti*. V J. Turk (Ur.), *Lepota gibanja, tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 60-70.
18. Weiermair, K. (2003). *New trends in sports and leisure time sports*. 53rd Congress 2003, Athens, Greece, AIEST, St. Gallen, str. 25-30.

ŠPORT V REPUBLIKI SLOVENIJI OB PRIBLIŽEVANJU EVROPI

Zoran VEROVNIK, prof.

Slovenija je v letih približevanja Evropi prehodila pot, ki je dobro znana vsem državam trenutnim pristopnicam v polnopravno članstvo v Evropski uniji. Dokončni korak k formalnemu pristopu pričakujemo, kot je znano, z dnem podpisa Evropske pogodbe (European Treaty) oziroma Evropske konvencije ali ustave, kot jo nekateri imenujejo, predvidoma 1. maja 2004. Pot je namreč, kot za vse druge pristopnice, vodila preko **Sveta Evrope**, medvladne politične organizacije, s **sedežem v Strasbourgu**, katere delo temelji na treh osnovnih vrednotah: na **varstvu človekovih pravic in temeljnih svoboščin**, na **vladavini prava** in na **demokraciji**. Šport je že okrog 30 let ena od mnogih pomembnih dejavnosti Sveta Evrope. Še več, Svet Evrope je bil prva medvladna organizacija, ki je spoznala pomen športa in tako resno pristopila k obravnavi področja športa v družbi. Skovanka **„Šport za vse“** je dandanes tako razširjen, da se skoraj nihče več ne vpraša, od kod pravzaprav izvira. Očetovstvo nosi Svet Evrope, saj je bil prvič uporabljen že leta 1966 v Palači Sveta Evrope v Strasbourgu. Evropski ministri so leta 1975 po večletnih pripravah sprejeli posebni dokument z naslovom »**Evropska listina športa za vse**«. **„Šport za vse“** sedaj pomeni šport vsakogar od **800 000 000** ljudi – šport za ženske, moške, otroke, starostnike, ljudi s posebnimi potrebami, ljudi z zdravstvenimi težavami, za prebivalstvo od **Islandije do Vladivostoka**. Eden od ciljev Sveta Evrope je oblikovati izhodišča za čist in zdrav šport, tako na nivoju vrhunškega kot tudi rekreativnega športa, ne samo v Evropi ampak tudi širše – izven nje.

Šport je gotovo eno od največjih, če že ne kar največje področje organizirane dejavnosti nevladnega sektorja po Evropi oziroma po vsem svetu. Že zgolj Evropska unija ocenjuje, da v petnajsterici deluje preko 500 000 športnih klubov in društev.

Preko sodelovanja s Svetom Evrope in kasneje tudi z Evropsko unijo (od leta 1997 dalje) je **Slovenija** poskušala v svojo ureditev in organiziranost športa vnesti osnovne vrednote športa za premagovanje problemov, ki se pogosto zrcalijo tudi v drugih segmentih družbenega in družabnega življenja:

- na področju krepitve enotnosti družbe (socialni koheziji) in v množičnih primerih marginalizacije, ki prizadenejo predvsem mlade, starejše, brezposelne, tiste s posebnimi potrebami, razseljene osebe, itd;
- v problemih povezanih z rasizmom in ksenofobijo, šovinizmom, nestrpnostjo do drugačnih, tako v športu kot izven njega;
- na področju vzgoje in izobraževanja – zdrav način življenja, varstvo okolja in trajnostni razvoj, državljanstvo (citizenship) v demokratični družbi.

Šport ima tudi neposredni vpliv na možnosti zaposlovanja, je pomemben za medije in rekreacijo, povezan je s formalnim in neformalnim izobraževanjem in tako naprej. V večini povprečnih evropskih držav znaša prispevek športa k bruto domačemu proizvodu (**BDP**) **okrog 2%**.

Slovenija si je v letih samostojnosti preko sodelovanja s Svetom Evrope od leta 1992 dalje pridobila precej znanja in izkušenj na področju športa, zlasti športa za vse. Svet Evrope je namreč edina medvladna organizacija, ki v prvi vrsti skrbi za delovanje športa za vse in športne rekreacije za vse plasti družbe in hkrati edina organizacija na evropski ravni, ki formalno k aktivnemu sodelovanju pri svojem delu vabi predstavnike **nevladnih športnih organizacij** bodisi iz vrst Nacionalnih olimpijskih komitejev ali športnih konfederacij.

To ji omogoča **Evropska listina o športu** in **Kodeks etike v športu, (The European Sport Charter and Code of Sport Ethics)**, ki sta bila sprejeta na **7. Konferenci ministrov Sveta Evrope na Rodosu (Grčija) leta 1992**. Listina je po mnenju mnogih osrednji dokument na področju športa v Evropi, ki vzpostavlja temeljna izhodišča za organizacijo in delovanje športa v vseh njegovih pojavnih oblikah, tako v športu za vse, vrhunskem športu, športu otrok in

mladine, športu žensk in neprivilegiranih skupin in tako dalje. Mnogi strokovnjaki danes menijo, da bi bilo potrebno Listino in Kodeks preoblikovati v evropsko konvencijo in ji s tem dati večjo izvršilno moč in veljavo v vseh državah Evrope in morebiti tudi izven nje. Listino je 4. 2. 1994 sprejela tudi Vlada Republike Slovenije in priporočila, da se določila listine in kodeksa upoštevajo ob pripravi slovenske zakonodaje in drugih predpisov na področju organiziranosti in delovanja športa.

Slovenija se je vedno zavedala, da šport ni mogoče primerno organizirati, ga voditi in finačno podpirati, če ni na voljo prepotrebnih informacij, ki jih poteebno pridobiti s pomočjo nekega osrednjega informacijskega sistema. V ta namen je v okviru **programa SPRINT Sveta Evrope** (program pomoči državam srednje, vzhodne in jugovzhodne Evrope) leta **1995** organizarala mednarodni **seminar** s področja **športne informatike**. Omenjeni seminar je med drugim dal nekatere osnove za ustanovitev osrednje športno informacijske ustanove v Sloveniji. Kmalu za tem sta Vlada Republike Slovenije in Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez skupno ustanovili Zavod za šport Republike Slovenije, ki je med drugim prevzel tudi naloge s področja informacijske dajavnosti v športu. Naša država je nato leta **1999** prav tako s pomočjo programa SPRINT organizirala **mednarodni seminar** s področja **volunterskega in poklicnega dela v športu**. Pri organizaciji seminarja je pomembno vlogo odigral OKS, saj smo se skupno zavedali neprecenljive in nenadomestljive vrednosti, ki ga k športu prispeva volontersko delo. Šport ne bi bil šport brez volonterskih delavcev, brez ljubiteljev športa, brez športnih voditeljev in vaditeljev ter brez nepogrešljivih športno-organizacijskih delavcev. Seminar je dal zanimive rezultate glede definicije volunterskega, oziroma poklicnega dela v športu, poskušal je najti mejo med enim in drugim polom, ugotoviti, kakšne so razlike in podobnosti ter kolikšna je vrednost volunterskega in ljubiteljskega dela izražena v denarju.

Pomembno področje sodelovanja Slovenije z evropskimi ustanovami na poti približevanja EU je bila prav gotovo zakonodaja v športu, financiranje športa ter pomen športa za družbo, zlasti za šport otrok in mladine. Našteta področja je poskušala zajeti **8. Konferenca Evropskih Ministrorv, odgovornih za šport leta 1995 v Lizboni**, ki je podrobneje obravnavala področje športa otrok in mladine v okviru šolskih sistemov in v obliki obšolskih dejavnosti. Ob zaključku je Konferenca sprejela evropski **Manifest o športu otrok in mladine (Manifest on Sport for Children and Young People)**, ki natančneje opredeljuje obveznosti športne sfere in države glede organizacije športa otrok in mladine ter daje izhodišča za ureditev razmer na tem področju. Ob robu konference je bila sprejeta publikacija **„Pomen športa za družbo“ (Significance of sport for society)**, ki analizira položaj in vlogo športa v družbi z vidika njegovega družbenega, zdravstvenega, etičnega in ekonomskega pomena. S področja zakonodaje v športu pa je do leta 1999 nastala študija Sveta Evrope z naslovom **»Study on National Sport Legislation in Europe«**, ki predstavlja prerez posameznih organizacijskih in zakonodajnih rešitev po posameznih državah Evrope.

Na področju vrhunškega športa delovanje Sveta Evrope poteka predvsem preko dveh konvencij, ki urejata zelo občutljivi področji modernega športa vsaj v luči dogodkov v zadnjih desetletjih na velikih športnih prireditvah. Gre za **Konvencijo proti nasilju in nedostojnemu vedenju gledalcev na športnih prireditvah, zlasti na nogometnih tekmah (The Convention against Violence and Misbehaviour of Spectators at Sports Events, in particular at Football Matches)** ki jo je Svet Evrope sprejel leta 1985 in **Konvencijo proti dopingu v športu (European Anti-Doping Convention)**, ki jo je Svet Evrope sprejel leta 1989. Obe konvenciji je Slovenija notificirala ob razglasitvi samostojnosti leta 1992. Nadgradnja boja proti dopingu se trenutno odvija v obliki sodelovanja z **Svetovno agencijo za boj proti dopingu (World Antidoping Agency –WADA)**, ki sta jo skupno ustanovila Mednarodni olimpijski komite in ministri, odgovorni za šport iz večine držav po svetu leta 1999 v Lausanni v Švici.

Leta 2000 je Slovenija na Bledu organizirala mednarodni simpozij na temo **približevanja Evropski uniji** z naslovom **»New partnership«**. Osrednja tema simpozija je namreč bila sodelovanje med vladnimi in nevladnimi športnimi organizacijami (GO-NGO) in vpliv približevanja Evropski uniji na zakonodajo in ureditev športa v državah pristopnicah in drugih kandidatkah za članstvo v EU. Kot dokaz dobrega sodelovanja sta simpozij skupno organizirala OKS-ZŠZ in MŠZŠ. Na simpoziju so sodelovali predstavniki deseterice držav pristopnic in 13 drugih evropskih držav, ki si za članstvo v EU šele prizadevajo. Simpozij je bil zanimiv z vidika sodelovanja predstavnikov Evropske unije, ki so predstavili evropsko zakonodajo na področju svobodnega pretoka kapitala, ljudi in delovne sile, evropske predpise glede svobodne

konkurence, glede TV pravic in na področju medsebojnega priznavanja diplom in študijskih obdobij.

Za **Evropsko unijo** je značilno, da **do leta 1997** sploh ni imela pravne podlage za delo na področju športa, zato je to področje urejala preko oddelkov za kulturo in izobraževanje, kamor še danes spada. Leta 1997 se je namreč v končni deklaraciji k **Amsterdamski pogodbi** prvič pojavil šport in sicer s priporočilom, da naj Evropska komisija pri delu kot sogovornika upošteva civilno športno sfero ter pri zbliževanju različnih evropskih kultur in tradicionalnih vrednot upošteva družbene in etične vrednote športa. Naslednji pomemben korak k vzpostavitvi pravne podlage znotraj EU za delovanje in ukrepanje na področju športa je Uvropska skupnost naredila na **Evropskem vrhu leta 1998 na Dunaju**, ko je Avstrija kot predsedujoča od Komisije zahtevala, da do naslednjega vrha na finskem leta 1999 pripravi poročilo o tem, kako ohraniti specifične lastnosti evropskega športa in njenih struktur ter kako očuvati družbene in etične vrednote športa. Rezultat raziskave je bila takimenovana **Deklaracija iz Nice**, ki jo je sprejela Evropska unija **decembra 2000 v Nici** pod francoskim predsedstvom. Deklaracija skuša opredeliti specifične lastnosti evropskega športa z naslednjimi izhodišči:

- Glavno dogovornost za razvoj športa nosijo športne organizacije in države članice Evropske unije.
- Institucije Evropske skupnosti pri svojem delu na področju športa upoštevajo vrednote kot so: notranja povezanost in solidarnost v športu, poštenost v tekmovalnih sistemih, zaščita moralnih in materialnih interesov športnikov in športnic, zlasti mladih.
- Športne dejavnosti morajo biti dostopne vsem, poudarjati je treba družbene in vzgojne vrednote športa kot tudi volontersko delo v športu.
- Osrednjo vlogo na področju športa imajo ob polnem upoštevanju evropske zakonodaje športne organizacije. Njihovo delovanje mora biti demokratično in transparentno. Zveze se morajo boriti proti negativnim pojavom kot so nasilje in doping v športu.
- Ohranjati je treba takšen razvoj športa, ki spodbuja vzgojo in trening mladih športnikov.
- Zaščititi je potrebno zdravje mladih vrhunskih športnikov in jim zagotoviti ustrezno šolanje.
- Spodbuditi in pooblastiti je treba športne organizacije, da v skladu z zakonodajo na nacionalni ravni in zakonodajo Evropske unije skrbijo za poštenost in solidarnost v športnih tekmovanjih, kar vključuje tudi primerno razdelitev in razporeditev sredstev od reklam in pravic do TV prenosov.

Na teh ishodiščih so nato temeljile priprave **Evropske konvencije** pod vodstvom Valery Giscard d'Estainga, ki je junija letos pripravila dokončno besedilo Evropske pogodbe, ki bo po novem veljala za razširjeno Evropo 25 držav. Prvič v zgodovini športa v Evropi obstaja velika verjetnost, da bo v pogodbi **člen, ki bo namenjen športu**. Doslej tega ni bilo. V **členu 182 predlagane Evropske konvencije** se šport sicer omenja skupaj z mladino in izobraževanjem, ne glede na to pa bo šport s tem dosegel podobno veljavo, kot jo imata v evropski ustavi na primer izobraževanje ali kultura. S tem bo Evropska komisija dobila pravno podlago za to, da samostojno in neodvisno sprejema predpise, sklepe in uredbe tudi na področju športa. Predlog člena 182 Evropske pogodbe, kot ga je predlagala Evropska konvencija o prihodnosti Evrope zagotavlja evropsko dimenzijo športa, poudarja njegov socialni pomen in zagotavlja, da v nobenem primeru ne bo prišlo do kakršnegakoli poenotenja ali harmonizacije različnih struktur športa, kar z drugimi besedami pomeni, da bo glede urejanja področja športa veljal princip subsidiarnosti. Zanj bodo torej v prvi vrsti odgovarjale posamezne vlade držav članic EU. Evropska civilna športna združenja in športne zveze (kot na primer EOC, ENGSO, UEFA) kot tudi mednarodna združenja (MOK, FIA) so mnenja, da člen 182, kot ga je predlagala konvencija ne zagotavlja zadostne mere avtonomnosti in specifičnosti športa, kot ga je opredelila Niška deklaracija, zato predlagajo, da se v člen vnese poleg večje avtonomije in specifičnosti športa še pomen volonterskega dela v športu in ohranitev evropskih športnih struktur.

Na dvodnevem srečanju evropskih ministrov 2. in 3. oktobra v Firencah pod italijanskim predsedstvom ministri niso uspeli doseči enotnega stališča glede spreminjanja 182. člena ustave. **Nemčija, Francija, Španija, Velika Britanija, Portugalska, Švedska, Luksemburg, Grčija, Avstrija in Nizozemska** so bile **za** spremembo člena v smislu večje avtonomije in neodvisnosti, medtem pa so **Danska, Finska in Irska (naslednja predsedujoča)** bile **proti** spremembam člena oziroma so zagovarjale ohranitev člena, kot ga je predlagala konvencija in ki ne omenja avtonomije športa, medtem ko je **Belgija** izrazila

zadrške glede sprememb, ni pa načeloma nasprotovala predlaganim spremembam, ki so povezane z avtonomijo in specifičnimi lastnostmi evropskega športa

Ne glede na deljenost mnenj velja poudariti, da je najbolj pomembno to, da bo člen o športu v Evropski ustavi sploh sprejet, in da gre pri tem za zgodovinski trenutek v razvoju športa v Evropi. Člen o športu bo namreč Evropski uniji odslej naprej dal pravno podlago, da bo lahko šport obravnavala neodvisno od drugih področij, kar do sedaj ni bilo mogoče, dokaz za to imamo v primeru, ko je Evropska unija razglasila leto 2004 za »Leto **vzgoje** s športom«, kjer si je EU pri tem morala pomagati s členi zakonodaje s področja izobraževanja, v bodoče pa bo lahko razglasila »Leto športa« brez oslanjanja na vzporedno zakonodajo. Predvsem pa je najbolj pomembno to, da bo lahko Evropska tudi za področje športa uvedla neodvisne **programe** in s tem seveda tudi zagotovila **sredstva iz evropske blagajne**, ki jih bo lahko koristil »evropski šport«.

Evropska unija pri vodenju športne politike upošteva specifične lastnosti športa in preko svoje zakonodaje šport deli na vrhunski šport kot ekonomsko kategorijo, za katerega velja zakonodaja evropske skupnosti, po drugi strani pa na šport za vse, športno rekreacijo, skratka amaterski del športa vodijo in uravnavajo mednarodne panožne športne zveze na podlagi svojih statutov in pravilnikov, ki pa so skladni z EU zakonodajo. Kot dokaz za tak pristop Evropske unije do reševanja vprašanj iz športa navajamo nekaj primerov, kako je ukrepalo Evropsko sodišče za pravičnost v Luksemburgu v nekaterih odprtih primerih s področja športa:

1. Ohranitev medijskih pravic v primeru UEFA lige

Kljub predpisom EU o svobodni konkurenci je lahko UEFA ohranila pravice do TV prenosov in dobička od marketinga, ker upošteva specifičnost športa in se dobiček solidarnostno deli med članice UEFA, TV prenosi pa so dostopni širši javnosti preko javnih TV postaj in ne preko plačljive televizije.

2. Lastništvo večih nogometnih klubov

Kljub temu, da je lastništvo večih klubov v tekmovalnem sistemu UEFA v nasprotju s členom 81 (1) Evropske pogodbe, je razsodišče glede na specifičnost Eurolige razsodilo v prid lastništvu večih klubov, ki ga podpira tudi UEFA.

3. Agenti nogometnih igralcev

Ne glede na določila Evropske pogodbe lahko po sklepu Evropskega sodišča za pravičnost v Luksemburgu agenti poklicnih nogometašev ostanejo in delujejo pod okriljem UEFA in zanje torej primarno veljajo predpisi UEFA, šele nato zakonodaja EU.

4. Primer dopinga

Avgusta 2002 je sodišče v Luksemburgu odločilo, da ni pristojno za razreševanje vprašanja dopinga v zvezi s pritožbo, ki sta jo vložila dva plavalca. Komisija je pojasnila, da spada področje dopinga med specifična pravila športa in da je zanj odgovorna pristojna mednarodna panožna športna zveza, poleg tega pa gre za nedotakljivo integriteto pravil športnih tekmovanj te športne panoge.

Brez dvoma je šport eden od pomembnejših družbenih fenomenov ob koncu 20. in začetku 21. stoletja. Športu se za razliko od drugih dejavnosti (trgovina, gospodarstvo, ipd.) doslej še ni zgodilo, da bi se globalizaciji športa s protesti uprli antiglobalisti. Celo nasprotno, šport postaja vse bolj pomembna svetovna gibalna sila, ki združuje in povezuje ljudi ne glede na starost, spol, versko prepričanje, barvo kože ali socialno poreklo.

PLENARNI DEL KONGRESA

GIBALNA/ŠPORTNA DEJAVNOST SLOVENCEV DANES

Jernej Završnik¹, Rado Pišot^{1,2}, Zlatko Fras^{3,5}, Lijana Zaletel^{4,5}, Boris Sila⁶, Martina Rauter⁶

¹Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, ²Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper, ³Klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za žilne bolezni, ⁴Medicinska fakulteta Ljubljana, Inštitut za socialno medicino, ⁵CINDI Slovenija, ⁶Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

1 Uvod

Ljudje sodobnih civilizacij se vse manj gibljemo z uporabo mišičja lastnega telesa. Fizičnega dela skoraj več ne poznamo. Ves družbeni razvoj sicer že desetletja vodi v neko novo obdobje udobja, je pa tudi glavni razlog za vse manj telesne dejavnosti. Sedeč življenjski slog, odsev sodobnega načina življenja, postaja ena najpomembnejših družbenih skrbi in vse pomembnejša tema mednarodnih organizacij v zvezi z zagotavljanjem zdravja (kot na primer Svetovne zdravstvene organizacije), kakor tudi ekonomsko političnih združb (Evropska Unija). S pasivnim načinom življenja so povezani mnogi zdravstveni, kot posredna ali neposredna posledica pa tudi socialni in ekonomski problemi. Promocija aktivnega življenjskega sloga obsega vključevanje in vzdrževanje ustrezne telesne dejavnosti širokih množic in zato so aktivnosti za spodbujanje le tega, vključno s spodbujanjem zdravju prijazne športne rekreacije za vse starostne skupine ena glavnih vsebin različnih mednarodnih projektov in nacionalnih javno-zdravstvenih strategij. Tudi v Sloveniji je splošna raven telesne dejavnosti nizka in predvsem zdravstveni problemi, ki izhajajo od tod so dovolj veliki, da zahtevajo nacionalno intervencijo.

2 Z aktivnim življenjskim slogom do boljše kakovosti življenja

V sodobnem svetu postaja razvoj vse bolj odvisen od človeka oziroma njegovega delovanja - znanja, zdravja, vrednot, kulture, družbene organizacije - in vse manj od fizičnega kapitala. Po analizi razmer oziroma gospodarske rasti v 192 državah, ki jo je v svoji študiji predstavila Svetovna banka, lahko le 16 % rasti pripišemo fizičnemu kapitalu (strojem, zgradbam, infrastrukturi), 20 % naravnim virom in kar 64 % človeškemu in družbenemu kapitalu. Pri tem pa človeški kapital seveda ni pomemben le za gospodarsko rast, ampak predvsem za človeka samega - za kakovost njegovega življenja.

Torej je danes že eno od ključnih vprašanj kakovost življenja človeka. Kakovost življenja vsekakor ni samo materialni standard ljudi določenega območja, na primer države. Kakovost življenja merimo v treh razsežnostih, ki jih je Allardt (1975) poimenoval **imeti, pripadati (ljubiti)** in **biti**. Najprej moram biti, če želim delovati. Ob tem pa so tudi druge socialne in ekonomske strukture prebivalstva deležne vedno večje pozornosti tako v svetu kot v posameznih državah, saj je človek osnovno gibalno vseh prizadevanj, dogajanj in sprememb na Zemlji, če je (se rodi) in dokler je (živ).

Kakovost življenja je širok pojem, ki ne ponuja enostavnih definicij, in še manj enostavnih zaključkov o tem, kdo živi kakovostno življenje in kdo ne. Se je pa v zadnjih dveh desetletjih pojem "kakovost življenja" uveljavil kot ena izmed vodilnih vrednot in je poleg pripadnosti in možnosti za lastno izražanje (po Inglehartu, 1997) zelo popularen in pogosto omenjan v sodobnem svetu. Zajema različna (pravzaprav vsa) področja sodobnega človeka - zdravje, okolje, bivanje, delo in delovno mesto, družino in družinske odnose, če naštejemo samo nekatere.

kakovosti življenja govorimo tudi takrat, ko želimo poudariti pomen - gibanja in športne dejavnosti za življenje posameznikov in posledično celotne družbe. Petrović in sodelavci (1999: 2) so v zadnjih študijah slovenskega javnega mnenja (SJM) o ukvarjanju s športom iz odgovorov že razbrali, da "vse bolj, tako po številu ur kot po kakovosti aktivnosti, prihaja športna dejavnost v ospredje kot vse bolj razširjena dejavnost, ki jo lahko umestimo v pojmovanje gibalne/športne dejavnosti kot vsebine in kakovosti življenja." Velja pa opozoriti, da omenjena študija Petrovića in sodelavcev analizira ukvarjanje s športom, ne pa tudi gibalno/športne aktivnosti.

3 Preliminarni rezultati združene raziskave Ciljnega raziskovalnega projekta (CRP) »Gibalna/športna aktivnost za zdravje« in »CINDI Slovenija 2002«

Ob prvi predstavitvi zbranih podatkov moramo izrecno poudariti, da gre za predhodne, preliminarne rezultate, ki bodo svojo pravo vrednost in mesto dobili le s poglobljeno nadaljnjo obdelavo in dokončno podrobnejšo analizo.

3.1 Vzorec merjencev oz. anketiranih oseb

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 807 odraslih oseb, starih od vključno 25 do vključno 65 let. Zajeli smo reprezentativen vzorec (2075) odraslih državljanov Republike Slovenije, ki nam omogoča posplošitev ugotovljenih rezultatov na celotno slovensko populacijo. Vzorčenje je opravil Urad za statistiko RS po načelu slučajnosti. Vzorec temelji na populacijskem registru RS.

3.2 Vzorec spremenljivk

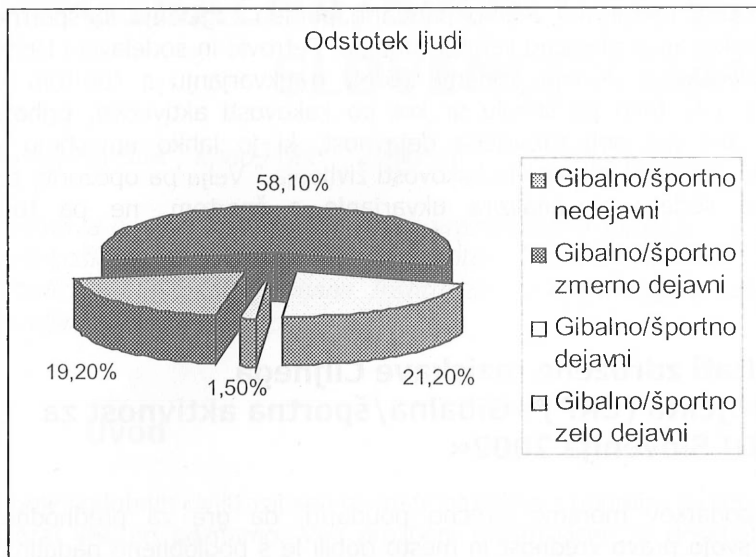
Uporabili smo preverjene baterije testov za opredelitev gibalnega statusa in motorične učinkovitosti ter karakteristik vključenega vzorca. Na osnovi anket (vključenih obstoječih ter na novo oblikovanih vprašalnikov) smo opredelili zdravstveni status ter analizirali socialno ekonomski status in možnosti, ki jih te značilnosti vključenega vzorca odpirajo na obravnavanem področju.

3.3 Metode obdelave podatkov

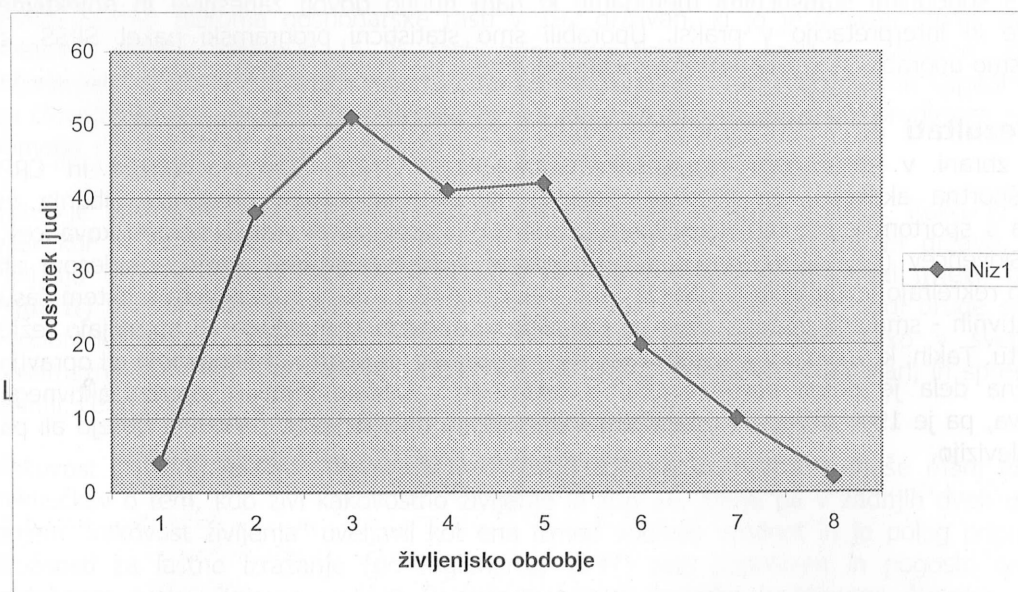
Odgovori v anketnih vprašalnikih in ostali podatki, pridobljeni na osnovi vključenih meritev, so obdelani s sodobnimi statističnimi metodami, ki nam nudijo dovolj zanesljive in objektivne informacije in interpretacijo v praksi. Uporabili smo statistični programski paket SPSS, iz katerega smo uporabili ustrezne potrebne podprograme.

3.4 Rezultati

Rezultati zbrani v združenem raziskovalnem projektu »CINDI Slovenija 2002« in CRP »Gibalna/športna aktivnost za zdravje« kažejo, da se kakovostnih prednosti gibanja in ukvarjanja s športom v prostem času zaveda dobre 4/5 oziroma skoraj 81% preiskovancev, odraslih Slovencev (glej Sliko 1). Da se v prostem času sprehajajo, vozijo s kolesom ali nenaporno rekreirajo je navedlo kar 58 % ljudi. Nadaljnjih 21% ljudi je v svojem prostem času še bolj aktivnih - smučajo, tečejo, plavajo, telovadijo, se igrajo igre z žogo ali opravljajo težje delo na vrtu. Takih, ki v svojem prostem času redno trenirajo za športna tekmovanja ali opravljajo težja fizična dela je nekaj več kot 1%. V nasprotju z večino gibalno/športno aktivnega prebivalstva, pa je 19% takih, ki v prostem času telesno niso dejavni, ponavadi berejo ali pa gledajo televizijo.

Slika 1. Telesna dejavnost/nedejavnost

Ljudi, ki so se odzvali povabilu v raziskavo, smo povprašali tudi, v katerih obdobjih svojega življenja so bili v prostem času gibalno/športno najbolj aktivni. Izkazalo se je, da je bilo to v obdobju zgodnje mladosti, to je od vključno 15. do vključno 19. leta starosti. Takrat je bilo najbolj aktivnih skoraj 51% ljudi. Sicer pa krivulja (glej tudi Grafikon 1) izgleda takole: v predšolskem obdobju, to je do vključno 6. leta starosti je bilo gibalno/športno aktivnih 4% ljudi. Krivulja raste preko šolskega obdobja od 7 do 14 let, v katerem je bilo aktivnih skoraj 38% preiskovancev, do obdobja zgodnje mladosti, kjer doseže vrh s skoraj 51%. Delež aktivnih se nato zmanjša za približno 10% v obeh naslednjih obdobjih, to je od 20. do 24. leta na okoli 41% aktivnih in od 25. do 35. leta skoraj 42% aktivnih ljudi. Krivulja potem samo še pada, do okoli 20% v starosti od 36 do 50 let, manj kot 10% pri starosti od 51. do 60. leta in na okoli 2% od vključno 61. leta naprej. Podroben, fizičen pregled podatkov posameznikov o najaktivnejših obdobjih pokaže ljudi, ki so aktivni v prav vseh obdobjih svojega življenja, npr. 1-64 let, 1-28 let, takšne, ki jim je bila gibalna/športna aktivnost blizu predvsem v mladosti, to je najkasneje do 20. leta, pa tudi takšne, ki do 40. leta niso bili aktivni, potem so se v tem preizkusili in nadaljevali ali pa hitro odnehali.

Grafikon 1. Gibalna/športna aktivnost v posameznih življenjskih obdobjih.

1=do 6 let; 2= 7-14 let; 3=15-19 let; 4=20-24 let; 5=25-35 let; 6=36-50 let; 7=51-60 let; 8=61 in več

Razpolagamo tudi z rezultati vprašanj v zvezi z najpogostejšimi oblikami gibalne/športne aktivnosti med ljudmi. Vsekakor so tu v močni prednosti neorganizirane oblike, v družini in s prijatelji ali sami. Skoraj polovica anketirancev, nekaj več kot 49% ljudi, se z gibalno/športno aktivnostjo občasno ukvarja v krogu družine ali prijateljev, nekoliko manj, skoraj 44% ljudi je občasno gibalno/športno aktivnih samih. Tem se pridružuje še skoraj 23% tistih, ki se z gibalnimi/športnimi aktivnostmi redno neorganizirano ukvarjajo sami in nekaj več kot 28% delež preiskovancev, ki so pri tovrstnih aktivnostih redno v krogu družine ali s prijatelji. Odgovori na ostala tri podvprašanja gibalne/športne aktivnosti, organizirano kot član športnega društva, kluba, pri zasebnem ponudniku ali organizirano v okviru podjetja, delovne organizacije ali študentske organizacije, so pokazali na veliko rezerv na teh področjih pri nas. Deleži takih, ki se teh oblik gibalne/športne aktivnosti občasno ali redno udeležujejo znašajo okrog 10% (kot član športnega kluba, društva okoli 14%, zasebni ponudnik 13% in podjetje, delovna organizacija, študentska organizacija 7%). Vsi ostali v takšnih organiziranih oblikah gibalne/športne aktivnosti ne sodelujejo.

Kaj lahko zaključimo na podlagi prvih rezultatov? Najmanj to, da nam je v preteklih letih uspelo razgibati življenje. Ljudje se v času, ki jim ga ne narekujejo druge vsakdanje obveznosti, najpogosteje v krogu družine ali sami dokaj redno predajajo sproščujočim gibalnim/športnim aktivnostim in s tem skrbijo za svoje zdravje ter lastno kakovost življenja. Če smo še pred leti (Černigoj-Sadar, Brešar 1996) izpostavljali, da se je telesna aktivnost pokazala kot najbolj kritično področje za zdravje, morda danes tega ne moremo več trditi. Že samo kratek sprehod po množičnih športnih prireditvah vsak konec tedna širom Slovenije tudi dejansko pokaže, da veliko ljudi svoj prosti čas res namenja vzdrževanju telesne pripravljenosti. Ob tem imamo lahko različne pomisleke, da je šport moderna in zato javno zaželena vrednota ali pa da zdravje, oziroma skrb za zdravje in telesno kondicijo, nastopa kot pomembna (ponotranjena) družbena norma, ki prelaga odgovornost za nezdravje na posameznika in na njegov življenjski slog (Malnar 2002). Vendar, dokler to prinaša prej pozitivne kot negativne posledice, ni s tem prav nič narobe. Seveda je potrebno biti pri dokončni interpretaciji in široki samozadovoljni uporabi teh rezultatov zelo previden. Še posebej na področju razlag, ki bi predstavljene rezultate lahko vse prehitro povezale z zaključki, da je bilo na tem področju storjenega zadosti, da je slovenska populacija zadosti aktivna, in podobno. Predvsem imamo v mislih negotovost in različna, velikokrat ne dokončno dodelana strokovno-znanstvena mnenja glede kriterijev o intenziteti in oblikah telesne dejavnosti, ki delujejo zaščitno na zdravje. Velika »siva« cona se skriva zanesljivo v deležu tistih preiskovancev, ki se sicer deklarirajo za zmerno aktivne, a to morda pomeni zgolj občasne sprehode. Prav v tej skupini bo potrebno v nadaljnjih obdelavah rezultatov, njihovi analizi in interpretacijah biti še posebej skrben in upoštevati vse mogoče dodatne zavajajoče oziroma pozitivne opredelitelne dejavnike. Ne glede na to pa moramo biti zadovoljni, da se tako velik delež preiskovancev vsaj nekoliko »giblje« s pomočjo lastnega telesa in niso popolnoma zasedeni.

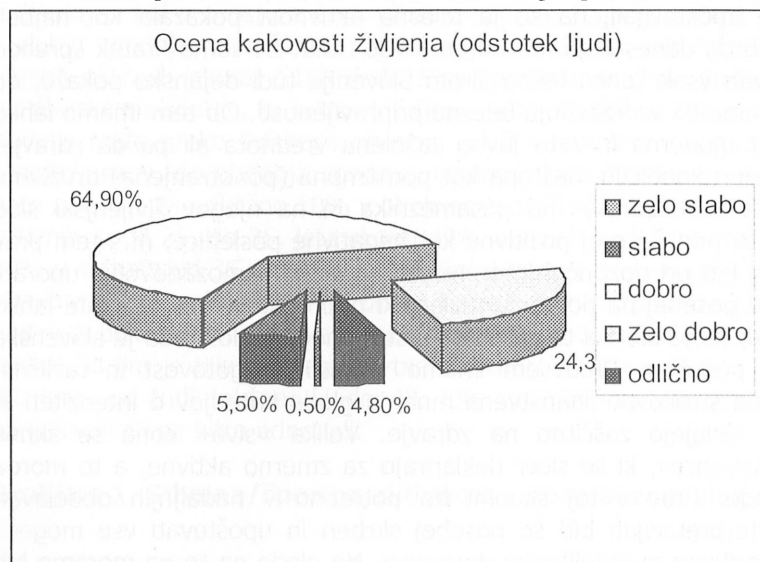
Ustavimo se nekoliko še pri razpravi o kakovosti življenja. Zdravje je med najprepričljivejšimi in celostnimi kazalci kakovostnega življenja (Černigoj-Sadar 2002). Skozi aktivni prosti čas in s tem povezan aktivni življenjski slog lahko veliko prispevamo k izboljšanju lastnega zdravja in kakovosti življenja. Govorimo o aktivnem oziroma pasivnem izkoriščanju prostega časa in na osnovi tega o aktivnem in pasivnem življenjskem slogu, s čimer izboljšujemo oziroma slabšamo lastno kakovost življenja. Aktivni življenjski slog v prostem času je povezan z večjim psihičnim blagostanjem, samospoštovanjem, pozitivnim mnenjem o sebi, več socialnimi interakcijami, zadovoljstvom z življenjem in srečo (Iso-Ahola 1994). Ukvarjanje z gibalnimi/športnimi prostočasnimi aktivnostmi uvrščamo med aktivne oblike preživljanja prostega časa, poleg vrtnarjenja, obiskovanja kulturnih prireditev, različnih tečajev, ipd. Pasiven življenjski slog pa deluje na principu odmika ali bega od problemov, kar lahko vodi tudi v bolezen, dolgočasje, socialno izolacijo, ločitve ipd. K pasivnemu načinu preživljanja prostega časa prištevamo pasivno gledanje televizije, pijančevanje, kockanje, skratka preživljanje prostega časa na povsem nekreativen in cenen ter navsezadnje tudi zdravju škodljiv način.

Karakteristike aktivnega življenjskega sloga se skoraj v celoti prekrivajo z značilnostmi subjektivne ocene kakovosti življenja, ki jo je nemški raziskovalec prostega časa in prostočasnih

aktivnosti (Opachowski 1994:245) opisal z naslednjimi besedami: *"kakovost življenja je samo seštevek številnih malih veselij v življenju, ki dajejo ljudem občutek sreče. To pomeni, da ljudje vsaj tu in tam dosežejo nekatere za njih pomembne želje in cilje."* Ob tem seveda ne smemo pozabiti, da kakovost življenja poleg subjektivnih kriterijev, kot so stanje osebnega blagostanja, zadovoljstva in sreče, ocenjujemo tudi na podlagi objektivnih kriterijev, kot so npr. prihodek, kakovost bivanja, zdravstveno stanje in dosežena izobrazba (Haller ur. 1996).

Z dodatnimi rezultati raziskave »CINDI Slovenija 2002« in »Gibalna/športna aktivnost« bomo imeli priložnost oceniti tako objektivno kot subjektivno kakovost življenja. Tokrat prikazujemo rezultate, ki smo jih pridobili, ko smo ljudi vprašali o subjektivni oceni trenutne splošne kakovosti njihovega življenja. Rezultati so pravzaprav skoraj nekoliko presenetljivi, ali pomenijo, da smo Slovenci nezahteven narod ali pa res znamo poskrbeti za lastno kakovost življenja! Kar 64,9% ljudi svojo trenutno splošno kakovost življenja ocenjuje kot dobro, nadaljnjih 24,3% kot zelo dobro in 4,8% kot odlično. V seštevku to pomeni, da se 94% ljudi uvršča v zgornje razrede kakovosti življenja in so z lastno kakovostjo življenja bolj ali manj zadovoljni. Samo 6% ljudi živi zelo slabo ali bolj slabo nekakovostno življenje (Slika 2). Z nekoliko špekulativnosti (brez utemeljene statistične povezave, pa vendarle) si dovoljujemo sklepati, da je v 94% zadovoljnih ljudi verjetno večina izmed 81% gibalno/športno aktivnega prebivalstva...

Slika 2. Subjektivna ocena kakovosti življenja.



Opachowski (1994) torej pravi, da je kakovost življenja sinonim za dobro počutje in prijetno razpoloženje. Skratka občutek, da se "dobro počutim v lastni koži". Oglejmo si njegov model kakovosti življenja (Tabela 1), ki ga je izpeljal na podlagi predstavitve znanega švedskega raziskovalca kakovosti življenja Erika Allardta (prispevek objavljen leta 1975 v Helsinkih).

Tabela 1. Opredelitev kakovosti življenja (prirejeno po Opachowski, 1994).

Življenjski standard	Blaginja	Blagostanje
	n.pr.	n.pr.
Kakovost življenja	Izobrazba	Brez zapostavljanja
	Dohodek	Brez diskriminacije
	Bivališče	Brez nasprotovanj
	Prosti čas	Zadovoljstvo
	Prijatelji	Varnost
	Družina	Sreča

Iz modela je mogoče hitro razbrati, da prosti čas sodi med pomembne dejavnike kakovosti življenja. Dumazedier (v Sila, 1989:31) je prosti čas opredelil kot "vrsto dejavnosti, katerim se lahko posameznik preda po svoji volji zaradi zvišanja ravni lastne osveščenosti ali izobrazbe, zaradi prostovoljne angažiranosti, ali z namenom sproščanja svojih ustvarjalnih sposobnosti potem, ko se osvobodi svojih poklicnih, družinskih in drugih obveznosti." Prosti čas je brez dvoma pomembna komponenta kakovosti življenja, družbenega blagostanja in zadovoljstva z življenjem. Znotraj prostega časa enako velja za prostočasne gibalne/športne aktivnosti.

4 Zaključek

Zdi se, da nam je v nekaj preteklih letih torej le uspelo nekoliko razgibati "slovensko" življenje. Kaj to pomeni za zdravje in celotno kakovost življenja odraslih Slovencev, nam bodo povedale nadaljnje obdelave podatkov, ki bodo zagotovo razkrile še marsikateri nov trend. Ali smo najpogosteje neorganizirano gibalno/športno aktivni zaradi sodobnega načina življenja v hitri družbi, ki zahteva kar najbolj fleksibilen izkoristek prostega časa? Ali vsi gibalno/športno dejavni ljudje tudi sicer živijo zdrav življenjski slog (omejevanje pri pitju alkoholnih pijač, kajenju, skrb za telesno težo in prehrano)? Kako zdravi smo? Kakšne so motorične sposobnosti odraslega Slovenca? In še več. V svetu se že dalj časa zavedajo, da je število zdravstvenih, pa tudi socialnih in ekonomskih problemov preveliko, da bi na tem področju ne poizkusili narediti vse in še več, da se naredi korak naprej v zagotavljanju kakovostnejšega življenja. Primerna gibalna/športna dejavnost lahko k temu veliko prispeva.

LITERATURA:

Blaxter, M. (1990): *Health and lifestyles*, London: Routledge.

- Allardt, E., (1975): *Att Ha, Att Alska, Att Vara, Om valfard i Norden*, Argos, Lund.
- Cartwright, S. (2000): *"Taking the pulse of executive health in the UK"*, Academy of management Executive, Vol. 14, No. 2 (16-24).
- Cooke, A. (1994): *The Economics of leisure and sport*, London: Routledge.
- Critcher, C., Bramham, P., Tomlinson, A. (1995): *Sociology of leisure - a reader*, Padstow, Cornwall: T. J. International Ltd.
- Černigoj-Sadar, N., Brešar-Iskra, A. (1996): *Vpliv socialnega položaja na zdravstveno stanje*, v: Svetlik, I. (ur.): *Kakovost življenja v Sloveniji*, (Knjižna zbirka Teorija in praksa), Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, str. 183-196.
- Černigoj - Sadar, N. (1998): *"Od časa, ki ostaja, do blagostanja"*, v: Družboslovne razprave, Vol. XIV, št. 27/28, str. 86-97.
- Černigoj-Sadar, N. (2002): *Kakovost različnih področij življenja in zdravja*, v: Toš, N. (ur.), Malnar, B. (ur.): *Družbeni vidiki zdravja : sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*, (Dokumenti SJM, 8), Ljubljana: FDV, IDV, Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij, str. 71-86.
- Fras, Z., Zaletel, L., Maučec, J. (2002): *"Zdravstveni vidiki gibalno športnega udejstvovanja prebivalcev Republike Slovenije"*, v: Berčič, H. (ur.): Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije, Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, str. 54-63.
- Haller, M., ur. (1996): *Österreich im Wandel: Werte, Lebensformen und Lebensqualität*, Wien: Verlag für Geschichte und Politik.
- Hanžek, M., in sod. (1998): *Human Development report: Slovenia, 1998*, Ljubljana: Institut of Macroeconomic Analysis and Development.
- Haralambos, M., Holborn, M. (1999): *Sociologija - teme in pogledi*, Ljubljana: DZS.
- Haworth, J. T., ur. (1997): *Work, leisure and well-being*, London, New York: Routledge.
- Inglehart, R. (1997): *Modernization and posmodernization*, New Jersey: Princeton University Press.
- Iso-Ahola, S. E. (1994): *"Leisure, lifestyle and health"*, v: Compton, D., Iso-Ahola, S. E: (ur.): *Leisure and mental health*, Park City, UT: Family Development Resources Inc., 42-60.
- Lamprecht, M., Stamm, H. (1994): *Die Soziale Ordnung der Freizeit*, Zürich: Seismo-Verl.
- Malnar, B. (2002): *Sociološki vidiki zdravja*, v: Toš, N. (ur.), Malnar, B. (ur.): *Družbeni vidiki zdravja : sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*, (Dokumenti SJM, 8), Ljubljana: FDV, IDV, Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij, str. 3-32.
- Mandič, S., ur. (2000): *Kakovost življenja: stanja in spremembe*, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Nussbaum, M., ur. (1995): *The quality of life*, Oxford: Clarendon press.
- Opachowski, H. W. (1994): *Einführung in die Freizeit Wissenschaft*, Opladen: Leske + Budrich.
- Petrović, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona Topič, M. (1999): *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1998 : (temeljni izsledki)*, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Petrović, K. et al. (2001): *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji (temeljni izsledki)*, Ljubljana: Inštitut za kineziologijo, Fakulteta za šport.
- Pišot, R., Završnik, J. (2002). *Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga*, Uvodno predavanje – kongres Športne rekreacije, Rogla, Slovenija,
- Pišot, R. (2002). *Target developmental project »Motor/sport activity for health«*, Presentation of project – Report, Council of Europe. Strasbourg.
- Sila, B. (1989): *Analiza povezanosti nekaterih dejavnikov procesa dela z interesi, stališči in mnenji delovnih ljudi na področju športne rekreacije* (doktorska disertacija), Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Svetlik, I., ur. (1996): *Kakovost življenja v Sloveniji*, Ljubljana: FDV, Inštitut za družbene vede.

REKREACIJA PO SLOVENSKO – MED ŠPORTNO IN POLITIČNO REKREACIJO

Ciril Klajnšček

Svet ni samo to kar nas obdaja, marveč tudi naš odnos do vseh teh dogodkov, stvari in ljudi, do nas samih in naših idej, je naš odnos do vse ter burne reke, ki ji pravimo življenje.

Jiddu Chrisnamurti

»Tako v vladi kot tudi v poslovnem svetu moramo poskusiti vzpostaviti institucije, v okviru katerih bodo posamezniki, ki težijo k zadovoljevanju lastnih ciljev, vođeni prek nevidne roke tako, da bodo služili kot obče dobro, namesto, da jih, kakor se pogosto dogaja »nevidna noga« vodi, da služijo zasebnim interesom, ki prvotno sploh niso bili del njihovih namenov.«

Milton Friedman

Uvod

Na prejšnjem kongresu smo govorili o poddržavljenju športa v treh korakih. Gre za korake, ki jih je naredila organizirana državna administracija ob blagohotnem pristanku civilne družbe. Pokazali smo, kako si je post-socialistična športno-politična nomenklatura (športokracija) s pomočjo strateško-razvojnega dokumenta Šport v Sloveniji 92 – 96, Zakona o športu in Nacionalnega programa športa zgradila nekakšen »perpetuum mobile« podrejanja, obvladovanja in nadzorovanja subjektov civilne družbe, oziroma kako je destruirala in mortificirala športna društva in njihove športne asociacije.

Tukaj bomo spregovorili o treh korakih v prazno, ki jih je naredila neorganizirana civilna družba ob blagohotnem pristanku državne administracije. Gre za tri kongrese športne rekreacije, na katerih so bili legitimno in strokovno ustrezno zaznani, artikulirani in interpretirani številni relevantni problemi slovenskega športa, neposredno se nanašajoči na post-socialistično sistemsko poddržavljenje športa. Kongresi so pomenili tri korake v prazno, ker se civilno-družbeni subjekti niso bili zmožni organizirati in poskrbeti za to, da pridejo relevantno opredeljeni problemi na dnevni red političnega odločanja.

Tako prvi kot drugi trije koraki so pokazatelj športne politike, ki temelji na deficitarnem in deprivacijskem modelu regulacije znotraj funkcionalno nizko diferenciranega in nespecializiranega sistema družbene regulacije športa (C.Klajnšček, 2002). Je simptom politike v kateri oblikovanje in odločanje o sistemskih rešitvah ne poteka na osnovi pogajanj funkcionalno razločenih in neodvisnih sogovorcev, temveč temelji v veliki meri na argumentih monopolizirane moči, klientelizma in vzajemnih koristi.

1. Trije koraki civilne družbe v prazno

Prvi korak

V zaključkih prvega kongresa, ki naj bi bili podlaga delovanja vseh sfer povezanih s športno rekreacijo je zapisano:

- **ugotavljamo**, da je glavna naloga povečati...
- **zavedamo se** pomena delovanja društev...
- **pomembno je** vključiti promocijo gibanja v zdravstveno službo...
- uveljavili in promovirali **bomo** strokovne in zdrave programe...
- sodelovali **bomo** pri nacionalnem programu zdravja...
- povezovali in vključevali se **bomo** v programe in projekte...
- spodbujajo **naj se** aktivni življenjski slog...
- rekreacija **naj** dobi informacijsko bazo...
- **želimo** tesnejše sodelovati s Fakulteto za šport
- **pozivamo državne institucije pa, da začno z razpravo o Zakonu o športu in nacionalnem programu športa.**(podčrtal CK)
- **zahtevamo** članstvo v najvišjih državnih strokovnih organih...

Drugi korak

V zaključkih 2. kongresa je med drugim zapisano:

- Posamezne izvedljive sklepe s 1. Slovenskega kongresa športne rekreacije - Portorož 2000, **je treba** ob soudeležbi in jasno izraženi volji vseh odločujočih dejavnikov uresničiti.
- Z vsemi možnimi sredstvi in na različne načine **si je treba prizadevati** za spremembo športno - politične klime v državi, ki naj bo bolj naklonjena področju športne rekreacije oz. športu za vse oz. njenim nosilcem in izvajalcem.
- Zaradi hitrejšega uveljavljanja področja športne rekreacije med slovenskim prebivalstvom in zaradi napredka na tem področju, ki ga pogojujejo različni dejavniki, **naj se s pomočjo ekspertne skupine ponovno ovrednotita in prevetrita Nacionalni program športa in Zakon o športu.** (podčrtal CK)
- **Država naj** omogoči boljše sistemske pogoje za organiziranje, delovanje in razvoj civilne društvene sfere na področju športne rekreacije.
- **Država naj** omogoči povečanje proračunskih sredstev za področje športne rekreacije.

Tretji korak

V zaključkih tretjega kongresa je med drugim zapisano:

- Udeleženci 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije **se v okviru strateških usmeritev razvoja športne rekreacije v Republiki Sloveniji zavzemamo za spremembe Zakona o športu in Nacionalnega programa športa v RS.** (podčrtal CK)V ta namen naj izbrana ekspertna skupina preuči obstoječe zakonske akte ter uresničevanje le - teh v praksi in naj za področje športne rekreacije oz. športa za vse predlaga konkretne spremembe.
- **Država mora** zagotoviti celotnemu prebivalstvu in vsem slojem ter skupinam enake pogoje in možnosti za ukvarjanje s športno rekreacijo.
- **Treba je opredeliti in definirati razmerja med državo in civilno družbeno sfero na področju športne rekreacije in povečati vlogo civilne športne sfere.** (podčrtal CK)

- Društva za športno rekreacijo je treba bolje finančno podpreti in jim ob tem dati posebno mesto.

Trije koraki so bili narejeni v prazno, ker beseda ni meso postala, oziroma ker se na osnovi spoznanj in zaključkov, ki se nanašajo na potrebne sistemske spremembe ni zgodilo, ali bolje se ni naredilo nič v smislu:

- analize stanja na področju športa z vidika uresničevanja ZŠ in NPŠ
- definiranja temeljnih pojmov ZŠ in NPŠ kot so
 - javni interes in
 - športni subjekti
 - športna rekreacija
- opredelitve razmerja med civilno družbo in državo in
- izbora domišljenega (po možnosti preizkušenega) modela sistemske regulacije in
- ker sploh ni prišlo do uvrstitve zaznanih problemov na dnevni red (športne) politike.

Tisti, iz katerih vrst so prišle kritike neustreznih sistemskih rešitev, to je mortificirani, dezorganizirani in med seboj bolj ali manj tekmujoči civilno družbeni subjekti (športna društva, športne zveze, trenerji, tekmovalci, rekreativci in politično neodvisni strokovnjaki) tega niso zmogli, tisti na katerih monopolni politični položaj moči se kritike nanašajo, to je državni in paradržavni športni subjekti (MŠZŠ, Urad za šport, Zavodi za šport, OKS-ZŠZ, Učitelji športne vzgoje,) tega niso niti hoteli. Prvi tega nismo zmogli zaradi neorganiziranosti in nemoči, drugi tega niso hoteli zaradi svoje premoči.

2. O civilno družbeni (ne)moči in politični oblasti

Današnji vse bolj kompleksni družbeni sistemi so sistemi moči, ki ne delujejo več kot sistemi lastništva in oblastništva, ampak predvsem kot sistemi odločanja, ki temeljijo na avtonomiji posameznih podsistemov in ki zahtevajo veliko količino družboslovnega znanja. To velja tudi za šport, z vsemi njegovimi segmenti vred.

Začnimo s tem da moč ni naključen pojav, ampak celovit sistem, ki prežema vse ravni socialne realnosti, da se vsakokratna družbena regulacija in integracija odvija skozi aktualnemu sistemu lastno strukturo moči in da različni subjekti, različne skupine, koalicije, organizacije oz. institucije različno vključujejo v procese (političnega) odločanja in imajo tudi različen vpliv na različna področja odločanja. Dodajmo k temu še dejstvo, da procesi odločanja niso le oblika uveljavljanja moči in kognitivni procesi razreševanja problemov, ampak procesi spajanja moči in znanja in da je hrbtna stran moči (vpliva) odgovornost. Da je slednja vedno premosorazmer-na količini moči je sicer samo po sebi umevno, ni pa to že tudi prevladujoča praksa.

Ker odločanje o sistemskih rešitvah poteka znotraj določene strukture moči, ki jo subjekti te strukture vzdržujejo skozi svoja vsakodnevna razmerja, gre pri realizaciji kateregakoli razvojnega koncepta in strategije razvoja športa (za vse) za iskanje odgovorov na vprašanja:

- Kako se posamezni športni subjekti tukaj in sedaj umeščajo v »športno polje«?
- Kako se vključujejo v pogajalske procese in procese odločanja?
- Katerih virov moči (znanje, izkustvo, informacije, denar, politične zveze, kontrola informacij) se poslužujejo?
- Kako jih uporabljajo (interakcije, kolektivne akcije, vključevanje koalicij)?
- Kako s sebi lastnim povezovanjem moči in znanja sokonstituira prevladujoča družbena razmerja moči?
- Skratka - kako se družbena moč na športnem polju generira skozi delovanje in sodelovanje športnih subjektov.

Znotraj civilno družbene sfere športa srečujemo naslednje interpretacije družbene nemoči in monopolne (politične) oblasti:

- Prva je ta, da so liberalni politični ideologiji blizu koncepti diferenciacije, deinstitucionalizacije in deregulacije, še zlasti tistih sfer družbenega življenja, ki spadajo v sfero organiziranja in kompatibiliziranja naših užikov. Iz tega bi lahko sklepali, da konceptivni ideologi športa kot tvorni agenti vladajoče politike niso bili kos nalogi »misliti šport na ravni potreb časa in razmer«.
- Druga je ta, da je v politični agendi (beri prioritetah) vladajoče nomenklature šport kot organizacija užitka in sestavni del kulture (spektakla) bil dejansko zadnji vagon ideološke kompozicije, s katero si je le-ta zagotavljala konsistenco in je zagadelj početje športnih ideologov potekalo izven njenega nadzora.
- Tretja je ta, da so vrhovni ideologi, vse to zavestno dopuščali zaradi vednosti o nadzorovalno oblastnih učinkih športa, kar pomeni, da so vodilne športne ideologe v podržavljanju športa preprosto podpirali.
- Četrta je ta, da je do podržavljenja športa v postsocializmu prišlo iz finančnih razlogov. Ker je denarja pač omejena količina, ga je treba ustrezno razdeliti in nadzirati, pri tem pa je seveda bistveno to, kdo je pri koritu.
- Peta smer razmišljanja temelji na podmeni o identitetnostni krizi in identitetnostnem uveljavljanju športne stroke, oziroma njene vodilne reprezentativne institucije – Fakultete za šport.
- Šesta pa se nanaša na spoznanje, da so razmerja med športnimi subjekti, ki si vsakodnevno prizadevajo za določeno količino družbeno razpoložljive moči (sredstev), formalna in neformalna, osebna, profesionalna in politična in da dejansko obstaja neformalno omrežje posameznikov, skupin in organizacijskih povezav (zlasti med FŠ, MŠZŠ in OKS-ZŠZ), ki temelji na samostojnem, svojevrstnem opredeljevanju, lojalnosti, konformnosti, vzajemni pomoči, hvaležnosti in poslušnosti, ki razpolaga s posebnimi sredstvi za nagrajevanje in kaznovanje in da to omrežje temelji na ideji načrtno centralne koordinacije družbe in socialnega miru.

Opredeljevanje za in proti prepuščamo bralcu, sami pa bomo tvegali naslednje razmišljanje:

Da je v razmerah vsesplošnega družbenega prestrukturiranja vladajoča nomenklatura vse to preprosto načrtno usmerjala, bi težko verjeli Bolj verjetno se zdi, da je država v skrbi za svojo konsolidacijo in afirmacijo bila pragmatična in je mandat za regulacijo športa preprosto prepustila za šport pristojnemu ministrstvu, le-to pa predpostavljeni nosilki (producentki, varuhinji) strokovnosti, oziroma vednosti o športu – to je FŠ, ki je potem v skrbi za svojo družbeno vlogo in položaj (identiteto) ter reprodukcijo bila seveda zainteresirana za sebi ustrezajoče sistemske rešitve.

Kritični duhovi pa pri tem seveda takoj pribijejo, da je treba pogledati le sestavo skupin in teles, v katerih se oblikujejo kriteriji delitve sredstev in sprejemajo politične, organizacijske in sistemske odločitve (beri »kontrolirajo procesi odločanja«), češ da so povsod zraven dežurni zastopniki FŠ ki zase predpostavljajo, da vedo – misliti šport na ravni potreb časa in da so zagadelj sistemske rešitve 90-tih pisane predvsem na kožo te institucije.

Taisti pa tudi trdijo, da ob športnikih, ki predvsem izživljajo svoje želje in ob mortificirani civilni družbi, ki ni zmožna suverene samoartikulacije lastnega interesa in zahtev ter ob omenjeni neformalni spregi FŠ, MŠZŠ in OKS-ZŠZ iskanje in odločanje o sistemskih rešitvah ne poteka na osnovi pogajanj funkcionalno razločenih in suverenih sogovorcev, ampak na podlagi argumentov monopolizirane moči, klientelizma in ponujenih vzajemnih koristi.

Koliko je temu tako, bo vedel vsakdo sam. Dejstvo pa je, da:

- aktualno nesorazmerje moči zmanjšuje konsenz o javnem interesu, skupnem načrtovanju in regulaciji ter da

- visoka legitimnost in nizek konsenz po logiki stvari rezultirata v ritualizem odločanja, birokratizacijo upravljanja in v utilitaristični imoralizem subjektov.

Končna posledica pa je že omenjena nezaščitenost javnega interesa (C.Klajnšček, 2002):

- pred strankarskim klientelizmom v organih javne uprave,
- pred birokratizacijo javne uprave in
- pred javnimi monopoli.

V primeru imoralizma imamo opravka s survivalističnim subjektom, ki ne čuti nobene potrebe po lastni in sistemski (avto)refleksiji, ne potrebe in dolžnosti po iskanju racionalnejših sistemskih rešitev. Njegov pragmatizem je pragmatizem kratkega diha, preživetje tukaj in sedaj, ne oziraje se na sistemske rešitve in funkcioniranje celote. Domet njegove vednosti določa obvladovanje ponujenih mu možnosti in koristi ter njegova pripravljenost kompatibiliziranja lastnega ravnanja (beri »majhnih užitkov in kreposti«) z ravnanji (»majhnimi užitki in krepostmi«) drugih ulilitarno-pragmatičnih imoralistov. Imoralist ni avtonomen, suveren in polnovreden posameznik, ampak ideološko interpeliran subjekt, z aktualnimi sistemskimi rešitvami opredeljenega športnega polja in športne politike. Ni individualno bivanje čutne družbe na sebi, ampak središče, oziroma popek v sebi zaprtega športnega. Polja.

Kakorkoli že, strateška vrednost moči oziroma vpliva različnih subjektov je različna, ključno funkcijo pa imajo tiste skupine, ki kontrolirajo procese odločanja in ki imajo v lasti redke dobrine. Iz tega pa sledi en sam nauk: civilno družbeni športni subjekti se morajo vključiti v pogajalske procese in procese odločanja, se povezovati z drugimi subjekti v pogajalska omrežja in dominantne koalicije, ki preko procesov odločanja ali preko pogajalskih procesov kontrolirajo okolje. Pri tem pa se bodo poleg volje do moči, hočeš – nočeš, morali opreti predvsem na vsa razpoložljiva strokovna (spoz)znanja o človekovi kulturni (simbolni) naravi, o institucionalizaciji življenja, o mehanizmih ideološkega delovanja, o politični anatomiji, strukturi in kulturi sodobnih družb in o družbeni regulaciji nasploh!

3. Analizi športnega polja in športne politike na pot

Ker je športna politika ena izmed zvrsti (nematerialne) javne politike, nam za boljše razumevanje tega, kako v športnem polju delujeta družbena (ne)moč in (športna) politična oblast lahko služi politično analitični pristop k oblikovanju in izvajanju aktualne športne politike, oziroma politike na področju športa.

V kolikor se nanaša na šport kot javno zadevo in urejanje položaja in obnašanja ljudi v »športnem polju«, se politika športa kaže v boju za oblast in vladanju v športnem polju, v upravljanju javnih zadev na področju športa in v reševanju posameznih problemov. Njena funkcija je:

- urejevalna (določanje pravil vedenja in nadzor),
- razdelitvena (distribucija oz. razdeljevanje novih virov),
- porazdelitvena (re-distribucija, oz. spreminjanje razdelitve obstoječih virov) in
- konstitucijska oz. ustanovna (reorganizacija starih ali vzpostavljanje novih ustanov).

Za razumevanje procesov oblikovanja in izvajanja aktualne športne politike je, skladno z povedanim, ključnega pomena spajanje moči in znanja v političnih oblikovanju in izvajanju političnih odločitev. Razumevanje teh procesov nam omogoča uporabna, oziroma aplikativna »policy analiza«. Gre za »uporabno družboslovno disciplino, ki v okoliščinah argumentacije in javne razprave uporablja multiple raziskovalne metode za ustvarjanje, kritično ocenjevanje in sporočanje policy relevantnega znanja« (W.Dunn, 1994)

Kot taka pomeni uporabna policy analiza proizvajanje uporabnih informacij ob usmerjenosti na povsem določene, konkretne politične probleme, spremljanje konkretnih političnih dogajanj in procesov, študije optimalnih procedur političnega odločanja oziroma študije v podporo določene politike oziroma določenih akterjev.

Ker gre za dejavnost, ki po strokovni plati krepi moč političnih akterjev je treba jasno povedati, da je le-ta v dosedanjem svojem razvoju res služila pretežno vladajočim, da je krepila predvsem politično moč državnih akterjev/igralcev in je kot taka bila tudi bolj ali manj pristranska v njihovo korist. K temu velja dodati, da gre na prehodu tisočletja razvoj policy analize po eni strani v smeri pristranskosti na strani civilne družbe in nevladnih organizacij, po drugi strani pa čedalje bolj v smeri avtonomne strokovne dejavnosti, ki naj bi vsem akterjem v sferi javne politike predložila relevantne aktualne informacije, paleta alternativnih rešitev ter argumente za in proti posameznim alternativnim rešitvam. Kot taka naj bi policy analiza dejansko pomenila »delovanje v korist demokracije« in izboljšanja kvalitete življenja. Pri tem pa seveda ni nepomembno dejstvo, da je premik policy analize od vladajočih k vladanim vedno tudi že pokazatelj konkretne stopnje demokratičnosti (in v tem kontekstu porazdelitve/uravnoteženosti moči) v dani družbi.

Skladno s povedano ugotovitvijo, da so trije »civilno družbeni« kongresi športne rekreacije pomenili tri »politične korake« v prazno, ker civilno družbeni subjekti niso bili sposobni in zmožni zaznane tematike spraviti na dnevni red aktualne politike, je za potrebe policy analize na področju aktualnega športnega polja najustreznejša kombinacija procesualnega in sistemskega pristopa. Procesualnost pristopa pomeni, da motrimo politiko kot zaporedje časovno ločenih in vsebinsko različnih faz kot so:

- identifikacija problemov (problemi zaznani v zaključkih 3. kongresov)
- oblikovanje dnevnega reda politike (kar se ni zgodilo)
- oblikovanje alternativnih rešitev (glede na aktualni ZŠ in NPŠ)
- legalizacija izbrane rešitve (npr. ukinitve NPŠ in spremembe ZŠ)
- izvajanje oz. implementacija nove javne politike (npr. večnivojskega koncepta razdržavljenja športa na sistemski in institucionalni ter nacionalni in lokalni ravni)
- vrednotenje učinkov implementirane politike

Sistemsost pa se nanaša na inpute (vložke), predelavo oziroma procesiranje inputov znotraj političnega sistema in na odločitve, akcije, oziroma proizvode.

Procesualni pristop nam pove, da se odločanje o oblikovanju in izvajanju športne politike (ki naj bi npr. bila usmerjena v omenjene »zahtevane« spremembe) lahko začne šele takrat, ko bistveni (sistemski) problemi aktualne športne politike uspejo priti na dnevni red ustreznih in legitimnih političnih institucij. Zategadelj je proces oblikovanja dnevnega reda (medijskega, javnega in javno-političnega, oziroma sistemskega in institucionalnega) pravzaprav **ključna faza** pri oblikovanju in izvajanju športne politike.

Prav tukaj se naša zgodba o treh korakih v prazno začne in konča, ali bolje ustavi, saj imajo, kot smo ugotovili, različni akterji/igralci v sferi javnega športno-političnega delovanja različen vpliv na opredeljevanje aktualnega stanja kot problemskega, obenem pa je ta različen vpliv tudi legitimno vgrajen v obstoječa sistemska razmerja in je legaliziran.

Sicer pa je tudi sama faza oblikovanja dnevnega reda sestavljena iz več časovno in vsebinsko zaporednih dejavnosti, pri katerih je, kot pravi Grdešič (1995: 57) treba temeljito razlikovati med:

- zasnovo in opredelitvijo problema
- mobilizacijo in agregacijo akterjev v posameznih fazah in
- (vsebinskim) oblikovanjem dnevnega reda legitimnih političnih institucij.

Dejansko je opredeljevanje problemov na kongresih športne rekreacije in poznejše **ne-oblikovanje dnevnega reda** posledica razmerja moči med vpletenimi akterji, oziroma interesnimi skupinami, vključujoč tudi vsa formalna in neformalna omrežja. Ker poteka v skladu s sistemsko vzpostavljenimi in dejanskimi razmerji moči imamo vedno tudi opravka z **nadzorom, filtriranjem**, oziroma **selekcioniranjem** tematik. Nadzor, filtriranje in selekcioniranje so vedno stvar kombinacije (ne)moči, (ne)vednosti in interesov tistih konkretnih

akterjev/igralcev, ki imajo največji vpliv na to da določena tematika pride ali ne pride na sistemski in institucionalni dnevni red odločanja.

Tako nam že bežna študija vedenja političnih akterjev/igralcev pokaže nekako naslednjo podobo:

- da si **politični vrh**, oziroma nosilci izvršilne veje oblasti (ki na pomembna mesta v politiki lahko nameščajo svoje ljudi) na kongresih iznešene problematike ne jemlje k srcu, saj jo k temu prav nič ne priganja, nenazadnje pa tudi sama tematika v njihovi percepciji ne presega mejo sprejemljivega
- da s strani **parlamentarnih predstavnikov** tematika sploh ni zaznana, ker tako ali tako sodi v tisto čemur se reče prosti čas, sprostitve in zabava, kar je po naravi stvari drugorazrednega značaja, glede na veliko »pomembnejše teme«
- da **državna birokracija** (uprava in administracija) že po naravi zahteve po spoštovanju zakonov in reda, zagovarja obstoječe sistemske rešitve in da se vsa njuna »strategija« začne in konča pri distribuciji obstoječih (omejenih) virov (kamor sodi tudi vse njeno »strateško« razmišljanje o zagotavljanju pogojev za uresničevanje »javnega interesa«
- da je **najmočnejša športokratska interesna skupina** bolj ali manj ukvarja s sistemskim dežurstvom v funkciji reprodukcije lastne ustanove, kar pomeni da so dejansko v vlogi nekakšnih javno-političnih podjetnikov Fakultete za šport
- da so zastopniki Fakultete za šport, **ki se ukvarjajo s športom za vse** in v novejšem času celo s »športom za zdravje s stališča prvih »drugokategorniki«, ki politično ne sežejo veliko naprej od iskanja povezav, oziroma koalicij z medicino in zdravstvom ter se kot taki v mediju politike niti ne znajo obnašati instrumentalno in vrednostno racionalno
- da so **samostojni športni delavci** v danih razmerah funkcionalno nizko diferenciranega in nizko specializiranega sistema (če hočejo preživeti) pač daleč od dejanske samostojnosti in zategadelj ne morejo suvereno artikulirati problemov na ravni zahtev in strategije preobrazbe obstoječega sistema
- da se **politične stranke**, podobno kot parlamentarci s problemi (množičnega) športa sistematično niti ne ukvarjajo, če pa že pa je to interesno in ne strokovno poglobljeno
- da se predpostavljeni **znanstveniki oziroma strokovnjaki** z analizo politike in športnega polja bolj ali manj niti ne ukvarjajo, tako da produkcije strokovno kompetentnih informacij in svetovanja nima na voljo ne državna birokracija, ne civilno-družbena sfera
- da **prostovoljni strokovni delavci** izgorevajo v pragmatizmu kratkega diha v stilu »meni je čisto vse eno kako ali od koga dobim denar, glavno je, da od nekod pride, kaj in kako, pa kdo o tem odloča, to me niti ne zanima, šport mora pač živeti, zato pa rabim denar«
- da **rekreativci** skrbijo predvsem za prostočasno organizacijo svojega užitka in se zategadelj v športno politiko niti ne spoznajo, niti jih ne zanima
- da se **množični mediji** s temi problemi ne ukvarjajo zaradi tematike same, ali kot je povedal eden od novinarjev, je temu tako »ker športna rekreacija, oziroma šport za vse v primerjavi z športom, kot sestavnim delom kulture spektakla preprosto ni medijsko dovolj zanimiv, oziroma da tematika s katero se ukvarjamo v športu za vse nima dovolj emocionalnega naboja, da bi lahko pritegnila večjo medijsko pozornost«

Medijska nepokritost kongresov in s tem povezano manjše javno mnenjsko zaznavanje in prepoznavanje problemov slovenskega športa (za vse) kot relevantnih javno političnih problemov je očitno, prav tako pa tudi s tem povezana manjša možnost vplivanja civilne družbe na oblikovanje javnega mnenja.

Namesto, da bi civilna družba preko medijev in javnega mnenja povečevala svoj vpliv na oblikovanje politike, imamo opravka s situacijo, v kateri je aktualna politika, oziroma politična nomenklatura (točneje športokracija z ničkolikokrat opisano mrežo neformalnih vezi in razmerij) tista, ki oblikuje javno mnenje in ima odločilni vpliv na to da se neka relevantna tematika (v

danem primeru z ZŠ in NPŠ opredeljene neustrezne sistemske rešitve) pride ali ne pride na dnevni red politike (odločanja).

Naj pri tem omenimo še problem in možnost političnega neodločanja. Kot namreč ugotavljata Cog in Elder (1971: 94) imajo tisti akterji, ki imajo ključno vlogo v postopkih filtriranja, oziroma selekcioniranja informacij, poleg moči odločanja tudi **moč neodločanja**. Kar konkretno pomeni, da jasno artikulirane zahteve po spremembah danega sistema ne zagledajo luč sveta v javnosti, da se jih umetno ustavlja že pred artikulacijo (onemogočanje javnega artikuliranja zahtev) ali pa na samem pohodu na medijski, sistemski in javno-politični dnevni red. Moč neodločanja namreč pomeni onemogočanje transformacije zahtev v javni problem in njegovo neuvrščanje na dnevni red ustreznih in legitimnih političnih institucij.

Moč neodločanja se po Grdešiču (1996: 87) manifestira skozi dve prevladujoči obliki:

- posredno: ko se preko socializacije, množičnih medijev, simbolov, manifestacije javne moči in javne podpore lojalnim strukturam krepijo vrednote vladajočih struktur in širijo po danem javno-političnem polju in
- neposredno: v obliki neposrednega odpora do novih idej in tujih interesnih zahtev, uporabe pravil, procedur in sredstev nadzora ter prevlade v političnem sistemu

4. Sklepne misli

Imeli smo tri »civilno družbene« kongrese športne rekreacije, ki so bili med drugim usmerjeni tudi v to, da bi naj določeni problemi prišli na dnevni red politike športa. Prvi korak je bil **poziv** državnim institucijam, da začno z razpravo o Zakonu o športu in nacionalnem programu športa. Drugi korak je bil **sklep**, da si je treba z vsemi sredstvi prizadevati za spremembo športno-politične klime ter da se s pomočjo ekspertne skupine ponovno ovrednotita in prevetrita Nacionalni program športa in Zakon o športu. Tretji korak **deklarativna ugotovitev** se udeleženci kongresa v okviru strateških usmeritev razvoja športne rekreacije v Republiki Sloveniji zavzemajo za spremembe ZŠ in NPŠ v RS in da je treba opredeliti in definirati razmerja med državo in civilno družbeno sfero na področju športne rekreacije ter povečati vlogo civilne športne sfere.

Ker zaznani problemi niso prišli na medijski, sistemski in institucionalni dnevni red političnega odločanja, so ti trije koraki bili narejeni v prazno. Zakaj je temu tako? Zato, ker niso bili zaznani relevantni problemi? Ker relevantni problemi niso bili ustrezno artikulirani? Zato, ker niso bili ustrezno transformirani v predmet političnega odločanja? Zato, ker subjekti, ki te probleme zaznavajo in artikulirajo niso bili ustrezno organizirani in niso ustrezno poskrbeli zato, da ti problemi dejansko pridejo na dnevni red političnega odločanja? Zato....

Dejstvo je da se civilno družbeni subjekti ob brezosebnem zaklinjanju tistega, kaj vse »je treba« in kaj »moramo« (beri nizanja lastnih želja) niso pozicionirali v športno polje kot polje razmerij in moči, ki ga kot takega opredeljujejo, ali bolje strukturirajo ravno sistemske rešitve ZŠ in NPŠ. Ker se za svoje potrebe niso organizirali in naredili politične analize polja in razmerij (vključujoč vire) moči, so v razmerju do premočne športokracije ostali nemočni in kot taki seveda niso imeli nobenega vpliva na opredeljevanje realnega stanja kot problemskega. Na ta način je dejansko prišlo do zastoja v inicialni, začetni začetni fazi procesov oblikovanja javne politike, ki je bistveno odvisna od sistemske zagotovljene strukture, oziroma distribucije moči. Prav z vidika demokratične strukture oz. porazdelitve moči, pa naj bi podrejeni oz. vladani imeli možnost in zmožnost artikulacije svojih interesov in uvrstiti svoje probleme na dnevni red aktualne športne politike. Kajti uveljavljanje in oblikovanje dnevnega reda je indikator političnih procesov in politične kulture dane družbe oz. indikator uveljavljenosti načel demokratičnega političnega odločanja.

Pričujoči prispevek je nekakšen pledoaje za uporabo policy analize v športno-političnem polju. Tako kot tudi same, na kongresih izražene potrebe po spremembi sistemske ureditve športa, je pisan v duhu spodbujanja civilne družbe (njene revitalizacije), širjenja demokracije, dviga

kvalitete življenja ter v duhu zavzemanja za kompetentno državno upravo in strukturno zagotovljeno partnerstvo med vlado in nevladnimi organizacijami. Nenazadnje je spodbujen še s potrebo po vzpostavljanju z razvitimi evropskimi državami primerljivega polja za delovanje ljudi kot državljanov in davkoplačevalcev.

S tega vidika bomo naše razmišljanje sklenili z naslednjo ugotovitvijo: V pogojih post-socialističnega sistemsko podržavljenega športa:

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

imamo dejansko opravka z ljubiteljsko »rekreativno športno politiko«, oziroma »politiko za vse«. Po analogiji razmerja med rekreacijo in tekmovalnim oz. vrhunskim športom gre za ljubiteljsko dejavnost organizacije užitka nosilcev politične moči, oziroma odločanja. Rekreativci pa so v našem primeru tako civilno družbeni kot državno-uradniški akterji oz. igralci. Kot taki – zaradi rekreativne narave svojega početja – pa ne eni ne drugi ne rabijo v tej »igri« stroke, ki lahko suvereno in kompetentno spregovori o pravilih »politične igre«, oziroma pogojih in procesih oblikovanja politike: organizacijskih ved, strukturalne systemske analize, sociologije, policy analize, psihoanalize, novega javnega menažmenta, politične ekonomije športa ipd. S kineziologijo in medicino pa si na političnem polju žal ne morejo pomagati.

Uporabljeni viri:

- 1 Adam F in sodelavci (2001), *Socio-kulturni dejavniki razvojne uspešnosti, Slovenija v evropski perspektivi*, Zbirka Alternative, Ljubljana
- 2 Cashmore E. (1990), *Making sense of sport*, Routledge, London
- 3 Cobb W.R., Elder.C.D (1971), *The politics of Agenda Building: An alternative Perspective for Modern Democratic Theory*, Journal of Politics
- 4 Dunn W (1994), *Public policy analysis*, Prentice-Hall, Inc., New Jersey
- 5 Drucker P. (1993), *The post-capitalist Society*, Butterworth, Oxford
- 6 Fink Hafner D., Lajh D. (2002), *Analiza politik - zbornik*, FDV Ljubljana
- 7 Fink Hafner D., Koprivnik S., Mandič S., Lah M., Lukšič A.(1998), *Teorija in praksa, št.5, Tematska številka o policy omrežjih*
- 8 Giacomelli O. (2002), *Javni interes v športu (1 -15)*, Delo (6. maj - 12. avgust), Ljubljana
- 9 Grdešič I. (1995), *Politično odločevanje*, Alinea, Zagreb
- 10 Hribar T. (1995), *Kulturne in razvojne smeri civilne družbe v Sloveniji, Teorija in praksa*, Ljubljana
- 11 Klajnsček C. (1985), *Depersonalizacija družbene vloge in gestalt terapija*, UZRI Ljubljana
- 12 Klajnsček C. (1987), *Od iskanja opore v sistemu k opiranju na lastne moči*, Socialno delo št. 3
- 13 Klajnsček C. (2002), *Razdržavljenje na področju športa kot spoznana nujnost ali kako do partnerstva med civilno družbo in državo*, zbornik 3. kongresa športne rekreacije
- 14 Klajnsček C. (2003), *Šport za vse: kako do dialoga in partnerstva z državo 1-7*, Delo
- 15 Makarovič M, (2001), *Usmerjanje modernih družb*, Ljubljana
- 16 Mali F. (1996), *Teorija socialnih sistemov in funkcionalna družbena diferenciacija*, Teorija in praksa št 33, Ljubljana
- 17 Nacionalni program športa, MŠZŠ 2000
- 18 Nemanič A.J. (1999), *Kdo potrebuje predpise o društvih v javnem interesu*, Pravna praksa št. 437
- 19 Parsons W. (1995), *Public policy: An introduction to the theory and practice of Policy Analysis*, Lyme
- 20 Pusič.E. (1985), *Društvena regulacija*, Globus Zagreb
- 21 Pusič E. (1997), *Towards a General Theory of the State*, Croatian Critical Review, Vol.2, 1-2
- 22 Richardson J. (ed), - *European Union, Power and policy making*, Routledge, London
- 23 Rus V. (1990), *Socialna država in družba blaginje*, Domus, Ljubljana
- 24 Rus V. (1993), *Privatizacija na področju družbenih dejavnosti*, DZS Ljubljana
- 25 Rus V. (2001), *Podjetizacija in socializacija države*, FDV, Ljubljana
- 26 Stankovič P (2001), *Družbena struktura in človekovo delovanje*, Sodobna družba 3/2001, Ljubljana
- 27 *Šport v Sloveniji 92 - 96*, MŠŠ 1997
- 28 *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000 (2001)- več avtorjev*, FŠ, Ljubljana
- 29 Teubner G. (1993), *Law and Auto-poetic System*, Oxford, Blackwell
- 30 Vodeb R. (2000), *Ideološke paradigme v športu*. FIT Trbovlje
- 31 Wilke H. (1993), *Sistemska teorija razvitih družb. Dinamika in tveganost moderne družbene samoorganizacije*, FDV Ljubljana
- 32 *Zakon o športu (1998)*, MŠŠ, Ljubljana
- 33 *Zaključki I. Kongresa športne rekreacije*, Portorož 2000
- 34 *Zaključki II. Kongresa športne rekreacije*, Rogla 2001
- 35 *Zaključki III. Kongresa športne rekreacije*, Otočec 2002

SPREMEMBE ZAKONA O ŠPORTU Z VIDIKA KVALITETNEGA DELOVANJA NEVLADNIH ORGANIZACIJ IN ČLANSTVA SLOVENIJE V EVROPSKI UNIJI

Rado Cvetek. Aleš Kranjc Kušlan, Športna Unija Slovenije

O tem, da naj športna rekreacija – šport za vse dobi ustrežnejše mesto v Zakonu o športu, ter Nacionalnem programu je bilo opozorjeno in zapisano že na prvem kongresu športne rekreacije. Drugače rečeno, prav iz teh razlogov se je ideja o Kongresu športne rekreacije tudi udejanjila.

Zadnji 3. kongres pa je v svojih zahtevah šel še dlje, saj je pod tč. 1 zapisano: Udeleženci 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije se v okviru strateških usmeritev razvoja športne rekreacije v Republiki Sloveniji zavzemamo za spremembe Zakona o športu in Nacionalnega programa športa v RS. V ta namen naj izbrana ekspertna skupina preuči obstoječe zakonske akte ter uresničevanje le - teh v praksi in naj za področje športne rekreacije oz. športa za vse predlaga konkretne spremembe. Zadolženi: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport - (MŠZŠ), Olimpijski komitej Slovenije - Združenje športnih zvez (OKS - ZSZ), CINDI Slovenije, Športna unija Slovenije (ŠUS), Sokolska zveza Slovenije, Fakulteta za šport - (FŠ), Pedagoška fakulteta, Zveza za šport otrok in mladine Slovenije, Planinska zveza Slovenije, Taborniška zveza Slovenije, Slovenska univerzitetna športna zveza.

Udeleženci kongresa so jasno izrazili tudi zahtevo, da se celotno problematiko področja športne rekreacije – športa za vse predstavi tudi ministru za šolstvo, znanost in šport (tč. 11 zaključkov). Nič od tega se ni zgodilo.

Mogoče je čas ko stopamo v Evropsko unijo vendarle tisti, ki pred nas postavlja zahtevo po drugačni – tudi normativno – ureditvi športa za vse, katerega nosilci so predvsem organizacije civilne družbe.

Pozitivni premiki na področju civilne družbe pa se v zadnjem času kažejo tudi pri nas, kjer je bil prav na pobudo Vlade RS ustanovljen CNOVS – Center nevladnih organizacij Slovenije. V primeru, da bo to pomenilo zamejitev državne prevlade in tržnega vpliva potem se boljši časi obetajo tudi športu za vse.

Kaj v sodobni Evropi pomenijo družbene in kulturne vrednote projekta športa za vse je na posvetu ekspertov s tega področja v Frankfurtu leta 2003 povedal predsednik svetovne organizacije športa in kulture ISCA Anders Bulow.

»Šport je in mora biti več kot zgolj še eno blago, ki ga lahko kupimo na vsakem vogalu. Šport v ustrezni prostovoljni strukturi – kot del civilne družbe – predstavlja veliko več kot to, kar država in javne oblasti lahko ponudijo svojim državljanom in kar trg lahko ponudi svojim potrošnikom. Šport namreč ni le šport. Šport v pravi povezavi – prostovoljnem združenju – je in mora biti sredstvo za demokratično vzgojo, sredstvo za razvijanje samostojnosti in odgovornosti pri ljudeh. Mora biti nekaj povsem drugega od tega, kar dandanes prevladuje na mednarodnem športnem prizorišču. Za to, da bi lahko našli pot naprej, pa se moramo najprej vrniti k temeljem!«

Prav iz tega izhodišča bi veljalo pristopiti k spreminjanju naše športne zakonodaje iz vidika manjše vloge države manjše vloge države v tej sferi. Ta naj v športu nebi regulirala vsega, vsem

pa naj enakopravno zagotavljali možnosti za kar se da kreativno in svobodno izražanje ustvarjalnosti, ki posledično prinaša tudi novo kvaliteto in hitrejši razvoj športnega gibanja.

Ko govorimo o spremembah zakonodaje o športu ne smemo imeti pred seboj le Zakon o športu, temveč tudi Nacionalni program o športu. Če daje Zakon o športu tej sferi družbenega življenja in delovanja normativni, zakonski okvir, pa ji daje Nacionalni program vsebinski in izvedbeni okvir, ki je v tem primeru še veliko bolj pomemben.

Spremembe zakonodaje o športu je potrebno gledati tudi iz naslednjih perspektiv:

- v krepitevi civilne družbe in nevladnih organizacij (NVO) tako v EU kot doma
- v luči članstva Slovenije v EU – še bolj tesno povezovanje in sodelovanje v mednarodnih organizacijah in intenziven pretok znanja in ljudi znotraj EU
- v spremembi razvoja športa kot družbenega pojava in spreminjanje pomena športa v družbeni strukturi

1. Krepitevi civilne družbe in nevladnih organizacij tako v EU kot doma

Tu je poudarek predvsem na razvijanju enakopravnosti med nevladnimi organizacijami (v nadaljevanju NVO) ter na razvijanju strokovnosti v delovanju NVO. In pa predvsem v enakopravnem dialogu med Vladnim sektorjem in NVO. Glavni dokumenti ki o tem govorijo so (dva dokumenta Evropske komisije : *Komisija in nevladne organizacije: oblikovanje tesnejšega partnerstva, Evropsko upravljanje* , white papir iz leta 2001 kjer je na prvem mestu ODPRTOST kot pogoj dobrega upravljanja) in pa Strategijo sodelovanja Vlade Republike Slovenije z nevladnimi organizacijami in Strategija sistemskega razvoja nevladnih organizacij v Sloveniji«, ki so jo pripravile NVO v Sloveniji in ki bosta podlagi za vzpostavitev partnerskega odnosa Vlade in NVO v prihodnosti.

»Veliko oviro za uspešno sodelovanje NVO predstavljajo primeri navideznega vključevanja, ko so nevladne organizacije sicer povabljene k pripravi pripomb na določen strateški dokument države, vendar do teh pripomb niso zavzeta stališča s strani pripravjalca dokumenta oz. pripombe niso upoštevane. Prav tako je pogosta praksa, ko je končna vsebina predloga dokumenta pripravljena že pred vključitvijo nevladnih organizacij.« (Citirano po Strategiji razvoja nevladnih organizacij v Sloveniji, ki jo je pripravila koordinacija nevladnih organizacij). Zakonodaja na področju športa deluje pa ravno v nasprotju z zgoraj omenjenim ciljem, da se vzpostavi enakopravnost med nevladnimi in nasploh civilnimi organizacijami, saj protežira eno organizacijo napram ostalimi.

2. Poudarek na mednarodnem povezovanju in pretoku znanja ljudi.

Pomanjkljivosti zakonodaje tu so predvsem da pri športni rekreaciji ne sofinancira in s tem ne podpira mednarodnega sodelovanja na nivoju krovnih organizacij in ne prepušča samim organizacijam neodvisnega (kar pa nikakor ne pomeni nestrokovnega vodenja) usposabljanj volonterskih delavcev. Ker so usposabljanja in profili strokovnih delavcev preveč birokratsko določeni ne omogočajo pretoka znanja niti znotraj Slovenije, kaj šele preko njenih meja .

3. Sprememba razvoja športa kot družbenega pojava in spreminjanje pomena športa v družbeni strukturi

Šport ni več ideološko orodje držav, oziroma različnih družbenih ureditev, ki so se kazali kot boji za čimveč medalj na olimpiadah in svetovnih prvenstvih, temveč prvenstveno postaja del aktivnega sloga običajnih ljudi. S tem šport na eni strani postaja ozko organiziran del tekmovalnega in vrhunškega športa kot komercialnega spektakla (oziroma pade v polje zabavne industrije in tudi deluje po njenih zakonitostih), po drugi strani pa mora ohranjati tudi socialno povezovalno vlogo in pomembno vlogo v kvaliteti življenja vsakega posameznika. In to sta kot v zadnjih letih tudi na strokovni mednarodni ravni postaja vedno bolj jasno dva različna svetova. Forme teh dveh pojavov so iste - šport, gibanje, telesna dejavnost, smotri pa so popolnoma različni.

In stvar države je, da uravnoteži ta dva segmenta, kajti profesionalni del ima jasno veliko večjo tako ekonomsko, politično in ideološko moč, zato je dolžnost države da zaščiti drugi sektor, ki sicer nima ne finančnih, medijskih, ne političnih zaledij, je pa za kvaliteto življenja veliko bolj pomemben.

Ohranjanje zdravja, sposobnost samostojnega življenja v starosti, socialna integriranost, dobro psihično počutje so tiste vrednote, ki se razvijajo in ohranjajo skozi šport za vse.

Tu bi se veljalo nasloniti na naslednje dokumente Evropske unije: Evropska komisija: The European model of Sport, iz leta 2000, Resolucija EU Parlamenta o področju športa iz leta 1997, in poročilo Komisije Evropskemu svetu iz leta 1999)

PROBLEMATIKA NORMATIVNE UREDITVE ŠPORTNE REKREACIJE

Jože Ilc, Športna unija Slovenije

Športna rekreacija je po opredelitvi Zakona o športu športna dejavnost odraslih vseh starosti in družin. Ta opredelitev je zelo široka in po svoje pravilna. Dopolnjuje izvedbo športne rekreacije pri odraslih vseh starosti, kakor tudi družin. To pomeni, da se rekreativno ukvarjajo osebe vseh starosti tudi otroci oziroma mladoletniki skupaj s svojimi starši oziroma zakonitimi zastopniki. Pri tako zastavljeni širini pa je potrebno oceniti ali je potrebna določena zakonska in podzakonska ureditev in ali so dopustne določene omejitve.

Drugače povedano po eni strani je športna rekreacija nekaj kar je popolnoma prosta volja ljudi. Sami se odločajo ali bodo udeleženci športne rekreacije. Po drugi strani pa je pojem športne rekreacije le zaobsežen kot del športne aktivnosti v Zakonu o športu.

Zakon o športu pa utegne posegati v športno rekreacijo ravno z postavljanjem določenih pogojev glede izvajalcev, strokovnih delavcev, javnih shodov in športnih objektov.

Ukvarjanje s športom je vsekakor prostovoljno. Pri športni rekreaciji moramo upoštevati, da daje poudarek na rekreativnem delovanju odraslih. Če to vzamemo z vidika odgovornosti pri sprejemanju odločitev za neko dejanje in zavesti, da je odrasla oseba v polni meri poslovno sposobna in samostojna sprejemati svoje odločitve in tudi odgovarjati za svoja dejanja, potem v takem primeru ne bi bilo potrebno in smotno tako svobodno dejavnost omejevati z različnimi pravili, ki niso svobodni dejavnosti v korist.

Pri športni rekreaciji moramo tudi upoštevati možne oblike organiziranosti v katerih bi se športna rekreacija odvijala.

Popolnoma je jasno, da se športna rekreacija lahko izvaja v okviru utečenih pravnih oseb kot gospodarskih družb in zavodov. V tem primeru gre že za poslovno naravnost navedenih družb, ki tržijo svoje storitve in z nudenjem in organiziranjem dejavnosti športne rekreacije pridobivajo dohodek in ustvarjajo dobiček.

Pri taki organizirani dejavnosti je seveda samoumevno, da navedeni subjekti delujejo v skladu z vsemi zakonskimi in podzakonskimi predpisi, ki urejujejo to delovanje, opredelijo pogoje za posamezne oblike rekreacije, predpisujejo določena merila in nadzor.

Športna rekreacija kot splošna in razširjena oblika športnega delovanja pa se odvija v športnih društvih.

Osnovno pravilo je, da je društvo prostovoljno, samostojno, nepridobitno združenje fizičnih oseb, ki se združujejo zaradi skupnih interesov opredeljenih v temeljnem aktu in v skladu z Zakonom o društvih. V tem okviru se uresničuje ustavna pravica do svobodnega združevanja in poudarja predvsem prosto voljo tistih, ki želijo ustanoviti društvo in namen dejavnosti. Društvo samo odloča, kakšne naloge bo opravljalo in v kakšnem obsegu. Tako delovanje pa nikakor ne smemo podvreči nepotrebnemu administriranju. Društvo je v osnovi nepridobitno. Izvajanje nalog društva je ravno izvajanje tistih interesov zaradi katerih so ljudje ustanovili društvo in vanj včlanili.

Kadar izhajamo iz osnovne svobode ukvarjanja s športom, potem moramo sprejeti vsako iniciativo civilne družbe. Društvo kot tako je pravna oseba in podvrženo pravilom registracije. To je seveda razumljivo, saj društvo tudi prevzema obveznosti kot subjekt, ki izvaja določeno dejavnost.

Športna rekreacija pa se lahko izvede tudi v drugih poljubnih vidikih povezovanja. Sam Zakon o športu opredeli v čl. 4, da naloge v športu lahko opravlja vsaka domača ali tuja fizična ali pravna oseba, kot pridobitno ali nepridobitno dejavnost, če zakon ne določa drugače. Pri športni rekreaciji pa moramo izhajati iz največje širine in sicer take, da si sami sodelujoči lahko poljubno

določajo pravila igre, tako kot jim ustreza. Športna rekreacija je tudi kolektivna manifestacija. Zato je popolnoma dopustno in dovoljeno, da bi športno rekreacijo in organizacijo izvedbe tudi opravljala ne samo fizična ali pravna oseba, ampak tudi družba. Pri tem ne mislimo družbo kot pravno osebo, ampak povezavo dveh ali več oseb, ki se dogovorijo, da bodo s svojim delovanjem, prispevki in storitvami organizirale prireditev športne rekreacije ali jo izvajale.

Taka oblika združevanja je popolnoma dopustna. Popolnoma bi bilo zaželeno, da deluje tudi na področju športne rekreacije saj gre za prostovoljno asociacijo, ki se prilagaja konkretnim potrebam, željam in zmožnostim izvajanja športne rekreacije. V tem primeru pa že lahko naletimo na problem raznih predpisov in upravnih aktov. Zelo vprašljivo je, ali taka civilna družba lahko sodeluje pri raznih razpisih za izvajanje športnih nalog in pri pridobivanju sredstev državnih in lokalnih katere navedene oblasti namenjajo za šport.

Pri sami organizaciji športne rekreacije bi morali izhajati iz dveh normativnih stališč.

Sama oblika organiziranja nosilca športne rekreacije in izvedba naj bo čim bolj prosta in prepuščena samim udeležencem kot izraz delovanja civilne družbe in prostovoljnega sodelovanja udeležencev. Če je neka stvar prostovoljna in svobodna, potem ne gre skupaj z nepotrebni omejitvami.

Naslednje stališče pa je upoštevanje tistih pravil, ki morajo biti nujno prisotna zaradi izpolnjevanja predpisov o varnosti tako samih udeležencev kot morebitnih drugih. Tukaj morajo biti spoštovana določila glede zagotavljanja reda, glede na združevanje ljudi in javne shode. Morajo se tudi upoštevati vsaj minimalne zahteve o prostorih in objektih v smislu tehnične varnosti. Končno mora biti tudi finančno poslovanje pregledno in kontrolirano kadar se pri izvajanju športne rekreacije tudi uporabljajo javna sredstva.

Navedeni predpisi pa morajo upoštevati specifikko športne rekreacije in ne smejo zaiti v nepotrebno ostrino, sicer postanejo ovira za športno rekreacijo samo.

Ne sme se pozabiti, da je športna rekreacija izvajanje svobodne, prostovoljne, neprofesionalne in velikokrat brezplačna aktivnost. Poudarek je na prostovoljnosti in svobodni asociaciji, zato mora vsaka normativna ureditev biti omejena na minimum v tem obsegu, da se dejavnost civilne družbe podpira in ne zavira.

INFRASTRUKTURA KOT POMEMBEN DEJAVNIK RAZVOJA SLOVENSKEGA ŠPORTA ZA VSE

Janez Matoh

Šport je v Sloveniji in v življenju njenih državljanov pomembna večplastna in kompleksna prvina kakovosti življenja. Prav to izhodišče potrjuje prepričanje, da je treba tudi v infrastrukturi kot pomembnem vsebinskem elementu osvetliti precejšnje število zornih kotov, da bi se seznanili z dejanskim stanjem in hkrati spoznali strateško vrednost tega področja, tako za obstoj kakor tudi za razvoj procesno naravnane toka vsebinske izraznosti športa za vse na Slovenskem.

Narava – največji športni objekt na Slovenskem

Razmere, ki se ponujajo v Sloveniji, so zaradi geografske lege, podnebja, reliefne razgibanosti in panonsko-alpsko-sredozemskega okolja pravi čudež narave.

Modrost pravi, da smo si naravo sposodili pri naših potomcih. Potrebno je veliko znanja, volje, razumevanja in sredstev, da za kakovostno življenje prebivalcev naše lepe dežele izkoristimo naravne danosti.

Številna naravna okolja omogočajo kakovostno in zdravo gibanje, vadbo in športne dejavnosti. Dodatna pestrost vsega tega pa je izražena v specifičnih možnostih, ki nam jih ponujajo posamezni letni časi.

Skrb za naravno okolje, ki je pogoj za zdravo in kakovostno življenje, je pomemben dejavnik. Pri uporabi naravnih površin za izvajanje gibalnih in drugih športnih programov sta pomembni ozaveščenost in kultura ter vse, kar prispeva k ohranjanju narave in njenih danosti.

Načrtovanje izvajanja različnih programov naj bi koristilo vsem prvinam ohranjanja narave in bilo v sozvočju z ekološkimi vidiki ter vidiki izvirnosti naravnih danosti. Danes vemo za kar nekaj slabih izkušenj na tem področju; posamezne športne zvrsti vse pogostejše potekajo v naravi, hkrati pa je čutiti pomanjkanje sistemskih rešitev za varstvo narave in njeno uporabo. Pri tem je treba omeniti tudi neracionalne pristope v sistemskih okoljih, ki naj bi razumno in hkrati ustvarjalno vplivali na razvoj športa v naravi.

Narava je izjemen izziv za vse vrste neorganiziranih oblik gibanja in športnih dejavnosti. Pri tem Slovenija vsako leto beleži vse več takšnih aktivnosti.

V naravnem okolju imajo posebno vrednost organizacije, kot so Planinska zveza Slovenije, ustanove, ki upravljajo z gozdnimi in vodnimi površinami, in drugi.

Onesnaženost rek in jezer že krni dragocene naravne danosti športnega objekta – narave. Številna urbana naselja nimajo dovolj naravnega zaledja (parkov, gozdov, vodnih površin, poti itd.).

Kakovostne naravne danosti prepogosto ocenjujemo z absolutnimi ekonomskimi vrednostnimi kazalci in ne v alternativni, da je narava bogastvo neskončne vrednosti in last naših naslednikov.

Kljub vsemu povedanemu slovensko naravno okolje ponuja še neskončno možnosti za prava športna doživetja. To pa nas hkrati zavezuje, da se do narave obnašamo spoštljivo in da uravnamo zakonitosti, ki bodo naravo varovale in jo hkrati ponujale v užitek in sprostitev.

Prostorsko načrtovanje in urbanizacija športnih površin sta pomembna dejavnika, ki sistemsko in dolgoročno vplivata na naš odnos, način in možnosti življenja v naravi.

V športni stroki je pomembno, da so izvedbeni programi športnih panog in disciplin umeščeni in izvajani v naravnem okolju tako, da ohranjamo naravo in jo hkrati s športno dejavnostjo še bogatejše doživljamo.

Nakazani različni interesi in odnosi do naravnega okolja prav kličejo po medsebojnem dogovarjanju, usklajevanju in sistemskih rešitvah vseh uporabnikov naših naravnih bogastev.

Nacionalne panožne zveze, ki so s svojimi športnimi programi usmerjene v naravno okolje, so pomembni strateški partner pri dogovarjanju, kako naravne danosti izkoristiti in hkrati tudi ohranjati naravo.

Urbanizacija športnih površin na Slovenskem

Slovenija je na pragu vstopa v veliko družino evropskih narodov. Številne države so nedvomno v urbanem smislu že kakovostno povezale teorijo s prakso in danes, preprosteje povedano, že sistemsko in urbano obvladujejo svoj prostor.

Urbanizacija je v pristojnosti Ministrstva za okolje in prostor, natančneje Urada za prostorsko planiranje. Po nekaterih informacijah medresorskega sodelovanja pri tem ni zaznati. Torej matično Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport ni sistemsko povezano s tem procesom. Iz tega je moč ugotoviti, da je otežen tudi proces pri urbanizaciji športnih površin, tako odprtih kakor zaprtih, tako na lokalni kakor na regionalni ravni. Te ugotovitve imajo lahko tudi nekatere posledice v razporeditvi in zmogljivostih posameznih objektov, saj še niso dorečeni interes in regijske potrebe oziroma pristopi k racionalizaciji posameznih projektov za lokalne regijske projekte.

Če bomo vztrajali pri nedorečenosti urbanizacije športnih površin, bo to siromašilo vsebine prostorskega načrtovanja v strnjenih urbanih naseljih in vplivalo na asimetrični razvoj posameznih regij in znotraj njih aplikativnih možnosti posameznih športnih zvrsti. Ne nazadnje bo težko nesistemsko varovati naravna zaščitena okolja in podobno.

Da bi lahko kakovostno povezali interese, potrebe in možnosti, bi bilo treba spodbuditi dolgoročno načrtovanje športnih površin za potrebe zdravja, športa in turizma, tako na lokalni kot tudi na regionalni ravni. Tako bi uravnotežili urbanizacijo športnih površin na Slovenskem tudi na nacionalni ravni.

Športni objekti na Slovenskem

Prva organizirana oblika športa se je na Slovenskem pojavila leta 1863. Takrat je bil ustanovljen Južni Sokol, katerega naslednik je danes Športno društvo Narodni dom. Za to obdobje je bilo značilno gibanje znotraj telovadnih in planinskih organizacij. Bolj množično pa je Slovenijo zajela organizirana oblika športa v začetku 20. stoletja. Zanimiv je bil množični pojav razvoja nogometa, začele so se širiti osnovne organizacije, to so bili športni klubi. Ta pojav je značilen tako za mestna kot tudi primestna okolja. Sokolska organizacija je odločilno prispevala k razmahu organiziranih oblik športa in spodbudila tudi gradnjo številnih telovadnic in igrišč. V financiranje so se postopno vključevali takratni mecen posameznih društev in klubov, čutiti pa je bilo tudi zagnanost in prostovoljno delo amaterskih delavcev. Kot primer je morda zanimiv pisni podatek, da je leta 1938 slovenski športni prostor zapolnjevalo 40 nogometnih igrišč, 12 tekališč, 91 sokolskih telovadnih domov, 58 planinskih postojank, 3 zavetišča, 23 smučarskih skakalnic, 17 smučarskih domov, 15 plavalnih bazenov, 10 teniških igrišč, 2 dirkališči (kolesarsko in spidvejsko), 1 smučarska vlečnica itd.

Pomembno vlogo med obema vojnama so odigrali tudi dolina pod Poncami in nekateri objekti v večjih središčih Slovenije, med katerimi pa nedvomno prednjači Ljubljana. Nekatera strokovna mnenja se opirajo na trditve, da športni objekti ustrezno opravljajo svojo izvirno funkcijo največ 40 let, tako lahko iz današnje perspektive ocenimo stanje infrastrukture iz tistega časa.

Po drugi svetovni vojni, predvsem v prvih letih, so se ohranjale zmogljivosti športne infrastrukture, z izjemo nekaterih posamičnih projektov. Pomembne premike na tem področju je zaznati v 90. letih, takrat so bili najpogostejši projekti gradnje šolskih telovadnic.

V prid celovitejši podobi sledi navedba nekaterih podatkov, ki delno osvetljujejo problematiko športnih objektov na Slovenskem, in sicer:

POVRŠINE ŠPORTNIH OBJEKTOV V RS PRIMERJAVA 1975, 1991, 1995, 2002

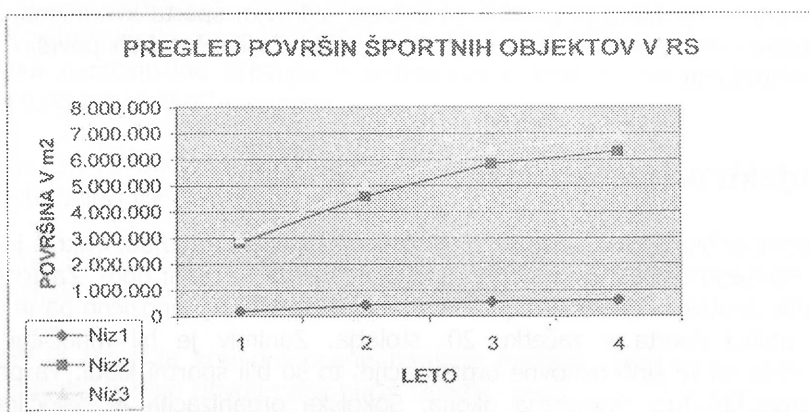
Leto	Pokrite površine		Nepokrite površine		Skupaj	
	površina	m2/preb	površina	m2/preb	površina	m2/preb
1975	179.219,00	0,09	2.796.046,00	1,41	2.975.265,00	1,50
1991	426.183,00	0,22	4.575.725,00	2,35	5.001.908,00	2,57
1995	537.360,00	0,27	5.833.069,00	2,94	6.370.429,00	3,21
2002	613.305,00	0,30	6.293.351,00	3,09	6.906.656,00	3,39

Viri:

Leskovec B., Šport v prostoru, Ministrstvo za okolje in prostor, Urad RS za prostorsko planiranje, Ljubljana, 1999
Razvidi športnih objektov, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Ljubljana, 2002

Za leto 2002 niso upošteevane površine posebnih objektov (hipodromi, vojaški objekti), podatki iz razvida so dopolnjeni po podatkih MOP.

Podatki MOP upoštevajo površine površine za vrsto objekta in ne dejanske, zato so novi izračuni v glavnem manjši.



ŠPORTNA INFRASTRUKTURA

Povečana rast novih športnih površin

V letu 2002 je bilo sofinanciranih 74 investicij v športno infrastrukturo. Pridobili smo 20.500 m² novih pokritih športnih površin, od tega kar 8 športnih dvoran, ki so primerne za tekmovalna v roketu. Novih je tudi 14.000 m² nepokritih vadbenih površin. Obnovljenih je bilo 3240 m² pokritih in 39.500 m² nepokritih športnih površin, sofinanciranih pa je bilo 9 projektov športne opreme. V primerjavi z letom 2001 je porast novih pokritih površin 300%, s tem se je ustavil trend upadanja, ki se je kazal zadnji dve leti.

Leto	Obnovljeni VP		Novi VP	
	število	površina v m ²	število	površina v m ²
1995	6	2160	40	14400
1996	9	3240	12	4320
1997	10	3600	55	19800
1998	10	3600	44	15840
1999	7	2520	52	18720
2000	8	2880	24	8640
2001	3	1080	19	6840
2002	9	3240	57	20520
SKUPAJ	62	22320	303	109080

tip organizacije	Št. upravljalcev	% upravljalcev
osnovna šola	872	36,82
športno društvo	758	32,01
druga organizacija	303	12,80
zavod za šport	124	5,24
srednja šola	117	4,94
občina	85	3,59
gospodarska družba s področja športa	45	1,90
občinska športna zveza	34	1,44
samostojni podjetnik	22	0,93
vrtec	6	0,25
fakulteta	1	0,04
nacionalna športna zveza	1	0,04
skupaj	2368	100,00

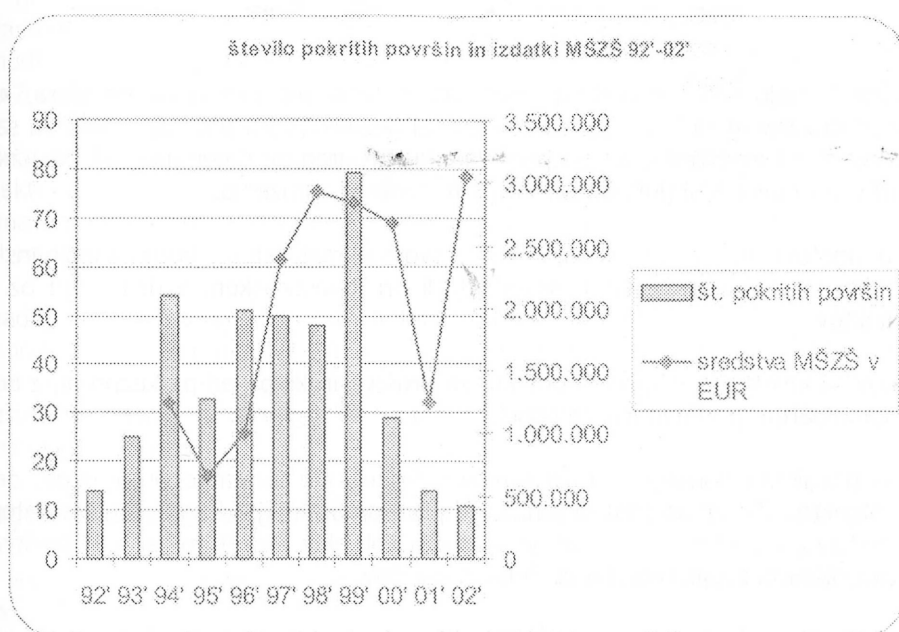
tip organizacije	Št. lastnikov	% upravljalcev
občina	1460	71,29
druga organizacija	346	16,89
športno društvo	143	6,98
nacionalna športna zveza	30	1,46
gospodarska družba s področja športa	28	1,37
samostojni podjetnik	19	0,93
osnovna šola	6	0,29
srednja šola	5	0,24
ministrstvo za šolstvo znanost in šport	3	0,15
olimpijski komite slovenije - zšz	3	0,15
občinska športna zveza	3	0,15
nacionalna panožna športna zveza	2	0,10
skupaj	2048	100,00

Omejitve:

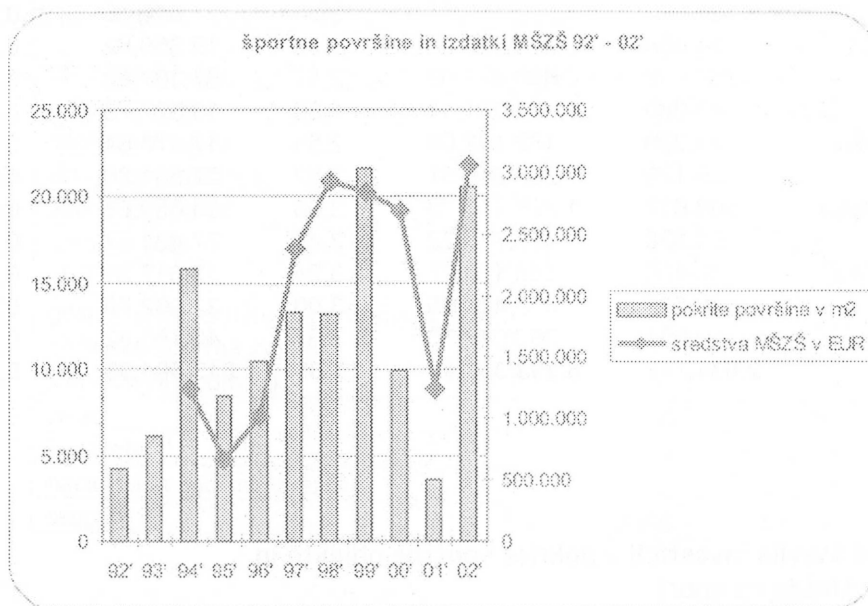
Za Ljubljano je v razvidu vpisanih samo 93 športnih objektov (po moji oceni malo premalo), za Maribor pa 45 športnih objektov

Regija	Št. preb.	Nepokrite površine	NP/preb	Pokrite površine	PP/preb
1 Pomurska	128.246	761.121,36	5,93	28.294,72	0,22
2 Podravska	324.382	1.072.760,98	3,31	77.819,75	0,24
3 Koroška	74.068	226.749,06	3,06	19.358,82	0,26
4 Savinjska	256.979	660.411,01	2,57	87.307,38	0,34
5 Zasavska	46.080	73.931,41	1,60	13.627,75	0,30
6 Spodnjeposavska	71.336	182.162,00	2,55	17.478,64	0,25
7 Dolenjska	105.179	296.946,81	2,82	27.551,30	0,26
8 Osrednjeslovenska	509.617	1.326.115,79	2,60	163.659,68	0,32
9 Gorenjska	194.320	676.743,22	3,48	77.431,67	0,40
10 Notranjsko-kraška	49.430	160.172,27	3,24	12.617,21	0,26
11 Goriška	118.771	356.417,05	3,00	32.362,70	0,27
12 Obalno-kraška	100.591	363.045,50	3,61	41.160,82	0,41
SLOVENIJA	2.034.748	6.293.351,00	3,09	613.604,53	0,30

Pregled števila investicij v pokrite športne objekte in
izdatki MŠZŠ – Urada za šport



Pregled investicij v pokrite površine in izdatki MŠZŠ – Urada za šport



Ti spodbudni podatki imajo tudi svojo drugo plat: da je tako imenovana civilna sfera, ki jo sestavlja okoli 3500 društev in klubov, še vedno v precej nezavidljivem položaju. Društva sama bodisi nimajo sredstev za investicije, ali so pri izvajanju programov najemniki, ali pa uživajo nekakšne bonitete v sicer svoji lastnini pod skrbništvom svojega združenja.

Pomembna je tudi ugotovitev, da se društva, ki imajo svojo infrastrukturo, borijo z neznanskimi težavami pri rednem vzdrževanju objekta, seveda tudi pri investicijskem vzdrževanju oz. pri posodabljanju objektov.

Sistemskih sredstev za investicijo v športne objekte za društva in klube pa praktično ni, z delno izjemo možnosti kandidature pri Fundaciji za šport.

Lokalne skupnosti praviloma pomagajo društvom in sofinancirajo izvajanje programov, delno tudi vzdrževanje objektov. Te amaterske organizacije praviloma nimajo drugih virov, s katerimi bi si zagotovile sredstva, potrebna za investicijo v športne objekte. Torej po tej poti društva in klubi ne morejo uresničevati svojih morebitnih želja in načrtov.

Žalostna je tudi ugotovitev, da so se v zadnjih obdobjih marsikje gradili športni objekti, ki bi jih bilo treba z morebitnimi partnerskimi sredstvi s strani društev razširiti in jih ponuditi v uporabo tudi za potrebe posameznih društev in klubov. V nekaterih okoljih pa je bilo zaznati, da so združena sredstva države in lokalne skupnosti le zagotovila nove vadbene možnosti, vendar v manjši meri.

Pri gradnji novih športnih objektov glede zmogljivosti in namembnosti marsikje niso bile izkoriščene vse možnosti, ker lokalni interesi in potrebe, združeni v posameznih regijah, niso bili dovolj jasno izraženi.

Pri investicijah v gradnjo novih objektov za potrebe in namensko uporabo društev in klubov ni sistemskih rešitev in pristopov in ta ugotovitev ni spodbudna za nadaljnji razvoj športnih društev in klubov na Slovenskem in tudi za amatersko delo v tem okolju ne.

Ta ugotovitev nedvomno ne koristi našim poslovnim športnim organizacijam, zato menim, da je pomembno, da se vrednosti in vrednote teh 3500 »naravnih lekarn« (športna društva in klubi) strateško umestijo v naše nacionalno okolje, tako da bosta lokalna skupnost in tudi država prepoznali vrednote in vrednosti preventive pri utrjevanju zdravja prebivalcev Slovenije. Z ustreznimi možnostmi za delovanje društev in izvajanje sodobnih športnih programov bi s takšno preventivo privarčevali več, kot pa bi znašale naložbe v posamezne projekte za potrebe društev in klubov. Če bi te naložbe povezali še s strateško pomembno gospodarsko panogo turizem, bi bila sinergija te naložbe še večja. Naj navedemo primer: v državi se na leto napiše približno 12 milijonov receptov, zanje porabi 50 milijard SIT in dodatno še 100 milijard SIT za bolnišnično zdravljenje; če nam torej uspe samo na tem segmentu zmanjšati stroške, je del vložka v investicijo za objekte društev in klubov že utemeljen.

Obstaja še cel niz drugih ekonomsko-socialnih meril, ki bi vsekakor morala vplivati na spremenjeni odnos lokalnih in državnih dejavnikov pri virih financiranja za rekonstrukcijo ali gradnjo novih objektov za potrebe društev in klubov.

Ena od doslej praviloma izgubljenih priložnosti sinergijskih učinkov pri investiranju v športno infrastrukturo za potrebe slovenskega turizma je nedvomno tudi ta, da ti objekti praviloma niso zgrajeni v sodelovanju s športnimi društvi in klubi na podlagi partnerstva, tako da bi posamezni klubi in društva organizirali na eni strani izvajanje športnih programov za potrebe turistične ponudbe, na drugi strani pa bi jim bila omogočena njihova osnovna dejavnost, vadba.

Slaba povezanost medicinske in športne stroke je kriva tudi za kakšno neizkoriščeno možnost, da bi v interesu skupnih programov zagotovili investicijo v tako imenovano športno infrastrukturo, kar bi ti dve stroki povezalo v poslovno partnerstvo, društvu pa na podlagi ponudbe izvajanja športno-zdravstvenih programov ponudilo še dodatno kakovostno eksistenčno priložnost.

V finančnem pogledu bi bilo korektno, da se uredijo merila za sofinanciranje investicij v športne objekte za potrebe društev in klubov tudi tako, da se upoštevajo lastna zbrana sredstva (donatorji, sponzorji, lastni viri) kot prednost pri pridobivanju sredstev lokalnih skupnostih, države in Fundacije za šport ter drugih morebitnih partnerjev.

V zadnjih 10 letih smo pričeli tudi zanimivemu investiranju v športno infrastrukturo zasebnikov v gospodarstvu. Ta ponudba postaja kakovostna in se primerno prilagaja pričakovanjem in potrebam trga, kar dviguje kakovostno ponudbo športnih programov. Zavrite možnosti v okolju društev in klubov, ki delujejo kot neprofitne organizacije, pa še dodatno otežujejo obstoj in razvoj njihovih okolij.

Športni objekti regionalnega in nacionalnega pomena

Ta večna tema ima nedvomno veliko vzvodov, pomembna pa so tri merila, in sicer hoteti, znati, moči.

Zdajšnje stanje ni odsev nekakšnega procesno krmiljenega sistema, dolgoročnega načrtovanja prostorske ureditve Slovenije za potrebe športne infrastrukture, kot tudi ne objektivizacije potreb, prioritet in finančnih možnosti. V zgodovini so se projekti rojevali in odmirali naključno, situacijsko in podrejeno nekim osrednjim dogodkom (Hala Tivoli, centralni stadion Ljubljana itd.). Če se ozremo po zornih kotih posameznih ciljnih skupin, potem je slika lahko tudi naslednja.

1. **Razvoj tako imenovane gibalne in športne kulture** je v nenehnem porastu, povečujejo se neorganizirane oblike športnih dejavnosti tako v naravi kakor tudi v večnamenskih športnih objektih. V naravi razmah neorganiziranih oblik športa ni tako omejen kot pri uporabi številnih zaprtih objektov, ki so praviloma v lasti klubov. Ti imajo programsko ponudbo namenjeno svojemu članstvu, kar pa naključno zainteresiranega ne zadovoljuje. Zato bi bilo treba pri oblikovanju konzorcija investitorjev, od zasebnega kapitala do države, omogočiti vlaganja v tako imenovane večnamenske športne

komplekse tudi odprtega tipa. To pa je mogoče tudi ustrezno povezovati s programi za potrebe organiziranih oblik športa, predvsem v vrhunskem športu.

2. **Arena** je pomemben dejavnik v razvoju pripadnosti športu. Predvsem kolektivni športi se pomembno opirajo na svoje občinstvo iz številnih razlogov, ne nazadnje tudi ekonomskih, kar nas navaja k temu, da poskrbimo za infrastrukturo tovrstnih športnih objektov, bodisi na nacionalni ali na regionalni ravni. Današnja praksa vse bolj utrjuje pozicijo t. i. epizodnih zgodb na lokalni ravni. Zaradi pomanjkanja skupnega interesa za regionalno pripadnost se tovrstni objekti na tej ravni še ne realizirajo. Podobne prelomne zadeve se na škodo velikih objektov pojavljajo tudi v središču države (nogometni stadion v Ljubljani). Vse tovrstne investicije so celovito gledano prevelik zalogaj za enega nosilca. Pot, ki vodi k realizaciji tovrstnih projektov, je ena sama, in sicer da se v širokem krogu zainteresiranih institucionalno opredelijo potrebe, možnosti in zmožnosti, vse to pa se zrcali v realizaciji projekta. Po izkušnjah iz drugih okolij so takšni objekti praviloma ob športni funkcionalnosti utemeljeni tudi ekonomsko in so poslovno univerzalno koristni za časovno obdobje celega koledarskega leta. Pri tovrstnih investicijah je strateškega pomena tudi možnost vključevanja morebitnega tujega kapitala. Transparentnost lastnine kompleksa in pravica do eksploatacije z ekonomskega vidika morata biti nedvoumni. Opredelitev upravičenosti javnega interesa naj še dodatno utrdi pot k realizaciji tovrstnih projektov.

3. **Nacionalni športni centri** postajajo pomemben dejavnik v bogati vsebini slovenskega športa. Praviloma naj bi bile nosilke teh vsebin posamezne športne zveze. Poleg prvinskih znanj in okvirnih pogojev naj bi ti centri vsebovali še namensko kakovostno infrastrukturo športnih objektov in naprav, pri čemer moramo ločevati centre, ki imajo svojo infrastrukturo podrejeno ožji ali širši namembnosti, in ali gre za sezonsko uporabo ali celoletno. Pri večnamenski uporabi infrastrukture in celoletnega izkoristka zmožljivosti gre za univerzalni večnamenski športni center, v katerem izvajajo svoje programe različne panožne zveze (npr. večnamenske dvorane za igre z žogo s pripadajočo kompleksno infrastrukturo). Težava sedanjega stanja na tem področju je v tem, da nosilci teh projektov, nacionalne panožne zveze, za to nimajo finančnih sredstev, niti za samostojno investicijo niti investicijo v partnerstvu. Številne težave so tudi zaradi neusklajenega programa na ravni nacionalne panožne zveze po hierarhiji do klubov. Za številne individualne športne panoge je morda smiselna trditev, da je oblikovanje enega ali več nacionalnih in regijskih centrov izjemna priložnost potrebne koncentracije sredstev, znanja in razmer za vrhunske dosežke v športu.

Številni psevdonacionalni športni centri danes vegetirajo med tako imenovano turistično ponudbo in športnimi poligoni z želeno karakteristiko nacionalnega centra. Trenutno stanje dokaj nedefiniranih pojmov o nacionalnih športnih centrih pripomore tudi k slabemu odzivanju sistemskih virov sredstev (MZŠŠ, Fundacija za šport in lokalne skupnosti) na sofinanciranje teh projektov.

V slovenskem prostoru se porajajo tudi drugačni odnosi in pričakovanja do tako imenovanih nacionalnih športnih parkov, kot je to npr. Planica. Ta specifični primer v naši športni praksi je na eni strani nostalgичno spodbujan v nacionalnem smislu, enostransko obravnavan v športno funkcionalnem smislu in popolnoma nedorečen v izvorno lastniškem smislu. Ta konglomerat čustev, občutkov in priložnosti doseže svoj vrh vsako leto ob planiških dnevih. Da bi ta projekt, nacionalni športni park Planica, lahko realizirali, je treba zagotoviti nekaj predpostavk, in sicer:

- vse zelene in potrebne naravne površine v širšem kompleksu Planice je treba lastninsko nedvoumno urediti (odkup, najem za 99 let ali zakonska podlaga ureditev lastnine). To vlogo naj bi prevzela država tudi na podlagi morebitnega zakona o Planici, nato pa bi kot partnerica v projektu ponudila koncesije zainteresiranim, na podlagi tega bi nastal konzorcij za gradnjo in upravljanje kompleksa Planica.

V ta konzorcij nedvomno sodijo občina Kranjska Gora, zainteresirani klubi in društva, panožne zveze, OKS – ZŠZ in drugi subjekti ožjega ali širšega interesa. Ta športno-turistični gospodarski kompleks bi lahko svoje poslovne ambicije razvil v smeri trženja športa, prireditvev, specifičnih infrastrukturnih ponudb in celovite športnoturistične ponudbe širšega kompleksa Zgornje Savske doline. Morda je v tej analogiji Planice možno v slovenskem prostoru oblikovati še kakšne rešitve v prid bogatenju športne infrastrukture.

V strateškem načrtovanju novih zmogljivosti infrastrukture v Sloveniji je pomembno, tako kot v številnih drugih dejavnostih, na eni strani obvladovati prioritete, na drugi strani pa univerzalnosti izkoristka teh zmogljivosti in cenenost uporabe na enoto uporabnika.

Pri načrtovanju in projektiranju športnih objektov se je treba zavzemati za razvoj teh znanj, pri tem pa naj projektantske organizacije v Sloveniji upoštevajo tudi tuje izkušnje.

Posebno poglavje, ki mu moramo posvetiti sistemsko in dnevno pozornost, pa je vzdrževanje objektov in naprav. Organizacija in sistem tovrstnega dela sta pogosto razdrobljena, neekonomična in neučinkovita. Posebna problematika v zvezi s tem je zaznavna v večjih urbanih središčih, kjer gre za koncentracijo večjega števila objektov. V številnih tovrstnih primerih pestijo stroški rednega in investicijskega vzdrževanja tudi številne klube in društva. Na ravni lokalnih skupnosti bi bilo treba premisliti, ali naj se morda komunalni tolar pri zagotavljanju virov obremeni za pokrivanja rednega in investicijskega vzdrževanja objektov društev in klubov. Ta pobuda se opira na dejstvo, da tudi ta okolja pripomorejo h kakovostni in pestri ponudbi v korist občanov.

V infrastrukturi športnih objektov so pomembni tudi oprema in športni rekviziti. Na tem področju se sicer upoštevajo strokovna merila, pa vendar še ne dovolj, da bi bila oprema teh športnih objektov celovito neoporečna. Množica komercialnih ponudb pri nabavi pogosto zastre kakovostne strokovne parametre, kar ima za posledico nekvalitetne, nevarne in nefunkcionalne lastnosti vgrajene opreme. Naj navedem ne tako osamljen primer, da niso opredeljene strokovne zahteve za opremo večnamenskih zunanjih otroških igrišč.

S tem grobim orisom pomembnosti infrastrukture za potrebe slovenskega športa za vse sem želel predstaviti enega od možnih zornih kotov, prav tako pa opozoriti na dileme in izkušnje v praksi in ne nazadnje ponuditi nekaj izzivov v smeri nadaljnjega razvoja tega področja slovenskega športa.

Moj prispevek ima še en neposreden namen, ta pa je, da obdelamo to kompleksno problematiko na posebnem za to organiziranem posvetu ali seminarju, kjer bi se soočili teorija in praksa tega področja. To bi imelo za posledico na eni strani pobude in predloge za sistemsko obvladovanje tega procesa, na drugi strani pa naj bi bile predstavljene izkušnje in ponujena praksa načrtovalcem in lastnikom športnih objektov.

ŠPORTNA REKREACIJA STAREJŠIH OSEB

KORISTI GIBALNO ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZA STAREJŠE

Prim. dr. Jožica Šelb Šemerl, dr. med

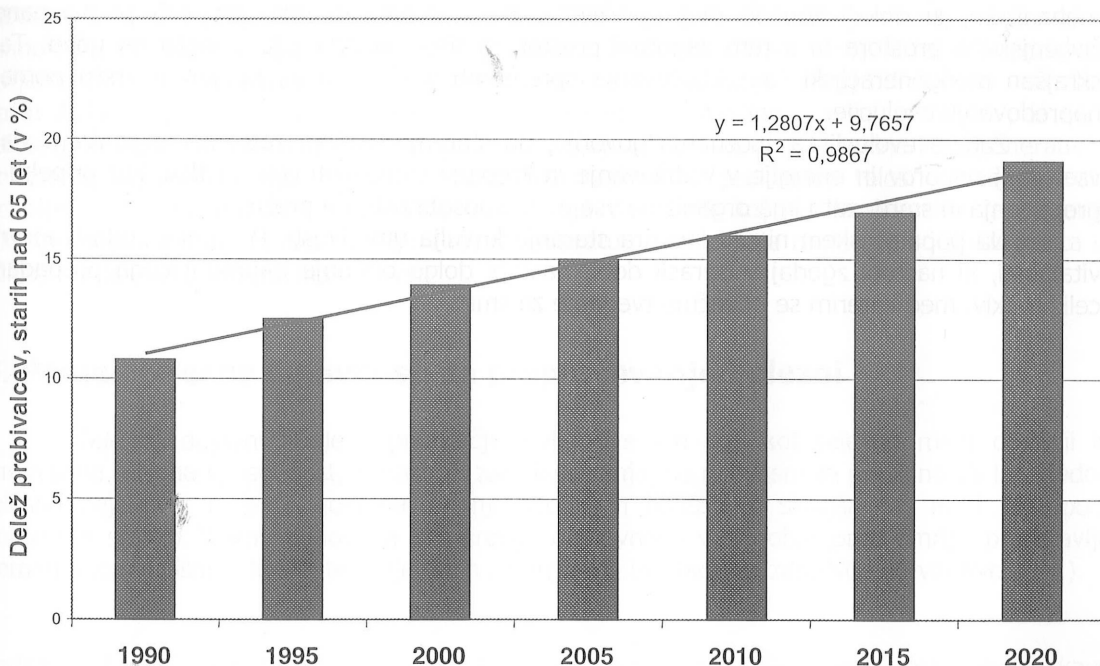
Staranje prebivalstva – demografski pojav

Staranje prebivalstva je novejši demografski pojav, povečanje deleža starih ljudi v populaciji se je v izrazitejši obliki pojavilo šele v dvajsetem stoletju (1). Na prelomu tisočletja je bilo v sedanjih državah Evropske unije starejše prebivalstvo malo številno. Ljudje, starejši od 64 let, so predstavljali samo 4-6 odstotkov celotnega prebivalstva, z izjemo Švedske in Francije, kjer se je staranje prebivalstva začelo prej (2). Visoka rodnost v začetku 20. stoletja, znižanje umrljivosti in s tem daljšanje življenjske dobe sta v večini sedanjih držav Evropske unije privedla do porasta absolutnega števila in deleža prebivalcev starejših od 64 let (3).

Pozna leta, predvsem po osemdesetem letu starosti, so običajno združena s kroničnimi boleznimi, oviranostmi in težavami pri samostojnem življenju.

Prebivalstvo Slovenije sodi že nekaj časa med stara prebivalstva in se bo ob nadaljnji nizki rodnosti vse bolj približevalo fazi pretiranega staranja z 20 ali več odstotnim deležem prebivalstva starejšega od 64 let (1). Do leta 2020 naj bi, po srednji varianti projekcije, ki upošteva podatke za obdobje 1970-1990, delež ljudi, starejših od 64 let, narasel že na 19% oziroma na 380.000 (4) (slika 1).

Slika 1: Projekcija deleža prebivalcev, starejših od 65 let, do leta 2020 v Sloveniji. (Vir: Statistični urad R Slovenije: Projekcije prebivalstva R Slovenije 1995-2020.)



2. Kaj je staranje-teoriji staranja

Po neadaptivni teoriji naj bi staranje nastopilo kot rezultat kombiniranega delovanja genov, ki se izrazijo šele takrat, ko organizem preživi preko normalne meje, ki jo določa primitivno življenjsko okolje. Organizmi v neprijaznem življenjskem okolju, kjer so vsak čas lahko žrtve nasilne smrti vlagajo veliko energije v procese, ki omogočajo razmnoževanje in ne v procese, ki omogočajo reparacijo. V okolju, kjer je možnost nasilne smrti majhna, vlagajo energijo, tudi v reparacijo somatskih celic, da bi se te vzdrževale tako dolgo, kot je potencial organizma, da preživi.

Somatska teorija pravi da defekti, ki nastanejo slučajno postopno povzročijo tako veliko izgubo somatskih celic, da se organizem stara in umre.

Take okvare naj bi bile:

- spajanje velikih makromolekul,
- akumulacija odpadnih toksičnih produktov organizma,
- racemacija aminokislin,
- poškodbe zaradi delovanja prostih kisikovih radikalov,
- okvare celičnih membran.

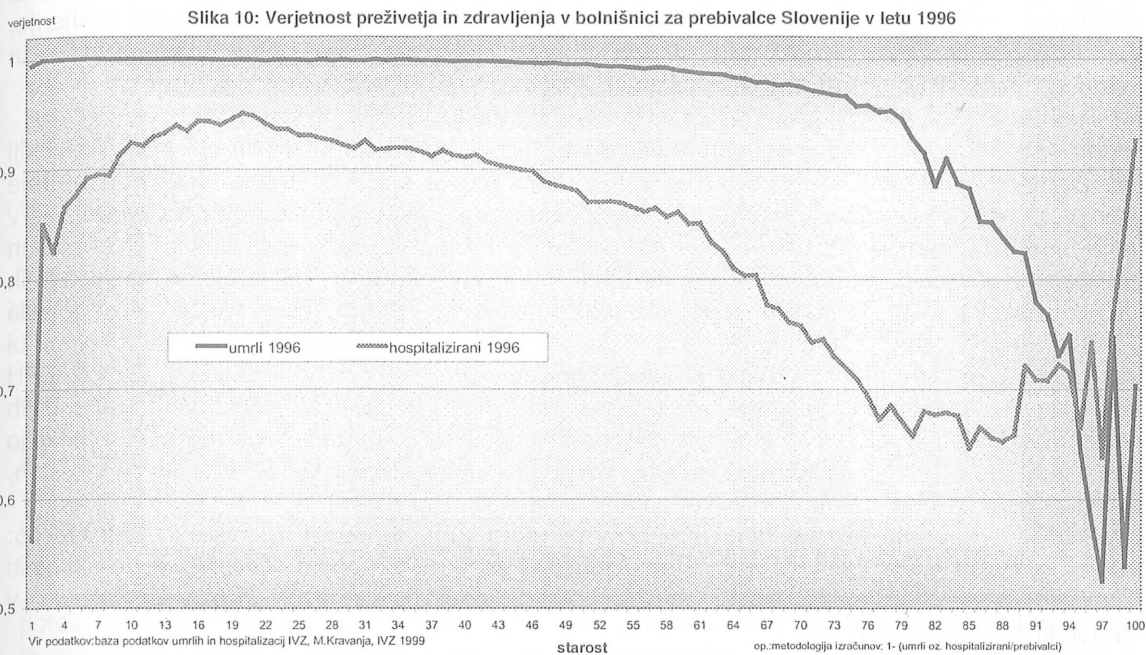
Vsak od teh procesov, naj bi nekaj doprinesel degeneraciji in staranju in bolj malo je verjetno, da bi bil samo eden odgovoren za staranje. Mogoče je, da poškodbe izvirajo iz molekularnega mehanizma podvojevanja, nastajanja in prenašanja genetske informacije. Staranje lahko nastane zaradi postopnega kopičenja številnih napak v DNA, napačnega prepisovanja genetskega zapisa (5).

3. Zakaj nastopi staranje ?

Najbolj razumljiv odgovor ponujajo adaptacijske teorije, ki pravijo, da je staranje mehanizem, ki določi končno mejo preživetju posameznika in tako prepreči prenatrpanost življenjskega prostora in s tem zagotovi prostor za tiste, ki prihajajo v vrsto na novo. Tako skrajšan medgeneracijski čas vključevanja sprememb v živalsko ali rastlinsko vrsto pomaga napredovanju evolucije.

Zadnja evolucijska spoznanja govorijo, da staranje nastopi zato, ker organizem vlaga vse manj naporov in energije v vzdrževanje in krepitev somatskih celic in tkiv, kar pripelje do propadanja in smrti, zato ima organizma vse manj sposobnosti, da preživi.

Na populacijskem nivoju ilustrira staranje krivulja umrljivosti. Po spolni zrelosti in vrhu vitalnosti, ki nastopi zgodaj v odrasli dobi, nastopi dolgo obdobje napredujočega propadanja celic in tkiv, med katerim se povečuje tveganje za smrt.



4. Telesna dejavnost ohranja fiziološke rezerve organizma

Kljub temu, da je staranje proces, ki ga še ne moremo zaustaviti, lahko s preprečevanjem bolezni in zmanjševanjem njihovih posledic, propadanje tesnih tkiv in s tem zgubljanje rezerve organov upočasnimo in se skušamo čim bolj približati biološki meji človekovega življenja, ki naj bi bila nekje med 110 – 115 leti.

Gibanje, moč in vzdržljivost telesa so bili v preteklosti nujni za človeško preživetje. Z razvojem tehnologije človeka pri številnih delih in opravilih vse bolj zamenjujejo stroji in razni pripomočki, življenje postaja vse bolj sedeče. V razvitem svetu se ljudje vozijo skoraj od vrat do vrat. Tak način življenja skupaj z mnogimi razvadami lahko vodi v številne bolezni in okvare, ki se s starostjo kopičijo in seštevajo. Strokovnjaki se strinjajo, da so številne kronične in degenerativne bolezni poleg genetskega nagnjenja posledica nepravilne prehrane, telesne nedejavnosti, debelosti, visokih vrednosti holesterola in krvnega tlaka, ter kajenja in prevelikega uživanja alkohola. Bolezni zaradi katerih ljudje v razvitem svetu najpogosteje zboleijo so bolezni srca in ožilja, rak ter bolezni dihal in prebavil.

5. Pomen telesne dejavnosti za preprečevanje bolezni

Telesno dejavni ljudje v povprečju živijo dve leti dlje kot telesno manj dejavni in zmanjšana telesna sposobnost, ki nastaja zaradi staranja, se upočasni za približno 15 let. Redna telesna dejavnost lahko odgodi nastopanje kroničnih bolezni in skrajša čas med nastopom bolezni in smrtjo. Tako imenovana kompresija obolevnosti v obdobje pred smrtjo predstavlja pomembno izboljšanje kvalitete življenja in zmanjšanje izdatkov za zdravstveno varstvo (6, 7).

Vzdržljivost, moč, ravnotežje in prožnost slabijo, ko se telo stara. Številne znanstvene raziskave so pokazale, da redna telesna dejavnost varuje zdravje; ohranja in izboljšuje telesno pripravljenost, preprečuje bolezni, poveča odpornost, je tudi del zdravljenja in rehabilitacije pri številnih boleznih in poškodbah. Redna telesna dejavnost ima pozitivne fiziološke, psihološke in socialne učinke.

S telesno dejavnostjo povečamo vzdržljivost srca in prehodnost žilja, moč mišic, gibčnost in ravnotežje. Izboljša se spanje, zniža nivo sladkorja in stresnih hormonov v krvi. Telesna dejavnost omogoča sprostitev, boljše razpoloženje in splošno dobro počutje, izboljša mišljenje, povzroči, da se človek lažje vključi v družbo in sklepa nova prijateljstva, ohranja stare in pridobiva nove vloge v družbi; telesno dejavni ljudje so tudi bolj zadovoljni z življenjem.

S poskusi na podganah je bilo dokazano, da je pri starih živalih ob enaki VO_2 večji učinek prostih kisikovih radikalov. (8). Vzrok temu naj bi bile s starostjo povezane motnje transporta elektronov dihalne verige (6). Zaradi zmanjšane aktivnosti citohrom C oksidaze, ki v mitohondrijih zmanjša vezavo kisika na proste radikale, naj bi se izgubljali elektroni in posledično povečalo nastajanje superoksidnega aniona. S starostjo naj bi se v mitohondrijih srčne in skeletnih mišic povišal tudi nivo malondialdehida, zaradi česar naj bi se zmanjšala fluidnost mitohondrijskih membran. Biokemične in/ali strukturne okvare membranskih lipidov bi povzročile povečano tvorbo prostih kisikovih radikalov preko encimov ciklooksigenaze, NADPH oksidaze in ksantinske oksidaze (6). Telesna dejavnost poveča aktivnost antioksidantskih encimov v skeletnih mišicah, a zmanjša nivo mišičnega GSH, E vitamina ter respiratorno funkcijo mitohondrijev. Redna dolgotrajna telesna dejavnost poveča količino proteinov v mišicah, oksidativno zmožnost mitohondrijev ter zmanjša peroksidacijo lipidov (6).

Naporna telesna dejavnost povzroči sproščanje citokinov iz mišičnih celic, to so: tumor nekrozni faktor α (TNF_{α}), interleukin IL-1 in IL-6. V zgodnji fazi mišične dejavnosti citokini povzročijo vazodilatacijo v mišicah preko indukcije sinteze dušikovega oksida v endotelijskih celicah (6).

Telesna dejavnost ne pomeni samo teka ali hoje z namenom, da se razgibamo, plavanja, kolesarjenja, telesnih vaj, iger z žogo, ampak vse telesne dejavnosti, tudi delo doma, hojo v službo, do trgovine, po stopnicah, delo na vrtu in ostalo. Ugotovljeno je, da je koristen učinek telesne aktivnosti na zdravje odvisen od količine telesne aktivnosti. Zmerna telesna aktivnost, to je taka pri kateri se porabi 40-60% največje mogoče porabe kisika najbolj koristi tistim, ki veliko sedijo.

Debelost. V razvitih državah je večina ljudi debelih ker jedo preveč ali jedo nezdravo hrano. Debelost pelje v številne bolezni, zmanjša gibčnost in gibljivost. Poslabša sladkorno bolezen, poviša krvni tlak, maščobe in holesterol v krvi in preko njih upliva na nastanek bolezni srca in žilja predvsem možganske ali srčne kapi. Debelost poveča tudi možnost, za nastanek raka črevesja in žolčnika, raka prostate pri moških, raka rodil ter dojke pri ženskah. Maščobe v krvi se med telesno dejavnostjo zmanjšajo, zaradi večje porabe ali odstranjevanja, poviša se nivo dobrega holesterola. Po mnenju nekaterih raziskovalcev večina sprememb nastane že pri ljudeh, ki pretečejo z zmernim tempom od 11 do 22 kilometrov na teden. Po mnenju drugih naj bi bilo zato potrebno preteči vsaj 16 kilometrov na teden. Če želimo shujšati moramo s telesno aktivnostjo na teden porabiti vsaj 1000 do 2000 kilo kalorij več kot smo jih pojedli. Pomembno je, da začnemo paziti na telesno težo že pri otrocih in mladostnikih in to nadaljujemo skozi celo življenje (9).

Sladkorna bolezen Da bi bila verjetnost, da bomo zboleli za sladkorno boleznijo čim manjša ali, da bi znižali sladkor v krvi, če ga že imamo zvišanega, moramo biti zmerno telesno aktivni najmanj 3 do 5 ur na teden. Priporočene so vaje na zraku in tudi vaje za sprostitev. Vsaj enkrat na teden moramo opraviti dolg sprehod, ki traja 2 uri ali več. Bolniki, ki si lepo urejajo krvni sladkor imajo manj možnosti, da bi se jim okvarili notranji organi, to so srce, ledvice, živci in oči ali nastala gangrena na izpostavljenih delih telesa to je prstih na rokah in predvsem na nogah (9).

Povišan krvni tlak se pojavlja pogosteje pri moških kot pri ženskah. Možnost, da se bo krvni tlak povišal pri ljudeh, ki telesno niso aktivni, je za 35 do 52% višja, kot pri tistih, ki so redno telesno dejavni. Redna telesna vadba, ki jo izvajamo z namenom, da bi zmanjšali krvni tlak je najbolj učinkovita pri debelih. Z redno telesno dejavnostjo lahko znižamo zgornji in spodnji krvni tlak. Krvni tlak najbolj uspešno znižamo z vadbo nizke do srednje intenzivnosti to je 40-60% maksimalne porabe kisika ali 50-70% maksimalne frekvence srca. Za zniževanje krvnega tlaka je potrebno vsaj 30-45 minut hitre hoje 3-5 krat na teden. Priporočajo vaje za

izboljšanje vzdržljivosti in tudi vaje proti upor, ki pa ne smejo biti preveč intenzivne. Ni priporočljivo vaditi v preveč mrzlem okolju in prej kot uro in pol po glavnem obroku (9)

Motnje pri presnovi maščob. 4-6 krat na teden 40-60 minut vzdržljivostne vadbe, s 40-70% aerobne kapacitete. Dobro je dodati še 2 krat na teden vaje proti upor in vaje za sprostitvev.

Odpornost proti boleznim Zmerna vadba izboljša odpornost na virusne infekcije in preprečuje razvoj rakastih celic. Podobne učinke ima tudi trening vzdržljivosti.

Padci Za preprečevanje padcev so pomembne močne in vzdržljive mišice spodnjih udov ter dobro ravnotžje.

Rak debelega črevesja je bolezen, ki se s starostjo pojavlja vse pogostejše. Zaradi hitrejšega praznjenja črevesja, ki nastane po fizični aktivnosti naj bi se hitreje odstranjevale snovi zaradi katerih se normalne celice lahko spremenijo v rakaste.

Maksimalna sposobnost pljuč se z vsakim desetletjem zmanjšuje za 5 do 15% v obdobju od 20 do 80 leta starosti. Telesna dejavnost povzroči, da se sposobnost pljuč ohranja nad tisto, ki bi jo pričakovali za določeno starost.

Dodamo naj še to, da imata kratkotrajna vadba in dolgotrajna fizična aktivnost na zraku tudi **pozitiven upliv na človekove psihološke funkcije**. V primerjavi z ljudmi, ki veliko sedijo se tisti, ki redno telesno vadijo, bolje prilagajajo, so uspešnejši pri miselnih testih, lažje se upirajo stresu, kažejo manj simptomov strahu in depresije. Redna telesna vadba tudi izboljša samozavest in samospoštovanje ter včasih ublaži nekatere neprijetne značajske poteze (9).

Medtem ko telesna dejavnost pozitivno upliva na to, da odgodimo nastop in upočasnimo potek številnih kroničnih bolezni, lahko predvsem pri bolnikih z obolelo srčno mišico in med ljudmi s pretežno sedečim načinom življenja sproži nenadno srčno smrt. Med naporno telesno dejavnostjo je tveganje višje, ne glede na nivo redne telesne dejavnosti in zdravstveno stanje posameznika. Tveganje se med telesno dejavnostjo prehodno poveča zato, ker se poveča možnost, da bo rupturiral aterosklerotični plak (8,10).

Zato bi bilo dobro, da bi vsi redno izvajali vaje, ki povečajo vztrajnost in energijo, moč in prožnost telesa. Priporočeno je začeti z lažjo fizično aktivnostjo, kjer se uporabi 40 do 60% maksimalne kapacitete mišic, kot je to pri sprehodih, vrtnarjenju, delu v dvorišču in v hiši, pri plesu in telovadnih vajah, ki jih lahko izvajamo doma. To naj bi se nadaljevalo s tako fizično aktivnostjo, ki je primerna za vzdrževanje zdravja in preprečevanje bolezni, kar pomeni z dinamičnimi vajami velikih mišic, ki trajajo 30 do 60 minut tri do šest krat na teden (9).

Literatura

- (1) Malačič J. *Demografija. Teorija, analiza, metode in modeli*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta v Ljubljani, Komisija za založništvo, 1997: 23-4.
- (2) Weil O, McKee M, Brodin M, Oberle D. *Priorities for public health action in the European Union*. Luxembourg: European Commission, 1999.
- (3) *Demographic statistics*. Luxembourg: Eurostat, 1997.
- (4) Šircelj M, Vertot N, Crujjsen H, Exterkate M. *Projekcije prebivalstva Republike Slovenije 1995-2020*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije, 1996: 26-7.
- (5) Starc V. *Novejši pogledi na biologijo staranja*. *Zdrav Vest* 1999;11:655-672.
- (6) Li Li Ji. *Exercise at old age: does it increase or alleviate oxidative stress?* *Ann N Y Acad Sci*.2001;928:236-47.
- (7) Bejma J, L L Ji. *Ageing and acute exercise enhances free radical generation and oxidative damage in skeletal muscle*. *J Appl Physiol* 1999; 87:465-470.
- (8) Burke A P, Farb A, Malcolm GT, Liang Y, Smialek JE, Virmani R. *Plaque rupture and sudden death related to exertion in men with coronary artery disease*. *JAMA* 1999; 281:921-6.
- (9) Fras Z. Life-Style in Prevention on Coronary Disease.V: Pajer Z, Štibler Martinčič D. International Symposium on Cardiovascular Diseases held in Ljubljana, Slovenia, December 1998, Proceedings of the 29th Menorial Meeting devoted to prof.dr. Janez Plečnik, Ljubljana Medical Faculty, Institute of Histology and Embriology 1998:234-447.**
- (10) Jensen Urstad M. *Sudden death and physical activity in athletes and nonathletes*.*Scan J Med Sci Sports* 1995; 5: 279-84.

POVODI IN OVIRE STAREJŠIH LJUDI ZA GIBALNO-ŠPORTNO AKTIVNOST

Darja Ažman, Univerza v Ljubljani – Fakulteta za šport

Uvod

Ob naraščajočem deležu starejših ljudi je kritični predmet razprave v javnem zdravstvu in tudi drugih družbenih sferah, kako čim bolj ohranjati njihovo zdravje in kakovost življenja. Dokazan je bil in vedno znova se dokazuje izjemni potencial telesno aktivnega življenjskega sloga. Povečanje gibalno-športne aktivnosti oziroma vadbe lahko starejšim ljudem znatno izboljša zdravje in dobro počutje ter zmanjša stopnjo njihove obolevnosti (morbidnosti) in umrljivosti (več študij, povzeto po Chang, Leveille, Cohen-Mansfield & Guralnik, 2003). Redna vadba je tudi dragocen doprinos k njihovem psihosocialnemu ugodju; pozitivno npr. učinkuje na občutek »nekaj pomeniti v življenju« – občutek, ki velja za bistveni dejavnik osebnega zadovoljstva in katerega iskanje je pomemben motiv vsakega človeka (Takkinen, Suutama in Ruoppila, 2001).

Kljub vse večji znanstveni utemeljenosti ter širjenju družbenega odobravanja koristi športno aktivnega življenjskega sloga še naprej veliko premalo starejših ljudi napreza svoje telo v zadostni meri. Poznavanje koristi redne telesne aktivnosti še zdaleč ni zagotovilo za *dejansko* povečanje te aktivnosti. Študija Goggina in Morrowa (2001) je npr. pokazala, da se 89 % Američanov, starejših od 60 let, zaveda, da je telesna pasivnost velik zdravstveni riziko, a jih le 31 % zatrjuje vključenost v zadostno raven gibalno-športne aktivnosti (po priporočilih ameriškega Ministrstva za zdravje iz leta 1996 je to 30 min zmerne aktivnosti večino dni v tednu). Pri nas trenutno priznava ukvarjanje s športno-rekreativno dejavnostjo 2- ali večkrat na teden (kar je po dokaj ohlapnih merilih že »redno« ukvarjanje) 16,7 % starejših od 60 let (Ažman, 2002). Z vidika zdravstvenih koristi je vsekakor vprašljivo, če vsi ti zares vadijo zadosti intenzivno / dolgo in/ali kakovostno / pravilno. Po podatkih ameriškega Ministrstva za zdravje se denimo v ZDA manj kot 10 % starejših od 60 let ukvarja z napornejšo športno dejavnostjo kot je tek, kolesarjenje, plavanje ipd. (Cohen-Mansfield, Marx & Guralnik, 2003). Hamdorf, Starr in Williams (2002) pa so v južni Avstraliji ugotovili 11,7-odstotni delež takšnih. Z napredujočo starostjo seniorjev je torej povezano na eni strani *naraščanje telesne neaktivnosti* skupaj z upadanjem funkcionalne sposobnosti (sposobnosti funkcioniranja v vsakdanjem življenju, op. avt.), na drugi strani pa tudi *vse nižja raven* telesne aktivnosti pri tistih, ki zatrjujejo, da so vpeti v neko gibalno-športno vadbo.

Številne raziskave (povzeto po Booth, Bauman & Owen, 2002, ter po Cohen-Mansfield et al., 2003) pričajo o pomembni negativni zvezi med zaznanimi ovirami za gibalno-športno aktivnost ter ravni telesne aktivnosti in spremembami v gibalno-športnih navadah. Chang in soavtorji (2003) ugotavljajo podobno – močno statistično značilno povezanost med višjo ravni funkcionalne telesne pripravljenosti oziroma telesne aktivnosti starejših in boljšo naravnanoostjo do športno-rekreativne vadbe (prepričanostjo, da je vadba dobra za njih).

Zaradi vsega navedenega je eden poglavitnih korakov na poti k izboljšanju sedanjega stanja pri obravnavani populaciji (in gotovo prvi korak pri razvijanju uspešnih strategij za promocijo gibalno-športne aktivnosti) poznavanje in razumevanje razlogov za neaktivnost oziroma povodov za aktivnost.

Ovire za gibalno-športno aktivnost

Ovire za gibalno-športno dejavnost potencialno preprečujejo posamezniku sprejetje te dejavnosti, vztrajanje v njej ali vnovično vključitev vanjo (Booth et al., 2002). Na osnovi raziskave Clarka (1999; povzeto po Booth et al., 2002), ki je obravnavala ovire za telesno neaktivnost, in dveh študij (Mills et al., 2001; Hamdorf, Starr & Williams, 2002) bi tako ovire kot povode za gibalno-športno aktivnost razvrstili v tri osnovne kategorije: značilnosti okolja (npr. vreme, infrastruktura poznavanje in dostopnost športnih objektov, transport...), značilnosti gibalno-športne dejavnosti oziroma programa in značilnosti posameznika. Slednje bi lahko nadalje delili na telesne / simptomatske (npr. zdravstvene težave, bolečina, pomanjkanje »sape«, pomanjkanje energije...), psihološke / motivacijske (npr. pomanjkanje volje, interesa, časa, premalo znanja / ozaveščenosti...) in socialne (npr. pomanjkanje družbe, spremstva...). Cohen-Mansfieldova in soavtorji (2003) delijo ovire in povode zgolj na dve abstraktni kategoriji – na notranje (npr. slabo zdravje, nizka motivacija) in zunanje (npr. slabo vreme). »Pomanjkanje časa zaradi drugih obveznosti« prav tako uvrščajo v zunanjo kategorijo.

Medodološko so bile ovire proučevane na različne načine (npr. prosta / odprta vprašanja, razvrščanje na listi navedenih ovir po pomembnosti, ocenjevanje teže posameznih ovir z večstopenjsko lestvico...). Pri vnaprej navedenih ovirah obstaja večja možnost izkrivljenih odgovorov in neenakovredne zastopanosti pomembnih dejavnikov (lahko se kaj izpusti), pomanjkljivost odprtih vprašanj pa je, da se opirajo na spomin in zavest anketiranca (Cohen-Mansfield et al., 2003). Tudi udeležnost sodelujočih v gibalno-športni aktivnosti oziroma njihovo telesno pripravljenost so v različnih raziskavah ugotavljali precej različno; temeljno je bilo v večini primerov subjektivno poročanje sodelujočih o količini in vrsti njihove aktivnosti.

Analiza raziskav

V nadaljevanju sta podrobneje predstavljeni dve raziskavi. Avtorji prve (Booth, Bauman & Owen, 2002) so analizirali zaznane ovire za telesno aktivnost na reprezentativnem vzorcu 402 Avstralcev (55 % žensk; 33 % vzorca je bilo v starostni kategoriji 60-64 let, 29 % 65-69 let ter 38 % starih 70 let in več). Navesti so morali svoje gibalno-športne navade ter izbrati tri najpomembnejše ovire za povečanje telesne aktivnosti. Protokol je vključeval dihotomno delitev na telesno aktivne in neaktivne (na osnovi ocene relativne energijske porabe za posameznikovo gibalno-športno aktivnost v dveh tednih, z enoto $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot 14 \text{ dni}^{-1}$) ter 18 vnaprej napisanih ovir. 62 % žensk in 48 % moških je bilo določenih kot telesno neaktivnih. Posredujemo le prvih sedem najpogostejše navedenih ovir:

Tabela 1: Razporeditev [%] aktivnih in neaktivnih moških in žensk, ki so izbrali posamezno oviro kot prvo oziroma drugo po pomembnosti (Booth et al, 2002).

OVIRA	Moški		p	Ženske		p
	aktivni	neaktivni		aktivne	neaktivne	
Že sedaj sem zadosti aktiven(a)	59,6	41,9	*	60,0	41,3	**
Imam poškodbo oziroma okvaro	26,6	32,6		18,8	24,8	
Slabo zdravje	9,6	20,9	*	3,5	11,7	*
Sem prestar(a)	11,7	16,3		10,6	20,4	*
Nimam dovolj časa	16,0	14,0		22,4	13,1	
Nisem športni tip	8,5	10,5		17,6	20,4	
Sem preveč len(a) / nisem motiviran(a)	7,4	7,0		5,1	2,4	

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tabela 2: Razporeditev [%] neaktivnih respondentov, ki so izbrali posamezno oviro kot prvo oziroma drugo po pomembnosti (Booth et al, 2002).

OVIRA	moški	ženske	60-64 let	65-69 let	70+ let
Sem že zdaj zadosti aktiven(a)	44,3	43,8	38,2	63,7	37,9
Imam poškodbo oziroma okvaro	38,1	27,0	28,3	20,9	39,6
Slabo zdravje	23,0	13,6	13,7	19,0	19,2
Sem prestar(a)	18,8	24,2	4,8	23,5	36,2
Nimam dovolj časa	18,0	15,0	27,3	16,1	7,1
Nisem športni tip	13,5	24,7	31,3	15,8	14,3
Preveč len(a) / nisem motiviran(a)	8,0	5,8	6,2	10,0	5,1

Sodeč po rezultatih iz tabele 1, med skupino aktivnih in neaktivnih ni velikih razlik, niti pri ženskah niti pri moških. Do tega je prišlo morda zaradi narave vprašanja o navajanju razlogov, namreč zakaj posameznik ni bolj aktiven, ne glede na njegovo/njeno aktualno raven aktivnosti. Sicer je najpogostejše navedena ovira »že zadosti aktiven« dokaj presenetljiva. Najbrž je plod uporabljene raziskovalne metodologije, ki je morda podcenila dejansko raven aktivnosti, ali pa so imeli raziskovalci strožja merila za »biti zadosti aktiven« kot respondenti. To nas opozarja, da je dojemanje pomena in zahtevane intenzivnosti športno-gibalne aktivnosti lahko resen problem (pogostokrat že za raziskovalce, kaj šele za anketirane), ki omejuje interpretacijo nekih izsledkov. Kaj, kako in koliko je zadosti / redno in kaj ne? Tudi v Sloveniji vlada na tem področju še precejšnje neskladje, pravzaprav ima skorajda vsaka raziskava svoja merila. Izboljšano razumevanje in poenotenje tega vprašanja med strokovnjaki s področja športa in zdravstva je najbrž več kot nujno; naj postane prioriteta naloga, saj je osnova za uspešno raziskovanje in delovanje na tem strokovnem področju. Poleg vsebinskega neskladja je še vedno opaziti tudi terminološko zmedo, kako najrazličnejše ne-sedeče aktivnosti sploh poimenovati. Tudi to bega; najbrž ne le strokovnih krogov, marveč tudi klientelo.

Najbolj pričakovana ovira v tej starostni skupini so takšne in drugačne zdravstvene težave. Ne ve pa se, kakšne vrste poškodb in okvar so imeli anketirani v raziskavi Boota in soavtorjev (2002) v mislih in kakšno vrsto aktivnosti. Ne le zanje, za pomemben delež celotne populacije starejših nasploh je dokaj verjetno, da bi bili ustrezno načrtovani vadbeni programi (ki denimo temeljijo na vadbi v vodi, ki so odmerjeni z občutkom, ki so ustrezno vodeni in nadzorovani) znotraj omejitev, ki jih narekujejo poškodbe ali okvare (Booth et al, 2002). Mnogi starejši ljudje morda razumejo pod pojmom »šport« / »vadba« / »telesna aktivnost« itd. samo naporno, intenzivno aktivnost, ki presega okvire njihove telesne zmogljivosti. To razlago podkrepuje tudi navedba 31,3 % vprašanih v obravnavani raziskavi, starih 60-64 let, da niso »športni tip«, ter z leti izrazito naraščajoč delež takšnih, ki so »prestari, da bi bili bolj aktivni« (tabela 2). Nasploh je bila kljub neizrazitim razlikam med aktivnimi in neaktivnimi respondenti frekvenca mnogih ovir v različnih starostnih skupinah pomembno različna.

Do dokaj skladnih in še nekoliko bolj poglobljenih ugotovitev, čeprav po drugačni poti in na starejšem vzorcu, so prišli **Cohen-Mansfield, Marx in Guralnik (2003)**. Pri 324 samostojno živečih Američanih, starih med 74 in 85 let, so proučevali tako ovire kot povode (»motivatorje«) za vadbo, katerih pomen so skušali razložiti s proučevanjem povezanosti med njimi ter različnimi drugimi podatki anketiranih (socialno-demografskimi značilnostmi, subjektivno oceno zdravstvenega stanja, oceno bolečine, depresivnostjo, testiranjem zmogljivosti spodnjega dela telesa, poročanjem o trenutni ravni gibalno-športne aktivnosti – že 1x tedensko udejstvovanje ne glede na intenzivnost se je smatralo kot »trenutna aktivnost« – ter uživanju ali 'ne-uživanju' v telesni aktivnosti v preteklosti, v odraslem obdobju). Ovire / povode so dobili z odgovori na odprto vprašanje »Katere okoliščine ali težave vas odvrčajo od tega, da bi hodili ali se gibalno-športno udeleževali več kot sedaj?« / »Kaj bi vas motiviralo, da bi vadili več kot sedaj?«

Tabela 3: Ovire in povodi za povečanje gibalno-športne vadbe (Cohen-Mansfield et al, 2003).

OVIRE za vadbo / hojo (N = 232) ^a			kombi-nirani %	POVODI za vadbo (N = 242) ^c			kombi-nirani %
Zdravstvene težave / bolečina		53,4		Počutiti se bolje / izboljšati zdravje			32,2
Lenoba / nemotiviranost		29,3		Imeti koga, s katerim bi skupaj vadil(a)			14,0
Preveč zaseden(a) / pomanjkanje časa		25,0		Organiziran program			12,4
Utrujenost		11,6		Več prostega časa			9,1
Slabo vreme		10,9		Ne vem			6,6
Ni mi všeč		8,3		Dobro vreme			5,0
Drugo ^b		16,8		Drugo ^d			24,4

^a vključenih ni bilo 89 ljudi, ki so rekli, da nimajo ovir ali že vadijo

^b manj kot 1% odgovorov: družinske težave, ne maram vaditi sam(a), nimam družbe, različni izgovori, slabi inštruktorji, pomanjkanje plana, ne maram shujšati, zdravnik pravi, da potrebujem nadzor (verjetno merilec srčnega utripa, op. avt.), delam na vrtu, sem omejen(a) pri aktivnostih, okolje, nimam interesa, nimam izkušenj, strah.

^c vključenih ni bilo 56 ljudi, ki so rekli, da nič ne bi motiviralo ali da so zadovoljni s trenutnim režimom

^d motiv shujšati, odpravljati strah / bojazni, zdravnikovo priporočilo, spodbuda / motivacija, biti v letovišču, plavanje idr..

Ženske so v splošnem navedle več ovir kot moški. Ponovno so v ospredju zdravstvene težave, ki skupaj z bolečino ovirajo več kot polovico vprašanih. Same zdravstvene težave ovirajo npr. ženske precej bolj (52 %) kot moške (33 %), trenutno aktivne znatno manj (36 %) kot neaktivne (50 %) idr.. Visoko statistično značilna povezanost med zdravstvenimi težavami in utrujenostjo kot zaznanimi ovirami ter oceno splošnega zdravja in bolečino, slabšo telesno zmogljivostjo in depresivnostjo kažejo na to, da obstaja subpopulacija starejših, kjer kombinacija teh dejavnikov najbrž predstavlja začarani krog, v katerem so zdravstvene težave povezane s telesnim zdravjem, kar povzroča depresivnost in relativno neaktivnost, to pa nadaljnje slabšanje zdravstvenega stanja. Tem ljudem bi se dalo gotovo najbolj uspešno približati preko medicinskih ustanov. Ustrezna terapija (v tem primeru odpravljanje / lajšanje bolečine, depresivnosti) bi jih potem lahko povrnila v stanje, v katerem bi bili sposobni razmišljati o morebitni telesni aktivnosti. Zaradi negativnega vpliva depresivnega stanja na druga področja funkcioniranja človeka bi pri samostojno živeči populaciji že zmerno depresivnost lahko obravnavali kot indikacijo za 'športno-gibalno intervencijo'. Čeprav anketirani depresivnosti niso neposredno navedli kot oviro, pa je depresivno čustvo visoko koreliralo z najpogostejšimi ovirami (Cohen-Mansfield et al, 2003).

Podrobneje velja opozoriti tudi na bolečinsko problematiko. Bolečina je zelo pogosta spremljevalka starajočega se organizma; po podatkih dveh raziskav (povzeto po Leveille, Cohen-Mansfield & Guralnik, 2003) pesti več kot polovico starejših ljudi, in med njimi večino v več kot enem predelu. Vadba denimo dokazano zmanjšuje bolečine pri artritisu (Ettinger, 1997, povzeto po Leveille et al., 2003). Poglobljena analiza problematike kronične mišično-skeletne bolečine pri istem, nazadnje obravnavanem vzorcu sodelujočih (Leveille et al., 2003) daje vedeti, da je bolečina zelo vitalni člen odvrčanja posameznika od telesne aktivnosti. Sodelujoči z bolečino v več predelih so imeli znatno slabše gibalno-športne navade, bili so manj prepričani v koristi gibalno-športne vadbe in, kar je najpomembnejše, imeli so manj zaupanja vase glede lastne sposobnosti za tovrstno vadbo. Samozaupanje v neko aktivnost je znano kar najtesneje povezano z udeležbo v njej. Zato avtorji zaključujejo, da bi moralo biti dvigovanje samozaupanja pri vadbi pomembna sestavina programov za povečanje telesne aktivnosti pri ljudeh s kronično mišično-skeletno bolečino.

Če se povrnemo še nekoliko k ugotovitvam Cohen-Mansfieldove in soavtorjev (2003), je lenoba / nemotiviranost, ki jo navaja skoraj tretjina vprašanih, pomembno povezana tako z večjo stopnjo depresivnosti kot s slabšimi preteklimi in sedanjimi gibalno-športnimi navadami

(pomanjkanjem užitka pri vadbi v preteklosti, trenutno neaktivnostjo). Ugotovili so tudi, da so tisti z relativno boljšim telesnim in psihosocialnim zdravjem navajali bolj zunanje kot notranje razloge (pomanjkanje časa kot oviro oziroma več prostega časa in boljše vreme kot povod). V splošnem je bilo boljši položaj opaziti pri višje izobraženih, mlajših, poročenih in razvrščenih v kategorijo aktivnih.

Povodi so načeloma odražali ovire (npr. 38 % tistih, ki jih ovira zdravje, bi jih motiviralo boljše počutje; 23 % pomanjkanje časa – več časa; 52 % utrujenost – boljše počutje). Izjema so bili tisti, ki bi jih k aktivnosti vzpodbudilo povečanje socialnih stikov, družba. Zanimivo je omeniti še podatek iz raziskave Conella in soavtorjev (1988, povzeto po Cohen-Mansfield et al., 2003), kjer je četrtnina vprašanih navedla slabo zdravje kot oviro, nadaljnja polovica pa na drugi strani dobro zdravje prav tako kot oviro, rekoč, da zaradi dobrega zdravja ne vidijo razloga za vadbo.

Zaključek

Izsledki Bootha in soavtorjev (2002) pričajo o tem, da starejši ljudje še zdaleč niso enovita celota in ne predstavljajo homogene ciljne skupine za promoviranje zdravja, marveč so skupina, pri kateri je potrebno gibalno-športne aktivnosti prikrožiti potrebam različnih podskupin. Meril za oblikovanje podskupin je gotovo več. Ena od možnosti je glede na kronološko starost. Relativno zdrave – tiste, ki so sposobni še povsem ali relativno dobro funkcionirati v vsakdanjem življenju – je najbrž smiselno razdeljevati na 5- ali največ 10-letna starostna obdobja (npr. 65-75 let, 75+; ali 60-70, 70-80, 80+). Iz pregledanih in opisanih raziskav v splošnem starejše ljudi z naraščajočo starostjo od gibalno-športne vadbe odvrča vse več zdravstvenih težav in pomanjkanja motivacije zanje. Manj jasno je glede pomanjkanja časa. Po logiki stvari bi morala biti ta ovira z leti vse manj prisotna, pa so jo 74-85-letniki v raziskavi Cohen-Mansfieldove in soavtorjev (2003) navajali skoraj enako pogosto kot 60-64-letniki v raziskavi Bootha in soavtorjev (2002). Tisti, ki so navajali, pa so bolje ocenili svoje zdravje.

Drugi vidik oblikovanja podskupin je glede na zdravstveno simptomatiko, povezan torej bolj z biološko starostjo. Povsem posebno in specifičnim težavam prilagojeno obravnavo zahtevajo tisti, ki se slabo počutijo, ki imajo bolezni, poškodbe ali okvare, bolečine, tisti, ki so nagnjeni k depresivnosti itd. Njihov skupni imenovalac je dostikrat nahajanje v nekakšnem začaranem krogu, v katerega gibalno-športno udejstvovanje ne more vstopiti. Začarani krog bi jim gotovo najbolj uspešno pomagala pretrgati medicinska sfera, v prvi fazi z ustreznimi kurativnimi postopki, kasneje pa s prosvetljevanjem o pomenu gibalno-športne aktivnosti – celo v prisotnosti zdravstvenih težav in bolečine – in po možnosti tudi z napotitvijo k ustreznim strokovnjakom na vodeno vadbo (športnim strokovnjakom, v težjih primerih k fizioterapevtom).

Če se odmaknemo od ogrožene subpopulacije, starejši ljudje nasploh zelo zaupajo t.i. »avtoriteti belih halj«. Nekateri zdravnikovo priporočilo navajajo tudi kot vzpodbudo za aktivnost. Toda Shephard (2000) denimo zatrjuje, da za veliko večino relativno zdravih starejših ljudi (ki svoje morebitne bolezni in težave, tudi če jih imajo, nadzorujejo na rednih zdravniških pregledih), če nameravajo zelo počasi in postopno / 'nežno' dvigniti raven svoje gibalno-športne aktivnosti, zdravnikova »zelena luč« sploh ni potrebna; nasprotno, določenemu deležu seniorjev naj bi zdravniki po avtorjevem dognanju gibanje neupravičeno odsvetovali! Starejši naj se ravna po predvsem po svojem počutju in naj bodo v danem tednu samo nekoliko bolj aktivni kot v preteklem tednu. Nasploh pa je za povečanje gibalno-športne aktivnosti težje motivirati starejše, nižje izobražene, neaktivne in tiste, ki v preteklosti niso imeli pozitivnih izkušenj s športno aktivnostjo.

Za tiste, ki bi jih motivirala družba in se zdijo socialno izolirani, bi bilo treba ponuditi skupinske oblike vadbe. Pomemben motiv za mnoge, in sicer za višje izobražene bolj kot za nižje izobražene, bi bili namreč dobro organizirani programi. Pri ponudbi in kakovosti vodenja programov bi se zagotovo dalo še veliko izboljšati, sploh izven dveh največjih slovenskih mest.

Cohen-Mansfieldova in soavtorji (2003) ugotavljajo še, da obstoječa literatura izdatno podpora koncept individualnega pristopanja k motiviranju ljudi za izboljšanje njihovih zdravstvenih (torej tudi gibalno-športnih, op. avt.) navad. Pri tem je bolj učinkovito podajanje informacij, ki so usmerjene k individualnim vprašanjem in skrbem. Prav tako je velikega pomena načelo »čim prej – tem bolje«; pomembno je pomagati ljudem v čim mlajših letih najti obliko vadbe, v kateri uživajo. Tisti, ki tega v odraslem obdobju niso našli, so v starosti namreč manj aktivni ter kot oviro pogosteje navajajo pomanjkanje motivacije in dejstvo, da telesne aktivnosti ne marajo.

Obilo je torej še dela, da bi docela razumeli, kako najbolje spodbujati starejše ljudi, da bi postali bolj gibalno-športno aktivni oziroma ostali aktivni na ravni iz mlajših let.

Literatura

1. Ažman D. (2002). Športna/gibalna aktivnost starejših v povezavi z ocenami njihovega zdravstvenega stanja in telesne kondicije. V: Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije 2002, št. 3, 104-111.
2. Booth M.L., Bauman A. & Owen N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, **10**(3), 271-280.
1. Chang M, Leveille S., Cohen-Mansfield J. & Guralnik J. M. (2003). The association of physical performance level with attitude toward exercise in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, **11**(2), 254-264
2. Cohen-Mansfield J., Marx M.S. & Guralnik J.M. (2003). Motivators and barriers to exercise in an older community-dwelling population. *Journal of Aging and Physical Activity*, **11**(2), 242-253.
3. Goggin N.L. & Morrow J.R. (2001). Physical activity behaviours of older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, **9**, 58-66.
4. Hamdorf P., Starr G. & Williams M. (2002). A survey of physical-activity levels and functional capacity in older adults in south Australia. *Journal of Aging and Physical Activity*, **10**, 281-289.
5. Leveille S.G., Cohen-Mansfield J. & Guralnik J.M. (2003) The impact of chronic musculoskeletal pain on exercise attitudes, self-efficacy, and physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, **11**(2), 275-283.
6. Mills K.M., Stewart A.L., McLellan B.Y., Verboncoeur C.J., King A.C. & Brown B.W. (2001). Evaluation of enrollment bias in a physical-activity-promotion program for seniors. *Journal of Aging and Physical Activity*, **9**, 398-413.
7. Shephard R.J. (2000). Does insistence on medical clearance inhibit adoption of physical activity in the elderly?. *Journal of Aging and Physical Activity*, **8**(4), 301-311.
8. Takkinen S, Suutamam t. & Ruoppila I. (2001). More meaning by exercising? Physical activity as a predictor of a sense of meaning in life and of self-rated health and functioning in old age. *Journal of Aging and Physical Activity*, **9**(2), 128-141.

Zdravje in namizni tenis v poznih letih

Miran Kondrič*, Gordana Furjan-Mandić**, Mateja Videmšek*, Jože Štihec*, Damir Karpljuk*
Fakulteta za šport, Ljubljana
Kineziološki fakultet, Zagreb

Izvleček

Namizni tenis ni samo ena izmed petih najbolj razširjenih športnih panog na svetu, ampak je tudi ena najbolj priljubljenih športnih iger z žogo med starejšimi ljudmi. Na različnih nivojih ukvarjanja z namiznim tenisom ga je možno igrati v vseh življenjskih obdobjih. Ukvarjanje z namiznim tenisom je še posebej primerno zaradi izredno majhnih možnosti poškodb. Kot lažjo obliko rekreacije ga priporočajo mnogi zdravniki, fizioterapevti in drugi, ki skrbijo za rekreativno dejavnost starejših oseb ali kot vadbo za rehabilitacijo po poškodbi. Mize za namizni tenis bomo našli skorajda v vseh rehabilitacijskih centrih po vsem svetu.



Izrek bolje preventiva kot kurativa slišimo prav pri vsakem športnem zdravniku. Žal se veliko ljudi, ki se ukvarjajo s športom, ne zaveda, kaj pomeni dobra kondicijska pripravljenost in kako se najlažje izognemo poškodbam. Še posebej velja to za rekreativne igralce in starejše osebe.

Psihološki procesi staranja se pojavljajo že pri dvajsetih in tridesetih letih. Poleg zmanjševanja sposobnosti srčno-žilnega sistema se pojavlja tudi zmanjševanje skeletne miškulature. Na področju lokomotorne aparata pa opazimo poslabšanje gibljivosti. Tako ima denimo le 8% dvajsetletnikov degenerativne poškodbe sklepov, medtem ko je ta odstotek pri 65-letnih kar 90%. Največ poškodb pri tej populaciji se nanaša na poškodbe kolena in medeničnega obroča.



Pomen zdravja pa je potrebno vedno oceniti z vidika vrste športnega udejstvovanja. Medicina in ostale mejne znanosti namreč vse bolj in bolj poudarjajo kompleksno povezanost ukvarjanja s športom s fiziološkega, psihološkega, sociološkega, pedagoškega, itd. vidika. Sodobni človek vse bolj in bolj postavlja v ospredje materialne dobrine in pri tem pozablja, da denar in bogastvo ne moreta nadomestiti kvalitete življenja, ki jo dosega s športnim udejstvovanjem. Toda tudi pretirana komercializacija športnega udejstvovanja ne prinaša učinkov, ki bi jih posamezniki želeli nadoknaditi v čim krajšem možnem času. Poleg

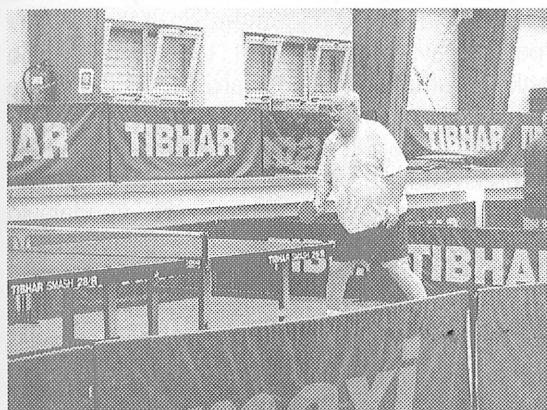
ostalih športnih panog tudi namizni tenis ni nobena izjema pri tem. Dvomljiva reklamna sporočila o hitrem zaustavljanju degenerativnih sprememb so namreč v večini primerov pisana le na kožo prodajalcev, bistveno manj pa na kožo potrošnikov oziroma rekreativcev.

V svoji tekmovalni obliki postavlja namizni tenis pred vadeče visoke fiziološke in psihološke zahteve, medtem ko je lahko kot rekreativni šport sproščujoč in zanimiv tudi v poznih letih.



Majhna igralna površina pri namiznem tenisu ne zahteva od starejših velikih telesnih naporov, kot je to recimo pri ostalih športnih igrah z loparji. Vendar pa tudi v aktivnostih, ki negativno delujejo na lokomotorni aparat (tekmovalni oz. vrhunski nivo), namizni tenis ne deluje degenerativno na sklepe in hrbtenico. V zdravniških poročilih praktično nikjer ne zasledimo, da bi zdravniki prepovedali ukvarjanje z namiznim tenišom na rekreativnem nivoju. Celo več, v večini rehabilitacijskih centrov najdemo mize za namizni tenis. Z nekoliko večjo žogico (40 mm) pa je Mednarodna namiznoteniška zveza poskrbela

tudi za boljše obvladovanje namiznoteniške igre na vseh nivojih igranja namiznega tenisa. Počasnejša žogica namreč v veliki meri omogoča izmenjavo večjega števila udarcev in tudi boljšo kontrolo udarcev.

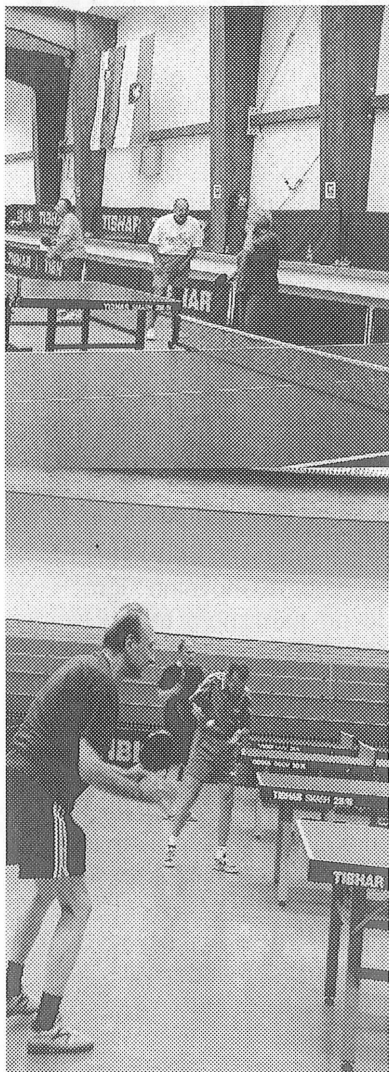


Če pogledamo namiznoteniško igro z omenjenih vidikov – in ne kot tekmovalno igro – je možnost poškodb pri namiznem tenisu izredno majhna. Osnovne gibalne sposobnosti kot so: gibljivost, hitrost, moč, vzdržljivost in koordinacijo lahko vzdržujemo s primerno vadbo do poznih let. S staranjem pa se je vseeno treba osredotočiti predvsem na vzdrževanje gibljivosti, koordinacije in vzdržljivosti. Fiziologi in kineziologi priporočajo starejšim za vadbo vzdržljivosti predvsem ciklične športne panoge (plavanje, kolesarjenje, tek, smučarski tek, hitro hojo), saj je pri njih

možnost poškodb zelo majhna. Ker pa smo v osnovnih motoričnih sposobnostih omenjali tudi koordinacijo kot pomembno v namiznoteniški igri, je namizni tenis v primerjavi z ostalimi športnimi igrami z loparji prav gotovo idealen šport za starejše udeležence. Predvsem zaradi majhne igralne površine udeležencem ni treba izvajati hitrih in eksplozivnih gibov, ki lahko privedejo do neželenih poškodb. Poškodbe hrbtenice in sklepov, ki nastajajo v športnih igrah z loparji predvsem zaradi hitrih eksplozivnih gibov in rotacije telesa ter zamahov z velikimi amplitudami, so ob pravilni izvedbi udarcev v namiznem tenisu zelo redke. Obremenitve zgornjih okončin, sklepov in hrbtenice so v namiznem tenisu veliko manjše kot pri preostalih športnih igrah z loparji (tenis, badminton, squash), saj zahtevajo veliko manjši vložek energije in z vidika biomehanike tudi veliko manjšo ročico pri izvedbi posameznega udarca. V rekreativnem namiznem tenisu ne zasledimo tudi ekstremnih zamahov nad glavo, globokih predklonov in zaklonov ter močnih rotacij v ledvenem predelu, če uporabljamo pravilno tehniko udarcev in pravilno delo nog.

Majhna možnost poškodb in preobremenitve med igro namiznega tenisa uvršča to športno panogo med tako imenovane rekreativne športne panoge v smislu prevencije pred poškodbami, povezane s kratkimi in energetsko manj zahtevnimi gibi. Da bi zmanjšali možnosti poškodb in preobremenitve med vadbo starejših, priporočamo naslednje:

- učenje in izpopolnjevanje primerne tehnike (glede na starost in predznanje vadečega);
- splošna in uravnotežena vadba;
- primerne gimnastične vaje in stretching za relaksacijo mišičnega tonusa;
- izogibanje preobremenitvam in naporni vadbi;
- pravilno doziranje obremenitev v vadbenem procesu;
- primerna podlaga in primeren izbor športnega obuvala za vadbo namiznega tenisa;
- popolna rehabilitacija po poškodbi ali operaciji, predem pričnemo spet z vadbo namiznega tenisa;
- športno medicinska kontrola po 35 letu starosti (preventivni zdravniški pregledi).



Starejši ljudje morajo v igri uživati; igra sama mora biti na takšnem nivoju, da v največjem možnem obsegu izključi možnosti poškodb in preobremenitve. Kljub temu pa je tudi v namiznem tenisu možno dosegati rezultate v zrelih letih (med 30 in 45 letom starosti). Lep primer za to je bivši svetovni prvak Dragutin Šurbek, ki je pri 40 letih še vedno premagoval igralce, polovico mlajše od njega. Redna vadba in športni način življenja sta mu omogočila nenehno napredovanje in izkoriščanje svojih gibalnih sposobnosti v igri. Poleg tega pa je treba omeniti, da z večletno vadbo, in s tem tudi s starostjo, nekatere gibe avtomatiziramo in racionaliziramo, s čimer bolj ekonomično izrabimo moč in energijo v igri.

Za konec pa še nekaj o kluski dejavnosti v namiznem tenisu. Dejstvo je, da naši klubi posvečajo vse preveč pozornosti tekmovalnemu namiznemu tenisu, pozabljajo pa na ostale kategorije, ki omogočajo klubu preživetje. Tudi na nivoju panožne zveze je kategorija starejših tekmovalcev zapostavljena, pa čeprav velja namizni tenis za športno panogo, ki jo lahko igramo do pozne starosti. Večinoma se starejši, ki se želijo ukvarjati z namiznim tenišom, organizirajo sami in si poiščejo ustrezne prostore in možnosti za kakovostnejše preživljanje prostega časa. Vsi v en glas pa trdijo, da je to njihov konjiček in zabava, pa vendar so večinoma še vedno željni borbe, tekme in seveda uspeha. Pravijo, da je človek pri igranju niza enostavno bolj koncentriran in se bolj posveti igri. Prav gotovo pa je pri njih še vedno na prvem mestu druženje in skrb za lastno zdravje, ki je v hitrem družbenem življenju tudi pri starejših osebah postalo enostavno prehitro. Ko igramo namizni tenis, se mora igralec počutiti dobro. Zadovoljstvo, udarci, izvedeni brez pretiranega napora in regeneracija po vsakodnevem stresu, so v namiznem tenisu elementi, ki igrajo pomembno vlogo v kakovostnejšem preživljanju prostega časa posameznika.

LITERATURA:

1. **Hotz, A., Muster M. (1993).** *Tischtennis Lehren und Lernen.* Aachen: Meyer&Meyer Verlag.
2. **Kondrič, M., Furjan-Mandić, G., Mišigoj-Duraković, M., Karpljuk, D. (2001).** *Table tennis as a leisure and rehabilitation sporting activity.* V: BARTOLUCI, Mato (ur.), HEIMER, Stjepan (ur.), RUŽIĆ, Lana (ur.). *Sport for all-health-turism : [proceedings of the 2nd CESS Conference].* Zagreb: CESS - European Confederation Sport and Health: Faculty of Physical Education University of Zagreb: Croatian Association "Sport for All", str. 216-219.
3. **Lees, A., Maynard I., Hughes M., Reilly T. (1998).** *Science and Racket Sports II.* London, New York: E&FN Spon.
4. **Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999).** *Tjelesno vježbanje i zdravlje.* Zagreb: Grafos.

POVEZANOST REKREATIVNE VADBE V VODI Z ZDRAVSTVENIM STANJEM STAREJŠIH

Katja Cerar

Izvleček

Plavanje je prav gotovo ena izmed najbolj razširjenih športnih panog na svetu. S plavanjem in vadbo v vodi se je mogoče ukvarjati v vseh življenjskih obdobjih. Voda kot specifični medij za vadbo nam nudi veliko ugodnosti – zmanjšuje možnost nastajanja poškodb, odvzame določen odstotek teže telesu, nudi upor, omogoča vadbo osebam s prekomerno telesno težo, osebam s poškodbami gibalnega aparata in drugim. V svetu in pri nas obstajajo programi, ki imajo v svoj rehabilitacijski program uvrščeno vadbo v vodi, saj le-ta ugodno vpliva na zdravstveno stanje posameznika.

Ključne besede: vadba v vodi, zdravstveno stanje

Uvod

Zdravje starejšega človeka določa več dejavnikov in je močno povezano z genetsko osnovo in načinom življenja posameznika. Odvisno je od biološko-telesnega zdravja (naravni procesi staranja ter prisotnost ali odsotnost bolezni), duševnega zdravja, socialnega stanja, finančno-ekonomskega stanja, zgodovinske danosti (velika je razlika biti star danes ali pred sto leti) ter ožjega in širšega okolja (prostora bivanja).

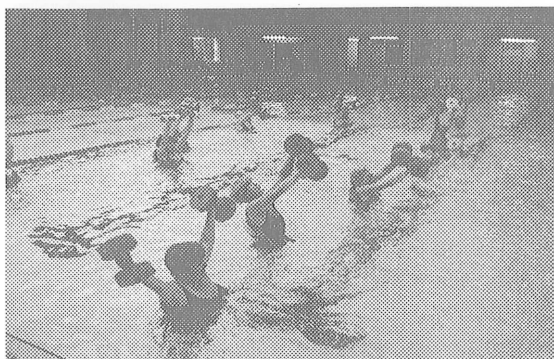
Staranje je normalen fiziološki proces, ki je določen v genetskem zapisu vsakega posameznika, in povzroči spremembe v sestavi in funkciji telesa, organov in organskih sistemov. Ob tem procesu pride tudi do socioloških in psiholoških sprememb.

Sodobne smernice v gerontologiji niso več usmerjene zgolj v golo podaljševanje človekovega življenja. Cilj je predvsem kakovostno preživljanje starosti, ki ga lahko dosežemo tudi s športno aktivnostjo, torej tudi s plavanjem.

Glavni del

Potreba po znanju plavanja je obstajala že od nekdaj. Njegova vloga se je skozi zgodovino človeštva spreminjala. V preteklosti je predstavljalo enega od načinov preživetja, v današnjem času pa predvsem športno aktivnost in metodo rehabilitacije. Poleg tekmovalnega in rekreativnega plavanja so se v svetu razvili številni različni programi vadbe v vodi, ki so namenjeni vsem generacijam (vadba v vodi za dojenčke, učenje plavanja šolskih in predšolskih otrok, vodna aerobika, fitnes v vodi, vadba v vodi za starejše in drugo).

Program vadbe v vodi za starejše ljudi je zasnovan tako, da se vanj lahko vključijo vsi, ne glede na stopnjo izkušenosti, treniranosti in znanje plavanja. Tovrstna vadba je še posebej primerna za ljudi s prekomerno telesno težo in težavami gibalnega aparata, saj omogoča gibanja, ki na suhem niso možna.



Vadba v starosti ni usmerjena v izboljševanje gibalnih sposobnosti, temveč v preprečevanje njihovega upadanja. Ohranjati je potrebno predvsem vzdržljivost, koordinacijo, gibljivost in moč, odsvetuje pa se izvajanje vaj hitrosti zaradi možnosti nastanka neželenih poškodb.

Voda zaradi svojih specifičnih lastnosti omogoča vadbo, s katero lahko vplivamo na ohranjanje in izboljšanje navedenih sposobnosti, ter hkrati onemogoča razvoj hitrosti. Olajšano gibanje omogoči vzgon vode, ki navidezno odvzame telesu določen odstotek telesne teže glede na potopljeno telo (telo potopljeno do vratu nosi le 10% svoje lastne teže, telo potopljeno do prsnega koša nosi približno 25-35 %, telo v globini vode do pasu nosi približno 50 % telesne teže) in tako razbremeni gibalni aparat. Voda predstavlja vadečim določen upor, ki izboljša prekrvavitev telesa, onemogoči balistična gibanja ter predstavlja konstanten upor, ki ga vadeči premagujejo z gibanjem v različne smeri in z različno hitrostjo. Hidrostatični pritisk vode izboljša pretok krvi do srca, zniža srčni utrip v mirovanju, povzroča poglobljeno izdihavanje in s tem krepitev dihalnih mišic (Zupan, 2003).

Voda tudi zmanjšuje možnost za pregrevanje telesa. Voda onemogoča izvajanje hitrih in sunkovitih gibov in s tem zmanjšuje možnost nastanka poškodb. To je zelo pomembno pri starejših ljudeh, ki so zaradi degenerativnih sprememb bolj dovzetni za najrazličnejše poškodbe. Zaradi vseh pozitivnih lastnosti vode je program vadbe v vodi vključen v različne rehabilitacijske programe.

Pri starejših ljudeh je zelo pomembna socialna komponenta, saj so pogosto osamljeni, depresivni in se počutijo zapuščene (smrt prijateljev, partnerja). Vsaka oblika športne aktivnosti je za njih poleg skrbi za zdravje in ohranjanje sposobnosti tudi oblika druženja, zato je treba pri vadbi spodbujati medsebojne odnose. Vadba mora biti zabavna, poživljajoča in sproščujoča. Običajno poteka ob glasbi, ki vadbo še dodatno popestri. Vadbo lahko popestrimo tudi z uporabo različnih rekvizitov, ki povečujejo plovnost ali upor vode.



Preden pričnemo s kakršnokoli vadbo pri starejših je potrebno ugotoviti zdravstveni status (ocena trenutnega zdravstvenega stanja, zdravstvene težave, kronične in druge bolezni, jemanje zdravil, telesno težo idr.), preteklo telesno dejavnost in športno aktivnost ter navade posameznika (kajenje, alkohol, prehrana). Skupina starejših žensk, ki vadi v vodi dvakrat tedensko, je tako ocenila svoje zdravstveno stanje v primerjavi z drugimi starejšimi ženskami:

- menijo, da bolje skrbijo za svoje zdravje;

- bolje ocenjujejo svoje zdravstveno stanje;
- v preteklih dvanajstih mesecih so bile manjkrat pri zdravniku;
- so imele v zadnjih dvanajstih mesecih manj zdravstvenih težav;
- manj jih trpi za različnimi boleznimi;
- manj jih jemlje zdravila, ki jim jih je predpisal zdravnik, čeprav je pri tej primerjavi razlika zelo majhna.

V primerjavi z drugimi starejšimi ženskami imajo starejše ženske, ki vadijo v vodi dvakrat tedensko, boljši zdravstveni status in so bolj telesno in športno aktivne v vsakdanjem življenju.

Zaključek

Vadba v vodi izboljšuje kvaliteto življenja starejših. Ohranja njihove sposobnosti na določeni ravni, spodbuja družabne stike, in pozitivno vpliva na njihovo zdravstveno stanje. Kljub spoznanjem o koristnosti tovrstne vadbe je še vedno premalo starejših ljudi vključenih v organizirane programe. Ti programi že potekajo v nekaterih krajih po Sloveniji pod okriljem Plavalne zveze Slovenije.

Staranje je del življenja. Nesmiselno ga je opredeljevati kot slovo od mladosti, izgubo svojih sposobnosti in zanimanj ter mu dati negativen predznak. Staranje samo po sebi ni niti dobro niti slabo, temveč takšno, kot ga vidi človek sam.

Literatura:

1. Acceto B., (1987). *Starost in staranje*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
2. Ažman D., (2001). *Razlike v telesni pripravljenosti in kognitivni učinkovitosti med starejšimi vozniki z vidika povzročanja prometnih nesreč*. Doktorska dizertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Bilban in sodelavci, (1998). *V mladosti misli na starost*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
4. Cerar K., (2002). *Vadba seniorjev v vodi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Duraković in sodelavci, (1990). *Medicina starije dobi*. Zagreb: Itp naprijed.
6. Fuchs in sodelavci, (1999). *Zbornik V. simpozija fizioterapevtov*. Ljubljana: Zbornica fizioterapevtov Slovenije.
7. Hojnik-Zupanc I. in sodelavci, (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
8. Kapus V. s sodelavci, (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Pentek in sodelavci, (1995). *Zdravo staranje*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, Inštitut za varovanje zdravja.
10. Zupan K., (2003). *Aquafitnes*. Kranj: AeroFit.

ŠPORTNA REKREACIJA V INTERAKCIJI Z MEDIJI

ŠPORT ZA VSE IN MEDIJI

Oto Giacomelli

Odkar pomnim, športni funkcionarji, organizatorji in aktivni športniki, strokovnjaki in ljubitelji športa nenehno ponavljajo, da se mediji neustrezno količinsko in kakovostno odzivajo na dogajanje v športu. Niti pisani niti elektronski mediji po njihovem mnenju ne obravnavajo ustrezno njihove športne panoge oz. dejavnosti, ne znajo ali pa nočejo pravilno dimenzionirati pomembnih športnih dogodkov in dosežkov njihovih športnikov.

Koliko takšna subjektivna mnenja zares držijo, je druga stvar, nezadovoljstvo z mediji je realno dejstvo. Najslabše jo pri vsem tem z mediji odnese njegov najbolj množični izsek šport za vse. Še zlasti brezupna se zdi njegova javna podoba v medijih, če izhajamo iz zelo sporne podmene, da je zaradi vsesplošnih koristi, ki jih družbi in posameznikom prinaša aktivno ukvarjanje s športom, promocija športa za vse poslanstvo medijev.

Podmena je sporna namreč zato, ker tudi medijem vsebino in obliko narekuje trg. Celo javni radio in televizija morata računati s trgom oz. konkurenco komercialnih tekmecev in je zato njuno družbeno poslanstvo v tem pogledu omejeno, čeprav se zdi na prvi pogled zahteva, da bi to vlogo morala opravljati, povsem samoumevna.

Športne prireditve in tekmovanja manifestirajo tržno vrednost športa, ki se po mnogočem meri prav z njihovo odmevnostjo v javnih občilih. Šport kot dejavnost sama po sebi je za medije drugotnega pomena, če se ne manifestira z dogodki, ki neposredno in posredno prodajajo medije same, vzdržujejo ali celo povečujejo njihovo branost, gledanost oz. poslušanost.

Pomanjkanje atraktivnih dogodkov je potemtakem tisti osnovni primankljaj, ki šport za vse potiska na obrobje medijske pozornosti. Zato mu zlahka konkurira vsako, kakovostno še tako ubogo ligaško tekmovanje, ki pa nosi s seboj poleg prvin množičnega ljudskega teatra še vsakovrstno rivalstvo, ki zbujata strasti in povečuje radovednost. Mediji pa so na svetu prav gotovo tudi zato, da potešijo ljudsko radovednost in jo celo spodbujajo, ker si s tem širijo trg.

Z družbenopolitičnimi spremembami in tržnim gospodarstvom se je zato pričakovano končalo vsakršno poslanstvo medijev, ki ga trg ne prizna. To je seveda kruta resnica, ki pa je vendarle ne kaže absolutizirati.

Če je šport za vse resnično najbolj množični izsek športa, bi se bilo mogoče postaviti tudi na drugačno izhodišče: privlačne informacije in odmevi ter napotila s tega področja bi se morale v veliki meri prekrivati z interesom bralcev, poslušalcev oz. gledalcev, saj je med njimi največ tistih, ki se s športom ukvarjajo predvsem zaradi sebe, torej dobrega zdravja in počutja.

Takoj pa se soočimo z vprašanjem, kaj in o čem pisati? Društva kot pglavitne nosilce športa v vseh njegovih pojavnih oblikah smo z zakonom o športu vred že dodobra marginalizirali, segmentiranje športa v slogu tega zakona je vneslo še več zmede. Šport je navsezadnje en sam, le da se z njim ljudje ukvarjajo z različnimi motivi, željami in pričakovanji, ki se ves človekov življenjski vek tudi spreminjajo. Športa (za vse) preprosto ne kaže na silo ločevati od njegovih selektivnih oblik, saj brez sožitja z njimo samo izgublja svoj atraktivni predznak, ki mu odpira tudi poti v medije.

Navsezadnje vsa zgradba športa temelji na športni aktivnosti mladih in če ga že generacijsko segmentiramo, je to utemeljeno samo zaradi različnosti metod dela in organizacijskih oblik. Zanimarjuoč posebna vprašanja o pomenu in prispevku šolske športne vzgoje v športni aktivnosti mladih in poznejših rodov, je vendarle treba reči, da se v športnih društvih praviloma prepletajo selektivne in neselektivne oblike športne dejavnosti. Čiste oblike vrhunskih (profesionalnih) športnih klubov so redkost in zato kot izjeme potrjujejo pravilo.

Ko gre za mlade, je seveda razumljivo, da so tekmovanja pomemben motivacijski dejavnik, čeprav najbrž lahko destimulirajo manj sposobne. Vendar je to že drugo vprašanje in nanj je treba odgovoriti s pedagoških vidikov in gibalnih potreb mladih. Če so ključni premiki, kar

zadeva razmah vseh pojavnih oblik športa (za vse), najtesneje povezani s pozornostjo, ki se namenja športni aktivnosti otrok in mladine, je v to smer treba usmeriti tudi pozornost medijev.

Prek športa otrok in mladine naj bi se namreč ustvarjali sinergični učinki športne vzgoje v vzgojnoizobraževalnem sistemu ter aktivnosti športnih društev in njihovih asociacij.

Pisati, govoriti in se s teve posnetki odzivati na dogajanje v športu (za vse), pomeni potemtakem predvsem pisati o društvih in ljudeh, ki v njih poganjajo športno dejavnost, o šolah in učiteljih športne vzgoje, ki svoje športnovzgojno delo znajo in želijo povezati s športnimi dejavniki v svojem okolju in obratno.

To pa seveda ni tako preprosto, kot je napisati poročilo z nogometne tekme in se mimogrede obregniti še ob sodnika zaradi kakšne sporne odločitve.

Predvsem pa je zgrešeno misliti, da je usoda športa (za vse) odvisna predvsem od medijev, še zlasti ne od tako imenovanih osrednjih, vseslovenskih. Mediji se bodo (spet) začeli živahneje odzivati na dogajanje v tem najbolj množičnem izseku športa tedaj, ko se bo uveljavil kot realna vrednota. Tedaj, ko jo bo zrcalil tudi odnos države in lokalnih skupnosti do njega in njegovih pretežno volonterskih tvorcev oziroma do civilne društvene športne sfere.

Morda pa bo v športu (za vse) prej prepoznalo svojega pomembnega klienta gospodarstvo in se bo zanimanje zanj v medijih sprožilo prek tega interesa. Znamenja o tem so vse pogostejša. Zaznali so ga že tudi oglaševalci. Lep primer tega je bila nedavna priloga o teku Cluba časnika Finance. Eppur si muove!

MEDIJI NE SMEJO POSTATI OPREMA VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV

Primož Škerl

1. sklop

Nujno je poročati o vrhunskih dosežkih, pisanje o množičnem športu in športu mladih pa povečuje krog bralcev, poslušalcev in gledalcev

Add1 – Rekreativna in šolska tekmovanja imajo več udeležencev in v povprečju tudi več publike

2. sklop

V luči razvoja rekreativnih dejavnosti in vzpodbujanja mladih k športu

Add1 – Navezovanje na področji zdravstva in ekonomije (trženje športnih objektov in množičnih prireditev)

Add2 – Predstavitve v javnosti manj znanih pedagoških pristopov in sistemov vzgoje mladih športnikov

Add3 – Vzpodbujanje širše javnosti k (preventivnemu) spoznavanju osnovnih športnih veščin (primer: plavanje)

Add4 – Vloga in pomen osrednjih in manjših medijev (javnih in zasebnih) pri celostnem obveščanju javnosti

3. sklop

Manj poročanja – več nepravilnosti

Add1 – Športni delavci na nižji ravni niso pogosto na očeh javnosti, zato nepravilnosti ostajajo skrite

REKREACIJA NA RADIU SLOVENIJA

Uršula Majcen

Športni program Radia Slovenija redno spremlja področje športne rekreacije; Slovence (vse starostne skupine) vsak dan spodbuja k zdravemu načinu življenja, predstavlja telesne vaje, načine športne vadbe, športne panoge, zanimivosti in projekte na področju športne rekreacije, gosti strokovnjake, pripravi pregled dogodkov, ob koncih tednov pa tudi prispevke in reportažne zapise s terena.

Radio Slovenija praktično pokriva 99% slovenskega prostora.

1. V času rubrike "Rekreacija" po 6.uri zjutraj /vsak dan na prvem programu/ prvi program RAS spremlja vsaj 70.000 poslušalcev. Po izjavah v anketah to rubriko posluša 150.000 poslušalcev /nad 13 let/. Prvi jutranji program je najbolj poslušan del programa glede na vse radijske postaje v Sloveniji /tudi glede na naš Val 202/.
2. V času Pregleda rekreativnih prireditev ob koncu tedna / Minute za rekreacijo, vsak Petek ob 9.00 na Valu 202/ Val 202 posluša vsaj 73.000 poslušalcev. Po izjavah v anketi /avgust 2001-čas dopustov/ to rubriko posluša 30.000 poslušalcev. Na splošno je Val 202 prvi med radijskimi viri za informiranje o športnih dogodkih, med drugim tudi zaradi večinskega poslušanja v avtu, med vožnjo.
3. Dolžina vsakodnevnih jutranjih prispevkov je od 2-3 min, kar znaša cca 90 min mesečno. Dolžina Petkovih Minut za rekreacijo je 10-15 min, kar (v primeru 4 objav) znaša do 60 min mesečno.
4. Cilj je motivirati in osvestiti neaktiven del prebivalstva, tudi tistega, ki sicer le posredno spremlja športne in rekreativne dogodke, že aktivno prebivalstvo pa obveščati o športno-rekreativnih programih.

Na Radiu Slovenija področje "Rekreacije" urejam, pripravljam in vodim sama, vendar le kot novinar, čeprav so obveznosti in naloge, ki jih prevzemam in obdelujem precej bolj odgovorne in bi v takšnem primeru, (podobno kot v preteklosti - v času mojega predhodnika Staneta Ureka) lahko delovalo tudi uredništvo za rekreacijo, kar bi pomenilo več prispevkov, več novinarjev, bolj razgibane teme in tudi lažje dogovarjanje s predpostavljenimi, lažje in bolj poglobljeno spremljanje dogodkov etc. V desetih letih mojega radijskega dela na področju rekreacije se je kljub mojim pobudam na Radiu Slovenija spremenilo zelo malo. Morda bi bil potreben vpliv in posredovanje zunanjih akterjev.

Le moja volja je tista, ki uresničuje "rekreacijo" tudi na radijskih valovih nacionalnega radia. Če v prihodnje ne bo prišlo do konkretnejših premikov tudi glede uredniške politike, se rekreaciji na Radiu Slovenija ne piše dobro.

KAKO ŠIRITI IDEJO O ŠPORTNI REKREACIJI V AKTUALNEM DRUŽBENEM OKOLJU

KAJ BO NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE ZAGOTOVILA DRŽAVA IN KAJ BOSTE POSTORILI SAMI

Iztok Retar

KAJ JE JAVNA DOBRINA ALI JAVNO DOBRO

Javna dobrina je ekonomska aktivnost, ki pripomore k blagostanju vseh (oz. večine) posameznikov v družbi oz. državi (Andrijašič). Zato se financiranje takih javnih dobrin ne more in ne sme v celoti prepustiti zasebni iniciativi, ker obstoji nevarnost, da bo dostopna samo tistim, ki jo lahko kupijo (Bednarik).

KAJ JE JAVNI IN KAJ ZASEBNI INTERES V ŠPORTNI REKREACIJI

Delovanje v športu je po zakonu o športu interesno in prostovoljno. Športna rekreacija lahko prinaša koristi tako posamezniku kot celotni družbi. Gibalno/športno aktivni - mnoge raziskave to potrjujejo - živijo boljše in dlje. So vitalnejši in bolj zdravi od tistih, ki se ne ukvarjajo s športom. Zaradi posrednih učinkov, ki jih v družbo prinašajo, pa lahko trdimo, da živijo boljše tudi drugi prebivalci oz. državljani. Zato lahko utemeljeno pričakujemo, da posameznik del koristi, ki jih ima, ker se ukvarja s športom, sofinancira sam. Drugi del koristi, ki imajo lahko učinek za celotno družbo, pa lahko država, če jih prepozna ali naroči, sofinancira iz javnih financ (Retar).

KAKO DRŽAVA IN OBČINE URESNIČUJEJO JAVNI INTERES V ŠPORTNI REKREACIJI

Državna športna politike je, da s sofinanciranjem izbranih programov izvajalcem predvsem omogoča cenejšo ponudbo športnih storitev – seveda v pričakovanju, da se bo programov ponudnikov športnih storitev udeležilo čim več državljanov. V nekaterih primerih pa brez sofinanciranja iz javnih financ ponudbe sploh ne bi bilo. Država se odloča za tak sistem »subvencioniranja« oz. podpore zato, ker je splošno znano dejstvo, da si ljudje želijo ukvarjati s športom. Tako z državnimi finančnimi in drugimi ukrepi omogoča in povečuje državljanom – torej tistim, ki si to želijo – dostopnost do izbranih športno-rekreativnih programov. S sofinanciranjem športne infrastrukture omogoča državljanom ukvarjanje s športnimi vsebinami, ki jih zagotavljajo različni programi, s sofinanciranjem informacijske infrastrukture pa omogoča brezplačno objavo in koriščenje informacij na državni ravni o ponudbi športnih storitev in prireditve; s sofinanciranjem propagandne akcije država spodbuja in pospešuje povpraševanje po športni ponudbi. Državna struktura in športni politiki se prilagajajo novim družbenim tokovom in novi liberalni družbeni paradigmi, ki se lahko prepozna kot ponujanje in omogočanje tistih aktivnosti državljanov, ki si jih le-ti želijo, saj njihove želje predstavljajo javni interes. Država subvencionira programe iz javnih financ zato, ker ljudje to od nje pričakujejo in ne zato, ker bi bil to njen strateški interes (Vodeb). Javni interes torej ni »skrbno načrtovani« interes države (ker danes država posredno pričakuje (ideološke) koristi). Država je dolžna slediti javnemu interesu in šele v tem kontekstu lahko enačimo javni interes z interesom države (Vodeb). V rekreaciji je javni interes prepoznaven v tem, da s podporo športni rekreaciji posredno vpliva na izboljšanje zdravja (vseh) državljanov. S tem posredno – torej ne »skrbno načrtovano in javno deklarirano – pospešuje potrošnjo športnih dobrin in produktov. Z nacionalni program sofinancira izvajalce letnega programa športa na državni ravni zato, ker so sestavljenci le-tega ugotovili oz. so domnevali, da si veliko (večina) ljudi želi ravno tisto, ker je zapisano v NPŠ – in ne zato, ker bi si športni politiki želeli, da si ljudje želijo športa (Vodeb). Po isti logiki se sofinancira izbrane programe športne rekreacije v lokalnih skupnostih. Javni interes se odraža predvsem v zagotavljanju infrastrukture, namenjene športni rekreaciji, ter v zagotavljanju vsem dostopnih in brezplačnih informacij o ponudbi programov športa in športne rekreacije. Res pa je, da marsikje tako športni delavci kot občinski svetniki z župani vred (politično nespretno)

podcenjujejo dolgoročne vplive in učinke športne rekreacije na javno dobro in zato z večjo naklonjenostjo sofinancirajo običajno takojšnje (tudi samo) promocijske učinke, ki jih ustvarja tekmovalni šport.

JE LAHKO ŠPORTNA REKRACIJA JAVNO DOBRO IN OBENEM ZASEBNA DOBRINA

Športno rekreacijo torej lahko uvrstimo med dobrine posebnega družbenega pomena. Za oskrbo s takimi dobrinami pa seveda obstaja nesporni javni interes, ki se izkazuje tudi v zgoraj navedenemu sofinanciranju iz javnih sredstev. Zasebni interes skoraj vsakega drugega državljana Slovenije (polovica se jih namreč ukvarja s športno rekreacijo) pa se kaže v tem, da prepozna šport kot pomemben element kakovosti življenja. Zato, da bo boljše in kakovostnejše živel, pa je seveda pripravljen tudi plačati. Zavedati se moramo, da v današnjem kulturnem trenutku predstavlja pojem kakovostnega življenja tisti način preživljanja prostega časa, ki je za ljudi prijeten, zabaven in zdrav – in športna rekreacija je način organizacije življenjske prijetnosti s pričakovanimi pozitivnimi učinki na ohranjanje in krepitev zdravja.

Jasno je, da se zasebni (privatni) interes in »interes države« (torej javni interes) na področju športne rekreacije se v Sloveniji, tako kot v drugih evropskih državah, prepletata in dopolnjujeta ter odločno vplivata drug na drugega.

UMEŠČENOST NEVLADNIH ORGANIZACIJ V ŠPORTNI REKREACIJI

Nevladne organizacije so eden ključnih stebrov civilne demokratične družbe. Praviloma so to vse prostovoljne, neodvisne in nepridobitne organizacije, katerih namen delovanja je splošno koristen ali dobrodelen so pa lahko tudi odstopanja npr. glede marginalnih skupin. Nevladna organizacija mora imeti status pravne osebe, ki jo skladno z zakonom ustanovijo fizične ali pravne osebe zasebnega prava. Organizacija mora biti neodvisna od vlade in drugih organov oblasti, cerkve oziroma verskih skupnosti, političnih strank in gospodarskih družb. Ustanovljena mora biti po načelu svobodne odločitve in po tem načelu mora tudi delovati, poleg tega pa mora poslovati nepridobitno, kar pomeni, da presežkov nad odhodki in premoženja v nobenem primeru ne deli med člane organizacije ali upravo, temveč jih uporablja skladno s poslanstvom in cilji organizacije, ki so opredeljeni v ustanovnem ali drugih temeljnih aktih organizacije.

DELOVANJE NEVLADNIH ORGANIZACIJ V JAVNEM INTERESU V ŠPORTNI REKREACIJI

Nevladne organizacije so pomembna značilnost sodobnih družb in predstavljajo podporo v kontekstu javnega interesa. Običajno izvajajo različne splošno koristne naloge – torej naloge, ki sodijo v kontekst javnega interesa –, ki jih državni organi in druge organizacije iz različnih razlogov posamično ali pa v celoti ne izvajajo. Pri tem so torej lahko te naloge prepoznane kot naloge javnega interesa. Prepoznavanje javnega interesa kot »javnega« je tudi stvar subjektivne presoje. V Sloveniji je javni interes zelo jasno in transparentno opredeljen v nacionalnem programu športa. S tem nevladne organizacije »prevzemajo del odgovornosti« za javno dobro in družbeni razvoj in so zato upravičene poleg priznanja njihovega pomena tudi do pravne varnosti in zagotavljanja materialnih in drugih pogojev za njihovo delovanje (preko javnih financ v obliki javnih razpisov).

Na področju športa nevladne organizacije delujejo predvsem na področju družbenih dejavnosti – torej tudi v športu. V prostem času se namreč ljudje združujejo, da bi zadovoljevali svoje želje in interese – npr: potrebe po gibanju, druženju, razvedrilu in v ta namen organizirajo različne oblike športnih dejavnosti. Nekatere med njimi, ki sodijo v izvajanje javnega interesa na področju športa, Vlada pogosto tudi sofinancira. Da delujejo v javnem interesu, morajo športna društva izpolnjevati 3 kriterije, da sploh lahko vložijo predlog za pridobitev takega statusa:

- namen ustanovitve in delovanje presegata uresničevanje interesov njegovih članov,
- delujejo nepridobitno v javnem interesu in
- od njihove ustanovitve sta morali preteči najmanj dve leti),

ter temeljna načela, in sicer:

- da izvajajo dejavnosti, katerih namen je splošno družbeno koristen;
- da dosega ta namen; da presegajo uresničevanje interesov članov;
- da delujejo nepridobitno; da vlagajo prihodke v dejavnost javnega interesa;
- da je večina članstva aktivna v športu; in
- da je organizacija včlanjena v športne zveze.

Kriterije in pogoje natančno opredeljujeta 5. in 6. člen pravilnika o podelitvi statusa društva, ki deluje v javnem interesu na področju športa.

PREČNOST IN KONFLIKT ZASEBNEGA IN JAVNEGA INTERESA

Športne organizacije oz. društva, ki poslujejo dobičkonosno in delujejo izključno za svoje lastne (finančne) interese in zgolj za svoje člane in potrebe, praviloma ne delujejo v javnem interesu in zato niso upravičene do javnih financ. To velja tudi za organizacije, ki so neposredno in posredno – bodisi finančno ali upravljalno – odvisne od oblasti, cerkve, političnih strank ali gospodarstva; takim zato ne pripadajo nikakršne pravice in ugodnosti statusa bodisi nevladnih organizacij ali organizacij, ki soustvarjajo javno dobro na področju športa. Tudi športno društvo, ki izvaja športni program izključno za svoje člane (zaprti krog ljudi, ki delajo in se združujejo zase), ali društva, ki posluje dobičkonosno ali izvaja dejavnosti, ki niso splošno družbeno koristne, deluje v zasebnem interesu, neutemeljeno pričakuje sofinanciranje iz javnih financ. V tem primeru govorimo lahko o »konfliktu« javnega in zasebnega interesa. Tukaj se namreč ponuja znan naklep oz. hotenje, ko bi nekdo rad, da bi mu država plačevala njegovo razkošje oz. njegovo življenjsko uživanje. Nasprotno pa društva, ki izpolnjujejo navedene pogoje, delujejo v deklariranem javnem interesu in lahko pričakujejo sofinanciranje iz javnih financ, če bo njihovo delovanje kot tako prepoznano na podlagi javnega razpisa in meril za sofinanciranje izvajalcev letnega programa bodisi na državni ali lokalni ravni. V tem primeru lahko govorimo o prečnosti ali še bolje o sinergiji med javnim in zasebnim interesom.

KAJ BO NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE ZAGOTOVILA DRŽAVA

Pravno podlago za delovanje državnih organov na področju športa na državni ravni predstavljata zakon v športu in nacionalni program športa. Izvajanje nacionalnega programa se določi z letnim programom športa, ki ga vsako leto sprejme po predhodnem mnenju Strokovnega sveta Republike Slovenije za šport in Olimpijskega komiteja Slovenije Vlada Republike Slovenije. Za izvajanje letnega programa športa določi minister, pristojen za šport, podrobnejša merila (podzakonski akt, ki se ne določa vsako leto) po predhodnem mnenju strokovnega sveta za šport in objavi javni razpis. Imenuje razpisno komisijo, sestavljeno iz državnih uslužbencev, ki delujejo na področju športa, in športnih strokovnjakov iz civilne športne družbe ter s sklepom izbere izvajalce letnega programa športa, s katerimi sklene pogodbo ter nadzira izvajanje programa.

Izvajanje letnega programa športa na lokalni ravni, ki ga sprejme občinski svet (pri tem bi bilo smiselno, da si pridobi predhodno mnenje občinske športne zveze in/ali javnega zavoda za šport, če sta ustanovljena), teče analogno državni ravni. Občinski svet sprejme merila (tudi tubi bilo utemeljeno, da si pridobi predhodno mnenje občinske športne zveze in/ali javnega zavoda za šport), objavi razpis, župan imenuje razpisno komisijo (priporočamo, naj bodo v komisiji zastopani tudi predstavniki občinske športne zveze in javnega zavoda za šport), ki s sklepom izbere izvajalce letnega programa športa, z njimi sklene pogodbo ter nadzira izvajanje programa.

Na državni ravni država s sistemskimi ukrepi na področju športne rekreacije zagotavlja vsem prebivalcem Republike Slovenije primerljive pogoje dostopa do športne rekreacije ob učinkoviti rabi sicer omejenih – pa ne le za šport – javnih financ. Če ne bi bilo finančnih omejitev, bi bilo mogoče športni rekreaciji nameniti občutno večja sredstva. V letu 2004 na MŠZŠ oz. uradu za šport načrtujemo naslednje sistemske ukrepe oz. akcije:

- vzpostavljanje mreže športne infrastrukture,
- vzpostavljanje mreže programov in organizatorjev športne rekreacije,

- nadgrajevanje in vzdrževanje informatizacije športne rekreacije,
- načrtovanje celoletne kontinuirane korporativne in produktne propagandne kampanje,
- podpiranje usposabljanja in spopolnjevanja strokovnih delavcev v športni rekreaciji,
- razvijanje medresorskega povezovanja in prečnega sodelovanja med ministrstvi ter uradi in lokalnimi skupnostmi,
- priznavanje in upoštevanje civilne družbe in nevladnih organizacij na področju športne rekreacije.

V nadaljevanju so podrobneje predstavljeni ukrepi s prednostnimi cilji oz. usmeritvami.

Ukrep 1: Vzpostavitev mreže športne infrastrukture

Obrazložitev: S sofinanciranjem športne infrastrukture, primerne za izvajanje programov športne rekreacije, zagotavljati pogoje za športno-rekreativno aktivnost; prednostni cilji - sofinanciranje novih in prenovljenih trimskih stez, sofinanciranje osvetljevanja večnamenskih športnih igrišč in opreme kolesarskih stez.

Ukrep 2: Vzpostavitev mreže programov športne rekreacije

Obrazložitev: Z nacionalnimi programi, ki se odvijajo na območju cele države in jih izvajajo športne organizacije, ki delujejo na državni ravni pričakujemo, da bomo v letu 2004 na novo vključili 28.500 doslej športno neaktivnih državljanov Republike Slovenije. Pri tem bo prednostna vzpostavitev mreže programov športne rekreacije organizatorjev športne rekreacije – strokovno organizacijsko delo s petimi organizatorji.

Ukrep 3 : Nadgrajevanje in vzdrževanje informatizacije športne rekreacije

Obrazložitev: Z vzpostavljenim spletnim portalom www.razgibajmozivljenje.net zagotavljati brezplačno zbiranje in posredovanje informacij na področju ponudbe športne rekreacije vsem zainteresiranim uporabnikom; prednostna usmeritev je pospešiti rabo portala, kot temelja informatizacije na področju športne rekreacije.

Ukrep 4: Celoletna produktna propagandna kampanja in nacionalna globalna propagandna kampanja

Obrazložitev: S kampanjo "Razgibajmo življenje" pritegniti preko partnerjev prebivalce Slovenije k ukvarjanju s konkretnimi ponujenimi programi športne rekreacije. S kampanjo "Razgibajmo življenje" pa spodbuditi preko nacionalne televizije prebivalce Slovenije k ukvarjanju s športno rekreacijo na sploh.

Ukrep 5: Podpiranje usposabljanja in spopolnjevanja strokovnih delavcev v športni rekreaciji

Obrazložitev: Sofinanciramo programe usposabljanja tistim športnim organizacijam, ki imajo programe usposabljanja potrjene na Strokovnem svetu za šport, in založništvo, ki podpira s strokovno literaturo - učbeniki predmetno usposabljanje, ter tako spodbujamo strokovno delo. Pri tem imajo prednost deficitarni programi usposabljanja in tisti programi, ki usposablajo strokovne delavce predvsem za prostovoljno delo v športu.

Ukrep 6 : Razvijanje medresorskega povezovanja in prečnega sodelovanja med ministrstvi ter uradi in lokalnimi skupnostmi

Obrazložitev: Sodelujemo z Ministrstvom za zdravje in z Ministrstvom za gospodarstvo, Slovensko turistično organizacijo pri skupnih ciljno raziskovalnih projektih in z Ministrstvom za gospodarstvo ter Ministrstvom za promet pri pripravi za črpanje sredstev iz strukturnih skladov EU. Pričakujemo pa še tesnejše projektno sodelovanje z lokalnimi skupnostmi.

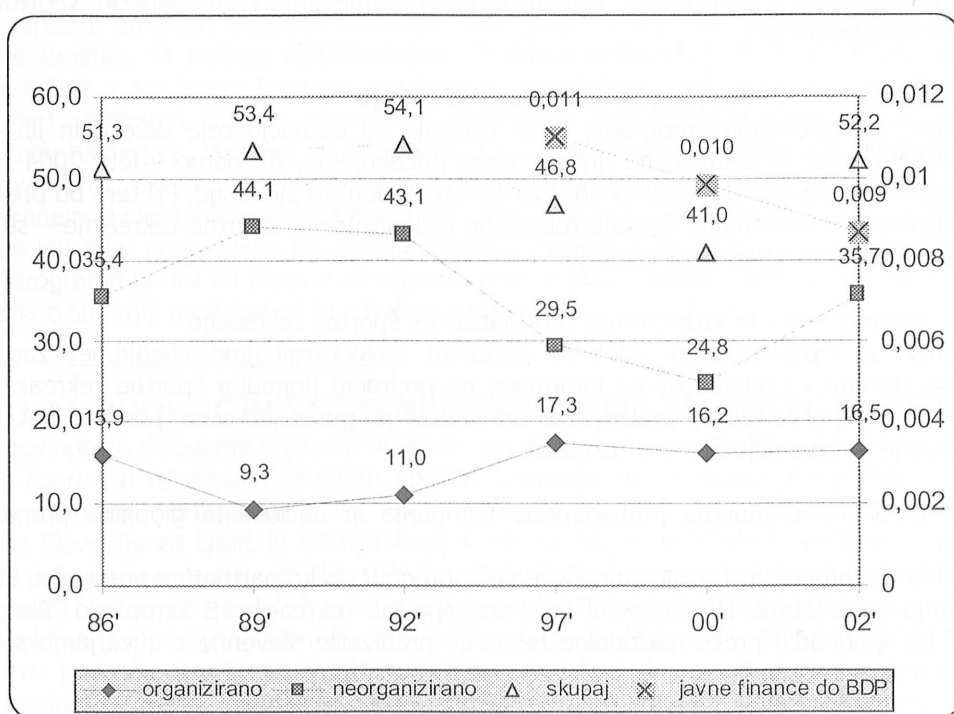
Ukrep 7 : Priznavanje in upoštevanje civilne družbe in nevladnih organizacij na področju športne rekreacije

Obrazložitev: Sofinanciramo delovanje nacionalnih zvez - civilnih organizacij športa, ki delujejo na državni ravni na področju športne rekreacije, in kongres športne rekreacije kot obliko strokovnega združenja na predmetnem področju.

SREDNJEROČNE FINANČNE PERSPEKTIVE ŠPORTNE REKREACIJE

Povečanje gibalno/ športno dejavnih

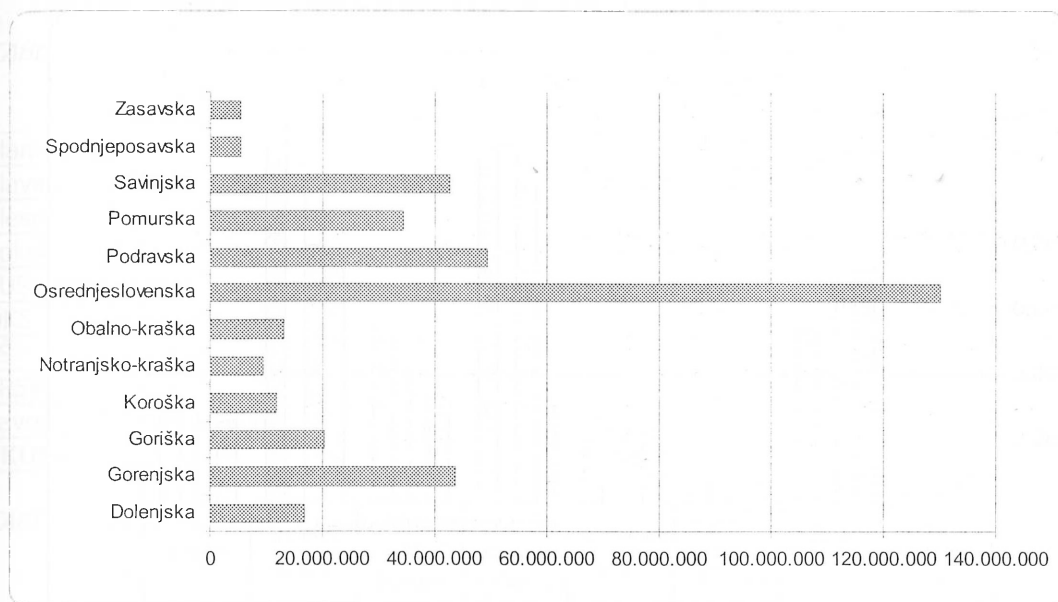
Beležimo povečanje gibalno/ športno dejavnih in da bomo ohranili vzpostavljeni trend ter ga v bodoče še okrepili, načrtujemo poleg obstoječih ukrepov še nekaj dodatnih pristopov in oblik spodbude. Pripravljamo program zmanjševanja razlik med regijami, pospešeno investiranje v razvoj in znanost in povečanje ter prilagajanje strukture financiranja.



GRAF 1 Delež športno aktivnih prebivalcev R Slovenije v letu 2003 in razmerje javnih financ do BDP-ja

Zmanjševanje razlik med regijami

Ker ugotavljamo, da je ponudba športne rekreacije neuravnotežena, načrtujemo zmanjševanje razlik med regijami z namenom spodbujanja športne kohezivnosti. Pri tem pripravljamo ukrepe za skupni hitrejši razvoj razvitih in najmanj razvitih območij ob upoštevanju posebnosti in različnosti.



GRAF 2 Struktura izdatkov za športno rekreacijo v letu 2002 po regijah

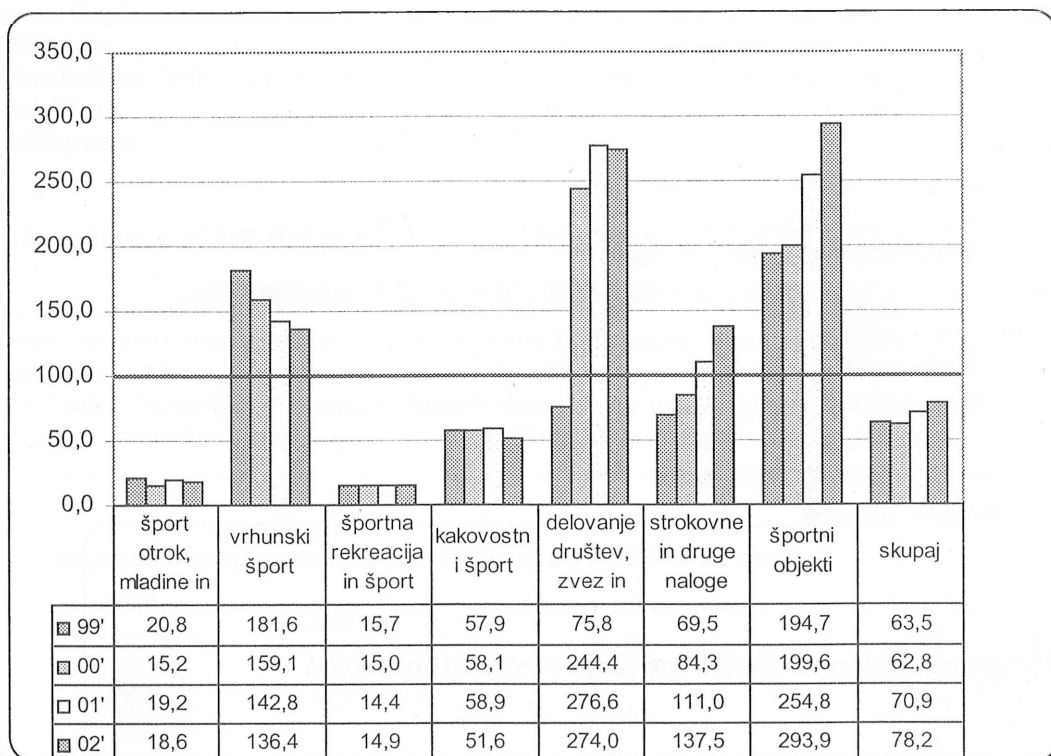
2002	prebivalci/ at. Prireditve	prebivalci/ at. Vadb	Finance za prireditve/ prebivalca	Finance za vadbo/pre bivalca
Dolenjska	674,050	490,884	43,622	80,978
Gorenjska	505,132	251,912	71,199	153,712
Goriška	486,452	424,764	72,441	100,319
Koroška	876,373	606,158	60,879	100,408
Notranjsko-kraška	3334,267	1613,355	84,559	99,554
Obalno-kraška	481,913	257,021	44,045	86,134
Osrednjeslovenska	433,015	294,450	79,390	188,623
Podravska	740,417	325,846	72,647	87,804
Pomurska	1065,460	474,004	79,883	204,921
Savinjska	636,691	431,377	90,850	79,313
Spodnjeposavska	1834,405	455,523	37,330	43,091
Zasavska	654,855	496,538	59,124	58,648
Skupaj	593,255	351,987	71,801	124,397

Investiranje v znanost in v razvoj

Še naprej bomo podpirali znanstveno-raziskovalno dejavnost in pospešeno vlagali v načrtovanje in oblikovanje novih športno rekreativnih produktov.

Povečanje in prilagajanje strukture financiranja

Načrtovali bomo zmerno povečanje financ in namenili večji delež kot doslej programom športa otrok in mladine ter programom športne rekreacije.



GRAF 3 Postavke športne rekreacije glede nacionalnega programa športa v letu 2002

Vir: Javni Zavod za šport Slovenije

UKREP	JAVNE FINANCE -URAD ZA ŠPORT V SIT
1. Vzpostavljanje nacionalne mreže športne infrastrukture	408.280.127
2. Vzpostavljanje nacionalne mreže programov in organizatorjev športne rekreacije	55,1 mio
3. Nadgrajevanje in vzdrževanje informatizacije športne rekreacije	3,5 mio
4. Načrtovanje celoletne kontinuirane nacionalne globalne in produktne propagandne kampanje	Produktna 6,5 mio Globalna 7,0 mio
5. Podpiranje usposabljanja in spopolnjevanja strokovnih delavcev v športni rekreaciji	3.0 mio
6. Razvijanje medresorskega povezovanja in prečnega sodelovanja med ministrstvi ter uradi in lokalnimi skupnostmi	8,2 mio
7. Spodbujanje civilne družbe in nevladnih organizacij na področju športne rekreacije	20,9 mio
SKUPAJ	512,4 mio

TABELA 2 Finančni kazalci izvajanja ukrepov v letu 2003 po vsebinah

Planinska zveza	9.238.457
Plavalna zveza	12.734.609
Plesna zveza	10.454.709
Sokolska zveza	14.931.744
ŠUS	19.035.998
OKS	19.085.098
FŠ	3.000.000
ZRSRS	5.250.000
Zavod za šport Slovenije	10.500.000
SKUPAJ	104.230.615

TABELA 3 Finančni kazalci izvajanja ukrepov v letu 2003 po prejemnikih

SOFINANCIRANJE ŠPORTNE INFRASTRUKTURE V LETU 2003

OBJEKTI, KI SO NAMENJENI TUDI ŠPORTNI REKREACIJI **408.280.127**

Pokriti športni objekti **199.238.000**

O Ajdovščina	Večnamenska dvorana Vrtovin	7.000.000
O Borovnica	Rekonstrukcija telovadnice	5.000.000
O Jesenice	Rekonstrukcija telovadnice OŠ T. Čufarja	1.000.000
O Kočevje	Telovadnica OŠ Stara Cerkev	10.000.000
O Krško	Preureditev gasilskega doma v telovadnico	2.125.000
O Litija	Športno igrišče OŠ Gradec	5.000.000
O Loški Potok	Izgradnja telovadnice	6.000.000
O Metlika	Telovadnica OŠ Podzemelj	10.000.000
O Slovenska Bistrica	Telovadnica Zgornja Ložnica	8.000.000
O Slovenska Bistrica	Telovadnica na Zg. Polskavi	5.000.000
O Šmartno ob Paki	Prizidek k OŠ Bratov Letonja	5.000.000
O Trebnje	Telovadnica OŠ Mirna	6.000.000
JZŠ Nova Gorica	Adaptacija telovadnice v športnem parku	11.400.000
MO Velenje	Prenova rdeče dvorane	64.673.000
O Ivančna Gorica	Izgradnja telovadnice OŠ Stična	5.000.000
VD Branik	ŠD veslaški center	16.111.000
MO Ljubljana	Drsališče Zalog	30.000.000
O Loška dolina	Prenova telovadnice	1.929.000

Nepokriti športni objekti **85.725.508**

O Kočevje	Športna igrišča OŠ Ob Rinži	8.000.000
O Kozje	Športni park	7.000.000
O Naklo	Šolsko športno igrišče	8.000.000
O Ruše	Ploščad za športne igre	1.500.000
O Šentjur pri Celju	Igrišče Dolga gora	1.000.000
O Trzin	Športno rekreacijski park v Trzinu	14.000.000
SZS	Otroški poligon s smučarskim trakom	2.500.000
ZS Slovenske Konjice	Ureditev stadiona	5.452.000

CUV Dolfke Boštjančič	Trim steza	124.081
O Bistrica ob Sotli	Obnova športnih igrišč	1.487.000
O Lendava	Adaptacija ŠRC Petišovci	1.100.000
O Logatec	Športno igrišče OŠ 8 talcev	7.701.100
O Semič	Gradnja zasneževalnega sistema	19.989.327
ŠD Partizan Črnuče	Rekonstrukcija igrišč za odbojko	400.000
ZŠR Domžale	Izgradnja teniških igrišč	6.672.000
O Ajdovščina	Oprema za športni park Pale	800.000
Bazeni		108.316.619
MO Velenje	Prenova in razširitev pokritega bazena	30.000.000
O Sl. Konjice	Plavalni bazen Zbelovo	2.000.000
MO Ljubljana	Kopališče Kodeljevo	54.400.000
ZŠ Kranj	Rekonstrukcija letnega bazena	6.916.619
O Ravne	Izgradnja letnega bazena	15.000.000
Planinska zveza Slovenije		15.000.000
PZS	Ekološka sanacija planinskih koč	15.000.000

TABELA 4 Sofinanciranje športne infrastrukture primerne za športno rekreacijo v letu 2003

Povzetek

Ukvarjanje s športno rekreacijo lahko predstavlja za družbo večjo kot korist za potrošnika, ki se z njo ukvarja zaradi lastnega zadovoljstva in interesa. Zato se *lahko* športna rekreacija tudi sofinancira iz javnih financ tako na državni kot na lokalni ravni. Praviloma se sofinancira delovanje in dejavnost nevladnih organizacij, ki izvajajo športne programe, in športno infrastrukturo, namenjeno za izvajanje programov, ki so prepoznane in posredno razglašene za javno dobro. Seveda pa društva oz. izvajalci, ki ne delujejo v javnem interesu oziroma ne sodelujejo pri soustvarjanju javne dobrine na področju športne rekreacije, neutemeljeno pričakujejo sofinanciranje iz javnih financ. Tako lahko samo društva, katerih delovanje in dejavnost je na podlagi javnega razpisa in meril za sofinanciranje izvajalcev letnega programa bodisi na državni ali lokalni ravni prepoznano kot v javnem interesu, pričakujejo sofinanciranje iz javnih financ.

Država se z uveljavljanjem sistemskih ukrepov na področju športne rekreacije, ki sledijo interesom in potrebam nevladnih organizacij ter povpraševanju na področju športne rekreacije, zavzema za zagotavljanje vsem prebivalcem Republike Slovenije primerljive pogoje dostopa do nje, seveda ob učinkoviti rabi javnih financ. Pri tem bo še naprej delovala prepoznavno in odprto ter dosledno spoštovala načela neodvisnosti nevladnih organizacij pri določanju njihovih ciljev, dejavnosti, programov in produktov ter pristopov na področju športa.

Poleg navedenega pa v letu 2004 načrtujemo še dodatne ukrepe na področju zmanjševanja razlik med regijami z namenom spodbujanja športne kohezivnosti in za okrepljeno investiranje v znanost ter v razvoj, še posebej v športni turizem in šport za zdravje. Načrtujemo tudi povečanje financiranja v človeške vire ter zmerno prilagajanje strukture financiranja v korist športa otrok, mladine in športne rekreacije.

ŠPORTNA REKREACIJA Z VIDIKA ZAKONA O ŠPORTU IN NACIONALNEGA PROGRAMA ŠPORTA

Vida Mihelčič, prof. šp. vzg.

Zakon o športu (Ur. list RS, št. 22/98) navaja, da je delovanje v športu interesno in prostovoljno. Država in lokalne skupnosti skrbijo za uresničevanje javnega interesa. Javni interes v športu obsega naloge nacionalnega pomena in lokalnega pomena v vseh segmentih športa, ki so opredeljeni v Nacionalnem programu športa (Ur. list RS, št. 24/00 in 31/00). Ti segmenti športa so:

- **Športna vzgoja otrok, mladine in študentov**
 - Športna vzgoja predšolskih otrok
 - Interesna športna vzgoja predšolskih otrok
 - Zlati sonček
 - Naučimo se plavati
 - Ciciban planinec
 - Športne dejavnosti v organizaciji izvajalcev
 - Športna vzgoja šoloobveznih otrok
 - Interesna športna vzgoja šoloobveznih otrok
 - Zlati sonček
 - Krpan
 - Naučimo se plavati
 - programi v počitnicah
 - šolska športna tekmovanja
 - športni oddelki
 - Športna vzgoja otrok, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport
 - cicibani, cicibanke
 - mlajši dečki in deklice
 - starejši dečki in deklice
 - Športna vzgoja otrok s posebnimi potrebami
- Športna vzgoja mladine
 - Interesna športna vzgoja mladine
 - 80 urni programi na skupino
 - odpravljanje plavalne nepismenosti
 - šolska športna tekmovanja
 - Športna vzgoja mladine, usmerjene v kakovostni in vrhunski šport
 - Športna vzgoja mladine, usmerjene v kakovostni in vrhunski šport
 - Športna vzgoja mladine s posebnimi potrebami
- Športna dejavnost študentov
 - medfakultetna tekmovanja
 - 80 urni programi v izbranih športnih panogah
 - odpravljanje plavalne nepismenosti
 - univerziada

- **Športna rekreacija**
- **Kakovostni šport**
- **Vrhunski šport**
- **Šport invalidov**

Športna rekreacija je v Zakonu o športu opredeljena kot športna dejavnost odraslih vseh starosti in družin.

Nacionalni program športa v RS med drugim opredeljuje obseg posameznih vsebin, in posameznih programov v vsebinah, elemente sofinanciranja posameznih programov, pa tudi sofinanciranje iz javnih sredstev, ki je porazdeljeno med državo in lokalno skupnostjo.

Na ravni lokalne skupnosti se v športni rekreaciji sofinancira objekt za 80 urne programe vadbe na skupino, ki šteje 20 članov ali članic, v različnih športnih panogah. Sofinancira se objekt, za starejše od 65 let in socialno ogrožene pa tudi strokovni kader. Na ravni države se sofinancira načrtovanje in izpeljava globalne propagandne aktivnosti, informacijski sistem, priprava in načrtovanje programov športne rekreacije na državni ravni, vrednotenje in spremljanje kakovostnih športnih programov.

Kdo so izvajalci letnega programa športa po Zakonu o športu?

Športna društva in njihove zveze, Olimpijski komite Slovenije, zavodi, gospodarske družbe in zasebniki in druge organizacije, registrirani za opravljanje dejavnosti v športu, ustanove, ki so ustanovljene za opravljanje dejavnosti v športu in so splošno koristne in neprofitne ter zavodi s področja vzgoje in izobraževanja. Zakon o športu med navedenimi izvajalci daje pod enakimi pogoji pri izvajanju Nacionalnega programa športa prednost športnim društvom in njihovim zveza.

Kako so izbrani izvajalci letnega programa športa?

Na osnovi javnega razpisa izbere izvajalce letnega programa športa na državnem nivoju komisija za vodenje javnega razpisa, ki jo imenuje na državni ravni minister, pristojen za šport, na ravni lokalne skupnosti pa komisijo imenuje župan. Izbranim izvajalcem minister oziroma župan izda sklepe, s katerim jih obvesti o izbranih programih in jih pozove k podpisu pogodbe.

Katere vsebine oziroma programe vsebuje javni razpis?

Javni razpis vsebuje vsebine oziroma programe, ki so opredeljeni v letnem programu športa, ki ga sprejme vlada na državnem nivoju in mestni oziroma občinski svet v lokalni skupnosti.

Kako se vrednoti izvajanje letnega programa športa?

Letni program športa se vrednoti na osnovi podrobnejših meril, ki jih določi minister in sprejme vlada po predhodnem mnenju Strokovnega sveta RS za šport. Na ravni lokalne skupnosti podrobnejša merila sprejme mestni oziroma občinski svet. Podrobnejša merila morajo vsebovati vse vsebine ter razvojne in strokovne naloge v športu, ki naj bi se izvajale in sofinancirale na ravni države oziroma lokalne skupnosti.

Strokovni delavci v športu

Strokovni delavci v športu lahko opravljajo strokovno- organizacijsko ali vzgojno- izobraževalno delo. Zakon o športu tudi predpisuje, da morajo imeti strokovni delavci v športu ustrezno izobrazbo oziroma usposobljenost.. Visoko šolsko izobrazbo je obvezna za strokovne delavce, ki opravljajo vzgojno-izobraževalno delo v programih športne vzgoje. Strokovni delavci, ki opravljajo vzgojno-izobraževalno v drugačni obliki, morajo imeti ustrezno usposobljenost.

Ustrezno izobrazbo in usposobljenost določa Strokovni svet, ki ga je ustanovila vlada.

V veljavi je pet stopenjska izobraževalna lestvica v športu, ki je prilagojena EU. S prvi tremi stopnjami si strokovni delavec pridobi usposobljenost, s četrto in peto stopnjo pa izobrazbo.

Za opravljanje vzgojno-izobraževalnega dela v športni rekreaciji so trenutno potrjeni naslednji programi usposabljanja:

Naziv	Stopnja usposobljenosti	Nosilec usposabljanja
Vaditelj - odrasli	1	Olimpijski komite Slovenije
Vaditelj - mladostniki	1	Športna unija Slovenije
Vaditelj - ženske	1	Športna unija Slovenije
Vaditelj - moški	1	Športna unija Slovenije
Vaditelj - starostniki	1	Športna unija Slovenije

Za opravljanje strokovno-organizacijskega dela so trenutno potrjeni naslednji programi usposabljanja:

Naziv	Stopnja usposobljenosti	Nosilec usposabljanja
Tajnik	1	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Poslovni sekretar 2	2	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Poslovni sekretar 3	3	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Vzdrževalec 1	1	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Upravljavac	2	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Vodja športnih objektov	3	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Organizator 1	1	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Organizator in vodja	2	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Vodja in organizator	3	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Strokovni delavec za trženje 1	1	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Strokovni delavec za trženje 2	2	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Strokovni delavec za trženje 3	3	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Strokovni delavec za stike z javnostjo 1	1	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Strokovni delavec za stike z javnostjo 3	3	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ

Športni sodnik, delegat, funkcionar – državni rang	1	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Športni sodnik, delegat, funkcionar – med. rang	3	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Športni sodnik, delegat, funkcionar – državni rang	1	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Športni sodnik, delegat, funkcionar – med. rang	3	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Merilec 1	1	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ
Merilec 2	2	Mednarodna šp. zveza Alpe Adria in FŠ

KAKO PRISTOPITI K REŠEVANJU ZAGAT IN DILEM NA PODROČJU IDEOLOGIJE ŠPORTNE REKREACIJE?

Roman Vodeb

To, da vsaka družbena dejavnost temelji na neki ideji, torej ima ideološko ozadje, ne gre izgubljati besed. Kljub temu, da je imela ideologija v zadnjih desetletjih negativen prizvok, je treba reči, da ideologija sama po sebi ni nekaj negativnega (niti ne pozitivnega). Pozitivnost in negativnost ideologije se vzpostavi v odnosu do (subjektivnega) gledišča. Dejstvo je, da je izstop iz ideologije nemogoč. Ideologija je družbena vez, ki »podmaže« družbeno kolesje – drugače povedano: ideologija kot skupni imenovalec povezuje različno misleče subjekte znotraj nekega (športnega) polja. Skozi ideologijo se subjekt umesti v družbo (na optimalno kompatibilen način). Izstop iz ideologije je torej nemogoč. Pristop k ideji oz. njeni širitvi pa je seveda lahko različen. Šport v tem kontekstu ni nobena izjema. Ideja o športu je v tej kulturi prepoznana kot pozitivna. Vprašanje pa je, kakšne odtenke ta ideologija ima oz. kakšne pristope do širitve ideje se ubere.

V zgodovini športa je znanih ogromno spontan in konceptualnih ideologov, ki so zaznamovali športno politiko in zgodovino športa nasploh. Pierre De Coubertin je bil npr. ideolog sodobnega olimpizma, Miroslav Tyrš južno-slovanskega Sokolstva, Viktor Murnik Slovenskega Sokolstva, slovensko planinstvo oz. gornišstvo ima cel kup ideologov (Henrik Tuma, Silvo Kristan ...), Janko Strel sedanjega slovenskega modela državne športno-politične paradigme ... Tudi na področju civilne sfere se dandanes v slovenski športni politiki ponuja kar nekaj spontan in tudi nekaj konceptualnih ideologov. Imena v tem kontekstu niso pomembna, čeprav so bolj ali manj znana. Tisto, kar se meni osebno pa zdi pomembno je aluzija, da se je v zadnjih petnajstih letih drastično spremenila celotna politična oz. družbena paradigma. Real-socializem so zamenjali demokratični časi, liberalizem, tržno gospodarstvo itd. Na mnogih področjih je zapihal nov veter, ideje so dobile drugačna obeležja – skratka, časi so se spremenili.

Na področju športne politike na državni ravni je bil leta 1998 sprejet Zakon o športu, dve leti kasneje tudi Nacionalni program športa, s katerim država oz. MSZŠ s svojim Uradom za šport v diktira osnovno (temeljno, izhodiščno) oz. okvirno športno politiko. Institucije civilne sfere znotraj te osnovne oz. izhodiščne in okvirne športno-politične paradigme razvijajo svoje interne idejne usmeritve in politike. Tudi civilna sfera je vpeta v neko ideološko polje znotraj katerega razvija svoje interese. Ideja o koristnosti, zdravosti, smiselnosti in pozitivnosti športa je samoumevna predpostavka in osnovno vodilo znotraj katerega se odvijajo različne ideologije.

Glede na to, da so se časi spremenili, je evidentna zagata ravno na področju ideje oz. ideologije športne rekreacije. Idejna, da ne rečemo ideološka paradigma je v teh novih časih v Sloveniji ostala zelo podobna tisti izpred dvajsetih let. Vprašanje je, ali bodo ljudje, ki so vpeti v idejo o pozitivnem vplivu športne rekreacije na njihovo počutje, prenesli agresivne, avtoritarne in skrbno načrtovane (beri: ciljne oz. ciljane) ideološke pristope, ki so bili aktualni za (pozni) real-socializem in so v Sloveniji prisotni oz. značilni še danes. Zagate in praktični problemi se potencirajo takrat, ko se nekatere samoumevne predpostavke ideologizirajo preko praktično-političnih konceptov skrbno načrtovanega (ciljnega oz. ciljanega) vzgajanja ljudi za šport – torej, ko osebno, družbeno ali celo strokovno identitetno samopotrjevanje (beri: uveljavljanje) nekega (identitetno hendikepiranega) subjekta zaradi mehanizmov njegovega lastnega (nezavednega) hotenja oz. stremljenja (želenje) pripelje ta isti subjekt do tega, da iz nekaterih samoumevnih predpostavk skonstruira koncept (projekt, program, strategijo ...) skrbno načrtovanega *vplivanja na druge* – bodisi (pre)vzgajanja, osveščanja, ozaveščanja, spreminjanja miselnosti ...

Težave z idejo

Ko sem pristal na sodelovanje na 4. Slovenskem kongresu športne rekreacije, me je skrbelo kar nekaj problemskih področij. Ker vem, da imam določena znanja iz družboslovja in humanistike, ki bi jih slovenski športno-politični (in znanstveno-teoretski) prostor še kako rabil (in ker je nekaj kolegov moja znanja prepoznala kot zanimiva in uporabna, da ne rečem koristna in ker so nekateri izkazali nenavaden interes za ta znanja)¹, sem bil postavljen pred zid. Iz poplave dilem in zagat sem moral izluščiti nekaj bistvenih.

Med najbolj aktualnimi problemskimi polji sem zaznaval prav problem širjenja ideje v oz. o športni rekreaciji. Tematiziranje ideje oz. ideologije v aktualni športno-politični paradigmi (civilni in državni) sem ocenil kot ključno za reševanje mnogih drugih problemov razvoja športne rekreacije. Agresivno-avtoritarni (ideološki) pristopi v smislu: »Treba je (ljudem spremeniti miselnost) ...«, »Mi moramo (ljudi ozavestiti) ...«, »Morali bi (ljudem spremeniti sistem vrednost) ...«, »Naša naloga je ...«, postajajo anahronistični, štrleči iz aktualne družbene paradigme. Tudi vehementno operiranje z »usmeritvami in cilji« v športni rekreaciji s strani »priznanih avtoritet« me je iritiralo do te mere, da sem se angažirano postavil po robu nevednosti in nespametnem »ritju« po ideološkem polju športne rekreacije oz. t.i. »športa za vse«.

Da bi sploh predstavil pojem in problem širjenja športno-rekreativne ideje v aktualnih družbenih tokovih, se mi je vsiljevalo kar nekaj dilem – npr.:

1. Kako »nedotakljivim« športno-političnim avtoritetam (osebam in institucijam) dopovedati, da je že skrajni čas, da se aktualizira problem »ideje« oz. »ideologije« v športni rekreaciji. (1. problem) Izkušnje iz Nacionalne kurikularne prenove (NKP) so nakazale, da koncept šolske športne vzgoje štrli iz obstoječega družbenega okvirja (ker je vezan na marksistično pedagoško paradigmo izgradnje »vsestransko / celostno / totalno / polno razvite osebnosti«). Prišel je čas, da »na tapeto« pride tudi športna rekreacija oz. »šport za vse«. Agresivne, da ne rečemo avtoritarne (ideološke) pristope bi že zdavnaj lahko zamenjali mehkejši in subtilnejši ter konceptualno popolnoma drugačni (ideološki) prijemi – takšni, ki so glede na čas in okoliščine družbeno sprejemljivejši in prikladnejši.
2. Če se problem ideje oz./in ideologije že tematizira, se nadalje sproži plaz dilem, ki bi jih morali reševati družno in preudarno (umno), z določenimi družboslovno-humanističnimi znanji – ki jih verjetno redko kdo premore. (2. problem) To, da se športni strokovnjaki ne spoznajo najbolj na aktualne družbene spremembe, je pokazala tudi NKP šolskega predmeta imenovanega »športna vzgoja«. Vztrajanje na agresivnih in avtoritarnih ideoloških pristopih je refleksija pomanjkanja kvalitetnega izobraževanja na področju družboslovja in humanistike. Teorija ideologije in ideoloških mehanizmov se namreč ne predava ne na Fakulteti za šport, ne na kakšnih seminarjih oz. izobraževanjih za t.i. športno stroko in športno-politično populacijo športnih funkcionarjev.
3. Problem tematiziranja ideje oz. ideologije v športu postane pereč v trenutku, ko je treba priznati, da imata družboslovje in humanistika v mnogih segmentih izredno trhel znanstveno-teoretski status. Drugače povedano: v družboslovju in humanistiki se ničesar ne da zagotovo *vedeti* in nič ne »drži kot pribito«. (3. problem) Športologi (kot predpostavljani nosilci oz. »gospodarji« vednosti) se včasih »divje« oz. »po domače« lotevajo družboslovno-humanističnih tematik. Opirajo se na t.i. zdrav razum (common sense) in izkustvo (ki v družboslovno-humanistični tematiki hitro zataji), namesto da bi uporabljali teorijo in diskurzivnost. Tovrstno »buldožersko ritje po ideji« (namesto, da bi po spolzkem ideološkem polju hodili po prstih) uprizarjajo tako konceptualni ideologi z doktorati, kot različni »hobi-funkcionarji«, ki postajajo spontani ideologi različnih civilnih institucij – društev, združenj in zvez.
4. Kdo bo potem tisti, ki bo razvajenim, samovšečnim, ultra-samozavestnim in nedotakljivim (institucionalnim) športnim politikom oz. funkcionarjem in strokovnim avtoritetam (spontanim in konceptualnim / institucionalnim / ideologom) (do)povedal, da je njihovo mnenje na področju širjenja ideje anahronistično oz. štrleče iz obstoječe družbeno-politične paradigme. (4. problem)²

¹ Kakšni motivi so vodili tiste, ki so me angažirali kot strokovnega vodje, je seveda diskutabilno. »Nenavadni interesi« ponavadi v ozadju skirivajo določena »tiha« hotenja ...

² Identičen problem se je izpostavil tudi pri NKP.

5. Ko pa bodo svoje (skrite) motive nakazale še vodilne športno-politične institucije, bo zelo težko kaj pametnega poučnega, posledično pa tudi koristnega, povedati o dilemi širjenja ideje v oz. o športni rekreaciji v aktualnem družbenem trenutku oz. okolju. (5. problem)³.

Rešitev, ki sem jo osebno videl v omenjenem 5 nivojskem problemskem polju je bila v tem, da predavatelje oz. potencialne pisce referatov naprosim, da problematizirajo oz. tematizirajo variante in sam pojem *širjenja športne ideje v novih oz. aktualnih družbenih tokovih*. Vendar se je ob tem pojavil še en (6.) problem: *Ali bodo vodilne športne institucije in strokovne avtoritete (sploh) pripravljene natakati čisto vino in ali bodo pripravljene slišati (in dopustile slišati tudi drugim) vse tisto, kar je mogoče v tem problemskem polju teoretsko in analitično razgaliti*. Kajti s poglobljeno (ideološko) analizo, bi bile tudi vodilne športno-politične institucije in strokovne avtoritete razgaljene do te mere, da bi se angažirale proti tematizaciji ideje oz. ideologije v slovenskem športno-političnem kolesju. Še bolj kot teorija je športno-politična in ideološka analiza tista, ki spontano in nehotno (nenačrtovano) nakazuje drugačne tipe ideologij oz. ideoloških konceptov. »Skrbno načrtovana« paradigma, ki je bila značilna za real-socializem, je dandanes anahronistična oz. zastarela. Kot bolj primerna in prijaznejša se nam ponuja »spontano učinkujoča« ideološka paradigma, v kateri je širjenje ideje o športu manj agresivno in avtoritarno. Tudi konceptualni pristop bi bil lahko v tem kontekstu bistveno drugačen.

Tematiziranje in problematiziranje ideje oz./in ideologije je v tem športno-političnem trenutku nujnost – in to slutijo vsi – kajti: »Kdor ne gre s časom, sčasoma gre«, je pravilo, ki se mu tudi v športu oz. športni rekreaciji ne bomo mogli ogniti. (Dobri) »Stari časi« so mimo, prihajajo novi. Ali se bomo na področju športne rekreacije znašli (tako, »da ne bo nikogar bolela glava«), ali ne, naj bi bilo odvisno tudi od 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije.

Faze reševanja zagat v slovenski športno-rekreacijski politiki

Strategijo reševanja problema širjenja športne ideje v novih oz. aktualnih družbenih tokovih je mogoče koncipirati po fazah. Menim, da je mogoče oz. smiselno v prvi vrsti tematizirati naslednje problemske sklope:

- Kaj konkretnega se je zgodilo na področju koncepta oz. sistema ponudbe športne rekreacije po prelomnem obdobju v slovenski športni politiki v 90-ih letih (po sprejemu Zakona o športu in Nacionalnega programa športa)? V tem spoznavnem kontekstu so moteči očitni mnenjski namigi in kritike, kaj je »prav« in kaj »narobe« oz. ali je ZoSp (in NPS) »dober ali »slab«. Oba dokumenta sta zakonodajno-pravno *dejstvo*, ki se v pravni državi (načeloma) spoštuje. Tukaj posebnih dilem ni.
- Kakšne so razmejitve med državno in civilno sfero po prelomnem obdobju v slovenski športni politiki (v odnosu do športne rekreacije)? Tudi tako koncipirana tematizacija *razmejitve med državo in civilno družbo* je mogoča brez očitnih mnenjskih namigov in kritik, ali je to *dejstvo* »pravo« ali »napačno«. Aktualna družbena paradigma v političnem smislu dokaj jasno opredeljuje vlogo države in vlogo civilne družbe. Tudi tukaj (načeloma) ni dilem.
- Kam se je v tej politični paradigmi pozicionirala država v organizacijsko-upravljalnem kolesju športne rekreacije, in kaj je posledično ostalo civilni sferi je tudi mogoče dokaj jasno opredeliti. Tudi tukaj so očitni mnenjski namigi, predlogi in kritike, ali je to »prav« ali »narobe«, odvečni in celo moteči oz. zavajajoči. Tudi tukaj ni posebnih dilem.
- Zelo egzaktno je v teh časih mogoče ugotoviti (in takšna »ugotovitev« ima status, da »drži kot pribito«) kdo so dandanes možni ponudniki športno-rekreativnih programov. No, če bi kdo želel tematizirati motive, zaradi katerih različni ponudniki ponujajo svoje storitve oz. »proizvode«, bi se v spoznavnem kontekstu hitro zalomilo. Pojem nezavednih (latentnih) motivov je postal tako aktualen, da so (manifestne) ankete tako rekoč že preživete.
- Tudi s tematiziranjem opozicijske vloge civilne sfere znotraj podržavljenega modela športa, bi bilo mogoče marsikaj spoznavnega (do)reči. Spoznavne možnosti v teh odsekih športno-političnega in ideološkega diskurza so sicer omejene, vendar je marsikaj mogoče analitično spoznati. In če se v takih kontekstih ve, kaj drži (kot pribito), se je lažje odločati kako naprej.

³ Problem vodilnih (športno-političnih) institucij je bil še kako aktualen tudi pri NKP.

- Pojem »opozicije« (in »pozicije«) v aktualnem modelu slovenske športne politike (s poudarkom na institucionalni poziciji (oz. opoziciji) oz. pluralizmu interesov znotraj civilne sfere).
- Kaj se je z ZoSp (in NPS) »po tihem« načrtovalo v odnosu do ponudbe športne rekreacije že sredi 90-tih let – in kaj od tega se je danes uresničilo? Tudi v tem kontekstu so na tej ravni razni mnenjski namigi oz. kritike, da je nekaj »prav« oz. »narobe« nekonstruktivni.
- Pojem javnega interesa oz. širšega družbenega interesa v luči obstoječe zakonodaje – ZoSp in NPS – v odnosu do (ideološkega) interesa države.
- Pojem stroke (znanosti, teorije) in ideje oz. ideologije – ali drugače povedano: problematizacija (čiste) *znanosti* in *znanstvene teorije* ter (znanstvene) *ideologije* oz. *praktične (spontane) »filozofije« (znanstvenikov)*.
- Problematicizacija ponudbe športno-rekreativnih programov, ki imajo oz. naj bi imeli (analitično gledano) v bodoče, glede na tok družbenih gibanj, perspektivo – kaj bo njihov motiv oz. vodilo, kje se z analitičnega vidika nakazujejo težave, kaj je nejasno itd.?

Odgovore na postavljene športno-politične in ideološke dileme zagotovo kdo ve – predvsem zato, ker so dileme koncipirane na tak način, da bi se z analitično-logičnim sklepanjem dalo prebiti do določenih *uvidov* in *rešitev*. Da bi marsikdo s svojim *zmožnim mnenjem* zgrešil »point« (problemsko poanto), je tudi jasno. Tisto, kar se izpostavlja kot odgovor (rešitev, uvid) na postavljena vprašanja in dileme, je mogoče zaznati s kančkom intelektualnega napora oz. z analitično-logičnim sklepanjem. Toda, ko se išče *spoznanje* (uvid, rešitev) oz. *ko se hoče povedati tisto, kar se ne sme povedati*, je edina primerna varianta »delo v rokavicah in po ovinkih«. Kajti določene »teoretske neprijetnosti« lahko komu (identitetno) zagodejo do te mere, da bo ogroženo njegovo vsakdanjega lagodnega življenja (beri: uživanja).

Kako (konkretno) bi bilo mogoče pristopiti k dilemi »ideje« o/v ŠR ...

Če bi bil jaz tisti, čigar mnenje bi se upoštevalo – torej, če bi bil osebno (družno in s konsenzom glavnih organizatorjev *4. slovenskega kongresa športne rekreacije*)⁴ naprošen, naj bom (konceptualni) ideolog slovenske športne rekreacije, bi moji osnovni (konceptualni) napotki oz. rešitve dilem na področju ideje v oz. o športni rekreaciji izgledale nekako takole:

- Glede na to, da so avtoritativni (in avtoritarni) posegi s pozicije moči oz. pozicije »priznanih avtoritet« preživeti, bi veljalo zbrati avtoritete slovenske športne rekreacije oz. tiste modrece, ki puščajo sledi v slovenski športno-rekreativni politiki oz. v športni rekreaciji nasploh – torej tudi v teoriji (in znanosti). Naprosil bi jih, da se vprašajo, ali je koga izmed njih »povozil čas« (– in tudi to »ali je kdo (moteče) pred časom«) – z aluzijo, da naj bi vprašanja pri dotičnih avtoritetah zapustila kakšno avtorefleksivno sled.
- Potem bi analitično zbral oz. ugotovil nekaj ključnih *dejstev*, ki imajo status *spoznanja* (torej, da »držijo kot pribita«).
- Iz poplave (zmožnih) *mnenj* bi izoliral *spoznanja* (ki »držijo kot pribita«). Iz teh spoznanj bi formiral register tistih ugotovitvenih *dejstev* (*spoznanj*, ki »držijo kot pribita«), ki jih je mogoče prepoznati kot pomoč pri formiranju idejnih (in ideoloških) napotkov, v smislu: »Kako naprej?«. Nasveti bi služil kot smerokazi pri razvoju določenega (idejnega) segmenta športno-rekreativne politike v Sloveniji.

Kaj konkretno v aktualnem športno-političnem trenutku analitično »drži kot pribito«, predstavlja naslednji (zahteven) korak oz. zalogaj. Kateri subjekti in institucije so v tem kontekstu ključni, se da hitro ugotoviti. Toda zopet se pojavlja vprašanje: *ali imajo ključni ljudje in ključne institucije (subjekti) sploh interes, da se opravijo ustrezne športno-politične in ideološke analize – posledično pa tudi korekture in prestrukturiranja sistemov in institucij*. Odgovor je seveda: »Ne!« Namreč: veliko resnic bi bilo potrebno zamolčati, da bi bile določene avtoritete in vodilne institucije pomirjene in zadovoljne. Vprašanje je torej, kdo (če sploh kdo) ima dovolj velik motiv oz. interes, da bi se v slovenski športno-rekreacijski politični paradigmi karkoli spreminjalo. Marsikdo, bi sicer rad marsikaj. Toda hkrati se boji, da bi eventualna sprememba intervenirala v aktualno organizacijo lagodnega življenja (beri: užitka). Tako posamezniki, ki so vpeti v aktualno športno-politično paradigmo, kot tudi vodilne institucije, se bojijo, da jim bi sprememba oz.

⁴ Neke krovne organizacije »športa za vse« oz. centralne republiške »Zveze za športni rekreacijo« namreč ni.

intervencija v obstoječo športno-politično in ideološko paradigmo identitetno zagodla – torej posegala v (življenjsko) »že-uživanje«. Glede na to, da v Sloveniji ni krovne oz. centralne »zveze za rekreacijo«, je seveda najbolj relevanten interes treh (mega) institucij: Fakultete za šport, MŠZŠ oz. Urada za šport in OKS-ZŠZ (ter vseh subjektov, ki so identitetno in eksistenčno vpeti v delovanje teh treh institucij). Ob teh treh (mega) institucijah so za športno-rekreativno politiko in ideološko paradigmo na področju športne rekreacije relevantne še najmanj tri institucije (vključno s subjekti, ki so identitetno in eksistenčno vpeti v njihovo delovanje). To so: ŠUS, Sokolska zaveza Slovenije in Zveza za šport otrok in mladine Slovenije, vse bolj pa tudi Ministrstvo za zdravje s svojim HEPA programom ter CINDI, iz ozadja pa prodira tudi Pedagoška fakulteta.⁵ Neodvisni (športno-politični in ideološki) analitiki (ljudje iz »drugega vica«) bi kot strokovni tim v svojem strokovnem krogu lahko marsikaj spoznavno-analitičnega dorekli in predlagali variante, po katerih lahko krene slovenska športna-politika oz. variante po katerih je mogoče širiti idejo o športni rekreaciji. Seveda bi se morali pri tem odreči svojim (nezavednim) interesom in se zavedati odporov ter morebitnih simptomov, ki bi oteževali takšno intelektualno delo. To pa je že »višja matematika« sprejemanja odločitev in kovanja načrtov v zvezi z idejo in športno politiko nasploh. Te »višje matematike« na slovenskem znanstveno-teoretskem in športno-političnem prostoru verjetno ne bi zmogli – ali pač?

HEPA (pri Ministrstvu za zdravje)
 (H)EALTH (E)NHANCING (P)HYSICAL (A)CTIVITY
 CINDI | PROGRAM MEDNARODNO SVET. ZDRAV.
 X WHO (2014)

⁵ Analiza tem in predavateljev plenarnih delov vseh dosedanjih slovenskih kongresov športne rekreacije (vključno z zadnjim) bi to pokazala.

INSTITUCIONALIZACIJA ŠPORTA ZA VSE

Milan Hosta, Fakulteta za šport

Povzetek

Zrelost družbene ureditve danes prepoznavamo v urejenih sistemskih odnosih, birokraciji in postopkih nadziranja in standardiziranja vsakdanjih opravil. Ob priložnosti, ko se gibanje *športa za vse* intenzivno povezuje na mednarodni ravni in se tako institucija *športa za vse* krepi in oblikuje na novo, bi izpostavili dva izbrana vidika, na katera se je po mojem mnenju treba ozirati pri ojačevanju gibanja. Prvi vidik skozi opredelitev identitete obravnava možnosti identifikacije z omenjenim gibanjem. Identifikaciji primerno izpostavimo tudi nekatere možne vrste kapitala, ki se vzpostavijo ob tem. Drugi del razprave pa obravnava izbrane pozitivne in negativne učinke institucionalizacije. Lahko bi rekli, da v drugem delu spekulativno, ob primerjavi z institucijo elitnega športa, nakazujemo na morebitne orientirne točke vredne premisleka.

Ključne besede: šport za vse, institucija, identiteta, kapital

Okvir razprave

Če je modernega človeka novega veka v past ujela predvsem kartezijanska hegemonija duha, se sedaj postmoderni človek samodejno nagiba k hegemoniji telesa. Tudi filozofija telesa, ki postaja vse bolj aktualna, je na nek način zgolj premik pozornosti in ne *triumf* nad dihotomijo, ki zahodno družbo spremlja vsaj od Platona naprej. V tej samodejnosti premika pozornosti, ki je posledica duhovne naveličanosti in prepasičenosti s samozadostnostjo racionalnega duha in se časovno ujema z navidezno blaginjo zahodne kulture, ko vsa bistvena vprašanja varnosti biološkega obstoja odpadajo, se telo pojavlja kot rešilna bilka, kot iracionalno in k užitku nagnjeno neizogibno bistvo človeka.

Zrelost družbene ureditve danes prepoznavamo v urejenih sistemskih odnosih, birokraciji in postopkih nadziranja in standardiziranja vsakdanjih opravil. Vpetost v Webrovo železno kletko racionalnosti je vedno močnejša, če že ne popolna. Pravzaprav gre iskati rešitev znotraj železne kletke, gre za obrat k sebi, v telo, ki nam daje občutek izbire ter nas (seveda z našega vidika) vzpostavlja kot angažirane subjekte, ki sami izbirajo svoj način – naj se subjekt zaveda kletke ali ne. Tako postaja naš notranji svet vse bolj edini prostor življenja – v smislu obstoja (eksistencialistično).

Ena od debelih palic železne kletke je vsekakor totalno neracionalna kultura potrošnje, ki danes postaja globalni način življenja in hkrati tudi njegovo kakovostno merilo. V ta okvir pa postavljamo tudi šport. Če za vrhunski šport rečemo, da zaseda največ medijskega prostora, lahko za rekreativni šport rečemo, da zaseda vse bolj pomemben del *gibalnega* prostora posameznika.

Institucionalizacija športa za vse

Vemo, da je rekreativni šport oz. šport za vse oblikoval svoje institucije že pred časom. Nam najbližja so prva telovadna in športna društva na slovenskem. V zgodovinsko analizo tega pojava se ne bomo poglobljali in bomo svoja razmišljanja gradili na predpostavki, da je bil rekreativni šport od konca 19. stoletja pa vse do izbruha 'jogging' epidemije osemdesetih let 20. stoletja v senci vrhunškega športa s spremljajočimi spektakli in po vrednosti tudi za šolskim športom, ki je bil v funkciji oblikovanja zdravih, discipliniranih in produktivnih državljanov.

Ob priložnosti, ko se tudi gibanje športa za vse intenzivno povezuje na mednarodni ravni in se tako institucija 'športa za vse' krepi in oblikuje na novo, bi izpostavili dva izbrana vidika, na katera se je po mojem mnenju treba ozirati pri ojačevanju sistema 'športa za vse'.

Kot zgled očitno neizogibni institucionalizaciji 'športa za vse' bomo vzeli vrhunski šport, ki je sicer po svoji naravi in namenu bistveno drugačen od rekreativnega športa, obenem pa še vedno dovolj blizu, da lahko predvidimo nekatere pozitivne in negativne učinke. Hkrati pa bomo pokazali na možne načine identifikacije skozi vključenost v gibanje 'športa za vse', saj je to ključnega pomena za obstoj sistema in seveda z identifikacijo povezanim kapitalom. V razpravi na nekaterih mestih pokažemo tudi na praktično oz. uporabno vrednost posameznih kategorij.

Identiteta

Potreba po občutenju identitete izhaja iz samih pogojev človeške eksistence. Ljudje so pripravljeni narediti in tvegati marsikaj, da bi osvojili oz. ohranili pripadnost določeni istovetnosti - kot pravi Praprotnik (1999: 21): »*da bi mogli pripadati čredi.*« In naprej razvije misel o nujnosti ustvarjanja (dajanja na razpolago) »umetnih« identitet, saj so le-te nujne in celo konstitutivne za subjekt.

Za potrebe razprave ne bomo podrobneje analizirali pojma identiteta. Zadovoljili se bomo s tem, da gre pri identiteti za dve pomembni karakteristiki: podobnost in razliko (Nastran-Ule, 2000: 3). Torej, v kolikor iščemo možne identifikacije skozi gibanje *Šport za vse*, je treba pokazati na možne podobnosti pripadnikov in razlike, ki jih delajo posebne v primerjavi z drugimi.

Ne zanima nas »*kako se področje družbenega, t.j. polje simbolnega, priključi na individualno*« (Močnik v Praprotnik, 1999: 22), temveč, kateri so tisti simboli o katerih bi bilo vredno razmišljati kot o polju identifikacije znotraj obravnavanega gibanja.

Rekreativne identitete:

Nekatere možnosti identifikacije skozi 'šport za vse'; pluralizem rekreativnih identitet:

- telesna identiteta
- osebna in skupinska identiteta
- kulturna in trans-nacionalna (nazorska) identiteta
- ekološka identiteta

A.

Na prvo mesto postavljamo telesno identiteto, saj, kot piše Južnič (1993:17): »*Brez telesne identitete niti ne more biti kake druge identitete.*« (Južnič, 1993) Telo nam je namreč ob rojstvu dano, je temeljno in neizogibno. Torej je telesna identiteta vselej prisotna, hkrati pa se s pestrostjo telesnih tehnik oz. telesnih projektov lahko kaže na mnoge načine in je v tem smislu spremenljiva.

Skozi rekreativne/športne telesne tehnike se ustvarja posebna identiteta, ki sledi tipičnim karaktersitikam telesa kot so: moč, vzdržljivost, spretnost, lepota, disciplina (tudi askeza), zdravje, identiteta, ki sloni na posebnih gibalnih vzorcih oz. zahtevanih spretnostih (gibalno-tehnične spretnosti športne zvrsti itd.) ...

B.

Človek, na eni strani individuum, ki se na drugi strani vedno utaplja v skupinskost, je družbeno bitje vedno razpeto med osebno in družbeno identiteto. Na družbenem nivoju se vzpostavlja neke vrste normalizacija človekovih lastnosti, ki tvori vrednotno lestvico. Tako je identiteta razpeta med značilnosti in interese posameznika ter med pričakovane splošne družbene norme (trendi lepote, moralne norme itd.). Danes odgovornost za zdravje in lepoto (v območju danih genetskih predispozicij) vse bolj prevzema posameznik na svoja pleča in tako je telesna aktivnost v športni obliki, ki sovпада z vse manj fizično naporim delom, ena najbolj popularnih oblik zadovoljevanja človekovih potreb po gibanju in zasledovanja modernih telesnih idealov.

Skupinska identiteta se napaja na pripadnosti neki skupini. Za nas je zanimiva rekreativna pripadnost oz. pripadnost gibanju 'športa za vse'. Vsekakor gre tu tudi za nazorsko pripadnost, ki pa jo bomo obdelali v naslednji točki. Skupinsko pripadnost lahko prevajamo v status, ki umešča posameznika v mrežo družbenih odnosov.

C.

Nazorska identiteta nas v kontekstu te razprave zanima s športnega stališča. Gre za športni način življenja, ki vsebuje nekatere prej naštetе kvalitete telesne identitete in sega preko teh na širši družbeni nivo v smislu univerzalnosti. Tako šport razumemo kot jezik, ki ga govori ves svet. Skozi športno orientiranost, se posameznik družī s sebi podobnimi v širšem prostoru. Na ta način, skozi jezik športa, se srečuje z npr. z drugimi kulturami (tako da predstavlja svoje kulturne značilnosti), jih spoznava na konkreten način, vzpostavlja aktiven odnos do sveta in dogodkov v globalnem smislu. Združevanje športa s turizmom tako ustvarja nek nov, aktiven pristop k spoznavanju domačih in drugih (sub)kultur in predvsem navezovanje prijateljskih stikov v mednarodnem prostoru, ki postaja s komunikacijsko in transportno tehnologijo 'vse manjši'.

D.

Ekološko identiteto izpostavljamo posebej, saj gre za aktualno tematiko, ki je na nek način paradoksalna glede na koncept te razprave. Spodbujati športno masovnost in turizem je ne-ekološko početje, v kolikor hkrati ne skušamo omiliti škodljivega vpliva na okolje. Prvi argument proti športnemu turizmu gre na račun porabe energije za opremo, materialne pogoje, prevoze na mesto dogajanja in stroške bivanja. Vsi ukrepi, ki skušajo omiliti škodljive učinke so zgolj kompenzatorne narave. Pa vendar moramo športni turizem sprejeti kot realnost današnjega časa in ga ne gre zanikati.

Smiselno je graditi tudi v smeri ekološke identitete, ki jo razumemo kot zavest o pripadnosti naravi, ki je naše 'skupno telo', za katerega moramo skrbeti vsaj tako redno in načrtovano kot za 'osebno telo'. Pravzaprav, v času, ko ekološka zavest prevzema prvenstvo, postane ekološko osveščanje in nagovarjanje mase 'rekreativcev' dolžnost institucije in nujna ideologija širših (najglobljih) človeških interesov po ohranjanju biodiverzitete – vključno s človeško vrsto.

Rekreativni kapitali:

Pierre Bourdieu razlikuje štiri vrste kapitalov: ekonomski, kulturni, socialni in politični. (povzeto po Nastran-Ule, 2000) Posebej bomo obravnavali le kulturnega in socialnega saj se zdita z vidika posameznika globok vir *energije*. Medtem, ko je ekonomski in politični kapital zagotovo treba jemati v obzir z vidika pragmatične institucije.

Socialni kapital sloni na pripadnosti posameznika neki skupini. (Nastran-Ule, 2000) Ne glede na obliko športne aktivnosti, se del identitete gradi prav na obliki gibanja in s tem je določena tudi pripadnost skupini. Ni nujno, da se posameznik angažirano vključuje v skupino, temveč gre na prvem mestu za nazorsko pripadnost, ki ni vezana na materialni, konkretni stik. To pomeni, da lahko nekdo, ki je navdušen tekač, najraje teče sam in se ne vključuje v organizirane dejavnosti. V tem primeru je ta kapital zgolj simbolne narave. Mnogo športnih aktivnostih pa je že po svojem bistvu skupinskih in tam je socialni kapital izkoriščen in tudi vrednoten visoko. Brez pripadnosti skupini, brez skupinske identitete namreč, mnogo športov ni mogočih. Jasno je, da je ta pripadnost lahko zgolj trenutna in predvsem pragmatična, vendar je neizogibna. Zaradi nujnosti povezovanja so posamezniki vpeti (zavedno ali ne) v investicijske mehanizme, ki oblikujejo njihovo socialno mrežo in tako ustvarjajo nove možnosti povezovanja in s tem oblikujejo nove mreže odnosov, ki so spet potencialni vir novih koristi. Tako nastaja skupni kapital, ki ga posedujejo vsi člani skupine. Socialni kapital tako postane del temeljev identitete posameznika. Nudi mu identitetno trdnost in možnost samozavestnega »sprehajanja« med priložnostnimi oz. začasnimi identitetami. »*Stalno odnosno delo v obliki stalnih izmenjav zahteva čas in denar in s tem tudi ekonomski kapital.*« (Keupp, 1994; povzeto po Nastran-Ule, 2000: 291)

Kulturni kapital največkrat delimo na telesnega, osebnostnega in institucionaliziranega. V telesni kulturni kapital sodi ves kompleks psihofizičnih kvalitete posameznika (izgled, zdravje, moč itd.), v osebnostni pa sodijo značajske značilnosti, temperament in sposobnosti, ki so pomembne za razvoj identitete (sposobnost distanciranja od socialnih vlog, empatije, prenašanje nejasnosti itd.). (Nastran-Ule, 2000) Pri športu je telesni kapital izjemnega pomena in ga zaradi samoumevnosti ne bomo podrobneje obravnavali. Prav tako je pomemben osebnostni kapital. Rekreativni šport kot življenjski stil temelji na določeni »telesni« osnovi, ki mora zadovoljevati temeljnim zahtevam gibanja, osebnostne značilnosti pa se izkažejo v vrlinah, ki se manifestirajo kot osebnostni kapital. Pri produkciji telesnega kapitala ni mogoče nobeno zastopanje in

prenašanje na drugega. Gre vedno za lastni angažma in s tem povezan napor. Osebnostni kapital prav tako zahteva lastni angažma, lahko pa se ga posreduje drugim v obliki izobraževanj. Na tem mestu lahko vključimo še tretjo kategorijo kulturnega kapitala – institucionalizirani kapital. Ta se kaže (Nastran-Ule, 2000) kot državno priznani in potrjeni zaključki izobraževanja in nazivi, ki dajejo posamezniku potrdilo o akumuliranem kulturnem kapitalu. Lahko bi rekli, da je institucionalizirani kulturni kapital neke vrste spolitizirana iniciacija, ki odpira vrata v nov prostor, kjer se proces identifikacije lahko na novo začne.

Nekateri pozitivni učinki institucionalizacije

Komunikacija:

Z institucionalizacijo 'športa za vse' se organizacije, ki so ustanovljene z namenom promocije športa za vse in izvajajo različne dejavnosti povezujejo v integrirano celoto in tako vzpostavijo nov kanal komunikacije. Seveda ne gre brez hierarhijske ureditve komunikacijskega kroga, ki bi v svojem središču bil stična točka (negibna točka) vsem drugim, ki se združujejo ali kakor koli izkoriščajo informacijski center. Gre za koncentrične kroge informacij, ki se na ven zaključijo z uporabnikom - rekreativcem.

Orientirna točka:

Institucija je vedno neke vrste orientirna točka. V kolikor smo del nje ali zgolj koristimo njene usluge (in nismo dejansko njen konstitutivni del), nam služi kot odskočna deska za izvajanje želenih programov, ustvarjanje novih povezav, lokalnih in mednarodnih. Kot orientirna točka nam kaže (daje) možnosti, ki jih imamo pri udeleževanju različnih aktivnosti tako doma kot v tujini in je posrednik pri udeležbi (organizira prevoz, prijave itd.). Na ta način lahko institucija deluje tudi kot zunanji motivator, ki s ponudbo povzroči povpraševanje in s tem tudi športno angažiranost.

Predvidljivost:

Gre za zagotavljanje osnovnih pogojev, ki jih organizator oz. posrednik nudi. Udobje, ki ga je uporabnik pripravljen plačati mora biti zagotovljeno. Čeprav pri rekreaciji ne gre za prestiž, je vendarle pomembno kako se bo sodobni 'potrošni rekreativci' počutili. V tej točki se približamo športnemu turizmu, ki je bodisi predvidljiv in skrbno načrtovan ali pa se prepustimo navdihu (v kolikor ga narava programa dopušča).

Nekateri negativni učinki institucionalizacije

Spektakularizacija

Institucija se vedno napaja na praksi in jo izkorišča za svoje vzdrževanje. Športni spektakel, ki je načeloma rezerviran za vrhunski šport se polagoma seli tudi v rekreativni šport. S tem pa sama praksa izgublja na pristnosti. S spektaklom se pojavi vse več zunanjih motivov udeležencev, vse več je zunanjih interesov, ki želijo pridobiti nekaj na račun prakse in posledično je vse več nezadovoljstva udeležencev, ki so tam zaradi prvotne pristnosti. Edini spektakel, ki naj ne bi bil kvaren za prakso je množičnost, ki je spektakularna sama po sebi in ne zaradi česar drugega.

Objektivizacija udeležencev

Z institucijo se rodijo težnje po upravljanju z udeleženci. Bolj kot je sistem dodelan, bolj je predvidljiv in obvladljiv ter institucija lažje funkcionira. Rekreativni športnik, ki se ohranja kot subjekt pa se ne želi podrežati vsakršnim normam institucije. Vsekakor je svoboda, ki jo rekreativni subjekt želi, športna svoboda. Torej mora biti institucija dovolj gibljiva, da na tem mestu pusti izbiro udeležencem kako in kaj. To pa lahko omogoči le pestrost programov.

Vzdrževanje sistema

Institucija mora vzdrževati samo sebe in zato nujno parazitira na praksi. Izkoriščanje prakse pa mora biti modro, saj v kolikor parazit skrbi za gostitelja ter ga izčrpuje ravno prav, potem si zagotovi obstoj. Sicer z uničenjem gostitelja pade tudi parazit. Zato mora institucija pametno vlagati v prakso, da omogoča njen razvoj in s tem tudi svojega.

Standardizacija (McDonaldisacija)

Standardizacija je nujna posledica globalizacije in institucionalizacije. Vendar je to vrednota, ki jo ceni institucija, praksi pa je tuja. Zato se mora institucija športa za vse izogibati standardizaciji svojih dejavnosti, saj ravno pestrost, raznolikost in barvitost dejavnosti dajejo čar

povezovanju nazorsko sorodnih rekreativcev. To je tudi način, da se ohranijo kulturne, nacionalne ipd. vrednosti.

Literatura:

1. Nastran-Ule, M. (2000). *Sodobne identitete – V vrtincu diskurzov. Znanstveno in publicistično središče. Ljubljana*
 2. Južnič, S. (1993). *Identiteta. Fakulteta za družbene vede. Ljubljana*
- Praprotnik, T. (1999). *Ideološki mehanizmi produkcije identitet: ISH. ŠOU – študentska založba. Ljubljana*

ŠPORTNA REKREACIJA IN »(SO)NARAVNOST«: VAJA IZ DEFINIRANJA

Borut Cerkovnik

V svojem prispevku ugotavljam, da se »športno« rekreiramo, če smo, s tem ko se ukvarjamo z določenim športom, sonaravno telesno aktivni.

Ključne besede: rekreacija, šport, raba besed, definicija.

Kadarkoli razpravljamo o nečem, je običajno dobro, da naredimo pojme, o katerih govorimo, *pregledne*. Če nas zanima, o čem govorimo, kadar govorimo o »športni rekreaciji«, se bomo trudili izvedeti, kaj ta pravzaprav je. Ljudje, ki nismo strokovnjaki niti na področju športa niti na področju rekreacije, se bomo morali zadovoljiti z analizo rabe besed »rekreacija« in »šport« ter z analizo medsebojnih odnosov njunih vsebin. Pri tem pa si ne moremo pomagati z eksplicitno slovarsko definicijo, saj, na primer, *SSKJ* športno rekreacijo »pozna« samo v opisu »sredstva za športno rekreacijo«.

Poskusimo najprej s tem, da je šport specifična oblika rekreacije. Na to nas morda navaja *Oxford English Dictionary*, ko, na primer, pravi, da je bil od sredine tridesetih let osemnajstega stoletja »ball-room dancing« družabni ples v plesnih dvoranh, ki je bil razumljen »as a recreation«. Če bi glede na to opredelili, da je šport vrsta rekreacije, bi, po mojem mnenju, pri tem navedli samo neko *generično* definicijo, ki nam morda pove, da je šport nastal iz rekreacije (v našem konkretnem primeru športni ples iz rekreativnega plesa), nič pa o lastnostih, ki bi jih morada imela rekreacija v splošnem in nemara športna rekreacija v posebnem.

Če pa poskušamo opredeliti športno rekreacijo kot rekreativno obliko športa, se zdi, prvič, da moramo rekreacijo opredeliti s pojmom (šport), ki je vsaj tako nejasen kot pojem rekreacija, in, drugič, da – če bi nam to morda le uspelo – bi rekreaciji ne uspelo »ohraniti« bistvenih lastnosti športa. (Izraz »športna rekreacija« bi bil v tem smislu razumljen kot del opozicije med »tekmovalnim športom« in »rekreativnim športom«. *SSKJ*: »Na teku so sodelovali tekmovalci in rekreativci.«)

Zato je najbolje, da športno rekreacijo motrimo kot nekakšen hibrid med športom in rekreacijo (»športna rekreacija« = presek med »rekreacija« in »šport«), ki mora vsebovati *bistvene* lastnosti rekreacije in *nebistvene* (o tem bi bilo treba še natančno premisliti, vendar bom to v tem prispevku v glavnem predpostavil) lastnosti športa. Pri športni rekreaciji gre po mojem mnenju namreč v prvi vrsti za rekreacijo, sekundarno pa je to *lahko* neka oblika športa. Kako je s tem, bo, upam, razvidno iz nadaljevanja.

Izraz »rekreacija« bom, kadar ne bo izpostavljeno kakšno posebno razlikovanje, zato uporabljal za *telesno aktivnost*, ker se zdi, da z oznako »športna rekreacija« tisti, ki jo uporabljajo, pravzaprav menijo njeno »telesno komponento«, ki jo vsebuje tudi večina športov. Tako *SSKJ* za rekreacijo pove, da je »dejavnost, s katero se človek telesno, duševno sprosti in okrepi« in pribije, da je rekreacija »telesna, duševna sprostitev in okrepitev s kako dejavnostjo«. Primerki rekreacije, ki jih navaja, so kolesarjenje in planinarjenje kot dobra rekreacija, rekreacijsko drsanje in plavanje, namiznoteniški rekreativci, rekreativni turizem; rekreativne dejavnosti in rekreativno smučanje ter *rekreirati se* s hojo, z vrtnarjenjem. Tako se zdi, da se s »športna« običajno misli telesno v nasprotju z, recimo, umsko rekreacijo, kakršna je, na primer, reševanje križank ali pa nastop v kakšnem od kvizov, za katerega se zahteva – velikokrat podrobno – splošno znanje. (Povsod pa bi se najbrž našla kakšna izjema.)

Ljudje se *rekreiramo* zato, da bi obnovili svoje telesne sposobnosti, ne pa zato, da bi na njih zaslužili, kar običajno počnejo profesionalni športniki in tisti, ki se podajajo na njihovo pot – zelo pogosto celo za ceno *degradacije* svojega telesa. V tem smislu rekreacija gotovo ne more biti športna. Lahko pa, na primer, prispeva, na podoben način kot šport in v drugih okvirih, k občutku pripadnosti.

Tudi tekmovalnost, lastnost, ki jo običajno pripisujemo športu, po mojem mnenju rekreaciji – čeprav jo najbrž pogosto spremlja – ni lastna. Pri telesni rekreaciji gre prej zato, da se človek

pretegne, prediha, prepoti ali/in pospeši svoj metabolizem, kot pa za zmago in poraz. Ljudje se – če se ne, na primer, z jogo – seveda rekreiramo s temi in onimi športi (celo v okviru različnih *tekmovalnj* v rekreativnih ligah), vendar pa bi lahko *isto funkcijo* prevzeli, recimo, »manj tekmovalni« športi in oblike rekreacije (čeprav je res tudi, da se z marsikaterim športom, ki je sicer tekmovalen, lahko ukvarjamo netekmovalno), ali pa telesne aktivnosti, ki jih morda celo sploh ne prištevamo k športnim.

Če jo razlikujemo od umske in če navedene športne komponentne razumemo kot nebstvene zanjo, se zdi, da je rekreaciji nujno lastno samo načelo »sonaravnosti«, tj. njena funkcija, da vzdržuje človeka – v meri pač, ki je mogoča – znotraj »naravnih meja«. Zdi pa se težavno opredeliti, kaj bi za človeka bilo naravno – v smislu telesnega bitja –, saj bi lahko rekli, da je tisto, za kar pri rekreaciji *resnično* gre, velikokrat zamegljeno z določenimi družbenimi konstrukti (da ne rečemo ideologijami), ki rekreaciji »na sebi« obešajo še kakšne druge, zanjo nebstvene lastnosti: rekreacija – sam pri tem pomislim na fitnes studie – naj bi povečala telesno privlačnost; z rekreacijo naj bi človek premagal samega sebe (tu je tekmovalna komponenta športa pripisana celo individualnemu rekreiranju) in podobno. (Na podlagi oglaševanja rekreativnih pripomočkov, na primer s smotrom »za zdravo/vitko telo«, lahko oglosi rekreacijo razkrojijo do nerazpoznavnosti, kjer zanjo velja celo sprejemanje impulzov nekakšnih strojčkov. Ko naravno postane idealno telesno zdravo, to pa spet, na primer, vitko, »se, kadar potrebujete raven trebuh, ne trudite s trebušnjaki«.)

Poskušal bom opredeliti, kaj menim s terminoma »naravno« in »sonaravno«. Naravno zame ni nek ideal, ki bi obstajal nekje v zgodovini človeške vrste, ampak nekaj, kar lahko ugotovi znanost, ko se ukvarja s človekovim telesom. Pri tem seveda ne izključujem izsledkov, na primer, o tem, kako sta povezana telo (živčevje) in (»dobro počutje«) mentalno. Termin »sonaravno« sem si sposodil pri gozdarjih, ki pravijo, da na podlagi izsledkov o delovanju gozda kot celote in s preučevanjem vloge njegovih sestavnih delov (pri tem si pomagajo, na primer, s preučevanjem pragozdov) znajo sonaravno gospodariti z njim: vlagajo vanj in jemljejo iz njega, tako da se dogajanje v njem – po oceni, ki so jo sposobni podati – kritično ne odmakne od »naravnega«.

V tem smislu bi bila rekreacija neka sonaravna telesna aktivnost, športna rekreacija pa tista, v kateri (in *vkolikor*) človek to telesno aktivnost prakticira z določenim športom (katerega »športnost« pa tu ni bistvena). Menim, da znanosti – med njimi seveda tudi športna s svojim ogromnim pogonom –, ki bi lahko, ker se tako ali drugače ukvarjajo s človekovim telesom, svetovale umnemu, kako naj sonaravno gospodari s svojim, ne manjka. Slab gospodar pa se tako ali tako odloči za poseko (in erozijo).

Literatura

SSKJ. Gesla: »rekreacija«, »rekreacijski«, »rekreativec«, »rekreativen«, »rekreator«; »rekreirati se«.
Oxford English Dictionary. Iskana beseda: »recreation«.

FILOZOFIJA ŠPORTA – NEKAJ METODOLOŠKIH RAZMISLEKOV

Bojan Borstner

0. Šport sam po sebi (za svoj obstoj) ne potrebuje filozofskih razmislekov. Vprašanje vrednostnih temeljev se zdi, vsaj na prvi pogled, nekaj, kar v sam šport prihaja od zunaj, ker se šport postavlja v povezavo z različnimi, športu zunanjimi vrednotami. Običajno se v tej zvezi pojavljajo razprave o razvijanju družbeno koristnih zmožnosti in specifičnih karakternih potez posameznikov v določeni skupnosti ter vplivu, ki ga ima šport, kot posebna družbena praksa, na obči zdravstveni status skupnosti.
1. Šport, kot posebno obliko družbene prakse, lahko razdelimo na tri osnovne vrste: rekreacijski, tekmovalni in eksibicijski. Prvi dve obliki ne potrebujeata dodatnega pojasnila. Problem pa se pojavi pri opredelitvi ekshibicijskega športa. Ko imamo pri nas tako imenovano "All stars selection" (izbor zvezdnikov) slovenske košarkarske lige in ko takšna ekipa nastopi proti selekciji najboljših tujcev, ki igrajo v tej ligi, potem takšna tekma nima tekmovalnega značaja – je izvirno ekshibicija. Utemeljenost tovrstne klasifikacije postane vprašljiva pri primerih, ko na primer organizatorji pripravijo "lov" na svetovni rekord v teku na pet tisoč metrov in zagotovijo tri (včasih celo več) tako imenovanih "zajčkov", ki naj bi skrbeli za primeren tempo teka, kar naj bi na koncu pripeljalo do novega najboljšega rezultata na svetu. Takšna tekma, v kateri formalno sodelujejo vsi prijavljeni tekači, dejansko pa tekmuje, se bori s časom novega rekorda zgolj en sam tekač, je mnogo bližje ekshibiciji, kot pa pravemu tekmovanju.
2. Ljudi, ki so, na nek način, povezani s športom, lahko razdelimo glede na način vključevanja na: (aktivne) udeležence (ljubiteljski in tekmovalni športniki), gledalce, spremljevalce (trenerji, maserji, orožarji, ...).
3. Udeležence v športni aktivnosti lahko glede na starost znova razvrstimo v tri temeljne kategorije: mladostniki (sem prištevamo tudi otroke), člani, veterani.

V nadaljevanju ne bomo analizirali vseh možnih povezav med triadami, ki smo jih predstavili, ampak se bomo omejili predvsem na segment tekmovalnega športa in članov, čeprav metodološki nastavki zagotavljajo dobra izhodišča za analizo tudi drugih delov triad.

4. Ko je Descartes v Meditacijah poskušal opredeliti kaj človek je, uporabi opis: Stvar (res), ki dvomi, ume, zanikuje, hoče, noče, si tudi predstavlja in čuti. Njegov opis lahko prevedemo na klasično (sholastično) triado: človek je bitje treh aspektov: (spo)znanje (kognicije), čustva (afekcije) in (po)želenja (konacije).
- Spoznanja lahko obstajajo sama, čeprav je res, da so pogostokrat povezana s čustvi in poženji. Te povezave temeljijo na ontološki odvisnosti čustev in poženja v odnosu do spoznanja, saj so, v osnovi intencionalne – so naperjene na nekaj in ta naperjenost je v bistvu kognitivni aspekt le-teh.
- Čustva (veselje, strah, žalost, presenečenost, ...) so običajno ravno tako kompleksne bitnosti, ki vsebujejo kognicije in poženja, vendar pa je v tem kontekstu odločilen čustveni vidik. Ko košarkah doseže odločilni koš, je vesel tako, da mora zakričati ali pa skočiti v zrak (lahko oboje).
- Enako velja za poženje – je kompleksna bitnost, ki ima kognitivne in čustvene elemente, vendar je voljni aspekt dominanten.

Za naše razmišljanje je pomemben predvsem ta zadnji (voljni, (po)želenjski) del, ki ga lahko razdelimo na tri dele:

A. Slepa življenjska volja (želja), ki ima naslednje elemente:

1. Želja za čustvo
2. Želja za spoznanje
3. Želja za željo (voljo)

B. Egoizem, ki ga lahko razdelimo na več (pojavnih) oblik:

4. Želja za prijetno (ugodno) čustvo
5. Želja po hrani
6. Želja za seks.
7. Želja za varnost.
8. Želja za aktivnost.
9. Želja po (samo)potrditvi.

C. Povezanost (skupina, skupnost):

10. Želja po naklonjenosti
11. Želja po zlonamernosti

Prva skupina (slepa želja) opredeljuje golo dejstvo, da obstaja splošna želja za to, da bi imeli (dobili) spoznanje, čustvo, poželenje, kar lahko opredelimo s sloganom: boljše je imeti negativno čustvo, kot pa biti sploh brez čustev.

V drugi skupini sta za naš okvir pomembni predvsem zadnji dve želji: potrjevanje, aktivnost. Skozi opazovanje otroških iger in rekreacijskih športnih aktivnosti lahko vidimo, kaj pravzaprav želja za aktivnostjo pomeni. Na drugi strani pa je želja po potrjevanju, kar običajno psihologi razlagajo kot želja "biti viden". V bistvu gre pri tem za analogijo med hrano in željo po priznanju. Tako kot v fizičnem smislu ne moremo preživeti brez hrane, tako v psihičnem smislu ne moremo preživeti brez potrjevanja. To je še posebej vidno v tekmovalnem in ekshibicijskem športu.

Tretja skupina predstavlja poskus opisa presejanja psihološkega egoizma, ki pa, na žalost, vse (pre)pogosto vodi v skupinski egoizem, ki ga danes opažamo pri gledalcih na različnih športnih aktivnostih. Navijaške skupine, ki posameznikom omogočajo osredičenje njihovih želja po skupnosti, pripadnosti, podprtosti in ne nazadnje tudi po agresivnosti, so tipičen primer take skupine.

V teh analizah ne smemo spregledati še dejstva, da želje/volja niso ustvarjene z njihovimi intencionalnimi objekti, ampak želja išče objekte, ki bi jo zadovoljili. Zato, ontološko gledano, so želje primarne in njihovi specifični intencionalni objekti so sekundarni. To lahko ilustriramo s primerom želje za hrano. Jasno je, da ni obstoj hrane tisto, kar ustvari željo za njo, ampak je ravno obratno.

5. Ker temelji naša analiza športa na predpostavki, da smo humanisti, kar pomeni, da imamo človeka v osrčju našega pogleda na svet, moramo opredeliti, kaj pravzaprav takšna humanistična pozicija pomeni. Humanizem, kot splošna opredelitev je lahko specifizirana le v primeru, če uspešno opredelimo, kaj je človekova (človeška) narava. In to je naloga filozofske antropologije, saj le ona lahko utemelji tisto, kar je od Aristotelovih Kategorij znano kot bitnost (ousia) in kar je v srednjem veku dobilo ime narava nečesa. Kot smo opredelili že prej, je za nas človek bistveno (tudi) bitje želje in zato je zadovoljitev človekove želje(a) že samo po sebi cilj. Toda to nikakor ne izključuje možnosti, da bi prihajalo do nasprotij, konfliktov med željami. Hkrati pa se nujno zastavi še zanimivo vprašanje: Ali so res vse človekove želje po svoji naravi take, da je njihovo zadovoljevanje (uresničevanje) lahko samo po sebi cilj človekovega delovanja (na primer želja po zlu)?
6. Poskušajmo ugotoviti, kaj predhodna spoznanja pomenijo za našo analizo tekmovalnega športa, če sprejememo analogijo, da je potrditev za naše psihično preživetje to, kar je hrana za fizično preživetje. Ugotoviti moramo, da ta analogija ni popolna, saj lahko v kontekstu potrditve ugotovimo, da je, kljub vsemu, tudi jezen pogled boljše kot nikakršen pogled, da so grde (celo žaljive) besede pogostokrat veliko boljše kot pa situacija, v kateri je posameznik povsem spregledan. Zato dobimo paradoksalno tezo: Negativna potrditev je ravno tako vrsta potrditve. Tega v primeru hrane seveda ne moremo trditi. V primeru potrditve imamo lahko različne hierarhije

vrst potrjevanja, vendar je bolj ali manj obče sprejeto, da je biti ljubljén na vrhu in biti neviden za druge na dnu. Kaj to pomeni v primeru tekmovalnega športa: Če me je nekdo pripravljen sprejeti (imeti) za nasprotnika, potem to pomeni, da sem že opažen in je to že oblika moje potrditve. Tudi, če sem potem poražen (poraženec), sem viden. In to dejstvo je zelo pomemben element tekmovalnega športa in na poseben način vodi k njegovi popularnosti.

K temu je treba dodati še razmislek o vlogi čustev in strasti v tekmovalnem športu. Običajno so čustva opredeljena kot odločilen element za umetnost, vendar lahko vidimo, da tudi v športu ne moremo brez tega. Želja za čustvi je izjemno pomembna in po mojem mnenju aktivni udeleženci v tekmovalnem športu nezavedno uporabljajo šport za to, da bi zadovoljili te želje po čustvih in strasteh. Ali lahko tudi za željo po čustvih trdimo enako, kot smo v primeru potrjevanja? Da, tudi tu velja, da je negativno čustvo boljše kot nikakršno čustvo. V tekmovalnem športu sta lahko oba, zmagovalec in poraženec, že pred tekmo gotova, da bosta po njen nekaj čutila in da bo njuna želja po čustvih do neke mere zadovoljena. Zato lahko k temu dodamo še eno reklo: Življenje je le izjemoma stanje, kjer bi veljalo načelo: "Vse ali nič."

7. Sedaj lahko storimo še korak naprej, in poskušamo analizirati še eno od značilnosti športa, ki običajno vse tiste, ki se ravno ne zanimajo zanj ali pa so celo sovražni do njega, navdajajo s presenečenjem in nerazumevanjem – agresivnost. Predstavljajte si nekoga, ki se sam nikoli ni ukvarjal s tekmovalnim športom in ki nikoli ni pokazal nikakršnega zanimanja za to dejavnost, da pride v slačilnico med polčasom tekme in posluša, kako trener poskuša "prepričati" in motivirati svoje igralce za doseg zastavljenega cilja. V ospredju teh "prepričevanj" je ravno agresivnost in to običajno v oblikah, ki so vsaj nekatere za nešportnika zelo šokantne. Če uporabimo ustaljeno metodologijo, potem lahko tudi agresivnost razdelimo na tri vrste:

- (Samo)potrjevalna jeza,
- Dejanska zlonamernost – hudičeva (zla) agresivnost,
- Neškodljiva zlonamernost – bojévníška agresivnost;

Prva vrsta je običajno zelo koristna za uresničitev, zadovoljitev različnih drugih želja in v sebi ne vključuje nikakršnega namena poškodovati ali škodovati komu.

Mnogo hujša in tudi škodljiva je druga vrsta agresivnosti. Jasno je, da imamo ljudje želje, da bi bili neposredno zlonamerno do drugih ljudi, kar se običajno izraža v nasilju nad drugimi in to je zlonamernost v najbolj neposredni obliki. Zato tudi zasluži oznako: hudičeva.

Tretja oblika agresivnosti je nekje na sredini med prvo in drugo. Pri tem pa moramo opozoriti še na dejstvo, ki ga sodobni razvoj tehnike in tehnologije prinaša s seboj. Gre namreč za možnost, da ločimo določene oblike zlonamernosti v agresivnosti od tistega, kar smo opredelili kot hudičeva agresivnost. Poglejmo si primere športov kot so: hokej, ameriški nogomet, borilni športi (še posebej amaterski boks), kjer so udeleženci izjemno dobro zaščiteni (čeprav je res, da nikoli ni mogoče doseči popolno varnost in zaščito), kar je omogočil razvoj različnih tehnologij in tehnik izdelave zaščitne opreme. Če branilec pri hokeju vidi pred sabo prodirajočega nasprotnega napadalca, si lahko dovoli, da bo res agresiven in si reče: "Pokazal bom temu hudiču, kdo je bog na tem ledu." ter se z vso hitrostjo zaleti v nasprotnika. Res je, da se lahko zgodi, da se bi nasprotnik pri tem poškodoval, vendar je na dolgi rok pričakovati, da bo resnih poškodb, kljub vse hitrejši in ostrejši igri, vse manj. Nikakor pa pri tem ne moremo izključiti bolečin, ki so običajno obojestranske, pri takih bojévníških, kontaktnih športih. Iz tega izhaja, da lahko opredelimo to vrsto agresivnosti kot dopustno. Tega pa ne moremo reči za hudičevo agresivnost, saj je pri tem v ospredju (po)škodovanje drugega človeškega bitja in je na ta način v direktnem nasprotju z našo temeljno humanistično opredelitvijo, ki pravi, da je zadovoljitev človekove želje samo po sebi cilj človekovega delovanja, vendar je k temu dodati še omejitev: pod pogojem, da se pri tem ne škoduje drugim ljudem. Zato je jasno, da hudičeva agresivnosti ne more zadostiti temu načelu, dočim prva in tretja oblika to izpolnjujeta.

- 7.1 Ob analizi samih različnih oblik in stopenj agresivnosti moramo upoštevati tudi to, da različne zvrsti športa v sebi nosijo različne stopnje le-teh. Lahko bi rekli, da obstaja nekakšna lestvica agresivnosti v posameznih športnih zvrsteh. Na vrhu so vsekakor bojévníški športi kot je npr. boks, nato pa sledijo hokej, ameriški nogomet in

presenetljivo za mnoge roket, na dnu pa umetnostno drsanje in skok v višino. Poudariti moram, da so vse triade, hierarhije in lestvice stvar avtorjeve percepcije športov in so kot take nujno subjektivne, kar pa nikakor ne izniči vrednosti same filozofske antropologije v metodoloških analizah.

8. Na osnovi dosedanjih ugotovitev lahko formuliramo naslednjo tezo:
"Sovražen odnos do športa, ki smo mu vse prepogosto priča v našem okolju, temelji na nerazumevanju vloge agresivnosti v športu. Pri tem pa je naš odnos do tega problema mogoče opisati s prispodobo, da smo na tem področju v podobnem položaju, kot smo bili v razumevanju seksualnosti pred Freudom."
9. Namesto sklepa:
 - (a) Česa nisem želel pokazati? Da je šport nekaj takega kot je gledališče ali pa glasba. Seveda je res, da v želji biti član glasbene skupine obstajajo nekatere podobnosti z željo biti član rokometne ekipe, vendar pa obstajajo pomembne razlike, ki se kažejo predvsem v razlikah v želji po agresivnosti in (čeprav ne tako poudarjeno) v želji po tekmovalnosti.
 - (b) Kaj sem želel pokazati? Najprej to, da šport kot posebna oblika družbene prakse ne potrebuje vrednotno-vrednostne osnove. Uspešen bo tudi brez tega, ker šport uresničuje (zadovoljuje) nekatere temeljne človeške želje in ljudje bomo vedno (ne glede na različne vrednotne-vrednostne osnove) poskušali to uresničiti. Pri tem pa so te želje po svoji naravi take, da so cilj človekovega delovanja po sebi, kar pomeni, da bi lahko same vrednote-vrednosti športa utemeljili na tem dejstvu (zadovoljevanju, uresničevanju želja). To pa je možno le, če dejansko upoštevamo kot temelj samo tista zadovoljevanja, uresničevanja človeških želja, ki ne škodijo drugim ljudem. Na ta način lahko naša filozofska analiza vključi sam deskriptivni del – popularnost in razširjenost športa, kot tudi normativni del – na čem temelji vrednost športa.

SAMA IDEJA O ŠPORTU DOLOČA SVOJO POT

Mirjam Lasan

Iskanje esence športa mi je transformiralo besedo šport v **umetnost gibanja**, ki je prvobitna oblika **komunikacije** človeka z okoljem in se spreminja skladno z njegovim razvojem. Dokler smo gledali na telo le kot na materijo, ki se giblje, so bili naši gibi okorni, odsekani in grobi. Z ozaveščanjem subtilnih energijskih teles dobivajo gibi okrogline in mehkobo. Tako kot se širi človekova zavest, se širi njegovo doživetje telesa. Esenca športa je dobra; le delovanje je lahko napačno.

Ko človek pobarva telo, spusti glas in se prepusti gibanju, ki se spontano rojeva (obredni ples), postane ENO. Je posoda duha. Poveže se z vseprežemajočo, vsevedno enostjo, ki omogoča življenje brez odločitev, torej brez skrbi in razmišljanja. Ostane samo prepuščanje in sprejemanje. Takrat je človek stvarnik. Ustvarja s barvo, zvokom in obliko. Takrat iz stanja »imeti telo« preide v stanje »biti telo« in je eno v popolnosti svoje troedinosti (duh – duša – telo).

Vsaka umetnost (likovna, glasbena, gibalna) se izraža skozi telo: ali preko malih mišičnih skupin (slikanje, kiparjenje, igranje inštrumenta, rokodelstvo) ali večjih mišičnih skupin (šport). Šport je umetnost gibanja celega telesa. **Življenje se izraža skozi telo**. Vsaka naša dejavnost je umetnost, če sta misel in srce povezana. Takrat intuitivna komponenta preplavi mental in mu da čustva, mehkobo, ustvarjalnost. Pomembna je sinteza videnja stvari na dva načina. Razumsko gledanje (znanost) je usmerjeno v eno točko – vertikala, medtem ko je intuitivno (umetnost) usmerjeno v širino – horizontala. Duhovno gledanje pa je multidimenzionalno. S svojim potencialom nismo vezani na prostor in čas. V sebi nosimo arhetipske osnove univerzuma.

V svojo osebnost lahko integriramo svojo duhovno eksistenco izven prostora in časa.

V tem kontekstu je **tekmovalnost v športu le ena od poti, da** postanemo zavestno individualno bitje. Je način življenja. Kdor išče, ta najde spoznanje v cvetu, v knjigi, v učitelju, v športu. Pot do tega je nenehno in namerno kristaliziranje, ki poteka skozi polarni nasprotji zmage in poraza. Kristalizacijo, katere cilj je doseči perfekcionizem fizičnega telesa, oblikovati osebnost ter miselne in čustvene vzorce posameznika, usmerja maskulinizirana družba s poveljevanjem besedice »naj«. V športu najvišje, najhitreje, najmočnejše. Ni zmage brez poraza. Oba pola sta enakovredna. Ne obstajajo dobre in slabe izkušnje. Njuno ločevanje za polovico osiromaši življenje. Telo v svojih reakcijah ne dela razlik dobro – slabo. Odgovor za različne stresorje, ki jih oblikuje hipotalam teče vedno na enak način in po enakih poteh (jočemo od sreče – zmage; jočemo od žalosti – poraza). Njihov namen pa je vedno vrnitev organizma v stanje pred delovanjem stresorja. Razliko med dobro in slabo ustvarja naš um. Ko to spoznamo, sprejemamo oboje enakovredno. Uvidimo, da je našo bit razkrila prav vsaka neprijetnost, ki smo jo doživeli, vsaka bolečina, vsaka izguba. Vedno boli, ko odpadajo lupine ega.

Tekmovalnost je vodilno načelo našega vedenja v družbi: npravno, razumsko, gmotno, ustvarjalno, spolno, telesno in duhovno tekmovalnost. To je vojna, ki jo bojuje **ego dokazovanja**. Potrebo po dokazovanju vzdržuje odvisnost od tega, kaj drugi mislijo o nas; odvisnost od predstave »biti dober« – celo »biti najboljši«. Ta vzorec se oblikuje v najnežnejšem otroštvu: »biti dober«, da nas bodo starši ljubili. To nas potiska skozi življenje in ga na vsakem koraku spreminja v tekmovalnost in dokazovanje. In kaj pomeni: imam najboljši rezultat v vasi, v mestu... v svetu; imam največje mišice, imam kristalni globus... IMETI. Kako je to povezano z

BITI. Ali »imeti najboljši rezultat na svetu« enoznačno ustvari občutek »sem najboljši na svetu«. In če, ali je to stanje trajno. Če ni, zahteva ponovno in ponovno dokazovanje, da je moj rezultat najboljši na svetu; in kolikokrat še.

To nas vrne na začetek. Narava nas nauči govoriti, hoditi, teči, metati, skakati, plezati. Ponudi nam širino, ki jo začnemo omejevati z izpopolnjevanjem v enem od teh segmentov. Ni igre brez pravil. Gibanje nam je dano. Učiti se je treba samo umetno definiranih gibanj. Definiranje je omejevanje. Telo se maksimiziranju ene sposobnosti upira in neprestano išče ravnovesje znotraj sebe. Telo niso le mišice. Njihova aktivnost se prepleta z vplivi volje, ter našimi miselnimi in čustvenimi vzorci. Le v tem kompleksu lahko razpravljamo o športu in njegovi povezavi z zdravjem. Zdravje je stanje popolne povezanosti telesa in duše.

Smo v času informacijske komunikacije: internet, mobilna telefonija. Znanstvena preučevanja v zvezi s telesom se osredotočajo na možgane, v športu pa na koordinacijo – ritem. Vračamo se na sam začetek. Ritem v materinem telesu. Ritem srca – ljubezni, ki povezuje. Duša ni več abstrakten pojem. Resnico prepoznavamo skozi dvom znanosti in brezpogojno vero religij.

Spoznavamo in razvijamo se le skozi izkušnje. Z vadbo telesa prehajamo skozi popolnost materije v duh. Šport omogoča doživetje trenutkov, ko s telesom upravlja duh. Takrat ni ega in ni misli. To je prebisk orgazma dotika z večnostjo.

V fazi kristalizacije, katere cilj je doseči perfekcionizem fizičnega telesa, oblikovati osebnost ter miselne in čustvene vzorce, mora slediti gibanje v nasprotni smeri. Namerno ozaveščanje in raztapljanje pridobljenih vzorcev. Hkrati pa v zavesti ne smemo izgubiti tega, kar je bilo s procesom individualizacije pridobljeno.

Šport je ena od poti, ki skozi telo vodi v celovitost posameznika. Šport temelji v glavnem na učenju, ki temelji na vzpostavljanju nezavednih samodejnih mehaničnih procesov. Čeprav so vsebine gibanja jasno razvidne v našem vedenju, so pogosto zavesti nedostopne. Obstajajo vzorci, ki jih uporabljamo pri gibanju. Enako uporabljamo določene vzorce reagiranja v življenju. To so navade. Z razvijanjem kreativnosti preko gibanja, postajamo kreativni tudi v življenju; da se nam življenje ne dogaja, temveč da ga da ga živimo. Ni se treba boriti proti navadam in vzorcem, le ozavestimo jih, ker so navade in vzorci vir skritega zaklada za kreiranje življenja.

Človek skozi šport razvija samozavest – upati si. Da se ne upiramo spremembi, čeprav ne vemo kakšen bo izhod. Če se nam nekaj posreči v športu, se nam bo tudi v življenju. V športu naj bo tekmovanje igra. Kako povezati te polarnosti; adrenalin – noradrenalin, simpatik – parasimpatik. Tekmovanje je igra takrat, ko moraš premagati samega sebe. Temu se ne upiraš. Takrat si poraženec in zmagovalec hkrati. To daje možnost čutenja enosti; da sta zmaga in poraz dva pola ene istosti. Da lahko zmagaš, moraš biti poražen.; to je igra, in igra je življenje.

To večno sinusoidno gibanje skozi polarnosti se zrcali tudi v obeh komponentah športa: **moške – razumske – merljive**: višje, močnejše, hitreje, katere gonilna sila je tekmovalnost, ponos, individualnost in ima v ozadju program »boj ali beg« in ga pogojuje **strah** in **ženske – intuitivne – umetniške – nemerljive**: ustvarjalnost, mehkoba, trajanje, katere gonilna sila je sprejemljivost, čutenje telesa, enakost in ima v ozadju program »ostani in se igray« in ga pogojuje **radoživost**.

Oba programa (boj ali beg in ostani in se igray), ki zagotavljata sočasnost radosti in strahu, sproščenosti in napetosti, boja in miru, napredovanja v celični zavesti in fizičnega neravnovesja, ustvarjata nenavadno fiziološko celoto, ki jo poganjata hormona adrenalin in noradrenalin.

Adrenalin vodi reakcijo organizma po vzorcu »boj ali beg«. Adrenalin kuri energijo. Podpira tekmovalnost, argument moči, povečevanje mišic – fizičnega jaza. To je **delovanje iz možganov**.

Noradrenalin vodi reakcijo organizma po vzorcu »ostani in se igray«. Noradrenalin dela varčno z življenjsko energijo. Podpira enakost, moč argumentov, aktivira čustva – domišljijjski jaz. To je **delovanje iz srca**.

Cilj življenja je roditi samega sebe skozi polarnost dobro – slabo, moško – žensko. V zvezi s športom, razumljenim le kot tekmovalnost, ki jo usmerjajo besede višje – močnejše – hitreje, se avtomatično pojavljajo besede denar, slava, stava, telesna lepota, zdravje.

Šport je postal bolj sredstvo za iracionalno razreševanje konfliktov, kot za združevanje. Narava – življenje sta povezana s plodnostjo, preskrbo z hrano, zaščito, toploto in sta predstavljena kot ženska. Njuno nasprotje – smrt povezujemo z lakoto, boleznijo, vojno in jo prav tako predstavlja slika ženske (boginja Kali). Boginjo lova in vojne so moški pri vseh ljudstvih izkusili kot žensko, ki zahteva kri. Morda od tod izvira potreba po borbi in zmagi v športu. Šport je nadomestilo za vojno. Pozabljen pa je del, ki vzdržuje življenje. Manjka mu druga polovica: prepuščanje, trajanje, domišljija; Znati se čuditi, radostiti in s tem vzpostaviti mir nad nasiljem.

Šport – umetnost gibanja je način življenja, je pozdrav življenju. Le skozi telo čutimo, da smo živi. Z vadbo telesa povečamo (intenziviramo) ta občutek. Cilj je začutiti stik med »imeti telo« in »biti telo« v njegovi troedinosti.

DELAVNICA: PROSTE TEME

ŠPORT KOT ELEMENT RAZVOJA TURIZMA V SLOVENIJI

Dr. Herman Berčič, Fakulteta za šport, dr. Tanja Mihalič, Ekonomska fakulteta

1. Uvod

V letošnjem poletju je Ministrstvo za šolstvo znanost in šport objavilo razpis raziskovalno-razvojnega projekta v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP - 2004-2006), za področje športa, s tematskim naslovom »Športni turizem«. Pobuda za novi raziskovalni program je nastala na navedenem ministrstvu v sodelovanju z Ministrstvom za gospodarstvo in Slovensko turistično organizacijo. Projekt z naslovom »Šport kot element razvoja turizma v Sloveniji - valorizacija športa v turistične namene, športno-turistični proizvodi, trženje in strategija«, sta pripravili Fakulteta za šport in Ekonomska fakulteta Univerze v Ljubljani. V projektu sodelujeta tudi Turistica - Visoka šola za turizem in Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Univerza na Primorskem. Skupni nastop je bil uspešen in ob sprejetem projektu se ponuja možnost, da z združenim znanjem dosežemo učinke sinergije na področju športa in turizma. Hkrati s tem pa povečamo konkurenčnost in povežemo obe področji ali oba sistema - športnega in turističnega - tako na podjetniški ravni, kot tudi na ravni obeh strategij. Povezovanje športa in turizma je skladno tudi s sodobnimi trendi preživljanja počitnic oziroma dopusta v Evropskem prostoru in tudi širše v svetu (Frangialli, 2001: 51; Samaranch, 2001: 55).

Sodobno preživljanje oddiha namreč temelji na dejavnostih, ki izhajajo iz potreb in želja turista, hkrati pa spodbujajo njegovo kreativnost in omogočajo potrjevanje osebnosti v povsem drugačnih razmerah kot veljajo za delo in življenje v domačem okolju. To je tudi pomemben prispevek k vzpostavljanju večkrat izgubljenega celovitega biopsihosocialnega ravnovesja, ki pa v zadnjem času vse bolj vključuje dejavnike krepitve zdravja in še posebej čustveno, duševno in duhovno komponento (Berčič, 1997). Danes gre torej predvsem za aktiven oddih, ki ima na osnovi dosedanjih raziskav in številnih izvedbenih projektov v praksi, veliko prednosti pred pasivnim preživljanjem prostih dni v posameznih turističnih središčih. Turisti in gostje se poleg drugih dejavnosti tudi na dopustu želijo ukvarjati z različnimi športi kot so plavanje, kolesarjenje, kajakarjenje, jadranje, jadranje na deski, planinarjenje, gornišstvo, alpsko smučanje, deskanje na snegu, hoja in tek na smučeh, drsanje, sankanje, tenis, golf in še drugi športi. S tem pa so dani temeljni pogoji za tesnejše in bolj kakovostno povezovanja športa in turizma (Berčič, 1998). V preteklem obdobju so bili že opravljeni poskusi tesnejšega povezovanja na področju športnega turizma, pri katerih je poleg Fakultete za šport, OKS ZSZ Slovenije in Visoke šole za turizem, sodelovala tudi Turistična zveza Slovenije.

2. Izhodišča, opredelitev problema in teoretične podlage za izvedbo projekta

Teoretične in strokovne podlage projekta so interdisciplinarne in se nanašajo na področje športne stroke, športne rekreacije, prostega časa, medicine športa, psihologije športa, sociologije športa ter ekonomike turizma, trženja, managementa, podjetništva in drugih. Temeljna izhodišča in opredelitev problema pa so v strnjena v nadaljevanju.

Dejstvo je, da postaja turizem v Sloveniji vse pomembnejša gospodarska dejavnost, z vstopom v Evropsko unijo pa se bosta njegova vloga in vrednost še povečali. Zaradi pogostega zamenjevanja z drugimi državami ali regijami (Slovaška, Slavonija) si Slovenija v Evropski uniji želi boljšo prepoznavnost in uveljavitev na vseh področjih, tudi na področju turizma. Njeno uveljavitev kot turistične dežele doma in v svetu pa med drugim pogojuje tudi celovita in kakovostna ter z razvojnimi trendi usklajena turistična ponudba, kakor tudi strateški interes

države na tem področju (Apih, 1997). Pri tem pa mora posebno vlogo nameniti tudi povezanosti športa in turizma.

Povezava med športom in turizmom je naravna in logična (Keller, 2003: 9). Po metodologiji Svetovne turistične organizacije je eden izmed potovalnih motivov šport. Tako imenovani športni turizem postaja pomemben del turistične ponudbe in je možna kakovostna tržna niša tudi za slovenski turizem. Omogoča valorizacijo obstoječe športne infrastrukture, valorizacijo športnih dosežkov slovenskih športnikov ter naravnih danosti in turistične infrastrukture Slovenije. Ekonomsko upravičen razvoj turizma, ki temelji na športnem motivu pa mora temeljiti na izdelani turistični ponudbi, ki mora biti prilagojena potencialnemu povpraševanju ter posebnim zahtevam tovrstnih turistov. Konkurenčnost na področju tovrstnega turizma je po splošno veljavnih konceptih konkurenčnosti možno doseči na dva načina: s strategijo cenovne prednosti in nižjih stroškov, ki se navezuje na velike količine in na množični turizem ter s strategijo diferenciacije, kjer dodana vrednost izvira iz posebnosti turističnih športnih produktov, v primerjavi s konkurenco. Gre predvsem za podjetniški, komercialni vidik oblikovanja športno-turističnih proizvodov. Pri tem pa je pomemben dejavnik konkurenčnosti, kot izhaja iz Strategije gospodarskega razvoja Slovenije, tudi institucionalna organiziranost kot skupek (set) institucij in ekonomskih politik in s tega vidika je legitimno proučevanje institucionalne organiziranosti športa oziroma športnega turizma v Sloveniji ter strategij razvoja na tem področju.

Slovenija na področju turizma ne more in ne želi razvijati množičnega turizma, zato je druga omenjena strategija edina in že tudi splošno sprejeta turistična strategija, ki jo je smiselno na osnovi strokovnih podlag prenesti tudi na področje športnega turizma. Nadalje se dodane vrednosti, ki jih različni konkurenti dosegajo na različnih turističnih trgih, razlikujejo tudi zaradi drugih delov turistične ponudbe, uveljavljenih blagovnih znamk in imagea. Ti vidiki so še posebej relevantni na področju snovanja turističnih športnih proizvodov, kjer ima Slovenija lahko določene primerjalne prednosti, ker nekatere vrhunske dosežke naših športnikov lahko tudi komercialno uporabi za promocijo športa oziroma športnega turizma na mednarodnem in domačem trgu.

2.1 Slovenija in Evropska unija - izziv za razvoj športnega turizma

Slovenijo čaka ob vstopu v EU več izzivov. Eden teh je gotovo povezan s promocijo in razvojem turizma, v okviru tega pa tudi z razvojem športnega turizma. Ob sprejetem izzivu bo Slovenija svojo turistično ponudbo lahko razširila in obogatila le z bolj premišljenim vključevanjem športnih aktivnosti, ne le za domače goste, marveč tudi za goste iz Evrope in drugih dežel sveta. Obstoječo športno - turistično ponudbo bi lahko dvignila iznad že doseženega – tako v turističnih območjih na strani ponudbe, kot tudi pri posrednikih (organizatorji potovanj, turistične agencije, drugi ponudniki) ter tudi institucionalno. Naravnim lepotam, ki so ena izmed primerjalnih prednosti slovenskega turizma, je treba dodati kakovostno športno - turistično ponudbo, ki bo primerljiva in konkurenčna predvsem na tujih turističnih trgih. Zaradi tega je smiselno doseči skladnost v delovanju in sodelovanju vseh odločujočih dejavnikov, institucij, turističnih organizacij in organov, športnih organizacij in organov ter vseh tistih, ki lahko pomembno prispevajo k promociji in razvoju slovenskega turizma povezanega s športom. Zato je potrebno pripraviti elemente za aktivnejši vstop športnih proizvodov v usmeritve strategije razvoja slovenskega turizma ter izvedbenega projekta trženja slovenske turistične ponudbe.

Na osnovi navedenega lahko realno predyidevamo, da se bodo z vstopom Slovenije v Evropsko unijo, možnosti za trženje slovenskega turizma oziroma raznolikih športno-turističnih programov in produktov še povečale. Nekateri avtorji govorijo o potrebnih spremembah, dopolnitvah oziroma o prilagajanju slovenske strategije razvoja turizma evropskim potrebam in standardom. Na predhodni naj bi nastala »Nova slovenska turistična strategija«, na osnovi katere naj bi postal slovenski turizem v prihodnje (že v tem desetletju) ena vodilnih panog slovenskega gospodarstva. Zato bodo potrebne določene dopolnitve slovenskega turističnega produkta, ki naj bi med drugim v večji meri kot doslej vključeval tudi športne programe in storitve.

Po napovedih (Meršnik, 2003), naj bi se letni turistični promet v Sloveniji v naslednjem obdobju povečal. Povprečna realna stopnja rasti slovenskega turizma v obdobju do 2006 naj bi bila 2

krat hitrejša od slovenskega povprečja rasti bruto domačega proizvoda. Hkrati s tem, ko naj bi se povečala domača turistična potrošnja, pa se z vstopom Slovenije v EU (25 držav in 450 milijonski turistični trg), pričakuje tudi povečanje turističnega priliva iz držav članic EU, saj bo Slovenija takrat postala del skupnega trga. Naše članstvo v EU bo ugodno vplivalo tudi na prepoznavnost in promocijo Slovenije v svetu. Sicer pa že danes predstavljajo države članice EU najpomembnejše tržišče za slovenski turizem. Turisti s tega trga namreč predstavljajo 75% celotnega turističnega obiska iz tujine.

Ob pregledu strategije razvoja slovenskega turizma (Kovač et al, 2003) in njegove programske zasnove tudi pred vstopom v EU ni mogoče ugotoviti, da je v te programe in turistične produkte v zadostni meri vključen tudi šport oziroma različni športni programi in produkti. V obogateno športno-turistično ponudbo bi morali uvrstiti predvsem privlačne in zanimive športne programe, ki naj bi bili skladni s sedanjimi trendi in tesno povezani z zdravjem ljudi (predvsem z njegovo promocijo, krepitvijo, ohranjanjem in izboljševanjem). V zadnjem obdobju so, poleg drugih, zanimivi tako imenovani »Wellness programi« (Gojčič, 2003), ki v okviru celovitega zdravlja vključujejo različne vrste dejavnosti. Lahko bi že govorili o »wellness turizmu«, ki v »integralne wellness produkte« v grobem vključuje telesne oziroma športnorekreativne dejavnosti, zdravo prehranjevanje, duševne aktivnosti in izbrane dejavnosti za osebno sprostitev. V kolikšni meri so takšni trendi prisotni tudi v Sloveniji, naj bi razkrila pričujoča raziskava.

3. Cilji in namen projekta

Osnovni cilj projekta je povečati konkurenčnost slovenskega turizma z vključevanjem športa v turistično ponudbo, tako podjetniško (aplikativno) kot razvojno (institucionalno). Zato je namen raziskave, izdelati elemente za povečanje konkurenčnosti športno-turističnih proizvodov. Problematika bo obravnavana na dveh različnih ravneh. Prva raven se nanaša na generalni cilj projekta, ki je konkurenčno trženje športnih proizvodov v okviru celovite turistične ponudbe Slovenije. Hkrati to pomeni bolj kakovostno vključevanje športnih, športnorekreativskih ter zdravstveno-preventivnih programov v turistično ponudbo. S tem pa je povezana tudi valorizacija športne infrastrukture in valorizacija dosežkov ter kadrov na področju turizma. Druga raven je narodnogospodarska.

Skladno z opredelitvijo konkurenčnosti na področju športnega turizma, kot je prikazana v izhodiščih in opredelitvi problema ter skladno s Strategijo gospodarskega razvoja Slovenije, bodo pregledane tudi osnove za institucionalni vidik konkurenčnosti (institucije in strategije) ter podani elementi za izdelavo razvojnih strategij na področju športa in turizma oziroma športnega turizma. Slednji naj bi bolj sistematično vstopal v obe ločeni razvojni strategiji in v nacionalne dokumente obeh pristojnih ministrstev (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Ministrstvo za gospodarstvo, ki je pristojno za turizem), vključno v izvršne strateške trženjske dokumente Slovenske turistične organizacije.

Z raziskavo želimo tudi promovirati športni turizem, pospešiti podjetniško vključevanje športa v turistično valorizacijo in povezati subjekte na področju športnega turizma. Nadalje želimo vplivati na zavest o športnem turizmu, tako pri potencialnih povpraševalcih, kot tudi pri ponudnikih in drugih predstavnikih javnega sektorja, ki sodelujejo oziroma bi lahko sodelovali pri ponudbi športa v turističnih proizvodih, kakor tudi pri oblikovanju širših strateških pogojev za razvoj te dejavnosti. Pričakujemo tudi vpliv na zaposlenost kadrov s področja športa in promocijo športne animacije v turistični ponudbi in posredovanju. Tako bi se dvignil profesionalizem v športni turistični ponudbi in s tem kakovost turistične ponudbe ter povečala konkurenčnost, ki bi se odrazila v višji dodani vrednosti, realizirani skozi premijske cene turističnih proizvodov.

4. Metode za izvedbo projekta

Pri izvedbi projekta bodo uporabljene naslednje metode:

- Pri izdelavi posnetka stanja bo uporabljen selektiven pristop. V tem delu bomo uporabili metodo proučevanja obstoječe literature in virov (o podjetniški konkurenčnosti, strateški konkurenčnosti, o infrastrukturi, o kadrih in organiziranosti);
- Z deduktivnim pristopom bomo pričeli s postavitvijo teoretičnih konceptov, ki bodo služili za izhodišče, da bomo lahko klasifikacije in konceptualne opredelitve prilagodili potrebam raziskave in multidisciplinarne raziskovalne skupine;
- Deduktivno bomo pristopili tudi k pregledu metodologije, ki bo kratko predstavljena in aplicirana. Uporabili bomo metodo anketiranja (2. faza, analiza povpraševanja), metoda osebnega intervjuja in »brain storminga« (zlasti v 3. fazi izdelave športno-turističnih proizvodov, ter v fazi 2, ko se pripravljajo potencialne liste potrebnih elementov posameznih proizvodov za Kotlerjev test). Nadalje bomo uporabili metodo Kotlerjevega testa prijaznosti destinacij za obiskovalce kot metodo za razvoj list oziroma modelov za športno-turistične proizvode, ki omogočajo tudi ocenjevanje razvitosti oziroma kakovosti tovrstne ponudbe posamezne destinacije. Na obstoječe metodološke koncepte se veže tudi podjetniško načrtovanje na področju razvoja športnega turizma oziroma proizvodov ter načrtovanje in oblikovanje športno turističnih proizvodov z vidika organizatorjev potovanj in turističnih agencij ter drugih subjektov trženja in posredovanja;
- Aplikacija metodologije po klasificiranih zvrsteh športnega turizma, prilagoditve Kotlerjeve in drugih metod posebnostim športnega turizma na konkretnem primeru ter vključevanje referenčnih športno-turističnih centrov, za kar bo uporabljen induktivni raziskovalni pristop;
- Deduktivno bomo po Harwardski metodologiji nastavili osnove za izdelavo poslovnih primerov.

Na Kotlerjevo metodologijo bomo ustrezno vezali podjetniško načrtovanje za razvoj športnih turističnih proizvodov ter trženje. V trženjskem konceptu bo upoštevan tudi ekološki vidik, deduktivno in aplikativno (Mihalič, 2000).

5. Pričakovani rezultati

Skladno z namenom in s cilji projekta so pričakovani rezultati po posameznih področjih aktivnosti naslednji:

- Na področju promocije oziroma pospeševanja zavesti o športnem turizmu doseči napredek. Ob promociji športnega turizma naj bi pospešili komunikacijo med nosilci raziskave, zunanjimi sodelavci in širšo zainteresirano javnostjo, kar naj bi vplivalo na zavest in zavedanje o športnem turizmu ter pospešilo sodelovanje in izmenjavo;
- Na področju raziskovalnega dela postaviti terminološke osnove in klasifikacije ter metodologijo za strokovno in znanstveno proučevanje konkurenčnosti na področju športnega turizma v Sloveniji;
- Na področju aplikacije in prenosa v prakso, pripraviti modele za izvajanje na podjetniški ravni;
- Na področju aplikacije znanstveno-raziskovalnega dela in sodelovanja na terenu pripraviti elemente za strateške usmeritve na narodnogospodarskih področjih, ki zadevajo športni turizem;
- Na področju zaposlovanja omogočiti širše vključevanje strokovnjakov s področja športa za delo v turizmu;
- Na področju evropskih integracij: preveriti in upoštevati evropske usmeritve na področju športnega turizma, povečati konkurenčnost slovenskega turizma, predvsem na evropskih trgih;
- Na področju vzgoje znanstveno-raziskovalnih kadrov na obeh sodelujočih Univerzah omogočiti pridobivanje referenc, publiciranje in osebni razvoj pri znanstvenem in strokovnem raziskovanju ter nastaviti osnove za prenos ugotovitev raziskave v izobraževalni sistem (študije primerov).

V projektu smo predvideli tudi mednarodno dimenzijo, predvsem pri sodelovanju z »AIEST« (Mednarodna organizacija turističnih ekspertov), ki je leto 2003 namenila obravnavi športnega turizma in na enem mestu združila sodobne poglede na razvoj in vizije, oblikovanje in trženje športnega turizma iz celega sveta.

Seznanjanje s projektom in njegovo »širjenje« (diseminacija) bo potekalo preko vključevanja referenčnih študijskih športnih centrov in njihovih akterjev, s katerimi bomo sodelovali, prav tako pa so predvidene tudi druge poti za predstavitev in »širjenje« rezultatov na nacionalni ravni. Pričakujemo, da bodo rezultati raziskave zanimivi tudi za izdelavo poslovnih primerov, ki se bodo uporabljali v izobraževalnem in ekspertnem izobraževanju in jih bomo predstavili in »razširjali« (diseminirali) tudi preko mednarodne organizacije »European Clearing House.«

Predvidena je tako nacionalna predstavitev rezultatov (predstavitev projekta, okrogle mize na slovenskem sejmu športa »Šport expo« in Slovenskem kongresu športne rekreacije (jeseni 2003, 2004 oziroma 2005), kakor tudi predstavitve raziskave v poljudnih, strokovnih in znanstvenih časopisih in revijah ter srečanjih. Projekt bo tekel tudi na svetovnem spletu, kamor bomo postavili aktivno spletno stran.

6. Zaključki

Priprava in izvedba projekta, ki neposredno posega na področje športa in turizma, njune povezanosti, sodelovanja in sovpliva, naj omogoči slovenskemu turizmu dodatne možnosti in večjo konkurenčnost na tujih trgih. To bo slovenski turizem pred vstopom naše države v Evropsko unijo zagotovo potreboval, hkrati pa je to tudi nuja in trend sedanjega časa. Uresničitev temeljnih ciljev projekta naj bi dosegli s povečanjem konkurenčnosti slovenskega turizma, še zlasti pa z vključevanjem športa v turistično ponudbo, tako podjetniško kot tudi razvojno. V bistvu gre za uveljavljanje slovenskega turizma na dveh različnih ravneh. Na prvi ravni gre za večjo konkurenčnost trženja športnih proizvodov v okviru celovite turistične ponudbe Slovenije ter za bolj kakovostno vključevanje športnih, športnorekreacijskih ter zdravstveno-preventivnih programov v turistično ponudbo. S tem je povezana tudi valorizacija športne infrastrukture ter vključevanje kadrov na področju turizma. Druga raven pa je narodnogospodarska.

Za doseg zastavljenih ciljev je projekt zasnovan timsko, zato v njem sodelujejo štiri temeljne raziskovalne institucije, ki lahko pomembno prispevajo k uveljavljanju, promociji in trženju raznolikih športnih proizvodov v posameznih turističnih okoljih Slovenije, hkrati pa tudi na vse bolj zahtevnih evropskih in svetovnih turističnih trgih. Uporabljene metode raziskovanja bodo omogočile izvedbo študije v posameznih časovnih izsekih in fazah raziskave, dobljene ugotovitve in izsledki pa bodo, tako upamo, posledično vnesli novo kakovost v slovensko turistično gospodarstvo.

7. Literatura

1. Apih, J. (1997). *Prispevki k slovenski (turistični) identiteti*. 2. Slovenski turistični forum. - Ljubljana: Ministrstvo za malo gospodarstvo in turizem, str. 58 – 59
2. Berčič, H. (1997). *Šport in turizem kot sestavini kakovosti življenja (z vidika potreb in želja turistov)*. Ljubljana: Turistična zveza Slovenije, str. 3 - 17.
3. Berčič, H. (1998). *Vključevanje športnih programov v turistično ponudbo izbranih turističnih območij Slovenije*. Maribor: OKS-Združenje športnih zvez
4. Berčič, H. (1998). *Sožitje športa in turizma - prihodnost tudi za Slovenijo*. Šport, 46 (2), str. 28-32.
5. Frangiali, F. (2001). *Opening Ceremony, Sport & Tourism. 1st World Conference, World Tourism Organisation, Barcelona*, str. 51-54.
6. Flis Smaka, I. (2002). *Wellness - kot nova kakovost življenja ter kot nov produkt in priložnost za slovenski turizem*. Turizem, VII (54,55), str. 13-14.
7. Gojkič, S. (2003). *Analiza turistične ponudbe na slovenskem trgu z vidika wellness sestavin*. Turizem, VII (61), str. 13.
8. Keller, P. (2003). *Sport and Tourism: differences and similarities*, 53 congress 2003, Athens, Greece, AIEST, St. Gallen, str. 9-22.
9. Kovač, B. s sodelavci: (2003): *Strategija razvoja Slovenskega turizma 2002-2006*, Ministrstvo za gospodarstvo, Vlada Republike Slovenije, Ljubljana.
10. Meršnik, M. (2003). *Slovenski turizem v Evropski Uniji, njegova priložnost, ideje in tudi previdnost - konkurenčnost in prepoznavnost sta temelja*. Turizem, VII (61), str. 2-3.
11. Mihalič, T. (2000). *Turizem in okolje ter vključevanje v EU*. V M. Tkalič (Ur.), Slovenski turizem in naše vključevanje v evropske integracije: strokovni posvet, Maribor, 1999. Portorož: Turistica, Visoka šola za turizem.
12. Pišot, R., Sila, B. (2000). *Športno rekreativna ponudba kot del identitete sodobnega mesta*. V I. Retar (Ur.), 1. Slovenski kongres športne rekreacije. Portorož: Športna agencija Polo.
13. Samaranch, J.A. (2001): *Opening Ceremony, Sport & Tourism. 1st World Conference, World Tourism Organisation, Barcelona*, str. 55-56.

PREDSTAVITEV DIDAKTIČNIH PLAKATOV "ŽIVI ŠPORTNO, BODI COOL"

Branko Škof

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

POVZETEK

Osmišljanje športne in druge fizične aktivnosti in širjenje znanja o vsebinah povezanih s športno aktivnostjo pri mladini sta zelo pomembna vzvoda oblikovanja zdravih življenjskih vzorcev. Tudi didaktični plakati na stenah športnih dvoran, fitness centrov, v šolah itd. lahko pripomorejo k večji osveščenosti in znanju.

Vsebina didaktičnih plakatov "Živi športno, bodi cool" (12 plakatov 100 x 70 cm) predstavljajo zaokroženo vsebinsko celoto o pomenu in dejavnikih športno aktivnega življenjskega sloga. Plakati združujejo animacijsko in vzgojno-izobraževalno funkcijo. Posamezni plakati predstavljajo vsebine, ki bi jih mladi morali poznati (predpisane v učnih načrtih), razumeti in osvojiti v času osnovnega in srednješolskega izobraževanja, do te mere, da bodo kasneje lahko sami oblikovalci svojih športnih programov.

UVOD

Velik del bolezni in težav, ki jih človek občuti in doživi v poznejših letih, ima svoj izvor v neustreznem življenjskem slogu, ki ga je gradil posameznik od otroških let dalje.

Študije kažejo, da se procesi arterioskleroze začenjajo že v otroštvu in mladostništvu. V obdobju oblikovanja temeljnih življenjskih vrednot in navad, kot so: način prehranjevanja, organizacija dela in prostega časa, športno gibalna aktivnost kot sestavni del življenja, odnos do kajenja, pitja alkohola, poseganja po drogah itd.. Torej v obdobju, ko je mlad človek najbolj dovzeten za različne pozitivne (tudi negativne) vzorce obnašanja sredine, v kateri živi in dela. Po podatkih Cresanta in sod. (1986) so pri 34 % mladostnikov med 12. in 15. letom izmerili povišane vrednosti holesterola (nad 180 mg/dl). Velik delež otrok v razvitih državah je debelih, imajo povišan krvni holesterol in tlak. Raziskave (Lauer in sod., 1975; Wheeler in sod., 1983 in Williams in sod., 1979) so pokazale, da ima 28, 48 in 33 % otrok vsaj en povečan rizični faktor za srčno-žilne bolezni.

Število otrok s prekomerno telesno težo ali debelostjo se v razvitem svetu povečuje. Prekomerna telesna teža in debelost v otroštvu je močno povezana z debelostjo v odraslosti. Po podatkih Reichley in sod. (1987) kar 80 % debelih otrok ostane debelih tudi v odraslosti.

V nasprotju z željami pa se obseg gibalne aktivnosti nasploh pri mladih znižuje (Strel in sod., 1995; Armstrong, 1990). Ne le odrasli, tudi mladi postajajo gibalno vse bolj neaktivni. Aerobna vzdržljivost in vzdržljivost v moči otrok (dimenziji, ki sta v tesni povezanosti z zdravstvenim statusom človeka) se je v Evropi, ZDA kot tudi v Sloveniji v zadnjih treh desetletjih močno znižala (Bunc in sod., 1997, Strel in sod. 1995).

Ob tem številne raziskave nedvoumno dokazujejo, da so motorično učinkovitejši otroci, gibalno bolj aktivni, bolj vitki, z manjšim krvnim tlakom (Montoye, 1985). Športna aktivnost otrok je prav tako povezana z višjim nivojem zelenega HDL – holesterola v krvi (Thorland & Gilliam, 1981). Športno aktivnejši učenci imajo tudi pozitivnejša stališča do športne vzgoje in izrazitejše zavedanje pomena športnih in drugih fizičnih aktivnosti za zdravje (Schutz in sod., 1983; Birtwistle in Brodie, 1991; Bocket, 1994). Prav tako je znano dejstvo, da imajo učenci z več znanja (poznavanja) o športni dejavnosti tudi aktivnejši odnos do nje (Hunt, 1995; Bocket,

1994; Birtwistle in Brodie, 1992). **Pomeni, da sta osmišljanje športne aktivnosti in širjenje znanja o športu in vsebinah povezanih s športno aktivnostjo pri mladini zelo pomembna vzvoda oblikovanja življenjskih vzorcev s športom.** Toda rezultati študije (Škof, Tomažin, Dolenec, 2000) so pokazali, da športni pedagogi v šoli in tudi starši teh vzvodov ne izkoriščajo prav pogosto oziroma jih ne na najbolj ustrezen način. Pomemben razlog manjše učinkovitosti vzgoje za zdrav življenjski slog (tako v družinskem kot šolskem okolju) je prav gotovo tudi v pomanjkanju ustreznih didaktičnih gradiv za promocijo dejavnikov zdravega življenja in pomena športne aktivnosti.

TUDI PLAKATI NA STENAH ŠPORTNIH DVORAN, FITNES CENTROV ITD. LAHKO POMEMBNO PRISPEVAJO K UČINKOVITOSTI VZGOJE ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Med didaktičnimi gradivi (knjige, zgibanke, delovni zvezki, učni listi, video gradiva itd.) so tudi stenski plakati lahko zelo učinkovito gradivo. Pomembno vlogo ima predvsem s sledečih razlogov:

Vzgaja in izobražuje "mimogrede"

Plakat lahko obesimo na stene šolske telovadnice, v šolskih hodnikih in avlah, v športnih dvoranh itd. Mladi se tako zelo pogosto na ne vsiljiv način srečujejo z vsebinami, ki jih želimo njim sporočiti. Mladostnik si ogleda plakat kadarkoli (glede na njegov interes, razpoloženje, potrebo). Pričakovati je, da si bo ob več letnem opazovanju določene vsebine le-to bolj ali manj tudi zapomnil.

Razvija notranjo motivacijo

Pomembna naloga v učno-vzgojnem procesu športne vzgoje, treninga ali rekreativne vadbe je razvoj notranje motivacije. To pomeni, da ustvarimo takšne pogoje, da mladostnik sam želi napredovati in se razvijati, vedeti več o tem, kar ga zanima ali obvladati neko novo aktivnost. Ob takem načinu dela vzpodbujamo aktivno vlogo učencev v procesu pridobivanja znanja in spretnosti (Kolb, 1984).

Razvija situacijske interese

Pri športni vzgoji je pomembno razvijati obstoječe interese učencev, hkrati pa razvijati tudi t.i. situacijske interese, kar pomeni vzbujati interes pri tistih učencih za vsebine športne vzgoje, ki teh interesov še niso razvili (Požarnik, 2000). Interes lahko vzbudijo tiste naloge, dejavnosti ali informacije, ki so posamezniku izziv, ravno prav zahtevne in so učencu osebno pomembne oz. vidijo v njih smisel.

Je zelo priročen pri neposrednem delu v procesu športne vadbe

Podajanje snovi je veliko bolj jasno, zanimivo, prepričljivo in s tem učinkovito z uporabo različnih didaktičnih pripomočkov (video posnetki, avdio materiali, računalniške simulacije, slikovni -vizuelni pripomočki). Uporaba plakatov je pri tem še posebej primerna, ker je zelo priročna in ne potrebuje dodatnih priprav ali prostora.

Stenam telovadnic da življenje in poveča estetski videz

Tako kot stene učilnice za geografijo, biologijo, naravoslovje itd. vsebinsko polnijo različni didaktični materiali in specifična oprema, je tudi v telovadnici veliko možnosti za to.

DIDAKTIČNI PLAKATI "ŽIVI ŠPORTNO, BODI COOL"

V okviru raziskovalnega projekta "Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika povečanja učinkovitosti promocije športne aktivnosti in osvajanja zdravega življenjskega sloga otrok in mladine", ki ga financira MŠZŠ, smo razvili in oblikovali serijo didaktičnih plakatov z vsebinami, ki animirajo k športni aktivnosti in hkrati predstavljajo osnovne teoretične vsebine (povezane z učnim načrtom športne vzgoje v osnovni in srednji šoli), ki širijo šolski mladini spoznavno obzorje na tem področju.

Vsebina serije 12 didaktičnih plakatov je razdeljena v štiri tematske sklope:

1. Dejavniki zdravega načina življenja in pomen športa za kakovost življenja
2. Biološke osnove športne aktivnosti
3. Osnovne motorične sposobnosti in metode njihovega razvoja
4. Aerobne športne aktivnosti

Vsebina didaktičnih plakatov "Živi športno, bodi cool" je namenjena predvsem starostnemu obdobju zadnjega triletja osnovne šole in srednje šole.

Plakati v večini niso zasnovani le kot animacijski, temveč smo poskušali združiti animacijsko in vzgojno-izobraževalno funkcijo didaktičnega plakata. Posamezni plakati predstavljajo vsebine, ki bi jih mladostnik moral poznati (so v učnih načrtih), razumeti in osvojiti v času osnovnega in srednješolskega izobraževanja, do te mere, da bo lahko sam oblikovalec svojih športnih programov.

PREDSTAVITEV VSEBINE POSAMEZNEGA PLAKATA

Plakati 1. vsebinskega sklopa: POMEN ŠPORTA ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA

1. ZDRAV IN NEZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Predvsem animacijska vsebina, ki na ilustrativen način predstavlja nezdrav in zdrav življenjski slog

2. ŽIVI ZDRAVO, BODI COOL

Predstavlja dejavnike zdravega življenjskega sloga:

- Športna aktivnost (pogostnost, intenzivnost in obseg ter primerne oblike športne vadbe)
- prehrana
- osebna higiena
- organizacija življenja: delo, počitek, prosti čas
- izogibanje razvadam sodobnega načina življenja
- medsebojni odnosi

3. VPLIVI ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA ORGANIZEM

Plakat predstavlja pozitivne vplive športne aktivnosti na posamezne funkcionalne sisteme človeka :

srčno-žilni sistem, dihalni sistem, možgane, presnovo in gibalni sistem. Predstavljeni so tudi psihološki in socialni učinki športne aktivnosti in njihov vpliv na postavo in imunski sistem

4. DOPING V ŠPORTU

Namen plakata je informirati mladostnike o negativnih učinkih poživil, ki jih športniki uporabljajo za dvig tekmovalne učinkovitosti. Predstavljene so prepovedane substance in metode: poživila, narkotiki, anaboliki, diuretiki, glikoproteinski hormoni, krvni doping in socialne droge, in njihovo delovanje.

Plakati 2. vsebinskega sklopa: ENERGIJA IN ŠPORTNA AKTIVNOST

5. ENERGIJA ZA ŠPORTNO AKTIVNOST

Z vsebino plakata želimo čim bolj nazorno povezati vsebine o splošnih metaboličnih zakonitostih, ki jih učenci in dijaki obravnavajo pri biologiji in vsebine o energijskem dogajanju med posamezno športno aktivnostjo. Predstavljene so:

- značilnosti (moč in kapaciteta) energijske produkcije v organizmu.

- poraba energije in vključenost posameznih energijskih virov pri različnih športnih aktivnostih
- vpliv športne vadbe na izboljšanje energijskih potencialov človeka
- energijska poraba in energijski vnos □ reguliranje telesne teže

6. PREHRANA IN ŠPORTNA AKTIVNOST

Vsebina didaktičnega plakata predstavlja pomen ustreznega uživanja hrane in pitja tekočin pred, med in po športni aktivnosti. Izpostavlja nevarnosti, ki so posledica neustreznega zaužitja hrane in tekočin.

Plakati 3. vsebinskega sklopa: MOTORIČNE SPOSOBNOSTI IN METODE ZA NJIHOV RAZVOJ

7. VZDRŽLJIVOST IN METODE ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

Plakat predstavi definicijo vzdržljivosti in dejavnike, od katerih je odvisna ta motorična sposobnost. Predstavljene so vrste vzdržljivosti in njihove najpomembnejše značilnosti ter metode za razvoj posamezne vrste vzdržljivosti.

Predstavljene so značilnosti in biološki vplivi:

- neprekinjene metode
- intervalne metode in
- fartleka.

Predstavljene so tudi konkretni vadbeni primeri.

8. MIŠIČNA MOČ IN METODE ZA RAZVOJ MOČI

Vsebina plakata predstavi mišično moč in biološke dejavnike, ki vplivajo na mišično moč. Predstavi načine mišičnega delovanja in osnovne značilnosti posameznih metod za razvoj mišične moči:

- metode in oblike vadbe moči za začetnike - natančno je prikazan krožni trening
- metode za razvoj največje mišične sile
- metode za povečanje hitrosti razvoja mišične sile
- metode za povečanje vzdržljivosti v moči

Posebej so še predstavljena navodila za varnost pri vadbi moči.

9. GIBLJIVOST IN METODE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI

Ob predstavitvi dejavnikov, ki vplivajo na gibljivost, je poudarek vsebine plakata na opisu značilnosti metod za razvoj gibljivosti:

- metoda dinamičnega raztezanja
- metoda statičnega raztezanja (stretching)

Predstavljene so tudi splošne zahteve za varno in učinkovito vadbo gibljivosti in konkretni kompleksi vaj za povečanje gibljivosti posameznega telesnega segmenta

Plakati 4. vsebinskega sklopa: PREDSTAVITEV VZDRŽLJIVOSTNIH AKTIVNOSTI

10. TEK V NARAVI

Poudarek je na osnovnih izhodiščih varne in učinkovite vadbe teka (veljajo tudi za druge vzdržljivostne aktivnosti):

- izbiri primerne opreme
- kako z vadbo začeti ?
- izbiri ustrezne intenzivnosti vadbe
- o osnovnih zahtevah varne tehnike teka
- kako zaključiti tekaško vadbo?

11. KOLESARJENJE

Vsebina didaktičnega plakata o kolesarjenju je usmerjena predvsem v:

- predstavitev opreme (izbira kolesa in o drugi kolesarski opremi),
- pripravo kolesa za vožnjo (nastavitev višine in položaja sedeža in krmila)
- varne in učinkovite tehnike kolesarjenja (način pogajanja, prestavljanje, vožnja v posebnih okoliščinah)

12. PLANINARJENJE

Plakatom o planinarjenju je poskus animacije šolske mladine za pot v naravo - v planine in gore. Predstavitev opreme, kakor tudi ostali nasveti in sporočila plakata usmerjajo k varnosti in spoštovanju narave.

ZAKLJUČEK

Pomemben cilj vzgoje je socializacija otrok in mladine v vlogo aktivnega udeleženca v športni aktivnosti - osvajanje aktivnega – zdravega življenjskega sloga. Osmišljanje športne aktivnosti in širjenje znanja o športu in vsebinah povezanih s športno aktivnostjo pri mladini sta zelo pomembna vzvoda oblikovanja življenjskih vzorcev s športom. Tudi didaktični plakati na stenah športnih dvoran, fitnes centrov, v šolah itd. lahko pripomorejo k večji osveščenosti in znanju.

Vsebina didaktičnih plakatov "Živi športno, bodi cool" (12 plakatov 100 x 70 cm) predstavljajo zaokroženo vsebinsko celoto o pomenu in dejavnikih športno aktivnega življenjskega sloga. Plakati združujejo animacijsko in vzgojno-izobraževalno funkcijo. Posamezni plakati predstavljajo vsebine, ki bi jih učenec ali dijak moral poznati (predpisane v učnih načrtih), razumeti in osvojiti v času osnovnega in srednješolskega izobraževanja, do te mere, da bo lahko sam oblikovalec svojih varnih in uspešnih športnih programov.

Didaktični plakati "Živi športno, bodi cool" so namenjeni predvsem učencem zadnjega triletja osnovne šole in dijakom srednje šole.

LITERATURA

1. Armstrong, N. (1990). *Children are fit but not active*. North West exercise Network Conference. Sharoe green Hospital.
2. Birtwistle, G.E. & Brodie, D.A. (1992). *Canonical Relationship Between two Sets of Variables Representing the CATPA Subdomains and Health-Related Fitness*. *International Journal of Physical education*.
3. Bocket, T.J. (1994). *Differences in Physical Activity Attitudes and Fitness Knowledge between Health Fitness Standard, Sex, and Grade Groups*. Doctor degree. Faculty of Springfield College.
4. Bunc, V.; Jansa, P. & Kluka, D. (1997). *Prognosis of boys' fitness development in the Czech Republic to 2001*. *Journal of the International Council for Health, Physical education, Recreation, Sport and Dance*. 33, 3, 51 – 54.
5. Cresanta, J.L., Burke, G.L., Downey, A.M., Freedman, D.S., & Berenson, G.S. (1986). *Prevention of atherosclerosis in childhood*. *Pediatrics*. 38, 835 – 858.
6. Hunt, J.D. (1995). *The Impact of a Daily Physical Education Program on Students' Attitudes Towards, and Participation in, Physical Activity*. Master degree. University of British Columbia.
7. Kolb, D.A., (1984), *Experiential Learning*. New Jersey: Prentice Hall.
8. Lauer, R.M., Connor, W.E., Leaverton, P.E., Reiter, M.A., & Clarke, W.R. (1975). *Coronary heart disease risk factors in school children*. *Journal of Pediatrics*, 86, 697 – 706.
9. Ludwig, S.A., Mentley, K.W., (1997), *Quality is the Key*. Wyoming: KWM Educational Services
10. Požarnik, B.M., (2000). *Psihologija učenja in pouka*. DZS, Ljubljana
11. Rychtecky, A., Naul, R., & Neuhaus, W. (1996). *Physical activity and motor performance of Prague and Essen school youngsters*. *Kinanthropologica*, 32(2), 5-21.
12. Schutz, R.W.; Smoll, F.L.; Carre, F.A. & Mosher, R.E. (1985). *Inventories and Norms for Children's Attitudes Toward Physical Activity*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 3, 256 – 265.
13. Strel, J., Sturm, J., Ambrozic, F., Leskosek, B., & Stihec, J. (1995). *Monitoring the Physical and Motor Development in Children and Youth in the Republic of Slovenia*. *Health Protection*, 34, 5-8, 369-372.
14. Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A. (2000). *Some proposals to increase of efficiency of methodic of endurance running in school physical education*. *Kineziologija*, 12,4, 234 - 243.
15. Torland, W.G., & Gilliam, T.B. (1981). *Comparison of serum lipids between habitually and low active preadolescents*. *Medicine and exercise in sport and exercise*, 13, 316 – 321.
16. Wheeler, R.C., Marcus, A.C., Cullen, J.W., & Konugres, E. (1983). *Baseline chronic disease risk factors in a racially heterogeneous elementary school population*. *Preventive medicine*, 12, 569 – 587.
17. Williams, C.L., Carter, B.J., Wynder, E.L. & Blumendfield, T.A. (1979). *Selected chronic disease »risk factors« in two elementary school populations: A pilot study*. *American Journal of Disease of children*, 133, 704 – 708.

ŠPORTNA REKREACIJA ŽENSK IN RAZLIKE MED SPOLOMA

ŽENSKE IN ŠPORT V EVROPI: ALI SLOVENIJA TEMU SLEDI?

Mojca Doupona Topič

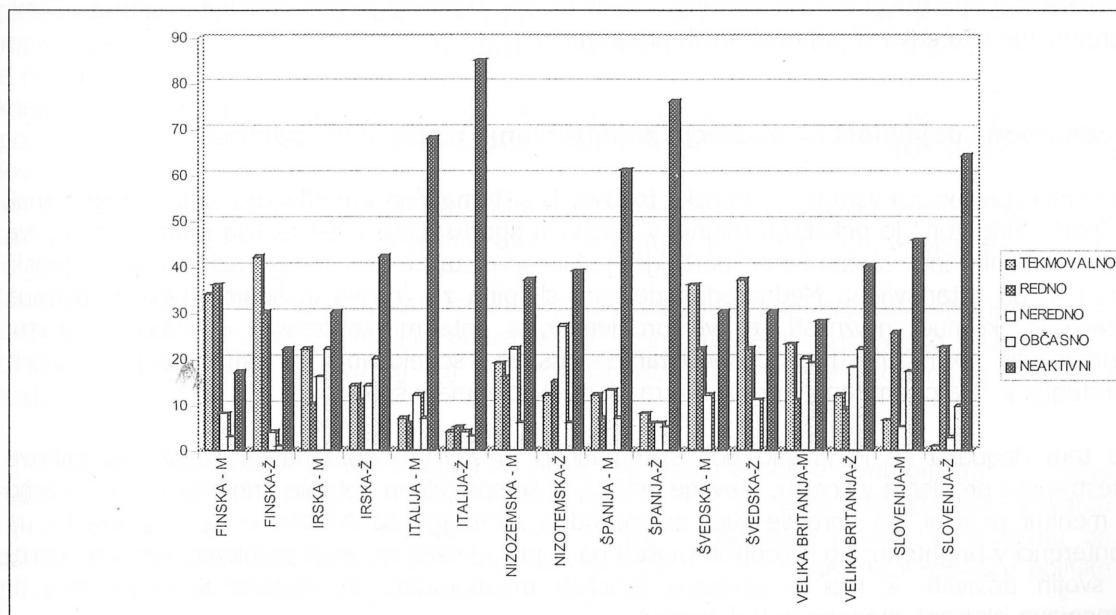
Izvleček

Ukvarjanje z rekreativnim športom sodi prav gotovo med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in prebivalstva v celoti, zato ga v državah z razvito športno kulturo visoko cenijo in vrednotijo. V članku je predstavljena pogostost športno-rekreativne dejavnosti prebivalcev sedmih evropskih držav in sicer z vidika razlik med spoloma, statističnim podatkom (COMPASS projekt) pa so dodani še podatki za Slovenijo. V nadaljevanju so predstavljena nekatera najpomembnejša gibanja in dogodki za vzpodbujanje vključevanja žensk v šport ter najnovejša strategija »gender mainstreaming-a«.

Športnorekreativna dejavnost v Evropi

Pridobivanje statističnih podatkov v sedmih evropskih držav je sledilo skupni metodologiji, čeprav končni rezultati kažejo, da se vzorci med seboj nekoliko razlikujejo. Določena je bila najnižja starostna meja anketirancev (6 let). 16-a leta so bila izbrana za mejo med otroštvom in odraslostjo. Tega so se držale vse sodelujoče države razen Finske, ki je postavila mejo pri 19-ih letih. Zgornje omejitve pri starosti naj ne bi bilo, a tri države se tega niso držale (Irska in Švedska sta postavili zgornjo starostno mejo – 75 let, Španija pa 65 let.). Vzorec slovenskih merjencev zajema odrasle osebe od 18 leta dalje.

Slika 1: Športna dejavnost odraslih v posameznih evropskih državah



Izmed sedmih opazovanih evropskih držav je Italija država, ki ima največ športno neaktivnega prebivalstva (85% žensk in 65% moških), sledi Španija (76% žensk in 61% moških, na tretjem mestu pa je pristala Slovenija (64% žensk in 46% moških). Na Finskem in Švedskem se ljudje

ukvarjajo s športom v največji meri tekmovalno oziroma redno. Kar 70% moških in 72% žensk je na Finskem redno (tudi tekmovalno) športno aktivnih, na Švedskem pa 60%. V Sloveniji je trend ravno obraten, neaktivnih je 64% žensk in 46% moških.. Ljudje z višjo stopnjo izobrazbe so mnogo bolj športno aktivni od ljudi z nižjo stopnjo izobrazbe. Najmanj športno aktivni so med 30. in 50. letom ter prebivalci vaških krajevnih skupnosti, (Petrović in sodelavci, 1999). 22% žensk in 26% moških je v Sloveniji redno športno aktivnih. Občasno se s posamezno športno aktivnostjo ukvarja le 10% žensk in 17% moških. Občasna aktivnost je tista oblika telesne aktivnosti, ko se posamezniki s športom ukvarjajo manj kot enkrat tedensko, a vendar nekajkrat letno (Doupona Topič, 2002). Športni klubi so navadno mnenja, da občasna športna aktivnost nima nič skupnega s tradicionalno definicijo športa, vendar pa občasne oblike športne dejavnosti (p)ostajajo del sistema rekreativnega športa. V čem torej tiči problem?

Na splošno velja, da naj bi v sodobni družbi imele tako ženske kot moški enake pravice. Na žalost v resnici temu ni tako. Ženske se še vedno soočajo s problemom neenakosti na številnih področjih. To se odraža tudi na področju športne kulture. Ta problem je posledica treh vsesplošnih ovir, ki jih lahko razdelimo na družbene in fizične ter ovire, ki izhajajo iz žensk samih.

Te ovire predstavljajo dokaj negativno sliko o ženskem športu. Toda vse te ovire lahko z drugačnim razmišljanjem in pristopom tudi uspešno rešujejo. Z njimi bi se morali soočiti posamezniki in organizacije, ki igrajo pomembno vlogo pri razvoju športa. Potrebna bi bila večja prizadevnost pri spreminjanju kulture in strukture športa, da bi le-ta lahko postal dostopen vsakomur v družbi, ne glede na njegov spol. Vzrok temu so prav gotovo visoke cene različnih športnorekreativnih programov (aerobika). Prednost v takšnih programih imajo ekonomsko bolje stoječe ženske.

Na Finskem so ta problem rešili tako, da so ženskam ponudili vrsto športnih programov različnih športnih disciplin v določenem objektu, kjer so imele za nizko in vsaki ženski sprejemljivo ceno možnost celodnevne športne udejstvovanja. V Sloveniji vemo, da so ure aerobike in njenih zvrsti pogosto za mnoge (pre)drage in zato marsikateri ženski nedostopne.

Potrebno bi bilo preučiti tudi krajevne možnosti za določene športe, ugotoviti kakšna je udeležba deklet v njih in proučiti možnosti večjega interesa zanje. Zato bi bilo potrebno pripraviti programe, ki bi povečevali vključevanje žensk v šport in ki bi prek športa opozarjali na vrednote in vrednosti športnega načina življenja. Tako bi bila bistvenega pomena njihova uresničitev, spremljanje napredka in priprava novih programov.

Mednarodna dejavnost na področju zmanjševanja razlik med spoloma

Slovenija (pre)počasi vstopa v evropske tokove, ki sistematično vzpodbujajo vključevanje žensk v šport. "Brighton" je nekakšen mejnik v ženskem športu. Leta 1994 je bila namreč tam prva svetovni konferenca za ženske in šport, kjer je bila sprejeta t.i. Brightonska deklaracija za ženski šport in pa ustanovljena Mednarodna delovna skupina za ženske in šport (IWS) in podana strategija, ki nudi možnosti rešitve problemov, s katerimi se ženske soočajo v športu. Obravnavali so možnosti za pospeševanje ženskega sodelovanja in vključevanja v šport. Strategija je bila orientirana k problemu razlik med spoloma v športu.

Po tem dogodku se je pričelo bolj sistematično in zavzeto obravnavati ženske in njihove vsestranske probleme v športu. Številne države, ki so sprejele in potrdile Brightonsko deklaracijo z njenimi principi, so sprejele tudi mednarodno strategijo za ženske in šport sprejeto na konferenci v Brightonu; po najboljših močeh pa si prizadevajo reševati probleme žensk v športu v svojih državah. Z močno podporo številnih mednarodnih in nacionalnih organizacij in izmenjavo izkušenj, mnogim to tudi uspeva.

Pri vzpodbujanju interesov žensk v športu, koordiniranju, sodelovanju z državami ter prilagajanju Brightonski deklaraciji so imele največjo vlogo številne organizacije, med katerimi izstopata Mednarodna skupina za ženske in šport (IWG) ter Evropska skupina za ženske in šport

(EWS). Ti dve skupini imata podporo v številnih državah. IWG ima podporo 200-tih organizacij, ki so sprejele Brightonsko deklaracijo in njene principe, EWS pa sodeluje s kontaktnimi osebami 48-ih držav Evrope, ki spremljajo probleme žensk v športu v svoji državi. Probleme in možnosti reševanja le-teh obravnavajo na svetovnih konferencah, ki jih organizirajo na štiri leta, in na evropskih konferencah, ki so pogostejše (organizirajo jih namreč na dve leti). Aktivne pa so tudi druge organizacije, na primer Mednarodni olimpijski komite, ki prav tako organizira konference, na katerih rešujejo svoje področne probleme.

Poglavitna naloga organizacij kot sta tudi IWG in EWS je izvedba in podpora sklepov, sklenjenih na konferencah, organizacija novih konferenc, poleg tega pa tudi spremljanje napredka v državah, ki si prizadevajo za enakost med spoloma v športu.

Slovenija je med tistimi državami, kjer se problematike ženskega športa še niso resneje lotile. Tudi omenjena deklaracija, konference in organizacije ter njihovo delo so v Sloveniji in njenih športnih organizacijah zaenkrat še sekundarnega pomena. Teze o razvoju športa so sicer nekoč že bile postavljene, žal pa se niso uveljavile.

Eno od pomembnih področji kjer lahko ženska pridobi občutek moči, je vsekakor šport. Predvsem dve karakteristiki športa pripomoreta k ojačanju ženske socialne vloge. Ena je osredotočenost športa na fizično plat športa in telesnost, ki pripomore, da se ženska zave lastnih telesnih potencialov in zmožnosti. Druga karakteristika pa je, da se šport odvija v tekmovalnem okolju, ki pripomore, da si ženska pridobi sposobnosti (vztrajnost, tekmovalnost), ki poleg športnega področja pripomorejo k uspehu tudi v drugih življenjskih situacijah (Cantor & Bernay, 1992 - povzeto po Blinde & Taub & Han, 1993). V vlogi širjenja novih idej bi lahko bili mediji bistvenega pomena; saj lahko spremembe v korist ženskega spola pospešujejo ali zavirajo. Pospešijo jih lahko predvsem z ozaveščanjem ljudi o pomenu in koristnosti športne vadbe tako moških kot žensk. V tem smislu naj bi deloval tudi

»Gender mainstreaming« - nova strategija za razvoj enakosti med spoloma pri obravnavi športa v Evropi.

Gender mainstreaming

Evropska skupnost in njene članice so sprejele sporazum v katerem so se zavzele za spoštovanje gender mainstreaming-a. Kaj pravzaprav pomeni gender mainstreaming? Na to preprosto vprašanje ni lahko odgovoriti. Obstaja namreč veliko razlag, ki pa naletijo na težavo že pri prevodu originalne angleške besede v druge jezike. V nemškem jeziku npr. uporabljajo skoraj tri vrstice, da razložijo pomen besede mainstreaming. Večina držav se je odločila uporabljati nov koncept gender mainstreaming kar v angleškem jeziku. Kako se bo odločila Slovenija, pa bom šele videli.

Gender mainstreaming je sistematična integracija enakosti med spoloma v vse sisteme in strukture; politiko, programe, procese in projekte; v kulturo in organizacije, v način gledanja in izvajanja enakosti med spoloma.

Mainstreaming poskuša dognati poti v katerih so obstoječi sistemi in strukture »institucionalno seksistični« - a nenamerno vendar podzavestno - in preprečiti pristransko ravnanje do določenega spola. To je pristop, ki naj bi omogočil ustvarjanje enake podpore za moške in ženske.

Z mojega vidika je gender mainstreaming na dolgi rok visoko uspešna strategija za promocijo enakosti med spoloma, ki naj bi dopolnila učinek predhodnih strategij enakega obravnavanja (equal treatment) in dobrih primerov (positive action). Predstavlja premik v mišljenju na področju enakosti med spoloma in potiska promocijo enakosti med spoloma v središče politike oz. njenih strategij. Kaj bi to lahko pomenilo za ženske in šport?

1. To pomeni, da organizacije, ki snujejo in oblikujejo športno politiko, bi morale zagotavljati evidentiranje in zapisovanje statistike glede na spol, ki jo pogosto pogrešamo. Primer: statistika o uporabi športnih objektov in njeni uporabi kot menedžersko orodje.

2. Pomeni razvoji indikatorjev enakosti kot primernih za ocenjevanje organov ali teles odgovornih za športno politiko glede uspešnosti gender mainstreaming-a.
3. To pomeni izvajanje ocenjevanja vpliva na spol predlaganih politik (strategij) za napovedovanje njihovih posledic za oba spola, z možnostjo korigiranja teh pristopov v kolikor bi bilo potrebno.
4. To pomeni vgradnjo nove dimenzije t.i. gender dimenzije pri postopkih nadzora, ocenjevanja in pregledovanja.
5. To pomeni zagotavljanje ravnotežja med spoloma v pomembnih športnih odborih, še posebej pri tistih, ki nosijo odgovornost za odločanje o razporejanju finančnih sredstev v športu.
6. To pomeni usklajeno delitev proračunskih sredstev glede na spol in zagotavljanje, da so razlike med sredstvi za ženske in moške, deklicami in dečki upravičene.
7. To pomeni vizionarski pristop do razvoja in ocenjevanja politike športa z namenom iskanja in identifikacije ter obravnave skritih polarizacij glede spola.

Če se bodo orodja gender mainstreaming vpeljala v športne organe, bomo lahko z večjo gotovostjo trdili, da promovirajo enakost med spoloma, saj gender mainstreaming ne bo deloval sam po sebi.

Literatura

1. Blinde E., Han L., Taub D.(1993). *Sport Participation and Women's Personal Empowerment: Experiences of the College Athlete*. V M. Melnick, A.Yiannakic (Ur.), *Contemporary Issues in Sociology of Sport* (str.159-168). Champaign,IL: Human Kinetics.
2. Doupona Topič, M. (2002) *Women and sport in Slovenia*. V: WELCH, Edward (ur.). *Femmes et Sport dans les pays méditerranéés : Actes du Colloque Euroméditerranéen*,. Antibes: Association Femmes, Sport, Culture, Méditerranée, str. 150-153.
3. Petrović, K, F. Ambrožič, B. Sila, M. Doupona Topič (1999). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1998 : (temeljni izsledki)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 1999. 33 str
4. <http://w3.uniroma1.it/compass/press2.htm>
5. Rees, T. (2002). *A new strategy: Gender mainstreaming*. Berlin: European Women and sport conference.

ŽENSKÉ, TELESNI IDEALI IN ŠPORTNA REKREACIJA

Metka Kuhar

Povsod navzoče podobe sodobnih telesnih idealov poudarjajo pomen vitkosti in drugih težko dosegljivih telesnih značilnosti. Zaradi neujemanja z idealom ima večina žensk neugodno telesno samopodobo. Za ženske je telo osrednjega pomena za identiteto. Lepo telo je namreč spolno privlačno in poželjivo; občutek zaželenosti pa je povezan z občutjem varnosti in ugodja. Za svoje telo pa ženske ne skrbijo samo iz estetskih, temveč tudi iz zdravstvenih in moralnih razlogov. Vitko in privlačno telo velja za simbol zdravja, čilosti, uspešnosti, samonadzora, moralne integritete. Nekatere telesne aktivnosti, npr. aerobika, izboljšujejo samopodobo in samozavest žensk. Vadba oblikuje telo, obenem pa vadečim omogoča, da vidijo pri sebi značajske poteze, kot sta moč volje in vztrajnost. Na ta način se lahko lažje znebijo osebne odgovornosti za zaznane telesne pomanjkljivosti.

Strogi telesni ideali – neugodna telesna samopodoba žensk

Idealno žensko telo na Zahodu je vitko, čvrsto, oblikovano, z rahlo poudarjenimi mišicami in relativno velikim oprsjem. Prsi morajo biti čvrste, polne, "utrjene". McDowellova (1992 v Rogers, 1999) pravi, da je ideal *telo adolescentnega fantka s prsmi*. Protislovni elementi telesnega ideala ustvarjajo zahteve, da naj ženske v sebi združujejo različne tipe teles hkrati.

Idealizirano telo ni bilo še nikoli tako prisotno v vsakdanjem življenju, kot je danes, zaradi medijskega prikazovanja in medicinskih razprav. Mediji ves čas opozarjajo, kako bi žensko telo *moralo* izgledati, in sugerirajo, da bi z malo truda lahko postale takšne. Ženske v zahodnih državah so nenehno spodbujane, da naj si na vse pretege prizadevajo doseči čim bolj vitko postavo. Zahodna kultura jih zasipava z jasnimi sporočili, da mora biti prekomerna teža "pokurjena", "uničena", "odstranjena". Medijske podobe niso zgolj izhodišče za primerjave, temveč vsaj pri delu ženske populacije vzbujajo željo po posnemanju.

Potencial za doseg ravne trebuha, deških bokov, vitkih in čvrstih stegen ter znatnega oprsja pa ima le 1% žensk. Naravna tendenca ženskega telesa je, da pridobi določeno količino tolsče. Idealna telesna oblika ni običajna in naravno dana, z idealnim telesom se nobena ženska ne more roditi, temveč ga lahko doseže le, če za to žrtvuje čas, denar in prilagodi svoj življenjski stil.

Večina žensk idealnega telesa sploh ne more doseči. Vendar pa le stežka najdemo žensko med adolescenco in pozno starostjo, ki si ne želi spremeniti česa na svoji postavi. Pregled obstoječih ameriških, evropskih in avstralskih raziskav o telesni samopodobi kaže, da je večina žensk v zahodnih kulturah nezadovoljnih s svojo težo in obliko telesa, posebej s trebuhom, boki in stegni (Grogan, 1999). Ženske so zelo obremenjene s svojim telesnim videzom. Svojega telesa se pogosto sramujejo in ga ocenjujejo kot nevrednega lastne ljubezni. Še več, ni težavno doseči zgolj lepo telo, temveč je prav tako težko pridobiti zaupanje v lastno privlačnost. Telesni ideali najmočneje vplivajo na adolescentke, ki šele razvijajo svojo osebno, socialno in kulturno identiteto.

Estetsko-etične dimenzije telesnih idealov

Žensko telo ima največji pomen kot estetski in seksualni objekt, ki se uporablja za užitek in zabavo. Poleg homogenizirajoče estetske moči pa ima tudi normalizirajočo etično moč. Telesne oblike so zunanja indikacija duhovnega, emocionalnega in moralnega stanja posameznika ali posameznice. Estetska vrednost telesa (lepota, spolna privlačnost, poželjivost) in njegova etična konotacija (samonadzor, moč volje, moralna integriteta) se prepletata. Telesni videz je postal označevalec vrednosti sodobne posameznice, pa tudi posameznika. Temeljni princip estetske etike je: si tak, kot si videti. Pogosto je celotna identiteta definirana preko telesa. Telo je medij

samopredstavljanja in samopromocije; pa tudi mesto družbene stigmatizacije, če odstopa od standardov sprejemljivosti. Debelo in mlahavo telo velja za odraz notranjega propadanja in neuspeha.

Trud za "pravšnje" telo lahko pomeni marsikaj, od izražanja ekonomskega in družbenega statusa, samodiscipline do premagovanja drugih žensk v tekmovanju za moške ali službo, lahko je priložnost za narcisistično ugodje. Vitko in privlačno telo velja za simbol uspešnosti, samonadzora, moči volje; povezano je tudi s socialno sprejemljivostjo, samozavestjo in samospoštovanjem. Tako telo obljublja dobro počutje, samozavest, zadovoljstvo, samospoštovanje, boljše samopodobo in občutek nadzora nad svojim življenjem. Vitkost velja v zahodnih družbah za indikator dobrega zdravja, pa tudi energije, vitalnosti, čilosti. Zdravje je danes vizualno determinirano: kaže se v telesni privlačnosti. Skrb za zdravje je v funkciji izboljšanja zunanjega videza.

Pomen lepega telesa za ženske

Privlačno telo je ključnega pomena za žensko identiteto. Deluje kot moralni imperativ, kot določujoča značilnost ženskosti, kot hrepenenje in kot nuja. Skrb za lep videz je osrednje polje aktivnosti za ženske. Že besedna zveza "lepši spol" priča o tem, da se ženske gleda in ocenjuje, ter hkrati legitimira tako početje. Ženska lepota je pričakovana, iskana in nagrajevana v številnih situacijah, posebej na področju partnerskih odnosov. Sodobna zahodna kultura ženske od malega uči, da gledajo na svoje telo kot na objekt oz. proizvod, in jih spodbuja, da ga postavijo drugim v vrednotenje. Priučijo se vloge opazovalke lastnega telesa, pri čemer kot primarni pogled na svoje telo ponotranjijo perspektivo (dejanskega ali hipotetičnega) moškega opazovalca, ki je oblikovana v kontekstu vizualne potrošniške družbe (npr. Spitzack, 1990). Žensko telo torej ni definirano samo z moškim pogledom, temveč gre za ponotranjenje nadzorujočega pogleda kapitalističnih institucij. Naučijo se, da izvira telesni ideal iz njih samih. S tem idealom primerjajo lastno telo, zaznane pomanjkljivosti obravnavajo kot osebne manke.

Ženske so ocenjevane na lestvici telesnih pomanjkljivosti in popolnosti. Lepotna merila se razlikujejo glede na kulturo in obdobje, toda stopnja konsenza je visoka. Ženske, katerih videz je vrednoten višje, imajo višji status, privilegiran dostop do moči in so uspešnejše pri nasprotnem spolu. Lepa mlada ženska lažje dobi dobrega spremljevalca kakor manj lepa; dobro ohranjena starejša gospa več možnosti, da zadrži svojega moža kot ženska, ki se je zapustila.

Žensko telo je seksualni objekt, ki hrani moške fantazije in stimulira njihove spolne želje. Spolno vznemirljivo je lepo telo. Imeti privlačno telo je zato za večino žensk ključnega pomena, da se dojemajo kot zaželene in poželjive. Ženske, ki se ne zanimajo za svoj videz, modo ipd., so hitro označene kot nežensktvene, sovražne do moških ali kot lezbijke. "Neprivlačen videz pomeni, da ti ni mar za moške, in da tvegaš izgubo njihove pozornosti in odobravanja. To, da nisi zadosti ženstvena, priča o neuspešni seksualni identiteti ali kaže, da se ne znaš urediti, kajti zanemarjena ženska je ocenjena kot neseksualna ali preprosto kot neprivlačna. Tako ocenjuje tudi samo sebe." (Brownmiller, 1984: 16). V naši družbi se sodbe o zaželenosti prepletajo z obeti varnosti in ugodja. Zaželenost je med odločilnimi dejavniki pri seksualnem razmerju, zato se ženskam včasih zdi, da je možnost, da bodo ljubljene in potešene, v celoti odvisna od tega, kako bo sprejet njihov videz.

Ženske se v sodobni zahodni družbi nikoli ne osvobodijo zavedanja svojega telesa. Objektivizacija telesa lahko vodi do tega, da občutijo svoje telo kot "drugega", ne kot del sebe. Telo je nikoli dokončan objekt dela; pojmovano je kot plastika: nenehno ga je treba izboljševati, popravljati, spreminjati, stilizirati. Poleg tega je fragmentirano: nanj gledajo kot na mozaik, ki ga je mogoče poljubno razstaviti, analizirati, ponovno sestaviti.

Kaj ženske v zvezi s telesom pričakujejo od športne rekreacije?

Ključni motiv za ukvarjanje s telesno vadbo je vsekakor želja po estetskem, privlačnem, zdravem telesu. Nekatere aktivnosti, npr. aerobika, nudijo tudi možnost izboljšanja lastne samopodobe, ki je „poškodovana“ zaradi neujemanja s telesnim idealom. Aerobika omogoča vadečim, da vidijo pri sebi značajske poteze, kot sta moč volje in vztrajnost. Na ta način se

lahko lažje znebijo osebne odgovornosti za zaznane telesne pomanjkljivosti. Čeprav lahko dejansko pomaga ženskam na poti do idealnega telesa, pa je bistvenega pomena tudi to, da usmerja pozornost žensk na telesno zmogljivost, sposobnost, moč, torej na občutenje telesa, ne zgolj na njegov videz.

Literatura

Brownmiller, S. (1984) *Femininity*. New York: Ballantine Books.

Grogan, S. (1999) *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London & New York: Routledge.

Rogers, M. F. (1999) *Barbie culture*. London: Thousand Oaks.

Spitzack, C. (1990) *Confessing excess: Women and the politics of body reduction*. New York: State University of New York Press.

ODNOS DRUŽBE DO »ŽENSKÉ« ŠPORTNE REKREACIJE

dr. Meta Zagorc, Fakulteta za šport

Temeljno izhodišče: *Moški in ženske se po duševnosti, interesih, željah motivih in doživljanju športa razlikujemo. Zlasti na rekreativni ravni ženske bistveno drugače dojemamo in sprejemamo šport kot moški. V kolikšni meri ta različnost upošteva pri kategorizaciji novih športov, pri načrtovanju športnorekreativne dejavnosti, pri sofinanciranju projektov na področju športne rekreacije in konec koncev tudi pri športni vzgoji v šoli? Ali je družba »korektna« oz. pravična do ženske športne rekreacije v smislu uveljavljanja tipično ženstvenih športov, spremljanja razvoja, načrtovanja raziskovalnega dela, uveljavljanju ženske v športu, pri medijskem ozaveščanju...*

Vračam se iz nastopa skupine The Chippendales - slačifantov. Polna Hala Tivoli - razgreta ob plesu lepih moških. Vreščimo, topotamo...3000 in več žensk... Navdušenje nad oblikovanostjo telesa, skladnostjo gibanja, šarmantnostjo glasu... Gibi, ki burijo strasti. Od plesa prepotene majice Kaj je v »ženskih glavah« ta trenutek? **Ali moški na enak način gledajo na žensko telo?** Kako sploh eni in drugi »pridobimo« lepo oblikovano telo? Je vse to povezano s športom? Se tu rojeva potreba po vsakdanji vadbi? Kako je z našo – žensko športno rekreacijo?

V času, ko v slovenskem športnem prostoru prihaja do nove kategorizacije športov, je morda nastopil trenutek, ko je potrebno na ženski šport pogledati iz drugačnih, bolj predrznih zornih kotov. Dejstvo je, da o športu (ne samo v Sloveniji) **odločajo večinoma moški** - bodisi ko gre za vrhunski šport, bodisi ko gre za rekreativne oblike ukvarjanja s to dejavnostjo. Ker sem sama v športu že več kot 30 let in ker sem pobudnik razvoja različnih »ženstvenih športov« (show ples-1975, ples za mlajše kategorije-1977, aerobika-1983, navijaške in plesne skupine-1994), se mi zdi smiselno (končno) razmišljati tudi o tem, kakšen šport je za ženske primeren oz. nam je »pisan na kožo« - bolje rečeno: **kakšen šport si ženske resnično želimo** in kaj lahko na »prekretnicah« storimo za »(p)revrednotenje vrednot« (beri: na novo vrednotenje) v današnji družbi. Trenutek se mi zdi pomemben in prelomen še zlasti zato, ker se »v skladu z družbenimi spremembami« tudi na področju športa vse bolj razmišlja o prijaznosti športnih programov za različne želje in potrebe vadečih – ne samo moških! Ravno na področju športne ponudbe, ki bi upoštevale tudi različne interese glede na spol, se v svetu že nakazuje nekakšen konceptualni obrat. Res da se ženske med seboj osebno razlikujemo, toda očitno je, da večina žensk vse bolj nakazuje in uveljavlja (svoje) ženstvene interese!

Če odmislimo vrhunski šport in pogledamo, s čim se ženske ukvarjamo v svojem prostem času, vidimo, da je v zadnjih 20 letih izredno naraslo zanimanje za t.i. estetske oz. izrazne športe – **aerobika in fitness s svojimi vsakoletnimi modnimi različicami** (eurobics, soft aerobic, aerobic dancing, rock aerobic, bio aerobic, step aerobic, keep fit, new body, cardiofunk, step in slide aerobika, aquarobics, fit ball, Pylates, body walking, pump, pace itd.), različne **plesne zvrsti** (družabni ples, latino, show ples, hip-hop, salsa, argentinski tango, trebušni ples), **pon pon in navijaške skupine, ritmična gimnastika in druge oblike gimnastike ob glasbi, skupinska vadba** ipd. Med športi so vse bolj prisotne tudi **joga in druge vzhodnjaške veščine – tai chi, chi-gong** idr. Po eni strani temu botruje izreden razvoj v svetu in medijska popularnost, po drugi strani pa je pomembna tudi primernost tovrstnih športov »ženski duši«. Novodobni teoretik (športolog) R. Vodeb se ob tem zagatah upravičeno (freudovsko) sprašuje: »Kakšna je ženska nezavedna želja v kontekstu športa?«, in ponuja tudi odgovore.

Če smo se pred 20 leti trudili, da bi ozaveštili ženske o tem, kako pomembna je vadba za naše življenje, lahko dandanes ugotavljamo, da je vadba postala sestavni del našega vsakdanjika. Danes smo dovolj pogumne, iskrene in (seksualno) neobremenjene, da smo sposobne izraziti svojo željo; hočemo biti lepe, privlačne, zapeljive in seksualne, predvsem pa svobodne

Ženske ne razmišljamo več ALI VADITI, temveč KAM SE VKLJUČITI, KAKO IN KAJ IZBRATI, da bi se lahko redno športno oz. gibalno rekreirale. Če smo nekoč z različnimi raziskavami ugotavljali, da so se ženske začele ukvarjati z aerobiko "ker je to popularno" in ker "se neprestano pojavlja v medijih", danes z veseljem ugotavljamo, da postaja šport za mnoge prvina kakovosti življenja in način preživljanja prostega časa. Seveda to še vedno ne velja za celotno populacijo; predvsem pa je razveseljujoč delež žensk, ki so spremenile odnos do redne vadbe, ki so v veliko večji meri kot nekoč pripravljene storiti nekaj zase - ne samo s "kozmetiko", pač pa tudi z vključevanjem gibalnih in športnih aktivnosti v svoj vsakdanjik.

S čim se želimo ukvarjati? Če pogledamo športnorekreacijsko ponudbo, zlahka ugotovimo, da je več kot 60% celotne ponudbe aerobika in njene druge pojavne oblike, ples, joga in fitnes. Tudi v slovenskih javnomnenjskih raziskavah se te dejavnosti pojavljajo v samem vrhu ranga športov, s katerimi se ženske ukvarjajo. Tudi iz različnih drugih raziskav v zadnjih 15 letih (Ipavec, Zaletel, Zagorc 1998) je razvidno, da so motivi žensk za vadbo naslednji:

- - pri vadbi se telesno in duševno sprostim,
- uživam v gibanju ob glasbi,
- v vadbi najdem veliko zadovoljstvo,
- cenim lepoto in skladnost gibanja,
- da bi si pridobila in izboljšala občutek za estetiko gibanja,
- da bi se uveljavila;

Čeprav so ti motivi zavestni, se vendarle v ozadju nakazuje očitna »ženskost« motivov. Skozi faktorizacijo manifestnega motivacijskega prostora se v latententni strukturi to tudi dejansko pokaže. Ker aktivno spremljam »dogajanja« v športu skozi 30 let, z lahkoto trdim, da se je v ženskih glavah v odnosu do športa veliko spremenilo. Potreba po vadbi je postala zavestna! Še več *potreba* je pri mnogih postala že kar *želja*. Končno smo prepoznale in si priznale razlog, da vadimo. Trdim tudi, da mnoge ženske postavljamo v ospredje **užitek** povezan z odnosom do »lepega gibanja«. Gibanje ni več zgolj »delo«, ki se obrestuje z lepo postavo – gibanje mora že samo po sebi predstavljati prijetnost. Zavest o potrebnosti se rojeva razumsko, potem pa, ko se z željo odločimo za vadbo, je uživanje v gibanju tisto, ki nas zadrži, zasvoji in »prepriča«, da se k vadbi vračamo vsak teden, vsak dan. Ženske čutimo nekakšno potrebo, da se naučimo več o sebi, o svojem telesu, o njegovem delovanju – očitno na drugačen način kot moški. Tovrstno znanje postaja del odličnosti v sodobnem življenju. Tako je vadba sestavni del tedenskega, mesečnega, počitniškega urnika, vendar zgolj monotona telesna vadba ni več dovolj. Potrebno jo je povezati s psihičnimi in tudi duhovnimi vidiki oz. kvalitetami.

Več kot očitno je, da tudi v Sloveniji vedno več ljudi občuti preobremenjenost in neprestane napetosti, kot posledico vedno večje tekmovalnosti in konkurenčnosti na vseh področjih; prav opazna je potreba po tistih dejavnostih, ki imajo v sebi poleg športne zahtevnosti tudi **razvedrilen in sproščujoč oz. sprostilni značaj**.

Nekega dne me je pretresla misel neke vrhunske športnice, ki mi je dejala: »Vse življenje že garam v športu, končno uživam v aerobiki!« Sama se bila vrhunska atletinja, članica državne mladinske reprezentance. V svoj dnevnik se nekega dne napisala, »da je zame dolgočasno neprestano tekanje in da v izmetu krogle ali kopja ne srečam užitka doživetega! Ne dotakne se me znotraj!« Potem sem se ukvarjala s plesom in z aerobiko... Srečevala sem se z nešteti »vadečimi ženskami«, ki so (nes)končno uživale v »ženstvenem« gibanju. Nič kolikokrat sem zasledila podobna razmišljanja...

Utrujena sem od moškega pogleda na šport! Zakaj rezultat, zakaj »biti boljši od drugega« za vsako ceno? Veljajo samo še olimpijski športi!!!! Zakaj kar naprej prehojeni, pretečeni, prevoženi kilometri? Na radiu in televiziji je več kot 70% časa namenjenega moškimi športom- moštvenim igram, »žogarskim športom«... Ker šport krojijo moški, avtomatično dajejo prednost moškim športom! Ženske se v teh športih bolj zgledujejo po njih, jih kopiramo oz. za njimi »capljajo« ... – vzemimo npr. nogomet, rokomet, košarko ali pa alpsko smučanje. Originalno ženskih športov, ki imajo navadno pridih estetike, izraznosti, razvedrila in vidnega užitka pa v današnji športni kulturi niti ni veliko, niti se ne ceni prav dosti. Ali je specifična v doživljanju športa oz. uživanju v športu dovolj

upoštevana pri koncepciji sodobne športne rekreacije? Športno politiko na vseh ravneh večinoma krojijo moški, ki se jim še sanja ne, kaj pomeni »biti ženska« .

X Medtem, ko se tudi v rekreativnem športu moški – npr. nogometu ali košarki – zagrizeno »pretepajo« po igrišču in podijo za žogo, nam ženskam to ne pride na misel – tudi bivšim športnicam ne. Skozi šport želimo **skrbeti za svoje telo, dobro počutje in zdravje**. Mnogim ženskam že samo telesno gibanje predstavlja neko prijetnost, sprostitvev, užitek. Ni nam treba **zmagati**, da bi bile pomirjene in zadovoljne. Ko moške zgrabi tekmovalstvo, se včasih prav požvižgajo za zdravjem. Ženske smo navadno bolj preudarne. Nikakor nismo obsedene s tekmovalstvom. Mnoge ženske se lahko ravno plesu, aerobiki in fitnesu zahvalimo, za **vitalnost, vitkost, zdravje, mladosten izgled, senzualnost**.

Če povzamem športologa R. Vodeba, ki trdi, da je treba po psihoanalitičnih teorijah Freudovega tipa poudariti, da vse ženske pač nis(m)o »rojene« – bolje rečeno »Ojdipalno vzgojene« – za falično športno »bahanje«, ki ga skozi tekmovalstvo tako vneto uprizarjajo moški in ki je (paradoksalno) značilno tudi za moške ženske športe, pa naj si gre za alpsko smučanja, atletiko ali pa kakšno »žogarsko« bahanje (npr. rokomet, košarka ali celo nogomet). (V psihiatričnem žargonu falične ženske, ki so s psihičnega vidika idealne športnice za moške športe, imenujejo Amazonke.) Ženstvena ženska oz. »anti-Amazonka« – torej tista, ki svoj Ojdipov kompleks reši »naravno« (in večinsko), kot bi rekel Freud – nezavedno vselej želi biti **telesno lepa**. Narcizem, ki ga (menda) diktira anatomija spolnih organov, je v tem kontekstu tipično ženski. Narcistično komponento, kjer je mogoče izpostavljati izraznost in lepoto telesa, ženski omogočajo prav estetski športi.

X V sodobnem pojmovanju športne vadbe za ženske gre za **gibalno ekspresijo**, ki temelji na kvalitativnih gibih, ki so navadno pod umetniškim navdihom in pod vplivom čustev, razpoloženj in afektivnih stanj. Poleg primarnih motivov, ki izvirajo iz potrebe po gibanju in tudi iz modificiranih seksualnih potreb oz. vzgibov, zadovoljujejo »tipični ženski športi« prav nekatere sekundarne želje, kot so **želja po gibalni ekspresiji, doživljanje ugodja, potrebe po igri in gibalni ustvarjalnosti, težnje po spremembah in želje po doživetjih, težnje po samopotrjevanju, vzbujanju pozornosti, uveljavljanju**. Estetski športi so izvrstno sredstvo za samoizkušnjo, za razvoj osebnosti in utrjevanje pozitivne samopodobe.

X Tudi element igre oz. igrivosti je tisti, ki daje vsem »oblikam kineziološke (športno-gibalnih) aktivnosti« trajno človeško vrednost, ki je zlasti v otroštvu in v obdobju adolescence temeljna otrokova potreba, kasneje pa se zgolj z gibanjem ne »igramo« več – v ospredju je igra z žogo, rekvizitom, tekmovalstvo... **Igra oz. igrivost (ang. play) v gibanju** je pri ženskah večinoma izražena v hotenju, da ne bi ustvarjali samo v okviru utilitarnosti, temveč bi presegajoč to utilitarnost izražale in potrjevale tudi svojo osebnost. Igra pri ženski ne pomeni »game«, temveč bolj »play«. Zato vadimo ob glasbi, se tudi **v športu srečujemo z umetnostjo in ekspresijo**. Nedvomno je želja po gibalni izraznosti, povezana s spoznanji o lastnih energijskih zmožnostih - kako se upreti sili teže, občutiti samo sebe, se odzivati na notranja občutja, ki se javljajo ob različnih gibalnih naporih, ena najbolj iskanih in "modnih" poti do ravnovesja med "dušo in telesom" v sodobnem svetu.

Ravnovesje duha in telesa ter skladnost lepega z dobrim, plemenitim, sta bila že pri starih Grkih sinonim za zgled telesne in duševne popolnosti. Morda prav z iskanjem novih načinov gibalnega izražanja, s (po)doživljanjem ritma glasbe, ki se velikokrat ujema z našim lastnim ritmom bitja srca in dihanja, želi vse več žensk ponovno vzpostaviti ravnovesje, s tem pa v končni fazi harmonično osebnost. Dandanes je iskanje in udejanjanje avtentičnega bitja, ki je lastno in neponovljivo zapisano v vsakem izmed nas, del stremeljenj v celotni človekovi kulturi, še zlasti telesni kulturi.

Telesno, duševno in duhovno postaja enovita potreba. Zato so na pohodu takoimenovane **body-mind športne zvrsti**, ki poleg izključno telesnega povezujejo še duhovni in doživljajski svet. Joga z vsemi različicami stretchinga, Pilates, tai- chi, chi gong, buto ples – so oblike vadbe, kjer se vključuje **ozaveščanje o toku energij** v telesu, o **osredotočanju misli**, o **zavedanju položajev, o odnosu diha in giba** itd. Jogo kot način za zoperstavljanje stresu vse bolj sprejemajo tudi zahodni znanstveniki. **Sprostitvev**, ki jo z vadbo joge lahko dosežemo, temelji na fizioloških spremembah v organizmu in je povsem nasprotna stanju, v katerem se najdemo v stresni situaciji. Vključuje koncentracijo, osredinjanje in meditacijo, kar vse povezano med seboj vodi do **višjih ravni zavesti** -

cilju vsakega ukvarjanja z jogo. Joga je "zedinjenje telesa, duše in duha", s tem pa predstavlja borbo proti neravnovesjem v našem telesu – pot k homeostazi. Koncentracija in meditacija sta poti k notranjemu miru - stanju, kjer se rojeva nova ustvarjalnost, nova moč, **ozaveščena svoboda**, ki jo ženske v vedno večji meri vsak dan bolj cenimo. Moške pa zanima predvsem borba, tekmovanje, zmaga, imepretev »boljšosti«: »biti boljši od drugega«.

Moški in družba »zahtevajo« lepe, urejene in zapeljive ženske, ki se znajo lepo – estetsko in erotično gibati po prostoru, cesti, v družbi. Od nas se zahteva milina, gracilnost, uglajenost – ženskost, poduhovljenost. Zahteve v poklicu, v družini, v družbi - celotna kultura oz. civilizacijski trendi pa nas dela »moškinje«. Ženske smo **se odtujile od svoje naravne ženskosti**. Večinoma si po tihem želimo obdržati tisto ženstveno ženskost, ki jo nekateri označujejo za konzervativnost ali celo starokopitnost. V ženskah se tekmovalnost večinoma kaže v primerjavi z lepoto, sposobnostmi drugih žensk in ne toliko s premagovanjem na tekmovanjih....Ženska želi biti opazovana, središče sveta in hkrati tudi poduhovljena. Nam bo uspelo športu kaj premakniti »na to stran«?

* V današnji slovenski telesni (športni, gibalni) kulturi oz. družbenem trenutku je dejansko mogoče zaznati nekakšen **»tihi odpor«** do različnih pojavnih oblik in zvrsti »ženstvenega športa«. Ta odpor sicer ni javno niti jasno izražen, mogoče ga je zgolj začutiti in občutiti v obliki nekakšnega nelagodja, ko se pogovarjamo o priznavanju ženstvenih športov. Tam kjer ni prave surove moči, tam, kjer ni tekmovanja, in kjer prevladuje izraznost telesa in estetika, bi konzervativni športni »strokovnjaki« in športni politiki najraje uvedli »embargo« na besedico šport.

Nelagodje je razvidno tudi iz **»institucionalnih (športno-politični) pozornosti«**, ki jih namenjamo tem dejavnostim. **Financiranje ženstvenih športov je v Sloveniji absurdno** – tako proračunsko, kot sponzorsko-donatorsko. Kaj zanima MŠZŠ oz. Urad za šport ženstvenost v športu? Od OKS-a si v kontekstu ženstvenih športov tudi ne gre obetati drugega kot neko solidarno simpatiziranje... Že omenjeni sponzorji in donatorji so prav tako poglavje zase. Ženski šport je v dani situaciji pahnjen v zakonitosti krutega trga, samoplačništvu in »prosjačenju«. Celo več – z zasmehovanjem in »figami v žepu« se gleda že 20 let na aerobiko, na show ples, na navijaške in pon-pon skupine ipd. Če se vprašamo, koliko se ti športi pojavljajo v športnih oddajah na radijskih ali TV postajah, si moramo priznati, da ne veliko. Koliko »okroglih miz« s(m)o organizirali na to temo? Koliko časopisnih člankov in revijskih prispevkov je tematiziralo to problematiko? Kje so raziskave na to temo? Koliko denarja smo v tej družbi namenili tovrstnim proučevanjem? Ali res veljajo samo olimpijski športi????!!!!

ppp
o o o
↓
jtu
tan
pogbf
jtu
šp

PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI ŽENSK IN ŠPORTNA REKREACIJA

Janez ROJŠEK

Izvleček: V prispevku je opisan pomen gibanja in športa za razvoj in oblikovanje človekove duševnosti, doživljanje ugodja, regeneracijo, samopotrjevanje, socializacijo, izraznost itd. Pri tem pomembno vlogo igrajo telesna podoba, identitetna slika, ideali telesnega izgleda in družinske izkušnje, ki so opredeljene s spolnimi razlikami. S psihodinamičnega vidika je opisan duševni razvoj deklic in dečkov ter psihološke značilnosti žensk z motivacijo, ki pomembno določajo vsebine športne rekreacije.

Človek je v svojem bistvu senzo-motorično bitje, zato gibalna dejavnost igra v njegovem življenju in razvoju telesnih, duševnih in socialnih lastnosti pomembno vlogo, v vsakdanjiku pa je pomemben mentalno higienski dejavnik. Definicija rekreacije, ki jo ponuja Pediček (1970) in pravi, da je to tista dejavnost, ki prinaša človeku neposredno zadoščenje pri udeležbi v kakšni svobodno izbrani razvedrilni dejavnosti, je blizu pojmovanju psihoanalize o pomembnosti gibanja za človekov obstanek in razvoj.

Tako je Freud v znanem primeru malega Hansa ugotovil, da »radost, da se giblje, vsebuje impulze razmerja«, in nasploh je aktivnost po psihoanalitični koncepciji tesno povezana s »principom ugodja« in s »principom realnosti«. Tako Jaspers poudarja, da v motorični aktivnosti športa obstaja neke vrste trzaj in elan modernega človeka, ki se bojuje proti mehanicizmu, proti okamenelosti, ki mu preti. Psihoanalitičarka Helena Deutsch pa v svojem članku »Prispevek k psihologiji športa« odkriva v športu mehanizem, iz katerega veje vir bojazni v zunanjem svetu in šport ga osvobaja te bojazni. Pri tem je objekt strahu usmerjen k zunanjemu in proti nekomu, kamor so usmerjene težnje mojstrstva, pri čemer je to lahko tekmeč v športni igri ali naravni element v športu (vse v M.M. Bouet, 1972, cit. J.Rojšek, 1975).

Prva od »inštanc«, ki igra pri tem pomembno vlogo je telesni ego oziroma človekova telesna podoba, ki jo določajo izkušnje že v prvem letu življenja na polju čutnega doživljanja. Človek mora biti najprej v stiku sam s seboj in svojim telesom, da lahko vstopa v odnose z drugimi. Zato pa je pomembna gibalna dejavnost. Če so otroci prikrajšani za spodbude in prijetne izkušnje, ki jih daje telesna aktivnost ter jih pridobivajo najprej preko Lacanovega fenomena zrcaljenja, zrastejo v odrasle, ki jih gibanje in šport ne privlači ali pa z njim pretiravajo.

Klinične izkušnje in raziskave kažejo (Tomori, 1990), da s psihološkega vidika telesna dejavnost spodbuja zaupanje vase, sposobnost zdrave uveljavitve, čustveno stabilnost, neodvisnost, samostojnost, usmerjanje intelektualnih funkcij, dobro razpoloženje, samoobvladovanje, samokontrolo, delovno učinkovitost, sposobnost za obvladovanje stresa, usmeritev zdrave agresivnosti, zmanjšuje pa obolevnost, škodljive razvade, tesnobo, depresivnost, utrujenost, pasivnost in tako dalje.

Izkušnje pa nas učijo, da ima lahko telesna dejavnost tudi škodljive psihološke posledice: čedalje večjo odvisnost od telesne dejavnosti, obsedenost z redno vadbo, pretirano ukvarjanje s kondicijo, dieto in telesnim stanjem, izgubo zanimanja in volje za druge stvari, izogibanje in beg pred problemi, pretirano tekmovalnost, pretirano ukvarjanje s seboj, opuščanje dela in raznih opravil, opuščanje čustvenih in družabnih vezi itd.

Tako torej lahko enaka dejavnost nekomu pomeni sprostitve, izziv in vir zadoščenja kot pravi Tomori (1990), drugemu pa breme in moro, ki ga lahko še bolj vklene v zaprti krog notranjih napetosti. Zato je pomembno, da je izbira telesne dejavnosti prilagojena človekovim telesnim specifikam, njegovi kondiciji in telesni gradnji ter duševnim lastnostim. Velja torej, da

je dobro počutje pri določeni dejavnosti trdnejši motiv za vztrajanje kot na primer odločitev zanj zaradi zdravstvenih razlogov, zmanjševanja telesne teže ali urjenja različnih spretnosti.

Lahko pa rečemo, da spolne razlike in iz njih izhajajoče duševne specifičnosti izbiro in motivacijo za šport pomembno determinirajo. Za žensko naj bi bili sprejemljivejši tradicionalni športi kot sta tenis, plavanje itd., še posebej pa tisti, ki poudarjajo lepoto telesa ali skladnost gibanja (ritmična gimnastika, drsanje, športni ples). Manj primerni naj bi bili športi z visoko stopnjo telesnega kontakta in športi, ki izražajo neestetsko posredno moč, kamor prištevajo košarko, baseball itd. (M. in M. Tušak, 1997).

S čim lahko opredelimo taka gledišča? Obsežne študije, narejene z Rorschachovim, izrazito celostno naravnanim psihodiagnostičnim postopkom, ki osvetljuje kompleksnejše osebnostne poteze in strukturalne odnose, območje intelekta, čustvovanja, jaza itd. ter razlikuje na splošno tudi med konstitucijsko plastjo osebnosti in njeno nadgradnjo, po mnenje B. Šalija (1996) dokazujejo, na eni strani, da razvoj otrok in mladostnikov poteka nepreločljivo in gre za razmeroma kratkoročno, dinamično izmenjavo več faz ekspanzivnosti in koartiranosti, ekstratenzivnosti in introverzivnosti. Tako na primer pri 12-letniku prevladuje ekstratenzivnost, pri 13-letnih introverzivnost, pri 14-letnih ponovno ekstratenzivnost, pri 15-letnih introverzivnost, pri 16-letnih pa se razvoj med introverzivnim in ekstratenzivnim težnjami ponovno uravnoteži.

Za nas pa je pomembno, da, na drugi strani, v vseh starostnih obdobjih nastopajo jasno opredeljene psihološke razlike med dekleti in fanti. Razlika je še posebej poudarjena pri 3 in pol do 4 in pol let.

Opisani razvoj in razlike opredeljujejo vsebinsko tudi stereotip o ženski, za katero je značilna čustvenost, nežnost, toplina, sočustvovanje, blaga govorica, ljubezen do otrok, občutljivost za potrebe drugih. Ob točnosti, previdnosti, natančnosti, komunikativnosti in radovednosti pa zasledimo lahko pri njih tudi podredljivost, uslužnost, plahost, popustljivost, pri nekaterih tudi izumetničenost, tečnarjenje in teatralnost, kar govori za to, da je spolni stereotip sestavljen iz različnih komponent, pa tudi iz različnih tipov žensk (A. Avsec, 2002). Tako bi lahko rekli, da poprečna, stereotipna ženska izraža lastnosti, ki se nanašajo na skrb za dobro drugih, in lastnosti, potrebne za usklajene medosebne odnose.

Za poprečnega moškega so značilne moškost, agresivnost, moč, želja po tveganju, atletskost, bojevitost, brezčutnost, malomarnost, ob pomanjkljivem občutku za druge in usmerjenosti k sebi in svojim potrebam, z izstopajočo načelnostjo in logičnostjo, pa tudi vihravostjo in lahkomišelnostjo. Tako tudi za moške velja, da je stereotip sestavljen iz različnih komponent in da obstajajo različni tipi moških. Vendar velja, da ima poprečen stereotipni moški izražene lastnosti, ki se nanašajo na nadzorovalne in agresivne tendence, na uveljavljanje sebe (A. Avsec, 2002).

John Grey (1992) je ponazoril razlike med moškim in žensko z imeni planeta. Po njegovem mnenju so moški z Marsa, ženske pa z Venere. Deborah Tannen je te njegove trditve z raziskavo tudi potrdila, saj je ugotovila, da sta si govorici duše nežnejšega ter močnejšega spola diametralno nasprotni. Moški govorijo o bistvih, dogodkih in dejstvih. V svojih izjavah so kratki, načelni, jasni in jedernati. Ženske pa se raje osredotočijo na pojave, občutke, opažanja, vtise in odnose. Moški so neposredni, usmerjeni k cilju in konkretni, ženske pa se posredno raje osredotočijo na razlago, domnevanje ter opisovanje. Pri tem so po njenem mnenju nesporazumi neizbežni.

Če zdaj poskušamo našteje lastnosti opredeliti s psihoanalitično teorijo ženske seksualnosti, lahko ugotovimo, da je le ta prišla v središče pozornosti sorazmerno pozno in se ujema z večjim družbenim angažiranjem ženske. Tako lahko psihoanalitično teorijo ženske seksualnosti skozi čas razvrstimo v tri skupine (R. Bettelheim, 1986):

1. Freudova teorija in teorija psihoanalitičark iz njegove bližine, ki so izhajale primarno iz moškega razvoja ter poskušale zatem v to shemo umestiti tudi žensko. Izhajali so s stališča, da je deklica v začetku svojega seksualnega življenja v vseh svojih potrebah, namenih in ciljih mali deček. Zaradi teze o falusnem monizmu priznava samo vidljivi

penis, medtem ko je manj vidljiva vagina nepoznana za oba spola. Ženski pripisujejo dve erogeni coni, klitoris in vagino, spoznanje, da ne poseduje moškega spolnega organa, pa oblikuje občutek lastne nepopolnosti in okoli 4. leta tudi kastrativni kompleks in pojav zavisti zaradi penisa. Deklica želi posedovati tisto, česar nima, to je penis, v sovraštvu in razočaranju se odmakne od mame ter usmerja k očetu v upanju, da bo dobila od njega to, česar ji mama ni dala in kar je v njej povzročilo narcisistično poškodbo, saj šele s posedovanjem penisa pripada enemu spolu. Posledično naj bi dekle razvilo slabši superego, saj ji ne uspe rešiti ojdipalni kompleks, saj ji zato manjka vspodbuda za strogo introjekcijo prepovedi, ki so sicer značilne za dečke.

2. Druga skupina, ki izhaja iz londonske šole, dokazuje, da ima ženska od začetka svoj ženski razvoj in svoj spol ter tako ni »nepopoln moški«. Londonski analitiki tako govorijo o zgodnjem nezavednem spoznanju vagine, ki je od vsega začetka ženski organ, katerega sestavni del je tudi klitoris. S tem pojasnijo tudi zelo pogosti strah deklic pred telesno poškodbo oziroma strah pred poškodbo notranjosti telesa, ki se razvije v preojdipalni vezi z mamo. Ojdipska stremjenja so pri dekletih pod vplivom dominantne ženske komponente in tako niso posledica zavisti glede penisa. Ti avtorji pripisujejo pomembno vlogo očetove osebnosti in penisa za psiho seksualni razvoj deklice že v 2. letu starosti, v katerem se, kot pravijo, že začne odigravati ojdipalna situacija, ki torej sledi oralni fazi. Introjekcija očetove avtoritete oblikuje jedro očetovega superega (pri obeh spolih), pri tem pa se mu deklica trajno podredi in je pri njej strožji kot pri dečkih.

Zavist zaradi penisa opredeljujejo ti avtorji kot običajno žensko željo po penisu, ki sprva skriva v sebi oralno, nato pa vaginalno željo. Tako je tudi želja po otroku normalna ženska želja, realizacija njene identitete in ne kompenzacija za manjko penisa. Zdi se, da je zavidanje penisa, o katerem je bil Freud prepričan, da ima pri deklicah velik pomen, bolj rezultat njegove lastne – in s tem falične – imaginacije.

3. Tretja skupina so ego psihologi; ti izhajajo iz novih spoznanj študij o ženskem razvoju in tudi kritično razlagajo Freudove teze o falusnem monizmu in zavisti zaradi penisa, o čistem vaginalnem orgazmu in razvoju ženskega superega. Svojo kritiko opirajo na teorijo objektivnih odnosov in ego psihologijo, na nove biološke raziskave, embriologijo ter klinično izkustvo. Govorijo o ženski in moški vlogi, ki temelji na biološki danosti in/ali družbeni pogojenosti. Izhajajo iz spoznanja, da po rojstvu in še nekaj mesecev po njem ne obstajajo psiho seksualne razlike med spoloma. Psiho seksualne razlike se oblikujejo po rojstvu, kar pomeni, da deklica ni mali moški, temveč bi lahko rekli, da je novorojenček psiho seksualno nevtralen.

V tem okviru spolno identiteto, ki se prične razvijati iz biološki determinant ob določenih spodbudah in potrditvah že v najzgodnejšem otroštvu, pomembno oblikujejo socialne izkušnje. Ženska naj bi se vključevala v družinski sistem po lastni odločitvi in želji, v sodelovanju in delitvi opravil med člani družine na funkcionalen in fleksibilen način. Današnja vloga ženske v družini je povezana z njeno spremenjeno socialno vlogo zunaj družine, z vsemi značilnostmi sodobnega življenja in z osebnim doživljanjem te vloge, ki jo pri vsaki ženski drugače usmerjajo njene lastne izkušnje iz družine, v kateri je odrasčala, njena osebna pričakovanja in značilnosti njene individualnosti (M. Tomori, 1999).

Zmožnost za reprodukcijo je za občutek ženskosti bistven, opredeljen pa je z notranjim prostorom oziroma notranjo vsebino, ki pri zdravi ženski pomeni tako nosečnost, rojevanje in dojenje, kot tudi občutek polnosti, topline in radodarnosti. Ta notranji prostor po svoji vsebini pomembno opredeljuje razliko med dečki in deklicami.

Rekli bi lahko, da je lotevanje te problematike tudi znotraj psihoanalitičnih konceptov še naprej kontroverзно, vendar ima nekaj skupnih splošno sprejetih izhodišč.

Prvo tako izhodišče je vsekakor konstitucionalna determiniranost osebnosti, kateri Anemarie Dürssen pripisuje kar 50 % vloge, danes pa po raziskovalnih spoznanjih določa tudi razlike med moškim in žensko.

Ob očitnih anatomskih razlikah med spoloma kaže ženski in moški vzorec razvoja centralnega živčnega sistema pomembne razlike v posameznih vidikih. Različne so tudi nekatere fiziološke lastnosti ženskega in moškega organizma, ki določajo način absorpcije, metabolizma in izločanja psihotropnih zdravil. Posamezni nevro- transmitski sistemi so pri ženskah razporejeni drugače kot pri moških, poleg tega se nahajajo v različnem hormonskem okolju; spolni hormoni v teh sistemih pogosto delujejo kot agonisti in antagonisti. Navedene razlike so delno odgovorne tudi za različen potek, učinek zdravljenja in izid posameznih duševnih bolezni, ki jih srečujemo v praksi.

Dokazane so, nadalje, tudi razlike v morfologiji in strukturi med moškimi in ženskimi možgani, saj je tako desna polobla bolj razvita pri moških, leva pri ženskah. Posamezna jedra – zlati v hipotalamusu, ki vpliva na spolno vedenje – so pri moških večja kot pri ženskah. Razlike so tudi v histologiji hipokampusu; ugotovljeno je, da testosteron upočasni razvoj možganov, zato se moški možgani razvijajo bolj počasi in dlje kot ženski. Torej so ženski možgani zaradi kasnejše in manj izrazite lateralizacije funkcij in morda zaradi specifičnih histoloških lastnosti bolj plastični ter imajo večji potencial kompenziranja zlasti enostranskih okvar. V tem je mogoče iskati vzrok, da so pri ženskah patološka stanja povezana z motenim razvojem možganov dva do štirikrat redkejša kot pri moških (A. Žmitek, 1999).

Z razvojno psihološkega vidika je sprejeto spoznanje, da se tako novorojena deklica kot deček v nadaljnjem razvoju najprej zavesta tistega dela svojega okolja, ki je redno ob njiju – samega sebe. Temu se pridruži še en del, ki je skoraj vedno ob njiju – mati. Potem so še drugi, ki se pojavljajo precej pogosto – oče in drugi družinski člani. Tako se začnemo zavedati drugih ljudi in odnosov z njimi.

Mater ljubijo in potrebujejo vsi, tudi deklica, čeprav ni vedno ob njej, da bi ustregla vsaki potrebi, saj skrbi tudi za druge člane družine; s tem pa je vsemogočni lik matere omajan, saj njene pozornosti, sprejetosti in varnosti nikoli ni dovolj, deklica pa tako kot deček spozna, da ne more imeti vsega, kar si želi. To je izhodišče za boleč prehod od »načela ugodja« k »načelu realnosti«, ki ga spremlja precej razočaranj in zamer. Ta občutenja pa grozijo z uničenjem drugega ali pa nosilca občutenja samega. Zato spremlja otroka strah, da bo povzročil strašno škodo in da bo prizadet tudi sam. V otroških očeh so starši namreč zelo veliki in tudi kasneje v življenju, ko se njihova podoba že približa naravni velikosti, tega mogočnega, prvotnega vtisa ni mogoče povsem zbrisati.

Tem zapletom zaradi odvisnosti in spoznanja, da mati ni vsemogočna, kar spremlja občutek manjka in/ali izgube, sledi na eni strani tekmovalnost za materino nedeljeno pozornost najprej z očetom, potem še z brati in sestrami, zlasti mlajšimi od sebe.

Otrok poskuša izpolniti to praznino zunaj izvornega dualnega razmerja in se tako rešiti izgube. Po klasičnem freudovskem pojmovanju pride do točke, v kateri nastopi oče kot oseba, ki lahko izpolni to praznino. In ko se deklica zave svoje ženskosti, materi zavida očetovo ljubezen, pozornost in včasih poskuša prevzeti njeno mesto. To povzroča v njej občutek krivde in strahu, da je mati ne bi kaznovala. Vsa ta močna čustva so za večina otrok prehud zalogaj, zato jih največkrat zatrejo in odrinejo v podzavest. To pomeni, da jih le stežka spet priključijo v zavest, ne pa tudi, da so se jih znebili in da ne bodo več imeli nikakršnega vpliva nanje. Ti podzavestni konflikti namreč pomembno vplivajo na odraščajočo in odraslo osebnost. To obdobje usmeritve na očeta kot nosilca falusa pomeni križišče razvoja, kjer razvoj za deklico steče v eno smer, za dečka pa v drugo.

Glede na anatomske temelje bo otrok zavzel različno pozicijo do opisanega manjka. Deček bo načeloma ugotovil, da je rešitev za manjko v njegovem odnosu do matere v

moškem – očetovem genitalnem organu, obenem z upanjem in obljubo, da bo tudi njegov mali lulček nekoč velik in močan. Strah, da ne bo izpolnil te norme, ki jo je postavil velikanski oče, ima lahko dve posledici. Na eni strani moški vedno čuti potrebo po dokazovanju samega sebe, na drugi strani pa pride do razvoja arhaičnega, močnega nadjaza, ki ga lahko dojamemo kot vest in z njo povezan občutek krivde. To je reakcija na strah pred tem primarnim velikanom, ki ga doživljamo kot tekmeca.

Razvoj deklice gre v drugo smer in že prva razlika pri tem je, da lahko deček kot bodoči moški, kar zadeva spol ohrani prvi ljubezenski objekt; nadomestiti ga mora z neko žensko. S tem je mogoče pojasniti, da sčasoma mnogi moški zavzamejo enako držo do svoje žene, kot so jo izvirno imeli do svoje matere. Nasprotno pa mora deklica, kot pravi P. Verhaeghe (2002), spremeniti spol svojega ljubezenskega objekta, zamenjati mora svoj ljubezenski objekt, to je, mamu za očeta. Kot rezultat svojega prvega ljubezenskega razmerja se še vedno identificira z materjo in tako upa, da bo dobila od očeta enako ljubezen, kot jo je dobila mati. To pa določa dejstvo, da mnoge ženske postanejo take kot njihove mame, potem ko postanejo žene, še posebej pa, ko same postanejo matere. Najpomembnejši učinek te menjave objekta pa naj bi bilo to, da deklica posveča več pozornosti razmerju kot takemu, v nasprotju z moško zavzetostjo s faličnim vidikom. **Ženska plat tega moškega falocentrizma je usmerjena na razmerja.**

Medtem ko ima deček vse razloge, da se boji očeta kot tekmeca, se to pri deklici skoraj ne dogaja – ali pa zgolj izjemoma. Nasprotno, oče je tisti, ki daje, oziroma bi ji moral dajati ljubezen. Velja mnenje, da imajo ženske mnogo bolj sproščen odnos do zakona in avtoritete. Praktična posledica je tudi razlika v terminih patriarhalne ojdipske zgodovine, pri čemer so moški bolj dovzetni za hierarhijo in zato raje sodelujejo v centralizirano vodenih skupinah, kot so vojska, cerkev, policija itd., ki so izrazito moške skupnosti. Nasprotno pa imajo ženske veliko manj hierarhičnih teženj in se organizirajo bolj horizontalno, in zato sestavljajo manj skupin. Torej naj bi v življenju počel vsakdo tisto, kar je zanj pomembno; moški so usmerjeni na falus in ženske na razmerje.

V ojdipalnem obdobju so predvsem v ospredju erotično seksualne potrebe oziroma želje. Pri tem erotični motivi zajemajo težnje po čustvenem sprejetju, po nežnosti, naklonjenosti in pripadnosti. Ob erotični pa moramo razlikovati seksualne težnje, ki se izražajo v potrebi po seksualni zadovoljitvi. Pogosteje sicer obe skupini potreb nastopata skupaj, vendar pa so ženske načeloma bolj nagnjene k erotičnim potrebam, moški pa k seksualni zadovoljitvi. Prav v tej usmerjenosti je pogosto najti razlog za nerazumevanje v odnosih. Pri tem so moški bolj občutljivi tudi za vizualne dražljaje, kar spretno izkorišča kozmetična industrija, ženske pa bolj za taktilne dražljaje, kar fantje, ki odhajajo na ples, pogosto izrazijo v »grožnji«, »samo da jo dobim v roke, in bo moja«. To je z vidika poslanstva, ki ga imata moški in ženska v življenju, razumljivo.

Raziskave kažejo, da pri otrocih, tudi deklicah, ki so jih od malega vzgajali očetje oziroma so pri vzgoji aktivno sodelovali, opazamo večjo aktivnost; so močni, robustni in zdravi in celo bolj kot drugi nagnjeni k uveljavljanju in tekmovalnosti. Vendar pa identifikacijski proces podpre koherentnejše usmerjanje bodisi na bolj receptivno sprejemajočo žensko, bodisi na bolj v mišično akcijo usmerjeno moško pozicijo (Praper, 1996).

Klinične izkušnje in raziskave kažejo, da so življenjska ekspanzivnost, prodornost, agresivnost in usmerjenost, ob energetski in motorični opremljenosti, v veliki meri opredeljene ravno s temi identifikacijskimi procesi. Schumann (1970) v tem okviru govori o psihodinamiki dveh oblik »seksualne nevroze« pri ženskah.

Tako zasledimo pri deklicah, kjer je bil zaradi odsotnosti očeta, njegove nasilnosti ali neustreznosti mogoč edinole identifikacijski proces z materjo, tako imenovani kompleks Amazonke. Pri njih je stekel samo prvi identifikacijski proces z materjo, ni pa bilo kasnejše poudarjene zveze z očetom. Hči je sicer aktivna, vendar njeni aktivnosti zaradi socialno determiniranih zavor manjka komponenta moške agresivnosti. Tej se rada

odpove, če dobi za povračilo očetovo ljubezen in nežnost. Odrinjene, agresivne sile, ki jih hči usmerja proti sebi, se kažejo kot pripravljenost na žrtve in trpljenje. Če so družbene zavore šibke, se lahko razvije moška agresivnost. Pri tem pa igrajo določeno vlogo tudi somatske, konstitucijske značilnosti in osebni nagibi deklice (fizična moč, energetska opremljenost, strah pred predajanjem). Amazonke si želijo biti neodvisne od moškega in pri tem razvijajo vsebinsko eksistenco, značilno za moške. Nastane nezavedna tendenca po razvijanju moških in ženskih lastnosti v eni osebi. Rade bi bile neodvisne od moških, ravnale podobno kot moški, vendar bi hkrati rodile otroka. Večinoma moškega nezavedno sprejemajo kot priložnostnega spolnega partnerja, ki jih bo oplodil, kot oseba pa ne bo priznan. Posledica tega narcisizma je konflikt med ljubeznijo in hostilno agresijo do moških. Pri tem nekatere ženske moške tako sovražijo kot Amazonke, ki so želele smrt lastnemu možu ali celo fantazirale o smrti lastnega sina.

Naklonjene so femiziranim moškim, vanje proicirajo lastne moške težnje, težnje po aktivnosti, in pričakujejo od njih aktivno moško vedenje. Seveda zaman iščejo polnovredne moške. V vlogi matere in v materinstvu iščejo izpolnitev. Njihova sposobnost roditi pa je neznatna. Tako jih integracija med zavedanjem sebe in spolnim življenjem že v izvoru pušča na cedilu. Narcisistično ogledovanje sebe v svojem ženskem izvoru podpira tudi identifikacija z mamo, tako da konstantna bližina med moškim in žensko ne more pripeljati do osebne medsebojne osrečitve. Po intimnem kontaktu se vsaka prizadeva, da bi si moškega podredila. V tako močno ambivalentnih situacijah seksualni akt ne more biti zadovoljiv, kar pelje v bogato seksualno simptomatiko.

Kadar gre za izrazito identifikacijo hčere z očetom in predstavo o njem, govorimo o kompleksu Palas Atene. Kar predolgo se v življenju čutijo zvezane z njim. Pri mnogih ženskah je pri tem poudarjena konstitucijska moška komponenta. Medtem ko materinske ženske dosežejo introjektivno identifikacijo z očetom po intuitivnem oživljanju, pa jo Atena po prekarjenem dožemanju moške mentalitete in po priliznjenem upoštevanju le te. Do sester so superiorne, medtem ko do bratov čutijo izrazito pripadnost.

Več razlogov je, da niso normalno preživele preojditipske in ojdipske faze: bodisi da so zaradi izrazite inteligentnosti čutile močno nagnjenost do modrega očeta, bodisi da matere niso bile dovolj skrbne do hčere ali pa bile kot tekmice pri očetu osovražene. Tako praktično niso imele matere in je njihova ženskost že v začetku shirala.

Svoje ženske sestavine odrivajo tako globoko, da materinskosti in hrepenenja po otroku ne morejo zdravo doživeti. Nezavedno si prizadevajo za gojenje moških kvalitet ob introjektivnem identificirnjem z duhovnimi kvalitetami očeta. Sovražijo ženske funkcije ali pa se jih bojijo prevzeti in izvrševati, medtem ko imajo moško eksistenčno tematiko za vrednejšo. Materinska vloga je ponižana na oskrbovanje.

Že v otroštvu dajo prednost deški igri in drži, tako da to še pred zrelostjo bode v oči. Pozneje dajejo prednost komuniciranju z moškimi, vendar iščejo z njimi samo duhovno sožitje, sožitju v ljubezni in seksualnem aktu se upirajo. Sovražijo ljubezni potrebne moške in marsikatera razvije močne filizidalne tendence do sina, če se zaradi socialne konvencije poroči in ima otroke. Obstaja diskrepanca med težnjo po naklonjenosti in strahom pred naklonjenostjo, kar pelje v motnje seksualnega doživljanja in praktike. Sposobnost ljubiti se ne more razviti zaradi nenavadno močnega narcisizma. Zavedanje samega sebe je disocirano. Skladno spolno življenje in možnost, da bi jih osrečila moško-ženska ljubezenska resničnost, sta neuresničljivi. Moški bi namreč moral biti poslušen in brez ugovora izpolnjevati naročila.

Oba kompleksa specifično določata odnos med športnico in trenerjem, pa tudi njeno tekmovalno usmerjenostjo. Kadar ti identifikacijski procesi tečejo v okviru »normalnega«, pride pri dekletih v določeni starosti, ko naletijo na ljubečo moško figuro, do preusmeritve agresivno tekmovalne komponente ali celo njene odpovedi

zaradi poglobljenega ljubezenskega odnosa. Za vrhunsko športnico pogosto to pomeni konec športne kariere.

Vrhunski šport je danes specifična, selektivna dejavnost, tako, da so si športniki in športniki izjemno podobni. Vendarle pa raziskave kažejo osebne razlike, ki jih ni zanemariti pri programiranju rekreativne dejavnosti, kjer najdejo žensko več zadovoljstva kot v tekmovalnem športu z dokazovanjem moči in premoči. Športnice so tako bolj prijetne, odprte do drugih, sodelujoče, so pa občutljivejše, odzivnejše, preje doživljajo strah in anksioznost, saj si nastale razmere v življenju pogostejše interpretirajo kot ogrožajoče. V tekmovalnih situacijah je pri njih močnejša potreba po izogibanju neuspehu kot pa želja po doseganju uspeha in tekmovalnosti (T. Kajtna, M. Tušak in O. Kugovnik, 2003).

Samopodoba, samospoštovanje, ponotranjenje telesnih idealov in stopnja do katere ti ideali vplivajo na občutenje telesa in vedenje, izkušnje z družinskimi člani, posebej očetom, vrstniki, fanti, javni občili itd. določajo »privlačno žensko«. Ideal ženskega telesa dekleta opisujejo kot vitko, postavno figuro, z opaznimi mišicami in poudarjenim oprsjem, zagorelo, brez celulita. Pri tem skoraj polovica deklet ni zadovoljna s svojim telesnim izgledom in težo itd. 60 % se jih posebej zanima za teme, kot so gibanje, fitness itd. (M. Kuhar, 2003). Same se strinjajo, da se dekleta trudijo biti lepa predvsem zato, da bi ugajala nasprotnemu spolu, pritegnila njihovo pozornost in naklonjenost ter si povečale možnost v igri zapeljevanja. Tudi doseganje sprostitve in pomiritve skozi gibalno dejavnost po intenzivnih dnevnih in življenjskih obremenitvah zanje ni nepomembno. Prekomerno vključevanje tekmovalnosti v žensko rekreativno dejavnost pa neprijetno tenzijo pogosto samo dvigne. Sicer pa pravi Vodeb (2001), da falične ženske – zmagovalke niso bile nikoli preveč privlačne za moške.

Literatura

- Alpert J. (1991). *Psychoanalyse der Frau jenseits von Freud*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Bethheim R. (1986). Što hoće žena? Psihoanalitičke teorije ženske seksualnosti. *Psihoterapija*, 1, 23-36.
- Gray J. (1992). *Men Are From Mars, Women Are From Venus*. New York: Harper & Collins.
- Freidman R. M. & Lerner L. (1991). *Zur Psychoanalyse des Mannes*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kajtnar T., Tušak M. & Kugovnik O. Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja*, 12, 1, 67-84.
- Kuhar M. (2003). Zakaj dekleta pazijo na svojo težo? Družbeno-kulturni in medosebni vplivi na telesno samopodobo in nadzorovanje teže. *Psihološka obzorja*, 12, 2, 113-127.
- Nikolić S. (1982). *Psihijatrija dječje i adolescentne dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Pediček F. (1970). Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Praper P. (1996). *Razvojna analitična psihoterapija*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
- Rojšek J. (1975). Psihodiagnostična obdelava športnikov in prikaz psihološkega pregleda košarkarjev kluba »Triglav«. *Kranj. Zbornik*, Ljubljana: DP Slovenije, 81-110.
- Rojšek J. (2000). Psihološke značilnosti menstrualnega ciklusa, nosečnosti in dojenja. *Zbornik: Na stičiščih psihiatrije in ginekologije*. Begunje: Psihiatrična bolnišnica, 109-130.
- Schumann J.H. (1970). *Psychogenese sexueller Störungen bei Frauen*. *Psychother. Psychosom.*, 16, 353-357.
- Tomori M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Tušak M. & Tušak M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut FF.
- Verhaeghe P. (2002). *Ljubezen v času osamljenosti*. Ljubljana: Orbis.
- Vodeb R. (2001). *Šport skozi psihoanalizo*. Trbovlje: FIT.
- Žmitek A. (2000). Razlika med žensko in moškim - psihiatrična perspektiva. *Zbornik: Na stičiščih psihiatrije in ginekologije*. Begunje: Psihiatrična bolnišnica, 46-62.

ŽENSKI POGLED, TEKMOVALNOST IN ZDRAVA REKREACIJA

doc. dr. Bojan Žalec

Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani

Oddelek za filozofijo

Raziskovali smo pojav tekmovalnosti na primeru oziroma na področju športa. Tekmovalnost je ena izstopajočih značilnosti športa. Proučevali smo moment zabave v športu. Z vidika zabave mnogi ljudje ne bi zagovarjali tekmovalnosti na delovnem mestu, v politiki ... Toda mnogi od njih trdijo, da je rekreacijska tekmovalnost zabavna, še več, da je tekmovalnost nujna, da nas rekreacija zadovolji, izpolni ali zabava. Zagovarjanje tekmovalnosti z vidika zabavnosti se tako prenese na prosti čas. Ukvarjali smo se s »procesno tekmovalnostjo«. Boj za superiornost se doživlja kot cilj sam na sebi, ne kot korak h končni zmagi. Kot se glasijo znane besede: »Stremimo k temu, da bi bili številka ena. Toda naj zmagamo ali izgubimo, tekmovalnost je tisto, v čemer uživamo.« Avtor obravnava pogosto navajane prednosti, dobre plati rekreacijskega tekmovalstva, ki naj bi predstavljale njegov smisel: vaja (izboljšava kondicije in koordinacije), timsko delo, tekmovalnost daje »aromo«, »sol« rekreativnim dejavnostim, preverja zmožnosti tekmovalcev in prinaša občutek, da smo nekaj dosegli (ki tekmujočega izpolnjuje), oblikuje strateško razmišljanje in spretnosti, prinaša popolno vključenost (občutek transcendiranja časa, »peak experiences« ipd.), eksistencialno afirmacijo, radostno razburjenje, vznemirjenje ob zmagi (premagati nekoga je izkušnja, ki človeka poteši, izpolni). Obravnavali bomo možnosti doseganja istih dobrobiti skozi netekmovalne dejavnosti.

Tekmovalne kulture trenirajo svoje člane za tekmovalnost. Toda trening ni za vse enak. Ena najpomembnejših razlik je spol. Avtor v referatu obravnava nekatere pomembne značilnosti ženskega pogleda, ki se kažejo na primer pri moralnem razmišljanju, otroških igrah ali pa v načinu razgovora. V tem pogledu imajo visoko mesto dobri odnosi med ljudmi in povezanost med njimi. Za ženske je značilnejše zaznavanje druge strani tekmovalnosti: visoka čustvena cena, ki jo pogosto zahteva tekmovalni uspeh in občutek, ki je podlaga zgornji zaznavi, da je nekaj gnilega v družbi, kjer je uspeh definiran npr. kot imeti boljše rezultate kot kdor koli drug. Avtor se ukvarja s posledicami pseudofeministične poti (postati enakopraven ali nadrejen moškemu tako, da postaneš tak kot moški). Prav tako obravnava razlike med oblikami ženske tekmovalnosti v preteklosti in sedanjosti. Mnogi pravijo, da prihodnost pripada ženskam. Morda imajo delno prav in spregledujejo nekaj bistvenega: prihodnost »pripada« pomožnim ženskam. Na tej podlagi se avtor ukvarja z možnostmi specifično ženskega prispevka k zdravi rekreaciji.

Ključne besede: *tekmovalnost, šport, rekreacija, ženski pogled, pseudofeminizem, zdrava rekreacija*

ŽENSKA SE GIBLJE DRUGAČE

Mirjam Lasan

Simbolična napetost med žensko-materjo in moškim-otrokom je posledica dialektičnega odnosa med nezavednim in zavednim. Prihaja čas združitve; ozavestili bomo, da smo moški in ženska in božje, vse v enem.

Ženska je čuteča maternica. Simboli, ki so povezani z enim polom manifestirane energije, ponazarjajo žensko – telo – posodo - kozmično jajce. Posoda, ki je univerzalni simbol prvobitnega matriarhalnega sveta, je ohranjena v kupi Zadnje večerje in Svetem gralu. Simbol posode se na najvišji stopnji pojavlja tudi kot posoda duhovne transformacije.

Duh je po naravi moško; telo, narejeno iz materije, je zemeljsko - žensko. Interakcija teh polarnih nasprotij porodi dušo. Človeka ponazarja trojstvo, ki se ponavlja na različnih ravneh:

ČLOVEK	=	DUH	+	DUŠA	+	TELO
		električna in magnetna izraznost »očeta neba«				atomska izraznost »matere zemlje«
		čas				prostor
		mental duše		čustva duše		telo duše
		magnetizem elektromagnetizem elektrika		svetloba ljubezen življenje		mišljenje-živčevje s čutili-glava dihanje-srce in pljuča-prsni koš gibanje-prebavila in mišice-trebuh in okončine

Intelektualno razumevanje subtilnih energijskih teles je potrebna osnova. Ključ do resničnega vedenja o notranji biti pa je transcendenca in transformacija razumevanja v **izkušnjo**.

Simbolni povezavi telo-posoda in mati-otrok ponazarjata osrednjo prvobitno osebnostno značilnost ženske. Razvoj ženske je povezan s tremi misteriji krvi, ki enačijo žensko z življenjem. Kri je življenje.

Prvi misterij krvi je menstruacija. Transformacija deklice v žensko pomeni, da začne ženska delovati na ravni zemlje: sprejemam, sem plodna, sem posoda, pripravljena sprejeti dušo. Menstrualna kri je daritev zemlji. Iz menstrualne krvi boginj je nastala rdeča zemlja, ki jo še danes uporabljajo domorodci v Afriki in Avstraliji za zdravljenje.

V nosečnosti ženska izgubi menstruacijo; kri - zemeljska energija se porabi za ustvarjanje telesa duši. Transformacija ženske v mater se konča z rojstvom otroka in predstavlja **drugi misterij krvi**. Nosečnost traja devet mesecev; zahteva vztrajnost. Gibanje ženske je umirjeno, nežno, previdno. Vodi ga spoštovanje in skrb za novo življenje. Rojstvo otroka aktivira nove arhetipske vzorce, ki bistveno preoblikujejo življenje ženske. Prehraniti in zaščititi sta osnovni dejavnosti, ki ju opredeljuje odnos ženska-otrok. Človeška vrsta je edina, v kateri je otrok prvo leto po rojstvu »embrio izven maternice«. Prvo leto ženska večinoma nosi otroka; njeno gibanje zrcali previdnost, mehkost, vztrajnost. Z otrokom se igra, pleše, se smeje, ga objema. Njeni gibi so umirjeni, okrogli, valujoči. To so gibi, ki podpirajo aktivnost priželjca (žleza

z notranjim izločanjem) in krepijo otrokov biološki ego – njegovo samozavest. Njeno gibanje ponazarja gibanje energije, ki je valovanje, ki se giblje v vzorcih in ti v različnih ritmih.

Ženska misli in čuti drugače. Življenje je prepletanje mišljenja, čustvovanja in gibanja. Čustva dihaajo. Srce daje ritem dihanju. **Misli usmerjajo in dajejo moč čustvom. Mišljenje usmerja dih, dih giblje telo.** Misel je vidna od zunaj kot gib, gib od znotraj je občutek. Gibanje odraža notranjo bit.

Tretji misterij krvi je transformacija življenja v duha. Menopavza je darovanje življenjske energije duhu.

Življenjski cikel ženske je lunarni; zato je ženska spremenljiva. Moški življenjski cikel je solarni. Prehod iz luninega na sončni koledar je mejnik, ko je razum začel vladati naravi. S pojavom moškega patriarhata, ki teži k abstraktnemu, je bila ženska kot boginja modrosti, vržena s prestola. Ženska se giblje skupaj z moškim v solarnem ciklusu enega leta; le njej lasten pa je lunarni cikel.

Vpeti smo med energijo dveh delov – zavednega in nezavednega. Zavest doživljamo kot moško in v patriarhalnem svetu se moški identificirajo z njo. Nezavedno, ki je psihični substrat, iz katerega raste zavest, pa doživljamo kot žensko. Maskuliniziran svet, ki ne priznava ženskega dela kot enakovredne polarnosti, se premika proti ekstremom. Sakralizacija presežnika in predpone »naj« (najvišje, najmočnejše, najhitreje, največ, najboljše) vodi v samouničenje na vseh družbenih področjih, tudi v športu.

Rešitev je osvoboditev zatirane polarnosti. Moški ponovno odkriva, da deluje v ženski moči nezavednega neka modrost, ki je nad modrostjo moške prebujajoče se zavesti. Ženska ljubeča modrost, ki jo okušajo moški s prebujanjem očetovstva, ni abstraktna, temveč je povezana z zemeljsko osnovo resničnosti.

V športu je zapostavljen tisti pol gibanja, ki je življenje in to je **trajanje**. Trajanje je odgovornost do življenjske energije in je povezano s spoštovanjem in služenjem življenju. To ni adrenalin, ki življenjsko energijo razsipa za kratkotrajne užitke, ki hranijo ego. Moč duše je sočutje. Sočutje je posebna kombinacija misli, čutenja in čustev, ki predstavlja vibracijsko kodo življenja brez strahu in izkušenj brez bolečine.

Nasprotje moško-žensko je zapisano v osnovnih telesnih reakcijah na spremembe: vzorec »boj ali beg« in vzorec »ostani in se igray«. V zapisu našega živalskega telesa je strah za preživetje, ki se zrcali skozi reakcijo »boj ali beg« in jo energijsko podpira simpatoadrenalna aktivnost, katere posrednik je **adrenalin**. Adrenalin kuri življenjsko energijo.

Noradrenalin sodeluje pri nastajanju hormona česarike melatonina, ki uravnava vse biološke ritme organizma, spodbuja imunski sistem in varuje celice pred boleznimi in starostnimi spremembami. Nastajanje melatonina je vezano na svetlobo in temo. Njegova sinteza poteka samo ponoči, sproži pa jo svetloba. Ta diametralna dvojnost svetloba-tema, ki je povezana z nastajanjem melatonina da slutiti povezanost česarike z duhom, za katerega je vse-eno.

Svetlobe ni brez teme, kot njene polarnosti. Prav tako ni moškega brez ženske, kot njegove polarnosti. Šport, v pojmovanju današnje družbe, predstavlja moški pol gibanja in ima v ozadju program zmaga ali poraz; »**boj ali beg**«. Čim je komponenta tekmovalnosti, je prisoten **strah**; prisoten je adrenalin. Strah je dvom in je čustvo, ki se pojavi zaradi razdvojenosti; telo in duša nista eno. Strah nas žene višje, močnejše, hitreje. Zahteva borbenost in je upor sebi in drugim. Ceni uspeh, pridobljen skozi trpljenje in odrekanje.

Na drugem polu je **radoživost**. Radoživost je sprejemanje, potrpežljivost, prepuščanje, mehkoba. To je noradrenalin, ki podpira vzorec reakcije »**ostani in se igray**« in se izraža s prvobitnim gibanjem - plesom: obredni plesi, daritveni plesi, žalni plesi. Ples se rojeva znotraj nas, sam po sebi, ko smo sproščeni. Prepuščanje, ki ni opredeljeno z naučenimi koraki, potegne telo v tako gibanje, ki sprošča energije, zaprte v telesu. Z gibanjem, brez predhodne koreografije, se izražajo čustva. To je premikanje telesa, ki utiša um – meditacija v gibanju.

Ženski pol gibanja v športu je umetnost. Njene komponente so **ustvarjalnost, mehkoba, trajanje** in jih pogojujejo **sprejemljivost, potrpežljivost** in **čutenje** telesa. Ta del je vsrkal moški pol gibanja v športu. Njegovo vodilo je višje, močnejše, hitreje. Gonilna sila pa je tekmovalnost, ponos, individualnost..

Šele ko bo šport osvobodil svojo umetniško komponento in postal **umetnost gibanja** ne bo več poškodb. Poškodbe in obolenja so opozorilo, da nekaj ni v redu.

KAJ ŽENSKES RESNIČNO PRIČAKUJEJO OD ŠPORTNE REKREACIJE?

Roman Vodeb

Uvod

Kadar se lotim pisanja tekstov, ki imajo znanstveno-teoretsko obeležje, je že kar navada, da vselej zdrsnem v filozofijo – vsaj toliko, da bralcem povem, da govorim o temi, ki ima (na nek način) nespoznavni status. Zdi se mi, da je moj simptom to, da *želim vedeti tisto, česar se ne da vedeti*. Da bi molčal o tistem, o čemer ne morem govoriti – ker se pač ne da (z)vedeti – pa tudi ne gre.

Tema o kateri sem se odločil, da spregovorim ima natančno tak – torej nespoznavni status. Spolzka je predvsem zato, ker za seboj vleče ideološke sledi. To pomeni, da karkoli izrečem o temi, ki je zapisana v naslovu, zapadem v ideološko cono, ki je izjemno občutljiva. Saj veste: ženske bi bile rade vselej izenačene z moškimi. Mnoge prav jezno (od)reagirajo, če čutijo, da so zapostavljene oz. diskreditirane in v izhodiščih nimajo enakih možnosti kot moški.

Prav ta enakost in enakopravnost »za vsako ceno« je včasih tako izmaličila nekatere kulturne prakse, med katere sodi tudi šport, da se v mislih mnogih marsikdaj naseljuje že določeno nelagodje. Izgovor, da gre za predsodke, ne more vselej mašiti praznino v manku smisla. Zdi se, da se je pojem »naravnega« izselil iz diskurzov, v katerih se govori o spolnih razlikah.

Feministične študije spolov so tako zabredle v paradigmo enakosti za vsako ceno, da je pojem »naravnega« zamenjal pojem »predsodka« in »stereotipa«. Vsakršno opozarjanje in obujanje polarizacije na moške in ženske oz. tipično moškost in ženskost je označeno kot konzervativno – proizvod patriarhalne oz. moškosrediščne, torej falocentrične kulture.

Današnja kultura se je razvila v smeri, ko je bogokletno izreči tezo, da »šport ni za ženske«. Roko na srce, ta teza ima ideološki status. Toda, če brskamo po (znanstvenih) teorijah, ki si poskušajo razvozlati določene enigme in če se ustavimo pri Freudovi psihoanalitični teoriji oz. razlagi konstrukcije spola – torej moškosti in ženskosti, dobimo marsikateri namig, da obstajajo »normalne« ženske in kulturno »izmaličene«. Freud v takšnih znanstveno-teoretskih kontekstih ne govori, ali je nekaj »naravnega« ali »nenaravnega« prav ali narobe. Freud zgolj znanstveno-teoretsko ugotavlja – torej *spoznava*, zakaj je konstrukcija spolov takšna kakršna je. S pojmom falične oz. možate ženske te kategorije ženske zagotovo ne želi žaliti, temveč zgolj spoznava duševnost človekovo oz. žensko duševnost.

Če kdo skozi prebiranje njegove oz. psihoanalitične (znanstvene) teorije dobi občutek, da bi v družbeni praksi lahko marsikaj izgledalo drugače, če se ženske ne bi zgledovale po moških, Freud seveda ni neposredno odgovoren – posredno pa. Vendar znanost oz. teorija načeloma nima nič skupnega z ideologijo. Prav ideologija pa je tista, ki zaostri znanstveno-teoretski kontekst Freudovega psihoanalitičnega opusa. Res je, Freudova teorija za seboj potegne določeno ideologijo različnih družbenih praks – tudi športne.

Če bi se pred Freudovimi teorijami branili s spoznavnim skepticizmom češ, da je on pač tako misli in da dandanes obstajajo številne (ego-)psihološke teorije osebnosti, moramo vendarle vedeti, da današnja psihiatrija oz. klinična psihologija in psihoterapija še vedno temelji na Freudovi konceptualizaciji duševnega aparata. Res pa je, da psihoanaliza ni vodilna psihoterapevtska smer. Zdi se, da je Freudova psihoanaliza kot teoretski koncept, ki razlaga delovanje človekove duševnosti, večna.

O možatih (faličnih) in ženstvenih ženskah

Oznaka »možata« ženska za tiste ženske, ki so po svojem vedenjskem obnašanju zelo podobne moškim, se neprijazno sliši. Toda ne moremo si pomagati. Dejstvo je, da sta v vsakdanji realnosti evidentni dve skupini žensk – feminilne torej ženstvene in falične, možate ženske. Freud je takšno polarizacijo razložil skozi koncept razrešitev Ojdipovega kompleksa.

V spisu *Ženskost* je o razrešitvi Ojdipovega kompleksa zapisal tole:

»Razkritje lastne kastracije (torej manka penisa – opomba R.V.) je točka preloma v dekličinem razvoju. Iz tega izhajajo tri razvojne smeri:

ena vodi k inhibiciji seksualnosti ali k nevrozi,⁶

druga v spremembo značaja v smislu »kompleksa moškosti«,⁷

tretja do normalne ženskosti.

Ženska je z razkritjem manka penisa razvrednotena tudi v očeh deklice, enako kot pred dečkom in morda pozneje pred moškim. Ta Freudova markantna misel je pomembna zato, da razumemo dve temeljni skupini oz. dva temeljna vedenjska vzorca, ki sta evidentna v ženski populaciji. Vedeti moramo, da je prva možnost v razrešitvi (izteku, zatonu) Ojdipovega kompleksa pri deklici izjemno redka. Lezbičnost in biseksualnost sta v bistvu derivata drugega tipa razrešitve Ojdipovega kompleksa, ko se deklica v objemu (nezavednega) zavidanja penisa kot odrasla ženska zgleduje po moških in prevzema (kopira) njihove vedenjske vzorce. Freud v tem kontekstu pravi: *»Pri tem imamo v mislih, da se deklica tako rekoč upira prepoznati neljubo dejstvo, v ključovalnem odklanjanju še bolj poudarja dosedanje moškost, vztraja pri svoji klitoralni dejavnosti in se zateče k identifikaciji s falično materjo ali očetom... Kot najbolj skrajni učinek tega kompleksa moškosti se nam kaže vpliv na objektivno izbiro v smislu manifestne homoseksualnosti.«⁸* Medtem, ko je manifestna homoseksualnost (pa tudi biseksualno) relativno redka (nekaj odstotkov), pa so mešani identifikacijski tipi prisotni v vsaki ženski, vendar se možnost (faličnost) manifestira v bolj ali manj markantni oz. dominantni meri. Zdi pa se oz. teorija to nakazuje in analize bi verjetno to potrdile, da je žensk, ki se tudi v genitalni fazi psihoseksualnega razvoja (libida) – torej takrat, ko ženska postane seksualno oz. kouitusno (genitalno) aktivna – možato obnašajo, relativno malo. Relativno malo je tipično možatih oz. faličnih reakcij – mislimo predvsem na tekmovalnost katere derivati so npr.: agresivnost, dominantnost, falični karierizem, ambicioznost, prodornost itd. Vsem znana izjema so (radikalne) feministke, med katerimi je seveda veliko lezbik. (Malo manj znana skupina tovrstnih faličnih žensk so vrhunske športnice v t.i. tipično možatih športih – npr. nogomet, roket, košarka, borilni športi, večina atletskih in smučarskih disciplin...).

T.i. »normalni« tip žensk pa je večinski (seveda če odmislimo mešane tipe, ki imajo identifikacijske komponente vsaj minimalnega zgledovanja po očetu oz. moških in večinske identifikacije komponente zgledovanja po materi oz. ženstvenih ženskah). Za njih je značilna tipična (nezavedna) seksualna želja po genitalno sprejetem moškem penisu. Ta (nezavedna) želja je bila »formatirana« prav v obdobju soočenja z anatomijo spolnih organov – torej v času Ojdipovega oz. kastracijskega kompleksa.

Freud v tem kontekstu pravi: *»Anatomska (spolnih organov – opomba R. V.) razlika se vendarle mora vtisniti v psihičnih nasledkih. Toda bili smo presenečeni, ko so analize pokazale, da deklica materi pripiše krivdo za svoj manko penisa in ji tega nikoli ne odpusti. /.../ Želja, da bi končno le dobila penis, po katerem hrepeni, lahko celo prispeva k motivom, ki zrelo žensko privedejo v analizo, in to, kar razumljivo pričakuje, namreč zmožnost opravljanja intelektualnega poklica,⁹ je pogosto mogoče prepoznati kot sublimirano premeno te potlačene želje... O pomenu zavidanja penisa ni mogoče resno dvomiti. /.../ Ženska je z razkritjem manka penisa razvrednotena tudi v očeh deklice, enako kot pred dečkom in morda pozneje pred moškim. /.../ Pogoji ženskosti pa so izpolnjeni šele, ko željo po penisu nadomesti želja po otroku in otrok po že stari simbolni ekvivalenci stoji na mestu penisa... Šele z zlitjem z željo po penisu postane otrok-punčka očetov*

⁶ Freud v tem kontekstu misli na manifestno homoseksualnost oz. lezbičnost.

⁷ Freud v tem kontekstu govori o »zavidanju penisu« katerega posledica je zgledovanje po moških oz. kopiranje (prevzemanju) moških vedenjskih vzorcev (dominantnost, agresivnost, tekmovalnost, ambicioznost...). To tip razrešitve Ojdipovega kompleksa je bistven za uspešnost v možatih ženskih športih, ko se morajo športnice dobesedno spremeniti v »moškinje«.

⁸ S. Freud: *Ženskost*, Delta 1-2 1995, (str. 149 in 151).

⁹ Da bi v tem teoretskem kontekstu citata »intelektualno delo«, ki je bilo v Freudovem času tipično moško, lahko zamenjali s športom, seveda ni treba posebej omenjati.

*otrok in odslej največji cilj ženske želje... Morda bi morali žensko željo po penisu prepoznati kot žensko željo par excellence.*¹⁰

Ernest Jones je v tem teoretskem kontekstu, ki je še kako pomemben za razumevanj logike ženskega športa (z vsemi derivati), še bolj ekspliciten: »Vendar pa želja po tem, da bi imela penis tako, kot ga ima moški, navadno preide v željo po tem, da bi si delila njegov penis v kakšnem koitusno podobnem dejanju s pomočjo ust, anusa ali vagine. Različne oblike sublimacij in reakcij kažejo, da nobena ženska ne uide zgodnji fazi zavidanja penisu...«¹¹ Zavidanje penisu se potem razreši s *potlačitvijo* in nanjo vezanima dvema tipoma interpretacije omenjene anatomske spolne razlike. »Normalne« ženske se sprijaznijo z mankom enega (spolnega) organa in kot izhod interpretacijsko izpostavijo »(pre)ostanek« telesa. Fantazma, ki je največkrat zgolj nezavedna in ima narcističen predznak, je naslovljena na očeta in se glasi nekako takole: »Četudi nima tega organa pa je (pre)ostalo moje telo (in obraz) toliko lepše in vrednejše.« Kot vrednoto oz. libidinalni adut ženska svoje (lepo) telo (in obraz) celo življenje izjemno (narcistično) neguje in ga libidinalno izpostavlja moškemu na (v)pogled z nezavednim fantazmatskim apelom: »Tu imaš moje telo, mojo lepoto – ti mi daj svoj penis (in njegove falične attribute) (»boljšosti«).«

»Ženskosti torej pripisujemo večjo mero narcizma, kar vpliva tudi na njeno objektno izbiro; (...) Pri telesni nečimrnosti ženske ima svoj delež tudi učinek zavidanja penisu, saj mora ženska kot naknadno odškodnino za izvirno seksualno manjvrednost toliko bolj ceniti svoje lastne čare.«¹²

Izpostavljanje tovrstnih »svojih lastnih čarov« – torej lepote telesa in estetike gibov (in ostale latentno-nezavedne seksualnosti) so ženski v največji (»tihi«) *užitek*. Zato žensko vselej (nezavedno) vleče v ples in njegove derivate oz. variante.

Ne moremo sicer trditi, da so vse ženske ujete v »tiho« paradigmo »lepšosti«. So pa zagotovo v večini. Medtem, ko je za možate ženske v športu relativno dobro poskrbljeno, pa se ženstvene ženske šele skozi aerobiko oz. ples in njegove derivate tudi počutijo kot ženske. V možatem športu so prej počutijo kot »moškinje«. Reči moramo, da je današnja kultura precej bolj naklonjena faličnim ženski ali pa vsaj tistim, ki prodorno in ambiciozno puščajo svoje falične sledi – četudi z določenim libidinalnim obeležjem. Kar pomeni, da so tudi falične ženske včasih teatralno seksualno »spopadajo« z okolico. Ženskost bolj hlinijo, kot da bi bile v žensko paradigmo ujete skozi svojo nezavedno željo. Namignili smo že, da prav kulturna naklonjenost faličnim komponentam ženske duševnosti onemogoča prosperiranje ženstvenih zametkov, ki so se rojevali v ojdipalni fazi psiho seksualnega razvoja. Vedeti moramo, da je prav kultura tista, ki v genitalni fazi krepí zgledovanje po moških. Brez vpliva kulture, bi zaradi ojdipalno doživete anatomije spolnih organov in na njo vezanega kastracijskega hendikepa, večina žensk (p)ostala narcistično ženstvenih. Tako pa jim prav kultura z leti – torej v vsem post-ojdipalnem obdobju – vztrajno privzgaia falično obnašanje. Genitalna seksualnost in materinstvo sta praksi, ki ženske »interpelirata« (jih naslavljata) v/kot ženske.

V procesu osvobajanja t.i. deške narave marsikateremu dekletu ne uspe razrešiti kastracijske zagate. Zato se na ravni spolne identitete vselej vsiljuje moška vedenjska paradigma. V tem kontekstu Freud pravi: »Spet pri drugih ženskah ni treba čakati na otroka, da bi v razvoju napravile korak od (sekundarnega) narcizma k objektni ljubezni. Pred puberteto so same čutile kot moški in se nekaj časa razvijale po moško; ko je bila ta težnja prekinjena z nastopom ženske zrelosti, jim ostane zmožnost prizadevanja za moški ideal, ki je pravzaprav nadaljevanje njihove nekdanje deške narave.«¹³ V luči tega Freudovega citata je mogoče razumeti tisto falično zgledovanje po moških velikega števila športnic, ki je v današnji športni kulturi oz. v paradigmi vrhunskega športa tako cenjeno. Gojenje moške komponente v ženski duševnosti današnja falocentrična (moškosrediščna) kultura glorificira. Zvestost ženstveni paradigmi pa, na žalost velikega dela žensk, ni niti dovolj cenjena, niti se ne reflektira v družbeni strukturi na markanten način.

Medtem ko narcistična struktura ženske duševnosti izpostavlja *telo* kot enega od temeljnih adutov organizacije ženskega (življenjskega) uživanja, je pri moških zadeva bistveno drugačna. Kastracijski kompleks oz. kastracijska bojazen vsilujeta popolnoma drugačno paradigmo. Moški adute je predvsem eden – penis. Res pa je, da znotraj svojega *primarnega procesa* oz. znotraj

10 S. Freud: *Ženskost*, Delta 1-2 1995, (str. 148-150).

11 E. Jones: *Zgodnji razvoj ženske seksualnosti*, Zbornik argumentacija za strpnost, *Problemi*, 3-4/1997, letnik XXXV, (str. 270).

12 S. Freud: *Ženskost*, Delta 1-2 1995, (str. 153).

13 S. Freud: *Vpeljava narcizma - Metapsihološki spisi*, SH, Lj. 1987, (str. 51-52).

svoje (nezavedne) psihične oz. »onojevske« realnosti¹⁴ – prav zaradi *kastracijske bojazni* oz. travmatičnih interpretacij o izgubi tega izjemno (identitetno) cenjenega avtoerotičnega organa, ogromno *simboličnih nadomestkov* – falosov, ki predstavljajo atribut t.i. »boljšosti«. Prav skozi »boljšost« moški dokazuje svojim seksualnim objektom – torej ženskam – (in seksualnim konkurentom), da si zasluži privilegij v objektu svoje želje – torej privilegij v ženski želji.

O moškem in ženskem telesu

Moško in žensko telo sta torej anatomsko med seboj vsaj tako različna, kot sta različna njuna duševna aparata. Obema telo drugega (nasprotnega spola) nedvomno veliko pomeni. Zato moškemu kot ženski veliko pomeni tudi lastno telo – telo kot seksualni objekt nasprotnemu oz. želenemu spolu. To, lahko bi rekli narcistično gledanje na svoje telo, je v tem trenutku kulturno pogojena nujnost, ki zagotavlja subjektu notranji (ne)mir. Videti je, to pa bi lahko tudi (statistično, analitično in teoretsko) dokazali, da je žensko telo precej bolj ujeta v mrežo moškega pogleda, kot obratno. Lahko bi celo rekli, da je (»lepo«) telo kulturni konstrukt oz. proizvod (lahko zgolj imaginarnega) pogleda tako nasprotnega kot lastnega spola. Tudi moškim je telo neizmerno pomembno, saj so za svoje telesne mišice pripravljeni storiti tudi stvari, ki neposredno škodujejo njihovem zdravju (jemanje koncentriranih proteinov in anaboličnih steroidov) – v tem kontekstu ne govorimo samo o vrhunskih, temveč tudi o rekreativnih športnikih. Kljub temu pa lahko rečemo – in tudi to bi bilo mogoče potrditi – da je ženska (verjetno tudi v svojih fantazmah) prej zadovoljna z »ne-športnim« (ne-mišičastim) telesom moškega (svojega partnerja), kot moški z »nelepim« telesom ženske.¹⁵ Dejstvo je, da se v tej kulturi moški bolj osredotoči na sredstva »boljšosti« (ki imajo faličen status), ženske pa na sredstva »lepšosti« (diete, hujšanja, liposukcija, kozmetika, moda...).¹⁶

Toda v končni fazi se fascinacija *moškega pogleda* ustavi na *ženskem telesu*. Moški namreč v seksualnem aktu z ženskim telesom »nekaj počne«. Ob vsem, kar smo do sedaj povedali, se nam vsiljuje teza, da je žensko telo v libidinalnem (seksualnem) kontekstu izpostavljeno precej bolj kot moško, in seveda drugače. Prav zato telo sploh postane pomembno. Radikalna misel se ob tem glasi: »Telo je narejeno za užitek«, (ki je v končni fazi vselej seksualen). Vprašanje, kakšno telo je tisto, ki ima privilegij v moškem poželenju, je seveda relevantno. Dušan Rutar v svoji knjigi *Telo in oblast* pravi: »Vedno namreč obstaja neko idealno telo, za katerega je mogoče najti sofistiko, v katero bodo ljudje verjeli in si prizadevali, da bi ga dosegli. Oblast proizvaja vedno nove in nove podobe telesa, za katere ljudje verjamejo, da so bolj zdrava, lepša in močnejša od tistih, ki jih že imajo.«¹⁷ Moška (nezavedna) želja torej gravitira k ženskemu telesu, (ki je narejeno za užitek). Tudi Adorno in Horkheimer foucaultovsko govorita o veliki vlogi človeškega telesa v človeški zgodovini. Mnenja sta, da je podzemni tok te zgodovine v interesu za telo, usoda človeških interesov in strasti, ki jih je civilizacija sistematično potiskala in to prav zaradi tistega načela realnosti, ki nosi funkcijo gospostva.¹⁸ Rutar meni, da bi težko rekli, da je na moškem telesu kot celoti nekaj generalnega, kar privlači žensko. (Glede na do sedaj povedano bi v našem kontekstu lahko eksplicitno izpostavili natančno en del telesa, organ, ki ženski resnično nekaj pomeni.) Po drugi stani pa Rutar o ženski pravi, da »je na ženskem telesu nekaj, kar zasluži vso moško pozornost, saj ne moremo hladnokrvno zavrniti zgodovine, ki nas prepričuje, da je bilo žensko telo vedno najprej objekt fascinacije, četudi to na prvi pogled ne bi videli. Preidimo (zopet) takoj na bistvo: Ženska je objekt fascinacije moškega pogleda, ki ni nujno pogled empiričnih moških, čeprav to običajno je.«¹⁹ Naj dodamo, da se ženska tega »nezavedno zaveda«, kar pomeni, da tok (njenih) nezavednih misli natančno ve, kam meri moški pogled. Ideal ženskega telesa, ki ga v tem kulturnem trenutku diktirajo top manekenke sveta, delno pa tudi filmske igralka in fotomodeli, povzroči »teror oz. diktaturo lepote«, ki je v modernem svetu logična nujnost in se ji podrejšo malone vse »normalne« ženske. Diktatura

¹⁴ Lacanovsko rečeno: v »realnem«, ki seveda ni realno oz. vsakdanje realno.

¹⁵ Dilema, ali je pojem »ne-lepega« ženskega telesa kulturno pogojen konstrukt, ali kaj drugega, nas v tem trenutku ne zanima. Pojem vpeljujemo zato, da bi lažje razložili kontekst ideologije v celotnem diskurzu.

¹⁶ Koncept »boljšosti« in »lepšosti« sem vpeljal v teorizaciji razrešitve Ojdipovega kompleksa. Glej - R. Vodeb: *Manifestna in latentna struktura športno-motivacijskega prostora pri 14-letnikih*, Magistrska naloga, FŠ, 1996.

¹⁷ D. Rutar: *Telo in oblast*, DAN, Lj. 1995 (str. 26).

¹⁸ D. Rutar: *Telo in oblast*, DAN, Lj. 1995 (str. 99).

¹⁹ D. Rutar: *Telo in oblast*, DAN, Lj. 1995 (str. 117).

ženskega vedenjskega vzorca, ki smo mu rekli »lepšost«, lahko pa bi se odločili za Freudov termin imenovan (ženski) narcizem, je v temeljih vezana na rekreativni šport kot sredstvo za pridobitev tega lepega oz. seksualnega in poželjivega telesa. Zanimivo je, da je pojem »tipične« ženske lepote sicer povezan s športom, vendar ideal ženske lepote ni športnica sama (ima namreč preveč mišic²⁰), temveč prej manekenka, saj le-ta poseduje tudi obrazno lepoto (čednost). Moške pa ne terorizira »lepšost«, temveč »boljšost«. Ideal moškega telesa je vselej športno telo – telo, ki zmaga. Vendar moški ideal ni (zgolj) maneken, lahko sicer tudi, vendar le, če je športen oz. zmagovalen in junaški na kak drug način. Najbolj cenjeni manekeni bi bili po tej logiki torej predstavniki »boljšosti«, zmagovalci, junaki, če ne kar športniki sami (ne glede na njihov obrazno lepoto²¹). Nasplošno lahko rečemo, da šport (v tem kontekstu mislimo predvsem na rekreativni segment športa) nastopa pri ženskah predvsem v funkciji telesne lepote, pri moških pa v funkciji »boljšosti« (šarma, imidža...). Seveda so tudi moški (fantje), ki bi s športom predvsem radi pridobili športno (mišičasto) telo in ženske (dekleta), ki bi si preko športa rade zgradile nek športni imidž. Seveda pa eni in drugi ob zagotovitvi prvega, močnejšega motiva, avtomatično zadovoljijo tudi drugega, šibkejšega.

V zvezi z žensko bi lahko dodali tudi naslednje: lepa (obrazno čedna) ženska je (v tej kulturi) ujeta v kult lepega telesa, kar pomeni, da ji obrazna lepota diktira tudi telesno lepoto. Zato bo taka ženska svoje telo še bolj podrejala moškemu pogledu. Pri moških ta kult ni tako evidenten. *»Zgodovina nas uči, da so podobe ženskega telesa najpogostejše narejene tako, da poudarjajo njene obline, njeno skrivnostnost, tudi mističnost, celo dvojnost in demonskost,«* pravi Rutar.²² Ženska želja po posedovanju lepega, seksualnega in poželjivega telesa ima kulturne idejne korenine v identičnem idealu (manekenki), zato so si tudi naprežanja za doseganje tega ideala identična: dieta, hujšanje, liposukcija, plastične operacije, (kožna) kozmetika in telovadba oz. šport – to namreč počnejo manekenke. *»Telesa si tako postanejo med seboj podobna zaradi napore, da bi dosegla isto podobo. Telesni napor ne pomaga ustvariti samo posameznikove identitete: ustvarja tudi identiteto občestva, ki mu pripada. Podobnost teles pomeni tudi podobnost Jazov.«*²³ V tej zvezi bi lahko dodali še cel kup pomembnih podrobnosti, na katere nas opozarja psihoanaliza. Ena izmed njih je tale: subjekt se preko Jaza, kot ene od komponent duševnega aparata, poslužuje podobnih obrambnih mehanizmov, da bi predvsem sebi (zaradi Nadjaza) in drugim (okolici) skrili seksualno obeležje v telo usmerjene želje. Ravno to nerazumevajočega laika najbolj zmede, saj včasih celo verjame, da ženska (s svojim seksualnim telesom) ni seksualna (kot sama trdi). Tudi če ženska zavestno v svojih (introspektivnih) izpovedih ni seksualna, nezavedno vselej želi oz. hoče biti, ker so pač (v tej kulturi) seksualne vse ženske (njene seksualne konkurentke). Ravno telo in simptomi vezani nanj, jo v tej želji izdajajo.²⁴ Kot je rekel Montrelay je žensko telo zgolj preobleka, izza katere ni nič – oz. se ne ve, kaj je. Natanko sem, v ta manko, se umešča moška želja. Telo deluje kot preobleka zato, ker je ženska podvržena logiki moškega pogleda, ki je moškega spola. Banalno rečeno, ženska ravno zato »ne gleda«, temveč »je (zgolj) videna«.²⁵ Vse oblastne prakse v polju telesa nakazujejo zakonitost, ki namiguje, da je žensko telo prizorišče moške usode – moške želje. Moška želja torej cilja žensko telo. Žensko telo je teater, pokrajina, v kateri se odigrava drama moških in njihovih želja.²⁶ Obratna zakonitost seveda ni identična. Psihoanalitična alternativa bi se glasila, da ženska želja, ki je seveda nezavedna, cilja od vselej (infantilno) zahtevan in želen penis. Sámó (moško) telo v ženski (nezavedni) želji, če že stopa v ospredje, stopa kot »nadomestek« – kot nekakšna predjed – pred samim bistvom, *organom*, ki ji od nekdaj manjka. Ortodoksna freudovska metapsihološka teza se v tem kontekstu radikalno glasi: *»Ko ženska čuti, da potrebuje oz. si želi moškega, ko ga ljubi, si seveda želi in ljubi njegov (na njej manjkajoči) organ – penis.«*

Kaj torej ženska pričakuje od rekreativnega »športanja«?

20 Deluje preveč falično, saj so mišice, kot smo omenili, falična nadomestna tvorba za infantilno kastracijsko fikcijo o izgubi oz. ne-imetju penisa kot izjemno (pre)cenjenega organa.

21 Sicer pa o moškem težko govorimo, da je (obrazno) lep. V slovenščini niti nimamo izraza za moško obrazno lepoto, kot ga imajo npr. Angleži (beautiful woman and handsome man).

22 D. Rutar: Telo in oblast, DAN, Lj. 1995 (str. 117).

23 D. Rutar: Telo in oblast, DAN, Lj. 1995 (str. 137).

24 Telo je torej simptomalno berljivo, le metodo je treba poznati. Metoda je seveda psihoanaliza.

25 Povzeto po D. Rutarju: Telo in oblast, DAN, Lj. 1995 (str. 131).

26 D. Rutarju: Telo in oblast, DAN, Lj. 1995 (str. 131).

Če je torej to žensko telo (kot falos pa tudi moško) tako vredno, se ga splača negovati in oblikovati. (Ali je ta skrb upravičena oz. ali je »prav« ali »narobe«, da človek – v našem primeru ženska – skrbi za svoje telo, je seveda ideološko vprašanje, ki s teorijo načeloma nima nič skupnega.) No, na tem mestu navadno oblast postala interventna, regulirajoča, nadzorujoča, posegajoča – skratka ideološka. Ideološka pa ni samo oblast, temveč postanejo ideološke (interventne, regulirajoče, nadzorujoče, posegajoče ...) tudi vsakdanje (civilne) športne prakse, ki nimajo nič z oblastjo. Paradigma v tem primeru ni »skrbno načrtovana«, niti ne »tiho pričakovana«, temveč »paketna«, samodejna, nenačrtovana, torej spontano učinkujoča.

Teorem, da šport (sam po sebi) nima cilja, smo (filozofsko) utemeljili na drugem mestu.²⁷ Tukaj bomo namignili, da moški (in ženski) tekmovalni šport ne cilja telesa neposredno in načrtno (izjema je seveda tekmovalni body-building), ampak prvenstveno cilja zmago. Telo je zgolj nek nujen vmesnik, ki ga večina športnih praks še kako cilja (in zadana).

Precej bolj je seveda telo na udaru v rekreaciji (in šolski športni vzgoji) – žensko telo zagotovo bolj, kot moško. (Epicenter moške želje je vendarle žensko telo.) Ko takšne športne prakse zadenejo telo, ga seveda vselej zadenejo na seksualnem mestu, na mestu (nezavedne) želje in užitka – tam, kjer najbolj »boli«. Rekli smo že, da je žensko telo bolj na udaru zaradi specifičnosti anatomije spolnih organov. Telo je ob obrazu temeljni atribut »lepšosti« oz. seksualni adut na katerega ženska lahko stavi – seveda z (nezavedno) ambicijo oz. željo, da bo tudi ona seksualno (uživala) – torej, da bo od moškega prejela (od nekdanj manjkajoči) organ.

Če vse to, kar smo teoretsko razčlenili in nakazali, drži – in torej vemo v katerem koridorju tiči nezavedna želja ženske oz. česa se dotika, kakšen je (spontano-samodejen) tok njenih nezavednih misli – potem tudi slutimo, kako se ženska počuti v športu oz. kaj od njega pričakuje. Glede na to, da govorimo o rekreativnem športu je smiselno namigniti nekaj pomembnih ugotovitev oz. dejstev, ki lahko pomagajo tistim ponudnikom športno-rekreativnih programov, ki bi znali biti zanimivi za ženske.

Paradigma vrhunškega športa, v kateri mora ženska igrati »moškinjo«, če želi tekmovalno uspeti, se spontano, stereotipno in po nepotrebnem prenaša v rekreativni (ženski) šport – torej po ideološkem načelu. Glede na povedano se vsiljuje misel, da si (ženstvene) ženske še zdaleč ne želijo takšnega faličnega (tekmovalnega) angažmaja, kot je značilen za vrhunski šport, tudi v rekreativnem športu.

Bolj kot »game« jim naj bi prijal »play« – torej *igrivost* in ne (falična) *tekmovalnost*, ki je tako značilna za možati (moški) šport. Paradigma vrhunškega športa, gleda na (tipično) duševnost ženske, ne vzdrži v ženski rekreaciji. Zadovoljena je le peščica (možatih) žensk. S tega vidika se večinskimi ženstvenim ženskam v športu – tako tekmovalnem, kot rekreativnem – dela določena krivica (finančna, medijska, ponudbena ...). Ženstvene ženske niso falično prodorne, ne agresivne, niti se ne borijo za svoje ideje oz. ideale, zato klasična ponudba športno-rekreativnih programov – tista, ki je značilna za tekmovalni oz. vrhunski šport – njim ni pisana na kožo. Njihove »tihe (nezavedne) želje«, za katerimi trdno stoji njihov libido, mnogokrat ne naletijo na posluš med ponudniki športne rekreacije, ker so tako drugačne od moških. Izjema je seveda aerobika s svojimi derivati oz. izpeljankami. Jasno pa je, da je (ženstvenim) ženskam izjemno težko ugoditi v njihovih ambicijah, ki so glede na njihovo duševnost, specifične in nepoznane. Ženska želi biti (telesno) lepa (za moškega) – in šport izrablja kot tehnologijo oz. sredstvo za doseg tega (nezavednega) cilja.

Medtem, ko je šolska športna vzgoja popolnoma zgrešeno koncipirana (glede na duševnost deklet, ki jo diktira anatomija spolnih organov in razrešitev Ojdipovega kompleksa), je s ponudbo derivatov plesa v rekreaciji situacija nekoliko boljša. Seveda bi lahko bilo še boljše, če bi se ponudniki športno-rekreativnih programov zavedali specifičnosti duševnosti žensk. Vsiljevanje moške športne paradigme ženske ne sprejemajo na tak način, kot bi si ponudniki športnih programov želeli. Če bi vedeli, kaj ponuditi ženskam, in če bi vedeli, kako idejno pristopiti k ženski športni rekreaciji, bi se v blagajne ponudnikov stekalo precej več denarja. Ženska je namreč pripravljena odšteti kar precej sredstev, da bi ostala oz. postala lepa, telesno in seksualno poželjiva. Športna rekreacija ji vse to obeta na podoben način, ko to delajo diete in razni lepotno-kirurški posegi.

²⁷ Ali ima šport (sam po sebi) cilj(e)? - (Zakaj zamirajo športne zveze?), Šport, št. 4/2002

Kaj (provokativnega) reči ob koncu?

Nemogoče je, da se *želja po penisu* ne bi vtkala v ritual ženske rekreacije – tako kot je nemogoče, da se *želja moških po ženskem telesu* ne bi vtkala v ritual oz. paradigmo moške športne rekreacije (in tekovanja nasploh). Moško športno »petelinjenje«, ni značilno le za paradigmo vrhunskega športa pač pa tudi za rituale rekreativnega »športanja« in celotne (falične) družbeno-kulturne paradigme.

Ce bi bilo *spoznanje* v teh kontekstih, o katerih smo se razpisali mi, mogoče, bi teorem oz. filozofem: »*Šport je nastal zaradi ženske!*« razglasili za *dejstvo* oz. *spoznanje*, ki »drži kot pribito«. Tako pa vemo, da si takšne oz. tovrstne teorije nikoli ne bodo mogle izboriti statusa *spoznanja*. Če trdimo, da so si šport izmislili oz. (»iz-želeli«) moški, nam kdo lahko očita, da je to zgolj naše (stereotipno) *mnenje*. V tem primeru se ne bomo prepirali. Zagotovo pa si bomo mislili svoje...

Mogoče še tole: svet se (res) deli na bogate in revne – toda tudi na tiste, ki »seksajo« (z užitkom) z lepimi telesi, in na tiste, ki si to samo (nezavedno) želijo (četudi se kopajo v denarju). Lepa oz. seksualno poželjiva telesa so nekaj, kar imajo tudi revni – in bogati jim to najbolj zavidajo. Rituali rekreativnega »športanja« ne morejo obiti te vesoljne (libidinalne) zakonitosti.

Prav tako je nemogoče obiti temeljnih psiholoških značilnosti žensk (in moških). Če smo rekli, da za vsako libidinalno odločitvijo oz. nezavedno željo stoji Ono, je nemogoče, da bi jo kultura obšla oz. (radikalno) predrugačila. Kulturo je deklarativno nemogoče (radikalno) spreminjati²⁸ z raznimi »umetnimi«, torej ideološkimi deklaracija in »strategijami« (npr. Brightonska **iz leta 1994**). **Enačenje moških in žensk »na silo«, ne bodo spremenilo** imperativa nezavedne želje (oz. Onega) – ne ženske ne moške. Deklarirani ideologi oz. ideologinje (z »mandatom« ali brez) se lahko postavljajo na glavo, pa ne bodo obšli *nezavedne želje* – kajti, kot je rekel Freud: »*Ono vedno najde pot!*« (– do užitka seveda). Biti (ženstveno) ženska – torej *lepa* – je užitek in (nezavedni) imperativ vsake ženske. Športna rekreacija ženski omogoča prav to – *biti* (postati ali ostati) *lepa*. Paradigme iz vrhunskega ženskega športa ni mogoče kar tako (»po domače«) prenašati v športno rekreacijo. Nikakršno »strateško« in deklarativno *vzpodbujanje interesov žensk* (»v korist žensk«) ne bo pomagalo predrugačiti esencialne ženske nezavedne želje. Ta si bo v družbi oz. kulturi sama utrla pot. Ideološke intervencije s feminističnim predznakom so obsojene na poraz, kljub temu, da za njimi stoji uradna (manifestna, **državna in civilna**) **športna politika**. Spopadajo se **namreč** z žensko (na nek način pa tudi moško) nezavedno željo.

²⁸ To, da je »skrbno načrtovano« in javno deklarirano (agresivno-avtoritarno) »spreminjanje kulture« – kar dandanes (še vedno) počnejo nekateri ideologi(nje) – skrajno moteče in anahronistično, v tem kontekstu ne bomo **posebej omenjali**.

ŽENSKE IN VLOGA ŠPORTNE REKREACIJE NA NJENO POZITIVNO SAMOPODOBO

Klavdija Pavšič

Ljudje smo bitja, ki mislimo, čutimo, cenimo, spoštujemo, ljubimo, sovražimo, se bojimo, želimo, upamo, verjamemo. In ravno lastni občutki in čustva so tisto, kar nas ločuje od drugih in nas naredi posameznike. Vsakdo, ki čuti, da ga drugi razume, bo zagotovo čutil, da je ljubljen. Šele takrat, ko svoja spoznanja delimo z drugimi, spoznamo samega sebe.

Samopodoba se začne razvijati že zelo zgodaj v otroštvu in nas vodi pri oblikovanju vrednostnega sistema, od nje sta odvisna tudi naš odnos do sveta in način, kako vstopimo vanj. Odloča o tem, kakšen je človek do drugih ljudi in kakšen odnos razvija s tistimi, ki so mu v življenju najbolj pomembni. Vpliva na način posameznikovega spoprijemanja s preizkušnjami, na njegovo učinkovitost pri reševanju težav in na njegovo ustvarjalnost.

Zaradi sposobnosti mišljenja in razsojanja se ljudje razlikujemo od živali. Na to smo zelo ponosni, vendar pa lahko ta sposobnost postane usodna, če jo zlorabljamo, ali napačno uporabljamo. Če o sebi slabo in prezerljivo razmišljamo, močno škodimo lastni duševnosti. Ne samo to, vse naše življenje, naše vezi z drugimi ljudmi, naše delo in naš prosti čas trpi, če dvomimo o sebi ali, kar je slabše, če imamo do sebe odklonilen odnos.

1. OPREDELITEV POJMA SAMOPODOBA

Kaj pomeni samopodoba? V literaturi najdemo mnogo definicij in razlag kot na primer:

to je doživljanje samega sebe;
lastna ocena svojih zmožnosti;
obvladovanje življenjskih izzivov;
zavest o usmerjanju in uravnavanju lastnega življenja.

Samopodoba je skupek stališč, ki jih ima posameznik do sebe, pri čemer gre za skupek organiziranih, naučenih mnenj in vrednotenj posameznika o samem sebi – SPOZNANI JAZ SAM, o tem, kaj drugi mislijo o njem – DRUGI JAZ SAM in o tem, kakšen bi rad bil – IDEALNI JAZ SAM (William James, 1890, po Skalar 1990).

Pojem sebe je sestavljen iz tega, kar mislimo, da smo, kar bi želeli biti in kar domnevamo, da drugi mislijo o nas. Stalnico predstavlja jedrno zavedanje samega sebe, spreminja pa se tisti del samopodobe, ki je povezan s spreminjajočimi se vlogami.

1.1 SESTAVINE SAMOPODOBE

Samopodobo delimo na akademsko in neakademsko (Shavelson, Hubner in Stanton, 1976, po Lacković, 1994, str. 21). **Neakademsko samopodobo** predstavljajo:

- **telesna samopodoba** - pojmovanja in predstave, ki jih imamo o lastnem telesu;
- **socialna samopodoba** – pojmovanja in predstave, ki jih imamo o tem, kaj drugi mislijo o nas, in o tem, kako naj samega sebe predstavimo in prikažemo med drugimi, na socialnem prizorišču;
- **čustveno samopodoba** – se nanaša na osebno doživljanje predmetov in pojavov zunanjega sveta, naša stališča do dogodkov okoli sebe in dajanje subjektivne vrednosti svojim doživljanjem.

Akademsko samopodoba se oblikuje v vzgojno – izobraževalnih institucijah na podlagi uspešnosti v šoli.

Musek (1993) poudarja, da nam velik in pomemben del samopodobe zgradijo drugi. Od drugih dobimo nekatere bistvene informacije, ki postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarimo o samem sebi. Zato lahko trdimo, da na oblikovanje samopodobe vplivata dve širši skupini dejavnikov:

- **notranji dejavniki samopodobe**, kjer gre za posameznikovo težnjo po doseganju skladnosti med njegovo dejansko samopodobo in njegovimi pozitivno naravnanimi možnostmi jaza (npr. zelena samopodoba);
- **zunanjí dejavniki samopodobe** - socialno okolje (starši, vrstniki, vzgojitelji, učitelji).

2. ŽENSKÉ IN ŠPORTNA REKREACIJA

Kaj bi lahko šteli pod pojmom športna rekreacija? Kratek sprehod, ki ti zbistri možgane in ga na koncu zaključimo s kepico sladoleda v najbližji slaščičarni ali sedaj, v mrzlih zimskih dneh, z vročo čokolado? Je lahko športna rekreacija čiščenje stanovanja, hoja po stopnicah v 10. nadstropje?

Pod pojmom športna rekreacija lahko štejemo vsako gibanje, ki ohranja in izboljšuje srčno – žilne in dihalne funkcije. »S tako imenovano aerobno vadbo (s plavanjem, kolesarjenjem, hojo, tekom, veslanjem in drugimi športi), meni Berčič (2001, str. 40), » je mogoče razvijati in ohranjati srce in ožilje ter dihalo, ki v osnovi predstavljajo funkcionalne sposobnosti posameznika. Srce z ožiljem in dihalni sistem morajo dobiti dovolj spodbud in »hrano« v obliki impulzov, ki povzročijo pospešeno delovanje obeh organskih sistemov«. S tem pa se kažejo pozitivne posledice »na srčni mišici, ki se okrepi, poveča se utripni volumen, zniža se frekvenca srca v času mirovanja in skrajša se čas, v katerem se po naporu srčni utrip vrne na normalno vrednost. Poveča se volumen krvi v obtoku in izboljša se pretok krvi skozi žile in mišice, zniža pa se tudi raven krvnega tlaka v mirovanju«, zaključuje Berčič (2001, str. 41).

Da se človek ukvarja s športom, je najpogostejše to njegova želja. Ta želja nam ni prirojena, ampak vzgojena. V kolikor rasteš v družini, ki se ukvarja s športom, lahko postaviš temelje za kasnejše udeleževanje v športno rekreativnih oblikah (Berčič, 1999). Ženske lahko izbirajo med različnimi športi, odvisno od zastavljenega cilja. Lahko je športna dejavnost agresivno, tekmovalno ali storilnostno naravnana. Velik vpliv na izbiro športa ima družina oz. izbrana športna dejavnost, ki v družini prevladuje (Tušak, 1997). Čeprav je večina športnih dejavnosti med spoloma izenačena, so športi, ki poudarjajo lepoto in skladnost telesa (aerobika, gimnastika,...) bolj primerni za ženske, kot športi s pridihom agresivnosti in merjenja moči (nogomet, boks, ...).

3. SAMOPODOBA ŽENSK IN UKVARJANJE S ŠPORTOM

V prejšnjem poglavju smo spoznali, da ukvarjanje s športom pomeni spremembe na telesu v določenem času, seveda v pozitivno smer. Iz tega lahko sklepamo, če smo zadovoljni s svojo zunanjo podobo, posledično prinese notranje zadovoljstvo in s tem, pozitivno mnenje o samem sebi.

Pišot (2002) v svojem članku navaja, da je najprimernejše oz. izhodiščno področje samopodobe posameznikovo telo in njegove zmožnosti. Nadaljuje še, da sodobni avtorji opredeljujejo telesno samopodobo kot osnovno sestavino posameznikove samopodobe. Seveda je pomembno, da smo na športnem področju uspešni, v kolikor se srečujemo z negativnimi in manj spodbudnimi situacijami, prav gotovo vpliva negativno na našo samopodobo in ne daje kakršnihkoli vzpodbud za v naprej.

Opredelimo se na ženske in vloga športne rekreacije na njeno pozitivno samopodobo. Ženska, ki se ukvarja s športom ima lahko pozitivno ali negativno samopodobo. Če se ukvarja s športom še ne pomeni, da je lahko zadovoljna s sabo oz. s svojim življenjem. Ljudje stalno ocenjujemo svojo okolico oz. okolica ocenjuje nas in na podlagi tega oblikujemo svoj idelani jaz oz. kakšni bi morali biti. Mislim, da so ženske kot mame še bolj obremenjene z ocenjevanjem okolice. Stereotip naše družbe zahteva, da ženska poleg službe vestno skrbi za družino in ji tako ostaja malo časa za svoj prosti čas – čas, ki ga ne preživi s svojo družino, ampak ga posveti

sebi. Samoumevno je, da gre moški večkrat na teden na rekreacijo s svojimi prijatelji, ženska pa to malo težje izvede, da jo okolica ne obsoja. Kot navaja Tušek (1999, str. 315): »Nekomu se zdi »njen« telesni jaz (zaradi ukvarjanja s športom) dober, »njenemu« možu pa se bo zdel njen družinski in socialni jaz morda slab, saj zaradi športa zanemarja družino.« Iz tega lahko sklepamo, da če se ženska ukvarja s športom ima pozitivno telesno samopodobo, ampak negativno socialno in čustveno samopodobo. V kolikor se ne ukvarja s športom, pa ima pozitivno socialno podobo, ker preživlja več časa s svojo družino, vendar pa ni zadovoljna s svojim telesom.

Vendar pa stvari še daleč niso tako dramatične in velik porast obiska npr. aerobike in drugih skupinskih vadb za ženske potrjuje dejstvo, da si ženske vzamejo čas tudi zase.

Tudi v moji mini raziskavi v športnem društvu, kjer se ukvarjamo z aerobiko in so naše udeleženske večinoma ženske, je potrdila dejstvo, da se ženske ukvarjajo s športom. Kar je razvidno tudi iz obiska, saj iz leta v leto narašča. Raziskava je pokazala, da imajo ženske pozitivno podobo o sebi, tako na telesnem, socialnem in čustvenem področju. To pomeni, da jim šport daje občutek zadovoljstva in tudi pripadnosti, saj izmed navedenih razlogov, zakaj se ukvarjajo s športom je bil naveden, poleg skrbi za telo, tudi družabnost. Večina bi se še pogostejše ukvarjala s športom kot se, kot glavni razlog, ki jim onemogoča več športne rekreacije, pa je pomanjkanje časa.

»Tudi druge raziskave so potrdile (Sonstroem, 1984; Berčič, Ažman, Šavrin, Tušak, Veličkovič – Perat, Vute, 1996; Tušak, 1997; Berčič in Tušak, 1997, po Berčič, 1999, str. 76), da šport pozitivno vpliva na samopodobo. V dokaj sestavljen mehanizem posameznika je mogoče s športom vgraditi take komponente, ki oblikujejo pozitivno samopodobo posameznika«. Z udejstvovanjem v športnih panogah se že od malih nog srečaš z določenimi obremenitvami, napor, zmagami in tudi porazi. Take izkušnje človeka utrjujejo in ga pripravljajo na nadaljnje boje v življenju, ki jih ni malo. Poleg drog, ki jih Berčič (1999) v svojem delu posebej omenja in raziskuje, se srečamo še z drugimi manj nevarnimi dejavniki, ki nam »uničujejo« življenje. Od slabe volje, ki lahko vodi v depresije, do malodušja, manjvrednostnega kompleksa v družbi, občutka manjvrednosti, nepripadnosti. Če mi verjamemo vase, si zaupamo, smo zadovoljni sami s sabo in ne obupamo prehitro, smo na najboljši poti k uresničenju svojih želja in zagotovitvi kakovostnega, polnega življenja.

4. ZAKLJUČEK

Kot sem že omenila, številne raziskave potrjujejo dejstvo, da šport pozitivno vpliva na človekovo samopodobo. Zato bi zaključila z mislijo Berčiča in Sile (2001, str.66): »Šport je res človeku vsakdanji izziv, ne glede na to ali se z njim ukvarjamo razvedrilno ali v tekmovalnem smislu želimo doseči vidnejše uspehe. Izziv zato, ker je v športu mogoče doseči še nekaj več in na drugačen način kot pri nekaterih drugih dejavnostih v življenju ter uresničiti posamezne cilje, ki so v različnih starostih različni. Velikokrat takšnih ciljev ni mogoče doseči z nobenimi drugimi sredstvi«. In nadaljujeta: »Športna dejavnost krepi zdravje in bogati življenje današnjega človeka ter mu pomaga, da se lažje vključuje v večje in manjše prijateljske skupine«.

5. LITERATURA:

1. Berčič, H. (1999). *Šport v funkciji zdravja odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Berčič, H. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Bravničar – L., M. (1996). *Fiziologija športa: harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Jerina, M. (1996). *Samopodoba otroka. Diplomsko delo*, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, vzgojitelj predšolskih otrok.
5. Juriševič, M. (1997). *Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka. Magistrsko delo*, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
6. Južnič, S. (1993). *Identiteta*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, FDV.
7. Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
8. Krkoč, R. (1991). *Manifestna in latentna struktura motivacijskega prostora pri ženskah, ki se ukvarjajo z aerobiko*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
9. Lacković – G., K. (1994). *Samopojmanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

10. Merkle, R. (1996). *Tako postanemo samozavestnejši*. Celje: Mavrica.
11. Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.
12. Pavšič, K. (1999). *Samopodoba otroka. Splošen pogled pojmovanja samega sebe v 4. razredu osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, oddelek za razredni pouk.
13. Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
14. Pišot, R., Juriševič, M. & Završnik, J. (2002). *Gibalno/športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladine ter njihov vpliv na spremembo vedenjskega sloga*. V Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 48 – 53). Otočec: Olimpijski komite Slovenije.
15. Skalar, M. (1990). *Pojmovanje samega sebe in samovrednotenje*. Študijsko gradivo. Ljubljana: Pedagoška akademija v Ljubljani.
16. Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
17. Tušek, M. (1997). *Motivacijska struktura udeleženk aerobike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, fakulteta za šport.
18. Zagorc, M. (1986). *Struktura motivacijske in socialno-demografske značilnosti žensk, ki se ukvarjajo z aerobiko*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, fakulteta za šport.
19. Zagorc, M. (1996). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
20. Žorž, B. (1998). *Stiska je lahko tudi izziv*. Nova Gorica: Educa.

SODOBNA ŽENSKA IN ŠPORTNA REKREACIJA Z OSEBNIM TRENERJEM

Andreja Semolič

UVOD

V športno rekreacijo sodi tudi individualna vadba z osebnim trenerjem. V tem prispevku ne bom razčlenjevala, kdo je osebni trener oziroma kaj pomeni osebno trenerstvo, pač pa se bom osredotočila na spoznanja, do katerih sem prišla med svojim sedemletnim delom osebne trenerke, in bi jih želela predstaviti širšemu krogu delavcev v športni rekreaciji. Ocenjujem, da bi to lahko koristilo vsem tistim delavcem v športni rekreaciji, ki so usmerjeni v individualno delo in v športnorekreativno življenje vabijo posameznike, ki še niso športno aktivni.

Cilj mojega dela kot osebni trener je spodbuditi športno neaktivno osebo k samoiniciativni redni gibalni akciji in k spremembi življenjskega stila.

V sedemletnem obdobju mojega dela so se zvrstili različni tipi in sloji posameznikov. Preko soustvarjalnega dela z zahtevnimi posamezniki se je moje delo osebne trenerja tako izpopolnilo, da je postalo bolj domena ekskluzivnosti kot široke športnorekreativne dejavnosti. Vesela sem ugotovitve, da je 90 odstotkov posameznikov, ki so upoštevali moje nasvete, opustilo nešportni način življenja. Naj dodam, da večina med njimi sploh nikoli ni rada telovadila.

Kdo išče športnorekreativne usluge, ki jih ponujam kot osebni trener?

V sedmih letih se jih je zvrstilo mnogo:

- Nekateri so prišli zgolj na pogovor in jih niti ne upoštevam.
- 30 je takšnih, ki so na polovici poti spoznali drugo bistvo oziroma polno doživljanje samega sebe brez rednega gibanja in športnorekreativnega načina življenja.
- 15 jih je odnehalo že po uvodnem programu oziroma po mesecu dni.
- 4 so plačali poln program in niso nikoli prišli niti na eno vadbeno uro.
- 140 jih je več ali manj uspešno doseglo cilj (ta se je večkrat spreminjal).
- 15 je posameznikov, ki so postali »zasvojeni« s svojim telesom glede odstotkovnega razmerja kakovosti svoje telesne mase.

Posameznik je povprečno v rednem programu 3 leta.

Kar 70% vadečih predstavljajo ženske, 20% moški in 10% mladi do 18. leta starosti. Najstarejša članica ima 67 let, najmlajša 10 let.

60% je takšnih, ki morajo po službeni dolžnosti skrbeti za svojo kondicijo in izgled.

40% predstavljajo »navadni« ljudje, ki si želijo več pozornosti.

Vsi pa sodijo v kategorijo visoko izobraženih posameznikov, ki opravljajo odgovorna in pomembna dela tako doma kot v tujini.

Moje delo osebnega trenerja so izpopolnili zahtevni posamezniki, ki so mi odprli popolnoma nov pogled na športno rekreacijo. O športnorekreativnih akcijah govorim zato, ker pri svojem delu večinoma uporabljam različne športnorekreativne aktivnosti, predvsem v naravnem okolju. Samega fitnesa pa je zelo malo.

Ženska in gibanje

Zanimivo je vprašanje, zakaj ženske so oziroma niso športnorekreativne, pri čemer so posebej zanimivi razlogi, zaradi katerih ženske zanemarjajo športnorekreativno življenje. Zame kot osebnega trenerja je poseben izziv, kako k takšni ženski pristopiti in jo. Sicer pa sem prepričana, da so to vprašanja, ki zadevajo tudi širše področje športne rekreacije.

Še posebej me zanimajo ženske, ki niso športnice in nimajo notranjega občutka za gibanje, niti samodiscipline za redno »mučenje telesa«, torej ženske, ki po duhu niso športnice, so pa seveda rade postavne in v dobri kondiciji.

Sodobne ženske so tipičen primer, kako biti v vseh stvareh popoln. Toda zaradi pomanjkanja časa se pogosto dogaja, da posamezne aktivnosti izločujejo pa načelu kaj je lažje in kaj težje.

Pri ženskah je močno izražena težnja po zapeljivem telesu, zato najhitreje posežejo po ponudbah lepotilnih salonov, saj se tam počutijo lepe že samo če prestopijo prag salona. A tovrstna ponudba jim ustreza le toliko časa, kolikor trajajo učinki nege telesa. Ker pa ti učinki niso niti dolgotrajni niti povsem zadovoljujoči, ženske iščejo nadaljnje možnosti za doseg svojega cilja. Med številno ponudbo lahko izberejo tudi osebnega trenerja.

Ženske, ki so prišle k meni po pomoč, so mi dale pomembno lekcijo in nov pogled na gibanje. Pri tem kot enega najpomembnejših dosežkov štejem dejstvo, da sem te zahtevne ženske uspela zasvojiti z rednim gibanjem, njim pa je tako uspelo prestopiti kritični prag »lenobe«.

Večina ljudi, ki po duši niso športniki, ne čuti potrebe, da bi zaradi boljšega počutja premagovala napore, kot je to značilno za vse, ki smo z gibanjem tako rekoč zasvojeni. Res pa je, da se pri tem samo od sebe postavlja vprašanje, zakaj neki bi morali vsi tako doživljati zdravje in zadovoljstvo s samim seboj? Navsezadnje je športna rekreacija le ena izmed možnih poti do omenjenega cilja. Zato menim, da je treba spremeniti pristop do ljudi in jih povabiti v šport na drugačen način. Kot pravijo sami, gibanje nujno potrebujejo in jim tudi ustreza, vendar pa nekako nočejo biti športno aktivni. In prav tu se skriva ključno vprašanje: kako v svet športne rekreacije pridobiti posameznike, ki še niso športnorekreativni.

V tem prispevku osrednjo pozornost namenjam ravno zgoraj opisanim sodobnim ženskam.

Kako kot osebni trener razumem žensko v okviru športne rekreacije?

V analizi o odnosu žensk do športne rekreacije ugotavljam, da ženske ne želijo tekmovali in ne želijo biti športne, saj za njih biti športen pomeni biti moški, agresiven, robat.

Sodobna ženska pa želi občutiti svobodo telesa, moč mišic ter spretnost svojega telesa, za vse to pa se je pripravljena tudi pošteno znojiti.

Ženska - športnica je tako v psihičnem kot v fizičnem smislu neke vrste terminator, sicer bi ji ne uspelo posegati tudi po vrhunskih športnih rezultatih. Močno je izražena tekmovalnost, prvič v smislu, da je najboljša in nepremagljiva, in drugič v smislu tekmovalnosti s samim seboj ter preseganja lastne popolnosti. Tako v prvem kot v drugem primeru gre za pozabljanje nežne ženske duše oziroma za izražanje »živalske moči« in premoči nad ostalimi ter za obvladovanje občutka nepremagljivosti. Vendar na osnovi izkušenj pri svojem delu ugotavljam, da takšna tekmovalnost ni značilna za ženske, ki najamejo osebnega trenerja. Lahko pa bi govorila o drugačni tekmovalnosti, ki jo v sebi bojujejo sodobne ženske, in se odraža kot posedovanje boljšega fizičnega in duhovnega poleta. Sodobne ženske se kljub svoji visoki izobrazbi,

pomembni funkciji in odgovornemu delu v določenem trenutku življenja znajdejo kot majhne deklance same pred seboj.

Ugotavljam, da gre pri tem za troje stvari:

1. Tekmovalnost s samim seboj oziroma bolj za premagovanje lastnih ovir, zaradi katerih se ženske počutijo premalo ženske in močne, da bi obvladovale svoj življenjski položaj (ženske srednjih let).
2. Tekmovalnost iz zavisti, torej biti lepša in bolj sposobna kot prijateljica (mlajše ženske in ženske zgodnjih srednjih let).
3. Tekmovalnost, povezana s časom, oziroma kljubovanje znakom staranja (ženske zgodnjih srednjih let in starejše ženske).

Ne gre za to, da je treba z ženskami na rekreativni ravni delati v rokavicah. Pomembno je, da jih ne postavimo v hladno samomučenje in odrekanje, ki je v športu sicer nujno za doseganje resnih rezultatov.

Za dosego vztrajnosti vadbe je najpomembnejši prvi stik in uvodni program dela. Slednji je na meji med ustrežljivostjo muhavosti ženske in ukazi, ki jih zapoveduje znanje o športni vadbi. Žensko je treba spretno seznaniti z njenim telesom, jo osvoboditi »krča«, jo naučiti pravilno dihati in sproščati, jo seznanjati z osnovnimi znanji o tem, kaj se dogaja v telesu in kaj je potrebno za dosego njenega cilja.

Ženske svojo igrivost izražajo s plesom in s športi, ki so blizu estetiki in umetnosti, ne želijo pa poudarjati igre kot načina izražanja moči in inteligence kot sredstva za premagovanje nasprotnika. To jih zelo odvrača.

Ugotavljam, da se ženske odločajo za individualno obliko športne rekreacije zaradi dveh osnovnih razlogov:

1. Zlitje fizičnega in psihičnega, torej počutim se jaz ...
2. Sem privlačna in seksi, torej jaz se tako počutim ...

Motiv za redno vadbo se po mojem skriva prav v omenjenih dveh razlogih. Ko pa posameznica doseže uresničitev cilja, je nadaljevanje športnorekreativne vadbe zanjo neizbežno. Motiv, ki jih vedno znova napaja, je iskanje ravnotežja med lastno popolnostjo (ta se nenehno spreminja) in uživanjem življenja.

Ženska potrebuje subtilno razumevanje njenega počutja in sposobnosti samoakcije ter spodbujanje njenih sposobnosti, kar pa ne sme biti siljenje v nekakšno telesno mučenje, ampak sredstvo za osvobajanje njene lastne »lenobe« in občutka manjvrednosti, da tega ne zmore. Ko to razčisti, se sprosti in pokaže svoje sposobnosti.

Spodbujanje k telesni dejavnosti s slogani, značilnimi za množično športno rekreacijo, pri tovrstnih ženskah ne deluje, saj jih slogani ne premaknejo v zeleno smer.

Sodobne ženske postajajo vedno bolj zahtevne glede izrabe svojega časa in glede zastavljenih ciljev. Zahtevne pa so tudi glede ponujenih oblik športne rekreacije. Ponudba, v kateri se porazgubijo njeni interesi in ni zadovoljena težnja po posvečanju pozornosti, jo naravnost odvrača. Ko bolje spozna vedenja o zdravem športnorekreativnem življenju, postaja vedno bolj zahtevna, pa tudi manj komplicira.

Sodobna ženska potrebuje neposredne in kritične ocene, ki jo spodbujajo k večji izraznosti njenih sposobnosti.

Morebiti se bo komu zdelo žaljivo, a tovrstne ženske plačujejo za to, da jih spodbujaš, in sicer tako, da zastavljen cilj dosežejo na način, ki je potreben za dosego premika fizioloških zahtev telesa za delovanje na višjem nivoju. Za uresničitev tega pa potrebujejo strokovno vodenje.

Primer: »Ja, si debela. Imaš idealen gluteus, ki je zamaščen. Preveč je bilo tega in premalo onega. Potrebuješ samo to in to in brez dvoma ti bo uspelo.«

Potrebna je strogo individualna ocena. Ženske zahtevajo realne ocene, ne pa idealiziranje. Še manj ne pričakujejo tolažbe. Hočejo realen premik naprej. Ker tega same ne zmorejo, poiščejo pomoč. Nekatere se zlijejo v skupinski obliki rekreacije (še vedno imajo individualno obravnavo), kjer se počutijo dovolj varne, da so pri telesnem aktiviranju energije svobodne. Druge to svobodo iščejo v strogo individualnem treningu, v tako imenovani »one on one« obliki vadbe. Tako prve kot druge pri rednem rekreiranju močno občutijo učinke telesnega gibanja. Nekatere izmed njih se globlje navežejo na stimulatивne učinke redne vadbe in želijo še več, zato ostajajo v individualni obravnavi, ki pa se razprši na različne aktivnosti, tudi na enakomočno skupinsko vadbo, kjer nikakor ni prisotna tekmovalnost. Bolj ko postajajo odvisne od stimulatивnih učinkov redne vadbe, manj se počutijo tekmovalne med ženskami. Vse bolj pa v telesno akcijo želijo vlagati svojo moč in za to so pripravljene dati vse od sebe.

SKLEP

Preko svojega vsakodnevnega dela spoznavam, da se ženske, ki še niso športnorekreativne, zavedajo nevarnosti denimo visokega krvnega tlaka ali trebuha z rizičnim obsegom in drugih zdravstvenih dejavnikov tveganja, s katerimi se tudi same morda že soočajo. Zavedajo se, da bi morale postati športno aktivne, če bi hotele prispevati k izboljšanju svojega zdravja in počutja. Ne vedo pa, da to zmorejo. In ker tega ne vedo, pogosto ostane zgolj pri obljubah, češ jutri pa res začnem ... Ženska ponavadi potrebe po gibanju ne prepozna tako dolgo, dokler ne ugotovi, da bi se morala gibati zaradi ohranitve svojega zdravja. Velja pa posebej poudariti, da prepričevanje v nobenem primeru ni uspešna metoda.

Menim, da je odločilen motiv, zaradi katerega se sodobna ženska začne redno ukvarjati s športno rekreacijo, iskanje ravnotežja med lastno popolnostjo (ta se nenehno spreminja) in uživanjem življenja.

Danes je tako rekoč vsepovsod zaslediti poskuse, da bi človeka usmerili v zdrav način življenja, ki si ga resda vsak po svoje razlaga. Na vseh področjih je moč opaziti skrb za zdravje, ponudbo preventivnih zdravstvenih ukrepov in osvobajanje spon sodobnega življenja, ki človeka hromijo in krepijo »outfit« stanje. Napredna industrija po eni strani človeku odvzema lastno svobodo gibanja, po drugi pa mu jo na strašljivo superioren način omogoča.

Med številnimi ponodbami za dosego istega cilja konkurira tudi športna rekreacija v najširšem pomenu te besede. Ponudba osebnega trenerja pa ostaja še ena izmed alternativ, s pomočjo katerih lahko razširimo krog redno športnorekreativnih ljudi. Naj na koncu poudarim, da sem pri svojem vsakdanjem delu spoznala, da je tudi med sodobnimi ženskami čedalje več takšnih, ki si osebnega trenerja ne najamejo zaradi prestiža, pač pa preprosto zaradi nuje, ki ji botruje zahteven tempo današnjega življenja.

MOTIV ŽENSKE ZA VADBO V FITNES CENTRU

(analiza izvedena v Fitnes centru Megafit v Mariboru)

Manuela Pendl, inštruktorica fitnesa in aerobike, ACE, AFA, FŠ
lastnica Fitnes centra Megafit
predsednica strokovnega odbora za skupinsko vadbo FZS

UVOD

Po številnih raziskavah sta fitnes in aerobika med prvimi petnajstimi najbolj priljubljenimi oblikami rekreacije med Slovenci. Pa vendar, kaj ženske motivira za udeležbo na tovrstnih vadbenih programih? V kratki raziskavi, ki sem jo izvedla v Fitnes centru Megafit med 10. in 22. septembrom tega leta, sem se osredotočila na nekaj podatkov, iz katerih sem poskušala ugotoviti, ali ženske hodijo na aerobiko oziroma fitnes, ker želijo skrbeti za svoje telo, boljše telesno pripravljenost in trdnjše zdravje ali preprosto zato, ker želijo ugajati nasprotnemu spolu.

Žal je bila raziskava izvedena v času, ko se udeležuje tovrstnih aktivnosti ozka skupina ljudi, to je tistih, ki po večini tudi sicer skozi vse leto obiskujejo take in podobne programe. Hkrati pa je v raziskavo bila vključena le skupina žensk (ki so sploh želele sodelovati) samo iz enega okolja. Zagotovo bi nastopile razlike, če bi raziskavo izvedli v več centrih po Sloveniji in skozi daljše časovno obdobje. Zlasti obdobje raziskave lahko ima bistveni vpliv na rezultate analize, saj vemo, da konec februarja in marca želijo ženske narediti nekaj za svojo postavbo, da bi v kratkih krilih in lahkotnih poletnih oblačilih kar najbolje izgledale. Medtem ko se čez poletje s takimi dvoranskimi športi ukvarjajo resnično le zanesenjaki. Jeseni, zlasti septembra, po dopustih in šolski mrzlici ter izpraznjenih denarnicah, večina žensk šele razmišlja, da bi bil čas, da nadaljujejo s poletnim aktivnim načinom življenja. Tako se dvorane napolnijo oktobra in novembra, ko treba misliti tudi na svečane obleke in svež skok v novo leto.

POVZETEK ANALIZE RAZISKAVE

Raziskava je vključevala vse ženske, ki obiskujejo FC Megafit, od tega jih je 120 izpolnilo anketni listič. Za začetek me je zanimala njihova starost, saj sem poskušala izbrskati tudi povezavo med starostjo in motivacijskimi dejavniki.

starost

povprečna	27,6	
do 20 let	25	20,8%
21-25	33	27,5%
26-30	29	24,2%
31-35	12	10,0%
36-40	7	5,8%
41-45	5	4,2%
46-50	5	4,2%
nad 50	2	1,7%
ni izpolnjeno	2	1,7%

Ker je zanimiva tudi povezava partnerskega statusa z motivi udeleženk, sem spraševala tudi po tem.

partnerski status

Samska	39	32,5%
Poročena	30	25,0%
neporočena, vendar s stalnim partnerjem	51	42,5%

Veliko žensk je telesno popolnoma nedejavnih med nosečnostjo in kmalu po porodu. Nekatere pa so z večjim številom otrok tudi tako zaposlene, da le redko najdejo čas zase. Da bi lahko ugotovila povezavo med številom otrok in motivacijskimi dejavniki za vadbo oziroma tudi količino rekreacije, me je zanimalo njihovo število otrok.

število otrok

0	83	69,2%
1	15	12,5%
2	16	13,3%
3	3	2,5%
4	3	2,5%

V Fitnes centru Megafit ponujamo različne programe skupinske in individualne vadbe oziroma aerobike in fitnesa. Kljub temu da se večina žensk resnično odloča za aerobiko, pa je precej tudi takih, ki ob glasni glasbi in bolj ali manj zapletenih kombinacijah ne uživajo preveč ter se zato raje odločijo za fitnes. Nekaj je tudi takih, ki so ugotovile, da niti z eno niti z drugo obliko vadbe ne morejo doseči postave, ki si jo želijo in so se odločile za kombiniranje obeh.

Zvrst vadbe na FC

Megafit

Aerobika	73	60,8%
Fitnes	36	30,0%
Oboje	11	9,2%

In koliko časa ženske namenijo aerobiki oziroma fitnesu?

Število obiskov na teden

Aerobika	3,0
Fitnes	3,9
Oboje	4,9

Ali se razen tovrstnega razgibavanja v telovadnici ukvarjajo še s kakšno drugo obliko rekreacije?

Druge vrste rekreacije

Nič	39	32,5%
kolesarjenje	38	31,7%
hoja v hribe	16	13,3%
tek	15	12,5%
smučanje	15	12,5%
rolanje	13	10,8%
hoja	11	9,2%
plavanje	8	6,7%
ples	8	6,7%
jahanje	5	4,2%
tenis	4	3,3%
odbojka	3	2,5%
telovadba	2	1,7%
doma		
karate	1	0,8%
plezanje	1	0,8%
igra za otroke	1	0,8%
tek na smučeh	1	0,8%
joga	1	0,8%
badminton	1	0,8%

»Tisoč ljudi, tisoč čudi!«, pravi rek. In res je zelo podobno tudi pri motivih za vadbo. Da bi se ženske lažje osredotočile na glavne motivacijske dejavnike, sem le te zapisala in jih tako vsaj malo omejila pri izbiri. In kljub temu, da smo včasih trdno prepričani, kaj bo rezultat, smo včasih lahko malce presenečeni. Vendar bi še enkrat omenila, da je obdobje raziskave tisto, ki je

pustilo močan pečat tudi na rezultatih raziskave in bi jo bilo smiselno ponoviti v različnih obdobjih in več centrih po Sloveniji.

Že res, da ženske odkrito ali na skrivaj želimo ugajati javnosti, še posebno nasprotnemu spolu, pa raziskava tega ni potrdila. Očitno naše anketiranke bolj zanima dobra telesna pripravljenost in se motiv »ugajati partnerju« pojavi komaj na šestem mestu.

Zanimiva sta bila tudi dva odgovora: »ugajati sebi«.

motivacijski dejavniki

izboljšati kondicijo	4,1	1
oblikovati telo (TNZ)	4,0	2
skrb za boljše zdravje	4,0	2
zabava	3,7	3
izboljšati moč	3,4	4
uživanje ob glasbi in kor.	3,4	4
druženje s prijatelji	3,4	4
shujšati	3,1	5
ugajati partnerju	2,5	6
pridobiti mišice	2,4	7
priporočilo zdravnika	1,4	8
okrevanje	1,2	9
tekmovati v šp.aer.	1,2	9
tekmovati v fit./BB	1,2	9

Ženske smo družabna bitja, vendar jih kljub temu nekaj več kot polovica na vadbo hodi sama.

Na vadbo hodite

sami	60
s prijateljico	57
brez odgovora	3

In od vseh tistih, ki hodijo na vadbo s prijateljico, bi jih z vadbo prekinilo, če bi to storila prijateljica:

Ce preneha prijateljica 14 11,7%

bi z vadbo prenehalo

Večina raziskav kaže na to, da je približno polovica Slovencev telesno nedejavnih in tudi z našimi anketirankami ni bilo veliko drugače:

Telesno dejavni skozi vse življenje

da	73	62,4%
ne	44	37,6%
brez odgovora	3	

Med tistimi, ki so bile del življenja telesno nedejavne, so najpogosteje navedle naslednja obdobja:

Kdaj ne?

v najstniških letih
med nosečnostjo in po
porodu
večino življenja
po šoli
v času študija
zadnjih nekaj let
v otroštvu
občasno
med poškodbo
večkrat zaradi lenobe

ZAKLJUČEK

Leta 2001 je bila na BODY LIFE kongresu fitnes in aerobike v Nemčijo predstavljena raziskava, v kateri so ugotovili, da le 2% žensk hodi na aerobiko zaradi zabave in užitka. Večina jih namreč želi oblikovati postavo ali izboljšati telesno pripravljenost. Tudi analiza predstavljene raziskave pri nas kaže na to, da je telesna pripravljenost, zlasti kondicija, tista, ki ji ženske dajejo močan poudarek. Takoj za njo pa oblikovanje postave oziroma tipičnih ženskih področij, trebuha, nog in zadnjice.

Prav gotovo je skrb za lepo postavo povezana z ugajanjem nasprotnemu spolu, pa naj bo to odkrito ali prikrito. Čeprav je odkrito priznalo to le nekaj žensk in se je tako motiv »ugajati partnerju« znašel šele na šestem mestu.

Sicer pa iz izvedene raziskave ponovno ugotavljamo, da so ženske najbolj aktivne do 30 leta, po katerem interes za redno telesno dejavnost očitno izjemno pade. To je najbrž povezano z vedno večjo zahtevnostjo dela v službah in sočasno odgovornostjo do družine. Razvidno je namreč tudi to, da je večina anketirank brez otrok. Opaziti pa je moč tudi, da na tovrstni rekreaciji prevladuje število samskih in tistih neporočenih, vendar s stalnim partnerjem, s čimer se ponovno lahko navezujem na zgoraj povedano.

Ne glede na analizo predstavljene raziskave bi morali tako v športu, kakor v medicini vlagati še več naporov v to, da bi ženske tudi po 30. letu našle čas in voljo za telesno dejavnost ter tako bile bolj aktivne.

ŠPORTNA IN MEDICINSKA STROKA TER ZNANOST Z ROKO V ROKI

ŠPORTNA REKREACIJA PRI ZDRAVLJENJU SRČNIH BOLNIKOV

J. Poles, Interni oddelek, Bolnišnica Topolšica

Tudi za srčne bolnike velja, da redna telesna aktivnost (TA) zmanjša dejavnike tveganja, upočasni proces ateroskleroze, pomembno izboljša zdravje ter funkcijo telesa in duha. Vaditi morajo 4 do 5 x na teden po pol ure, intenzivnost pa naj bo takšna, da bodo pognali srce s hitrostjo v okviru mej priporočene frekvence srčnega utripa (FSU). Prav število srčnih utripov v minuti je odločilen kriterij uspešnosti in primernosti izbrane TA. Na FSU vplivajo številni dejavniki: stopnja bolezenske okvare srca, starost, spol, psihično stanje posameznika ter njegova telesna zmogljivost. Redna TA jih sprošča, psihično stabilizira, jim izboljša telesno zmogljivost ter dviga kvaliteto življenja. Izbirali bodo med aerobno dinamičnimi športi - hojo, tek, kolesarjenjem ali plavanjem. Nekateri bodo raje igrali tenis, badminton ali golf, spet drugi vadili v fitnesu. Športna aktivnost, ki vsebuje elemente igre v smislu psihosocialnega in ne zgolj fizičnega zdravja, je veliko več kot samo gibalna aktivnost.

Prisotnost bolezni srca zahteva ob izvajanje športne rekreacije vedno dobro sodelovanje kardiologa, športnega strokovnjaka in bolnika. Le tako bomo lahko zagotovili varno rekreacijo, dosegli optimalen rezultat ter pomembno prispevali k ohranjanju zdravja. Na morebitno prisotno srčno bolezen moramo biti pozorni že pri otroku. Vsak šum nad srcem je potrebno že v zgodnjem otroštvu natančno opredeliti. Včasih se za njim skriva resno srčno obolenje, ki ga napoveduje težka sapa, modrica, izrazita bledica pri naporu, pojav prehitre utrujenosti in telesne nemoči. Slednje težave pogosto odkrije šele šolski športni pedagog. Zdravnik oziroma kardiolog bo dal natančna navodila kaj in koliko sme otrok. Sicer pa ga pustite in vzpodbujajte, da bo živahno raziskoval in tekal naokoli ter se preizkusil v številnih športih. Le ob zdravem telesu lahko pričakujemo celovit in skladen razvoj njegove osebnosti.

Ob vključevanju srčnih bolnikov v športno rekreativne programe moramo biti pozorni na posameznikovo telesno sposobnost ter možne zaplete. Prevelika motivacija, nekritičnost in tekmovalnost lahko povzročijo preseganje še dopustnih posameznikovih mej in vodijo v motnje ritma, nenadne poraste krvnega tlaka, pojavo napredovale bolečine v prsih, kolapsa, srčnega infarkta, pa tudi do nenadne srčne smrti. Posebej moramo biti pozorni na stanja, ki so nezdružljiva z izvajanjem rekreativne športne aktivnosti.

Absolutne kontraindikacije za rekreativno aktivnost

1. Napredujoče slabšanje tolerance na napor ali dušenje v mirovanju v zadnjih 3 do 5 dneh
2. **Pomembna ishemija pri naporu pod 2 MET ali pod 50 W**
3. Nekontrolirana sladkorna bolezen
4. Akutna sistemska bolezen ali vročično stanje
5. Sveža embolija
6. Tromboflebitis
7. Aktivni perikarditis ali miokarditis
8. Srednje huda in težka aortna stenoza
9. Regurgitacijska valvularna bolezen, ki potrebuje operativni poseg
10. Srčni infarkt pred 3 tedni
11. Novo nastala atrijska fibrilacija

Krvni tlak – preko 220/110 je prav tako nezdružljiv z rekreativno aktivnostjo. Ko se tlak umiri in stabilizira, pa je redna blaga rekreativna aktivnost nujno potrebna.

Najpogostejši razlog smrti v Sloveniji je **ishemična bolezen srca**. Z redno športno rekreativno aktivnostjo bi lahko preprečili razvoj bolezni in številne zaplete. Bolniki s **stabilno obremenitveno angino pectoris** bodo izvajali redno aerobno aktivnost z intenzivnostjo do bolečinskega praga. Območje FSU bomo določili z obremenitvenim testiranjem. Izvajajo lahko številne rekreativne športne aktivnosti, intenzivnost pa morajo prilagoditi svojim zmoglostim. Zaradi morebitno prikrite spastične angine pectoris bodo aktivnosti na prostem izvajali le v dneh

lepega in stabilnega vremena. Bolnikom z **nestabilno AP** telesno aktivnost odsvetujemo. Po prebolelem **srčnem infarktu**, **širjenju koronarnih žil** ali **premostitveni operaciji** bolniki izvajajo individualno prilagojeno telesno aktivnost v bolnišnici, ambulantno ali v koronarnih klubih. Vse več pa se jih ob uspešni rehabilitaciji vrača med rekreativce in aktivno vadi v številnih športnih klubih in društvih.

Nenadna utrujenost, dušenje pri naporu, občutek bolečin v predelu srca, aritmija ali znaki popuščanja srca kažejo na morebitno **vnetje srčne mišice**. Rekreativno dejavnost začasno odsvetujemo. Okrevanje traja štiri do šest mesecev. Pred ponovnim začetkom vadbenega programa je potreben pregled pri kardiologu ter ocena srčne funkcije.

Ob **prolapsu mitralne zaklopke** brez kliničnih težav je bolnik lahko telesno aktiven brez omejitev. Ob pogostih sinkopah, podatku o nenadni smrti v družini, pridruženi pomembno mitralni regurgitaciji ali prebolelem emboličnem dogodku svetujemo le blago telesno aktivnost. Bolnik naj ne preseže 60% na testu dosežene maksimalne FSU (MFSU).

***Hipertrofična kardiomiopatija** je najpogostejši vzrok nenadne srčne smrti pri mladih športnikih. Nanjo posumimo ob znakih hipertrofije levega prekata brez predhodnega treniranja, dokažemo pa jo ultrazvočno. Zaradi nepredvidljivega obnašanja ob naporu je potrebno opraviti obremenitveno testiranje. Bolnik naj izvaja rekreativne aktivnosti z nizko intenzivnostjo – od 60 do 70% na testu dosežene MFSU.*

Pri blagi obliki **mitralne stenoze** je telesna aktivnost neomejena, bolnikom dovoljujemo celo tekmovanja. Pri srednje težki svetujemo le lažje obremenitve – do 60% MFSU ali 75% na testu dosežene maksimuma. Pri težki stenozi odsvetujemo telesno vadbo oz. športno rekreativno aktivnost.

Bolniki z **mitralno regurgitacijo** in normalno velikimi srčnimi votlinami ter ohranjenim sinusnim ritmom so lahko telesno aktivni brez omejitev. Ob povečanem levem prekatu svetujemo obremenitve, pri katerih bolnik ne bo presegel 70% svoje MFSU. Tistim z zmanjšano srčno funkcijo dovoljujemo telesne aktivnosti v območju 50 do 60% na testu določene simptomatske MFSU.

Aortna stenoza je pogosto povsem asimptomatska do pozne starosti. Ob lažji obliki z normalno funkcijo srca bolniku ne postavljamo omejitev. Pri srednje težki odsvetujemo le intenzivnejše obremenitve s frekvencami srčnega utripa preko 80% maksimuma. Pri oslabljeni funkciji levega prekata ali motnjah srčnega ritma, svetujemo še nižje napore s frekvencami do 70% maksimuma.

Lažja **aortna regurgitacija** z normalno velikim levim prekatom bolnikom dovoljuje omejujemo športno aktivnost brez omejitev. Potrebne so pogostejše kontrole pri kardiologu. Pri srednje težki stopnji bolezni odsvetujemo vse težje aktivnosti. Zgornja meja frekvence srčnega utripa ne sme preseči 70% maksimalne. Odsvetovane so vse statične obremenitve. Pri razširitvi aorte so svetovane aktivnosti še manj intenzivne in se končajo pri 60% maksimalne frekvence srčnega utripa. Pri težki regurgitaciji je telesna aktivnost prepovedana in omejena le na najnujnejšo hojo.

Po vstavitvi **umetnih zaklopk** se klinično stanje bolnikom pomembno izboljša. Da bi pridobili na telesni zmogljivosti, je nujno potrebna redna telesna aktivnost. Intenzivnost določimo po pregledu pri kardiologu, ki vključuje obvezen ultrazvok in obremenitveno testiranje. Ob uporabi antikoagulantnih sredstev odsvetujemo kontaktne športe zaradi možnih poškodb.

Po **transplantaciji srca** svetujemo bolnikom redno telesno aktivnost, ki pa mora biti sprva slabše intenzivna in naj ne preseže 60% simptomatske MFSU. Kasneje jo bomo ob rednih kontrolah postopno dvigovali.

Nova zdravila in novi načini zdravljenja srčnih bolezni, ki manjšajo umrljivost in vodijo v podaljševanje življenjske dobe, imajo za posledico tudi vse več bolnikov z okvarjeno funkcijo srčne mišice, kar se klinično izraža kot **srčno popuščanje** (SP).

Zdravljenje SP se je v zadnjih letih dramatično spremenilo (1). Radikalen obrat predstavlja uporaba zaviralcev adrenergičnih receptorjev beta (2,) ter spremenjen odnos do TA. Vsem stabilnim bolnikom svetujemo redno, individualno prilagojeno TA v obliki aerobnih vaj. Predolga telesna neaktivnost namreč vodi v atrofijo skeletnih mišic, zmanjšanje telesna zmogljivosti, vensko trombozo, pljučne embolizme, dekubituse in poslabšanje splošnega stanja.

Preobčutljivost na napor je pri bolnikih s SP posledica številnih vzrokov. Spremembe na periferiji so pomembna determinanta posameznikove telesne zmogljivosti (3). Telesna vadba močno izboljša neurohormonalno interakcijo med periferijo in srcem ter tako zmanjša simptome

in izboljša prognozo. Zadnje raziskave kažejo da TA izboljša respiratorno funkcijo, poveča porabo kisika, zmanjša simpatično in poveča vagalno aktivnost, dokazali pa so tudi izboljšanje endotelijske funkcije in biokemičnih ter histoloških lastnosti skeletnih mišic. Vsi ti momenti vodijo v pomembno izboljšanje simptomov kot so dispnea, utrujenost, motnje spanja, mišična slabost, izboljšajo NYHA funkcionalni razred in vplivajo na kakovost bolnikovega življenja (4).

V praksi pri obremenjevanju srčnih bolnikov najpogosteje uporabljamo parterno telovadbo, hojo, jogging, kolesarjenje, plavanje, veslanje in kalistenične vaje. Ko pridobijo na zmogljivosti, se vključijo v športno rekreativne aktivnosti.

Uporaba kolesa je pri bolnikih s SP najoptimalnejša, saj omogoča izredno majhne obremenitve. Obremenitev je enostavno ponovljiva, omogoča pa tudi natančno merjenje frekvence srčnega utripa, slednje ritma in merjenje krvnega tlaka. Idealno je tudi za uporabo intervalnih treningov. Kolesarjenje na prostem ob upoštevanju stresogenih elementov okolice (promet, protiveter, klanci) zahteva od bolnika zmogljivost 50 – 60 W, kar pomeni, da je lahko izvedljivo le za skupino bolnikov s SP.

Sproščena hoja po ravnini s hitrostjo pod 50 m v minuti (3 km/uro) odgovarja obremenitvi okrog 0,3 W x kg telesne teže. Svetujemo jo vsem bolnikom. Intenzivnost bodo naravnali glede na doseganje varnega območja frekvence srčnega utripa.

Plavanje je bolnikom z moteno sistolično in diastolično funkcijo odsvetovano. Počasno plavanje (20-25 m/min) ob merjenju frekvence srčnega utripa, laktata in kateholaminov predstavlja obremenitev, ki jo dosegamo na kolesu pri 100 do 150 W.

Intervalni trening omogoča učinkovitejšo stimulacijo perifernega mišičja, ne da bi ob tem povzročili prevelik stres za srčno žilni sistem. Zato kombiniramo kratke delovne obremenitve z vmesnimi počitki.

Številne raziskave svetujejo zelo širok razpon trajanja in pogostnosti. Vaje naj bi tako trajale od 10 do 60 minut, 3 do 7 krat v tednu.

Težji srčni bolniki zaradi ogroženosti in možnih zapletov (ishemija miokarda, motnje ritma, pljučni edem) zahtevajo poseben pristop. V začetnem obdobju izvajanja TA je potreben bolnišnični nadzor, da ugotovimo individualno odzivnost in tolerantnost na napor, klinično stabilnost ter opredelimo znake in simptome, ki narekujejo spremembo ali prekinitev programa TA (3,7,10).

V obdobju napredovanja in vzdrževanja, ko bolniki izvajajo TA ambulantno, sami doma ali v klubih in društvih, svetujemo uporabo monitorjev srčnega utripa – pulznih ur (POLAR), ki zagotavljajo optimalno TA v okviru posameznikovega varnega območja FSU.

Naše izkušnje

Spremljali smo 145 bolnikov s kroničnim srčnim popuščanjem v NYHA II-IV in izstisnim deležem levega prekata pod 35%. 107 bolnikov se je zdravilo zaradi ishemične bolezni srca (IBS), 38 pa zaradi dilatativne kardiomiopatije (CMP). Povprečna starost bolnikov je bila $68 \pm 7,2$ let. Bolnike smo vključili v reden rehabilitacijski program, ki je tekel vsakodnevno (razen nedelj) v trajanju 21 dni. Poleg ogrevalnih parternih vaj, so bolniki vozili bicikl ergometer, popoldne pa izvajali redne sprehode v območju priporočene FSU.

V kontrolni skupini s 25 bolniki (povprečna starost $67 \pm 6,3$ let) je bilo 18 bolnikov z IBS in 7 z dilatativno CMP. Telesna zmogljivost je bila primerljiva (NYHA II-IV) in EF prav tako pod 35%. Bolniki v istem obdobju niso izvajali redne TA. Standardna medikamentna terapija je bila v obeh skupinah enaka.

Obema skupinama smo pred in po izteku 21 dni opravili obremenitveno testiranje (stopenjski kontinuiran s simptomi limitirajoč test na bicikl ergometru z analizo na Schiller CS 200), 6 minutni test hoje, ultrazvočno preiskavo srca (ATL HDI 5000), EKG-holtermonitoring (Medset), izmerili telesno težo in višino ter opravili razgovor.

V prvi skupini smo beležili povečanje vložnega dela (od 5750 Ws na 12250 Ws, $p < 0,001$), porast VO_2 (od 12 ml/kg/min na 16 ml/kg/min, $p < 0,05$), podaljšanje dolžine prehojene poti (od 196 do 256 m), znižanje srčne frekvence v mirovanju (od 91 ± 6 utripov/min na 81 ± 4 utripov/min, $p < 0,05$) ter znižanje sistolnega krvnega tlaka v mirovanju (od 122 mmHg na 101 mmHg $p < 0,05$). Bolniki iz prve skupine so napredovali iz III funkcionalnega razreda v II-III

funkcionalni razred po NYHA. V drugi skupini pri nobenem od spremljanih parametrov nismo zasledili pomembne spremembe. Ocena, opravljena na podlagi razgovora, kliničnega pregleda in zgoraj omenjenih parametrov, govori o pomembnem izboljšanju splošnega počutja in telesne zmogljivosti pri bolnikih iz prve skupine.

Zaključek

Srčni bolniki potrebujejo kombinacijo kompleksnega medikamentnega zdravljenja in doživljenjske redne rekreativne aktivnosti. Izbrali bodo aerobno dinamičen šport, ki jim je blizu, jih zadovoljuje, sprošča in krepi. Zagotoviti moramo dobro sodelovanje bolnika, kardiologa in športnega strokovnjaka. Bolj kot pri zdravih ljudeh moramo biti pozorni na odgovor srca in telesa. Neustrezno odmerjena prevelika aktivnost bo bolezen poslabšala, prenizka pa ne bo prispevala k rehabilitaciji. Zato je potrebna redna kontrola frekvence srčnega utripa, ki ne sme preseči posameznikove zgornje meje varnega območja. Le tako bo rekreacija koristna in varna (1,3,4,5,7,8), hkrati pa bo pomembno izboljšala telesno zmogljivost in zagotovila večjo kakovost življenja

Literatura:

1. Keber I. *telesna vadba pri bolnikih s srčnim popuščanjem*. Novice, ZKS, 1998,5:2-3
2. Remme WJ in sod. *Guidelines: The treatment of heart failure*. EUR Heart J 1997, 18: 736-753
3. Poles J., Marolt A, Kenda MF, *Tudi bolniki s kroničnim srčnim popuščanjem potrebujejo redno*
4. *telesno aktivnost*, In: Kenda in sod.: 19. Radenski dnevi, Radenci, 2001:
5. Froelicher VF. *Exercise and the heart*. Philadelphia: W.B. Saunders, 2000; 391-439
6. Wielenga RP in sod. *Safety and effects of physical training in chronic heart failure*, EUR Heart J 1999, 20: 872-879
7. Tavazzi L, P. Giannuzzi. *Recommendations for exercise testing in chronic heart failure patients*, EUR Heart J 2001, 22: 37-45
8. Giannuzzi P, L Tavazzi. *Recommendations for exercise training in chronic heart failure patients*, EUR Heart J 2001, 22: 125-135
9. Clark AL. *Exercise therapy in chronic heart failure – a novel management approach*. In: Coast A: *Controversies in the management of heart Failure*, Edinburgh; Churchill Livingstone, 1997; 157-173
10. Larsen AI in sod. *Assessing the effect of exercise training in men with heart failure*. EUR Heart J 2001, 22: 684-692
11. Fletcher BJ. *Trainin methods and monitoring of hert failure patients*. In: Balady GJ, Pina IL. *Eyercise and Heart failure*, New York: American heart association, 1997, 321-329

ŠPORTNA REKREACIJA V PREVENCIJI OSTEOPOROZE

Avtor: Slavka Topolič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Izvilleček

Osteoporoza je sistemska skeletna bolezen, pri kateri je mineralna gostota kosti za 2,5 ali več standardnih devijacij pod povprečno vrednostjo za mlade osebe, ob sočasni spremembi mikroarhitekture, kar vodi k večji lomljivosti kosti. Dejavniki tveganja, ki lahko pospešijo osteoporozo so nedovoljna telesna aktivnost, nepravilna prehrana, ki ne vsebuje dovolj kalcija in neurejen hormonalni status.

Namen raziskave je bil ugotoviti pomen športne rekreacije v preveciji in zdravljenju osteoporoze.

V raziskavo je vključeno 30 oseb ženskega spola, v starosti od 50- 70 let, ki so bile v februarju 2003 na zdravljenju v Zdravilišču Laško. Merjena jim je kostna gostota z ultrazvočnim aparatom DBM Sonic Profiler, na proksimalni falangi 4 prstov roke. Na podlagi rezultatov merjenja, ankete o zdravstvenem stanju, telesni dejavnosti menim, da ima redna športna rekreacija pomembno mesto v preveciji osteoporoze.

Uvod

Osteoporoza je po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije sistemska skeletna bolezen, pri kateri je mineralna gostota kosti (BMD) za 2,5 ali več standardnih devijacij (SD) pod povprečno vrednostjo za mlade odrasle, ob sočasni spremembi mikroarhitekture, kar vodi do večje lomljivosti kosti(3).

Osteoporoza je predvsem bolezen starih žensk. Do 70. leta starosti je 6 x pogostejša pri ženskah, po 70.letu je pogosta tudi pri moških, vendar je razmerje med spoloma še vedno 2: 1 v prid ženskam.

Posledice osteoporoze so zlomi, predvsem kolka, vretenc in zapestja. Oskrba bolnikov z osteoporoznimi zlomi je draga, v ZDA samo za bolnišnično oskrbo porabijo letno eno milijardo dolarjev. V to ceno ni vračunana nega na domu in zmanjšana sposobnost za delo. Tako je osteoporoza tudi s socialnoekonomskega stališča ena od tistih bolezni, ki jo je potrebno z vsemi raspoloživimi sredstvi preprečiti in pravočasno zdraviti.

Preiskovanje in metode:

V raziskavo je bilo vključenih 30 oseb, žensk, v starosti od 50 – 70 let, povprečna starost je 57 let. Vse so bile v februarju mesecu leta 2003 napotene na rehabilitacijo v zdravilišče Laško, zaradi različnih bolezni. Preiskovanje so dale soglasje za meritve, in so pred začetkom merjenja odgovarjale na anketni vprašalnik. Vprašalnik je vseboval naslednje podatke:

- leto rojstva, višino, težo, začetek menopavze, meseci menopavze
- zdravstveno stanje: bolezni, poškodbe
- zdravila
- gibalno športna dejavnost: način, redna, neredna, trajanje
- izobrazba

Kostno gostoto smo merili z ultrazvočnim aparatom DBM Sonic Bone Profiler. Ta metoda temelji na meritvi prehoda ultrazvoka skozi proksimalno falango zadnjih 4 prstov roke..

DBM Sonic Bone Profiler avtomatično naredi osteosonometrično in osteosonografsko analizo kostnega tkiva. Dobljeni parametri nam omogočajo analizo kostne mase in strukture kosti. Na osnovi teh meritev lahko zaključimo ali ima preiskovana oseba normalno kostno gostoto, ali osteopenijo oziroma osteoporozo.

Izmerjeni parametri so:

- AD SOS (Amplitude Dependent Speed of Sound m/s) – nam pokaže mineralno gostoto kosti, rizik frakture, efekt med. tretmana. Nizek AD SOS je značilen za osteopenijo in osteoporozo ter visok rizik frakture. Zdrave mlade osebe približne starosti 25 – 30 let imajo vrednost AD SOS 2119 m/s.
- UBPI (Ultrasound Bone Profiler Index) nam pokaže kostno strukturo. Osebe stare 25 – 30 let imajo povprečno vrednost 0,83 , s staranjem pa se ta vrednost niža, po menopavzi je pod 0,57.
- T score – v primeru, da je ta parameter večji od -1 – testirana oseba ima ohranjeno kostno gostoto, vrednost od -1 do -3,2 pomeni da ima oseba osteopenijo, vrednost nižja od -3,2 pomeni osteoporozo.

Rezultati

Po zaključeni raziskavi so analizirani dobljeni podatki.

V raziskavo je bilo vključeno 30 žensk, starosti 50 – 70 let (povprečna starost 57).

Razvrščene so po starosti v dve grupi: grupa A od 50 – 60 let, in grupa B od 61 – 70 let. Redno športno dejavnih je bilo v grupi A 4 osebe , v grupi B pa le 1 oseba. Neredno dejavnih je bilo 15 v grupi A , v grupi B pa 4 osebe. S športno dejavnostjo se ni nikoli ukvarjala 1 oseba iz grupe starosti od 50 – 60 let, iz druge grupe pa 5 oseb. (Tabela 1.)

Tabela 1 : GIBALNO ŠPORTNA DEJAVNOST

	50 – 60 let	61 – 70 let
Redno dejavne	4	1
Neredno dejavne	15	4
Nedejavne	1	5

Največ preiskovank (25) je obkrožilo hojo kot najpogostejše uporabljen način gibalno športne dejavnosti , 11 oseb neredno hodi na plavanje v mestu bivanja , 13 kolesari , 3 občasno igrajo tenis , 2 osebi redno hodijo na organizirano rekreacijo v mestu bivanja. (Tabela 2.)

Tabela 2 : NAČIN GIBALNO ŠPORTNE DEJAVNOSTI

	50 – 60 let	61 – 70 let
Hoja	17	8
Plavanje	8	3
Kolesarjenje	10	3
Organizirana rekreacija	2	0
Tenis	3	0

Z analizo izmerjenih parametrov , ki smo jih dobili s pomočjo ultrazvočnega aparata smo ugotovili , da ima 16 oseb normalno kostno gostoto :izmerjena povprečna vrednost AD SOS je bila 2084 m/s; UBPI 0,63 ; T score +0,89. Med njimi so bile osebe , ki so obkrožile na vprašalniku, da so redno športno dejavne in so navedle hitro hojo kot redno dejavnost. Tri osebe so imele v preteklosti zlom hrbtenice , vzrok zloma je bila prometna nesreča ali padec z višine. Osteopenijo oziroma zmanjšano kostno gostoto je imelo 5 žensk. Niso bile redno športno dejavne , občasno so hodile na daljše sprehode , največkrat ob nedeljah.

Osteoporozo je diagnosticirana pri 9 ženskah. Vrednosti AD SOS so bile nizke , povprečno 1788 m/s, UBPI 0,21 , T score - 4,06. Niso bile redno telesno dejavne , občasno so smučale ali igrale tenis. Šest jih je že imelo zlome , najpogostejše zapestja in hrbtenice. (Tabela 3.)

Tabela 3 : POVPREČNE VREDNOSTI MERJENJA PARAMETROV

	normalna kostna gostota	osteoporozo
število	16	8
AD-SOS	2084	1788
UBPI	0,63	0,21
Tscore	+0,89	-4,06

Zaključek

Na osnovi rezultatov te raziskave in na podlagi dobljenih podatkov iz literature lahko trdimo da ima športna rekreacija svoje mesto v preventivi in zdravljenju osteoporoze.

Meritve kostne gostote je treba ponavljati vsakih 6 mesecev in tako objektivno dokumentirati učinek redne telesne aktivnosti in zdravljenja.

Osteoporoza je bolezen starejše populacije, ki številčno vsako leto narašča in bolezen postaja pomemben javnozdravstveni problem. Posledice bolezni so: zlomi, ki starejšo osebo ovirajo v opravljanju osnovnih dnevnih aktivnostih, poslabšajo se simptomi osnovne bolezni, stroški zdravljenja so veliki. Zato je treba z vsemi sredstvi osteoporozo preprečiti in pravočasno zdraviti. Nujna je vključitev ustrezne redne telesne vadbe v naše aktivnosti. Menim, da je rešitev v ustrezni vzgoji v otroštvu in mladosti, v smislu telesne kulture in redne telesne vadbe, v smislu vsakodnevne telesne aktivnosti

Literatura

1. DA Bailey, HA McKay, KM Khan. *Physical activity and bone mineral accrual: A lifespan perspective.* (Accepted, Feb 14, American journal of Medicine & Sport).
2. K Bennell, KM Khan, HA Mc Kay. *The role of physiotherapy in the prevention and treatment of osteoporosis. Manual Therapy* (in press).
3. Kocijančič, A, (1933) *Interna medicina.* Ljubljana: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.
4. MA Petit, HA McKay, KM Khan. *Physical activity in woman and girls for the prevention of osteoporosis. The health benefits of physical activity for girls and women.* W Frisby, H McKay, C Reid (eds) *British Columbia Centres of Excellence in Womens Health* (1999).
5. KM Khan Sarah L Henzell Richard L Prince, Carolyn Broderic Andrew Saul Richard L Prince Julie Lomman & John D Wark. *Instrument performance in bone density testing at 5 Australian centres.* *The Australian and New Zealand Journal of Medicine*; 27: 526 – 530, 1997.
6. N Carter, P Kannus KN Khan: *Exercise prescription in the prevention of falls. What is the evidence?* (submitted, American Journal of Medicine).
7. D Kerr, KM Khan, KL Bennell. Chapter 10. *Calcium, amenorrhoea, osteopenia and stress fractures.* *Clinical Sports Nutrition* 2nd edition. L Burke & V Deakin (ed). McGraw-Hill (in press, 2000).
8. HA McKay, KM Khan. *Bone mineral acquisition during childhood and adolescence: physical activity as a preventative measure.* *Primer on Osteoporosis.* Cambridge University Press, 170-185 (2000).
9. Warmington SA, Bennell KL, Page C, Khan KM, Plan DR, Williams DA. *Resistance training in young and mature female Sprague Dawley rats: effects on skeletal muscle.* (Submitted, 1999).

TEST HOJE NA 2 KM V RAZISKAVAH FIZIČNIH OBREMENITEV GOZDNIH DELAVCEV IN PRI PROMOCIJI GIBANJA

dr. Mirko Medved

Izvelek

Prispevek obravnava uporabo testov hoje pri raziskavah fizičnih obremenitev gozdnih delavcev, ki delajo z motorno žago. Rezultati so primerjani s povprečnimi dosežki udeležencev testov hoje v Radovljici v okviru aktivnosti Slovenija v gibanju – z gibanjem do zdravja. Od leta 2001 do polovice leta 2003 je bilo tam organizirano 12 testov hoje z 1184 udeleženci. Kar 32 % udeležencev je iz starostne skupine 56 do 65 let. Indeks telesne zmogljivosti (ITZ) žensk (98) so v povprečju za 10 indeksnih točk boljši kot pri moških (88). Fizična zmogljivost šestih testiranih gozdnih delavcev, izražena z ITZ, je bila pri dveh tretjinah nižja od 90, kar pomeni, da so podpovprečno telesno zmogljivi glede na osnovno lestvico testa UKK-2 km. Povprečni rezultati primerljivo starih moških udeležencev testov hoje v Radovljici so višji od ITZ polovice gozdnih delavcev.

Ključne besede: delo v gozdu, sečnja z motorno žago, fizične obremenitve, hoja, promocija gibanja

Uvod

»Preizkus hoje na 2 km je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test za določanje telesne zmogljivosti odraslih med 20 in 65 letom starosti«, piše v priročniku Cindi Z gibanjem do zdravja (Maučec Zakotnik 2000). Test hoje na 2 km uvrščamo med funkcionalne teste, ki so namenjeni predvsem vrednotenju srčno žilnega sistema, kjer ima pomembno vlogo ocena največje porabe kisika (Karpljuk et. al. 2001). Finci so ugotovili, da najboljše ocene za določanje aerobne zmogljivosti (najvišji korelacijski koeficient med izmerjeno in s preizkusom hoje določeno aerobno zmogljivostjo) dobimo prav s testi hitre hoje na 2 km (Laukkanen, Hynninen 1993).

Petletni projekt Slovenija v gibanju – z gibanjem do zdravja, z začetkom leta 2000, vključuje tudi preizkuse hoje na 2 km. Na Gozdarskem inštitutu smo test hitre hoje na 2 km prvič uporabili pri proučevanju fizičnih zmogljivosti gozdnih delavcev leta 1999, ne da bi vedeli za aktivnosti, ki so potekale v okviru Cindi Slovenija. Uporabili smo navodila iz priročnika za uporabo merilcev srčnega utripa Polar (Polar Electro Oy 1997) in izsledke drugih raziskav.

Leta 2000 smo prijavi tudi CRP projekt »Varnost in zdravje pri gozdnem delu« (trajanje do 2003) in v njem načrtovali sodelovanje z medicino dela in medicino športa. Načrti so se razblinili ob bistveno reduciranih odobrenih sredstvih. Postavljeni pred dejstvo, smo se odločali, kako naprej. Prioriteto v projektu so imele že uveljavljene raziskave nezgod pri delu v gozdu med poklicnimi delavci in nezgod pri delu v zasebnih gozdovih. Raziskavo o obremenitvah gozdnih delavcev med delom smo strnili v diplomski nalogi: Učinkovitost in težavnost dela pri sečnji (Rovan 2000).

Za projekt Cindi smo izvedeli po naključju v začetku leta 2001. Znanje in nasvete gospe Maučec Zakotnik, pomoč Cindi Slovenija, nastajanje LPPS (lokalna promocijska preventivna skupina) v zdravstvenem domu v Radovljici in civilno pobudo preko Društva za varstvo okolja Radovljica

smo združili in preizkusili v testih hoje v Radovljici. Predlagali smo traso, jo izmerili z metrom in označili. Zagotovili smo vnos in obdelavo podatkov testiranj. Skupaj z zdravstvenimi delavci smo pripravili več prispevkov in predavanj. Interes medijev je bil, predvsem prvi dve leti, precejšen.

Kako lahko povežemo teste hoje v lokalni skupnosti z raziskavo o fizičnih obremenitvah delavcev? Primerjava rezultatov ITZ (indeks telesne zmogljivosti) je najbolj primerna ravno za delovno aktivno populacijo in predstavlja samo eno od možnih vzporednic. Populacija občanov je lahko kontrolna skupina za zaposlene. Zelo pomembne so tudi izkušnje pri organizaciji testiranj, pristopu in nadaljnjem delu na področju preventive, tako za delavce posameznih podjetij kot za občane. Podlaga za argumentirano opravičevanje sredstev in prizadevanj na področju preventivnega delovanja so opravljene analize rezultatov projektov. Pomen takšnih programov v prihodnje kažejo tudi analize telesne zmogljivosti delavcev in občanov. Predvsem pa uspešno izvedeni projekti dajejo vrsto novih idej za nadaljnje inventivne pristope in sodelovanje na področju proučevanja in promocije zdravja.

Metode dela

Delo v gozdu

Raziskavo smo opravili v podjetju Grča d.d. Kočevje, ki je krilo tudi stroške delavcev za tri sobotne dopoldneve, ko smo ponavljali testiranja fizičnih zmogljivosti. Vključeno je bilo šest gozdnih delavcev sekačev, ki pri delu v gozdu niso bili ovirani. Glavni cilj je bil proučiti obremenitve med delom pri sečnji. Vsakega delavca smo spremljali dva dni. Prvi dan so delali po svoji ustaljeni praksi. Naslednji dan so vsake pol ure prekinili delo s krajšimi odmori (vsaj 3 min). Obremenitve smo ugotavljali s spremljanjem srčnega utripa. Uporabili smo monitorje srčnega utripa Polar Xtrainer Plus, ki vsakih x (v tem primeru 15) sekund zabeležijo povprečni pulz med delom. S kontinuirano metodo smo izvajali študij časa in delovne učinkovitosti, kar je omogočilo analizo obremenitev po delovnih operacijah. Izmerili smo tudi vse izdelane sortimente in opisali pogoje dela (Rovan 2000). Meritve obremenitev pri delu z motorno žago so bile opravljene jeseni 1999 v državnih gozdovih na Kočevskem.

Že spomladi 1999 in po končanih meritvah jeseni 1999 smo izvedli najprej meritve izhodiščnega pulza delavcev (15 minut v ležečem položaju) in potem še teste fizične zmogljivosti v zaporedju:

- Conconi test na ergometru Tacx-Excel s stopnjevano obremenitvijo: najprej 5 min 50 W, potem pa 10 minut enakomerno povečanje do 150 W,
- test statične obremenitve rok z motorno žago ter
- test hoje na 2 km (4 x 500 m).
- Ugotavljanje maksimalnega pulza smo merili s pospešeno hojo v hrib, vendar test ni dal pričakovanih rezultatov (prekratko trajanje, premajhen naklon, dež).

Vse meritve pulza pri testih so bile opravljene s tremi kompleti že omenjenih naprav Polar Xtrainer, interval zajemanja podatkov pa je bil krajši - 5 sekund. Meritve smo ponovili spomladi 2001, tudi tokrat na isti lokaciji v vasi Grčarice.

Celoten nabor preizkusov predstavlja potencialno zasnovo skupine testov zmogljivosti (fitness test battery), ki se uporabljajo za preizkušanje zmogljivosti delavcev pri fizično zahtevnih poklicih: gasilci, policisti, vojaki, gozdni delavci (Sharkey 1998, spletne strani: Idaho Post Academy, Forest Fire Fighters,...). Vse teste smo predhodno preizkušali na sebi in skupini sodelavcev. Predvsem Conconi test s stopnjevano obremenitvijo smo omejili na le 150 W in se izognili tveganju oz. zahtevi po prisotnosti zdravnika. Teste bi seveda lahko opravili laboratorijih medicine dela ali športa, kar pa upamo, da se bo zgodilo že pri naslednjem projektu. Zaradi omejenih finančnih sredstev smo poskušali zagotoviti neodvisnost, varnost, mobilnost, ponovljivost in nenazadnje preverljivost uporabljenih testov in naprav v prihodnje.

Promocija gibanja v Radovljici – test hoje na 2 km

Teste hoje smo organizirali v dnevih, ki jih posvečamo različnim aktivnostim pri varovanju okolja. Leta 2001 je prvi test je sovpadal z Dnevom zemlje, drugi z Evropskim dnevom parkov, tretji s Svetovnim dnevom okolja, četrti z Evropskim dnevom brez avtomobila in zadnji s Svetovnim dnevom varstva živali. Vsi testi so bili ob sobotah dopoldne na isti lokaciji na Predtrškem polju in gozda. Makadamska pot poteka 600 m med travniki in polji ter se v nadaljevanju umakne v senco gozda. Start in cilj sta bila na istem mestu pri značilnem gorenjskem kozolcu, ki je ob včasih neprijaznem vremenu dajal zavetje pred rosenjem in dežjem (nekateri so hodili tudi z dežniki). Zdravstveni dom Radovljica je organiziral sestanek pred izvedbo prvega testa. Zdravniki, člani društva so prostovoljno pripravili več predavanj o pomenu gibanja v lokalnih skupnostih. Medicinsko osebje zdravstvenem domu je povabilo svoje »paciente«. Leta 2002 so bili aktivni predvsem udeleženci šole hujšanja. Akcije so bile napovedane v občinskem in regionalnem časopisu (Deželne novice, Gorenjski glas) in na radiu Triglav. Cindi je pokrival obveščanje na nacionalni televiziji in v zloženkah. Na javnih mestih so viseli plakati za testiranja in napovedanimi termini preizkusov. Podobno je bilo tudi v naslednjih dveh letih, le da je bilo s strani medijev in organizatorjev posvečeno manj pozornosti oglaševanju in napovedovanju aktivnosti. Na teste hoje so bili povabljeni vsi, ne zgolj zdravi med 20 in 65 letom, za katere naj bi bili rezultati testa – indeks telesne zmogljivosti - tudi primerljivi. Mlajšim, starejšim in raznim bolnikom so rezultate, predvsem pulz ob koncu testa in čas hoje, dodatno razložili. Zdravnik je bil prisoten na vsakem testu. Leta 2001 smo izvedli pet testov, leto kasneje štiri in v prvem delu leta 2003 tri.

Rezultati

Rezultatov se je nabralo toliko, da je obseg, ki ga imamo na razpolago v tem prispevku, nekajkrat premajhen. Zato bomo navedli predvsem tiste, ki so povezani s testi hoje in manj z ostalimi obremenitvami pri delu. Indeks telesne zmogljivosti (ITZ), ki ga izračunamo po opravljenem testu, primerjamo s kategorijami telesne zmogljivosti, je veljaven predvsem za zdrave udeležence v starosti 20 do 65 let:

<i>ITZ manj kot 70</i>	<i>izrazito podpovprečna telesna zmogljivost;</i>
<i>ITZ 70 do 89</i>	<i>podpovprečna telesna zmogljivost;</i>
<i>ITZ 90 do 110</i>	<i>povprečna telesna zmogljivost;</i>
<i>ITZ 111 do 130</i>	<i>nadpovprečna telesna zmogljivost;</i>
<i>ITZ več kot 130</i>	<i>izrazito nadpovprečna telesna zmogljivost.</i>

ITZ je izračunan na podlagi podatkov o starosti, spolu, višini, teži ter časa hoje na 2 km in pulza ob koncu testa.

Delo v gozdu

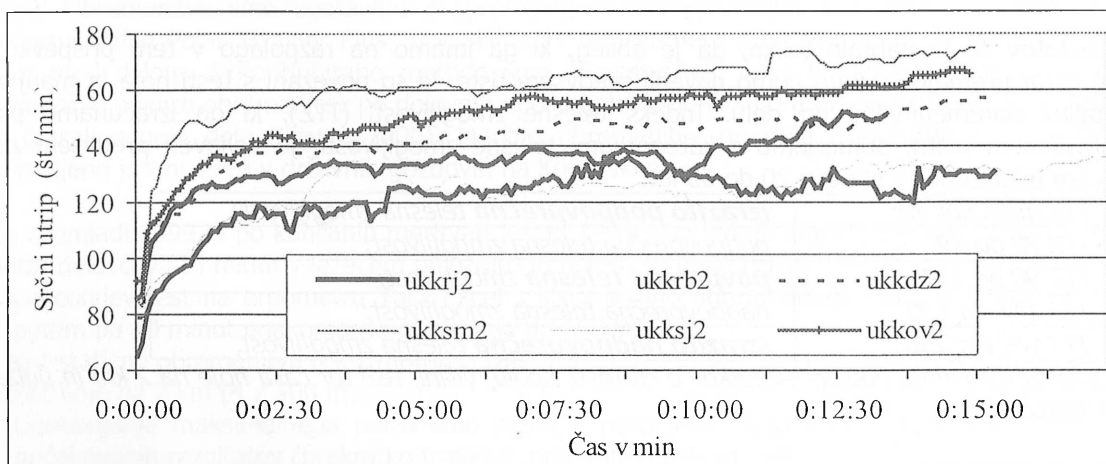
Rezultati ITZ telesne zmogljivosti gozdnih delavcev kažejo, da so bili spomladi slabše fizično pripravljeni za delo kot jeseni, kar kaže da zima in daljše prekinitve med delom slabo vplivajo na splošno telesno kondicijo. Pri jesenskih meritvah je imel le en delavec slabši ITZ kot spomladi, pa še ta verjetno zgolj zaradi daljše bolniške odsotnosti pred testiranjem. Dve tretjini delavcev je imelo prekomerno telesno težo in prav pri teh je bil ITZ podpovprečen, pri dveh celo pod vrednostjo 70. Preizkušani delavci, razen enega z najboljšimi rezultati (igra nogomet) niso bili telesno dejavni v prostem času. Poleg tega le eden ni bil kadilec. V preglednici 1 so prikazani rezultati vseh testov hoje, na sliki 1 pa dinamika pulza med drugim testiranjem.

Preglednica 1 Rezultati indeksa telesne zmogljivosti gozdnih delavcev in čas hoje v jeseni 1999

Delavec	Starost l. 1999	ITM Indeks telesne mase	ITZ – Indeks telesne zmogljivosti (min:sek)		
			Pomlad 1999	Jesen 1999	Pomlad 2001
JR	52	36	88	88 (15:15)	78
BR	41	26	118	123 (13:20)	117
ZD	32	31	82	83 (15:10)	79
VO	41	27	97	92 (14:50)	102
MS	33	34	56	68 (14:55)	69
JS	43	34	57	66 (17:15)	73
Povprečno	40	31	83	87	84

Delavci so bili stari med 32 in 52 let, povprečno 40 let. Njihov indeks telesne mase je pri dveh tretjina večji od 30 kar pomeni, da nimajo samo čezmerne telesne teže, ampak se uvrščajo v prvi, eden celo v drugi razred debelosti (klasifikacija po svetovni zdravstveni organizaciji).

Čas hoje je bil pri štirih delavcih zelo podoben, razen najpočasnejšega in najhitrejšega, zelo podoben povprečnim rezultatom iz prvotne študije na Finskem (Laukkanen, Hynninen 1993). Pulz na koncu testa je bil pri dveh delavcih precej nad povprečji, pri dveh pa precej pod povprečjem omenjene finske študije. Glavni razlog za podpovprečne rezultate ITZ predvsem prevelika telesna teža, debelost pa predstavlja pomemben dejavnik tveganja.



Slika 1 Pulz in poraba časa gozdnih delavcev na drugem testu hoje na 2 km

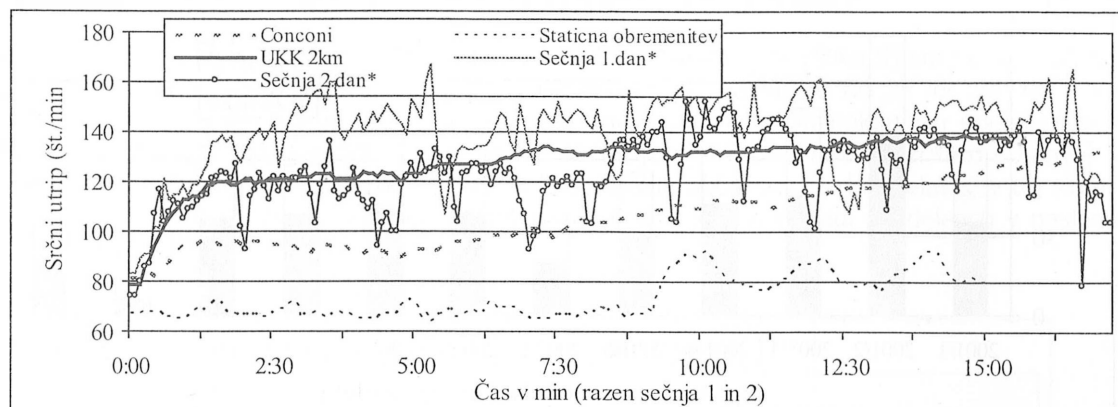
Kako in koliko nizka telesna zmogljivost vpliva na obremenitve med delom ni mogoče enostavno razložiti. Sekač z najboljšim ITZ je imel najnižji delovni pulz:

(Delovni pulz = Pulz med delom – Izhodiščni pulz v mirovanju)

v vseh delovnih operacijah. Še posebej velika je bila razlika med odmori saj boljša fizična pripravljenost pomembno vpliva na umiritev pulza. Zelo zaskrbljujoča je ugotovitev, da je bil delovni pulz pri vseh delavcih prevelik. Prvi dan, ko so delali po ustaljenem delovnem ritmu je bil povprečni delovni pulz 64, drugi dan, ko so delali s sistematičnimi krajšimi odmori pa 58. Za poklicno delo znaša dovoljeni delovni pulz le eno tretjino razlike med maksimalno frekvenco srca ($F_{s_{max}}$) in frekvenco srca v mirovanju (Bilban 1999). Najpogosteje uporabljamo kot dovoljeni delovni pulz kar 40.

Primer: $(F_{s_{max}} 180 - 60 \text{ v mirovanju}) * 1/3 = 40$.

Delovni pulz pri naših meritvah je bistveno presegal dovoljeni delovni pulz in verjetno precej presega polovico razlike maksimalnega in izhodiščnega pulza. Povprečne obremenitve v delovnem času bomo lahko bolj zanesljivo opredelili, ko bomo izmerili tudi maksimalni pulz za vsakega delavca posebej.



Slika 2 Primerjava pulza med testi in delom pri sečnji dreves za sekača RJ
(*pulz v delovnem času je ilustrativni prikaz za celotni delavnik)

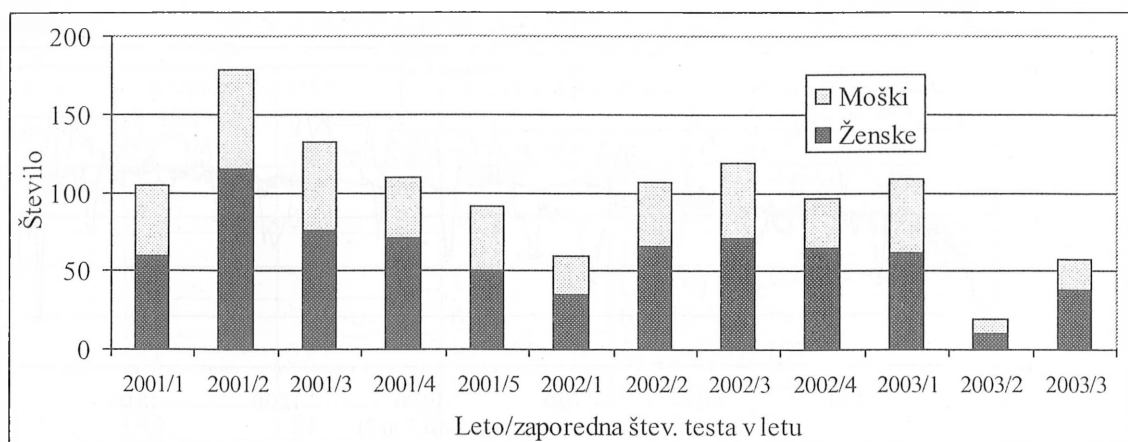
Promocija gibanja v Radovljici – test hoje na 2 km

Rezultati se nanašajo na teste, ki so bili izvedeni do jeseni 2003, nekateri (Slika 4) pa le na leto 2001.

Preglednica 2 Osnovni podatki testov hoje v Radovljici 2001 – pomlad 2003

Leto	Število udeležencev	Število testov	Povprečno št. udelež. / test	Delež žensk
2001	616	5	123	60 %
2002	382	4	96	62 %
2003	186	3	62	59 %
Skupaj	1184	12	99	61 %

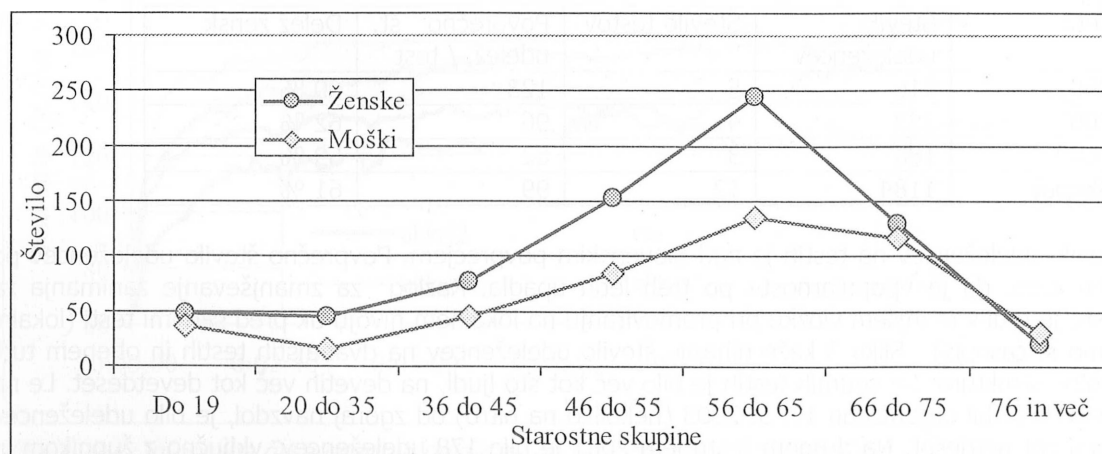
Število udeležencev na testih je nad Slovenskim povprečjem. Povprečno število udeležencev po letih kaže, da je »popularnost« po treh letih upadla. Razlog za zmanjševanje zanimanja za teste je tudi v manjšem vložku pri promoviranju na lokalnem nivoju tik pred samimi testi (lokalni radio in časopis). Slika 3 kaže nihanje število udeležencev na dvanajstih testih in obenem tudi spolno strukturo. Na sedmih testih je bilo več kot sto ljudi, na devetih več kot devetdeset. Le na testa, ki je bil organiziran 17. 5. 2003 (nekoliko na hitro) od zgoraj navzdol, je bilo udeležencev manj kot petdeset. Na drugem testu leta 2001 je bilo 178 udeležencev, vključno z župnikom in županom.



Slika 3 Število Udeležencev na testih od leta 2001 do pomladi 2003

Razloge lahko iščemo tudi med udeleženci, saj so bili nekateri z nizkim ITZ morda nezadovoljni z »uvrstitvijo« v posamezno kategorijo, tisti z visokim pa zadovoljni in vsem je enkratni obisk zadostoval. Zelo veliko je bilo tudi takih, ki so se na testiranja navadili in prihajali redno.

Najpogostejši udeleženci testov do bili stari med 56 in 65 let (Slika 4). Je to generacija, ki se zaveda, da so pred dvajsetimi leti zamujali, ko bi morali začeti nalogati v zdravje? Najslabši rezultati v skupini 20 do 35 let (slika 5) to domnevo potrjujejo. Dokaz, da se na napakah drugih ne da učiti? Za Slovensko zdravstveno preventivo predstavlja premakniti vrh v sliki 4 za kakšnih 15 do 20 let v levo izjemen izziv.



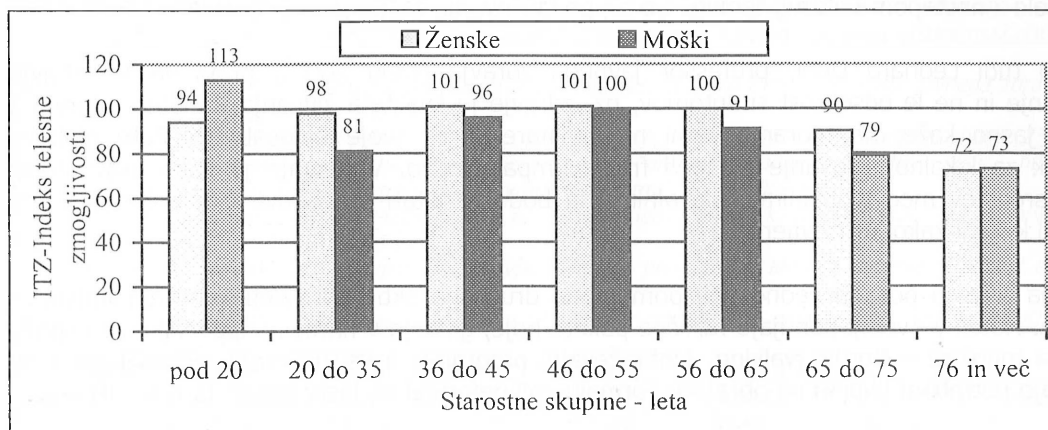
Slika 4 Število udeležencev po starostnih skupinah in spolu

Povprečni ITZ žensk na testih je znašal 98 in je višji od slovenskega povprečja (94) in tudi od povprečnega ITZ moških, ki je z vrednostjo 88 enak kot je bilo slovensko povprečje (Backovič Juričan et. al. 2002).

Najbolj zanimivi so bili rezultati leta 2001, ko se je povprečni ITZ na vsakem testiranju nekoliko zvišal, tako pri ženskah kot pri moških. Napredek je bil opazen tudi pri posameznikih, ki so prihajali večkrat. Povprečni indeks telesne zmogljivosti moških je bil v primerjavi z ženskami nižji v vseh starostnih razredih, razen pri mlajših od 20 let, za katere pa so rezultati manj zanesljivi zaradi starosti (meje zanesljivosti testa) in tudi majhnega števila udeležencev v tem razredu.

Udeleženci testov hoje v Radovljici : ITZ gozdnih delavcev

Podatke o povprečnem ITZ iz testov hoje v Radovljici za leto 2001 (Slika 5) smo primerjali tudi podatke zadnjega testa gozdnih delavcev v istem letu. V skupini 20 do 35 let sta imela dva delavca ITZ 69 in 79, kar je še vedno slabše od nizkega povprečja naključnih udeležencev iz Radovljice. V naslednji starostni skupini 36 do 45 let je delavec z ITZ 117 izrazito odstopal od vseh, drugi je bil le malo boljši od povprečja Radovljiških občanov. Slednji delavec v tej skupini pa je z ITZ 73 »zaostal« za 23 točk. Podobno neugodna je razlika tudi pri delavcu v naslednji starostni skupini.



Slika 5 Primerjava ITZ po starostnih skupinah in spolu (l. 2001, n = 616)

Indeks telesne zmogljivosti dveh tretjin testiranih gozdnih delavcev je nižji kot povprečje v ustrezni starostni skupini občanov v Radovljici. Primerjava vsekakor ni vzpodbudna, še posebej zato, ker so tudi na absolutni lestvici uvrščeni v kategorijo »podpovprečno telesno zmogljivi«. Vendar do podobnih ugotovitev so prišli tudi v Nemčiji, kjer so raziskave pokazale nižjo fizično zmogljivost gozdnih delavcev v primerjavi z vsemi delavci v industriji. Tudi pri nas je bilo v preteklosti že podobno, le da so vzroke za slabo fizično zmogljivost gozdnih delavcev najprej iskali v slabi prehrani. Z leti, ko je hrana postajala močnejša in gozdni delavci niso po cele tedne bivali v gozdu, so ugotavljali, podobno kot v naši raziskavi, celo preveliko težo gozdnih delavcev. Drugačne so ugotovitve iz Skandinavskih držav kjer so bili gozdni delavci precej bolj fizično zmogljivi kot ostali delavci v populaciji. Bombosch (v LIPOGLAVŠEK, KUMER 1988) je s snemanjem in beleženjem pulza v digitalni pomnilnik med 56 celodnevnimi študijami primerjal 15 različnih načinov (tehnologij) sečnje in izdelave, predvsem v sestoji drobnega drevja. Ugotovil, da v večini primerov delovni pulz presega dopustno mejo 40 utripov/minuto. Hkrati pa so bile tudi norme presežene za 200 %. Bombosch je tudi ugotovil, da je težavnost dela v gozdu v presega trajno dopustno mejo, če jo definiramo kot 30 % maksimalne aerobne kapacitete.

Razprava in zaključek

Rezultati ITZ za gozdne delavce so nas presenetili. Nizka telesna zmogljivost na drugi strani povzroča tudi večje utrujanje med delom. Posledica utrujenosti pa so verjetno tudi marsikatero poškodbe v gozdarstvu, ki so ravno pri sečnji z motorno žago najpogostejše.

Pomen in zavedanje javnega zdravja narašča. To je zapisano v programu javnega zdravja 2003 – 2008 (Official Journal of the EC, 2002) in tudi v Beli knjigi zdravstvene reforme v Sloveniji. Na koncu uvodnega razmisleka »Reformi na pot« je minister za zdravje zapisal »...Slovenska zdravstvena reforma bo ... zagotovila podporo javnega zdravja, tako da se skrb za zdravje ne bo začelo šele z nastopom bolezni, temveč bo cilj podaljševanja življenja brez bolezni«.

Podobno tudi Leonard Duhl, professor javnega zdravja (Delo 2002), pravi da je zdravje blagostanje in ne le odsotnost simptomov, oz. zdravje je kvaliteta življenja. Celoten intervju z Duhlom jasno kaže, da moramo sami največ narediti za svoje blagostanje. Zato globalni razmislek za lokalno delovanje ni zgolj fraza, ampak vodilo. Vprašanje je kako uravnotežiti porabo sredstev med globalnim in lokalnim, da bodo rezultati preventive čim bolj učinkovito prispevali k večji kakovosti življenja.

Promocija zdravja postaja vedno bolj pomembna družbena aktivnost. zanimiva veja turistične ponudbe. Hoteli v Avstriji ponujajo različne pakete hoje, gibanja v naravi, usposabljanj za šport, ki osvaja množice – Nordic walking. Izobraževalni programi za vseživljensko usposabljanje se prilagajajo potrebam ljudi in ne obratno. Formalno ali neformalno, bistveno je da je učinkovito.

Preprečevati je boljše kot zdraviti. Preprečevati je tudi cenejše kot zdraviti. Zato ima preventiva svojo vrednost. Vendar zahteva vire, človeške in denarne. Gozdni delavci sekači imajo skrajšano delovno dobo, vendar kljub temu le redko kdo pride do upokojitve brez predznaka »invalidsko«. Podlaga za preventivno delovanje je diagnosticiranje problemov – analiza stanja in trendov kar omogoča, da se reševanja problema lotimo pri vzroku in ne ko je prepozno – pri posledicah.

Vsi delavci so med delom imeli previsok dovoljeni delovni pulz. Med delom so precej presegali predpisani normativ, le eden manj kot 200 %. Prevelika telesna teža pomembno prispeva k slabšemu ITZ, čas porabljen za hojo je razen pri enem delavcu primerljiv z rezultati finske. Visok pulz na koncu testa pri dveh delavcih kaže tudi na precej slabo fizično pripravljenost za hojo. Rezultate takšnih testov bi morali pod drobnogled vzeti zdravniki medicine dela in opraviti individualno svetovanje za vsakega delavca. S strokovnjaki na področju športa bi lahko razvili ustrezne napotke za boljšo fizično zmogljivost gozdnih delavcev, predvsem s hojo v aerobnem območju. Pomembno področje, ki ga bo potrebno vključiti, je tudi testiranje moči.

Pri promoviranju gibanja potrebujemo vedno nove in inventivne pristope za animacijo ljudi. Zavedanja, da smo za svoje zdravje najbolj odgovorni sami in ne zdravstvo, pa je še vedno premalo. Žal so trendi pri koronarnih boleznih nespodbudni. Slabi vedenjski vzorci nezdravega življenjskega sloga, ki prihajajo iz ZDA, bodo po napovedih prim. Kolška (intervju v Oni, 30.9.2003) najhujše šele prinesli. Zato je še toliko bolj pomembno, da aktivnosti na področju preventive še bistveno okrepimo. Zato, da bomo ljudje znali in zmogli primerno skrbeti za svoje zdravje ni dovolj le promoviranje, potrebno je tudi izobraževanje in včasih tudi malo prisile. Možnosti in poti je mnogo.

Literatura:

- Backovič Juričan, A., Bulc, M., Luznar, M., Maučec Zakotnik, J. 2002J. Promocija telesne aktivnosti v slovenskih zdravstvenih domovih. Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, Športna unija Slovenije, str. 112 – 116.
- Bela knjiga v Zdravstvu. (<http://www2.sigov.si/mz/mz-splet.nsf/V/...> 29. 9. 2003)
- Bilban, M. 1999. Medicina dela. Zavod za varstvo pri delu, Ljubljana, 605 str.
- Hovnik Keršmanc, M., Hafner, A. 2002. Zdravje na Gorenjskem. ZZV Kranj, 112 s.
- Idaho POST Academy. Physical Fitness Test Battery. (<http://www.idaho-post.org/Forms/All Forms/documents/PFTB.pdf> - 25.2.2003)
- Karpljuk, D., Švent, A., Cepič Erpič, S., Karpljuk, K., Dervišević, E. 2001. Nekateri vidiki ocenjevanja in vrednotenja funkcionalnih in gibalnih sposobnosti odraslih. Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, Športna unija Slovenije, str. 60 – 67.
- Karpljuk, D., Videmšek, M., Štihec, J. Z vadbo do gospodarnega delovanja organizma. (http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/clanki/nasveti/z_vadbo_do_gosp_orqanizma2.php - 16. 6. 2003)
- Kordeš, U., Jeriček, H. 2002. Zdravilna moč skupnosti – intervju: Leonard Duhl - professor javnega zdravja. Delo – Sobotna priloga, str. 20 - 21.
- Laukkanen, R. 1999. Exercise and Heart rate. (<http://www.polar.fi/research/articlelibrary/article1.shtml> - 23. 5. 20000)
- Laukkanen, R. et al. 1999. Scientific development and evaluation of the polar fitness test. (<http://www.polar.fi/research/articlelibrary/article10.shtml> - 23. 5. 20000)
- Laukkanen, R., Hynninen, E. 1993. Preizkus hoje na 2va kilometra: priročnik. (prevod Bulc, M.), Zdravstveni dom Ljubljana, Cindi Slovenija, 46 s.
- Maučec Zakotnik, J. 2000a. Z gibanjem do zdravja: preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi. CINDI Slovenija, Ljubljana, 30 s.
- Maučec Zakotnik, J. 2000b. Predstavitev projekta Slovenija v gibanju – z gibanjem do zdravja. CINDI Slovenija, Ljubljana, 4 s.
- Measuring your Physical Fitness in fire management. (<http://tncfire.org/manual/phsfit.htm> 25.2.2003)
- Oja, P. Walk to work for Health. <http://www.staffs.ac.uk/schools/sciences/geography/cast/walk21/ws5.html> - 6.9.2003)
- Physical Readiness Evaluation for Initial Attack Forest Fire Fighters. (<http://www.mnr.qgov.on.ca/MNR/affmb/Fire/FFpkq/Append/PREFIT.htm> - 25.2.2003)
- Polar Training Advisor. Polar Electro Oy, Finland, 1997 – Second edition, 94 p.
- Polar XTrainer Plus – Heart rate monitor - User's Manual. Polar Electro Oy, Finland, 1996, 64 p.
- Preventiva v osnovnem zdravstvu : priporočila za prakso. CINDI Slovenija in Zdravstveni dom Ljubljana, marec 1998, 282 s. (Orig.: Prevention in primary care : recommendations for good practice – Svetovna zdravstvena organizacija, Evropski urad)
- Programme of community action in the field of public health (2003 – 2008). Decision No 1786/2002/EC of the European Parliament and of the Council, Official Journal of the European Communities, 9. 10. 2002, 11 p.
- Rovan, S. 2000. Učinkovitost in težavnost dela pri sečnji. Diplomsko delo. Biotehniška fakulteta, Odd. Za gozdarstvo in obnovljive gozdne vire, Ljubljana, 78 s.
- Sharkey, B. 1998. Work Capacity Tests for Wildland Firefighters. USDA Forest Service. Technology and Development Programme Missoula, Montana, 26 p.
- Stankovič, T. 2003. Zdravi zaposleni so bolj zadovoljni in manjkrat odsotni. Delo, 25. feb. 2003, str. 15.
- Sušnik, J. 1992. Ergonomska fiziologija. Didakta, Radovljica, 352 s.
- VO_{2max} And Your endurance Performance. ((<http://www.sport-fitness-advisor.com/VO2max.html> - 25.2.2003)
- Walk 21 – Conference proceedings, Workshop 5 – Influencing behaviour (<http://www.staffs.ac.uk/schools/sciences/geography/cast/walk21/ws5.html> - 6.9.2003)
- Walk to Work (<http://www.health.gov.au/walktowork/> - 26.9.2003)
- Žargi, Š. 2002. Naš zaklad so ljudje – bomo začeli vlagati tudi vanje? Gorenjski Glas, 13. dec. 2002, str. 3.

SPREMEMBE KRVNEGA SLADKORJA PRI DIABETIKIH TIP 2, PO OPRAVLJENEM TESTU HOJE NA 2 KM

*Damir Karpljuk, Edvin Dervišević, Mateja Videmšek, Jože Štihec, Andreja Hrovat, Miran Kondrič,
Fakulteta za šport, Ljubljana*

Izvleček

Diabetes lahko nastopi v zelo različnih oblikah, kot težka bolezen s presnovnimi motnjami, ki zelo omejujejo počutje, pa tudi v lažji obliki, ko jo je možno odpraviti že samo z dietnim zdravljenjem. Pri vseh oblikah lahko kasneje nastopijo zapleti, bolezni velikih in majhnih žil, s poškodbami na srcu, krvnem obtoku, na ledvicah in očeh. Danes vemo, da nastalih posledic diabetesa ne moremo jemati enostavno kot usodo, temveč je to nekaj v povezavi s kvaliteto uravnavanja presnove. Na kontrolo glukoze v krvi vplivajo tri komponente: dieta, zdravila in telesna aktivnost. Glavni namen raziskave je bil ugotoviti možne razlike v koncentraciji krvnega sladkorja pred in po hoji na 2 kilometra. Vzorec merjencev je zajel 94 sladkornih bolnikov (diabetes tip II) v starosti med 50 in 60 let, moškega spola (48 oseb) in ženskega spola (46 oseb). Rezultati so pokazali statistično značilne razlike v znižanju koncentracije krvnega sladkorja tako pri moških, kot pri ženskah. Temelj zdravljenja bolnikov s sladkorno boleznijo je vzpostavitev optimalnega uravnavanja krvnega sladkorja, ki zagotavlja preprečevanje dolgoročnih zapletov in izogibanje akutnim presnovnim spremembam, kot je hipoglikemija. Telesna aktivnost je lahko eden izmed pomembnih dejavnikov, ki posamezniku omogoča, da zaradi bolezni ne trpi njegova kvaliteta življenja, zato pa mora biti s svojo boleznijo kar najbolje seznanjen.

ključne besede: **diabetes, telesni napor, šport, gibanje,**

UVOD

Sodobna znanost razlikuje različne oblike diabetesa. Važna sta diabetes *TIP 1* in *TIP 2* (Ruhland, 1998). Diabetes *TIP 1*, ki so ga včasih imenovali mladostni ali juvenilni diabetes, pojavlja se pri otrocih, mladini in pri odraslih do 40. leta starosti. Prizadete osebe so večinoma vitke. Diabetes *TIP 2* je najpogostejša oblika diabetesa. Pacienti so večinoma starejši od 40 let in, vsaj na začetku, še ne potrebujejo insulina.

DIABETES TIP 1

IDDM - insulin dependent diabetes mellitus, je vrsta diabetesa kjer telo ne proizvaja notranjega insulina (Ruhland, 1998). Ljudje so za preživetje popolnoma odvisni od insulinskih injekcij. Ti morajo že od začetka jemati injekcije insulina, so torej odvisni od insulina. Pri tej bolezenski obliki pride do prihuljenega uničevanja beta celic, kar se lahko vleče leta in leta. Bolezen izbruhne šele takrat, ko je uničenih 90 odstotkov tkiva, takrat pa največkrat udari izrazito. Strokovnjaki predvidevajo da bolezen nastane takrat, ko imunski obrambni sistem podleže neki pomoti;: telesne obrambne celice in obrambne snovi, ki se tvorijo če npr. pridemo v stik z gripo ali virusi rdečk, se pomotoma usmerijo proti beta celicam, uničijo »napačne sovražnike«, torej prav te beta celice (Ruhland, 1998). Po izbruhu diabetesa pride pogosto še do kratkotrajnega okrevanja. To fazo izboljšanja v medicini imenujejo »remisijska faza«. Traja praviloma le nekaj tednov do nekaj mesecov, le redkokdaj več kot dve leti. V tem času se potreba po jemanju insulina najprej zmanjša, ker je bila lastna proizvodnja še enkrat zagnana. Proti koncu okrevanja pa zopet naraste potreba po dodajanju insulina. Končno je telesu treba dodajati ves potreben

insulin od zunaj, ker so sedaj beta celice do končno odpovedale. Za ta tip diabetesa so tipična pogosta nihanja krvnega sladkorja preko dneva. Samo z uporabo prave terapije z insulinom, ki jo mora opravljati poučen pacient, se lahko prepreči nihanje krvnega sladkorja med previsokim in prenizkim nivojem. S tako terapijo se poskuša nadomestiti izliv insulina iz trebušne slinavke glede na potrebo po zaužiti hrani.

DIABETES TIP 2

Največkrat pride bolezen prihuljeno. Tu je na začetku tvorjenje insulina še zadostno „ciljno tkivo“ (v glavnem mišice in maščobne celice) ni občutljivo na insulin, ki tako ne more pravilno delovati. Govorimo o insulinski rezistenci (odpornost). Taka občutljivost na insulin je podedovana. Dednost igra tu večjo vlogo kot pri tipu 1. Po določenem času organizem ne more več nadomestiti občutljivosti na insulin, kljub povečani tvorbi le tega (hiperinsulinizem). Sladkor težko prehaja v celice, ki tako ne dobijo dovolj energije, ampak se takorekoč nabira neuporabljen v krvi (Ruhland, 1998). Pri podedovani insulinski rezistenci pride do izbruha diabetesa pod vplivom drugih faktorjev. Veliko vlogo pri tem igra prevelika telesna teža, ki zahteva veliko insulina in ga delno izkoristi brez učinka. Pravilno delovanje insulina preprečujejo tudi povečane krvne maščobe, pomanjkanje gibanja, kakor tudi krvni pritisk. Vsi naštet dejavniki se pojavijo skupaj kot neka mreža. Nastane začarani krog. Insulinska rezistenca se povečuje in insulin deluje vedno slabše. Govorimo o tako imenovanem »metaboličnem sindromu«. Sčasoma se pojavi še zmanjšano tvorjenje insulina v beta celicah. Osebe s tem tipom diabetesa uporabljajo ponavadi za zdravljenje in kot terapijo oralna zdravila, metformin, insulin ali dieto in telesno vadbo. Diabetes TIP 2 se, zaradi vloge telesne teže lahko označi tudi kot civilizacijska bolezen. V letih pomanjkanja po koncu druge svetovne vojne je ta oblika bolezni skoraj «izumrla» (Hrovat, 2002).

PREVISOK KRVNI SLADKOR – HIPERGLIKEMIJA

S sodobnimi možnostmi za samokontrolo urina in sladkorja v krvi in z izboljšanimi postopki zdravljenja lahko danes presnovno dobro nadzorujemo relativno. Kljub temu pa se celo pri poučenih pacientih ne moremo vedno izogniti primerom odstopanja vrednosti krvnega sladkorja navzgor. Pri zmerno zvišani ravni krvnega sladkorja še lahko počutimo čisto zdravi. Vendar pa je prav to lahko zelo varljivo, ker tak krvni sladkor nezaznavno dela škodo našemu organizmu. Kadar prihaja do tega le občasno in le kratkotrajno, takrat to ne povzroča niti kratko ne dolgoročne ogroženosti. Drugače pa je v primeru, če hiperglikemija narašča. Hiperglikemija je nevarna, ker povzroča okvaro malih žil oči in ledvic, živcev in srca. Iz nje se lahko razvije tako imenovana diabetična koma (Ruhland, 1998). Zaradi pomanjkanja insulina pride do previsokega nivoja sladkorja, ki sedaj ne more več prehajati v celice, kjer se spreminja v energijo (Guyton, 1986). Istočasno izpade tudi »zapreka«, ki preprečuje izločanje sladkorja iz jeter. Ker organizem vendarle potrebuje energijo, seže po drugih rezervah oziroma dobaviteljnih energijah po beljakovinah in predvsem telesnih maščobah. Tako pride do obsežne razgradnje maščob, ker insulin ne more ovirati njihovega topljenja. Kri je zaradi razgradnje maščob preplavljena z maščobnimi kislinami in njihovimi razgrajenimi proizvodi, s tako imenovanimi škodljivimi ketoni-keto-kislinami. Pride do prevelike kislosti. Zdravniki tako stanje imenujejo »ketoacidoza« (Guyton, 1986). Razvije se lahko do diabetične kome. To je življansko nevarna situacija kjer pacienti izgubijo zavest. Diabetična koma se razvije v nekaj urah do nekaj dneh. Kako hitro se zgodi, je odvisno predvsem od količine insulina, ki še kroži v krvi.

Kako opazimo previsok nivo sladkorja? Znakov za previsok nivo sladkorja nimajo samo diabetiki, ki se že zdravijo temveč tudi osebe z diabetesom, ki se šele razvija. Opozorilni znaki so (Ruhland, 1998): močna žeja; pogostejše uriniranje; utrujenost, pomanjkanje apetita, slabo psihično počutje, brezvoljnost in izguba telesne teže, če gre že dalj časa za preveč sladkorja. Če nivo sladkorja raste dalje, to je do ketoacidoze, se lahko pojavijo naslednji simptomi: slabost, potrtost, bolečine v zgornjem delu trebuha, suh jezik, moten vid in zadah po acetonu pri izdihavanju.

Zaradi česa pride do previsokega nivoja sladkorja? Glavno vzrok je, da je prisotno premalo insulina (Guyton, 1986). Insulin ima veliko opraviti s tremi osnovnimi sestavinami naše prehrane: z beljakovinami, maščobami in ogljikovimi hidrati. Slednjim posvečamo večjo pozornost, saj so sestavljeni iz več, »v verigo spetih«, sladkorjev. Pacientu, ki s hrano zaužije preveč ali neprimerne ogljikove hidrate, se samo po sebi umevno poviša nivo sladkorja. Tudi preveč maščob in beljakovin ima vpliv na sladkor, čeprav neznatnejši. Obstajajo še drugi vzroki, kot npr. povečanje *stresnih hormonov* v krvi zaradi infekcij, drugih težkih bolezni in operacij, težki *psihični stresji*, *premalo gibanja*, saj pri dobro uravnanem diabetesu gibanje vpliva na znižanje sladkorja v krvi, *jemanje zdravil*, posebno nekaterih.

PRENIZEK KRVNI SLADKOR – HIPOGLIKEMIJA

Prenizek krvni sladkor imenujemo tudi hipoglikemija. To je lahko zelo neugoden zaplet zdravljenja. V najhujših primerih povzroči nezavest. Občasno neznatno znižanje sladkorja mora biti včasih vzet v zakup, da bi dosegli dobro uravnavo sladkorja v krvi. Znižanje je nevarno, če nastopi nezavest, ali če pride do krčev. Imamo dve vrsti znakov hipoglikemije: eni so opozorilni in nastajajo zaradi adrenalina, drugi pa odražajo pomanjkanje krvnega sladkorja v možganih. Adrenergični znaki so opozorilo človeku, naj zaužije hrano in zaščiti možgane pred pomanjkanjem krvnega sladkorja (Burr & Nagi, 1999). Opozorilni, adrenergični znaki so: tresenje rok, znojenje, nemir in razbijanje srca. Izraženost adrenergičnih znakov je večja pri hitrejšem padcu krvnega sladkorja. Pri zelo počasnem so manj izraziti, zato je hipoglikemijo težko spoznati. Nevroglikopenični znaki so (Burr, & Nagi, 1999): slaba sposobnost koncentracije, občutek prazne glave, lakota, težave pri govorjenju, mravljinčenje jezika in okrog ust, nerodnost kretenj in zmedenost. Resnejša nevroglikopenija je nevarna, ker bolnike onemogoči do te mere, da sami sebi ne morejo več pomagati. Znaki se pri posameznikih med seboj lahko tudi razlikujejo. Prav tako tudi raven sladkorja, pri kateri se hipoglikemija pojavi. Sladkor pade deloma, ker nastopijo nasprotni dejavniki, ki pripeljejo do prevelikega nivoja sladkorja: vbrizgano je preveč insulina; zaužitih je premalo ogljikovih hidratov ali pa so zaužiti prepozno; povečano telesno gibanje brez predhodnega ukrepanja; prekomerna količina alkohola (preprečuje tvorjenje sladkorja v krvi) in tudi nekatera zdravila.

Kaj pa šport in hipoglikemija? Tveganje za nastanek hipoglikemije med vadbo, je strokovno razložil nekaj let pred odkritjem insulina, britanski zdravnik R.D. Lawrence. (Burr, & Nagi, 1999). Z razliko od »nediabetikov«, ki jim nivo insulina pade hitro po pričetku vadbe, je pri diabetikih nivo insulina uravnavan in odvisen od zadnje količine insulina in časa, ko je bil le ta vbrizgan. Temu logično sledi, da mora posameznik nujno predvidevati napornost aktivnosti, ki jo namerava opravljati in temu primerno prilagoditi dozo zadnje injekcije insulina. Če za to ni poskrbljeno, je možna samo še kompenzacija, to je, da pojemo veliko več ogljikovih hidratov. Strah pred hipoglikemio, je bil pogosto razlog, da so bili diabetični otroci diskriminirani. Vse to je pripeljalo do tega, da so te otroke odvrčali od telovadbe, športa in poletnih kampov. Nekateri otroci so se celo sami spontano odločili, da ne bodo sodelovali v skupinskih oz. timskih aktivnostih, da ne bi z redno kontrolo krvi in nujnimi prigrizki med aktivnostmi, vznemirjali svojih soigralcev!? Hipoglikemija se lahko pojavi med samo vadbo pa tudi 12 do 14 ur po naporu. Ponavljajoče se epizode hipoglikemije vodijo v usoden začaran krog, kjer je pri človeku vedno manj zavedanja in občutljivosti za hipoglikemijo, kar zopet vodi v še večje tveganje za še več takšnih stanj. Vrhu tega pa fizična aktivnost lahko povzroči, da hipoglikemijo še težje spoznamo, kajti znaki navora, kot so potenje, tresenje, šibkost, itd. takorekoč prekrijejo znake hipoglikemije, ki so jim podobni (Burr, & Nagi, 1999). Če se hipoglikemija pojavi med vadbo, jo je ponavadi zelo težko odpraviti. Pogosto mora biti aktivnost začasno prekinjena in količina ogljikovih hidratov, ki jih mora diabetik zaužiti je občutno večja kot običajno. Pogosto pa je nevarno, da se ob ponovnem pričetku vadbe hipoglikemija »vrne«, kar v prve pol ure vadbe zahteva še dodatne ogljikove hidrate. (Burr, & Nagi, 1999)

TELESNA AKTIVNOST IN DIABETES

Že dolgo je znano, da telesna aktivnost vpliva na znižanje sladkorja v krvi. S fizičnim delom zgori glukoza. Zvišuje se tudi občutljivost tkiva na insulin, kar je zelo pomembna in pozitivna stvar, ni pa še pojasnjen natančen vzrok povečanja občutljivosti. Za znižanje določenega nivoja sladkorja, potrebujemo torej manj insulina kot sicer. Glavna korist redne telesne aktivnosti je vsekakor v preprečevanju bolezni srčnega krvnega obtoka, še posebno arterioskleroze. Povečana poraba kalorij v času obremenitve mišic povzroča razen tega še zmanjšanje telesne teže, kar zmanjšuje motnje pri presnovi maščob. Fizično delo kot dodaten vpliv na sladkor v krvi pa vsekakor lahko pripelje do nezaželenega nihanja sladkorja v krvi. Da bi uspeli dnevno opravljati fizično delo z minimalnim nihanjem, moramo prilagoditi dozo insulina in dieto vsakokratnemu stanju obremenitve. V osnovi pa lahko šport in telesna aktivnost samo pozdravimo. Vsekakor se je potrebno posvetovati z zdravnikom, do kakšne mere priporoča aktivnost. Dobro uravnava presnove nam omogoča poznavanje naslednjih faktorjev:

Delo mišic spremeni nivo sladkorja v krvi. Sladkor v krvi pri naprezanju mišic – odvisno od izhodišča – lahko pada ali narašča (Guyton, 1986). Oba možna vpliva sta odvisna od tega, koliko insulina je trenutno prisotnega v krvnem obtoku. Izrazito pomanjkanje insulina v tem položaju vodi po eni strani k povečanemu izločanju sladkorja v jetrih, ki ima nasproten vpliv kot insulin-vzrok pa je v hormonih. Po drugi strani pa ravno ta hormon vpliva na zmanjšanje prehajanja sladkorja v mišice. Iz tega izhaja povišanje sladkorja v krvi, istočasno pa mišične celice trpijo zaradi pomanjkanja sladkorja. Če je v krvi dovolj insulina, je posledica mišičnega napora lahko povečano prehajanje sladkorja v mišice in istočasno zmanjšano tvorjenje sladkorja v jetrih. Posledica tega je padec sladkorja v krvi. Pri dobro »uravnanem« diabetiku je takšna reakcija pravilna.

Vplivi zaužite hrane. Ogljikovi hidrati lahko prehajajo v krvni obtok še dve uri po zaužitem obroku. Iz tega sledi, da je za uravnanost sladkorja v krvi pomembna tudi telesna teža. Zaradi poznane občutljivosti na insulin je pri telesno težjih pacientih na splošno manjša nevarnost prenzkega sladkorja, kot pri vitkih pacientih (Guyton, 1986).

Intenzivnost, trajanje in način obremenitve mišic. Izraba energije in ogljikovih hidratov v telesu raste z intenzivnostjo in trajanjem obremenitve mišic. Močno znižanje sladkorja v krvi povzročijo dejavnosti, pri katerih so sodelujoče mišice pretežno napete, njihova dolžina pa nespremenjena (izometrične športne zvrsti: fitnes bodybuilding...). Športne zvrsti, pri katerih se dolžina mišic z dejavnostjo spreminja (izotonično delomišic npr.: vožnja s kolesom, plavanje, tek na smučeh, nogomet, hoja, jogging), ne obremenjujejo mišic s trajno napetostjo (Hrovat, 2002). Vztrajni trening izzove največjo občutljivost organizma na insulin. Aerobna telesna dejavnost zaposli mišice nog in rok, srce, pljuča in sklepe, torej skoraj cel organizem. To so dejavnosti vztrajnostne vrste, pri katerih se človek zadiha in oznoji, srce pa hitreje bije. Redna aerobna dejavnost ugodno učinkuje pri vsakem človeku. Ugoden učinek telesne dejavnosti bomo dosegli samo, če bomo redno dejavni vsaj trikrat tedensko po pol ure. Razumna mera je tri do petkrat tedensko od pol do ene ure. Dejavnost mora biti dovolj intenzivna. Intenzivnost merimo po udarcih srca na minuto. Pri večji intenzivnosti utripa srce hitreje, ker to zahteva organizem od njega. Utrip srca si lahko izmerite z otipom utripa (pulza) žile na zapestju na palčni strani. Za diabetike so zelo ugodne športne zvrsti z enakomerno potekajočim gibanjem, ki stopnjujejo trajanje treninga in zmogljivost sistema krvnega obtoka in srca (tek ali plavanje).

Smiselno je, posvetovati se z zdravnikom, kakšen način vadbe je primeren za posameznika. Primeren tip vadbe je v veliki meri odvisen od drugih zdravstvenih težav ali bolezni, ki jih posameznik ima. Večina specialistov priporoča aerobno vadbo, ki povzroča globlje dihanje in poveča utrip in delo srca. Sem spadajo hoja, jogging, aerobika, ples ali kolesarjenje. Če imajo bolniki težave z živci v nogah in stopalih pa bo zdravnik po vsej verjetnosti predlagal vadbo, ki ne bo povzročala preobremenitve nog in stopal. To je plavanje, kolesarjenje, veslanje ali kakršnakoli vadba na stolu. (www.diabetes-midon.org/exercise.html)

Nekaj najpogostejših vprašanj, ki jih zastavljajo bolniki

Ali je kakšno tveganje pri vadbi diabetikov? Da, vendar pa koristnost vadbe to tveganje že takoj izniči. Vadba spreminja način, kako telo reagira na insulin. Pravilna vadba povzroča večjo občutljivost tkiva na insulin prav tako pa je možno, da po vadbi nivo sladkorja preveč pade in pride do hipoglikemije. Potrebna je nujna kontrola sladkorja pred vadbo in tudi po njej. Pametno se je posvetovati z zdravnikom, ki posamezniku pove kakšen naj bi bil nivo njegovega sladkorja pred vadbo in po njej. Če je nivo sladkorja pred vadbo previsok ali prenizek, je bolj pametno, da z vadbo počakamo, dokler se nivo ne izboljša. Zelo pomembno pa je, da smo še bolj pozorni na sladkor, kadar vadimo v izjemno vročem ali mrzlem okolju, kajti temperature spreminjajo način absorpiranja insulina v telesu. (www.diabetes-midon.org/exercise.html)

Kako naj vem, ali je moj sladkor med vadbo prenizek? Hipoglikemija se ponavadi pojavi postopno, se pravi, biti morate pozorni, kako se med vadbo počutimo. Lahko začutimo spremembe v srčnem utripu, nenadoma se bolj potimo kot sicer, počutimo šibki in nemirni, ali začutimo lakoto. Če so simptomi takšni je potrebno vadbo prekiniti in upoštevati zdravnikova navodila kako zdraviti hipoglikemijo. (www.diabetes-midon.org/exercise.html)

Kaj naj še naredim, da bo vadba primerna? Mnogi diabetiki imajo težave z živci in žilami v nogah in stopalih, česar se včasih niti ne zavedajo. Pomembno je torej, da pri vadbi nosimo primerno in udobno obutev. Drugače lahko dobimo žulje, druge rane ali vnetja, ki lahko vodijo v infekcije in druge težave. Pred vadbo in po njej pa si lahko pregledamo noge in stopala, da se prepričamo, da ni prišlo do omenjenih težav. (www.diabetes-midon.org/exercise.html)

Ali naj med vadbo pijem več tekočine?

Da. Med vadbo telo potrebuje več tekočine, da se ne pregreje. Preden se zavemo, da smo žejni, je morda že prepozno in smo že dehidrirani. To pa lahko vpliva na nivo sladkorja v krvi. Zato pijmo veliko tekočine že pred vadbo, med njo in po njej. (www.diabetes-midon.org/exercise.html)

Grozdni sladkor, ki bi ga morali tako in tako vedno nositi pri sebi, nikoli ne sme manjkati v našem športnem oblačilu. Pri grozeče nizkem sladkorju tako lahko pravočasno ukrepamo. Natančno je potrebno obvestiti trenerja ali športne prijatelje o simptomih in nujnem ukrepanju (grozdni sladkor, injekcija glukagona), če bi kljub vsem preventivnim ukrepom morda le prišlo do prenizkega sladkorja. Pri aktivnostih, ki trajajo dalj časa, bi si bolnik moral vzeti čas, da vmes zaužije nekaj ogljikovih hidratov. Prej kot slej moramo pri daljših fazah med telesno aktivnostjo opraviti samokontrolo sladkorja v krvi. Pri kratkotrajni visoki telesni preobremenitvi (tek na sto metrov, met krogle, dviganje uteži) je tudi pri dobrem izhodišču presnove možno kratkotrajno zvišanje sladkorja v krvi. V takšnem primeru pride do izliva hormonov v krvni obtok, ki delujejo nasprotno kot insulin (Burr, & Nagi, 1999). V glavnem gre tu za adrenalin in noradrenalin. Do enakega stanja pride pri stresnih športnih dejavnostih ali pa pri tekmovalnih pogojih. Kljub temu pa je možen kasneje zopet prenizek sladkor zaradi kratkotrajnosti delovanja hormonov stresa v krvnem obtoku. Zato je po taki aktivnosti nekaj časa potrebna posebna pozornost. Vsak pacient mora s povečanjem samokontrole sam ugotoviti, kako pri njem šport vpliva na nivo sladkorja. Zaradi množice dejavnikov, ki vplivajo na krvni sladkor, so predlogi za prilagoditev insulina ali diete vedno lahko le oporne točke. Vsak posameznik je individuum zase, in tako ne obstaja splošna formula, recept ali pravilo za vse.

Viri in sorazmernost goriv potrebnih med vadbo? Glavni vir energije, prvih dvajset do trideset minut napora pri vadbi, je mišični glikogen. Kasneje je glukoza, ki se nahaja v krvi in izhaja iz jetrne glikogenolize, glukogeneze in črevesne absorpcije, presnovljena, takoj za mišičnimi trigliceridi in prostimi maščobnimi kislinami, ki izvirajo iz maščobnega tkiva (Bonnen, Ness, Belcastro, & Kirby, 1985). Med počitkom glukoza v krvi skoraj ne prehaja v mišične celice. V prvih desetih minutah vadbe predstavljata deset do petnajst odstotkov goriva, potrebnega za vadbo, po devedesetih minutah pa lahko naraste na štirideset odstotkov vsega potrebnega goriva. Po štirih urah vadbe predstavlja glukoza v krvi kar eno tretjino, proste maščobne kisline

in dve tretjini oksidativnega goriva za vadbo. Po daljšem vadbenem času pa so proste maščobne kisline praktično še edini vir energije, kar petinosemdeset odstotkov (Burr, & Nagi, 1999). Kadar poskušamo izračunati, koliko energije porabimo pri različnih športih, moramo upoštevati kar nekaj dejavnikov; tip aktivnosti; trajanje aktivnost; posameznikov fizični izgled; izkušnost posameznika (začetnik); vremenske razmere in pomembnost tekmovanj.

CILJ RAZISKAVE

S pomočjo Testa hoja na 2 kilometra in meritev krvnega sladkorja smo v prvi vrsti želeli ugotoviti možne razlike v koncentraciji krvnega sladkorja pred in po obremenitvi. Izhajali smo iz naslednjega cilja:

1. Ugotoviti spremembe oz. razlike v koncentraciji krvnega sladkorja pred in po opravljenem testu hoje na 2 kilometra.

DELOVNA HIPOTEZA

H1. Po končanem preizkusu hoje na 2 kilometra, bo prišlo do statistično zbačilni razlik v koncentraciji krvnega sladkorja v krvi, tako pri ženskih kot pri moških preiskušancih.

METODE DELA

Raziskava je temeljila na rezultatih testa hoje na 2 km, ki tudi v slovenskem prostoru v zadnjih letih pridobiva vse večjo veljavo. Test je v prvi vrsti namenjen zdravi populaciji, kar pa je z vidika starosti udeležencev in potencialno oz. realno prisotnih boleznih značilnih za starejšo populacijo, moment zdravja omenjih starostnih skupin vprašljiv. Prav tako iz testa niso izvzete osebe ki kadijo, uživajo alkohol oz. so od njega odvisni, ljudje z določenimi boleznimi in okvarami srčnožilnega, dihalnega ali gibalnega sistema, če omenjenih pomanjkljivosti pred testiranjem ne izpostavijo. Meritve, ki so bile vezane na naš vzorec merjencev, so bile opravljene v mesecu maju in juniju v juniju 2002, na atletskih štadionih v Postojni in v Ljubljani med člani večih društev sladkornih bolnikov v Sloveniji. Anonimnost udeležencev je zagotovljena. Analize krvnega sladkorja so bile opravljene s sistemom za merjenje ravni glukoze v krvi GLUKO TOUCH, ki ga je v celoti omogočilo podjetje LIFESCAN – Johnson&Johnson.

Vzorec merjencev

Vzorec merjencev je zajel 94 sladkornih bolnikov (diabetes tip II) v starosti med 50 in 60 let, moškega spola (48 oseb) in ženskega spola (46 oseb).

Vzorec spremenljivk

V skladu z predmetom in namenom dela, postavljenim ciljem ter hipotezo, smo določili tri sklope spremenljivk:

Splošne spremenljivke

Spol

Starost

Izobrazba

M (moški); Ž (ženski)

leta

nedokončana osnovna šola

osnovna šola

poklicna šola

srednja šola

višja šola

visoka šola

specializacija, magisteij,

<i>Športna aktivnost</i>	<i>doktorat</i>
<i>Način zdravljenja sladkorne bolezni</i>	<i>pogostost in trajanje</i>
	<i>dieta</i>
	<i>tablete</i>
	<i>tablete in inzulin</i>
	<i>inzulin</i>

Morfološke spremenljivke

<i>ATV</i>	<i>telesna višina mm</i>	
<i>ATM</i>	<i>telesna masa</i>	<i>kg</i>
<i>BMI</i>	<i>Body mass index – ITM: indeks telesne mase</i>	

Funkcionalne spremenljivke

<i>FSUp</i>	<i>FSU po neposredno po naporu</i>	<i>ud/min</i>
<i>TH2000M</i>	<i>test hoje na 2000 metrov</i>	<i>čas (minute:sekunde)</i>
<i>ITP</i>	<i>indeks telesne sposobnosti</i>	

Hematološke spremenljivke

<i>KS1</i>	<i>krvni sladkor pred TH2000M</i>	<i>ml/l</i>
<i>KS2</i>	<i>krvni sladkor po TH2000M</i>	<i>ml/l</i>

Metode obdelave podatkov

Podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS 8.0. Uporabljene so bile naslednje metode: osnovna statistika, t-test za odvisne vzorce in analiza variance, na nivoju 5% napake Alfa.

EMPIRIČNI PODATKI Z RAZPRAVO

K raziskavi pristopilo 94 sladkornih bolnikov, (preglednice 1, 2, in 3), 48 moških in 44 žensk, v povprečni starosti 62 let. Gre za vzorec, ki ima v povprečju poklicno oz. srednješolsko izobrazbo sladkorno bolezen pa zdravijo predvsem z inzulinom in tableti. Športna aktivnost je pri omenjenem vzorcu prisotna v večini od 1 x do 4 x mesečno, v trajanju od 10 do 30 minut.

Čas hoje na 2 km je v povprečju za moške in ženske znašal okoli 21 minut. Pri moških je bil čas hoje 1376, 61 sekunde, nekaj manj kot 23 minut (Preglednica 6), pri ženskah pa 1224, 81 sekunde, nakoloko več kot 20 minut, kar je pomenilo tudi statistično značilne razlike v času hoje na 2 km med ženskim in moškim vzorcem; $P=0,002$ (Preglednica 6).

Športna aktivnost pri omenjenem vzorcu ni pogosta (1 do 4 x na mesec) in je razmeroma kratkotrajna (Preglednice 1, 2 in 3.). Adamič (2002) je v raziskavi, kjer je preučeval odnos sladkornih bolnikov do športne aktivnosti ugotovil, da je odnos sicer pozitiven, da se zavedajo pomena gibanja za zdravje in boljše počutje, vendar pa je realizacija relativno skromna. Kot je bilo že večkrat omenjeno, gibane, rekreacija, šport so v življeju sladkornega bolnika pomembni predvsem za zmanjševanje, upočasnjevanje ali preprečevanje tistih spremljajočih dejavnikov bolezni, ki se pri tej, kot tudi pri ostali populaciji relativno pogosto pojavljajo. V mislih imamo debelost, motnje v delovanju srčno žilnega in dihalnega sistema, bolečine v hrbtenici, križu, sklepah itd. Gre za tiste bolezni ali stanja, ki že obstoječe dejavnike, ki so neposredno vezani na sladkorno bolezen, še povečujejo. Dolga leta so raziskovalci sklepali (Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999), da so bile številne zdravstvene težave zaradi debelosti povezane z veliko količino maščobnega tkiva v telesu. Povečani telesni teži, vendar brez odvečnega maščobnega tkiva, niso posvečali pozornosti.

Preglednica 1: Prikaz rezultatov osnovnih statističnih parametrov za moške in ženske.

	Število	Min	Maks	AS	SO
SPOL	94	1,00	2,00	1,49	,506
SPOL	94	1,00	2,00	1,49	,506
STAROST	94	35,00	78,00	62,36	8,09
STAROST	94	35,00	78,00	62,36	8,09
ATM	94	54,00	132,00	81,62	12,15
ATM	94	54,00	132,00	81,62	12,15
ATV	94	1,49	1,88	1,69	8,55E-02
ATV	94	1,49	1,88	1,69	8,55E-02
ITM	94	21,09	43,10	28,29	3,82
ITM	94	21,09	43,10	28,29	3,82
CAS	65	1035,00	1810,00	1301,88	202,18
CAS	65	1035,00	1810,00	1301,88	202,18
FSU	94	80,00	156,00	125,93	20,01
KS1	94	4,90	14,30	8,89	2,65
KS1	94	4,90	14,30	8,89	2,65
KS2	94	4,70	14,10	7,84	2,12
KS2	94	4,70	14,10	7,84	2,12
IZ	94	2,00	6,00	3,84	,91
IZ	94	2,00	6,00	3,84	,91
SBZD	94	1,00	4,00	2,69	1,11
SBZD	94	1,00	4,00	2,69	1,11
SPA	94	1,00	5,00	2,74	1,32
SPA	94	1,00	5,00	2,74	1,32
TSPA	94	1,00	5,00	2,36	1,14
TSPA	94	1,00	5,00	2,36	1,14

Preglednica 2: Prikaz rezultatov osnovnih statističnih parametrov za moške

	Število	Min	Maks	AS	SN	SO
STAROST	48	36,00	78,00	62,48	1,17	8,12
ATM	48	54,00	132,00	84,54	1,76	12,16
ATV	48	1,54	1,88	1,71	1,170E-02	8,108E-02
ITM	48	21,09	43,10	28,83	0,62	4,27
CAS	48	1035,00	1760,00	1376,61	35,45	203,65
FSU	48	80,00	156,00	123,04	3,10	21,50
KS1	48	5,10	14,00	8,87	0,38	2,61
KS2	48	4,70	14,10	7,91	,030	2,09
IZ	48	2,00	5,00	3,69	0,12	,85
SBZD	48	1,00	4,00	2,75	0,16	1,12
SPA	48	1,00	5,00	2,67	0,19	1,31
TSPA	48	1,00	5,00	2,398	0,173	1,19

Preglednica 3: Prikaz rezultatov osnovnih statističnih parametrov za ženske

	Število	Min	Maks	AS	SN	SO
STAROST	46	35,00	77,00	62,24	1,20	8,15
STAROST	46	35,00	77,00	62,24	1,20	8,15
ATM	46	59,00	108,00	78,57	1,69	11,48
ATM	46	59,00	108,00	78,57	1,69	11,48

ATV	46	1,49	1,88	1,68	1,296E-02	8,788E-02
ITM	46	22,49	34,87	27,72	,46	3,23
ITM	46	22,49	34,87	27,72	,46	3,23
CAS	46	1040,00	1810,00	1224,81	30,36	171,77
FSU	46	88,00	155,00	128,93	2,66	18,07
FSU	46	88,00	155,00	128,93	2,66	18,07
KS1	46	4,90	14,30	8,84	0,40	2,72
KS1	46	4,90	14,30	8,84	0,40	2,72
KS2	46	4,70	12,90	7,77	0,32	2,17
KS2	46	4,70	12,90	7,77	0,32	2,17
IZ	46	2,00	6,00	4,00	0,14	,94
IZ	46	2,00	6,00	4,00	0,14	,94
SBZD	46	1,00	4,00	2,63	0,16	1,10
SBZD	46	1,00	4,00	2,63	0,16	1,10
SPA	46	1,00	5,00	2,83	0,19	1,34
SPA	46	1,00	5,00	2,83	0,19	1,34
TSPA	46	1,00	5,00	2,33	0,16	1,09
TSPA	46	1,00	5,00	2,33	0,16	1,09

Van Itallie (povzeto po Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999) je razvrstil ljudi glede na: stopnjo prevelike oz. premajhne telesne teže; uporabil je relativno telesno težo in indeks telesne mase (ITM) ter na stopnjo suhosti ali debelosti; uporabil je vsoto tricepsov in podlpatično kožno gubo. Van Itallie (povzeto po Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999) je ugotovil, da obstajajo ljudje s prekomerno telesno težo, ki pa niso debeli. Po drugi strani je odkril ljudi, ki imajo povečano količino maščobnega tkiva, a nimajo prevelike telesne teže. Pri obeh skupinah je odkril povečano nevarnost pojava nekaterih obolenj: povečana stopnja smrtnosti, povišan krvni tlak, bolezni srca in ožilja, nekatere vrste rakavih obolenj, sladkorna bolezen, bolezni žolčnika. Nadalje je Van Itallie ugotovil (povzeto po Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999), da je debelost neposredno povezana s spremembami v normalnem delovanju telesa, s povečanjem nekaterih telesnih obolenj, z napredovanjem že obstoječih obolenj in z negativnimi psihološkimi reakcijami.

Količina in stopnja sprememb v normalnem delovanju telesa sta pri vsakem posamezniku različni. Odvisni sta od stopnje debelosti. Debeli ljudje imajo pogosto težave z dihanjem. To vodi k upočasnim reakcijam, ki izvirajo iz povišane koncentracije ogljikovega dioksida v krvi in povečane tvorbe eritrocitov kot odgovor na pomanjkanje kisika v krvi (Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999). To lahko privede do tromboze, povečanja srčne mišice in blokiranja srčne akcije. Debeli ljudje imajo praviloma nižjo odpornost za vadbo, ki izvira iz zgoraj omenjenih dihalnih težav in povečane telesne mase (Woo, Daniels-Kash, & Horton, 1985). Z debelostjo je povezan razvoj nekaterih kroničnih degenerativnih obolenj, kot sta povečan krvni tlak in arterioskleroza (Keesey, 1986). Poleg tega so prisotne različne prebavne motnje in težave v delovanju žlez z notranjim izločanjem, kot so: neučinkovita presnova ogljikovih hidratov in sladkorna bolezen (diabetes – tip II). Obstajajo tudi razlike med spoloma glede lokacije kopičenja maščobe v telesu (Keesey, 1986). Pri moških se odvečno maščobno tkivo kopiči predvsem v trebušnem predelu, pri ženskah pa običajno na nadlahtnici, stegnih in zadnjici. Raziskave so pokazale, da so z debelostjo zgornjega dela telesa povezani tile dejavniki tveganja: obolenja srca in ožilja, povišan krvni tlak, možganska kap, povišana raven lipidov v krvi in diabetes.

Vpliv debelosti na napredovanje že obstoječih obolenj še ni povsem dokazan, vendar domnevajo, da je debelost eden od dejavnikov, ki povzročijo poslabšanje stanja. Pri nekaterih obolenjih je znižanje telesne teže sestavni del zdravljenja nekaterih obolenj, kot so (Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999): angina pectoris, povišan krvni tlak, srčni infarkt, krčne žile, sladkorna bolezen in ortopedske težave (obolenja sklepov, tetiv, mišic, bolečine v hrbtenici in križu). Pri mnogih ljudeh debelost pogosto izvira iz čustvenih in psiholoških težav, kasneje pa te težave izvirajo iz debelosti same (modeli idealnega telesa v naši družbi), ker nekateri posamezniki ob poskusih izgube

telesne teže potrebujejo strokovno (psihiatrično) pomoč (Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999).

V preglednicah 1, 2 in 3 so rezultati indeksa telesne mase (ITM), ki v povpreču sodijo v kategorijo zvečane ogorženosti zdravja. Pri nekaterih posameznikih omenjene vrednosti znašajo tudi preko 30 ali celo 40 (43,10). Leta 1997 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) uvrstila debelost med kronične presnovne bolezni (Mikić, Čišić, & Ahmetović, 1999). Kot merilo za ugotavljanje debelosti je priporočena uporaba indeksa telesne mase – ITM oz. Body Mass Index (BMI). Indeks telesne mase določimo tako, da telesno maso (izraženo v kg) delimo s kvadratom telesne višine (izražene v metrih). Navajamo primer za 1,82 visoko in 83 kg težko osebo:

$$\text{ITM} = \text{telesna masa (kg)} / \text{višina}^2 (\text{m}^2) = 83 / (1,82 \times 1,82) = 25,1 \text{ kg} / \text{m}^2$$

Optimalni ITM je med 19 do 22, sprejemljiv pa je še do 25, predvsem, če niso prisotni dejavniki tveganja (povišan krvni tlak, zvišana raven holesterola v krvi, sladkorna bolezen itd.). Vrednosti ITM nad 30 pomenijo debelost, pri kateri ogroženost strmo narašča. Svetovna zdravstvena organizacija takole opredeljuje debelost in njene vplive na zdravje:

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

V predhodnih poglavjih smo omenili, da je kot najpogostejša oblika sladkorne bolezni tip II (Medvešček, 1999, a, b), ki jo sprožita tako debelost kot zanemarjanje telesne dejavnosti. Z veliko verjetnostjo lahko izpostavimo, da je redna telesna dejavnost in hujšanje pri debelih ljudeh zaščita proti nastanku te bolezni in zdravilo zanj, ko se pojavi (Medvešček, 1999, a, b). Večina diabetikov tipa II ima poleg povečane telesne teže povečano vsebnost maščob v krvi in povečan krvni pritisk. Ta stanja tvorijo bolezenski sklop, ki se imenuje sindrom inzulinske rezistence. Osnova zvečanju nivoja krvnega sladkorja, ki sicer opredeljuje vsako obliko sladkorne bolezni, je namreč odpornost organizma na delovanje inzulina in zmanjšana sposobnost za tvorjenje tega hormona. Redna telesna aktivnost lahko ugodno vpliva na celoten bolezenski sklop sindroma inzulinske rezistence (Medvešček, 1999, a, b). Omenjena aktivnost zmanjša neobčutljivost organizma na inzulin, zniža vsebnost maščob v krvi in uravnava krvni pritisk. Pripomore tudi k hujšanju, delno zaradi večje porabe energije, delno zaradi bolj uravnane vnosa hrane v organizem (Medvešček, 1999, a, b). Pomembno je izpostaviti, da vsa ta izboljšanja niso tolikšna, da bi se bolezensko stanje normaliziralo, kar pa je pomembno, postane pa bolj obvladljivo. Dodati je potrebno, da pozitivni učinki trajajo samo dokler je človek redno telesno dejaven in začnejo pojenjati takoj, ko človek prekine z redno telesno dejavnostjo, na primer sistematično športno vadbo. Poleg tega mora biti telesna dejavnost primerno intenzivna. Izkazalo se je, da ni potrebna zelo intenzivna vadba. Najboljša je vztrajnostna vadba s ponavljajočimi gibi, ki zaposlujejo večje mišične skupine, na primer hoja, tek ali plavanje. Pomembno je, da je takšna aerobna vadba redna in sistematično načrtovana.

Vrednosti krvnega sladkorja so bile pred pričetkom hoje na 2 kilometra, pri moških in ženskah 8,89 mmol/l krvi, po opravljenem testu pa 7,84 mmol/l krvi (Preglednica 1). Podobne rezultate je moč opaziti pri moških in ženskah ločeno (Preglednice 2, 3, 4, 5 in 6). Slednja ugotovitev je zanimiva, če ne celo spodbudna, da se je nivo krvnega sladkorja po določenem naporu, ki ni bil velike intenzivnosti, trajal pa je nekaj več kot 20 minut, znižal za okoli 1 mmol/l krvi.

Preglednica 4: Prikaz sprememb v koncentraciji krvnega sladkorja pred testom hoje na 2 km (KS1) in po končanem testu (KS2) za moške.

Moški	AS	SO	SN	t	SZ
KS1	8,87	0,38	2,61	3,900	0,000
KS1	8,87	0,38	2,61	3,900	0,000
KS2	7,91	,030	2,09		
KS2	7,91	,030	2,09		

Preglednica 5: Prikaz sprememb v koncentraciji krvnega sladkorja pred testom hoje na 2 km (KS1) in po končanek testu (KS2) za ženske.

Ženske	AS	SO	SN	t	SZ
KS1	8,84	0,40	2,72	3,900	0,000
KS1	8,84	0,40	2,72	3,900	0,000
KS2	7,77	0,32	2,17		
KS2	7,77	0,32	2,17		

Med aktivnostjo pomaga inzulin sproščati glukozo znotraj celic, kjer sodeluje pri ustvarjanju energije, koncentracija glukoze v krvi pade (Wilmore &, Costill, 1994). Glukoza v krvi pri aktivnosti – odvisno od izhodišča – lahko pada ali narašča. Oba možna vpliva sta odvisna od tega, koliko inzulina je trenutno prisotnega v krvnem obtoku. Izrazito pomanjkanje inzulina v tem položaju vodi po eni strani k povečanemu izločanju glukoze v jetrih, ki ima nasproten vpliv kot inzulin – vzrok pa je v hormonih. Po drugi strani pa ravno ta hormon vpliva na zmanjšanje prehajanja glukoze v mišice. Iz tega izhaja povišanje glukoze v krvi, istočasno pa mišične celice trpijo zaradi pomanjkanja sladkorja. Če je v krvi dovolj inzulina, je posledica mišičnega napora lahko povečano prehajanje sladkorja v mišice in istočasno zmanjšano tvorjenje sladkorja v jetrih (Hrovat, 2002). Posledica tega je padec sladkorja v krvi. Pri dobro »uravnanem« diabetiku je takšna reakcija pravilna. Kadar pa se zaloge ogljikovih hidratov zmanjšajo, začne telo oksidirati večje količine maščob, kot sredstvo za energijo (Sperry, 1994). Ta proces pospešijo kortizol, epinefrin, norepinefrin in rastni hormon (Guyton, 1986). Kortizol pospeši lipolizo, sprošča proste maščobne kisline v kri, da lahko pridejo do celic v telesu in se izkoristijo kot energija. Nato se nivo kortizola, ki doseže določen vrh, skozi dolgotrajne obremenitve začne zniževati in prihaja v začetni nivo. Tedaj prevzamejo vlogo kortizola kateholamini (adrenalin in noradrenalin) ter rastni hormon (somatotropni hormon). Koncentracija glukoze v plazmi se poveča pod vplivom vzajemnega delovanja glukagona, epinefrina, norepinefrina in kortizola (Guyton, 1986). Ti hormoni pospešujejo glikogenolizo in glukoneogenezo tako, da postane količina glukoze razpoložljivo gorivo. K tej dejavnosti prav tako prispevajo rastni hormon in hormoni žleze ščitnice.

Preglednica 6: Prikaz razlik med vzorcem moških in ženskih sladkornih bolnikov.

SP	SK	AS	SZ	SP	SK	AS	SZ
STAROST	M	62,48	0,887	KS1	M	8,87	0,951
	Ž	62,24			Ž	8,84	
ATM	M	84,54	0,016	KS2	M	7,91	0,749
	Ž	78,57			Ž	7,77	
ATV	M	1,71	0,074	IZ	M	3,69	0,095
	Ž	1,68			Ž	4,00	
ITM	M	28,83	0,159	SBZD	M	2,75	0,603
	Ž	27,72			Ž	2,63	
ČAS	M	1376,61	0,002	SPA	M	2,67	0,561
	Ž	1224,81			Ž	2,83	
FSU	M	123,04	0,155	TSPA	M	2,398	0,769
	Ž	128,93			Ž	2,33	

Vrednosti frekvence srčnega utripa, so pri moških znašale v povprečju 123 ud/min, pri ženskah pa 129 ud/min (Preglednica 6). To sicer ne pomeni statistično značilnih razlik med obema vzorcema ($P=0,0155$), domnevamo pa, da sta pomembna vsaj dva dejavnika, ki sta prevedla do

tega. Prvi je hitrost hoje, ki je bila pri ženskah hitrejša skoraj za 3 minute, drugi dejavnih pa je vezan na izsledke, De Vrijsa (1976), ki je med ostalim izpostavil, da imajo odrasle ženske za 5 do 10 udarcev vjšjo frekvenco srca, tako v mirovanju, kot v naporu. K višji frekvenci srčnega utripa verjetno vplivajo nekateri dejavniki, ki so opisani v nadaljevanju. Med poskusom na bicikl-ergometru (Drinkwater, 1973; Wilmore & Costill, 1994), kjer je izdatek moči lahko precizno nadzorovan neodvisno od telesne teže, ženske na splošno dosegajo višje frekvence srčnega utripa pri vsakem nivoju sub-maksimalne obremenitve pri vadbi. Učinek srca, ki ga razumemo kot produkt frekvence srca in utripnega volumna pri enaki porabi energije, je skoraj identičen pri ženskah in moških. Zato je v primeru žensk višja frekvenca srčnega utripa kompenzacija nižjega utripnega volumna, ki izvira predvsem iz treh razlogov (Pollock, & Wilmore, 1990; Wilmore & Costill, 1994; Pollock, Fegenbaum, & Brechue, 1995): ženske imajo manjše srce ter levo srčno komoro zaradi manjše velikosti telesa in po vsej verjetnosti zaradi nižje koncentracije testosterona; ženske imajo manjšo količino krvi v telesu, kar je tudi povezano z njihovo velikostjo. Povprečna ženska je tudi manj aktivna in zato v slabši telesni kondiciji.

Ko nadziramo porabo energije v smislu izenačenja nivoja vadbene obremenitve (ki se ponavadi izraža z odstotkom maksimalne porabe kisika – Vo_{2max}), je frekvenca srčnega utripa v primeru žensk povišana v primerjavi z moškimi. Na primer: na nivoju 50% Vo_{2max} so učinek srca, utripni volumen in poraba kisika nižji ter frekvenca srčnega utripa višji pri ženskah kot pri moških (Cureton, & Sparling, 1980; Pate, Sparling, Wilson, Cureton, & Miller, 1987). Te razlike se lahko opazijo tudi v maksimalnih obremenitvah. Ženske imajo tudi manjšo možnost za povečanje svoje porabe kisika. Vzrok za to je nižja koncentracija hemoglobina v krvi, kar se odraža v nižji količini kisika v venah ter zmanjšanem oksidacijskem potencialu mišic (Cureton, Bishop, Hutchinson, Newland, Vickery, & Zwiren, 1986). Nižja količina hemoglobina je v znatni meri odgovorna za razlike med spoloma v Vo_{2max} . V določeni količini krvi je manj kisika, ki ga kri lahko dobavi aktivnemu mišičevju.

SKLEP

Glavni namen raziskave je bil ugotoviti ali bo hoja na 2 km, povzročila zmanjšanje koncentracije krvnega sladkorja pri diabetikih Tip 2. Dobljeni rezultati so slednje potrdili, prišlo je do znižanja glukoze v krvi za približno 1 mmol/l krvi. Poleg tega je bilo ugotovljeno, da je pri omenjenem vzorcu prisoten pojav povečane telesne mase in zvišan indeks telesne mase, ki pri nekaterih spada v kategorijo zelo oz. izjemno velike ogroženosti zdravja.

Dejali bi, da med glavne načine zdravljenja sladkorne bolezni lahko uvrstimo naslednje elemente: injiciranje insulina, dieto in športno vadbo. Vsi bolniki ne potrebujejo insulina, kar je pokazala tudi naša raziskava. Pri tistih, ki ga potrebujejo, so odmere, vrsta insulina in čas injekcije natančno določeni in individualno prilagojeni. V veliki meri je za sladkorne bolnike priporočljiva dobro uravnotežena prehrana. Pri bolnikih s prekomerno telesno težo je vzdrževanje pravilne ravni sladkorja v krvi zelo težko. Zato je potrebna nizkokalorična dieta, ki povzroči znatno izgubo telesne maščobe. Čeprav ni dokazov, da telesna (športna) aktivnost preprečuje diabetes, večina zdravnikov meni, da je pomemben del zdravljenja. Med I. in II. tipom diabetesa obstajajo razlike tako v značilnostih kot v odzivih na športno vadbo, zato ju bomo pojasnili ločeno.

V primeru diabetikov I. tipa učinek redne športne vadbe na izboljšanje uravnavanja sladkorja v krvi ni dokončno pojasnjen. Diabetiki I. tipa so dedno nagnjeni k prenizki stopnji insulina v krvi. V njihovem primeru pride med vadbo in takoj po njej do hipoglikemije kot učinka nezadostnega sproščanja glukoze v jetrih, ki ne zadosti potrebam porabe. Pri zgoraj omenjenih bolnikih lahko vadba pripelje do prekomernega nihanja količine glukoze, kar ni sprejemljivo pri zdravljenju diabetesa.

Čeprav se v večini primerov bolnikom z diabetesom I. tipa z vadbo ne izboljša uravnavanje sladkorja, lahko govorimo o drugih pozitivnih učinkih športne aktivnosti. Pomaga lahko namreč k zmanjšanju nevarnosti okvar srčno-žilnega sistema, ki je pri diabetikih za dva- do trikrat večja kot sicer. Športna aktivnost lahko pozitivno vpliva tudi na preprečevanje možgansko-žilnih

obolenj in okvar perifernih žil. Ljudem z enostavnim I. tipom diabetesa ni treba omejevali športne aktivnosti pod pogojem, da ustrezno nadzorujejo količino sladkorja v krvi. Številni športniki s I. tipom diabetesa lahko uspešno trenirajo in tekmujejo. Nadzor sladkorja v krvi pri vadeči osebi je pomemben zaradi ustrezne diete in odmerkov inzulina. Posebno pozornost moramo posvetiti njihovim nogam in stopalom, ker pogosto prihaja do periferne nevropatije (poškodbe perifernih živcev). To vodi k delni izgubi občutkov v nogah, lahko se pojavijo tudi dodatne težave z ožiljem zaradi zmanjšanja pretoka krvi v okončinah, predvsem v nogah. Ortopedske težave se lahko pojavljajo zaradi prekomerne telesne teže, zato sta potrebni ustrezna izbira športne obutve in nega stopal.

Za bolnike z II. tipom diabetesa je športna vadba bistven dejavnik uravnavanja glukoze v krvi. Pri tem tipu ni težav s proizvodnjo inzulina, zlasti v zgodnjih obdobjih nastanka bolezni. Glavni problem je povezan s pomanjkanjem celične občutljivosti za inzulin. Receptorji, ki bi se morali odzivati na inzulin, tega ne storijo. Celice postanejo odporne za inzulin, ki ne izpolnjuje svoje funkcije pri pospeševanju prenašanja glukoze skozi celično membrano. Iwy (1987) je prikazal, da ima mišično krčenje podoben učinek kot inzulin. Trenutni vpliv vadbe zmanjšuje odpornost za inzulin in povečuje občutljivost zanj, kar zmanjšuje potrebo celic po inzulinu. To pomeni, da ljudje, ki jemljejo inzulin, morajo zmanjšati odmerke. Te spremembe v odpornosti za inzulin so kratkočasne, nastopijo po športni aktivnosti in nimajo dolgoročnih učinkov.

Temelj zdravljenja bolnikov s sladkorno boleznijo je vzpostavitev optimalnega uravnavanja krvnega sladkorja, ki zagotavlja preprečevanje dolgoročnih zapletov in izogibanje akutnim presnovnim spremembam, kot je hipoglikemija (Landrum, 1997). Za diabetes velja prav posebna okoliščina, saj naj bi bil pacient sam svoj zdravnik. Kolikor bolj je sposoben svojo presnovo hitro in dolgoročno nadzorovati, toliko manj se mu je treba bati poznejših zapletov. Ni potrebno da zaradi bolezni trpi njegova kvaliteta življenja, zato pa mora biti s svojo boleznijo kar najbolje seznanjen. Pogostejši samonadzor in poznavanje pomembnih faktorjev, ki vplivajo na stanje sladkorja v krvi, nam omogočajo dobro uravnavo presnove.

LITERATURA

1. Adamič, K. (2002). *Odnos sladkornih bolnikov do gibanja in športne dejavnosti. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
2. Cureton, K.J., & Sparling, P.B. (1980). *Distance running performance and metabolic responses to running in men and women with excess weight experimentally equated. Medicine and Science in Sports and Exercise, (12), 288-294.*
3. Cureton, K., Bishop, P., Hutchinson, P., Newland, H., Vickery, S., & Zwiren, L. (1986). *Sex differences in maximal oxygen uptake: Effect of equating haemoglobin concentration. European Journal of Applied Physiology, (54), 656-660.*
4. De Vris, H. (1976). *Fiziologija fizičkih napora u sportu i fizičkom vaspitanju. Beograd: Republička zajednica fizičke kulture SR Srbije, Biblioteka "Teorija: metodika sport".*
5. Drinkwater, B.L. (1973). *Physiological responses of women to exercise. Exercise and Sport Science Reviews, (1), 125-153.*
6. Guyton, A. C. (1986). *Medicinska fiziologija. Beograd: Medicinska knjiga Beograd-Zagreb.*
7. Hrovat, A. (2002). *Diabetes in delo z diabetiki v kampusu v ZDA. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
8. Ivy, J. L. (1987). *The insuline-like effect of muscle contraction. Exercise and Sport Sciences Reviews, 15, 29-51.*
9. Keesey, R. E. (1986). *A set-point theory of obesity. In K.D. Brownell & J.P. Forety (Eds.), Handbook of eating disorders: Physiology, psychology, and treatment of obesity, anorexia, and bulimia (pp. 63-87). New York: Basic Books.*
10. Landrum, S. (1997). *Winning with diabetes. Virginia: American Diabetes Association.*
11. Medvešček, M., & Pavčič, M. (1999). *Sladkorna bolezen. Kako živeti z njo. Dejstva od A do Ž. 100 receptov za zdravo prehrano. Ljubljana: Littera picta - a.*
12. Medvešček, M., & Pavčič, M. (1999). *Sladkorna bolezen. Ljubljana: Littera picta - b.*
13. Mikić, B., Čišić, F., Ahmetović, O. (1999). *Osnove ishrane sportista. Tuzla: Filozofski fakultet.*
14. Pate, R.R., Sparling, P.B., Wilson, G.E., Cureton, K.J., & Miller, B.J. (1987). *Cardiorespiratory and metabolic responses to submaximal and maximal exercise in elite women distance runners. International Journal of Sports Medicine, 8 (2), 91-95.*
15. Pollock, M. L., Wilmore, J. H. (1990). *Exercise in health and disease: Evaluation and prescription for prevention and rehabilitation (2nd ed.). Philadelphia: Saunders.*
16. Pollock, M. L., Fegenbaum, M. S. W., & Brechue, F. (1995). *Exercise prescription for physical fitness. Quest, (47), 320-337.*

17. Ruhlman, B. (1998). *Diabetes: Obsezno praktični nasveti*. Baierbrunn: Kele&Kele.
18. Sperry, P. N. (1994). *Šport in medicina*. Ljubljana: DZS.
19. Willmore, J. H., & Costill, D. L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
20. Woo, R. Daniels-Kash, R., & Horton, E. S. (1985). Regulation of energy balance. *Annual Reviews in nutrition*, (40), 865–872.
21. www.diabetes-midon.org/exercise.html
22. www.diabetes-midon.org/exercise.html
23. www.diabetes-midon.org/exercise.html
24. www.diabetes-midon.org/exercise.html
25. www.diabetes-midon.org/exercise.html

DRUŠTVO ASTMA IN ŠPORT; STRATEŠKA UMESTITEV

Milan Hosta, Društvo Astma in šport

I. Okoliščine sodelovanja športne in medicinske stroke

Za astmo v svetu boleha od 4 do 12% vseh ljudi in je hkrati najpogostejša kronična bolezen, ki prizadene otroke. Pogostost bolezni narašča s stopnjo 5% na leto, kar je predvsem opaženo pri otrocih ne pa tudi pri odraslih. Kljub sodobnim metodam zdravljenja, s porastom pogostosti bolezni narašča tudi umrljivost in seveda tudi stroški zdravljenja se temu primerno vsako leto večajo. Pri nas je pogostost nekoliko manjša kot v razvitem svetu, vendar prav tako hitro narašča.

Podatki kažejo, da je večina bolnikov z astmo občutljiva tudi na napor. Kar 75-95% vseh kroničnih bolnikov z astmo sodi v to skupino. Poleg tega tudi bolniki, ki imajo seneni nahod, pa niso astmatiki, v 40% izkusijo astmo, povzročeno z naporom. Pojavnost astme, povzročene z naporom, lahko v 3-4% odkrijemo celo pri sicer zdravih ljudeh, ki nimajo nobenih simptomov bolezni.

Astma vedno bolj ogroža zdravje sodobne družbe, zato si zdravstvo v razvitem svetu prizadeva, da bi javnost in stroko o njej temeljito poučilo. Navodila za odkrivanje in zdravljenje astme se nenehno izpopolnjujejo, hkrati pa strokovnjaki segajo po virih, ki astmatičnim bolnikom pomagajo živeti bolje. Zdravnike nenehno opozarjajo, naj na astmo pomislijo pri kroničnem kašlju in/ali pri piskajočem sopenju otrok ter občasnem piskajočem sopenju in zasoplosti pri odraslih. Medtem ko klasični znamenji, kot sta kašelj in piskajoče dihanje po vadbi ali telesnem naporu druge vrste, odločno kažeta na pljuča kot vir težav, pa ju pri športnikih z astmo pogosto ni; včasih so edina znamenja, ki jih opisujejo kot astmo povzročeno z naporom, hitra zasoplost, ki ne ustreza intenzivnosti obremenitve, slabši dosežki, kot bi jih lahko pričakovali glede na količino treniranja, bolečine v želodcu, mišični krči, bolečine ob strani trebušne votline, slabosti, neprijetni občutki v prsnem košu in občutek, da človek ni »v formi«. Športniki, trenerji in zdravniki običajno teh neznanih znamenj ne prepoznajo kot astmo.

Značilnost astme je njena dinamika in nepredvidljivost. Čeprav včasih sama od sebe izgine, jo ima veliko bolnikov celo življenje. Večina ima blago do zmerno težko obliko bolezni. To pomeni, da je z ustreznim zdravljenjem in drugimi ukrepi možno astmo tako dobro nadzorovati, da bolnik živi povsem običajno življenje. Pri zdravljenju astme je jemanje zdravil najpomembnejše, kinezioterapija pa ima neprecenljivo vlogo pri navajanju bolnika na zdravo življenje ter pravilno dihanje v stanju mirovanja in pri povečani dejavnosti. Pravilen način dihanja, sproščenost ter obvladovanje strahu in tesnobe so izredno pomembni med poslabšanjem astme, zdrav način življenja pa se izkaže s podaljšanim obdobjem brez simptomov ali hujšim poslabšanjem bolezni.

Astma se lahko pojavi že v prvih letih življenja. Tako se človek že na začetku svoje življenjske poti sreča z bolečo in neprijetno izkušnjo. Namesto da bi svojo energijo sproščal pri različnih športno-gibalnih dejavnostih, ostaja zaradi svoje bolezni pasiven. Za vsakega, še tako bolnega človeka, obstaja določena vrsta telesne dejavnosti in sprostitve. Če je namreč človek oropan primarne pravice in potrebe po gibanju, bo postal telesno šibkejši in imunsko občutljivejši, hkrati pa se lahko pojavijo težave na področju čustvovanja, duševnosti in razvoja osebnosti kot celote. Vsak človek je namreč celota, ki združuje v sebi različne lastnosti, značilnosti in sposobnosti.

Znanih je mnogo dejavnikov, ki lahko povzročijo nastanek astme, in tudi različni simptomi so poznani, ni pa znan pravi vzrok, ki astmo povzroči. Prav zaradi tega astma še vedno velja za neozdravljivo kronično bolezen. Na tem mestu bi radi poudarili, da je prav zaradi tega, ker

astma še zmeraj velja za neozdravljivo bolezen, nujna strokovna obravnava kinezioterapije na tem področju, da se tako omogoči otrokom in odraslim, da s športom vzdržujejo ali izboljšajo psiho-fizične sposobnosti ter s tem zmanjšajo pogostost poslabšanj bolezni, hospitalizacije in celo vnosa zdravil. Prav kinezioterapija je lahko sredstvo, s katerim bolnik aktivno sodeluje pri zdravljenju svoje bolezni in skozi športne dejavnosti spozna delovanje telesa ter posredno tudi naravo bolezni, ki ga navadno spremlja vse življenje. S pravilno načrtovanim in individualno prilagojenim kinezioterapevtskim programom lahko dosežemo, da bolniki spoznajo, katere športne zvrsti so primerne za njih, kako naj jih izvajajo, da se izognejo težjim poslabšanjem bolezni ter hkrati osvojijo navado rednega ukvarjanja s športom, ki prinaša mnogo psiho-fizičnih koristi.

Novejša znanstvena spoznanja o pozitivnih učinkih športno-gibalne stimulacije pri astmi so spremenila stališča tako medicinske kot športne stroke, ki je dolgo časa pretirano poudarjala zaščito bolnikov z astmo (predvsem otrok) in s tem neposredno vplivala tudi na njihovo sodelovanje v športnih dejavnostih. Največ dilem se še vedno nanaša predvsem na astmo povzročeno z naporom, ki je definirana kot obstrukcija dihalnih poti, ki se pojavi kot posledica povečane telesne dejavnosti.

II. Strategija; zdravje, šport ali trg

Preventivno delovanje, ki je pravzaprav središčna os delovanja Društva Astma in šport, je pri kroničnih boleznih, kot je astma, izjemnega pomena. Vprašanje, zakaj preventivno delovati v praksi pravzaprav ni pomembno. Že obstoj prakse je odgovor sam po sebi. Praksa torej sama sebi ne predpisuje strategije, saj se le-ta vzpostavlja na institucionalni ravni. Če društvo tvori prvo (z vidika prakse) stopnjo formalne institucionalizacije, je potem zagotovljen vsaj eden (morda najpomembnejši) od pogojev za izvajanje strategije.

Nujni pogoj za vzpostavitev strategije je določitev zadnjega cilja. Cilj h kateremu teži društvo, je zmanjšanje števila poslabšanj bolnikov z astmo in posledično boljše počutje z vsemi drugimi koristmi, ki opredeljujejo kakovost življenja. Društvo tako s svojim delovnim planom vzpostavi strategijo dela in možnega nadaljnjega razvoja v smeri doseganja cilja.

Konkretna strategija razvoja se v praksi običajno vzpostavlja vzporedno s strategijo višje organiziranih institucij oz. največkrat šele po sprejemu določenih strateških usmeritev na najvišji ravni (družbeno-politični). V primeru prekrivanja strokovnih področij, kot je v našem primeru, je treba torej slediti strategiji posameznih področij oz. skupni strategiji, če sta jo posamezni (športna in zdravstvena) instituciji formalno opredelili.

Zdravje

Z zdravstvenega vidika je konkretna strategija načrtovana v smeri preventivnega ukrepanja kamor uvrščamo: osveščanje bolnikov, samozdravljenje in samopomoč (predavanja o astmi-astma šola). Torej gre za posredno zdravljenje, zdravljenje z »ne-medicinskimi« metodami. V področje preventive lahko uvrstimo tudi športne dejavnosti, saj dokazano, v kolikor so izvajane v pravi meri in ob pravem času itd., prinašajo zdravstvene koristi. Torej bi od institucije zdravja pričakovali, da med svoje strateške usmeritve uvrsti tudi šport oz. telesno aktivnost (ta termin je v tem primeru primernejši) in seveda pripomore k izvajanju take strategije v praksi. Ta pričakovanja so realna in se že uresničujejo.

V obdobju, ko se odgovornost za zdravje seli z družbenega na zasebno in s tem tudi finančno breme, bi bilo razumljivo, da institucija, ki se na ta način znebi določenega bremena, pomaga tistim, ki so ga prevzeli. Torej, podpora praksi ne sme biti vprašljiva in lahko poteka na vsaj dva načina. Prvi, podprejo se dejavnosti društev. Pri tem mora društvo zadovoljevati strokovne pogoje, ki jih institucija lahko določi. Tu pa se pojavi vprašanje strokovnosti. In prav to je, tako menimo, ključni moment pri udejanjanju strategije. Formalna usposobljenost, ki smo jo v Društvu zadovoljili z dodatnim izobraževanjem športnega kadra na področju medicine (astma šola), je nezadovoljivo organizirana. Športni strokovnjaki niso specializirani za področje zdravja, zdravstveni pa ne za področje športa. Ravno tu vmes pa se odpira vedno bolj široko, tako zasebno kot družbeno pomembno, področje rekreacije (telesne aktivnosti z namenom vzpostavljanja ravnovesja v organizmu). Zdravstvena stroka bi v tem primeru del odgovornosti

uresničevanja svoje strategije prenesla na športne institucije, ki so praviloma nosilci »telesnih aktivnosti«.

Drugi način podpore praksi pa se dotika samih udeležencev, ki se po svojem interesu in potrebi (zdravstveno) vključujejo v različne vadbene programe, od katerih se pričakuje zdravstvena korist. Tu mislimo na podporo 'vadbe na recept'. Pričakovano bi bilo, ob predaji odgovornosti, da so tisti posamezniki, ki z redno vadbo zmanjšujejo obremenjenost zdravstvenih institucij, temu primerno nagrajeni. Sploh, če gre za rizične skupine ljudi, kamor sodijo kronični bolniki, določeni poklici itd.

Šport

V kolikor govorimo o sodelovanju športne in medicinske stroke, se ujamemo v past, kjer šport postane sredstvo zdravju. Seveda je to razumljivo in sprejemljivo tako za zdravstveno kot športno stroko. Z vidika zdravstva na področje, ki je rezervirano za športno stroko tako lahko vstopi 'gibalna stroka', ki se spozna na vadbo, ki je v službi zdravja. Pri nas to področje pokriva fizioterapija. Torej so za vodenje vadbe, katere se udeležujejo ljudje iz predvsem zdravstvenih potreb, po formalni plati primerni predvsem fizioterapevti oz. športni strokovnjaki, ki so se izobrazili na področju zdravja (posebna izobraževanja, specializacije).

Z vidika športa pa to (šport kot sredstvo za zdravje) vodi predvsem k popularizaciji rekreacije, ki postane ena pomembnejših preventivnih zdravstvenih metod. Na tem mestu ne gre izpostavljati rizičnih populacij, temveč predvsem zdrave posameznike, ki se športno udeležujejo in tako na najboljši možen način odgovarjajo tako športni kot zdravstveni instituciji. V tem primeru se logika interesov obrne in zdravje postane sredstvo športni stroki in njeno strateško gibalno. Sodelovanje obeh strok je torej neizogibno in s tem tudi nujno.

Trg

Mreža kapitala je danes globalna. Ni se ji moč izogniti in vsak poskus umika izpod nje je obsojen na propad. Tega se zavedata tako športna kot zdravstvena institucija. Neizogibno je torej prevajanje koristi, ki jih prinaša rekreativno udejstvovanje predvsem z ozirom na zdravje. Na tem mestu v razpravo vstopi institucija zdravstvenega zavarovanja. Ne bomo se podrobneje spuščali v ta problem, temveč bomo samo nakazali možne načina vpletanja tržne logike na to področje.

Če je dokazano, da določeni vadbeni režim zmanjšuje obolevnost oz. zniža stroške zdravljenja, število hospitalizacij itd., ga je smiselno podpreti, saj navadno programi vadbe, ki prinašajo želene učinke niso dragi (splošna vadba). Pri tem je treba v ozir stroškov zdravljenja jemati odsotnost od dela, neposredne in posredne stroške zdravljenja (zdravila, bolnišnična oskrba, operativni posegi, rehabilitacija ...). Ob tem pa se zavedamo, da zdravje pomembno vpliva tudi na počutje posameznika in vzdušje, ki ga le-ta so-ustvarja v skupnosti. Vzdušje je sicer kategorija, ki se ne more prevajati v tržno vrednost pa vendar je ne smemo zanemariti, saj pomembno vpliva na produktivnost, ki je središčna os tržne logike.

Tržna logika pa velja tudi za samo društvo, saj sicer ne more obstajati dlje časa. Torej strategija društva nujno obsega tudi tržno usmeritev in predvidevanje stroškov, ki jih bodo nosili udeleženci sami. V interesu društva je, da so ti stroški čim nižji, saj bo to pritegnilo večje število članov. V kolikor so dejavnosti društva usmerjene k vadbi iz predvsem zdravstvenih nagibov (kot je to v našem primeru), strategija vključuje pričakovano podporo iz javnih sredstev namenjenih tako zdravstvenim kot športnim programom.

III. Umestitev in strategija društva

Na konkretnem primeru Društva Astma in šport lahko pokažemo, da se je strateška usmeritev, ki upošteva sodelovanje tako športne kot zdravstvene stroke izkazala za učinkovito.

Strokovnost z zdravstvenega stališča smo zadovoljili s šolanjem kadra v okviru tečaja astma šole, ki ga organizira Bolnišnica Golnik. Konkretno sodelovanje z zdravniki pa poteka tako, da tisti zdravniki, ki poznajo naše programe svetujejo bolniku, da se jih udeleži. Hkrati pa udeleženci programa z zabeleženimi meritvami pljučnih funkcij obveščajo zdravnike o svojem statusu ter morebitnih spremembah. Tako smo omogočili zdravstveni stroki, da posameznik

nima izgovora in mora prevzeti aktivno vlogo pri zdravljenju bolezni in na ta način souresničujemo strateško usmeritev zdravstvene institucije.

S športnega vidika uresničujemo enega glavnih ciljev nacionalnega programa - povečanje števila športno aktivnega prebivalstva in športno-preventivnih dejavnosti. Ob tem gre za pomembno vlogo pri vzgoji rizičnih populacij (kronične bolezni pri otrocih in mladini), kjer je telesna aktivnost izjemnega pomena za dolgoročni zdravstveni status bolnika. Strokovnost s športnega vidika je formalno zagotovljena, saj program vodijo športni strokovnjaki oz. osebe z opravljenim strokovnim izpitom na področju dejavnosti (plavanje).

Tržno strategijo pa vsakokrat uravnavamo glede na prejeta sredstva pridobljena na javnih razpisih. Na tem mestu moramo poudariti, da smo v štirih letih delovanja omogočili uporabniku brezplačne programe predvsem na račun sredstev s področja zdravstvenih razpisov. Pri tem pa je treba vedeti, da večji del stroškov nosijo udeleženci redne vadbe (športnih programov), ki ima po vseh kriterijih (znanstveno dokazano) največji vpliv na zdravje.

IV. Zaključek

Glede na dosedanje izkušnje in načrtovano dolgoročno strategijo razvoja Društva, lahko zaključimo, da v prihodnosti za učinkovitejše in uporabniku prijaznejše delovanje potrebujemo sodelovanje z zdravstveno stroko na področju izobraževanja, ki bo formalno zadovoljilo potrebam novo-nastajajočih dejavnosti. Seveda brez intenzivnejšega raziskovalnega sodelovanja športne in zdravstvene stroke formalizacija kadrovskih potreb ni mogoča. Z vidika športne institucije, ki se zaveda pomembnega vpliva na zdravje, v kolikor le-ta vabi k športni dejavnosti na račun zdravja, pa bi bilo smiselno urediti in točneje opredeliti kaj sploh športno-preventivna vadba, ki je omenjena tudi v nacionalnem programu, je. Vse dokler to ni storjeno, lahko vsako športno-rekreativno dejavnost smatramo kot preventivno (kar je na nek način tudi prav), pri tem pa se vrednost »športnih« programov, ki so organizirani primarno v zdravstvene koristi deloma razvrednoti.

ŠPORTNA REKREACIJA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

PROJEKT PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA HALLIWICK ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

*Rajko Vute, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani
Neda Rotar, Pediatrična klinika, Ljubljana*

1. PREDNOSTI PLAVANJA

Eden od razlogov, zakaj je plavanje tako zanimiva in privlačna pristočasna dejavnost, je v tem, da uspešno povezuje telesno dejavnost, zdravje in dobro počutje, praviloma brez nadležnih stranskih učinkov, kot so poškodbe. Plavanje priporočajo strokovnjaki različnih področij, tudi zdravniki, saj pomaga pri mnogih kroničnih obolenjih in je primerno za vse starostne skupine in telesne tipe. Omogoča uravnotežen in celosten vpliv na človeka s poudarjenim vplivom na srčno-žilni in dihalni sistem. Vodi pripisujemo tudi terapevtske učinke, je element sprostitve in odpira možnosti za zabavo, uživanje in dejavno preživljanje prostega časa. Pri razvijanju moči, vzdržljivosti in gibljivosti ima plavanje pomembno in nesporno vlogo. Upoštevati velja, da je vsaka gibalna in športna dejavnost, vključno s plavanjem, v ekstremnih razsežnostih tvegana in povzroča zdravstvene težave ter poškodbe. Število poškodb, povezanih s športom, narašča tudi zato, ker mnogi trenerji verjamejo, da vadba brez bolečine ne omogoča napredka. Verjamemo, da s primernim pristopom učenja plavanja lahko dosežemo, da plavanje postane dejavnost, kjer je dovolj prostora tudi za sproščenost, uživanje in veselje v vodi. Uspešno vključevanje otrok in odraslih s posebnimi potrebami v plavanje pomeni, da so njihove potrebe in zmožnosti usklajene z zahtevami programa vadbe. Način in obseg prilagajanja različnih športnih dejavnosti, med njimi plavanja, narekuje predvsem vrsta in stopnja prizadetosti. Prizadevamo si, da bi posameznik s posebnimi potrebami užival v izbrani športni dejavnosti in imel možnost napredovati.

2. UČENJE PLAVANJA PO METODI HALLIWICK IN VLOGA IGER

Plavanje označujemo kot eno najprimernejših dejavnosti za osebe s posebnimi potrebami. Zlasti tistim s prizadeto motoriko omogoča izjemno pomembno samostojnost pri gibanju, nasploh pa krepi telesno sposobnost in ugodno vpliva na duševno počutje. Voda omogoča raznovrstno spreminjanje položaja telesa, premikanja in smeri gibanja, delo v različnih globinah, vadimo lahko ravnotežnostne položaje, tudi poskoke, prav tako je mogoče vključevati vaje za usklajevanje gibov oko-roka, lovljenje, mete itd. Tudi za plavanje velja, da prej ko se začnemo učiti, bolje je, pa tudi, da nikoli ni prepozno. Ker so posebne potrebe zelo raznolike, so tudi potrebe po posebnih pristopih pri učenju plavanja izrazitejše. Eden od specifičnih, individualno naravnanih načinov (en inštruktor dela z enim učencom) je tudi Halliwickova metoda učenja plavanja. Avtorstvo Halliwickove metode, izvirne metode učenja plavanja, pripisujemo Jamesu Mc Millanu. Začetki tovrstnega učenja segajo v leto 1949, v Anglijo. Metoda temelji na načelih hidrostatike, hidrodinamike in mehanike telesa. Izkazala se je kot primerna in varna za vse starostne skupine, za najrazličnejše vrste in oblike motenj in prizadetosti, pa tudi za vse tiste, ki omenjenih težav nimajo. Temelji na filozofiji, ki poudarja pomembnost prijetne izkušnje. Učenje plavanja po tej metodi izključuje uporabo plavalnih pripomočkov, med razloge za to štejemo med drugim večjo povezanost med učencom in inštruktorjem plavanja, zgolj navidezna varnost, ki jo dajejo plavalni rokavčki ali obroči, pravilnejše izvajanje plavalnih gibov, rotacij itd.

Program desetih točk, ki so osnova učenja plavanja po Halliwickovi metodi, sestavljajo enote s poudarkom na: 1. Duševni prilagoditvi, 2. Samostojnosti, 3. Preñnem vrtenju, 4. Sagitalnem vrtenju, 5. Vzdolžnem vrtenju, 6. Sestavljenem vrtenju, 7. Vzgonu, 8. Plavanju na mestu, 9. Drsenju z vrtinčenjem vode, 10. Elementarni obliki gibanja v vodi in osnovni plavalni tehniki.

Elementarno obliko gibanja v vodi izvajamo v položaju na hrbtu, ki je, upoštevajoč izkušnje pri delu z različnimi skupinami oseb s posebnimi potrebami, optimalen. Omogoča, da se plavalec s kar najmanjšo uporabo moči rok in nog samostojno premika. Gibi oziroma zamahi rok so narejeni ob telesu, blizu težišča, v višini pasu. Osnovni plavalni slog je poenostavljen hrbtni kravlj, z ritmičnim gibanjem rok in nog. Plavalec na tej stopnji že obvlada vse elemente, ki zagotavljajo samostojno, varno in sproščeno gibanje v vodi, in ga vključijo v krog tistih, ki lahko uživajo v dejavnostih v vodi in ob njej. Pri Halliwickovi metodi so igre del procesa učenja in so osredotočene na pridobivanje izkušenj osnovnega gibanja, ravnotežja, spreminjanja smeri gibanja, dihanja, nadzorovanja položaja glave, uporabe turbulence in vzgona, drsenja, varnosti v vodi itd. Pri vključevanju iger v učenje plavanja upoštevamo stopnjo znanja vsakogar, saj je velika razlika ali so v skupini začetniki ali bolj izkušeni plavalci. Za vodenje tečajev plavanja po Halliwickovi metodi je potrebna licenca, ki jo na osnovi predpisanega načina izobraževanja, sestavljenega iz teoretičnega in praktičnega dela, podeljujejo nacionalne organizacije, registrirane pri International Halliwick Association.

Pri Halliwickovi metodi so igre del procesa učenja in so osredotočene na pridobivanje izkušenj osnovnega gibanja, ravnotežja, spreminjanja smeri gibanja, dihanja, nadzorovanja položaja glave, uporabe turbulence in vzgona, drsenja, varnosti v vodi itd. Učitelj in njegova domišljija sta ključna za učinkovito in uspešno uporabo iger pri učenju in izpopolnjevanju plavalnih spretnosti. Z igrami lahko dosežemo zastavljene cilje posredno, kar je tudi pri plavanju zelo pomemben element učenja, ki ga mora upoštevati vsak vodja dejavnosti oziroma inštruktor. Uporabljamo igre, ki so zasnovane ali vključujejo elemente pravljič, športnih iger, zgodb iz živalskega sveta, glasbene igre, igre štetja in podobno. Ko izbiramo igre za otroke, naj bodo poznane in preproste, pri mladostnikih je poudarjeno raziskovanje in vključevanje tekmovalnih oblik, medtem ko morajo odrasli razumeti pomen iger in v njih najti miselni izziv, igre jim pomagajo pri sprostitvi, starejši imajo radi tudi glasbo iz svojih mlajših let, mnogi pa se radi igrajo skupaj z otroki. Pri igrah smo vedno pozorni na socialno plat vadbe. Za tiste s težavami miselnega dožemanja izbiramo preproste igre s preprosto zasnovo in jih ponavljamo v enakem zaporedju, spremembe in novosti uvajamo zelo počasi. Igre veliko laže in prijetneje omogočajo doseči: zmanjšanje duševnega pritiska, večjo samostojnost, vključevanje elementov tekmovalnosti, popestritev vadbe, boljše razumevanje posamezne vaje, preverjanje in pregled splošnega napredka, razvijanje domišljije, premagovanje duševnih zavor in sprejemanje uspehov, pa tudi neuspehov. Stopnja zahtevnosti igre je določena z načinom gibanja, zahtevnostjo pravil in igralne strategije. Pri vključevanju iger v učenje plavanja upoštevamo stopnjo znanja vsakogar, saj je velika razlika ali so v skupini začetniki ali bolj izkušeni plavalci, pa tudi ali skupino sestavljajo otroci, mladostniki ali odrasli.

3. PLAVALNO DRUŠTVO HALLIWICK SLOVENIJA IN PROJEKT SKUPINE LJUBLJANA

Plavalno društvo Halliwick Slovenija je bilo 26. 3. 1999 na podlagi 16. člena Zakona o društvih (Uradni list RS, št. 60 / 95) pod zaporedno številko 1983 vpisano v register društev, ki ga vodi Upravna enota Ljubljana, Sektor za upravne in notranje zadeve Republike Slovenije. Statut Plavalnega društva Halliwick Slovenija združuje strokovnjake in prostovoljce, ki so usposobljeni za izvajanje Halliwickove metode učenja plavanja. Med cilje in naloge, ki si jih člani društva prizadevajo uresničiti, so: naučiti plavanja čim več oseb s posebnimi potrebami, izvajati programe usposabljanja za inštruktorje plavanja po metodi Halliwick, izdajanje publikacij in sodelovanje s sorodnimi društvi in organizacijami.

V Sloveniji začetki organiziranega plavalnega opismenjevanja po metodi Halliwick za otroke s posebnimi potrebami segajo v šolsko leto 1998 / 1999, ko smo pri Plavalnem društvu Halliwick Slovenija prvi projekt učenja plavanja izvedli skupaj z Zvezo društev za cerebralno paralizo. Od šolskega leta 1999 / 2000 pa jih Plavalno društvo Halliwick Slovenija izvaja neprekinjeno in samostojno, kot projekt Halliwick Ljubljana. Plavalno opismenjevanje ali plavalne učne urice že vsa leta potekajo v malem bazenu na Fakulteti za šport, ki ga upravlja Sportclub d.o.o. Učenje plavanja izvajamo skozi celo šolsko leto, enkrat tedensko ob torkih popoldan, vadba pa traja 60 minut. Delo v bazenu temelji na prostovoljcih, predvsem starših vključenih otrok in mladostnikov

in študentih oz. študentkah Pedagoške fakultete, vsi omenjeni so si pridobili znanje za pomoč pri učenju plavanja po metodi Halliwick na ustreznih tečajih. Projekt prostovoljno vodita Neda Rotar in Rajko Vute, oba inštruktorja plavalne metode Halliwick, z mednarodno licenco International Halliwick Association.

Okvirni pregled o številu vključenih otrok in mladostnikov, številu izvedenih plavalnih učenj uric, posameznik z največjim številom opravljenih ur v bazenu in skupnem številu opravljenih vadbenih ur v okviru projekta Halliwick Ljubljana:

Šolsko leto 1999 / 2000:

Število vključenih: 6

Število plavalnih učnih uric: 23

Število zbranih ur najrednejšega posameznika: 20

Število opravljenih vadbenih ur oz. udeležb: 90

Šolsko leto 2000 / 2001:

Število vključenih: 11

Število plavalnih učnih uric: 36

Število zbranih ur najrednejšega posameznika: 34

Število opravljenih vadbenih ur oz. udeležb: 124

Šolsko leto 2001 / 2002:

Število vključenih: 17

Število plavalnih učnih uric: 33

Število zbranih ur najrednejšega posameznika: 28

Število opravljenih vadbenih ur oz. udeležb: 164

Šolsko leto 2002 / 2003:

Število vključenih: 20

Število plavalnih učnih uric: 35

Število zbranih ur najrednejšega posameznika: 23

Število opravljenih vadbenih ur oz. udeležb: 168

Napredek plavalcev, kot imenujemo vse udeležence in so bili stari od 3 do 28 let, je po filozofiji Halliwickovega koncepta, ki poudarja uživanje in veselje v vodi, nesporen, uspešen pa tudi po merilu samostojnega in varnega gibanja v vodi. Ob povečevanju števila vključenih otrok in mladostnikov v program plavalnih učnih uric ugotavljamo, da velikost skupine ne določa samo želja udeležencev, temveč tudi število usposobljenih inštruktorjev, pripravljenost prostovoljcev za delo, velikost bazena, itd. Tako smo blizu ugotovitvi, da je ob individualnem načinu učenja plavanja, kot ga zahteva Halliwickov koncept, zdajšnje število udeležencev verjetno že doseglo zgornjo mejo. Povečano zanimanje nas navdaja z optimizmom in hkrati terja iskanje takih rešitev, ki bodo omogočale učenje plavanja širšemu krogu zainteresiranih otrok s posebnimi potrebami in njihovim staršem.

4. ZAKLJUČEK

Omejitve gibanja so eden temeljnih problemov oseb s posebnimi potrebami pri vključevanju v okolje in športne dejavnosti. Plavanje se izkazuje kot tista dejavnost, ki v največji možni meri omogoča svobodo gibanja tudi osebam z omejitvami gibanja, npr. vezanim na ortopedski voziček. Zavajajoče in zmotno je mišljenje, da je delo manj zahtevno, če so telesne ali duševne sposobnosti udeležencev zmanjšane. Pričakovanja in zahteve, ki jih pri vključevanju oseb s posebnimi potrebami v plavanje postavljamo pred vodje te dejavnosti, so in morajo biti postavljene visoko. Poznati in razumeti otroka s posebnimi potrebami omogoča tudi upešnost pri izbrani metodi plavanja, v našem primeru metode učenja plavanja po metodi Halliwick. Dejavnosti v okviru Plavalnega društva Halliwick Slovenija obetajo, da se bo število neplavalcev, posebej med otroci s posebnimi potrebami, postopno zmanjšalo.

5. IZBRANA LITERATURA ZA POGLOBITEV OBRAVNAVANE TEME

1. *Association of Swimming Therapy (1992): Swimming for People with Disabilities. A&C Black, London.*
2. *Male, J., C. Thompson (1985): The Educational Implications of Disability. Radar, London.*
3. *Stopford, V. (1987): Understanding Disability. Edward Arnold, London.*
4. *Vute, R. (1999): Izziv drugačnosti v športu. Debora, Ljubljana.*

TENIS NA VOZIČKU - PRIMERNA ŠPORTNO REKREATIVNA AKTIVNOST ZA GIBALNO OVIRANE

Tjaša Filipčič, Pedagoška fakulteta v Ljubljani

Mojca Tomažin

1.0 Uvod

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je v populaciji vsake države okoli 10% oseb z različnimi oblikami invalidnosti, okvarami oziroma prizadetosti (Ciliga, 2000). V Sloveniji uporabljamo izraz *osebe s posebnimi potrebami*. To so osebe, ki so lahko gibalno ovirane, imajo motnjo v duševnem razvoju, osebe, ki so slepe ali slabovidne, gluhe ali naglušne in dolgotrajno bolne.

Vsaka oseba s posebnimi potrebami ima možnost in pravico, da se ukvarja s športom ali rekreacijo po zaključeni medicinski rehabilitaciji. Te osebe so po predpisanem medicinskem in rehabilitacijskem postopku zdrave, le z določeno stopnjo telesne okvare, in ne kot bolne osebe.

Zelo pomembno vlogo pri vključevanju oseb z gibalno oviranostjo v športne aktivnosti igra sekundarna rehabilitacija oziroma rehabilitacijski šport, saj se oseba v tem obdobju spozna z značilnostmi osebne invalidnosti in možnostmi prilagoditve določenim športnim aktivnostim. Z medicinskega vidika dr. Turk navaja, da s pomočjo športa osebe dosegajo večjo stopnjo rehabilitacije in skrajšajo čas le-te. Poleg tega ima šport neprecenljivo vlogo v psihosocialnem delu rehabilitacije ter vračanju izgubljene moči, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti.

Ključne besede: tenis na vozičku - gibalno ovirani – osebe s posebnimi potrebami

2.0 Tenis na vozičku

Vsak človek pravico in možnost, da se ukvarja s katerokoli športno dejavnostjo. Med športniki, ki so gibalno ovirani, je zelo popularen *tenis na vozičku*. Lahko rečemo, da je tenis na vozičku fenomen današnjega časa, ki je svoje mesto močno zasidral med osebami z različno gibalno oviranostjo, ki zaradi le-teh, lahko igrajo tenis le na invalidskem vozičku. Od pričetka igranja tenisa na vozičku v letu 1976, se je ta športna igra hitro razvijala. Tako lahko danes rečemo, da je v mednarodnem pogledu tenis nedvomno eden od najbolj razburljivih športov na vozičku, ki nudi možnost udeleževanja teh oseb, različnih starosti in obeh spolov. Poleg tega je tenis oblika družinske rekreacije, družijo invalidne igralce z neinvalidnimi, močno pa je izražen tudi kot oblika tekmovalnega športa. V nadaljevanju bomo tenis na vozičku predstavili podrobneje.

2.1 Pravila tenisa na vozičku

Pravila igranja tenisa na vozičku so enaka kot pri tenisu gibalno neoviranih. Razlikujejo se edino v tem, da se lahko žogica pred udarcem dvakrat dotakne tal. To pravilo je priznala tudi Mednarodna teniška zveza (ITF – International Tennis Federation), ki ga je vključila v svoja uradna pravila. Dimenzije igrišča, vrsta podlage in višina mreže so enake, kot jih določajo mednarodna pravila tega športa.

2.2 Zgodovina tenisa na vozičku

Tenis na vozičku so začeli najprej igrati v ZDA, kjer so že leta 1980 ustanovili svojo nacionalno zvezo. Danes je tenis na vozičku že zelo razširjen in ga igrajo v več kot 60 državah, v mednarodno teniško zvezo pa je po zadnjih podatkih vključenih že 58 držav. Iz leta v leto je organiziranih več turnirjev mednarodnega značaja. Organiziran je tudi Svetovni ekipni pokal, od

leta 1992 pa je uradna športna panoga na paraolimpijskih igrah, ki pritegne izredno zanimanje široke športne javnosti.

2.3 Tenis na vozičku – narava igre

Teniška igra na vozičku sodi med kompleksne polistrukturne športe, saj v svojem bistvu združuje različne načine gibanja igralca, povezana z različnimi načini udarjanja žogice. Široka paleta različnih udarcev, ki se izvajajo pri visokih hitrostih žoge, zahteva od igralcev visoko raven obvladanja tehnike in športne informiranosti.

Po svoji energijski naravi posega tenis na vozičku na področje anaerobnih procesov kot tudi aerobnih. To od teniških igralcev zahteva odlično kondicijsko pripravljenost. Teniška igra zahteva od igralcev tudi dobro psihološko pripravljenost. Zaradi visoke hitrosti žoge je zelo pomembno predvidevanje nasprotnikovega delovanja in dobra odzivnost (hitrost reakcije). Ker je vnaprejšnja taktična priprava otežena, število različnih igralnih situacij pa veliko, je zelo pomembno hitro kognitivno delovanje, predvsem v smislu primernosti izbire ustreznega odgovora v določeni igralni situaciji. Pri tem je potrebno omeniti, da obstaja preko 20 različnih udarcev, ki se ločijo po načinu izvedbe in intenzivnosti. Glede na to, da teniški dvoboji trajajo tudi po več ur, ne gre prezreti pomena koncentracije in pozornosti, ki usmerjata igralčevo delovanje. Kakovostni teniški igralci nastopijo v enem letu na približno petnajstih do dvajsetih tekmovanjih. To od igralcev zahteva visoko raven motivacije, predvsem zaradi tega, ker traja tekmovalni cikel vrhunskih teniških igralcev celo leto in igralci počitka skoraj nimajo.

Tenis na vozičku lahko igra vsak, v tekmovalnem merilu pa tisti, ki ima permanentno gibalno oviranost. Ta je vezana na delno ali popolno izgubo funkcije spodnjih ekstremitet, tenis na vozičku pa lahko igrajo tudi osebe z okvaro zgornjih ekstremitet. Osebe, ki igrajo tenis na vozičku, lahko uvrstimo v pet kategorij ali skupin gibalne oviranosti. To so:

- osebe, z delno ali popolno amputacijo enega ali obeh spodnjih ekstremitet,
- osebe, s prirojeno okvaro centralnega živčnega sistema – spina bifida,
- osebe, s prebolelo virusno boleznijo centralnega živčnega sistema
- osebe s poškodbo in okvaro vratnega, prsnega in ledvenega dela hrbtenjače – paraplegija, parapareza, tetraplegija, tetrapareza
- osebe, z operiranim tumorjem v centralnem živčnem sistemu

Glede na različne težave, ki se pojavljajo, lahko sklepamo, da športniki, ki igrajo tenis na vozičku, nimajo enakih izhodiščnih lokomotornih sposobnosti za enakopravno vključitev v tekmovalni šport. Kljub vsemu so se v mednarodni teniški organizaciji odločili, da športnike ne razvrstijo v skupine po ključu funkcionalne kategorizacije (tekmovalca se ocenjuje na igrišču, neposredno pri izvajanju športne zvrsti) ali medicinske kategorizacije (medicinsko stanje okvare). Tenis na vozičku je edina športna zvrst v invalidskem športu, ki športnike ne kategorizira v skupine, ampak so razdeljeni, glede na uspešnost na tekmovanjih, in tako lahko prehajajo iz nižje skupine v višjo in obratno. Skupine so:

- skupina Open - odprta (moški, ženske),
- skupina A (moški, ženske),
- skupina B (moški, ženske),
- skupina tetraplegiki (moški, ženske) in
- skupina mladinci (moški, ženske)

2.3.1 Teniško igrišče

Tenis na vozičku se igra na običajnih teniških igriščih, primerna so trda igrišča, ker premehka tla vplivajo na hitrost invalidskega vozička. Pri gradnji teniškega objekta je potrebno misliti na primerne dostope do igrišč in sanitarij, saj lahko le ena previsoka stopnica ali preozka vrata onemogočijo dostop.

2.3.2 Športna oprema

Teniški igralci na vozičku uporabljajo enake teniške žoge in loparje, pri čemer velja opozoriti, da mora biti obseg ročaja loparja nekoliko manjši, da igralci lahko držijo lopar v roki in istočasno potiskajo voziček. Tenis na vozičku se lahko igra na vseh invalidskih vozičkih, čeprav je priporočljivo izbrati športni voziček, ki je narejen iz lahkih materialov in omogoča večjo hitrost in gibljivost igralca (teža športnega vozička se giblje okrog 10 - 11 kg). Kolesa na vozičku so lahka in za nekaj stopinj nagnjena navzven. Najnovejši vozički imajo 3 kolesa ali 4 (dva majhna, dva velika). Sedež je rahlo nagnjen nazaj.

2.3.3 Tehnika teniške vožnje in udarcev

Teniška vožnja

Igralec se giblje z vozičkom po igrišču tako, da poganja voziček z obema rokama, torej tudi z roko, v kateri je lopar. Vsak igralec drži in poganja voziček s prijemom, ki mu najbolj ustreza. Teniška vožnja je najpomembnejši element v igri. Kvaliteta gibanja je odvisna od vrste in višine poškodbe, splošne in hitre moči, koordinacije, ravnotežja. Ločimo dva glavna obrata, in sicer obrat navznoter in obrat navzven.

Servis

Izvedba servisa je močno omejena s stopnjo igralčeve poškodbe. Večja je ohromelost, tem manjši je obseg zamaha. Igralci, s slabšim ravnotežjem, lahko začnejo začetni udarec z loparjem na hrbtu. V preteklosti je servis predstavljal udarec, s katerim so začeli igro, sedaj pa je vse bolj napadalen (igralci so bolj pripravljeni, oprema omogoča večjo hitrost).

Forhend in bekend

Forhend je najbolj dominanten udarec. Roko, s katero udarja, je potrebno odmakniti s pogonskega kolesa. V točki udarca je telo pod kotom 45 stopinj, glede na mrežo, pogled pa je usmerjen v točko udarca, ki je pred telesom. Po točki udarca lopar nadaljuje gibanje v smeri odigrane žoge.

Ker je igralec na vozičku v nižjem položaju, je težko izvesti raven bekend, zato običajno izvajajo slajz bekend. Igralec ima zelo malo časa, zato je polkrožni zamah nazaj kratek. V točki udarca je telo v polbočnem položaju, pogled pa je usmerjen v točko udarca, ki je pred telesom. Po točki udarca lopar nadaljuje gibanje v smeri odigrane žoge.

Volej

V preteklosti je udarec volej predstavljal bolj obrambni udarec, danes pa je postal pomemben napadalni element v igri. Je udarec brez zamaha in zahteva hitrost igralca in dobro predvidevanje (anticipacijo) udarca.

3.0 Tenis na vozičku v Sloveniji

Začetki igranja tenisa na vozičku v Sloveniji so bili zelo spodbudni. Dobili smo prve kasete in strokovno literaturo, se povezali s kolegi v tujini ter pričeli z vadbo. V vadbo se je vključilo kar nekaj članov Zveze paraplegikov Slovenije. Posebej aktivni so bili člani gorenjske regije, člani ljubljanske regije, zanimanje pa so pokazali tudi člani mariborske regije. Izvedlo se je nekaj delavnic, kjer so se ljudje z igro spoznali in tudi izvedli prve udarce. Zelo pomembna je bila medijska predstavitev športne panoge. Člani so bili na tem nivoju zelo aktivni in sami veliko pripomogli k poznavanju širše javnosti o tenisu na vozičku. Igralci so v tehniki in taktiki napredovali dokaj hitro, lahko pa rečem, da so v igri in druženju tudi uživali. Žal pa nadaljevanje ni bilo tako spodbudno. Razlog je iskati v preveliki želji po čimboljšem uspehu v mednarodnem merilu, ki pa danes ni mogoč z veliko količino dela, odrekanja in ob precejšnjem finančnem zalogaju.

Izpostavimo lahko naslednje mejnike:

- prva seznanitev s tenisom na vozičku v letu 1993
- prvi mednarodni nastop v letu 1994 (Bratislava)
- prvi teniški turnir v tenisu na vozičku v Sloveniji leta 1994 (Domžale)
- prvo državno prvenstvo v tenisu (različne skupine)
- najbolje uvrščena slovenska igralka na 29. mestu na svetovni teniški lestvici
- trenutno igra tenis na vozičku okrog 20 gibalno oviranih igralcev, v glavnem paraplegikov (poškodba hrbtenice)

4.0 Tenis na vozičku kot rekreativna dejavnost v teniškem klubu

Športniki, ki so gibalno ovirani, imajo možnost vključitve v lokalni ali najbližji teniški klub. Teniški klub mora odstraniti arhitektonske ovire (stopnice, dostop do igrišč, dostop do sanitarij). Na tak način se družijo z gibalno neoviranimi igralci in igrajo na rekreativnem ali tekmovalnem nivoju.

5.0 Zaključek

Sklenemo lahko, da je tenis na vozičku del športnorekreativne dejavnosti za izboljšanje in ohranjanje zdravstvenega ter psihičnega stanja gibalno oviranih, kvalitetno zaposlitev in popestritev prostega časa ter izboljšanje odnosov v skupini. Vse vabimo, da postanejo del igre, ki razvije potenciale, in vas nikdar ne pusti takšne kot ste bili pred tem.

6.0 Literatura

1. Ciliga, D. (2000). *Povezanost motoričkih sposobnosti s ocjenom funkcionalne klasifikacije košarkaša u invalidskim kolicima. Doktorska disertacija, FKK, Zagreb.*
2. Polic, M. (2000). *ITF Wheelchair Tennis Coaches Manual*
3. <http://itftennis.com> (2003). *Spletne strani, Ljubljana*

ŠPORTNO REKREATIVNA VADBA NA TRIMSKI STEZI ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Aleš Šolar,
Osnovna šola Polje, Športna zveza Ljubljane

POVZETEK

V prispevku je predstavljena športno rekreativna vadba na trimske stezi, ki je ena izmed možnih aktivnosti, primernih za osebe s posebnimi potrebami. Značilnost vadbe zahteva od organizatorja previdnost ter poznavanje posebnosti in težav udeležencev. Tovrstna aktivnost se je izkazala za primerno tudi za osebe z motnjo v duševnem razvoju. Zato se je Center Dolfke Boštjančič, odločil izpeljati projekt izgradnje lastne trimske steze. Del prispevka je namenjen tudi predstavitvi trimske steze Centra Dolfke Boštjančič.

Ključne besede: športno rekreativna vadba, trimska steza, Center Dolfke Boštjančič

1. UVOD

Športna aktivnost je eno izmed sredstev, s katerimi lahko ugodno vplivamo na posameznikovo bio – psiho – socialno ravnovesje. S primerno usmerjeno športno aktivnostjo lahko vplivamo na težave, ki se pri posamezniku kažejo. Izboljšujemo lahko zdravstveno stanje, ohranjamo in izboljšujemo motorične sposobnosti, sproščamo čustveno napetost, navajamo na zdrav način življenja, razvijamo komunikacijo z okoljem ter ustvarjamo možnost za samopotrjevanje.

Možnosti za športno rekreativno vadbo je zelo veliko. Lahko se odločimo za aktivnosti v naravi, športnih dvoranah, bazenih in ostalih primernih prostorih. Ena izmed zelo primernih in dostopnih vrst športno rekreativne vadbe, je vadba na trimske stezi.

2. ŠPORTNO REKREATIVNA VADBA NA TRIMSKI STEZI

Vadba na trimske stezi je aktivnost v naravi, ki se izvaja na posebnih stezah, na katerih se opravlja različne gimnastične in gibalne vaje. V ta namen so na trimske stezi postavljene postaje, na katerih so opisane priporočene vaje. Na nekaterih postajah je postavljeno tudi posebno orodje in rekviziti.

Športno rekreativna vadba je primerna za velik krog možnih uporabnikov, prav tako tudi oseb s posebnimi potrebami. Na splošno velja naslednje:

- trimske steze so večinoma postavljene na zelo dostopnih mestih;
- za aktivnost ne potrebujemo nobenih dodatnih rekvizitov oziroma orodij;
- na stezi so že postavljene postaje, na njih pa opisane in skicirane priporočene vaje;
- zaradi velikega števila ponujenih vaj lahko razvijamo veliko motoričnih sposobnosti, zaradi primerno dolge vadbe tudi vzdržljivost;

- intenzivnost lahko kontroliramo, vaje pa lahko izpustimo oziroma prilagodimo;
- takšna športna aktivnost ni vezana na velika finančna sredstva, udeleženci potrebujejo le lastno športno opremo.

2.1. PRIPRAVA ŠPORTNO REKREATIVNE VADBE NA TRIMSKI STEZI

Glede na številne možnosti, ki nam jih trimska steza nudi, lahko s cilji orientirani zlahka načrtujemo športno vadbo. Navadno je trimska steza zadostno dolga, da lahko krepimo splošno telesno pripravljenost ter vzdržljivost. Aktivnost naj bi vsekakor bila aerobnega tipa, torej ne previsoke intenzivnosti.

Pri postavitvi ciljev in namena vadbe moramo upoštevati zmožnosti posameznika oziroma skupine oseb s posebnimi potrebami. Organizator športno rekreativne vadbe mora biti seznanjen s posebnostmi udeležencev. Vedeti mora, katere težave se pri posameznikih ali skupinah lahko pokažejo, kakšna je dejanska zmožnost udeležencev ter kateremu delu telesa posvečamo še posebno pozornost. Organizator vadbe mora nadalje spremljati udeležence in paziti, da aktivnost ne poslabšuje stanje vadečega. Pri osebah z bolj izraženimi posebnostmi in težavami so nam pri vadbi lahko v veliko pomoč spremljevalci, ki so z udeleženci v vsakodnevnem stiku. To so v prvi vrsti starši ali skrbniki ter ostali družinski člani in prijatelji. Seveda so kot spremljevalci dobrodošli tudi vzgojitelji, učitelji in ostali, ki so tako ali drugače vključeni v celostno obravnavo oseb s posebnimi potrebami.

Pri pripravi in organizaciji vadbe moramo biti pozorni tudi na naslednje iztočnice:

- vedno je potrebno zagotoviti varno vadbo in zato mora biti vedno prisotnih dovolj spremljevalcev, skupine pa naj bi bile številčno majhne ter po zmožnostih udeležencev homogene;
- udeleženci vadbe potrebujejo primerno obutev in oblačila za vadbo;
- trimska steza je lahko razmočena in zato nevarna za zdrse in padce. Vodja vadbe mora oceniti trenutno stanje in vadbo izpeljati ali odpovedati;
- orodje, ki je postavljeno na stezi je lahko poškodovano in neprimerno. V takem primeru ga ne uporabljamo. Vajo izpustimo ali prilagodimo;
- stezo lahko prečijo številne poti. Da ne zaidemo, moramo spremljati oznake in smerokaze.
- pri spremljanju in kontroli intenzivnosti vadbe si lahko pomagamo z merilci srčne frekvence;
- opisane vaje nam morajo biti v pomoč in niso obvezne. Z domišljijo, poznavanjem različnih vaj in varno uporabo orodij, lahko dodamo še marsikatero vajo in popestrimo vadbo na trimski stezi.

3. TRIMSKA STEZA CENTRA DOLFKE BOŠTJANČIČ

Športno rekreativna vadba na trimski stezi se je izkazala za primerno tudi za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Center Dolfke Boštjančič, ki je socialno varstveni zavod za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje otrok, mladostnikov in odraslih z zmerno, težjo in najtežjo motnjo v duševnem razvoju, se je zaradi želje po večanju ponudbe in možnosti za športne aktivnosti, odločil za izpeljavo projekta izgradnje lastne trimske steze.

Tej odločitvi je sledila sestava interdisciplinarnega tima, ki je imel nalogo, da izdela plan dela, pripravi načrt postaj in vaj, določi pot trimske steze ter prostor za posamezne postaje, napravi pregled materialnih potreb, izdela finančni načrt celotne izvedbe projekta, poišče izvajalce za razna dela, izvede priglasitev del ter pošilja vloge za sofinanciranje projekta.

Poznavanje stanja bodočih udeležencev vadbe na trimski stezi je narekovalo izboru terena, izboru vaj, postavitvi postaj in zavarovanju izpostavljenih delov. Glede na omenjeno ima trimska steza naslednje posebnosti:

1. Steza je postavljena v neposredni bližini doma. Dolžina steze ni velika. Tako lahko vsak udeleženec vadbe zaradi morebitnih težav preneha z vadbo in se v spremstvu vrne v takojšnja oskrbo doma.
2. Postavljena je na manj strmim pobočju, bolj strmi del poti je posebej zavarovan.
3. Steza ima 6 postaj, na katerih se izvaja skupaj 16 vaj. Na prvi, drugi in šesti postaji se izvaja različne gimnastične in raztezne vaje. Na tretji, četrti in peti postaji razvijamo različne motorične sposobnosti. Vaje se izvajajo s pomočjo postavljenih naprav ali orodij.
4. Načelo "vključevanje zmožnosti in ne nezmožnosti" je v primeru vadbe na trimski stezi pomembno. Zato smo se odločili, da na postajah tri, štiri in pet postavimo več vrst naprav in orodij. Tako lahko izbiramo tisto vajo, ki jo udeleženci zmorejo izvesti in izpustimo neprimerno vajo. V primeru skupinske vadbe je to zelo pomembno, saj vadeče lahko zaposlimo na eni ali večih vajah in nihče ni na postajah neaktiven. Večje število vaj na postajah nam omogoča tudi različno izbiro tipa vadbe. Naloge lahko opravimo samo enkrat, lahko pa jih izvajamo po načelu krožne vadbe.
5. Veliko del pri izgradnji steze je opravilo zaposleno osebje v Centru Dolfke Boštjančič. Tako so hišniki pripravili teren s sečnjo in rezanjem drevja in izdelali manj zahtevne lesne izdelke. Likovna pedagoginja je z napisi in skicami opremila informativne table. Pri postavljanju naprav in orodij smo sodelovali vsi vključeni v projekt.

4. ZAKLJUČEK

Projekt izgradnje trimske steze Centra Dolfke Boštjančič je bil v celoti izpeljan. Slavnostna otvoritev je bila 11. junija 2003. Na trimski stezi se že izvajajo vodene športne vadbe. V sodelovanju s Športno zvezo Ljubljane ter Centrom Dolfke Boštjančič pa je bila izvedena tudi akcija z namenom promoviranja vadbe na trimski stezi. Akcije so se udeležili nekateri delovno varstveni centri iz Ljubljane, društva Sožitje, Sekcija za Downov sindrom, Društvo astma in šport, udeleženci prilagojene športne vadbe zdravstvenega doma Moste – Polje.

Namen akcije je bil predstaviti športno rekreativno vadbo na trimski stezi, predstaviti novo trimsko stezo, ki je prilagojena osebam s posebnimi potrebami, ter aktivirati tem večje število oseb za športne aktivnosti.

Ker je akcija uspela, bomo s podobnimi nameni in cili nadaljevali ter spodbujali k športno rekreativni vadbi na trimski stezi.

5. LITERATURA

1. Berčič H. in soavtorji: *Šport v obdobju zrelosti*. – Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2001
2. Šolar A.: *Primernost športno rekreativnih programov za osebe z Downovim sindromom*. – Ljubljana: Fakulteta za šport, 2001
3. Vute R.: *Izziv drugačnosti v športu*. – Ljubljana: Debora, 1999

ŠPORTNA REKREACIJA GLUHIH

mag. Aljoša Redžepović

Šport zadovoljuje potrebo po igri, razvedrilu, sprostivni in gibanju s ciljem optimalnega razvoja psihofizičnih lastnosti, ohranjanja in izboljševanja zdravja, zviševanje delovne storilnosti, privzganje delovnih navad in doseganje vrhunskih športnih rezultatov. Šport nudi prijetno, predvsem pa koristno izrabo prostega časa. Šport je pomembna dejavnost in je v vsakem trenutku družbenega razvoja dokaz družbene dinamike in kulture. Z njim se lahko ukvarja prebivalstvo vseh starostnih kategorij in je nenadomestljiva prvina kakovost življenja.

Po definiciji švedske državne komisije za šport, zajema šport vse telesne dejavnosti, tekmovalne ali netekmovalne, ki vzpodbujajo človeka k višjim dosežkom ali k aktivnemu počitku ali obnovi sil. V okviru takšnega pojmovanja športa iščejo svoje mesto in priložnost tudi ljudje z nekaterimi spremembami ali omejitvami vedenjskega, duševnega ali telesnega značaja. Načine, kako te posameznike vključiti v športno dogajanje in pripomoči, da šport postane del njihovega življenja lahko uresničimo s prilagoditvami, takimi, ki imajo znanstveno osnovo in potrditev na praktičnem delu na športnih igriščih.

Svet Evrope 1995 navaja, podatke za države članice in ugotavlja dejstva, da je pri prebivalstvu, mlajšemu od 65 let, kar 8% takih, ki imajo telesne, senzorne ali mentalne funkcije spremenjene. Kljub velikemu napredku medicinske stroke se število različno prizadetih rahlo, a vendar nenehno povečuje.

Prilagojena športna dejavnost je gibanje, ki ga J.C.de Potter, 1994 opredeljuje kot interdisciplinarno področje, vključuje pa vzgojo in izobraževanje, rehabilitacijo in znanost o športu (kineziologijo), zato da bi dejavno vključevali ne samo prizadete, temveč vse, ki potrebujejo različne pedagoške, terapevtske ali tehnične prilagoditve. Pozornost takšnega prizadevanja je usmerjena v športne dejavnosti ljudi, z različnimi omejitvami (telesno, senzorno, duševno), ki zahtevajo posebno obravnavo. Filozofija prilagojene športne dejavnosti temelji na prepričanju, da se vsi ljudje lahko naučijo športnih dejavnosti in tako bogatijo svoje življenje. K temu prispevajo voditelji teh dejavnosti, na primer učitelji, trenerji, starši, prijatelji, itd. V uspešen razvoj tega področja so vtakne in dragocene praktične izkušnje športnikov in spoznanja znanstvenikov. Teorija motoričnega prilagajanja E.Kipharda temelji na ocenitvi posameznika in okolja, pri čemer dosežemo želene cilje z načrtnim prilagajanjem obeh.

Osnovni namen rehabilitacije ni zdravljenje, temveč mobilizacija telesnih, duševnih socialnih in poklicnih sposobnosti, ki prizadetega usposablja za samostojno življenje. Pionir uvajanja športa v rehabilitacijo L. Guttmann je že leta 1971 sodil da je šport v svojih razsežnosti tista dejavnost, ki vzpodbuja duha, samozavest, odločnost, prijateljstvo in tudi tekmovanje. To pa so lastnosti, ki jih nobena druga metoda rehabilitacije ne more tako uspešno povrniti, je še ugotovil ta britanski zdravnik in dokazal izjemno vrednost povezanosti športa in rehabilitacije.

Prilagojena športna dejavnost prinaša tudi vrsto drugih prednosti kot so: boljšo telesno pripravljenost, boljše sodelovanje z drugimi, zmanjšanje nezaželenih psihičnih reakcij, izboljšanje usklajenosti gibov, večjo samoiniciativnost in tudi večjo samostojnost.

R. Kraus 1983 med glavne cilje rekreacije uvršča: aktivno preživljanje prostega časa, preprečevanje stresa in frustracij, premagovanje socialne izolacije, vzpodbujanje samostojnosti, skrb za zdravje in krepitev telesnih in duševnih sposobnosti.

Svet Evrope (Councill of Europe, 1987, 1995) je posebej za športno dejavnost za ljudi s posebnimi potrebami sprejel dokument in ga ob nameri uveljavljanja, razvijanja in njih formalne ureditve tega področja kot priporočilo poslal svojim članicam, tudi Sloveniji. Upoštevanje priporočil je odvisno od splošne razvitosti neke države, dosežene ravni športne kulture ter od

odnosa do drugačnosti in ozaveščenosti ljudi nasploh. Priporoča tudi vladam držav članic, da podprejo standarde in prizadevanja glede športne dejavnosti ljudi s posebnimi potrebami.

Šport gluhih

Šport je področje na katerem so gluhi od začetka svojega prostovoljnega združevanja vedno dosegali dobre rezultate.

Leta 1924 so gluhi v Parizu ustanovili svetovno organizacijo za šport gluhih (CISS). Istega leta so bile organizirane prve svetovne igre gluhih športnikov.

Gluhi ljudje v športih običajno vidijo privlačen izhod za njihove rekreacijske potrebe. Pravila so jasno določena in z izjemo nekaterih ekipnih športov sluh ni pomemben dejavnik. Ker so se gluha moštva pogosto pomerjala s slišječimi, izvirajo najboljši športni rezultati iz vzajemne akcije med sodelujočimi. Komunikacijske prepreke pogosto preprečijo, da bi se to dogajalo s slišječimi moštvii. Tako je največje veselje za gluhe, kadar medsebojno tekmujejo gluha moštva.

Ljudje s poškodovanim sluhom tvorijo populacijo gluhih. Negativne posledice poškodb sluha so zelo raznolike. Pri tej invalidnosti je mogoče obravnavati parcialno ali celovitejšo poškodbo zvočnega sveta okoli sebe. Med negativnimi posledicami pa zlasti izstopa glasovna komunikacija predvsem na sprejemnem in tudi izraznem področju komunikacije.

Zaradi gluhosti ima človek močna občutek duševne socialne osamljenosti. Ta »mentalni robinzonizem« je še zlasti izrazit v družbi ljudi, ki slišijo, ko komunicirajo izključno v glasovnem jeziku. Zaradi tega se gluhi umikajo v svet tišine kar povzroča njihovo socialno segregacijo. To velja zlasti za ljudi s poškodovanim sluhom od rojstva, ki niso nikoli slišali in niso mogli razviti glasovno – jezikovnega sporazumevanja na podlagi slušnega doživljanja.

Šport je področje, na katerem so gluhi od začetka svojega prostovoljnega združevanja vedno dosegali dobre rezultate. Pomenil jim je možnost vključevanja v svet tistih, ki slišijo, ker so lahko kljub svoji čutilni barieri dosegali enakovredne rezultate. Gluhim športnikom pomeni uspešnost v športu zmožnost »postati enakovreden« v svetu tistih, ki normalno slišijo. So tudi edina invalidska populacija, ki si prizadeva dosežati vrhunske rezultate na področju tekmovalj in se približati zdravim ljudem.

Šport – sestavni del rehabilitacije gluhih

Posledice gluhoste se odražajo na fizičnem in psihičnem življenju oseb, ker gluhosta povzroča različne ovire in probleme pri enakopravnem vključevanju v različne družbene aktivnosti. Zato se že v šolah za to populacijo posveča posebna pozornost športni aktivnosti, katera omogoča tudi socializacijo gluhih oseb. Lahko bi rekli da ima šport gluhih poleg rekreacije tudi kompenzacijsko vlogo, kar pomeni da športna aktivnost gluhih vpliva na fiziološke, sociološke in ekonomske aspekte.

Čeprav je v principu gluhi človek na psihičnem in fizičnem področju enakopraven slišječim ljudem, pa imajo gluhi določene težave. Pri popolnoma gluhih ljudeh lahko nastopajo problemi z občutkom ravnotežja. Ta občutek je lociran v vestibularnem organu ušesa, vpliva na občutek registriranja položaja telesa v prostoru in vpliva na funkcioniranje občutka ravnotežja in koordinacije. Pri športu prihaja do različnih hitrih gibov, oziroma do spremembe položaja glave in takrat lahko pride do problemov sigurnosti v prostoru, kar brez dvoma povzroča težave.

Šport gluhim pomeni torej nekaj več, saj se z njim uspešno socializirajo med polnočutne ljudi. Rekreativno se ukvarja z njim veliko gluhih od najmlajših pa tudi do najstarejših. V mnogih društvih imajo organizirano rekreativno vadbo npr. v ljubljanskem društvu redno igrajo rekreativno odbojko, tenis, namizni tenis, velikokrat pa organizirajo v okviru društva rekreativne

vikende. Podobno aktivnost je zaslediti tudi v vseh ostalih društvih, kar pomeni da so gluhi na področju športne aktivnosti in rekreacije verjetno med najbolj aktivnimi invalidi. Vrsto let smo na Zvezi organizirali kolesarsko transverzalo katera je traja več dni od tri do deset, dnevne etape pa so bile v povprečju dolge 170 km. Udeležilo se jo je različno število gluhih kolesarjev med 12 do 22. Udeleženci so morali biti pred tem dobro pripravljeni, da so zdržali vse napore.

Leta 1979 je skupina gluhih košarkarjev z rekreativci iz Štepanjskega naselja odigrala 31 ur dolg košarkarski maraton proti policijskim kadetom v Tacnu, kar so ponovili še dvakrat. Gluhi košarkarji so tudi šestkrat sodelovali na košarkarskem maratonu v Štepanjskem naselju, ki ga redno organizira ŠD Golovec vsako leto. Take oblike kažejo na integracijo gluhih košarkarjev in na možnost njihovega vključevanja v polnočutno sredino.

V 12 društvih, v katerih se gluhi združujejo gojijo tudi športno rekreacijo. Iz obstoječih podatkov ugotavljamo, da so popularni naslednji športi: kolesarjenje, odbojka, košarka, pohodništvo, plavanje, kegljanje, pikado, šah, mali nogomet.

Zadnja leta večja skupina gluhih goji redno rekreativno igranje na teniških igriščih stadiona Ljubljane. Reden rekreativni tenis igrajo igralci 18 do 58 leta, igrajo pa ženske in moški.

Zaradi komunikacijske oviranosti najraje igrajo med seboj, pri individualnih športih pa se vključujejo v različne sredine.

Šport kot sredstvo rehabilitacije

Šport ima velik pomen v rehabilitaciji gluhe osebe. Športna aktivnost in športna tekmovanja omogočajo gluhim osebam, da se na zabaven in zelo sprejemljiv način vključujejo med svoje vrstnike in svet ki jih obkroža. Zaradi komunikacijske bariere se težje vključujejo v razne oblike timskega dela. V športu lahko gluhi dokažejo svoje psihofizične sposobnosti, se samo potrdijo in se socialno integrirajo. Športno udejstvovanje tudi pomaga k boljši koordinaciji gibov, popravlja ravnotežje, krepi celoten organizem in zdravje. Šport torej omogoča gluhim osebam več, saj poleg telesne aktivnosti, ohranjanja zdravja, vitalnosti itd., pomeni tudi psihično in socialno premagovanje izoliranosti, ki jo povzroča gluhot.

Pomen športne aktivnosti je tudi v vzgoji in rehabilitaciji, v razvijanju telesnih funkcij, vpliva na razvoj samozaupanja, notranje individualne stabilnosti in tudi na zbijanje občutkov podrejenosti glede na slišče vrstnike, torej na celotnem psihomotornem področju doživljanja.

Viri:

- Športna zveza gluhih Slovenije – Bilten 1993-1999
- Rajko Vute – »Izziv drugačnosti v športu«
- Aljoša Redžepović – »Odrasli gluhi in naglušni v Sloveniji«
- Jovan Odavič – »Šport sestavni del rehabilitacije gluhih«
- Jerald M. Jordan – CISS
- Galandet Encyclopedia of Deaf people and Deafness
- Aljoša Redžepović – »Šport v dijaških domovih«

POTAPLJANJE ZA LJUDI S POTREBNIMI POTREBAMI

*Blanka Mikl Mežnar, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine,
Branko Ravnak, M – 1*

UVOD

Redna telesna aktivnost vedno bolj postaja ne le koristen ampak skoraj nujen del sodobnega življenja. Vsakdo, ki je telesno aktiven opaža boljše psihično in fizično počutje, lažje premaguje vsakodnevne obremenitve, redkeje trpi zaradi kroničnih bolezni. Hkrati pozitivno vpliva na socializacijo, krepi samozavest in samozaupanje.

Vsi naštetih pozitivni učinki so še izrazitejši pri ljudeh, ki so tako ali drugače ovirani v vsakodnevnem življenju (1). Telesna aktivnost pri teh ljudeh izboljša psihofizično kondicijo, omogoči kvalitetnejše vključevanje v okolico, predvsem pa skozi dokazano redkejšo zdravstveno zaplete (2), lažjo skrb zase in lažje premagovanje vsakodnevnih obveznosti bistveno izboljša kvaliteto življenja (3). In to je tisto, kar pravzaprav želimo doseči. Medicina zmora vedno več. Dober primer so ljudje s poškodbo hrbtenjače, ki so pred nekaj desetletji umirali zgodaj po poškodbi zaradi same poškodbe ali komplikacij. Z razvojem operativne tehnike, zgodnje rehabilitacije in znanjem preprečevanja in zdravljenja kasnih komplikacij se je njihova življenjska doba bistveno podaljšala. Kvaliteta življenja je temu podaljšanju bolj ali manj uspešno poskušala slediti. Bolniki z okvaro hrbtenjače so tudi nekoliko specifična skupina. Pogosto so to mlajši ljudje, ki so pred okvaro živeli zelo polno. Poškodba, ki je vzrok okvaram hrbtenjače kar 80-90%, jim življenje v zelo kratkem času obrne na glavo (2).

Športne aktivnosti, ki se jih ljudje z večjimi ali manjšimi omejitvami lahko udeležujejo so vedno bolj raznolike. Izbor pa je, glede na obstoječe športne aktivnosti še vedno precej skop. Izбира pa ni odvisna le od afinitete posameznika do same aktivnosti, ampak jo določata poškodba in iz nje izhajajoče funkcionalno stanje, na žalost pa pogosto tudi dostopnost, tako fizična kot finančna.

POTAPLJANJE – VEČ KOT LE TELESNA AKTIVNOST

Potapljanje z avtonomno potaplaško opremo je za ljudi s posebnimi potrebami nova možnost aktivnosti, ki omogoča kvalitetno preživljanje prostega časa.

Podvodni svet je nekaj posebnega in pokukati vanj je čudovito doživetje, kar vedo povedati vsi, ki so že poskusili in jim je spremenilo življenje. Zelo lepo je to opisal W. Beebe v pogosto citirani izjavi: »ne umri, dokler si nisi izposodil, ukradel, kupil ali naredil potaplaške čelade, da z njo pogledaš v podvodni svet«.

V začetku je bilo potapljanje omejeno na ozek krog fizično in psihično zelo dobro pripravljenih ljudi. Z novimi spoznanji in razvojem opreme je pred nekaj desetletji postalo dostopno tudi vsem drugim. V svetu so tako že zgodaj začeli v potapljanje vključevati ljudi z večjimi ali manjšimi omejitvami. Vodilna svetovna asociacija, ki se ukvarja z rekreativnim potapljanjem hendikepiranih oseb je HSA (Handicapped Scuba Association), ki so jo ustanovili leta 1981 v Kaliforniji. Je neprofitna organizacija, ki se ukvarja z izobraževanjem potaplačev ter inštruktorjev po programu, ki je bil razvit v povezavi z PADI in NAUI, dvema od pomembnejših potaplaških asociacij. Nam bliže je leta 1993 na Nizozemskem ustanovljena IAHD (International Association for Handicapped Divers), ki nam je pomagala pri prvih korakih v tej smeri in s katero še naprej sodelujemo.

Avtonomno potapljanje je zanimiv šport, zato lahko nudi pomemben rehabilitacijski potencial tako v zgodnji fazi rehabilitacije kot tudi kasneje. V nekaterih rehabilitacijskih ustanovah po svetu že uvajajo programe potapljanja v samo rehabilitacijo. Tako uspešno grade povezavo med

institucionalizirano rehabilitacijo in zunanjim svetom, s čimer olajšajo socialno reintegracijo bolnikov. Sami smo obiskali Centrum Paraple v Pragi. Center se ukvarja z rehabilitacijo in resocializacijo paraplegikov in tetraplegikov, ki so že rehabilitirani do stopnje samostojnosti v dnevnih aktivnostih. Tudi oni ugotavljajo da je šport, pa naj gre za košarko na vozičkih, kolesarjenje, tenis, smučanje (monoski) ali potapljanje, ki so ga začeli uvajati pred kratkim, čudovito orodje, ki ga imamo na razpolago za doseg zastavljenega cilja; kvalitetnejšega življenja.

Pri potapljanju namreč ne gre le telesno aktivnost. Je zanimivo, privlačno, vedno prinese kaj novega, drugačnega. Zahteva tudi znanje, načrtovanje, samodisciplino. Zaradi specifičnosti (potop se vedno opravlja skupaj z enim ali več zdravimi potapljači) prihajajo ti ljudje, ki so po več letih življenja s svojo težavo pogosto zelo omejeni v socialnih interakcijah, v stik z mnogo več ljudmi. Voda je tudi edini medij, kjer se lahko gibajo brez invalidskega vozička in kjer so praktično enakovredni zdravim.

Vodo zaradi posebnih lastnosti koristno uporabljamo pri rehabilitacijski obravnavi večjih ali manjših zdravstvenih težav, za rekreacijo in za trening. Vzgon pomaga šibkim mišičnim skupinam opraviti gib že takrat, ko na suhem to še ni mogoče. Upor vode, pri gibih ki jih izvajamo z večjo hitrostjo, pomaga pri krepitvi posameznih mišičnih skupin in izboljšanju splošne telesne kondicije. V vodi se izboljša tudi zavedanje telesa v prostoru. Pri ljudeh, ki večino časa presede na invalidskem vozičku pa ima še druge, pomembne pozitivne učinke. Pritisk na vsako telo, potopljeno vanjo je enakomeren, kar omogoči razbremenitev močno obremenjenih delov telesa in zmanjša možnost preležanin. Voda, predvsem topla, sprošča mišice, kar je preventiva kontraktur. Nemški raziskovalci so na manjši skupini paraplegikov potapljačev po nekaj tedenskem tečaju ugotavljali izboljšanje vitalne kapacitete pljuč, tečajniki pa so navajali tudi zmanjšanje motečih mišičnih spazmov med in krajši čas po potopu (4).

PROJEKT

Vse opisano je bilo vodilo pri projektu, ki smo ga začeli razvijati pred letom in pol. Razdelili smo ga v tri sklope, ki jih postopno uvajamo. Poimenovali smo jih: potapljanje kot rehabilitacija, potapljanje kot rekreacija in izobraževanje potapljačev za delo z ljudmi z različnimi omejitvami.

POTAPLJANJE KOT REHABILITACIJA

Poškodba, bolezen ali okvara ki pripelje do invalidnosti vedno spremeni življenje posameznika. Za poškodbo je značilen nenaden nastanek in velikanska sprememba samega življenja. Ta sprememba je ponavadi bistveno večja kot so jo obrambni mehanizmi zmožni »predelati« v kratkem času. Zato je v začetku za boljše sodelovanje bolnika v rehabilitaciji pomembna vsaka aktivnost, ki bo pritegnila njegovo pozornost in kasneje morda olajšala reintegracijo bolnika v normalno življenje. In seznanjanje z možnostjo avtonomnega potapljanja že v zgodnji rehabilitaciji bi lahko bila, vsaj za nekatere bolnike na začetku poti, pomemben motivacijski faktor za boljše vključevanje v rehabilitacijo. Vsaka aktivnost v vodi pozitivno vpliva na psihofizično kondicijo, olajša in pospeši okrevanje in tako postavi temelje za bolj optimističen pogled na prihodnost.

POTAPLJANJE KOT REKREACIJA

V juniju 2003 smo izšolali prvo skupino potapljačev, ki so po CMAS in IAHD pridobili naziv P-1. Skupino je sestavljalo pet paraplegikov (od tega eno dekle) ter tetraplegik. Za vključevanje kandidatov z drugo patologijo se zaenkrat nismo odločili.

Starost kandidatov se je gibala od 23 – 42 let, nivo poškodbe je bil od C6 do L1, poškodovani pa so bili pred 4 – 15 leti. Vsi so samostojni v osnovnih dnevnih aktivnostih, pri transferih, vozijo avto. V zadnjih letih ne navajajo hujših komplikacij, nekaj težav so v preteklosti imeli z uroinfekti in manjšimi dekubitusi, en ima zelo moteče bolečine v medenici in spodnjih udih. Nekateri so redno telesno aktivni, ukvarjajo se z košarko, tenisom, atletiko. V času poteka tečaja niso navajali nikakršnih težav.

Celoten potek tako tečaja kot tudi prvi potop sva izmenoma spremljala dva zdravnika; dr. Boris Erak, anesteziolog in sama kot fiziater. Vsi tečajniki so izpolnili anketo o zdravstvenem stanju, prirejeno po vprašalniku IAHD. Vsi so bili pregledani pri dr. Tatjani Erjavec, internistki, zaposleni na IRSR (Inštitut za Rehabilitacijo Republike Slovenije), ki jih pozna in spremlja iz časa rehabilitacije na Inštitutu. Opravljeno je bilo obremenitveno testiranje na ročnem ergometru. Po potapljaški literaturi je namreč obremenitev pri normalnem, nezahtevnem potopu približno 2-3 MET (metabolični ekvivalent) (5). Zanimalo nas je, če so vsi tečajniki nad tem območjem. Povprečna vrednost obremenitve, ki so jo dosegli na testiranju je bila več kot enkrat višja.

POTEK TEČAJA

Tečaj poteka od jeseni do poletja, zaenkrat le v Termah Zreče. Poteka enkrat tedensko tri ure. Odločitvi za izvedbo tečaja v enem od zdravilišč je botrovalo dejstvo, da je pri ljudeh z okvaro hrbtenjače, posebej tistih, kjer je nivo poškodbe nad T6, motena termoregulacija. V prvi fazi tečaja, ko se dela še brez neoprenske obleke je zato nujna višja temperatura vode. Tečaj poteka v obliki predavanj o teoriji potapljanja po programu za P -1, temu sledi trening v bazenu, kjer se postopno, pod vodstvom inštruktorja in potapljaških partnerjev, osvoji vse predpisane vaje. Po prvi polovici tečaja se skupina seli v globlji bazen v mariborskem pristanu, kjer se dokončno oblikuje skupino. Temu sledi naročilo po meri narejenih neoprenskih oblek. V popolni opremi se nato nadaljuje z vajami, dokler jih popolnoma ne obvlada vsak od tečajnikov. Na koncu tečaja vsak tečajnik piše predpisan test. Zaključek tečaja s prvim potopom v morje se opravi v Piranu, kjer je zaenkrat edini invalidom prijazen potapljaški center ob slovenski obali. V tem času tečajniki ne pridobe le teoretičnega in praktičnega znanja potapljanja z avtonomno potapljaško opremo, temveč je temu pridruženo tudi plavanje kot redna tedenska rekreacija. Ob koncu tečaja dobe izkaznico, ki ob podatkih, predpisanih od mednarodnih asociacij, vsebuje tudi omejitve za vsakega potapljača posebej. Oblikuje se tudi shema pravnega razporeda obtežitve, ki bo preizkušena in korigirana v času tečaja in mu bo nato olajšala samostojne potapljaške izlete.

Z vsako skupino tečajnikov načrtujemo tudi organizacijo potapljanja v tujini (Hrvaška). Namen je, da skupina sama organizira vse potrebno za nemoteno potovanje, zbere sredstva uredi namestitve v prilagojenih objektih in poskrbi za logistiko na mesto potopa. Vse zbrane informacije bodo nato dostopne ostalim zainteresiranim potapljačem. Tako bo v prihodnosti potapljačem omogočeno tisto, kar je tudi namen projekta; samostojno potovanje in samostojno potapljanje (seveda v okviru prilagojenega potapljaškega centra) na različnih destinacijah.

IZOBRAŽEVANJE POTAPLJAČEV

Dobre rezultate lahko pričakujemo le ob kvalitetnem delu, za kar pa je potrebno znanje in izkušnje. Bistven del projekta je zato tudi izobraževanje potapljačev za delo z invalidnimi tečajniki. Izobraževanje poteka pod okriljem IAHD, vodi ga gospod Fraiser Bathgate, tehnični direktor IAHD, ki je zaenkrat edini inštruktor potapljanja, ki je sam paraplegik, licenco pa je pridobil že po poškodbi.

Poteka na dveh nivojih; izobraževanje inštruktorjev potapljanja za vodenje tečajev za ljudi s posebnimi potrebami ter izobraževanje potapljaških partnerjev, torej potapljačev, ki bodo inštruktorju pomagali pri izvedbi tečaja in ki bodo usposobljeni za potope skupaj z invalidnimi kolegi.

VARNOST, NEVARNOST, POSEBNI POGOJI

Potapljanje z avtonomno potapljaško opremo je ob redni kontroli opreme in upoštevanju vseh pravil zelo varen šport. Za invalidne potapljače veljajo ista pravila kot za vse druge, omejena pa je globina potopov. Pri tetraplegikih so omejitve strožje in odvisne od funkcionalnih zmožnosti in dihanja. Za določeno patologijo je tudi določeno število potapljaških partnerjev, ki se potapljajo skupaj s tem potapljačem. Paraplegika spremljal 1 usposobljen partner, tetraplegika pa 2. Z najtežje prizadetimi tetraplegiki se dela le v bazenu ali zelo plitvi vodi. Po podatkih iz literature obstaja nekoliko večji rizik nastanka komplikacij kot pri zdravih potapljačih (6), vendar pa je g. Bathgate, na simpoziju, ki smo ga organizirali februarja letos, povedal da zaenkrat, v 10 letni zgodovini IAHD, potapljaške nesreče niso imele. Tudi pri naših tečajnikih nismo imeli nikakršnih težav.

KDO VSE SE LAHKO POTAPLJA?

Naše izkušnje so zaenkrat vezane na bolnike po okvari hrbtenjače, v svetu pa se z avtonomnim potapljanjem ukvarjajo tudi bolniki po amputacijah, astmatiki, ljudje s cerebralno paralizo, multiplo sklerozo, živčno – mišičnimi obolenji, ljudje po prebolelem poliomielitisu, diabetiki, gluhi in naglušni, slepi in slabovidni (1, 7). Za epileptike je potapljanje kontraindicirano (1, 5). Pripravljamo se tudi na delo s težjimi oblikami prizadetosti.

Nekateri od ljudi iz zgoraj omenjenih skupin potrebujejo le prilagojen tečaj ali manjše prilagoditve samega režima potopa, pri težjih bolnikih pa je potrebna tudi manjša prilagoditev opreme oziroma izbira opreme, ki ustreza nekoliko drugačnim zahtevam. Še vedno pa gre večinoma za standardno opremo, ki se jo da kupiti v vsaki, za potapljanje specializirani trgovini.

POSEBNOSTI PROJEKTA

Prvi potapljaški tečaj za paraplegike je bil pri nas organiziran že sredi devetdesetih let, po programu HSA. Vendar je zaradi specifičnosti razmer, ki so v slovenskem potapljanju prisotne še danes in zgolj prenašanju tujega modela v naše okolje ostal nedokončan.

Pri snovanju zgoraj opisanega modela smo upoštevali vse slabosti in prednosti že razvitih programov in iz njih uporabili tiste dele, ki se ukvarjajo s fiziologijo in fiziko potapljanja. Prav tako smo uporabili različne tehnike, ki se uporabljajo pri delu z ljudmi, ki imajo določene omejitve in katere bi bilo nesmiselno razvijati na novo. Najpomembnejša razlika je v organizaciji tečaja. Osnovno vodilo nam je, da omogočimo potapljanje resnično vsem ne glede na obliko prizadetosti in tudi tistim, ki so materialno in socialno slabše preskrbljeni. Oprema in sredstva, ki jih uporabljamo so večinoma pridobljena s sponzorstvom in donatorstvom. Na tečajih vzporedno poteka šolanje »zdravih« kandidatov za potapljače, ki aktivno sodelujejo pri delu z ljudmi s posebnimi potrebami, saj se tako lahko učijo eni od drugih. Opažamo pa, da so praviloma kandidati z omejitvami bolj marljivi in vztrajni.

V nove skupine nameravamo kot asistente vključiti bivše tečajnike, ki so že potapljači in z njihovimi izkušnjami poenostaviti delo v skupini.

Velik problem je bila preskrba s kvalitetnim zrakom in kontrola ustreznosti visokotlačnih posod, kar je osnova za varno delo. Rešitev se nam je ponudila v sodelovanju z Javnim zavodom za požarno varnost iz Celja, ki ima vso potrebno opremo in usposobljen kader. Za transport praznih jeklenk smo zadolžili kandidate. Z manjšimi zadolžitvami se tako aktivnosti nadaljujejo tudi izven predavalnice in bazena.

Projekt vodi PK Slovenske Konjice v sodelovanju s komisijo za potapljanje invalidov pri Slovenski potapljaški zvezi (SPZ), z Zvezo paraplegikov Slovenije (ZPS) in z IAHD.

Upamo, da bomo s tako zastavljenim programom ter z novo pridobljenimi izkušnjami, pomagali pokukati v podvodni svet vsem, ki jih ta svet privlači.

VIRI:

1. *IAHD Instructor Manual*
2. *Rehabilitacija bolnikov z okvaro hrbtenjače, zbornik predavanj, 9. Rehabilitacijski dnevi. IRSR; 1998*
3. *Braddom, Physical Medicine and Rehabilitation; Saunders, 1996; 43:934*
4. *Novak HF, Landurer G: Scuba diving as a rehabilitation approach in paraplegia. Rehabilitation 1999, 161-4*
5. *Burbakk AO, Neuman TS: Bennett and Elliot's Physiology and Medicine of Diving; Saunders, 2003, 12: 701*
6. *Diving of patients with spinal cord injuries. Tidsskrift for den Nordskelageforening 1991, 2095 – 7*
Madorsky JG, Madorsky AG: Scuba diving: taking the wheelchair out of wheelchair sports. Archives of Physical

PRIMERI DOBRE PRAKSE – KAKO USPEŠNO DELOVATI NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE

NORDIJSKA HOJA S PALICAMI

Miran Kondrič*, Andrej Švent**, Gordana Furjan-Mandić***

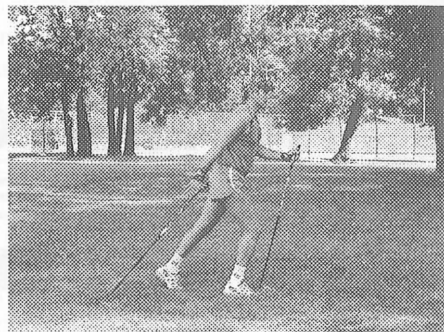
*Fakulteta za šport, Ljubljana

**IntAct, Ljubljana

***Kineziološki fakultet, Zagreb

Nordijska hoja s palicami ali Nordic walking (uradni naziv) je nova oblika rekreacije, ki se pojavlja na sončni strani Alp. Slovenci počasi spoznavamo to obliko rekreativne dejavnosti, ki jo na Finskem poznajo že nekaj let in se z njo ukvarja enkrat na teden pol milijona Fincev, v Slovenijo pa jo je pripeljalo podjetje IntAct iz Ljubljane.

In kaj je sploh nordijska hoja s palicami oziroma severnjaška hoja (kot jo nekateri imenujejo)? To je nova oblika športne rekreacije, kjer s hojo, pri kateri uporabljamo posebne anatomsko oblikovane palice, krepimo poleg srčno-žilnega sistema tudi muskulaturo rok in ramenskega obroča. Vadba s palicami je učinkovitejša od klasične hoje. S to obliko vadbe poskrbimo za dvig pulza na nivo optimalne porabe maščob (aerobni nivo) že v hoji.

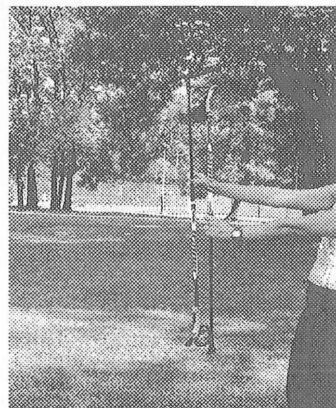


Rezultati raziskav v skandinavskih deželah kažejo, da je nordijska hoja s palicami 40 do 50% učinkovitejša od hoje brez palic.

Nova oblika rekreacije ima vse več privržencev in se je v zadnjih letih dobro razširila po vseh skandinavskih deželah in tudi ponekod v Evropi (predvsem Švica, Avstrija, Nemčija) ter seveda na Japonskem, v Avstraliji in Ameriki. Nordijska hoja s palicami pa ni primerna le za rekreacijo, ampak tudi za kondicijske priprave športnikov vseh športnih zvrsti. Še posebej priporočljiva je ta oblika vadbe pri rehabilitaciji športnikov in rekreativcev. Glede na cilj rehabilitacije lahko postopno doziramo obremenitve, palice pa lahko služijo tudi kot opora telesu.

Prebivalci skandinavskih dežel dajejo velik poudarek gibanju v naravi in na svežem zraku. Zato ne preseneča dejstvo, da si poleg ravnih terenov za vadbo izbirajo tudi razgiban teren. Takšna oblika vadbe pa od posameznika zahteva nekoliko boljše telesno pripravljenost, vadeči pa mora imeti poleg pravilne tehnike dobro razvite tudi preostale gibalne sposobnosti (predvsem sta tu mišljeni koordinacija in ravnotežje). Zaradi prilagajanja intenzivnosti in obsega obremenitve terenu pa je vadba sama primerna za vse starostne skupine. Tudi tisti »nekoliko starejši« bodo pri tej vsestranski vadbi z lahkoto prilagajali vadbo svojim sposobnostim. Poleg lastnega občutka prilagajanja intenzivnosti in obsega obremenitve pa vadeči najlažje spremljajo učinke vadbe preko monitorjev srčnega utripa. Še posebej je to pomembno za srčne bolnike, ki morajo natančno kontrolirati delovanje srca in se ne želijo odpovedati športni vadbi.

Za nordijsko hojo uporabljamo posebne palice, ki so podobne palicam za smučarski tek, vendar nekoliko krajše in posebej prilagojene za »suho vadbo«. Ob tem pa se pojavlja vprašanje, zakaj pravzaprav palice za nordijsko hojo, ko pa pri nas večina ljudi že uporablja pohodniške palice. Prav anatomsko posebno konstruirane palice oziroma držalo, na katerega je pritrjena ergonomsko oblikovana pentlja, ki jo je možno poljubno



podaljševati, omogočajo aktivno vključevanje zgornjega dela telesa v vadbo. Poleg tega pa je za hojo na trših podlagah tu še protizdrsna guma, ki je narejena iz podobnih materialov kot avtomobilske gume in oblikovana tako, da v vsakem trenutku nudi optimalen oprijem in skrbi za kvalitetno oporo pri odzivu. Priporočamo, da poskusite hojo s pohodniškimi palicami in takoj zatem še s palicami za nordijsko hojo. Vadba sama vas bo prepričala o ustreznosti materiala. Trenutno so v svetu najbolj prodajane palice podjetja Excel, ki so na voljo tudi v Sloveniji. Na trgu se pojavljajo tudi aluminijaste palice, ki so resda nekoliko cenejše, vendar pa je njihova kvaliteta v primerjavi s karbonskimi trikrat slabša in jih zato ne priporočamo.

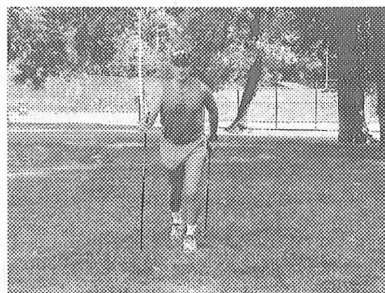
Tehnika hoje

Pri nordijski hoji je najpomembnejši ritem gibanja rok in nog. Le-ta je precej podoben ritmu, ki ga imamo pri hitri hoji, vendar pa se je zaradi odziva od palice treba naučiti pravnega dela in načina hoje, da bi lahko dosegli želeni učinek same vadbe. Hitrost hoje je treba prilagoditi svojim sposobnostim. Zato je priporočljivo, da obremenitev spremljamo z merilci srčnega utripa in si glede na svoje sposobnosti izdelamo program vadbe. S hitrejšo in aktivnejšo hojo bo obremenitev na srčno-žilni sistem in miškulaturo nog in rok bistveno večja kot pri počasni hoji.

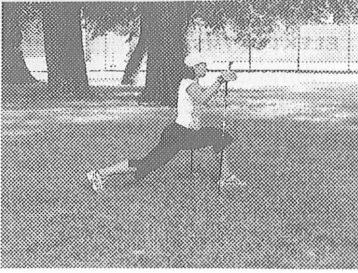


Palice je treba držati ob telesu. Odziv z roko se prične s postavitvijo pete in se konča, ko se sprednji del stopala odrine od tal. Bok se zavrti navzgor, telo je vzravnavano in rahlo upognjeno naprej. Spodnji in zgornji del telesa nihata enakomerno v nasprotni smeri, zaradi česar se aktivno trenira miškulatura bokov. Naprej in nazaj nihata leva roka in desna noga oziroma desna roka in leva noga. Palice nihata paralelno ob telesu naprej in nazaj. Pri optimalni uporabi palic se rama in bok vrtita očitno nihajoča v nasprotni smeri s čimer aktiviramo hrbtne in trebušne miškulaturo. Tehnično pravilna hoja pomeni, da se korak prične, ko se peta dotakne tal in se konča, ko se prednji del stopala odrine od tal.

In zakaj naj bi se odločili za to obliko rekreativne vadbe? Rezultati raziskav finskih znanstvenikov so pokazali, da lahko s to vadbo dvignemo srčno frekvenco za 5 do 17 udarcev. Pri enakomerni hoji se srčna frekvenca giblje pri približno 130 udarcih na minuto, medtem ko je pri nordijski hoji že 147 udarcev, kar predstavlja kar 13% zvišanja obremenitve. V primerjavi s klasično hojo povečuje porabo kalorij od 20% do 45%. Jača miškulaturo podlahtnice, ramenskega obroča, kakor tudi trebušno, prsno in hrbtne miškulaturo. Varuje skočni in kolenski sklep ter zmanjšuje obremenitve kolenskega sklepa pri osebah s prekomerno težo. Z uporabo palic pa tudi povečamo varnost na drsečem in neravnem terenu. Razlogov za ukvarjanje z nordijsko hojo je torej več kot dovolj.



Prednost nordijske hoje pred drugimi oblikami vadbe je predvsem vadba na svežem zraku in relativno poceni oprema. Zato to obliko rekreativne vadbe toplo priporočamo. Ne nazadnje pa je takšna vadba tudi dobra priprava na zimsko smučarsko sezono. Ne pozabimo, da morata biti ogrevanje in razgibalne vaje obvezni sestavni del vsake vadbene enote. Še posebej priporočljivo pa je po izvedbi vadbene enote s palicami izvesti vaje moči in raztezanja za vse važnejše mišične skupine.



Več informacij o nordijski hoji je na voljo na spletnih straneh www.nordicwalking.com in www.intact.si.

ODNOS DRUŽBE DO »ŽENSKÉ« ŠPORTNE REKREACIJE

dr. Meta Zagorc
Fakulteta za šport
Gortanova 22, Ljubljana

Temeljno izhodišče: *Moški in ženske se po duševnosti, interesih, željah motivih in doživljanju športa razlikujemo. Zlasti na rekreativni ravni ženske bistveno drugače dojemamo in sprejemamo šport kot moški. V kolikšni meri ta različnost upošteva pri kategorizaciji novih športov, pri načrtovanju športnorekreativne dejavnosti, pri sofinanciranju projektov na področju športne rekreacije in konec koncev tudi pri športni vzgoji v šoli? Ali je družba »korektna« oz. pravična do ženske športne rekreacije v smislu uveljavljanja tipično ženskih športov, spremljanja razvoja, načrtovanja raziskovalnega dela, uveljavljanja ženske v športu, pri medijskem ozaveščanju...*

Vračam se iz nastopa skupine The Chippendales - slačifantov. Polna Hala Tivoli - razgreta ob plesu lepih moških. Vreščimo, topotamo...3000 in več žensk... Navdušenje nad oblikovanostjo telesa, skladnostjo gibanja, šarmantnostjo glasu... Gibi, ki burijo strasti. Od plesa prepotene majice. Kaj je v »ženskih glavah« ta trenutek? **Ali moški na enak način gledajo na žensko telo?** Kako sploh eni in drugi »pridobimo« lepo oblikovano telo? Je vse to povezano s športom? Se tu rojeva potreba po vsakdanji vadbi? Kako je z našo – žensko športno rekreacijo?

V času, ko v slovenskem športnem prostoru prihaja do nove kategorizacije športov, je morda nastopil trenutek, ko je potrebno na ženski šport pogledati iz drugačnih, bolj predrznih zornih kotov. Dejstvo je, da o športu (ne samo v Sloveniji) **odločajo večinoma moški** - bodisi ko gre za vrhunski šport, bodisi ko gre za rekreativne oblike ukvarjanja s to dejavnostjo. Ker sem sama v športu že več kot 30 let in ker sem pobudnik razvoja različnih »ženskih športov« (show ples-1975, ples za mlajše kategorije-1977, aerobika-1983, navijaške in plesne skupine-1994), se mi zdi smiselno (končno) razmišljati tudi o tem, kakšen šport je za ženske primeren oz. nam je »pisan na kožo« - bolje rečeno: **kakšen šport si ženske resnično želimo** in kaj lahko na »prekretnicah« storimo za »(p)revrednotenje vrednot« (beri: na novo vrednotenje) v današnji družbi. Trenutek se mi zdi pomemben in prelomen še zlasti zato, ker se »v skladu z družbenimi spremembami« tudi na področju športa vse bolj razmišlja o prijaznosti športnih programov za različne želje in potrebe vadečih – ne samo moških! Ravno na področju športne ponudbe, ki bi upoštevale tudi različne interese glede na spol, se v svetu že nakazuje nekakšen konceptualni obrat. Res da se ženske med seboj osebno razlikujemo, toda očitno je, da večina žensk vse bolj nakazuje in uveljavlja (svoje) ženske interese!

Če odmislimo vrhunski šport in pogledamo, s čim se ženske ukvarjamo v svojem prostem času, vidimo, da je v zadnjih 20 letih izredno naraslo zanimanje za t.i. estetske oz. izrazne športe – **aerobika in fitnes s svojimi vsakoletnimi modnimi različicami** (eurobics, soft aerobic, aerobic dancing, rock aerobic, bio aerobic, step aerobic, keep fit, new body, cardiofunk, step in slide aerobika, aquarobics, fit ball, Pylates, body walking, pump, pace itd.), različne **plesne zvrsti** (družabni ples, latino, show ples, hip-hop, salsa, argentinski tango, trebušni ples), **pon pon in navijaške skupine, ritmična gimnastika in druge oblike gimnastike ob glasbi, skupinska vadba** ipd. Med športi so vse bolj prisotne tudi **joga in druge vzhodnjaške veščine – tai chi, chi-gong** idr. Po eni strani temu botruje izreden razvoj v svetu in medijska popularnost, po drugi strani pa je pomembna tudi primernost tovrstnih športov »ženski duši«. Novodobni teoretik (športolog) R. Vodeb se ob tem zagatah upravičeno (freudovsko) sprašuje: »Kakšna je ženska nezavedna želja v kontekstu športa?«, in ponuja tudi odgovore.

Če smo se pred 20 leti trudili, da bi ozavestili ženske o tem, kako pomembna je vadba za naše življenje, lahko dandanes ugotavljamo, da je vadba postala sestavni del našega vsakdanjika. Danes smo dovolj pogumne, iskrene in (seksualno) neobremenjene, da smo sposobne izraziti svojo željo; hočemo biti lepe, privlačne, zapeljive in seksualne, predvsem pa svobodne. Ženske ne razmišljamo več ALI VADITI, temveč KAM SE VKLJUČITI, KAKO IN KAJ IZBRATI, da bi se lahko redno športno oz. gibalno rekreirale. Če smo nekoč z različnimi raziskavami ugotavljali, da so se ženske začele ukvarjati z aerobiko "ker je to popularno" in ker "se neprestano pojavlja v medijih", danes z veseljem ugotavljamo, da postaja šport za mnoge prvina kakovosti življenja in način preživljanja prostega časa. Seveda to še vedno ne velja za celotno populacijo; predvsem pa je razveseljujoč delež žensk, ki so spremenile odnos do redne vadbe, ki so v veliko večji meri kot nekoč pripravljene storiti nekaj zase - ne samo s "kozmetiko", pač pa tudi z vključevanjem gibalnih in športnih aktivnosti v svoj vsakdanjik.

S čim se želimo ukvarjati? Če pogledamo športnorekreacijsko ponudbo, zlahka ugotovimo, da je več kot 60% celotne ponudbe aerobika in njene druge pojavne oblike, ples, joga in fitnes. Tudi v slovenskih javnomnenjskih raziskavah se te dejavnosti pojavljajo v samem vrhu ranga športov, s katerimi se ženske ukvarjajo. Tudi iz različnih drugih raziskav v zadnjih 15 letih (Ipavec, Zaletel, Zagorc 1998) je razvidno, da so motivi žensk za vadbo naslednji:

- pri vadbi se telesno in duševno sprostim,
- uživam v gibanju ob glasbi,
- v vadbi najdem veliko zadovoljstvo,
- cenim lepoto in skladnost gibanja,
- da bi si pridobila in izboljšala občutek za estetiko gibanja,
- da bi se uveljavila;

Čeprav so ti motivi zavestni, se vendarle v ozadju nakazuje očitna »ženskost« motivov. Skozi faktorizacijo manifestnega motivacijskega prostora se v latententni strukturi to tudi dejansko pokaže.

Ker aktivno spremljam »dogajanja« v športu skozi 30 let, z lahkoto trdim, da se je v ženskih glavah v odnosu do športa veliko spremenilo. Potreba po vadbi je postala zavestna! Še več *potreba* je pri mnogih postala že kar *želja*. Končno smo prepoznale in si priznale razlog, da vadimo. Trdim tudi, da mnoge ženske postavljamo v ospredje **užitek** povezan z odnosom do **»lepega gibanja«**. Gibanje ni več zgolj »delo«, ki se obrestuje z lepo postavo – gibanje mora že samo po sebi predstavljati prijetnost. Zavest o potrebnosti se rojeva razumsko, potem pa, ko se z željo odločimo za vadbo, je uživanje v gibanju tisto, ki nas zadrži, zasvoji in »prepriča«, da se k vadbi vračamo vsak teden, vsak dan. Ženske čutimo nekakšno potrebo, da se naučimo več o sebi, o svojem telesu, o njegovem delovanju – očitno na drugačen način kot moški. Tovrstno znanje postaja del odličnosti v sodobnem življenju. Tako je vadba sestavni del tedenskega, mesečnega, počitniškega urnika, vendar zgolj monotona telesna vadba ni več dovolj. Potrebno jo je povezati s psihičnimi in tudi duhovnimi vidiki oz. kvalitetami.

Več kot očitno je, da tudi v Sloveniji vedno več ljudi občuti preobremenjenost in neprestane napetosti, kot posledico vedno večje tekmovalnosti in konkurenčnosti na vseh področjih; prav opazna je potreba po tistih dejavnostih, ki imajo v sebi poleg športne zahtevnosti tudi **razvedrilen in sproščujoč oz. sprostilni značaj**.

Nekega dne me je pretresla misel neke vrhunske športnice, ki mi je dejala: »Vse življenje že garam v športu, končno uživam v aerobiki!« Sama se bila vrhunska atletinja, članica državne mladinske reprezentance. V svoj dnevnik se nekega dne napisala, »da je zame dolgočasno neprestano tekanje in da v izmetu krogle ali kopja ne srečam užitka doživetega! Ne dotakne se me znotraj!« Potem sem se ukvarjala s plesom in z aerobiko... Srečevala sem se z neštetimi »vadečimi ženskami«, ki so (nes)končno uživale v »ženstvenem« gibanju. Nič kolikokrat sem zasledila podobna razmišljanja...

Utrujena sem od moškega pogleda na šport! Zakaj rezultat, zakaj »biti boljši od drugega« za vsako ceno? Veljajo samo še olimpijski športi!!!! Zakaj kar naprej prehojeni,

pretečeni, prevoženi kilometri? Na radiu in televiziji je več kot 70% časa namenjenega moškim športom- moštvenim igram, »žogarskim športom«... Ker šport krojijo moški, avtomatično dajejo prednost možatim športom! Ženske se v teh športih bolj zgledujejo po njih, jih kopiramo oz. za njimi »capljajo« ... – vzemimo npr. nogomet, rokomet, košarko ali pa alpsko smučanje. Originalno ženskih športov, ki imajo navadno pridih estetike, izraznosti, razvedrila in vidnega užitka pa v današnji športni kulturi niti ni veliko, niti se ne ceni prav dosti. Ali je specifična v doživljanju športa oz. uživanju v športu dovolj upoštevana pri konceptu sodobne športne rekreacije? Športno politiko na vseh ravneh večinoma krojijo moški, ki se jim še sanja ne, kaj pomeni »biti ženska« .

Medtem, ko se tudi v rekreativnem športu moški – npr. nogometu ali košarki – zagrizeno »pretepajo« po igrišču in podijo za žogo, nam ženskam to ne pride na misel – tudi bivšim športnicam ne. Skozi šport želimo **skrbeti za svoje telo, dobro počutje in zdravje**. Mnogim ženskam že samo telesno gibanje predstavlja neko prijetnost, sprostitve, užitek. Ni nam treba **zmagati**, da bi bile pomirjene in zadovoljne. Ko moške zgrabi tekmovanje, se včasih prav poživljajo za zdravjem. Ženske smo navadno bolj preudarne. Nikakor nismo obsedene s tekmovanjem. Mnoge ženske se lahko ravno plesu, aerobiki in fitnesu zahvalimo, za **vitalnost, vitkost, zdravje, mladosten izgled, senzualnost**.

Če povzamem športologa R. Vodeba, ki trdi, da je treba po psihoanalitičnih teorijah Freudovega tipa poudariti, da vse ženske pač nis(m)o »rojene« – bolje rečeno »Ojdipalno vzgojene« – za falično športno »bahanje«, ki ga skozi tekmovanje tako vneto uprizarjajo moški in ki je (paradoksalno) značilno tudi za možate ženske športe, pa naj si gre za alpsko smučanja, atletiko ali pa kakšno »žogarsko« bahanje (npr. rokomet, košarka ali celo nogomet). (V psihiatričnem žargonu falične ženske, ki so s psihičnega vidika idealne športnice za možate športe, imenujejo Amazonke.) Ženstvena ženska oz. »anti-Amazonka« – torej tista, ki svoj Ojdipov kompleks reši »naravno« (in večinsko), kot bi rekel Freud – nezavedno vselej želi biti **telesno lepa**. Narcizem, ki ga (menda) diktira anatomija spolnih organov, je v tem kontekstu tipično ženski. Narcistično komponento, kjer je mogoče izpostavljati izraznost in lepoto telesa, ženski omogočajo prav estetski športi.

V sodobnem pojmovanju športne vadbe za ženske gre za **gibalno ekspresijo**, ki temelji na kvalitativnih gibih, ki so navadno pod umetniškim navdihom in pod vplivom čustev, razpoloženj in afektivnih stanj. Poleg primarnih motivov, ki izvirajo iz potrebe po gibanju in tudi iz modificiranih seksualnih potreb oz. vzgibov, zadovoljujejo »tipični ženski športi« prav nekatere sekundarne želje, kot so **želja po gibalni ekspresiji, doživljanje ugodja, potrebe po igri in gibalni ustvarjalnosti, težnje po spremembah in želje po doživetjih, težnje po samopotrjevanju, vzbujanju pozornosti, uveljavljanju**. Estetski športi so izvrstno sredstvo za samoizkušnjo, za razvoj osebnosti in utrjevanje pozitivne samopodobe.

Tudi element igre oz. igrivosti je tisti, ki daje vsem »oblikam kineziološke (športno-gibalnih) aktivnosti« trajno človeško vrednost, ki je zlasti v otroštvu in v obdobju adolescence temeljna otrokova potreba, kasneje pa se zgolj z gibanjem ne »igramo« več – v ospredju je igra z žogo, rekvizitom, tekmovanje... **Igra oz. igrivost (ang. play) v gibanju** je pri ženskah večinoma izražena v hotenju, da ne bi ustvarjali samo v okviru utilitarnosti, temveč bi presegajoč to utilitarnost izražale in potrjevale tudi svojo osebnost. Igra pri ženski ne pomeni »game«, temveč bolj »play«. Zato vadimo ob glasbi, se tudi **v športu srečujemo z umetnostjo in ekspresijo**. Nedvomno je želja po gibalni izraznosti, povezana s spoznanji o lastnih energijskih zmoglostih - kako se upreti sili teže, občutiti samo sebe, se odzivati na notranja občutja, ki se javljajo ob različnih gibalnih naporih, ena najbolj iskanih in "modnih" poti do ravnovesja med "dušo in telesom" v sodobnem svetu.

Ravnovesje duha in telesa ter skladnost lepega z dobrim, plemenitim, sta bila že pri starih Grkih sinonim za zgled telesne in duševne popolnosti. Morda prav z iskanjem novih načinov gibalnega izražanja, s (po)doživljanjem ritma glasbe, ki se velikokrat ujema z našim lastnim ritmom bitja srca in dihanja, želi vse več žensk ponovno vzpostaviti ravnovesje, s tem pa v končni fazi harmonično osebnost. Dandanes je iskanje in udejanjanje avtentičnega bitja, ki je

lastno in neponovljivo zapisano v vsakem izmed nas, del stremljenj v celotni človekovi kulturi, še zlasti telesni kulturi.

Telesno, duševno in duhovno postaja enovita potreba. Zato so na pohodu takoimenovane **body-mind športne zvrsti**, ki poleg izključno telesnega povezujejo še duhovni in doživljajski svet. Joga z vsemi različicami stretchinga, Pilates, tai- chi, chi gong, buto ples – so oblike vadbe, kjer se vključuje **ozaveščanje o toku energij** v telesu, o **osredotočanju misli**, o **zavedanju položajev**, o **odnosu diha in giba** itd. Jogo kot način za zoperstavljanje stresu vse bolj sprejemajo tudi zahodni znanstveniki. **Sprostitev**, ki jo z vadbo joge lahko dosežemo, temelji na fizioloških spremembah v organizmu in je povsem nasprotna stanju, v katerem se znajdemo v stresni situaciji. Vključuje koncentracijo, osredinjeno in meditacijo, kar vse povezano med seboj vodi do **višjih ravni zavesti** - cilju vsakega ukvarjanja z jogo. Joga je "zedinjenje telesa, duše in duha", s tem pa predstavlja borbo proti neravnovesjem v našem telesu – pot k homeostazi. Koncentracija in meditacija sta poti k notranjemu miru - stanju, kjer se rojeva nova ustvarjalnost, nova moč, **ozaveščena svoboda**, ki jo ženske v vedno večji meri vsak dan bolj cenimo. Moške pa zanima predvsem borba, tekmovanje, zmaga, imepretev »boljšosti«: »biti boljši od drugega«.

Moški in družba »zahtevajo« lepe, urejene in zapeljive ženske, ki se znajo lepo – estetsko in erotično gibati po prostoru, cesti, v družbi. Od nas se zahteva milina, gracilnost, uglajenost – ženskost, poduhovljenost. Zahteve v poklicu, v družini, v družbi - celotna kultura oz. civilizacijski trendi pa nas dela »moškinje«. Ženske smo se odtujile od svoje naravne ženskosti. Večinoma si po tihem želimo obdržati tisto ženstveno ženskost, ki jo nekateri označujejo za konzervativnost ali celo starokopitnost. V ženskah se tekmovalnost večinoma kaže v primerjavi z lepoto, sposobnostmi drugih žensk in ne toliko s premagovanjem na tekmovanjih....Ženska želi biti opazovana, središče sveta in hkrati tudi poduhovljena. Nam bo uspelo športu kaj premakniti »na to stran«?

V današnji slovenski telesni (športni, gibalni) kulturi oz. družbenem trenutku je dejansko mogoče zaznati nekakšen **»tihi odpor«** do različnih pojavnih oblik in zvrsti »ženstvenega športa«. Ta odpor sicer ni javno niti jasno izražen, mogoče ga je zgolj začutiti in občutiti v obliki nekakšnega nelagodja, ko se pogovarjamo o priznavanju ženstvenih športov. Tam kjer ni prave surove moči, tam, kjer ni tekmovanja, in kjer prevladuje izraznost telesa in estetika, bi konzervativni športni »strokovnjaki« in športni politiki najraje uvedli »embargo« na besedico šport.

Nelagodje je razvidno tudi iz **»institucionalnih (športno-politični) pozornosti«**, ki jih namenjamo tem dejavnostim. **Financiranje ženstvenih športov je v Sloveniji absurdno** – tako proračunsko, kot sponzorsko-donatorsko. Kaj zanima MŠZŠ oz. Urad za šport ženstvenost v športu? Od OKS-a si v kontekstu ženstvenih športov tudi ne gre obetati drugega kot neko solidarno simpatiziranje... Že omenjeni sponzorji in donatorji so prav tako poglavje zase. Ženski šport je v dani situaciji pahnjen v zakonitosti krutega trga, samoplačništvu in »prosjačenju«. Celo več – z zasmehovanjem in »figami v žepu« se gleda že 20 let na aerobiko, na show ples, na navijaške in pon-pon skupine ipd. Če se vprašamo, koliko se ti športi pojavljajo v športnih oddajah na radijskih ali TV postajah, si moramo priznati, da ne veliko. Koliko »okroglih miz« s(m)o organizirali na to temo? Koliko časopisnih člankov in revijskih prispevkov je tematiziralo to problematiko? Kje so raziskave na to temo? Koliko denarja smo v tej družbi namenili tovrstnim proučevanjem? Ali res veljajo samo olimpijski športi????!!!!

REKREACIJA V SREDNJI ŠOLI

Marija Strnad

Srednja šola Josipa Jurčiča Ivančna Gorica

IZVLEČEK

Iz raznih anket, izvedenih med mladimi, izhajajo ugotovitve, da niso zadovoljni z načinom preživljanja prostega časa. Redno udejstvovanje na področju športne rekreacije zaradi specifičnega vpliva športnih aktivnosti na biološko, socialno in psihično plat mladostnika in seveda s tem na zdravje – je primerna oblika kvalitetne izrabe prostega časa.

Na srednji šoli Josipa Jurčiča v Ivančni Gorici že sedmo leto poteka organizirana športna rekreacija za dijake naše šole, starše dijakov in učiteljski kolektiv. V prispevku prikažem začetke rekreacije na naši šoli, vrste dejavnosti in oblikovanje urnika, način plačila mentorjev.

KLJUČNE BESEDE:

Srednja šola – rekreacija – mladostniki – učitelji športne vzgoje – starši - prosti čas

1. UVOD

Mladostništvo je obdobje, ki se boči med otroštvom in odraslostjo. To je čas intenzivnega razvoja, v katerem se oblikuje ne le telo mladega človeka, temveč zori tudi njegova osebnost (Tomori).

Izjemno je napredovala tehnika, v medčloveških odnosih pa je kolesje napredka morda obstalo. Današnja šola, še zlasti srednja šola, je naravnana izjemno storilnostno. Zasledimo govorice, da si srednješolci ne posojajo zapiskov, marsikje ni sledu o medsebojni pomoči. Vzgojni dražljaji so si včasih nasprotujoči, oz. jih mladostnik lahko ne razume pravilno.

Iz raznih anket, izvedenih med mladimi, izhajajo ugotovitve, da niso zadovoljni z načinom preživljanja prostega časa. Redno udejstvovanje na področju športne rekreacije zaradi specifičnega vpliva športnih aktivnosti na biološko, socialno in psihično plat mladostnika - in seveda s tem na zdravje – je primerna oblika kvalitetne izrabe prostega časa.

Šport naj bi pomagal obvladovati strah pred slabo oceno, pred zavrnitvijo v medsebojnih odnosih, tako bi naj bila rekreacija priložnost za boj proti osamljenosti, za pripadnost skupini in razvoj raznih socialnih spretnosti, zrelejše čustvovanje, za osebnostno rast, za sooblikovanje edinstvenosti v mladostnikovi osebnosti.

Športni pedagog ima, ko asistira pri zahtevnejših gibalnih nalogah, pravico dotika mladostnika. Na ta način se lahko oblikujejo posebne vezi, ki ostajajo tudi izven konkretne učne ure. Poslanstvo športne vzgoje je izobraziti, vzgojiti in pridobiti slehernega mladega človeka za zdrav, športni slog življenja v vseh življenjskih obdobjih (povzeto po Kristan). Vendar so za dosego tega cilja dve ali tri ure športne vzgoje tedensko premalo.

2. REKREACIJA NA NAŠI ŠOLI

Za mnogo stvari velja: spoznaj, analiziraj, zavedaj se dobrih strani in jih poudari, daj jim prednost, toda ne zatiskaj si oči pred slabostmi. Ko si slabosti priznaš, si storil prvi korak k izboljšanju, ustvarjaš si možnost, da pomanjkljivost spreminjaš v prednost.

Na naši šoli je pouk dolga leta potekal v dveh izmenah. To se je posledično negativno odražalo tudi pri izvedbi raznih aktivnosti po pouku. Večina dijakov so vozači. Tudi učitelji športne vzgoje smo bili razpeti med dva turnusa. Izjemno težko smo našli prosto uro za krožke za pripravo dijakov na medšolska tekmovanja. Zaradi stiske s časom in prostorom so se krožkov udeleževali res samo najboljši v posameznih športnih panogah. Programov rekreativnega tipa, ki bi omogočali, da bi zajeli dijake in dijakinje z »normalnim« znanjem nekaterih športov, nismo izvajali. Tako verjetno povsod po Sloveniji izpade iz kakršnegakoli programa športnih dejavnosti veliko število srednješolcev, še zlasti tistih s slabšim zdravjem.

Za uvedbo rekreacije dijakov smo se odločili na pobude dijakov domačinov, ki so ob petkih popoldne različno zaključevali pouk in so želeli vstop v telovadnico. Vstop v telovadnico brez nadzora učitelja športne vzgoje seveda ni bil možen. Tako smo poskusno sprostili tretjino telovadnice v času 18.00 – 19.30. Kot povsod na deželi, je bil pritisk zunanjih uporabnikov za uporabo telovadnice okrog sedme ure zvečer najmočnejši, posebno ob petkih zvečer. Uvedba termina za rekreacijo je bila seveda možna samo zato, ker je vodstvo šole prisluhnilo pobudi dijakov in ker smo seveda tudi učitelji športne vzgoje izrazili pripravljenost za delo. Prve dejavnosti so bile košarka za fante, odbojka in namizni tenis za vse. Že pri oblikovanju urnika dejavnosti za telovadnico za spomladansko obdobje smo zaradi velikega zanimanja predvideli dve tretjini.

Naslednje leto smo rezervirali celo telovadnico, nato pa so se uvajali še dodatni termini med tednom, skladno s povpraševanjem dijakov pa tudi ob koncu tedna.

Ponudbo šole seveda vsako leto bogatimo. Poleg odbojke, košarke, malega nogometa, badmintona, namiznega tenisa, tenisa, samoobrambe in aerobike je v lanskem šolskem letu zaživela joga. Že več let organiziramo vsako pomlad in jesen vsaj en kolesarski izlet in en planinski pohod, smučanje ob sobotah, nekajdnevno smučanje v času počitnic. To poletje je bila urejena plesna delavnica, v teku je adaptacija prostorov za fitnes. Ker na šoli že dolga leta potekajo plesne vaje za dijake zaključnih letnikov pred maturantskim plesom, smo se odločili to dejavnost ponuditi tudi nižjim letnikom. Na šoli prav zdaj poteka anketa za ugotavljanje interesa za ples za dijake nižjih letnikov.

2.1. Optimalna uskladitev želja, časa in prostora

En termin za športne igre je že vsa leta isti: petek od 18.00 do 19.30. Ostale termine mentorji razpišejo po športnih panogah. Nekatere dejavnosti potekajo takoj po pouku, pa v popoldanskem času, v soboto in nedeljo pa zlasti v dopoldanskem času. Eden od učiteljev športne vzgoje je vodja dejavnosti. Njegova naloga je izdelati urnik dejavnosti, spremljati vse morebitne spremembe in seveda objaviti urnik. Odkar šolskega poslopja ne delimo več z osnovno šolo, ki se je preselila v nove prostore, je usklajevanje urnika za rekreacijo dokaj enostavno.

2.2. Udeleženci športne rekreacije

V prvih letih so se v kabinetu učiteljev športne vzgoje ustavljali predvsem fantje. S pravico močnejšega bi najraje zasedli celo telovadnico. Z usmerjenim obveščanjem deklet smo uspeli vzbuditi zanimanje tudi pri njih. Najprej smo jim rezervirali tretjino telovadnice in pomožni prostor z mizami za namizni tenis.

Mentorji opažamo, da je največji naval na rekreacijo vsako zadnjo tretjino ocenjevalnega obdobja ob petkih zvečer in ob sobotah. Še zlasti je pomembno, da se rekreacije udeležujejo

dekleta, saj je znana velika vloga matere pri oblikovanju otrokovih navad, stališč. Današnje srednješolke bodo jutri matere.

2.2.1. Kako pritegniti k rekreaciji starše in profesorje

Udeleženci športne rekreacije se udeležujejo rekreativnih turnirjev v občini, šolo velikokrat zastopajo mešane ekipe, sestavljene iz dijakov in profesorjev, zlasti to velja za mali nogomet in košarko. Na šoli se dijaki izobražujejo po večih izobraževalnih programih in pred vsakimi počitnicami se odvijajo tekme med najboljšimi dijaki posameznih usmeritev. Dijaki za častne selektorje in pomočnike trenerjev povabijo svoje razrednike. Popularne so tudi tekme med učitelji in dijaki, ki privabijo na tribune večino dijakov šole in učiteljskega kolektiva in v bistvu pomenijo lep konec ocenjevalnega obdobja. Dijakinje in profesorice se srečujejo zlasti na urah aerobike in joge. Mentorica joge je diplomirana ekonomistka, ki poučuje podjetništvo in računovodstvo, učitelj matematike organizira kolesarske izlete. Ena profesorica nemščine vodi aerobiko, druga profesorica nemščine bo prevzela ples.

Starši se premalo zavedamo, koliko vzgojnih sporočil povzemajo naši otroci iz našega vedenja in navad. Zato je izjemno pomembno, da otroke naučimo, da jim ustvarjalnost v skupini ne bo težavnejša od bega v pasivnost (Tomori v Droge v svetu in pri nas).

Starše smo najbolj uspeli pritegniti h kolesarskim in planinskim izletom ter k petkovi rekreaciji. Očetje prihajajo na mali nogomet, košarko in odbojko, matere na odbojko, aerobiko, jogo. V zadnjem času doživlja pravo eksplozijo ob koncih tedna tenis.

3. POSEBNOSTI

3.1. Plačilo mentorjev

Problem plačila mentorjev rešujemo s članarino v ŠŠD in s sponzorskimi sredstvi. Vsak član ŠŠD poravnava letno članarino, ob tem prejme majico s potiskom z imeni sponzorjev. Glede na to, da smo podeželska šola in tako večina učiteljskega kadra domačini, nam prihod v vadbene prostore v večernem času ne predstavlja nobenega problema.

Najemnine telovadnice po dogovoru z ravnateljico ne plačujemo.

3.2. Ure za obvezne izbirne vsebine in interesne dejavnosti

Mentorji dejavnosti natančno beležijo prisotnost na organiziranih oblikah rekreacije. Dijakom, ki se udeležujejo rekreacije, priznamo dogovorjeno število ur za realizacijo obveznih izbirnih vsebin in interesnih dejavnosti, ki so sestavni del predmetnikov posameznih izobraževalnih programov in torej v določenem obsegu obvezni za vse srednješolce.

3.3. Odprta vrata vsem

Svet je majhen. Občina se razvija, v bistvu vsa pomembnejša delovna mesta zasedajo bivši dijaki naše gimnazije in ekonomske šole. Ob petdesetletnici gimnazije, ki smo jo praznovali pred kratkim, je aktiv učiteljev športne vzgoje organiziral tudi teden spremljajočih športnih dejavnosti. Tako nas v telovadnici še zdaj občasno obiščejo znane osebnosti, na ta način urejamo tudi finančno situacijo. Dijaki, ki so pred leti začeli hoditi na rekreacijo v šolo, so redni gostje vsaj še dve leti po zaključki šolanja.

Prav zdaj razmišljamo, o medgeneracijskem projektu »očetje in sinovi«. Izvedli ga bomo ob dnevu odprtih vrat šole. Želimo organizirati košarkarsko tekmo med dijaki naše šole in njihovimi očeti.

4. ZAKLJUČEK

Glede na to, da zabava in prosti čas dopolnjujeta pomemben del človekovega življenja, oz. bi ga morala, se moramo zavedati, da tudi rekreacija vsebuje pomembne elemente čustvovanja in motivacije, ki vodi v ustvarjalnost, krepi samozavest in spodbuja razvoj tistih človekovih lastnosti, ki se težko, ali pa se celo ne morejo razviti ob delu in drugih vsakodnevnih obveznostih (prirejeno po: Tomori). Ure rekreacije dajejo udeležencem občutek svobode, povezanosti, odgovornosti. Strinjam se s Kristanom, da je sooblikovanje navade izkoriščanja prostega časa s športno rekreacijo eno najmogočnejših poslanstev pedagogov športne vzgoje.

Dejstvo je, da brez usklajenega delovanja vodstva šole in učiteljev športne vzgoje projekt ne bi zaživel. Pri vseh projektih je izjemno pomembna miselnost ravnatelja, ki določen projekt odobri, spodbudi, ali pa ne. Naša srednja šola ima svojo telovadnico in dejansko smo ob večerih in koncu tedna odprli njena vrata. Teorija je alfa, teorija v praksi, torej v življenju, pa omega našega dela. Odločili smo se, da izkoristimo nekatere prednosti srednje šole na podeželju, zlasti pripadnost šoli in tako prispevamo k njeni prepoznavnosti.

Vendar menim, da bi, tako kot v osnovni šoli, tudi za srednje šole moralo veljati: vsaj dve uri, ki bi jih športni pedagog izvajal po pouku, bodisi kot krožek, ali pa kot športno rekreacijo, naj bi se štela v njegovo tedensko obveznost in obračunala mesečno pri plači.

Vse je zelo preprosto: ko dajemo, dobimo več. To je glavna motivacija za nas, da bomo lahko uspešni še naprej.

LITERATURA

1. Kristan, S.. *Šolske športne vzgoje ni mogoče enačiti z drugimi vzgojno-izobraževalnimi predmeti. Zbornik referatov. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2001.*
2. Milčinski, L., Tomori, M., Hočevár, F.: *Droge v svetu in pri nas. Tiskarna ČGP Delo, Ljubljana, 1986.*

ANALIZA PROJEKTA POPULARIZACIJE REKREATIVNEGA TRIATLONA V SLOVENIJI

Grega Hočevar¹, Jernej Pisk¹, Mitja Lainščak²

1 – Triatlonska zveza Slovenije

2 – Splošna bolnišnica Murska Sobota

POVZETEK

Opisano je stanje v slovenskem prostoru na področju triatlona do leta 2000 ter primerjalno stanje po dveh letih popularizacijske akcije »Si upaš na triatlon?«. Prikazan je dvig povprečnega števila udeležencev na triatlonskih doma. S pomočjo anketnih vprašalnikov smo dobili profil udeležencev (Triatlon Kočevje 2003), analiza rezultatov pa je potrdila, da se v primerjavi s prejšnjimi leti zgoščeni pri slabših časih (večja gostota pri rekreativnih udeležencih).

UVOD – STANJE DO I. 2000

Triatlon so v Sloveniji prvič organizirali na Bledu leta 1984, ko se ga je udeležilo preko 400 ljudi, sicer precej tujcev, in to kljub temu, da so morali opraviti z dolgimi razdaljami (2km / 60km / 12km). Prireditelj TD Bled je tekmovanje ponovil naslednje leto, nato pa je triatlonsko dogajanje za nekaj let presahnilo. Po letu 1990, ko je bila ustanovljena Triatlonska zveza Slovenije (TZS), je bilo na slovenskih tleh vsako leto praviloma 4 do 6 triatlonskih tekem, ki pa se jih je udeleževalo do 120 ljudi. Prav v tistem času je usahnila tudi množičnost akcije »Kaveljci in korenine«. Še poseben padec je doživel rekreativni triatlonski šport v zadnjih letih do leta 2000, ko se je domačih tekem udeleževalo le še 50 do 60 ljudi (arhiv TZS). Posebnost triatlona je, da so na štartu bok ob boku vrhunski, kakor tudi rekreativni športniki.

Leta 2002 je organizatorju TK Ribnica ter TZS z akcijo »Si upaš na triatlon?« v Kočevju, 24.8., uspelo zbrati kar 185 tekmovalcev. Sklenili smo, da z njo nadaljujemo in ji povečamo veljavo. Namen akcije je bil oživiti triatlon med širšim slovenskim rekreativnim prebivalstvom in pokazati, da se na šprint triatlonu razdalj 750 m plavanja, 20 km kolesarstva in 5 km teka lahko preskusi prav vsakdo. V letu 2003 je bilo v akcijo vključenih kar 7 rekreativnih triatlonskih prireditev, pod okrilje katerih uvrščamo tudi akvatlone za najmlajše in štafetna triatlonska tekmovanja. Bistveno več energije je bilo vložene v promocijo. Cilj akcije je bil opredeljen s skupno 1000 udeleženci na vseh 7 triatlonskih.

NAMEN IN METODE

Namen raziskave je bil dobiti čim bolj celotno sliko stanja triatlona v Sloveniji, kar bi omogočilo boljše in bolj načrtno delovanje na področju popularizacije rekreativnega triatlona v prihodnje. Strokovni svet TZS je sestavil anketni vprašalnik (spol, starost, ITM, izobrazba, socialni status – trostopenjska lestvica, obseg tedenske telesne aktivnosti v urah, triatlonski staž v letih, regijska pripadnost in viri informacij). Zaradi pričakovanega velikega števila udeležencev smo ankete razdelili na triatlonu v Kočevju (23.8. 2003) in naredili deskriptivno statistično analizo odgovorov. Narejeni sta bili še kronološka primerjava števila udeležencev na triatlonskih doma v zadnjih 6 letih in analiza zgoščenosti rezultatov na osnovi povprečnega števila tekmovalcev v pomičnih intervalih 3, 5 in 7 minut z dveh najbolj množično obiskanih triatlonskih v letu 2000 (Kočevje) in 2003 (Bled).

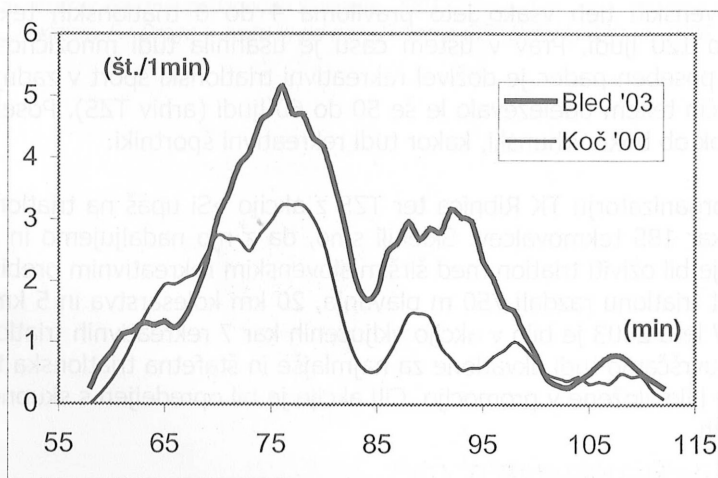
REZULTATI IN RAZPRAVA

Projekt »Si upaš na triatlon?« je bil v letu 2003 uspešno realiziran. Na 5 prireditvah so se udeleženci lahko pomerili na šprint, na eni v olimpijskem triatlonu in na enem triatlonu z MTB kolesi. Na vseh 7 prireditvah je skupno nastopilo kar 825 aktivnih udeležencev. V primerjavi s povprečnim številom tekem v obdobju 1998 – 2001 (4 prireditve) beležimo lep napredek, še posebej pa je višje število udeležencev na triatloneh (Tabela 1).

leto	tekem	udeležba
1998	5	58
1999	4	55
2000	4	67
2001	3	65
2002	5	84
2003	6	117

Tabela 1. Kronološki pregled števila triatlonskih prireditev (plavanje, cestno kolesarstvo, tek) in povprečno število udeležencev na šprint (750/20/5) ali olimpijski (1500/40/10) razdalji v okviru teh prireditev v letih 1998 – 2003 (arhiv TZS).

Razlike, ki smo jih dosegli z akcijo v teh letih, so vidne tudi na osnovi analize zgoščenosti rezultatov. To potrjuje primerjava rezultatov dveh najbolj množičnih tekmovanj v letu 2000 (Kočevje, 2.7.) in v letu 2003 (Bled, 7.9.). Izračun povprečnega števila tekmovalcev, ki so ciljno črto prečkali v 1 minuti, je prikazan na Grafu 1. Na osnovi poteka krivulj je mogoče tekmovalce razdeliti v dve večji skupini. Prva, ki ji ustreza prvi vrh, so večinoma triatlonci s tekmovalnimi licencami (časi okoli 75 minut), druga pa pripada rekreativcem (okrog 90 minut). Krivulji sta si precej podobni, povečalo se je število tekmovalcev z licencami, kot tudi rekreativcev, vendar drugih bolj kot prvih. Razliki med skupnim številom tekmovalcev ustreza razlika med površinama krivulj.



Graf 1. Primerjava ciljne zgoščenosti rezultatov (v številu prihodov v cilj v 1 minuti) pri moških med šprint triatlonoma v Kočevju 2000 (72 tekmovalcev) in Bledom 2003 (117 tekmovalcev).

Profil udeležencev triatlona Kočevje 2003

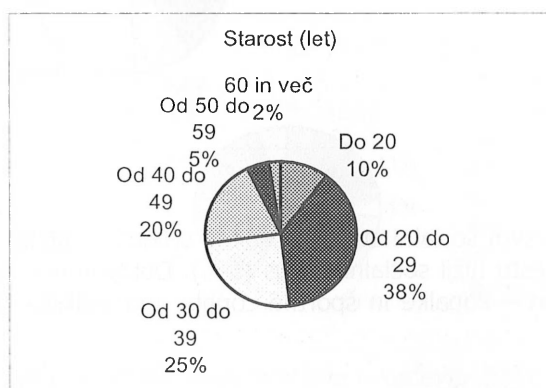
Triatlona v Kočevju se je udeležilo 185 tekmovalcev, anketne vprašalnike jih je izpolnilo 125 (67%).

1. Spol.

Vzdržljivostni karakter triatlona se odraža tudi na večinski moški populaciji v triatlonu. Na triatlonu v Kočevju je nastopilo 85% moških in 15% žensk.

2. Starost.

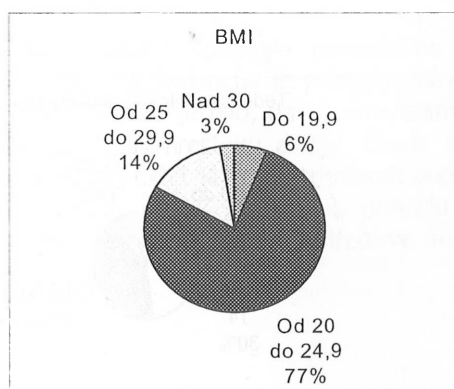
V starostni strukturi (Graf 2) lahko vidimo, da je triatlon šport vseh generacij. Prevladujejo udeleženci od 20 do 29 leta starosti. Zelo številčno sta zastopani tudi skupini do 39 let ter do 49 let. Na četrtem mestu je skupina do 20 let, podmladek, s katerim se dela v triatlonskih klubih. Ne smemo zanemariti niti skupin do 59 in nad 60 let, ki jim triatlon lahko prestavlja pomembno sredstvo za dvig kvalitete življenja v tretjem življenjskem obdobju.



Graf 2. Starostna struktura udeležencev

3. Telesna višina in telesna teža.

Iz telesne višine in telesne teže smo za vsakega posameznika izračunali ITM, ki predstavlja morfološki profil udeležencev triatlona. Standardna vrednost ITM za normalno telesno težo je od 20 do 24,9, kar predstavlja večinski delež udeležencev (Graf 3).

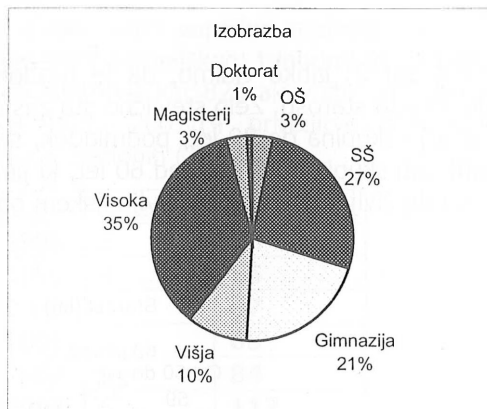


Graf 3. Deleži udeležencev glede na ITM.

4. Izobrazba.

Med udeleženci triatlonov prevladujejo ljudje z visoko univerzitetno izobrazbo (Graf 4). Na drugem mestu je srednješolska strokovna izobrazba, na tretjem pa gimnazijska, katere del predstavljajo še šolajoča se mladina. Prav tako tudi populacijo z osnovnošolsko izobrazbo pretežno predstavljajo šolajoči se otroci.

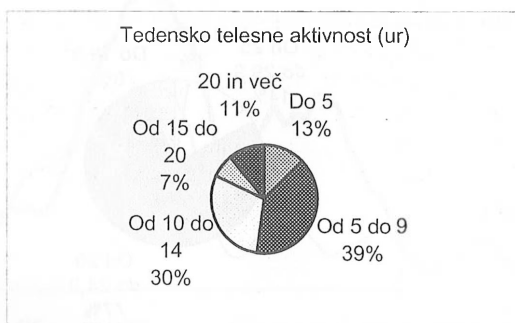
Graf 4. Izobrazbena struktura udeležencev.

5. Socialni status.

Prevladujejo tisti, ki so svoj socialni status ocenili s srednjim (86%). Sledita mu tisti z visokim (9%) in na zadnjem mestu nižji socialni status (5%). Dobljeni rezultati so pričakovani. Triatlon je relativno poceni šport – kopalke in športne copate ima vsakdo. Največji strošek predstavlja nakup kolesa.

6. Obseg telesne aktivnosti (ur).

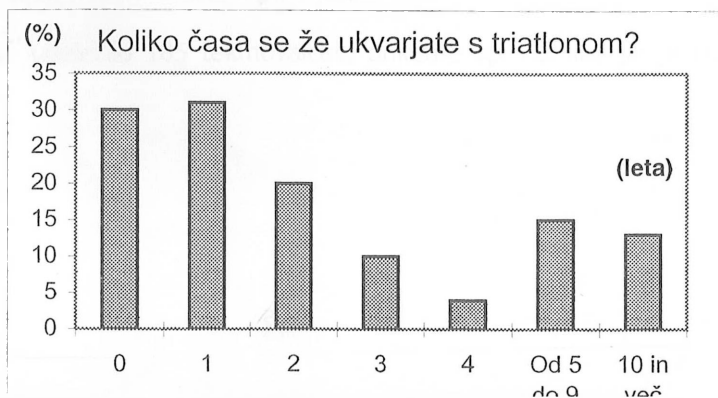
Prevladuje skupina z od 5 do 9 ur tedenske telesne aktivnosti (Graf 5). To skupino lahko označimo z 'rekrativci'. Ocenjujemo, da je takšno število ur tisto, ki posamezniku omogoča nastop na šprint triatlon brez težav, hkrati pa zapolnjuje vse posameznikove potrebe po telesni aktivnosti, kot pogoju zdravega načina življenja. Na drugem mestu je skupina od 10 do 14 ur tedenske telesne aktivnosti. Slednjo tvorijo pretežno tekmovalci s tekmovalnimi licencami. Skupina do 5 ur telesne aktivnosti tedensko je na tretjem mestu in jo sestavljajo ljudje, ki živijo zdravo. Skupini z do 20 in več kot 20 ur tedenske telesne vadbe, predstavljajo vrhunske tekmovalce.



Graf 5. Tedenski obseg telesne aktivnosti.

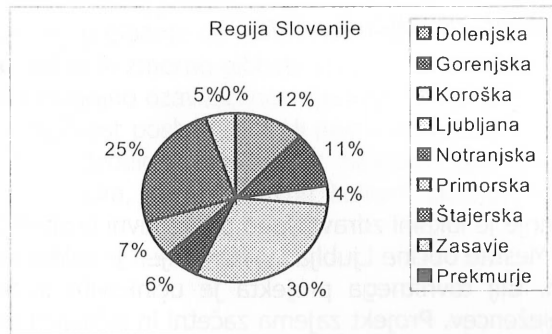
7. Triatlonski staž (leta).

Sadovi popularizacije so razvidni iz Grafa 6. Močno se je povečalo število novih triatloncev in triatlonk, torej tistih, ki so se letos ali lansko leto prvič udeležili katerega od triatlonskih tekmovanj.



*Graf 6: Triatlonski staž med udeleženci.***8. Regija Slovenije.**

Iz grafikona 6 je razvidna geografska razpršenost tekmovalcev. Tekmovanje v Kočevju nekoliko poudari dolenjsko kot tudi pripadnost širšemu ljubljanskemu območju. Iz slednjega prihaja največji delež tekmovalcev, in sicer skoraj tretjina. Sledijo Štajerska, Dolenjska in Gorenjska, območja, na katerih so potekala tudi vsa triatlonska tekmovanja v letu 2003 ter nato s precej manjšimi deleži še Primorska, Notranjska, Zasavje in Koroška, medtem ko iz Prekmurja ni bilo tekmovalcev.



Graf 7. Geografska porazdeljenost udeležencev triatlona v Kočevju 2003.

9. Glavni vir informacij o triatlonu.

Odgovori na to vprašanje nam kažejo, da velika večina triatloncev uporablja internet (71%), ki jim služi tudi kot glavni vir informacij o dogajanju v triatlonu. Z veliko manjšim številom odgovorov sledita domači triatlonski klub (15%) ter prijatelji (6%).

SKLEP

TZS je z akcijo »Si upaš na triatlon?« dosegla pomembne premike v popularizaciji in prepoznavnosti triatlona v Sloveniji. Popularizacija je prinesla vidne rezultate, saj se je občutno povečalo število tekmovalcev. Ugotovljeno je bilo, da so novi tekmovalci pretežno rekreativci, ki so se s triatlonom začeli ukvarjati ravno v toku akcije. Glede na staž tekmovalcev si lahko zadamo dva kratkoročna cilja: zadržati tiste, ki se na triatlonskih preskušajo prvič ter nadaljevati s popularizacijo med tistimi, ki še niso okusili veselja ob prihodu v cilj. Na osnovi regionalne pripadnosti je moč ugotoviti, da imajo triatlonske prireditve močan lokalni vpliv na število tekmovalcev v tem območju.

MAVRIČNI PROGRAM HOJE - ZDRAVSTVENO PREVENTIVNI PROJEKT CINDI SLOVENIJE IN ZDRAVSTVENEGA DOMA LJUBLJANA

*Andrea Backović Juričan, dipl. del. ter., viš. fiziot.
CINDI Slovenija*

IZVLEČEK

Mavrični program hoje je lokalni zdravstveno preventivni projekt CINDI Slovenije, Zdravstvenega doma Ljubljana in Mestne občine Ljubljana. Namenjen je telesno nedejavnim ali premalo telesno dejavnim odraslim. Cilj tovrstnega projekta je učinkovito in varno povečati stopnjo telesne pripravljenosti udeležencev. Projekt zajema začetni in zaključni test hoje, predavanja o zdravem življenjskem slogu in 10-tedenski program hoje v naravi. Rezultati kažejo, da je uspeh posameznika zagotovljen.

KLJUČNE BESEDE: program hoje, preventiva, zdravstvena vzgoja, zdravstveni dom, telesna dejavnost.

UVOD

Številni zdravstveni delavci, zaposleni v okviru osnovnega zdravstvenega varstva, so vključeni v nacionalni projekt Slovenija v gibanju - z gibanjem do zdravja. Tovrsten projekt poteka že pet let pod vodstvom CINDI Slovenije in Športne unije Slovenije, zato je dober primer sodelovanja medicinske in športne stroke. Zajema številne aktivnosti in podprojekte. Eden takšnih zdravstveno- varstvenih oziroma preventivnih podprojektov, ki že drugo leto poteka pod vodstvom CINDI Slovenije na področju Mestne občine Ljubljana, je Mavrični program hoje (skrajšano: MPH). Izvajajo ga dodatno usposobljeni strokovnjaki s področja promocije zdravja in gibanja. To so zdravniki, fizioterapevti, medicinske sestre in profesorji zdravstvene vzgoje, zaposleni v Zdravstvenem domu Ljubljana, profesorji športne vzgoje, študenti Fakultete za šport in študenti fizioterapije iz Visoke šole za zdravstvo v Ljubljani.

Idejo o MPH smo povzeli po irskem programu Rainbow Walking Programme, ki ga podpira Evropska Unija. CINDI Slovenija jo je priredil za slovensko populacijo in uspel pridobiti sredstva za njegovo organizirano izvajanje na lokalni ravni od Mestne občine Ljubljana in delno Zdravstvenega doma Ljubljana.

NAMEN IN CILJI

MPH je namenjen telesno nedejavnim ali premalo telesno dejavnim odraslim in starejšim z morebitnimi blaž zdravstvenimi težavami, ki so sposobni hoditi.

Cilji MPH so, da:

- se udeleženec zave pomena varne in učinkovite telesne dejavnosti za zdravje;
- si varovanec izmeri svojo trenutno telesno pripravljenost in postopno v 10-ih tednih doseže napredek;
- posameznika motiviramo za redno gibanje do konca življenja;
- dvignemo delež tistih, ki se redno in zmerno gibljejo vsaj pol ure dnevno;
- dosežemo boljšo zdravstveno vzgojno ozaveščenost ljudi glede zdravega življenjskega sloga;
- pri udeležencih zmanjšamo možnost poslabšanja ali nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni kot so srčno-žilna obolenja, debelost, sladkorna bolezen tipa 2, rakasta obolenja, anksioznost, depresija, osteoporoza, degenerativne bolezni sklepov in hrbtenice, urinska inkontinenca ipd.

METODE DELA

Program za posamezno tekoče leto obsega dve enakovredni akciji (spomladansko in jesensko). Vsaka traja 3 mesece. V posamezno akcijo MPH je vključenih okoli 100 udeležencev. Delo poteka v skupinah v obliki predavanj, 10 tedenske organizirane hoje po programu v naravi in dveh množičnih testiranj telesne zmogljivosti s testom hoje na 2 kilometra.

Na prvi test hoje udeležence pograbimo direktno (zdravstveni in športni delavci) ali indirektno s pomočjo številnih lokalnih medijev (časopisi, radio, TV). Nato na prvem srečanju udeležencem predstavimo namen in potek programa, jih razvrstimo v mavrične skupine upoštevajoč indeks telesne zmogljivosti in leta starosti ter jim dodelimo inštruktorje za hojo. Skupine se imenujejo po barvah v mavrici (modra, zelena, oranžna, rumena in rdeča) in se razlikujejo glede na pogostost in intenzivnost vadbenega programa.

Vsaka skupina za hojo šteje okrog 10 ljudi, ki se 10 tednov zapored dobiva 1- krat tedensko s svojim inštruktorjem za hojo in organizirano hodijo v naravi po točno določenem programu za tekoči teden. Ostale dneve v tednu morajo program izvajati sami. Naloga vsakega posameznika v skupini je, da v 10 tednih postopno in varno izboljša svojo telesno zmogljivost s pomočjo (skoraj) vsakodnevne hoje ter z drugimi vrstami telesne vadbe.

Na predavanja o zdravem življenjskem slogu hodijo po želji. Ponavadi se posameznega predavanja udeleži okrog 20 ljudi. Po 10-ih tednih sledi ponoven test hoje na 2 km za merjenje napredka.

SPREMLJANJE IN OCENJEVANJE USPEŠNOSTI

Za ocenjevanje in spremljanje projekta se uporabljajo posebni obrazci.

Podatke spremljajo inštruktorji hoje in predavatelji na individualnem nivoju posameznika in na nivoju skupine (npr. udeležba pri hoji in predavanjih, napredek v indeksu telesne zmogljivosti, v izboljšanju zdravstvenega stanja, počutja in stanja prehranjenosti, sprememba stališča glede telesne aktivnosti in gibalnih navad). Vsak udeleženec vodi tudi svoj osebni dnevnik hoje.

**ZBORNIK
SLOVENSKEGA KONGRESA ŠPORTNE REKREACIJE**

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

Terme Čatež, 14. - 15. november

Uredil: dr. Herman Berčič

Založil: Olimpijski komite Slovenije

CIP kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

ISSN 1580-7347

SLOVENSKI KONGRES ŠPORTNE REKREACIJE (4; 2003, Terme Čatež)

Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev

4. slovenskega kongresa športne rekreacije

Terme Čatež, 14. - 15. november

Uredil: dr. Herman Berčič

Avtorji jamčijo za avtorstvo in prevzemajo vso odgovornost
za objavljene prispevke



RAZGIBAJMO ŽIVLJENJE
WWW.RAZGIBAJMOZIVLJENJE.NET



ZAVAROVANJA PO MERI NAŠIH SEDANJIH IN PRIHODNIH ZAVAROVALCEV

Ljudje že od nekdaj čutimo potrebo po varnosti. V sodobnem času se vedno bolj zavedamo, da moramo tudi za finančno varnost poskrbeti sami. Sebi in svojim najbližjim jo lahko zagotovimo z različnimi oblikami **zavarovanj** in **varčevanj**. V Zavarovalnici Triglav vam ponujamo veliko možnosti, da poskrbite zase in za vaše najbližje. Vsak posameznik ima specifične potrebe, zahteve in konec koncev tudi zmožnosti, ki narekujejo tudi ustrezne oblike zavarovanj. Vsakomur pa se postavljajo vprašanja, katere so zanj najustreznejše.

V Zavarovalnici Triglav vam ponujamo naslednje oblike zavarovanj in varčevanj:

- **Naložbeno življenjsko zavarovanje** - je kombinacija življenjskega zavarovanja in varčevanja v investicijskih skladih za ljudi, ki si želijo nekaj več.
- **Mešano življenjsko zavarovanje** - za varnost posameznika in družine, varna naložba in življenjsko zavarovanje.
- **Vseživljenjsko zavarovanje** - za zagotovitev sredstev najbližjim v najtežjih primerih.
- **Rizično življenjsko zavarovanje** - zagotavlja zavarovanje za primer smrti, da v primeru najhujšega za nami ne ostanejo dolгови.
- **Življenjsko zavarovanje 50 PLUS** - zavarovanje za starejše in to brez zdravniškega pregleda.

- **Štipendijsko zavarovanje** - otrokom zagotavlja štipendijo in omogoča hitrejše osamosvajanje.
- **Dotno zavarovanje** - z izplačilom enkratnega zneska olajša prve korake v samostojnost.
- **Prostovoljno dodatno pokojninsko zavarovanje** - z varčevanjem v času aktivne dobe, ki je deležno znatnih davčnih olajšav, zagotavlja dodatno pokojnino od upokojitve naprej.
- **Rentno zavarovanje** - zagotavlja življenjsko zavarovanje v času plačevanja premije in doživljenjsko mesečno rento ali rento z omejeno dobo izplačevanja od dogovorjene dobe naprej.
- **Prostovoljno pokojninsko zavarovanje** - je varčevanje za tretje življenjsko obdobje. Z izbiro različne dinamike in višine vplačil si zagotovite fond, iz katerega se po dogovorjenem obdobju oblikuje pokojnina do konca vašega življenja.

Zavedamo se, da potrebujete za oblikovanje zavarovanj po vaši meri ustrezne informacije. Svetujemo vam, da se obrnete na najbližjo območno enoto Zavarovalnice Triglav, kjer se boste lahko dogovorili za obisk našega svetovalca na vašem domu. Tako se boste lažje odločili, katera zavarovanja so za vas najprimernejša. Osnovne informacije lahko pridobite tudi na spletni strani www.zav-triglav.si.

NALOŽBENO ŽIVLJENJSKO ZAVAROVANJE

OBRNITE ŽIVLJENJE SEBI V PRID

- naložbeno življenjsko zavarovanje je novost na slovenskem zavarovalniškem trgu
- združuje življenjsko zavarovanje in varčevanje v investicijskih skladih
- poleg varnosti vam ponuja donosno naložbo
- zavarovalnica v imenu zavarovalca kupuje enote investicijskih skladov

- vaš denar obračajo strokovnjaki
- s prevzemom naložbenega tveganja lahko pričakujete višje donose kot pri klasičnem življenjskem zavarovanju
- z naložbenim življenjskim zavarovanjem vaš denar ves čas dela za vas

KER ŽIVLJENJE POTREBUJE VARNOST



triglav

ZAVAROVALNICA TRIGLAV, d.d.

K 796.035
ZBORNİK
4. slov.
II 1386 a



020030368