

uvodnik/leading article

- 3 Mojca Doupona Topič – **Uvodnik** / Leaderette

intervju/interview

- 5 Sarah Vidmar, Simon Ličen – **Simona Kustec Lipicer: Nacionalni Program športa je operacionalizacija javnega interesa** / The National Sport Programme as an operationalisation of the public interest

aktualno/current topic

- 7 Herman Berčič – **Nagrajeno dolgoletno plodno sodelovanje ljubljanske fakultete za športin zagrebške kineziološke fakultete** / Accolade for years of fruitful co-operation between the Faculty of Sport in Ljubljana and the Faculty of Kinesiology in Zagreb

športna vzgoja/sports education

- 11 Mateja Videmšek, Jože Štihec, Damir Karpljuk, Maja Meško, Jera Zajec – **Nekateri vidiki športnih dejavnosti predšolskih otrok** / Some aspects of sports activities of pre-school children

iz prakse za prakso/from practice for practice

- 18 Lovro Beranič – **Ustvarjalno poučevanje košarke z vajami v obliki kroga** / The creative teaching of basketball
 24 Anton Ušaj – **»Zoževanje« v vadbi teka na srednje proge ima teoretične temelje in pomembno praktično uporabnost** / »Tapering« in training of middle-distance runners has a theoretical background and important practical application

filozofija športa/philosophy of sport

- 30 Jernej Pisk – **(Ne)vidna religija športa** / (In)visible sport religion

športna medicina/medicine of sport

- 34 Mojca Divjak, Lidija Klavs – **Rehabilitacijski protokoli po delni odstranitvi meniskusa** / Rehabilitation protocols after a partial meniscectomy

športna terminologija/sports terminology

- 39 Silvo Kristan – **Red v izrazju – red v glavah ... in nasprotno** / Order in the terminology – order in the minds ... and the other way around

nove knjige/new books

- 49 **Grozljivi gost v športu** / A horrible guest in sport
 51 **Pogledi na šport 1** – Šolska športna vzgoja in njeno ocenjevanje / Views of sport 1 – Physical education in school and its assessment
 52 **Pogledi na šport 2** – Predšolski športno-vzgojni program Zlati Sonček, Šola v naravi, Aktualni odzivi / Views of sport 2 – Pre-school sport and education programme Golden Sun, open-air school and topical responses

raziskovalna dejavnost/research work

- 53 Mitja Ferlež – **Trening vzdržljivosti pri kolesarjih** / Endurance training of cyclists
 63 Frane Erčulj, Mitja Bračič – **Morfološke značilnosti košarkaric, starih 14 in 15 let, ki nastopajo v skupinah A in B evropskega prvenstva** / Morphological characteristics of female basketball players aged 14 and 15 playing in divisions A and B of the european championship
 68 Brane Dežman, Simon Ličen – **Referenčni model strukture delov košarkarske igre** / A reference model structure of the game of basketball
 75 Nina Oberstar, Maja Pori – **Zakaj obiskujemo wellness center?** / The motives for visiting wellness centers

šport-dok/sport-doc

- 81 **Diplome, magistrska dela, doktorske disertacije fakultete za šport 2009**

PRILOGA: Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008 / SUPLEMENT: The sport-recreational activity of Slovenians 2008

- 89** Boris Sila – **Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008** / The sport-recreational activity of Slovenians 2008
- 94** Boris Sila – **Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti** / The share of Slovenians engaging in sport and the frequency of their sport activity
- 100** Mojca Doupona Topič – **Vpliv socialne stratifikacije na značilnosti športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji** / The impact of social stratification on the characteristics of sport-recreational activity in Slovenia
- 105** Maja Pori, Boris Sila – **S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo?** / Which sport activities are most popular among Slovenes?
- 108** Maja Pori, Boris Sila – **Priljubljenost športnorekreativnih dejavnosti v povezavi s spolom in izobrazbo** / Popularity of sport activities related to gender and education
- 112** Maja Pori, Primož Pori, Boris Sila – **Ali starost vpliva na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti?** / Popularity of sport activities related to age
- 115** Gregor Starc, Boris Sila – **Kdo zmore in si zna privoščiti zdravje?** / Who can afford health and knows how to do it?
- 124** Janko Strel, Boris Sila – **Športne dejavnosti slovenske mladine med 15. In 18. letom starosti** / Sport activities of Slovenian adolescents aged between 15 and 18

PRILOGA: Predlog nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2011 – 2020 / SUPLEMENT: The draft National Sport Programme of the Republic of Slovenia for the 2011-2020 period

- 131** Gregor Jurak – **Predlogu nacionalnega programa športa v popotnico** / A few words to accompany the draft National Sport Programme
- 133** **Predlog nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2011 – 2020** / The draft National Sport Programme of the Republic of Slovenia for the 2011-2020 period



Center za vseživljenjsko učenje
Fakultete za šport

Univerza
v Ljubljani
Fakulteta
za šport



Revija izhaja od 1949 – 1957 z imenom VODNIK, od 1958 – 1961 LJUDSKI ŠPORT, od 1962 – 1989 TELESNA KULTURA, od 1990 naprej ŠPORT
Izdajatelj: Fakulteta za šport v Ljubljani, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Založnik: Fakulteta za šport

Uredniški odbor: dr. Frane Erčulj (glavni in odgovorni urednik), Marija Knez-Bergant (pomočnica glavnega in odgovornega urednika), dr. Stojan Burnik, Gorazd Cvelbar, dr. Aleš Filipičič, Simon Ličen, dr. Tomaž Pavlin

Uredništvo: Fakulteta za šport, 1000 Ljubljana, Gortanova 22, Telefon: 01/520-77-00, Faks: 01/520 77 30, E-pošta: revija.sport@fsp.uni-lj.si, Internet: <http://www.fsp.uni-lj.si/rsport>

Naročniška razmerja: Fakulteta za šport, 1000 Ljubljana, Gortanova 22, Telefon: 01 520 77 89, Faks: 01 520 77 50, E-pošta: spela.simoncic@fsp.uni-lj.si,

Letna naročnina 25 €, Posamezna številka (dvojna) je 15 € (v ceno je vključen 8,5 % DDV), TR: 01100-6030708477, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

Lektoriranje: Tatjana Pihlar; Prevodi v angleščino: Nives Mahne Čehovin

Oblikovna zasnova: Mojca Jakopič; Računalniški prelom: FLORIN d.o.o.; Tisk: STUDIO PRINT

Revija izhaja s finančno pomočjo Ministrstva za šolstvo in šport in Fundacije za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji

Slika na naslovnici: Foto Aleš Fevžer, fotografijo odstopil OKS-ZŠZ





Mojca Doupona Topič

UVODNIK

Že Hipokrat je zapisal, da neaktivno telo počasneje raste, je bolj nagnjeno k boleznim in se hitreje stara. V Antični Grčiji so telesno neaktivnost torej povezovali z zdravstvenimi problemi. Šele sredi 20. stoletja pa se je začelo resneje – znanstveno – preučevati povezavo med telesno ne(aktivnostjo) in zdravjem. Znanstvena dognanja so prodrli tudi do ljudi in tako se v zadnjem desetletju v različnih družbenih segmentih opozarja na pomanjkanje telesne aktivnosti in s tem povezanimi zdravstvenimi problemi.



Športno aktivnost lahko proučujemo z več vidikov in zdravstveni vidik je le eden izmed mnogih. Je pa zagotovo najstarejši in tudi družbena relevantnost proučevanja športne aktivnosti z vidika zdravega prebivalstva je izredno visoka. Zdravi prebivalci so dejavnejši in kot taki učinkovitejše prispevajo k dobrobiti družbe. Družbi se torej »splacha« investirati ter odpirati obširna poglavja teorij in raziskav o pozitivnih in negativnih učinkih športne rekreacije. Mnenja o tem, kaj športna rekreacija je, kdo so športno dejavni posamezniki in kako pomembna je športna dejavnost za posameznika in družbo, pa so deljena in tudi raziskovanja o tem se lotevamo na različne načine.

Na nedavni Evropski konferenci za sociologijo športa (maja 2010 v Portu na Portugalskem) smo se sestali raziskovalke in raziskovalci iz 23 evropskih držav in v eni najbolj obiskanih delavnic proučevali možnosti uporabe enotne metodologije za proučevanje športne aktivnosti v Evropi. Po zaključenem COM-PASS projektu, v katerem je sedem evropskih držav skušalo slediti skupni metodologiji ugotavljanja športne aktivnosti, je v Evropi nastala vrzel v tovrstnem raziskovanju. Edina medkulturno primerljiva študija v zadnjih letih je raziskava Eurobarometer, ki ima standardizirane merske postopke, vendar ne omogoča

ugotavljanja intenzivnosti in trajanja telesne aktivnosti. Zato so se raziskovalci na omenjenem kongresu dogovorili, da bo nizozemski Mulier Institut v prihodnjem letu koordiniral prizadevanja po enotnem proučevanju športne aktivnosti v Evropi.

Pri pojasnjevanju razlik v športni aktivnosti prebivalcev različnih evropskih držav je potrebno upoštevati, da se države med seboj razlikujejo po strukturi in kulturi ter da vsaka država razvija svoj športni sistem. Slovenija ima v proučevanju športne aktivnosti dolgo tradicijo (študije Slovenskega javnega mnenja segajo že v leto 1973), vendar se pristopi raziskovanja razlikujejo od tistih, ki jih uporabljajo npr. v skandinavskih državah. Predvsem nam ostajajo neodgovorjena vprašanja, kot so, »kaj pomeni redna športna aktivnost?«, »ali je dovolj, da je posameznik športno aktiven le enkrat v tednu, ali bi morala biti redna športna aktivnost obravnavana tako kot jo vidijo npr. Finci, ki menijo, da je redno aktiven posameznik tisti, ki vadi vsaj petkrat v tednu?«.

Za Slovenijo je značilno, da je način preživljanja prostega časa povezan s socialnoekonomskim položajem in življenjskim stilom. Med odločujočimi socialnoekonomskimi dejavniki so spol, starost, izobrazba in povprečni dohodek na člana gospodinjstva.

Kljub mnogim nerazrešenim temeljnim vprašanjem in neenotni metodologiji je raziskovalcem vseeno uspelo pokazati, da ekonomske in zdravstvene koristi za družbo so in da motivacija za ukvarjanje s športom pri posameznikih izhaja predvsem iz družbenega pomena, ki ga ima šport. Športna vadba je močno povezana tudi s starostjo prebivalstva. Staranje je neizbežno, vendar pa je to, kako se kdo biološko stara (hitreje ali počasneje), kako prenaša ali spreminja vsebino in življenjske navade iz leta v leto, odvisno od vsakega posameznika in spleta okoliščin okoli njega. Šport ne pomlajuje, vendar pa se mnogi procesi staranja pri redno športno aktivnih odvijajo mnogo počasneje kot pri športno neaktivnih. Zato so naporji za posameznikovo športno aktivnost v vseh obdobjih življenja vsekakor smiselni.

V vlogi širjenja novih idej bi lahko bili mediji bistvenega pomena, saj lahko spremembe v korist športne aktivnosti prebivalstva pospešujejo ali zavirajo. Pospešijo jih lahko predvsem z osveščanjem ljudi o pomenu in koristnosti športne vadbe, tako moških kot žensk.

Verjetno bo potrebno v prihodnosti posvetiti veliko energije v iskanje poti in aktivnosti, ki bi športno neaktivne na nek način pritegnile med športno aktivne. Pot je, kot kažejo predstavljeni rezultati študije Športno rekreativne dejavnosti, ki je predstavljena v prilogi tokratne revije Šport, pravilno naravnana. Seveda pa ob tem ne smemo zanemariti vseh tistih socialno-ekonomsko-demografskih dejavnikov, ki se bodo v prihodnje pri nas in v Evropi nasploh, še veliko hitreje spreminjali.

izr. prof. dr. Mojca Doupona Topič,
prof. šp. vzg., mag. med. prod.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, –
Katedra za sociologijo in zgodovino športa
e-naslov: mojca.doupona@fsp.uni-lj.si

Sarah Vidmar, Simon Ličen

SIMONA KUSTEC LIPICER: NACIONALNI PROGRAM ŠPORTA JE OPERACIONALIZACIJA JAVNEGA INTERESA

THE NATIONAL SPORT PROGRAMME AS AN OPERATIONALISATION OF THE PUBLIC INTEREST

V naslednjih mesecih bo sprejet nov Nacionalni program športa, ki bo za prihodnje desetletje (veljal bo za obdobje 2010-2020) zakoličil strategijo razvoja športa v Sloveniji ter opredelil kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje, h katerim naj bi država stremela na tem področju.

Program naj bi se dotikal vsebin na vseh področjih športa, ki so v javnem interesu, razmejuje pa tudi pristojnosti države in lokalnih skupnosti pri njegovem izvajanju. Ena od njegovih razsežnosti je vsebovanje izhodišč za pripravo meril, na podlagi katerih se bodo izbirali in sofinancirali športni programi tako na državni kot na lokalni ravni. Z Nacionalnim programom športa torej država soustvarja oziroma vpliva na pogoje za razvoj športa.

Čeprav je prejšnji program naletel na kritike nekaterih strokovnjakov, poteka sprejemanje novega razmeroma stran od zainteresirane javnosti. Pojavlja se torej vtis, da so nekateri deležniki izključeni iz snovanja programa športa v naslednjem desetletju, kar je za dokument, ki naj bi vplival na strategijo in razvoj določenega področja na različnih nivojih in geografskih območjih, ne navadno.

Za mnenje o vlogi in načinu sprejemanja Nacionalnega programa športa za obdobje 2010-2020 smo se obrnili na dr. Simono Kustec Lipicer, docentko na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani. Dr. Kustec Lipicer je članica Katedre za analizo politik in javno upravo ter se ukvarja z raziskovanjem odnosa med državo in civilno družbo (kamor seveda sodi tudi šport). Med ostalim je sourednica revije *Sport & EU Review*, uradne revije združenja za proučevanje športa in Evropske unije (*Association for the Study of Sport & the European Union*).

Kakšna je pravzaprav vloga tega programa, je sploh nujen?

Mislím, da je nujen, ker je šport mnogo več kot samo to, kar mi vidimo, in to, kar kot posamezniki ali skupine, vključene v šport, občutimo. Specifičen vidik športa, ki naj bi bil vsem državljanom zelo podoben, zanima tudi državo, saj ta skrbi za dobrobit in blagostanje državljanov. In ko identificira tista polja, ki se nanašajo bodi-

si na čim širšo večino njenih državljanov bodisi na družbene manjšine, kot so npr. mladi, invalidi, priseljenci, je v interesu države – strokovno temu rečemo v javnem interesu – da poskrbi za zagotavljanje teh interesov. Države zato sprejemajo posebne zakonske in podzakonske akte o športu, nekatere ga celo omenjajo v svojih ustavnih dokumentih. Na tak način določijo polja, ki se jih s svojim delovanjem v športu dotikajo zaradi že omenjenega jav-



Simona Kustec Lipicer, docentka na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani

nega interesa. V slovenskem primeru so to na primer področja vrhunškega športa, športa otrok in mladine, športa invalidov, kakovostnega športa in rekreacijskega športa. Te vsebine nato še bolj natančno opredelijo z vidika ciljev, ki jih želijo doseči s svojim delovanjem, ukrepov, ki jih bodo uporabile za doseg te ciljev, in finančnih sredstev, ki jih bodo namenile zanje. Prav slednje, torej strateški načrt oziroma konkretizacija izvajanja zakonsko določene

nih ciljev, je v domeni takšnega dokumenta, kot je Nacionalni program športa. In če se sedaj vrnem na vaše začetno vprašanje: nacionalni program športa predstavlja nekakšno javnopolitično operacionalizacijo zakona, in sicer tega, kdaj, kako, na kakšen način in kje se bodo izvedle s strani države dane zaveze o uresničevanju javnega športnega interesa njenih državljanov. Pomembnost tega dokumenta, ki ga v slovenskem primeru pripravi pristojno ministrstvo za šport, se kaže tudi v dejstvu, da ga sprejme Državni zbor Republike Slovenije, torej zakonodajni organ oblasti, ki sicer sprejema zakonske akte. Praviloma imajo oziroma morajo imeti takšne programe vse demokratične države, ki s svojim delovanjem posegajo na področje športa. Tudi Evropska unija je enega od svojih temeljnih političnih dokumentov, ki se imenuje Bela knjiga o športu, in njen akcijski dokument Pierre de Coubertin vsebinsko pripravila na podoben način, kot se pripravlja vsebine nacionalnih programov. EU je svoj interes za šport sicer dokončno pokazala šele pred slabimi tremi leti in ga nato utrdila z omembo športa v ustavni listini, ki je začela veljati 1. decembra 2009. Zavedati se je treba tudi, da se ti programi vedno nanašajo na v zakonih opredeljene strateške cilje športne politike in da je zato usodnega pomena, da so ti cilji dobro opredeljeni. Če niso, potem to samo po sebi praviloma vpliva tudi na vnaprejšnjo omejenost in nizek uspeh programskih smernic in zavez. To je tako, kot če bi se na slabih temeljih poskušalo zgraditi novo, mogočno in bleščečo zgradbo.

Zakaj je postopek sprejemanja novega programa strokovni oziroma zainteresirani javnosti dokaj neznan? Je to storjeno namenoma?

Če pogledate pristope k oblikovanju tovrstnih dokumentov v razvitih evropskih demokracijah ali pa na primeru Evropske unije, boste videli, da potekajo skozi zelo transparentne, javnosti široko odprte posvetovalne procese tako imenovanega družbenega dialoga med vsemi zainteresiranimi skupinami – od posameznih državljanov do skupin športne sfere, kot so športna društva, zveze, strokovna javnost, pa do najvišjih avtoritet športne oblasti in

države. Oblast pridobiva s takšnim pristopom ocene o preteklem in obstoječem stanju, njihove pozitivne in negativne elemente, prihodnja pričakovanja in predloge zainteresiranih skupin in podobno. Kljub stalnemu spremljanju procesov, ki se odvijajo v okviru športne politike tako pri nas kot v drugih državah v razvitih svetovnih demokracijah ter še posebej v EU, v Sloveniji omenjenega demokratičnega posvetovalnega pristopa v aktualnih procesih oblikovanja novega nacionalnega programa žal nisem zasledila. Le na opisan način se namreč lahko odprto in demokratično omogoči, da se vsebine nacionalnih interesov, ki jih predlaga oblast, prenesejo in tudi pretehtajo pri njenih državljanih. Če se proces od tega kakor koli razlikuje, je javni interes ogrožen, odprta pa so vrata partikularnim, ozkim, osebnim interesom, ki praviloma ne upoštevajo in tudi ogrožajo interese večine državljanov.

Kako v vaši sferi gledate na uspešnost tega programa?

Z vsebinskega vidika ga ne morem ovrednotiti, saj so profesorji in raziskovalci s Fakultete za šport nesporno večji strokovnjaki na tem področju, imam pa zaradi že naštetih razlogov pomisleke o sami demokratičnosti postopkov. Če se izkaže, da tako pomemben strateški dokument sprejemajo, izvajajo in vrednotijo iste skupine, je to zelo problematično. To je nedopustno z več vidikov, najbolj temeljni so z vidika demokratične politične, upravne in tudi strokovne akademsko-raziskovalne kulture. Državo morajo nesporno zanimati doseženi rezultati zasledovanja javnega interesa. To daje ovrednotiti izvajalcem izvedenega programa, vsekakor pa bi morala pridobiti tudi ocene zunanjih evalvacijskih skupin, ki v pripravo ter izvajanje programa niso bile neposredno vključene in ne prihajajo nujno zgolj iz športne sfere, ampak npr. iz izobraževanja, zdravja, sociale. Slednje namreč pri njihovem ocenjevanju vodijo le strokovni motivi podati neodvisno, celostno in objektivno oceno o izvedenih aktivnostih in doseženih rezultatih, ki jih niso neposredno oblikovali. Zgolj samoocenjevanje je namreč lahko nevarno: zanj je značilno, da vodi tudi do manipulacije, prirojanja, uporabe zgolj tistih delov podatkov, ki kažejo samo do-

bre plati rezultatov in niso nujno prikazane z vseh zornih kotov.

Med predstavitvijo sprejemanja novega programa, ki je v organizaciji Študentske organizacije Fakultete za šport v Ljubljani potekala sredi aprila, je bila izrečena sledeča misel: »Delati v športu pomeni delati v politiki, treba se je vključiti v organe odločanja.« Kako komentirate to izjavo?

Osnovna, temeljna ideja športa je, da je samostojen in da naj bi se vanj država ne vpletala. To je seveda ideal, ki je daleč od dejanskega stanja, pri čemer želim izrecno izpostaviti, da moramo na državno vpletanje v šport v osnovi gledati pozitivno. Z zakonom in dolgoročnim strateškim nacionalnim programom športa pozitivno spodbujamo in zagotavljamo interese športa ter državljanov zanj tudi na ravni države. Ta se zaveže, da bo šport spodbujala, negovala in vlagala vanj svoje lastne vire. Obstaja seveda tudi mnogo negativnih, diametralno drugačnih izkušenj, ko se skuša politika okoristiti s športom, pa tudi obratno, ko šport skuša izkoristiti neke politične povezave. Ni vse črno-belo, a vendar, če so temelji zdravi, je povezava med politiko in športom lahko zelo dobra, koristna in obojestransko zaželena.

Je nacionalni program športa res »program možnosti in priložnosti«, za kakršnega ga označujejo njegovi snovalci?

Absolutno da, in sicer javnega interesa, čim širšega interesa državljanov – večinskih in manjšinskih skupin, možnosti in priložnosti vseh, ki so vpleteni v šport v Republiki Sloveniji. To je ključ do uspeha. In na takšen način se lahko doseže harmonijo med državo in športom oz športi, lahko se vključuje doslej spregledane – predvsem družbene manjšine, ki na šport zaradi njim lastnih razlogov gledajo z drugačnimi pričakovanji in ki jim prav šport lahko omogoči aktivno vključenost v demokratično družbo.

asist. Simon Ličen, univ. dipl. nov.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, –
Katedra za sociologijo in zgodovino športa
e-naslov: simon.licen@guest.arnes.si

Herman Berčič

NAGRAJENO DOLGOLETNO PLODNO SODELOVANJE LJUBLJANSKE FAKULTETE ZA ŠPORT IN ZAGREBŠKE KINEZIOLOŠKE FAKULTETE

ACCOLADE FOR YEARS OF FRUITFUL CO-OPERATION BETWEEN THE FACULTY
OF SPORT IN LJUBLJANA AND THE FACULTY OF KINESIOLOGY IN ZAGREB

■ Kratak uvodni razmislek

V razvoju sleherne institucije je mogoče z ustrezno mero kritične presoje ovrednotiti dosežke in napredek v posameznih časovnih obdobjih. Tudi razvoj in delovanje Fakultete za šport. V presojo je mogoče zajeti organiziranost institucije, njeno vsebinsko zasnovo in študijske programe, kadrovsko sestavo, vpetost v narodove tokove in širše družbeno okolje, v univerzitetni pa tudi v širši mednarodni prostor. Mogoče je govoriti o skladju ali neskladju visokošolskih študijskih programov s potrebami prakse in z duhom preteklega in sedanjega časa. Lahko govorimo o kakovosti učiteljev in sodelavcev ter o njihovem bolj ali manj uspešnem pedagoškem, strokovnem in znanstvenoraziskovalnem delu. Prav tako lahko med kriterije uspešnosti uvrstimo delež diplomantov na osnovi vsakoletnega vpisa in njihovo večjo ali manjšo uspešnost v praksi.



Uveljavljanje fakultete v univerzitetnem prostoru, predvsem na temelju znanstvenoraziskovalnega dela, je prav tako mogoče ocenjevati. Pomemben je tudi delež fakultete pri širjenju narodove športne kulture. Pri tem je treba dodati, da dosežene ravni športne kulture nekega naroda (tudi slovenskega) ni mogoče ocenjevati zgolj in samo na osnovi dosežkov vrhunskih športnikov, po uveljavljanju in rezultatih športne vzgoje na vseh stopnjah izobraževalnega procesa ali po deležu redno dejavnih rekreativnih športnikov iz vseh slojev prebivalstva. Takšno oceno je mogoče podati na osnovi objektivne analize vseh treh segmentov športa, ki skupaj tvorijo športno kulturo naroda. V tem okviru je mogoče na podlagi strokovnega in predvsem znanstvenoraziskovalnega dela oceniti in ovrednotiti tudi delež fakultete.

Kot smo navedli, sta delovanje in umeščenost fakultete v mednarodni prostor pomemben del ocene, ki v določeni meri prispeva k njenemu vrednotenju. Fakulteta za šport se je v svojem razvoju v preteklih obdobjih uspešno povezovala z različnimi institucijami in fakultetami, zlasti v evropskem prostoru, tudi s sorodno zagrebško fakulteto. Pri tem so sodelovali tako učitelji in sodelavci kot tudi študentje.

■ Postavitev temeljev sodelovanja

Pri povezovanju in sodelovanju s fakultetami v tujini oziroma sosedstvu moramo posebej poudariti dolgoletno sodelovanje s Fakulteto za telesno kulturo v Zagrebu (danes Kineziološka fakulteta). Temelji širšega in globljega sodelovanja so bili postavljeni v 70. letih prejšnjega stoletja, ko se je na Fakulteti za šport v Ljubljani začelo hitreje razvijati znanstvenoraziskovalno delo in so začeli na temelju podiplomskega študija svojo akademsko rast številni učitelji.

Jedro predavateljev na takratni III. stopnji študija na Fakulteti za telesno kulturo v Ljubljani so predstavljali učitelji zagrebške fakultete, med katerimi je treba posebej omeniti dr. Konstantina Momiroviča, dr. Vladimira Horvata, dr. Radovana Medveda, dr. Mirka Relca in dr. Miloša Mrakoviča. Program študija je takrat predstavljal temelj za kasnejši razvoj kineziološke znanosti. V naslednjih letih se je program podiplomskega študija razširil in oboga-

til, povečalo se je tudi število profesorjev, ki so predavali na III. stopnji študija.

Iz tovrstnega podiplomskega izobraževanja oziroma študija so izšli številni magistri in doktorji znanosti. Na zagrebški fakulteti so doktorirali **dr. Franc Agrež (1976)**, **dr. Milutin Pavlovič (1977)**, **dr. Silvo Kristan (1977)**, **dr. Adolf Klojčnik (1977)**, **dr. Rajko Šugman (1982)**, **dr. Herman Berčič (1983)** in **dr. Miran Kondrič (2000)**.

Magistrirali pa so **dr. Branko Elsner (1974)**, **dr. Zdenko Verdenik (1981)**, **dr. Venceslav Kapus (1982)**, **dr. Branko Dežman (1983)**, **dr. Boris Sila (1983)**, **dr. Mirjam Bravničar (1983)**, **dr. Aleš Vest (1984)**, **dr. Borut Pistotnik (1984)** in **dr. Branka Vajngerl (1998)**.

Ta kadrovski potencial je v veliki meri pogojeval razvoj Fakultete za šport v Ljubljani v posameznih razvojnih obdobjih.

■ Podiplomski študij in znanstveno-raziskovalna rast

Kadri, ki so končali prvi podiplomski študij, ki ga je pripravila takratna Visoka šola za telesno kulturo in je bil uresničen skupaj s profesorji zagrebške fakultete, so kasneje tudi snovali študijski program podiplomskega izobraževanja na Fakulteti za šport v Ljubljani. Poleg drugih je bil avtor tega sestavka odgovoren za pripravo dela študijskega programa oz. smeri, namenjene obravnavi aplikativne kineziologije. Konkretno je šlo za program aplikativne kineziologije s področja športne rekreacije. Zasnovan je bil tako, da so pri njegovi uresničitvi sodelovali tudi priznani profesorji in ugledni strokovnjaki zagrebške fakultete. Tako je o podjetništvu na področju športne rekreacije predaval **prof. dr. Mato Bartoluci**, o medicinskih vidikih športne rekreacije kot specialne kineziološke discipline **prof. dr. Marjeta Mišigoj Duraković** in **dr. Ziad Duraković**, o športni rekreaciji kot specialni kineziološki disciplini na področju turizma pa **prof. dr. Mirna Andrijašević**. Zadovoljstvo podiplomskih študentov, ki so poleg domačih predavateljev poslušali tudi kolege z nam bližnje fakultete, se je kazalo tudi pri vpisu smeri aplikativna kineziologija – športna rekreacija. Zanj je bilo zaradi kakovosti predavanj vedno dovolj zanimanja.

Posledica sodelovanja zagrebških kolegov na našem podiplomskem študiju je bilo tudi sodelovanje avtorja tega prispevka na podiplomskem študiju zagrebške fakultete. Vrsto let sem predaval študentom zagrebškega podiplomskega študija pri študijski smeri kineziološka rekreacija.

■ Sodelovanje na dodiplomskem študiju

Avtor tega zapisa si je kot dolgoletni predstojnik katedre za športno rekreacijo na matični fakulteti vrsto let prizadeval za povezovanje in sodelovanje s sorodno katedro na zagrebški kineziološki fakulteti tudi na dodiplomskem študiju. Tako so bili pogosti obiski in izmenjave ne le učiteljev, marveč tudi študentov študijskih smeri športna oziroma kineziološka rekreacija. Pripravljena strokovna predavanja so obsegala predvsem tematske segmente s področja športne rekreacije v bivalnem in delovnem okolju ter na področju turizma. Prav športu v turizmu je bila zaradi bogatih hrvaških izkušenj in naravnih danosti, ki so povezane z obmorskim turizmom, dana večja pozornost. Enako velja tudi za wellness in zdraviliški turizem. Študentje so si nabirali izkušnje v okviru posameznih različic programiranega zdravstveno preventivnega rekreativnega oddiha. Prav tako je bil, čeprav posredno preko zagrebške fakultete, vedno velik interes med našimi študenti za izvajanje pedagoškega procesa na športnih taborih klasičnega jadrnanja in jadrnanja na deski na hrvaški obali.

■ Dnevi Fakultete za šport in Kineziološke fakultete

Pomembne vezi med učitelji ter sodelavci in študenti so se tkale tudi na tradicionalnih srečanjih Fakultete za šport iz Ljubljane in Kineziološke fakultete iz Zagreba, ki so bila menjaje organizirana v Ljubljani in Zagrebu. Čeprav je bil na srečanjih dan večji poudarek razvedrilnim športnim tekmovanjem v izbranih športnih disciplinah (kjer največkrat ni bilo mogoče obiti vidno izražene težnje po zmagi), so ob tem potekala številna srečanja posameznih strokovnjakov, raziskovalcev in vodij kateder. Snovali so se skupni projekti in izmenjevale bogate strokovne, raziskovalne in pedagoške iz-

kušnje, ki so bile nato koristno uporabljene tudi pri pedagoškem delu s študenti na obeh visokošolskih oziroma univerzitetnih institucijah.

■ Nagrajeno medfakultetno sodelovanje

V začetku novembra preteklega leta (2009) so na **Kineziološki fakulteti Vseučilišča v Zagrebu slavili 50. obletnico obstoja**. Ob jubileju so pripravili slovesnost, ki je potekala na fakulteti in v Narodnem gledališču v Zagrebu. Jubileja pa niso slavili le v krogu svojih učiteljev, sodelavcev in študentov ter hrvaške športne javnosti, marveč so ga obogatili s sodelovanjem sorodnih fakultet in institucij iz Evrope, Združenih držav Amerike in tudi iz daljne Kitajske.

Ob mednarodni zasedbi je na fakulteti tekla razprava o tesnejših mednarodnih povezavah v okviru športne stroke in predvsem kineziološke znanosti. Poseben poudarek je bil na sodelovanju pri mednarodnih znanstvenoraziskovalnih projektih in njihovem uresničevanju v posameznih državah. Prav tako je razprava tekla o mednarodnih organizacijah na področju športa oziroma kineziologije. Ob sedanjih organiziranosti strokovnih in znanstvenih področij v evropskem prostoru je bila dana pobuda za mednarodno organizacijo, ki bi povezovala in združevala posamezne fakultete in visokošolske institucije s področja telesne vzgoje in športa oziroma kineziologije. Na ta način bi se strokovnjaki in raziskovalci tesneje povezali in lažje organizirali mednarodne raziskovalne skupine ter uspešneje snovali in pripravljali posamezne raziskovalne projekte.

Jubilejna slovesnost, ki je potekala v kulturnem središču Zagreba, je bila vsebinsko in organizacijsko odlično pripravljena. Pomembna je bila tudi za našo fakulteto. **Organizatorji prireditve in predvsem vodstvo zagrebške fakultete so med dvanajstimi podeljenimi naslovi zaslužni profesor in enajstimi imenovanji v gostujočega profesorja s širšega evropskega prostora prepoznali in tudi nagradili dolgoletno sodelovanje štirih naših učiteljev**. Dvema so podelili naslov zaslužni profesor, dvema pa gostujoči profesor. Imenovanja z obrazložitvami, ki so podane v obsežni monografiji »Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet 1959–2009«, so naslednja:

Dr. Milan Čoh si je naziv **zaslužni profesor** pridobil kot predavatelj na diplomskem in podiplomskem študiju na zagrebški kineziološki fakulteti, hkrati je bilo prepoznavno njegovo pedagoško in znanstvenoraziskovalno delo tudi širše v mednarodnem prostoru. V mednarodnih revijah in časopisih je objavil vrsto odmevnih strokovnih in znanstvenih člankov. Prav tako je objavil več znanstvenih monografij in dva univerzitetna učbenika. Kot je znano, je njegovo strokovno in znanstveno delo usmerjeno v biomehanične analize in ugotavljanje značilnosti specifičnih tehnik atletskih disciplin, prav tako v uporabo novih biomehaničnih diagnostičnih postopkov ter v načrtovanje, programiranje in kontrolo sodobnega trenajnega procesa. Številna strokovna in znanstvena spoznanja je posredoval na mnogih mednarodnih simpozijih in kongresih ter mednarodnih znanstvenih konferencah, ki jih je organizirala zagrebška fakulteta. Pomemben je bil tudi njegov prispevek pri podiplomskem doktorskem študiju in uredništvu revije Kinesiology.

Dr. Herman Berčič je bil z nazivom **zaslužni profesor** nagrajen za več kot 30-letno ustvarjalno sodelovanje s Kineziološko fakulteto v Zagrebu in še zlasti z njihovo katedro za kineziološko rekreacijo. Svoje profesionalno delo je usmeril v razvoj in promocijo področja športne rekreacije in gibanja športa za vse. Na navedeni fakulteti je leta 1983 tudi doktoriral, potem je bil vrsto let vabljeni predavatelj na dodiplomskem in podiplomskem študiju pri predmetu kineziološka rekreacija. Objavil je več znanstvenih del in strokovnih publikacij. Izkušnje, ki si jih je z dolgoletnim organizacijskim in pedagoškim delom pridobil pri vodenju in izvajanju dodiplomskih in podiplomskih študijskih programov na matični fakulteti, je posredoval tudi študentom zagrebške fakultete. Kot strokovnjak in raziskovalec je mnoga strokovna in znanstvena spoznanja predstavil na številnih mednarodnih simpozijih in kongresih, od tam pa obogaten z novimi znanji nazaj študentom obeh imenovanih fakultet. Pri tem mu je pomagalo tudi večletno članstvo v mednarodnih organizacijah na področju športa in prostega časa pa tudi članstvo v podobnih organizacijah na slovenskih tleh. Bil je vabljeni predavatelj na mednarodnih konferencah o kineziologiji in stalni recenzent pri hrvaški reviji Kinesiology.

Dr. Bojan Jošt si je naziv **gostujoči profesor** pridobil kot dolgoletni sodelavec in vabljeni predavatelj na Kineziološki fakulteti v Zagrebu pri predmetu športna znanost – kineziologija. Z bogatimi izkušnjami na različnih segmentih športa, zlasti v organizacijskem, strokovnem in znanstvenoraziskovalnem delu, si je ustvaril sloves pronicljivega strokovnjaka, raziskovalca in pedagoga. Znanstveni interes je usmeril predvsem v biomehniko in aplikativno (v prakso usmerjeno) kineziologijo, še zlasti na področju športnega treninga. Kot gost in predavatelj je sodeloval na več mednarodnih znanstvenih kongresih, prav tako na dodiplomskem in podiplomskem doktorskem študiju Kineziološke fakultete Vseučilišča v Zagrebu. Viden je bil njegov prispevek pri uresničitvi mednarodnih konferenc o kineziologiji. Pri strokovnem, pedagoškem in znanstvenoraziskovalnem delu se je opiral na izkušnje, ki si jih je pridobil s članstvom v mednarodnih znanstvenih in strokovnih združenjih. Poleg navedenega je član redakcij več znanstvenih in strokovnih revij, med katerimi je tudi zagrebška Kinesiology.

Dr. Matej Tušak je bil med gostujoče profesorje Kineziološke fakultete v Zagrebu imenovan zaradi kakovostnega predavateljskega dela na podiplomskem doktorskem študiju navedene institucije. Bogate predavateljske izkušnje si je pridobil kot profesor s področja psihologije in psihologije športa v okviru dodiplomskega in podiplomskega študija na Fakulteti za šport in Filozofski fakulteti v Ljubljani ter podiplomskega študija na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Njegov osnovni znanstveni interes je usmerjen v psihologijo športa ter klinično in vojno psihologijo. Pomembno je njegovo delo v procesu psihološke priprave številnih slovenskih vrhunskih športnikov in pri vodenju psihodiagnostičnega laboratorija Inštituta za šport. Mnogotere izkušnje si je pridobil tudi kot vodja ali član posameznih strokovnih organov in organizacij v slovenskem prostoru in v tujini, ki delujejo na področju športa. Vse to mu je omogočilo, da je redno vabljeni predavatelj na mednarodni konferenci o kineziologiji na zagrebški kineziološki fakulteti, zaupana pa mu je tudi stalna recenzentska vloga pri hrvaški reviji Kine-

siology. Objavil je preko 330 znanstvenih in strokovnih člankov ter več knjig.

Upamo, da se bo dolgoletno plodno sodelovanje med Fakulteto za šport iz Lju-

bljane in Kineziološko fakulteto v Zagrebu nadaljevalo tudi v prihodnje. To naj še zlasti velja za dodiplomsko in podiplomsko izobraževanje, skupno publicistič-

no dejavnost in uresničevanje skupnih znanstvenoraziskovalnih projektov.

dr. Herman Berčič, izr. prof. v pokoju
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, –
Katedra za športno rekreacijo
e-naslov: herman.bercic@fsp.uni-lj.si

Mateja Videmšek, Jože Štihec,
Damir Karpljuk, Maja Meško
Jera Zajec

NEKATERI VIDIKI ŠPORTNIH DEJAVNOSTI PREDŠOLSKIH OTROK

Izvleček

Posebnosti predšolskega otroka narekujejo vzgojiteljem, športnim pedagogom in drugim pedagoškim delavcem specifičen in celosten pristop, ki se v marsičem razlikuje od poučevanja odraslih. Otrok naj bi v predšolskem obdobju pridobil čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ta temelj mora biti kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in tudi na to, ali bo šport postal človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.

V prispevku smo izpostavili nekaj dejstev in ugotovitev, ki predstavljajo posebnosti še nerazvite in zapletene narave otroka in jih moramo upoštevati v neposrednem pedagoškem delu z otroki.



Ključne besede: vrtec, predšolski otrok, gibalne sposobnosti, razlike med spoloma, vzgojitelj, športni pedagog

SOME ASPECTS OF SPORTS ACTIVITIES OF PRE-SCHOOL CHILDREN

Abstract

The characteristics of a pre-school child require a specific and comprehensive approach to be taken by pre-school teachers, sports teachers and other pedagogical staff, which in many ways is different from that applied in adult education. In the pre-school period, a child should acquire a broad and varied range of movement experiences which form the basis of subsequent complex movement patterns. This basis must be solid because it significantly influences the child's overall development, their engagement in various sports at a later time and also determines whether sport will become one of the important elements of a person's quality of life in all age periods.

The article highlights some facts and findings so as to present the characteristics of the not yet developed and complex nature of a child which should be taken into consideration in direct pedagogical work with children.

Key words: kindergarten, pre-school child, motor abilities, gender differences, pre-school teacher, sports teacher

■ Pomen gibanja za otrokov razvoj

Otrokov razvoj je celosten proces, ki poteka hkrati s telesno rastjo in zorenjem funkcij v družbenem okolju. Zaradi otrokovega razvoja, kjer se psihosomatske dimenzije med seboj prepletajo in so v neposredni ali posredni soodvisnosti, je potrebno vključevanje in prepletanje različnih področij dejavnosti v vrtcu (gibanja, jezika, umetnosti, družbe, narave in matematike).

Gibanje je ena od primarnih otrokovih potreb; z njim zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih, gradi zaupanje vase. Hkrati pa s pomočjo gibanja pridobiva izkušnje na drugih področjih. Gibanje tako daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja, sprejetosti v okolje itd. (Videmšek in Visinski, 2001). Le s sistematičnim pristopom in strokovnim izvajanjem gibalnih/športnih dejavnosti lahko optimalno razvijamo otrokove gibalne in funkcionalne sposobnosti ter mu omogočamo osvojiti raznovrstna gibalna znanja, ki predstavljajo osnovo različnim športnim zvrstem (Videmšek in Pišot, 2007). Z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti lahko torej presežemo z ustrezno gibalno/športno dejavnostjo (Gallahue in Ozmun, 2006).

Gibalni razvoj in z njim tesno povezana možnost razvijanja gibalnih sposobnosti sta odločujoča predvsem v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem, zlasti pa živčni sistem, najbolj izpostavljen vplivom okolja. Predšolsko obdobje je eno najbolj občutljivejših za razvoj naravnih oblik gibanja, ki predstavljajo temelj zahtevnejšim oblikam gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

Raziskovalci posebej poudarjajo pomembnost pogostega izvajanja gibalnih/športnih dejavnosti znotraj izvedbenega kurikulumata vsakega vrtca zaradi količine časa, ki ga otroci preživijo v vrtcu. Zajčeva (2009) je ugotovila, da otroci pretežno del budnega časa preživijo v vrtcu. Predšolski otrok v povprečju preživi v domačem okolju več kot 5 ur na dan v zaprtem prostoru; od tega skoraj 2 uri presedi oz. pasivno preživi pred televizijskimi ekrani. Čas preživljanja prostega časa posameznika zunaj pa je v povprečju 2 uri na dan. Večina staršev

(74 %) kljub temu meni, da njihovi otroci pretežno aktivno preživljajo prosti čas. V primerjavi z rezultati osnovnošolcev, kjer je razmerje med gledanjem televizije in aktivno dejavnostjo zunaj kar štiri proti ena v korist gledanju televizije (Štihec, Karpljuk, Videmšek in Kondrič, 2000), so rezultati otrok, ki obiskujejo vrtec, nekoliko spodbudnejši.

Zaradi premajhnih bivalnih prostorov, vedno večje prometne ogroženosti in kroničnega pomanjkanja časa v družinah ima danes povprečen otrok premalo možnosti in spodbud, da bi zadostil svoji osnovni potrebi po gibanju (Videmšek, 2007). To pomeni, da ne doseže optimalnega razvoja glede na svoj genetski potencial (Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008).

Specifičnost otrokovega razvoja, ki poteka izrazito celostno na vseh omenjenih področjih hkrati, zahteva torej sistematičen in usklajen pristop k vsem področjem. Omenjena celostnost in specifičnost razvoja se na gibalnem področju kaže tako v gibalnih sposobnostih kot v razlikah med dečki in deklicami. V prispevku smo želeli osvetliti omenjeni problem in pokazati na nekatere možne rešitve, npr. na vključevanje in povezovanje profesorjev športne vzgoje in vzgojiteljev.

■ Gibalne sposobnosti predšolskega otroka

Gibalne sposobnosti predstavljajo temelj za izvajanje različnih gibalnih spretnosti, čeprav je treba poudariti, da so pri tem pomembne tudi druge človekove sposobnosti in značilnosti. Prenizka raven gibalnih sposobnosti pogosto zmanjšuje možnosti uspešnega učenja na gibalnem področju, nasprotno pa visoka raven gibalnih sposobnosti omogoča osvajanje in uporabo zahtevnejših gibalnih spretnosti. Razvoj na gibalnem področju zagotavlja otroku pridobivanje gibalnih kompetenc, ki jih otroci v otroštvu visoko vrednotijo in pomembno vplivajo tudi na druga razvojna področja. Gibalne sposobnosti se razvijajo kontinuirano, in sicer dalj časa. Seveda pa nekatere dosežejo najvišjo raven prej kot druge. Zanje so značilna tudi občasna obdobja stagnacij (Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008).

Razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, npr. hitrosti in koordinacije gibanja, je

v zgodnjem otroštvu zelo intenziven, razvoj drugih, npr. ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti, pa nekoliko počasnejši (Malina idr., 2004). Prav tako je za to obdobje značilno, da se pojavljajo pomembne individualne razlike, saj ima vsak posameznik lastno tempo razvoja, ki ga določa njegova »biološka ura« (Gallahue in Ozmun, 2006). Učenje in izvajanje novih, zahtevnejših gibalnih spretnosti je v precejšnji meri pogojeno z ravnijo gibalnih sposobnosti.

Celostnost otrokovega razvoja je značilna tudi znotraj gibalnega prostora, ki ga opredeljujejo gibalne sposobnosti. Na splošno je za človeka značilno, da njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih in funkcionalna sposobnost. Moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, preciznost so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri izvedbi različnih gibalnih nalog. Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti ima tudi funkcionalna sposobnost – vzdržljivost, ki predvsem v soodvisnosti delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema opredeljuje intenzivnost izvajanja določene gibalne naloge (premagovanje določenega napora v moči, hitrosti) z nezmanjšano učinkovitostjo (Videmšek in Pišot, 2007). Poleg omenjenih sposobnosti je potrebno poudariti, da je pri otroku zelo pomemben tudi prispevek drugih razsežnosti, in sicer socialnih, čustvenih in spoznavnih (Videmšek in Karpljuk, 1999). Seveda pa je pri otroku ta prispevek veliko večji kot pri odraslem.

Ključni pomen pri izvedbi gibalnih nalog imajo med gibalnimi sposobnostmi pri predšolskih otrocih predvsem koordinacija gibanja, moč in ravnotežje. Videmšek in Pišot (2007) menita, da predvsem slednje predstavlja filter, ki omogoča ali onemogoča oziroma otežuje izvedbo večine gibalnih nalog. To dejstvo ima pri učenju osnovnih elementov različnih športnih zvrsti velik pomen. Prilagoditev na okolje (želja po ohranjanju obstoječega stanja in hkratna želja po spremembah), ki otroka spremlja ves čas, ter nenehno rušenje in težnja po ponovni vzpostavitvi ravnotežnega položaja so pomembni dejavniki na poti k znanju osnovnih športnih prvin, zato jim moramo posvetiti veliko pozornosti.

Gibalne sposobnosti so torej v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo neko gibalno nalogo. Odstotek prirojenosti je

pri gibalnih sposobnostih različnih in ni natančno določen. Pri nekaterih je višji, npr. pri hitrosti, pri nekaterih pa nižji, npr. pri statični moči in gibljivosti. Gibalne sposobnosti so v določeni meri tudi pridobljene z vadbo in načinom življenja, kar povzroči različno raven njihove razvisti pri posameznikih (Pistotnik, 2003).

V obdobju otroštva se določene strukture centralnega živčnega sistema, ki so odgovorne za najzahtevnejše oblike človekovega delovanja in kamor uvrščamo tudi gibanje, še vedno razvijajo. Pri nas je bilo opravljeno kar nekaj raziskav, ki so obravnavale latentno strukturo in razvojne značilnosti gibalnih sposobnosti mlajših otrok (Strel in Šturm, 1981; Rajtmajer in Proje, 1990; Rajtmajer, 1993, 1994, 1997; Videmšek in Cemič, 1991; Videmšek, 1996; Planinšec, 1995; Pišot, 1997; Pišot in Planinšec, 2005; Bala in Popović, 2007; Vehovar, 2009 idr.). Navedene študije so pokazale, da pri predšolskih otrocih težko natančno opredelimo gibalne sposobnosti, vendar na osnovi rezultatov lahko trdimo, da je latentni prostor gibanja mlajših otrok že delno diferenciran, vendar veliko manj kot pri odraslih (Videmšek in Pišot, 2007). Rezultati kažejo, da razlike nastajajo predvsem na področju koordinacije, saj je večina gibalnih nalog za otroke koordinacijsko zahtevnih. Učinkovitost gibalnih nalog je pri otrocih odvisna od koordinacije, kar je najbolj vidno prav pri najmlajših (Vehovar, 2009).

■ Problematika merjenja gibalnih sposobnosti pri predšolskih otrocih

Mnogi raziskovalci (Videmšek, 1996; Pišot in Planinšec, 2005; Videmšek in Pišot, 2007; Vehovar, 2009) navajajo nekatere težave, ki se pojavljajo pri merjenju gibalnih sposobnosti predšolskih otrok:

- izbor merskih postopkov (ni ustrezne testne baterije za predšolske otroke različnih razvojnih stopenj),
- število uporabljenih testov,
- čas, ko je otrok lahko zbran in sodeluje pri testih,
- število ponovitev posameznega testa itd.

Vsako testiranje predšolskih otrok je nedvomno izredno zahtevno delo, saj mora biti prilagojeno zgodnjemu obdobju, kar povzroča nemalo težav. Osnovni problem predstavljajo merski postopki. Še vedno se raziskovalci trudijo, da bi v celoti izdelali ustrezne testne baterije za merjenje gibalnih sposobnosti otrok različnih razvojnih stopenj. V mnogih raziskavah pri obravnavanju enako starih otrok pogosto isti testi opredeljujejo različne gibalne razsežnosti.

Naslednji problem je število uporabljenih testov pri meritvah. Za temeljitejšo obravnavo bi bilo treba uporabiti večje število testov, ki bi dobro predstavili gibanje otrok tega starostnega obdobja v realnih okoliščinah. Tako bi verjetno dobili večje število gibalnih dejavnikov kot v dosedanjih raziskavah. Vendar zaradi posebnosti starostnega obdobja merjenje uporaba večjega števila testov v praksi ponavadi ni izvedljiva. Poleg tega večjega števila ustreznih in preverjenih testov za zdaj nimamo. Razviti bo treba še nekaj novih testov in prilagoditi obstoječe, ki so neustrezni (Pišot in Planinšec, 2005).

Pri testiranju predšolskih otrok v določeni časovni enoti lahko zberemo manj podatkov kot pri starejših. Zato je pomembno, da imamo manjše število merskih postopkov, ki dajo kar največ informacij za nadaljnje raziskovalno delo in tudi za prakso (Videmšek in Pišot, 2007).

Poseben problem je število ponovitev posameznih gibalnih testov. Pri testih se ponavadi odločimo za tri ponovitve. Načeloma velja, da manjše število ponovitev zmanjšuje zanesljivost merskega postopka (Šturm, 1977, v: Videmšek, 1996). Večje število ponovitev bi lahko bilo za otroke te starosti preobremenjujoče. To še posebej velja za teste, pri katerih prevladuje energijska komponenta gibanja, saj utrujenost negativno vpliva na rezultat vsake naslednje ponovitve testa (Videmšek, 1996). Če je testna naloga naporna in monotona, se lahko pojavi zmanjšanje motivacije za ponovno izvajanje iste naloge, kar se pozna pri rezultatu. Vendar problem motivacije, ki lahko vpliva na rezultate testiranja, ni prisoten le pri tej starostni populaciji. Zaradi preprečevanja utrujenosti moramo pozorno določiti vrstni red opravljanja testov, da so pri zaporednih testih v glavnem obremenjene različne funkcije različnih delov telesa.

Merske značilnosti testov gibalnih sposobnosti mlajših otrok so preučevali Strel in Šturm (1981), Rajtmajer in Proje (1990), Videmšek in Cemič (1991), Rajtmajer (1993), Videmšek (1996), Pišot (1997), Bala (2003), Bala in Popović (2007), Vehovar (2009) idr. Avtorji so informacije o merskih značilnostih ugotavljali z velikim številom postopkov. Analiza opravljenih raziskav kaže, da merske značilnosti nekaterih do sedaj uporabljenih testov niso stabilne, prav tako niti vsi testi ne dosega zadovoljivih vrednosti, tako da bo temu področju v prihodnje treba posvetiti veliko pozornosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci naredijo pri izvajanju testov dokaj veliko napak. Dejstvo pa je, da se pri mlajših otrocih določenim problemom, ki so povezani z izvajanjem gibalnih testnih nalog, preprosto ni mogoče izogniti. Do napak prihaja predvsem pri izvajanju informacijsko zahtevnejših nalog (Videmšek, 1996), zato mnogi raziskovalci dosežke otrok pri testih upoštevajo zadržano.

■ Razlike v gibalnih sposobnostih med spoloma

Gibalne sposobnosti predšolskih otrok so preučevali mnogi avtorji, in sicer z različnih vidikov. Pri analizah raziskav so svoja opažanja pogosto predstavili tudi z vidika razlik med spoloma. Videmšek, Štihec in Karpljuk (2008) so ugotovili, da so razlike v gibalnih sposobnostih med spoloma v obdobju zgodnjega otroštva v povprečju majhne, izrazitejše pa so v poznejših obdobjih. Roškarjeva (2001) na primer ni ugotovila velikih razlik v uspešnosti izvajanja izbranih gibalnih nalog med šestletnimi dečki in deklicami, vendar so bili v povprečju dečki nekoliko uspešnejši pri skoku v daljino, bočnih poskokih, v teku s spremembo smeri in dveh testih, ki opredeljujeta koordinacijo gibanja. Podobno so ugotovili tudi drugi raziskovalci, in sicer so Morris, Williams, Atwater in Wilmore (1982) v svoji raziskavi, v katero so zajeli otroke od 3. do 6. leta starosti, ugotovili, da so dečki vseh starosti dosegli statistično značilno boljše rezultate pri vseh testih, kjer so bili vključeni meti žoge, šestletne deklice pa so bile statistično boljše v rezultatu testa, ki meri statično ravnotežje. Isti avtorji so ugotovili, da so petletni dečki statistično

značilno boljši v hitrem teku. Podobno je ugotovila tudi Milerjeva (1993), ki je preučevala nekatere sposobnosti pet- do petinpolletnih dečkov in deklic; dečki so bili uspešnejši v tekih na različne razdalje (5, 10, 100, 150 in 300 m) ter pri različnih gibalnih nalogah, ki opredeljujejo moč (pri vezanih skokih v daljavo, suvanju žoge sede, metanju žoge, vlečenju po klopi, vesi v zgibi in bočnih poskokih).

Videmškova (1996) je na vzorcu triletnih dečkov in deklic ugotovila, da se otroci po spolu statistično ne razlikujejo v uspešnosti izvajanja gibalnih nalog, razen pri nekaterih nalogah, ki opredeljujejo sposobnost manipuliranja z rokami, kjer pa so imele deklice boljše rezultate. Pri preučevanju fine motorike petletnih otrok pa je bilo ugotovljeno, da se dečki in deklice med seboj statistično značilno ne razlikujejo (Kalar, Videmšek in Zavrl, 2003).

Bučarjeva (1996) je na vzorcu šestletnih otrok ugotovila, da se dečki in deklice statistično ne razlikujejo v rezultatih gibalnih nalog, ki opredeljujejo sposobnost gibljivosti. Kosinac (1999) pa je na vzorcu petletnih otrok ugotovil, da so dečki statistično značilno boljši v vzdržljivosti, moči, hitrosti, preciznosti in koordinaciji, deklice pa v ravnotežju in gibljivosti.

Videmšek, Štihec in Karpljuk (2008) so v raziskavi, v kateri so uporabili pet merskih postopkov – skok v daljino z mesta, dviganje trupa, hoja skozi obroče, tek po kotaljenju, tek na 300 metrov –, ugotovili, da obstaja statistično značilna razlika med petletnimi dečki in deklicami le v rezultatih testa tek na 300 metrov, s katerim merimo splošno vzdržljivost otrok. V ostalih gibalnih testih razlika v rezultatih med dečki in deklicami ni statistično značilna. Videmšek, Štihec in Karpljuk (2005) so prav tako ugotavljali, kakšne so tekalne sposobnosti petletnih dečkov in deklic. V raziskavi so uporabili pet merskih postopkov – tek na deset metrov, tek na sto petdeset metrov, tek deset metrov z letičim štartom, tek tristo metrov in tek štirikrat pet metrov. Rezultati so pokazali, da obstaja statistično značilna razlika med deklicami in dečki ponovno le v rezultatih testa teka na tristo metrov, s katerim merimo splošno vzdržljivost otrok. V drugih testih teka pa razlika v rezultatih med dečki in deklicami ni statistično značilna.

Bala (2003) je prav tako ugotavljal razlike med spoloma pri predšolskih otrocih,

vendar je izvedel parcializacijo spremenljivk gibalnih testov glede na starost in morfološke značilnosti telesa. Ugotovil je, da so dečki uspešnejši v testih eksplozivne moči in koordinacije, deklice pa v vseh testih gibljivosti.

Rezultati so torej pokazali, da v določenih pogledih dosegajo nekoliko višjo raven gibalne učinkovitosti deklice (npr. v fini motoriki, ravnotežju, gibljivosti), v drugih pa dečki (npr. pri koordinaciji gibanja vsega telesa, agilnosti, moči, vzdržljivosti), sicer pa so razlike nepomembne (Videmšek, 1996; Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004; Pišot in Planinšec, 2005; Bala, 2003; Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008).

Nekatere razlike v gibalnih sposobnostih med dečki in deklicami so biološko pogojene. Že v predšolskem obdobju se kažejo razlike v deležu mišične in kostne mase ter maščobnega tkiva. Dečki imajo nekaj več mišične in kostne mase, deklice pa nekoliko večji delež telesnega maščevja (Malina, Bouchard in Bar, 2004). Razlike se z naraščanjem starosti postopno še povečujejo. Dečki so nekoli močnejši in hitrejši od deklic, deklice pa so bolj gibljive in uspešnejše pri drobnih gibih (Safarino in Armstrong, 1986, v: Marjanovič Umek idr., 2004).

Poleg biološko pogojenih razlik med spoloma pa na omenjene razlike vpivajo tudi okoljski dejavniki. Razloge lahko iščemo že takoj po rojstvu – v različnem vedenju staršev do dečkov ali deklic. S tem se razvoj spolne identitete odraža v igri in nanjo vpliva, hkrati pa tudi igra vpliva na razvoj spolne identitete. Spol vpliva tako na izbiro igrač, pripomočkov, vsebino igre in njeno vrsto kot tudi na izbor soigralcev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Nekateri avtorji opozarjajo, da če dečki in deklice sodelujejo v različnih dejavnostih in igrah, je tudi njihovo učenje na različnih področjih različno (Doupona in Petrovič, 2007). Dečki večinoma z veseljem tekajo po dvorišču, se igrajo z žogo na najrazličnejše načine, medtem ko se deklice hitro naveličajo in se najraje izognejo igram, ki zahtevajo kakršno koli obliko teka. Ponavadi deklice najdejo kakšno mirno igro, npr. igranje s punčkami, kuhanje ..., ki se največ dogaja le na enem mestu.

Razlika, ki jo je ugotovil Connors (1997, v: Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008) v vedenju otrok, kaže na to, da se dečki poslužujejo več grobih gibalnih aktivnosti,

medtem ko se deklice udeležujejo iger, v katerih ima večjo vlogo socialno vedenje, ter lažje navezujejo in vzdržujejo stike z drugimi. Cristie in Johnsen (1987, v Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008) menita, da se dečki v primerjavi z deklicami pogosteje vključujejo v igre, za katere je značilna višja raven aktivnosti in za katere so potrebne večje mišične skupine, ter v igre prerivanja, v katerih je več igrive agresivnosti.

Razlike med dečki in deklicami pri izbiri iger se posledično kažejo tudi pri njihovem socialnem učenju, ki se med spoloma razlikuje (Doupona in Petrovič, 2007). Dečki se igrajo v večjih skupinah, njihove vloge v igri so mnogovrstne in komplementarne. Njihove igre vsebujejo pravila, ki jih pogosto prilagajajo glede na število otrok, ne da bi igra izgubila prvotni pomen. Dečki znajo igro prilagoditi svojim sposobnostim, tako da s starostjo postanejo zahtevnejše in kompleksnejše. Vse te sposobnosti prilagajanja iger vodijo dečke do novih izkušenj, kjer se skozi igro naučijo tudi zavzemanja zase in za svoje prijatelje. Posredno pa s tem razvijajo sposobnost empatije in altruizma (Videmšek, Štihec in Karpljuk, 2008).

Pri igri deklic ugotavljajo ravno nasprotno. Njihove igre ne nudijo toliko možnosti za pridobivanje raznolikih gibalnih izkušenj, saj niso gibalno doživljajsko tako bogate kot pri dečkih. Poleg navedenega se deklice raje igrajo v prostoru in pogosto ne kažejo interesa za skupinske in tekmovalne igre. Igre deklic zahtevajo predvsem veliko domišljije in potekajo po utečenem modelu. Njihova posebnost iger je v sposobnosti empatije in močnejšega dojetanja sveta. Pravila iger pa so jasna in enostavna, zato redko prihaja do pogajanj ob spornih situacijah. Igre deklic zahtevajo manj strategije kot igre dečkov in ne nudijo dovolj možnosti za razvijanje gibalnih sposobnosti. Poleg tega igre deklic že po svoji naravi ne težijo k zahtevnejšim oblikam v kasnejših obdobjih, kar rezultira pomanjkanje izzivov za igro in posledično spontano upadanje interesa za nadaljevanje igre (Doupona in Petrovič, 2007).

Strokovnjaki so preučevali razlike v igri med dečki in deklicami ter opredelili šest med seboj povezanih razlik (Marjanovič Umek idr., 2004):

- dečki se več igrajo zunaj;

- družabne igre dečkov se bolj razlikujejo glede na starost kot družabne igre deklic;
- deklice so se bolj pripravljene igrati deške igre kot dečki dekliške;
- dečki se pogosteje igrajo tekmovalne igre in za te potrebujejo veliko prostora – ekipe in tekmovalnost so značilne za njihovo igro, tudi ko ne gre za gibalne oz. športne igre; deklice so v igri bolj sodelovalne, igrajo se na manjši površini, npr. na igralu, igrajo se s kolenbico, skačejo gumitvist;
- dečki vztrajajo v igri dlje časa kot deklice: 72 % vseh deških aktivnosti traja dlje kot eno uro, pri deklicah je takih aktivnosti 43 %;
- družabne igre dečkov potekajo v večjih skupinah kot družabne igre deklic.

Vse to so pomembni dejavniki, ki vplivajo na nastanek nekaterih razlik v gibalnih sposobnostih, ki so bile ugotovljene med dečki in deklicami tudi že v predšolskem obdobju. Vsi, ki se ukvarjajo s športno vzgojo predšolskih otrok, bi se morali tega zavedati; tako dečke kot deklice bi morali spodbujati, da se enakovredno vključujejo v vse gibalne/športne dejavnosti.

■ Vloga športnega pedagoga v vrtcu

S pravilnikom o normativih in kadrovskih pogojih za opravljanje dejavnosti predšolske vzgoje se določa stopnja in smer izobrazbe strokovnih delavcev, določajo se normativi za določitev delovne obveznosti ravnateljev, pomočnikov ravnateljev in strokovnih delavcev ter administrativno-računovodskih in tehničnih delavcev vrtca. Ta pravilnik je podlaga za sistemizacijo delovnih mest. V njem najdemo tudi normative za oblikovanje oddelkov in spremstvo otrok (Pravilnik o normativih in kadrovskih pogojih za opravljanje dejavnosti predšolske vzgoje, Uradni list RS).

V 8. členu tega pravilnika je zapisano, da je lahko vzgojitelj predšolskih otrok tisti, ki je končal višješolski ali visokošolski strokovni študijski program predšolska vzgoja, in navaja, da je vzgojitelj lahko tudi tisti, ki je končal:

- univerzitetni študijski program in si pridobil strokovni naslov profesor ali

- univerzitetni študijski program s področja izobraževanja, umetnosti, humanističnih ved in družboslovja ali
- visokošolski strokovni ali univerzitetni študijski program iz socialnega dela in je opravil študijski program za izpopolnjevanje iz predšolske vzgoje.

Kdor je pridobil najmanj srednjo strokovno izobrazbo iz predšolske vzgoje, mu ni treba opravljati študijskega programa za izpopolnjevanje iz predšolske vzgoje. Ustrezno izobrazbo za pomočnika vzgojitelja ima, kdor je končal izobraževalni program srednjega strokovnega izobraževanja iz predšolske vzgoje ali ima končan četrti letnik gimnazije in opravljen izobraževalni program poklicnega tečaja predšolska vzgoja.

Zavzemamo se, da bi bilo zaradi varnosti, spoštovanja normativnih izhodišč in kakovostnega dela s predšolskimi otroki v vrtcu na področju gibanja ustrezno sodelovanje športnega pedagoga in vzgojiteljice. Vrtci, ki uvajajo takšen način, ugotavljajo, da delo športnega pedagoga in vzgojiteljice zagotavlja kakovosten pristop k vodenju gibalnih/športnih dejavnosti, ustrezno varnost in omogoča uresničitev zastavljenih ciljev kurikulum za vrtce (Zajec, 2009).

Raziskava Kavčičeve (2005) je pokazala, da kar tri četrtine anketiranih vzgojiteljic meni, da obstaja potreba po vključevanju športnih pedagogov v vrtce. Od športnega pedagoga predvsem pričakujejo znanje na področju široke palete različnih športov, njegovo pomoč pri varovanju in odpravljanju strahu pred nevarnostmi in poškodbami. Več kot polovica vzgojiteljic meni, da bi se s pomočjo športnega pedagoga otroci spoznali z osnovami več športnih zvrsti in da bi si otroci razširili splošno športno znanje. Skoraj dve tretjini vzgojiteljic menita, da bi s športnim pedagogom pridobile strokovno pomoč pri realizaciji športnih dejavnosti, nekaj več kot polovica pa bi potrebovala pomoč pri organizaciji in koordinaciji dela. Dve tretjini vzgojiteljic si predstavljata delo športnega pedagoga kot koordinatorja in izvajalca na področju športa v več enotah vrtca, druge pa menijo, da bi moralo delo športnega pedagoga potekati v vsakem vrtcu.

Tudi Zajčeva (2009) je prišla do podobnih ugotovitev. Njena raziskava je pokazala, da kar 89,2 % ravnateljev vrtcev vidi prednost skupnega vodenja športnega

pedagoga in vzgojitelja, 64,9 % jih meni, da bi bilo smiselno zaposliti športnega pedagoga za več enot skupaj in 5,4 % za posamezno enoto, 10,8 % pa jih meni, da športni pedagog v vrtcu ni potreben. Zanimivo je, da kar 54,2 % staršev meni, da bi bilo dobro, če bi gibalne/športne dejavnosti v vrtcu vodil športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo, 21,9 % vzgojiteljica in le 1,4 % skupaj športni pedagog in vzgojiteljica (Zajec, 1999).

Vključevanje športnega pedagoga v vrtce predstavlja nadstandard. Zato je treba poiskati druge finančne vire, kot so sredstva lokalnega proračuna, prispevek staršev, sofinanciranje ministrstva za šolstvo in šport itd.

Menimo, da bi bilo potrebno, da bi gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok organizirali in vodili strokovno izobraženi športni pedagogi v sodelovanju z vzgojitelji. Glede na dokazano medsebojno povezanost in soodvisnost med kognitivnim, gibalnim, čustvenim in socialnim razvojem bi morala biti vloga športnega pedagoga odgovorna družbena funkcija. S pomočjo ustrezno izbranih in strokovno vodenih gibalnih/športnih dejavnosti namreč lahko otroci razvijajo ne samo svoje gibalne sposobnosti in znanja, temveč tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti ter lastnosti.

Vzajemno delo športnega pedagoga in vzgojitelja naj bi zajemalo:

- Pripravo letnega načrta za posamezno skupino otrok (glede na veljavni kurikulum za vrtce, letni delovni načrt ter glede na sposobnosti, znanja, značilnosti in posebnosti otrok). Pri načrtovanju bi sodelovala skupaj s starši in strokovnjaki z drugih področij (psihologom, zdravnikom ...).
- Skupaj bi vodila določeno število vadbениh ur in drugih organizacijskih oblik gibalnih/športnih dejavnosti (tudi v skupinah otrok prvega starostnega obdobja – od enega do treh let, ki so na žalost še vedno najbolj zapostavljene).
- Skupaj bi izvajala športni program Zlati sonček.
- Starše bi seznanjala z gibalnim razvojem njihovih otrok in o pomenu ustreznih gibalnih/športnih dejavnosti za otrokov celosten razvoj.

Dodana vrednost športnega pedagoga v vrtcu pa bi bila:

- Športni pedagog bi iskal najugodnejše možnosti za izvedbo dejavnosti, ki jih ni mogoče izvesti v vrtcu. Dogovarjal bi se za sodelovanje s športnimi društvi, organiziral najem športnih igralnic, strokovno ustreznih in cenovno ugodnih tečajev, letovanj, zimovanj itn.
- Organiziral bi skupne akcije: kros, planske izlete, športne dopoldneve in popoldneve, orientacijske izlete, nastope itn.
- Program športnih dejavnosti bi udeleževal tako, da bi vsi otroci pri tem doživljali kar najbolj prijetne občutke ter da bi optimalno prispeval k njihovem razvoju in zdravju.

■ Sklep

Mehanizmi, ki upravljajo gibanje, in sama struktura gibalnega prostora dajejo otroku specifične zakonitosti, ki jih moramo upoštevati pri izbiri poti in načina dela z otrokom (Pišot 2000). Dober pedagog naj pri načrtovanju dela, izboru vsebin in strategiji poučevanja otrok upošteva zakonitosti celostnega razvoja otroka, strukturo izobraževalnega procesa in temeljne zakonitosti stroke.

Otrokova ustvarjalnost in spremenljivost nam nalagata dodatno odgovornost, ki se je moramo zavedati ob obravnavi in preučevanju otroka in njegovih razvojnih posebnosti. Ravno te posebnosti namreč določajo vsakemu otroku specifično obravnavo, zaradi katere smo ga odrasli vedno dolžni jemati kot spremenljivega in ga nimamo pravice soditi oziroma opredeljevati zgolj na osnovi trenutnih dejanj (Videmšek in Pišot, 2007).

V predšolskem obdobju naj bi otrok tudi s pomočjo staršev, ki poskrbijo za njegovo stimulatívno okolje, pridobil čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Menimo, da je potrebno za kakovostno delo na področju gibanja v vrtcu ustrezno izobraziti kader, ki bo deloval kot ustvarjalni praktik z ustreznim znanjem ne le o vsebinah, temveč tudi o otrokovih razvojnih značilnostih in posebnostih. Zato ugotavljamo, da skupno poučevanje športnega pedagoga in vzgojitelja lahko pomeni kakovostnejši

pristop h gibalnim/športnim dejavnostim v vrtcu.

■ Literatura

1. Bala, G. (2003). Quantitative differences in motor abilities of pre-school boys and girls. Ljubljana: Fakulteta za šport, *Kinesiologia slovenica*, 9(2), str. 5–16.
2. Bala, G., Popović, B. (2007). Motoričke sposobnosti predšolske dece. V: G. Bala (ur.) *Antropološke karakteristike i sposobnosti predšolske dece*. Novi Sad: Univerza v Novem Sadu, str. 101–150.
3. Doupona, M., Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development (sixth edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies.
5. Kalar, Ž., Videmšek, M., Zavrl, N. (2003). Analysis of fine motor tests in five- to six-year old children = Analiza testov fine motorike pri pet- do šestletnih otrocih. *Kinesiologia Slovenica*, 9(2), 28–36.
6. Kavčič, U. (2005). *Mnenje vzgojiteljic o vlogi športnega pedagoga v vrtcih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predšolske dobi*. Split: Sveučilište u Splitu.
8. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar - Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
9. Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroška igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
10. Marjanovič Umek, L. idr. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
11. Miler, I. (1993). *Analiza razvitosti telesne moči dečkov in deklic starih 5 – 5,5 let (koroška regija)*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
12. Morris, A. M., Williams, J. M., Atwater, A. E., Willmore, J. H. (1982). Age and sex differences in motor performance of 3 through 6 year old children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53(3), 214–221.
13. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
14. Pišot, R. (1997). *Model motoričnega prostora šestipolletnih otrok pred parcializacijo morfoloških značilnosti in po njej*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
15. Pišot, R. (2000). Dejavniki celostnega razvoja otroka kot izhodišče specialnih didaktik na razredni stopnji osnovne šole. V: M. Kramar in M. Duh (ur.), *Didaktični in metodični vidiki nadaljnega razvoja izobraževanja*: zbornik

prispevkov z mednarodnega znanstvenega posveta v Mariboru, 25. in 26. novembra 1999, str. 215–221. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za pedagogiko, psihologijo in didaktiko.

16. Pišot, R., Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.
17. Planinšec, J. (1995). *Relacije med nekaterimi motoričnimi in kognitivnimi sposobnostmi petletnih otrok*. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
18. Rajtmajer, D., Proje, S. (1990). Analiza zanesljivosti in faktoriska struktura kompozitnih testov za spremljanje in vrednotenje motoričnega razvoja predšolskih otrok. *Šport*, 43(1–2), 48–51.
19. Rajtmajer, D. (1993). Komparativna analiza psihomotorične strukture dečkov in deklic, starih 5–5,5 leta. *Šport*, 45(4), 36–40.
20. Rajtmajer, D. (1994). *Izbrana poglavja iz didaktike in pedagogike športa*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
21. Rajtmajer, D. (1997). *Diagnostično-prognostična vloga norm nekaterih motoričnih sposobnosti pri mlajših otrocih*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
22. Roškar, C. (2001). *Primerjava motoričnih sposobnosti med dečki in deklicami, stari 6 let*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
23. Strel, J., Šturm, J. (1981). *Zanesljivost in struktura nekaterih motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti šestipolletnih učenk in učencev*. Ljubljana: VŠTK.
24. Štihec, J., Karpljuk, M., Videmšek, M., Kondrič, M. (2000). How do Slovene fourth grade primary schools students spend their summer holidays?. *International journal of physical education*, 37(2), 70–74.
25. Vehovar, M. (2009). *Povezanost strukture telesnih mer z izbranimi gibalnimi sposobnostmi petinpolletnih otrok*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
26. Videmšek, M., Cemič, A. (1991). *Analiza in primerjava dveh različnih modelov obravnavanja motoričnih sposobnosti petinpolletnih otrok*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
27. Videmšek, M. (1996). *Motorične sposobnosti triletnih otrok*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
28. Videmšek, M., Karpljuk, D. (1999). Social milieu and motor abilities of three-year-old children. *International journal of physical education*, 36(2), 61–68.
29. Videmšek, M., Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
30. Videmšek, M., Karpljuk, D., Štihec, J., Kropelj, V. L. (2003). Comparison of efficiency of two training programmes for developing selec-

- ted motor abilities of children in kindergarten = Primerjava učinkovitosti dveh programov vadbe za razvoj izbranih gibalnih sposobnosti otrok v vrtcu. *Kinesiologia Slovenica*, 9(3), 67–73.
31. Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. (2005). Determination of differences in runs between boys and girls aged 5.5. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymnica*, 35(2), 105–111.
32. Videmšek, M. (2007). Pasivni starši, zbudite se! *Polet*, 6(4), 54–55.
33. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
34. Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. (2008). *Analysis of preschool physical education*. Ljubljana: Faculty of sport, Institute of kinesiology.
35. Zajec, J. (2009). *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

dr. Mateja Videmšek, izr. prof., prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport –
Katedra za predšolsko športno vzgojo
e-naslov: mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si

Lovro Beranič

USTVARJALNO POUČEVANJE KOŠARKE Z VAJAMI V OBLIKI KROGA

Izvleček

Poučevanje mladih igralcev in igralk naj bo predvsem ustvarjalno za trenerja in motivirajoče za košarkarje. Vaje v prostoru v obliki kroga so primerna oblika poučevanja košarkarske tehnike in taktike pri mladih igralcih, saj v olajšanih okoliščinah izvajanja in ob velikem številu ponovitev elementov tehnike in taktike omogočajo dober ritem, pravočasnost in natančnost izvedbe. To organizacijsko obliko vadbe posredujemo vzporedno s posredovanjem igre 1 : 1 do 5 : 5. Vadba omogoča, da je sodelovanje med igralci kakovostnejše, saj izboljšujemo verbalno in neverbalno komunikacijo med njimi. Mlajši lahko tako hitreje osvajajo košarkarsko znanje, se hitreje prilagodijo igri soigralcev, kar omogoča razmeroma hitro uigranost moštva.



Ključne besede: mladi, košarka, tehnika, taktika, ritem, timing, poučevanje.

THE CREATIVE TEACHING OF BASKETBALL

Abstract

The successful teaching of basketball with young players should be based on the creative work of trainers and on the player's motivation. Exercises about using space such as circle, are very adequate ways of teaching the technical and tactical elements with young players, because we can create better working conditions and players can repeat certain technical and tactical elements frequently. The players can also improve their rhythm, timing and precision realistically. We can mediate this form of organized basketball training in parallel with teaching 1 : 1 to 5 : 5. This practice provides an opportunity for better cooperation and communication between players. In this way of drilling the younger player can improve the technical and tactical elements faster and better, they can better adapt themselves to teamwork. In this way, the trainer can create a well- trained team.

Key words: basketball, the youth, technical and tactic elements, rhythm, timing, teaching.

■ IZHODIŠČA

Košarkarska igra je glede na število elementov tehnike in taktike, posebej pa glede njihovih sestav¹ oziroma povezav, ki se pojavljajo v mnogoterih igralnih situacijah, izjemno bogata. Prav to bogastvo omogoča košarkarskim trenerjem in športnim pedagogom izjemno ustvarjalnost pri prepoznavanju, osmišljanju in načrtovanju težavnostnih stopenj, po katerih podajajo učno snov. Pri tem upoštevamo temeljna didaktična načela poučevanja, kot je načelo postopnosti (od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od manj sestavljenega k bolj sestavljenemu idr.). Poučevanje, ki temelji na teh zakonitostih, je smiselno, saj omogoča ob primernem metodičnem postopku, metodah posredovanja in primernih organizacijskih oblikah optimalno napredovanje vadečih pri pridobivanju košarkarskega znanja. Uspeh in učinkovitost vadbe sta torej odvisna od sposobnosti trenerja, ki, glede na vse okoliščine vadbe (materialne razmere, sposobnosti in predznanje vadečih, čas idr.), omogoči vadečim optimalen napredek pri osvajanju košarkarskega znanja. Z uvajanjem težavnostnih stopenj uvajamo tudi prirejena taktična načela, ki ne smejo biti v nasprotju z veljavnimi pravili košarkarske igre². Vadeče s tem usmerjamo k uresničitvi načrtovanih ciljev, različne težavnostne stopnje in taktična načela, ki jih na posamezni stopnji upoštevamo, pa so ključnega pomena.

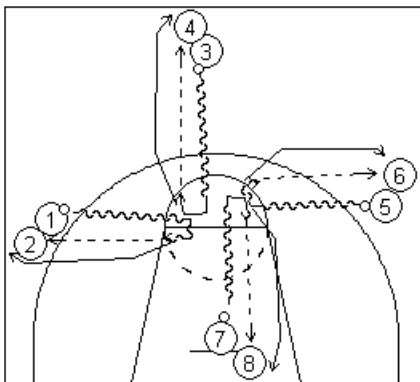
■ Soodvisnost tehnike in taktike pri osvajanju košarkarskega znanja

Pri učenju in osvajanju košarkarske tehnike in taktike gre za med seboj prepletena procesa – kognitivnega in motoričnega. Igralno situacijo najprej prepoznamo in jo rešimo na kognitivni ravni, nato sledi motorični odgovor oziroma izvedba

¹ Tehnična sestava pomeni povezanost različnih elementov tehnike v ustreznem zaporedju v prostoru in času.

Taktične sestave lahko zajamejo delovanje manjšega ali večjega števila igralcev znotraj taktičnega sistema. Poznamo zaporedne in vzporedne taktične sestave; zaporedno in vzporedno izvajanje taktičnih elementov. (Dežman, 2005)

² V določenih primerih to zavestno kršimo (na primer: igra v napadu lahko traja več od dovoljenih 24 sekund ipd.).



Slika 1: Vodenje, podaje, menjava mest itd.

Slika 1:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, zaustavljanje, obračanje, podaja ven in tek na začelje.

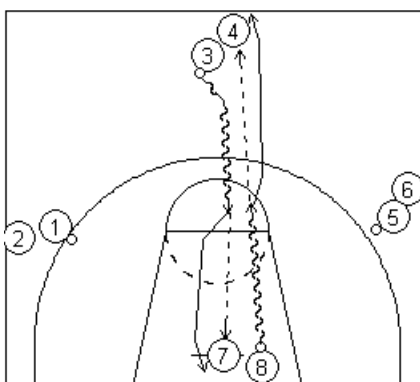
Timing: Igralci ob zaustavljanju v sredino vzkliknejo »hop«, zaustavljanje in podajo izvedejo hkrati.

Načini: a) možne so različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava in vodenje ven in podaja iz vodenja.

Načini: a) različne menjave v sredini in podaje žoge.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo nadaljevanje.



Slika 2: Vodenje, podaje v nasprotno stran

Slika 2:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, zaustavljanje, podaja v nasprotno stran in tek na začelje. Najprej prva dva igralca, nato druga dva.

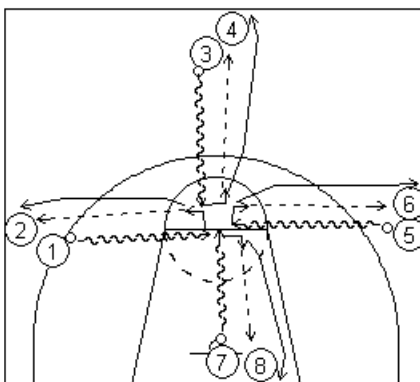
Timing: Igralca ob zaustavljanju vzklikneta »hop«, elemente izvedeta hkrati.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava in vodenje ven in podaja iz vodenja.

Načini: a) različne menjave v sredini in podaje žoge.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo nadaljevanje.



Slika 3: Vodenje, zaustavljanje, skok za žogo

Slika 3: Osnovni način izvajanja.

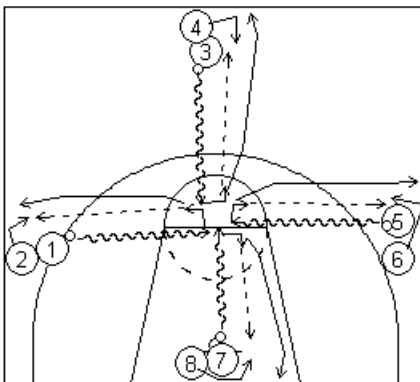
Vodenje v sredino, zaustavljanje, obračanje in skok za žogo, podaja ven in tek na začelje.

Timing: Igralci ob skoku za žogo vzkliknejo »hop«, zaustavljanje, skok za žogo in podajo izvedejo hkrati.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a/ vodenje v sredino, sledi skok za žogo, obračanje, vodenje ven in podaja iz vodenja ali po zaustavljanju.

Načini: a/ različne enoročne in soročne podaje.



Slika 4: Vodenje, odkrivanje, podaja itd.

Slika 4:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, zaustavljanje, obračanje in podaja igralcu, ki se odkrije, elemente naj igralci izvedejo hkrati.

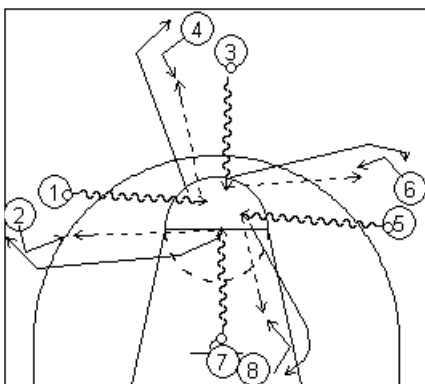
Timing: Igralci pri odkrivanju vzkliknejo »hop« ali »žoga«.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava, vodenje ven in podaja iz vodenja ali po zaustavljanju.

Načini: a) možne različne enoročne in soročne podaje.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo nadaljevanje.



Slika 5: Vodenje, odkrivanje, podaja itd.

Slika 5:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava in podaja igralcu, ki se odkrije na levi strani. Gibanja igralci izvedejo hkrati.

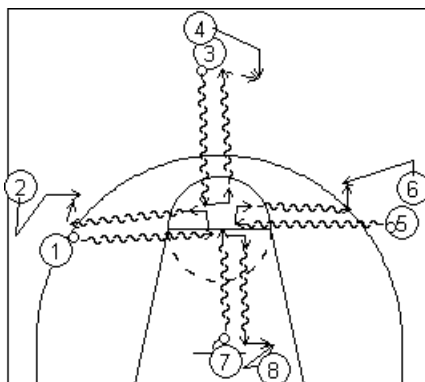
Timing: Igralci pri odkrivanju vzklíknejo »hop« ali »žoga«.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava, vodenje ven in podaja iz vodenja ali po zaustavljanju.

Načini: a) možne različne enoročne in soročne podaje.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejše nadaljevanje.



Slika 6: Vodenje, križanje z vročenjem itd.

Slika 6:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, zaustavljanje, obračanje, prehod v vodenje in križanje z vročenjem.

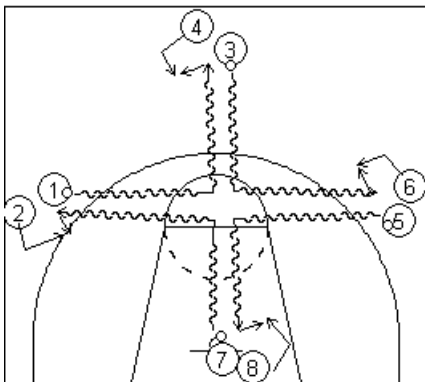
Timing: Igralci pri vzročanju vzklíknejo »hop«.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava, vodenje ven in križanje z vročenjem.

Načini: a) možna enoročna ali soročna vročitev.

Ritem: Počasnejše vodenje v sredino, hitra menjava in hitrejše vodenje ven.



Slika 7: Križanje z vročenjem za eno mesto

Slika 7:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava, vodenje ven za eno mesto v levo in križanje z vročenjem.

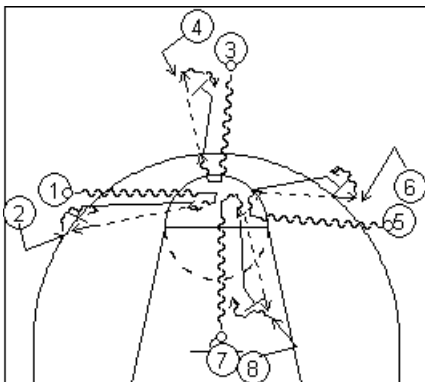
Timing: Igralci pri vzročanju vzklíknejo »hop«.

Načini: a) različne menjave v sredini, vodenje ven v levo ali v desno in nadaljevanje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledita menjava in vodenje naravnost (v nasprotno stran), nato križanje z vročenjem.

Načini: a) možna enoročna ali soročna vročitev.

Ritem: Počasi v sredino, hitra menjava in hitrejše vodenje ven.



Slika 8: Blokade igralcu z žogo itd.

Slika 8:

Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava, podaja odkritemu igralcu in blokada temu igralcu. Postavitev blokade naj bo izvedena hkrati.

Timing: igralci pri blokadi vzklíknejo »blok«.

Načini: a) različne menjave pri vodenju in različni prehodi po blokadi v vodenje.

Možne izpeljave: a) vodenje v sredino, sledijo menjava in vodenje ven in podaja iz vodenja in blokada.

Načini: a) različne enoročne ali soročne podaje.

Ritem: počasi v sredino, hitra menjava in hitrejše vodenje ven ali hitra podaja.

gibanja. Tako se pri izvajanju gibanja na začetku v fazi učenja pojavlja več napak, prihaja do napačnih motoričnih odgovorov kot pozneje, ko gre za utrjevanje ali izpopolnjevanje košarkarskega znanja. S stopnjo napredovanja je napak zmeraj manj, reševanje gibalnih nalog pa je hitrejše in učinkovitejše. Razumevanje teh soodvisnih procesov (motoričnih in kognitivnih) je za uspešno poučevanje izredno pomembno.

Zakaj? Igralci in igralka so velikokrat miselno preobremenjeni s pravilno izvedbo gibanja, posebno še, ko gre za izvajanje taktičnih nalog. Posledica je porušen poprej že osvojen motorični odgovor. Ker je učinkovitost gibanja odvisna od stopnje naučenega oziroma osvojenega gibanja (največja je na ravni avtomatizacije), je pomembno, da elementarne tehnike in taktike kot tudi različne oblike igre osvajamo tako, da jih ponavljamo najprej v poenostavljeni obliki (»elementarno« ali s prirejenimi taktičnimi načeli), nato pa tehnično ali taktično nalogo izvedemo v celoti oziroma situacijsko.

Ritem in timing v košarkarski igri

Za košarkarsko igro je značilen ritem³, ki je prisoten pri posamični tehniki in taktiki in tudi pri skupinski in moštveni taktiki v napadu (hitreje in počasneje, odkrivanje od žoge, k žogi, ritem igranja protinapadov, ritem pri preigravanju in prodiranju ipd.), aktivnosti v obrambi pa sledijo gibanjem v napadu. Značilno gibanje v ritmu, ki se pogosto pojavlja v napadu proti osebni obrambi, je gibanje v trapez in iz njega (na primer vtekanje ali odkrivanje v trapez in iz njega). Za dobre igralce je značilno, da izvajajo posamezne tehnične in taktične elemente v dobrem ali optimalnem ritmu. Zato je smiselno izpopoljevati in utrjevati tehnične in taktične elemente pri mladih igralcih tako, da vadeči osvajajo zahtevani ritem in timing⁴ gibanja (pravočasnost) v lažjih okoliščinah v prostoru. Vzporedno izvajamo vadbo v

³ Ritem je enakomerno gibanje, ponavljanje določenih elementov, pomeni pa tudi ubranost, umerjenost, enakomerno ponavljanje daljših ali krajših vsebinsko enakih ali podobnih intervalov. (Pavlovič, M., Erčulj, F., 1994)

⁴ Timing je časovna presoja, časovno usklajevanje ali časovno uravnavanje motorične aktivnosti tako, da je gibanje učinkovito. (Pavlovič, 2006)

igralnih situacijah⁵ v zaporedju stopenj igre 1 : 1 do 5 : 5, torej v okoliščinah, ki najbolj ustrezajo njihovemu košarkarskemu znanju. Učinkovitost gibanja je odvisna od dobrega ritma in timinga ter od natančnosti⁶ izvedbe. Ker so omenjeni elementi (ritem, timing in natančnost) tako oblikovani, da so del osvojenega gibalnega programa, moramo upoštevati pri osvajanju košarkarske tehnike in taktike, ob biomehaničnih zakonitostih tehnične izvedbe določenega gibalnega zaporedja ali posameznega elementa, tudi ustrezen ritem, pravočasnost in natančnost izvajanja. Za kakovostno vadbo, pri kateri vadeči osvajajo potreben ritem in timing, je značilno, da moramo ponavljati vadbeno nalogo dovolj dolgo, pri tem spreminjamo pogoje vadbe (hitrost, prostor, čas izvedbe ipd.).

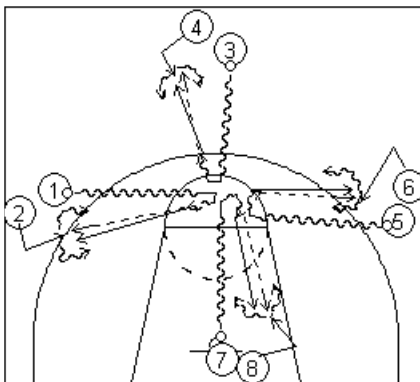
Igralci lahko izboljšujejo ritem in timing gibanja tudi z glasom oziroma z medsebojno komunikacijo. Praktične izkušnje pri delu z mlajšimi košarkarji potrjujejo, da naj košarkarski trening poteka tudi v obliki spontane igre, kjer vadeče primerno motiviramo za vadbo. Trenerjevo podajanje vadbenih vsebin naj temelji na sloganu »košarka je enostavna igra«, kar pomeni, da poskušamo zapletenost košarkarske igre podati na enostaven in razumljiv način. Na vsaki ravni učenja oz. osvajanja znanja moramo znati vadečim približati »kompleksnost« košarke kot enostavno igralno situacijo. To je pravzaprav umetnost posredovanja vadbenih vsebin!

Taktično reševanje situacij v igri je odvisno od usklajene aktivnosti manjšega ali večjega števila igralcev oziroma moštva. Za takšno gibanje sta značilna optimalen ritem in pravočasno gibanje igralcev, ki sta rezultat kakovostne, načrtovane in sistematične vadbe v daljšem časovnem obdobju. Pri mlajših ekipah je lahko reševanje taktičnih nalog⁷ pomanjkljivo oziroma še ni povsem optimalno. Zaradi različnega biološkega dozorevanja (večja moč, boljša koordinacija idr.), kasnejše vključitve posameznikov v proces vadbe idr. lahko pride do izrazitega nesorazmerja v tehničnem in taktičnem znanju med posameznimi igralci, posledično mora-

⁵ Igralne situacije so situacije, ki se pojavljajo v igri.

⁶ Avtorji govorijo tudi o trajektoriji gibanja, s čimer je mišljen potek gibanja na določeni poti.

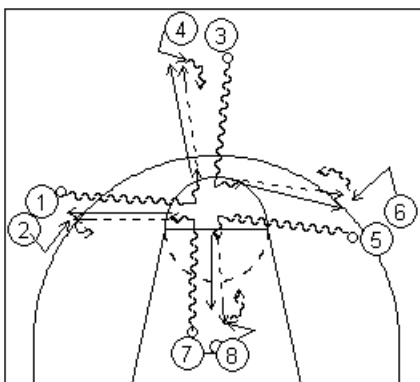
⁷ Gre za posamezno, skupno ali moštveno taktiko.



Slika 9: Podaja in prehod v prodor itd.

Slika 9:

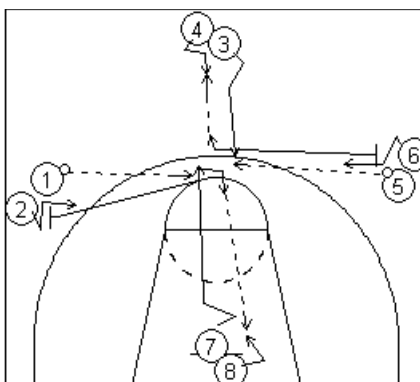
Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava, podaja odkritemu igralcu in postavitev v diagonalno prežo pred igralca, ki je sprejel podajo.
Timing: igralci hkrati pritečejo v prežo.
Načini: a) različne menjave v sredini, različni prehodi v prodor mimo obrambne postavitve.
Možne izpeljave: a) podaja iz vodenja.
Načini: a) različne enoročne ali soročne podaje.
Ritem: počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo vodenje ven, sledijo podaja in preža, hiter prehod mimo obrambne postavitve.



Slika 10: Podaja in prehod v prodor itd.

Slika 10:

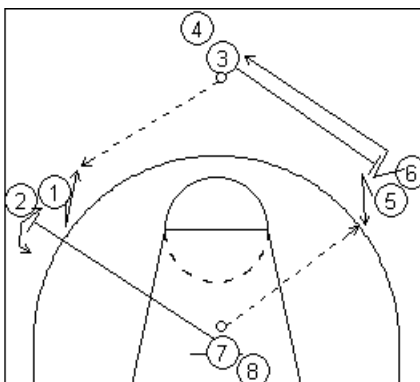
Osnovni način izvajanja. Vodenje v sredino, menjava, podaja odkritemu igralcu na levi strani in postavitev v diagonalno prežo pred igralca, ki sprejme žogo.
Timing: igralci hkrati pritečejo v prežo, vzkliklejo »hop«.
Načini: a) različne menjave v sredini, različni prehodi mimo obrambne postavitve.
Možne izpeljave: a) podaja iz vodenja.
Načini: a) različne enoročne ali soročne podaje.
Ritem: počasi v sredino, hitra menjava in hitrejšo vodenje ven, sledijo podaja in preža ter hiter prehod mimo obrambne postavitve.



Slika 11: Blokade igralcu brez žoge itd.

Slika 11: Osnovni način izvajanja.

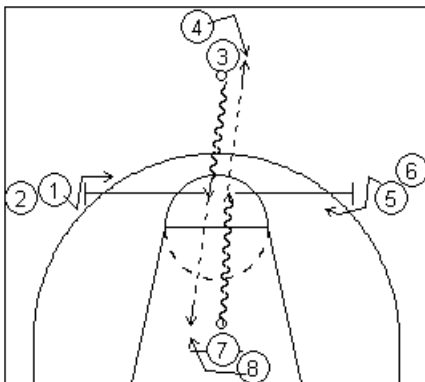
Podaja odkritemu igralcu v sredino, ta poda nazaj, od koder je vtekel, in postavi blokado igralcu na levi itd. Enako se izvaja križanje.
Timing: Igralca hkrati podata in menjata mesto oz. postavita blokado.
Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.
Možne izpeljave: a) postavljanje blokade za eno mesto v desno ali v levo smer.
Načini:
Ritem: počasnejše odkrivanje v sredino, sledita hitrejša podaja in menjava igralnega mesta oziroma postavljanje blokade.



Slika 12: Blokada igralcu brez žoge itd.

Slika 12:

Osnovni način izvajanja. Podaja in blokada igralcu brez žoge. Na enak način se lahko izvaja križanje brez žoge.
Timing: Igralci hkrati podajo in postavijo blokado. Pri odkrivanju vzkliklejo »žoga« ali »hop«.
Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.
Možne izpeljave: a) podaja iz vodenja.
Načini: a) podaja v desno in blokada (ali križanje) v levo ali obrnjeno.
Ritem: počasnejše odkrivanje, hitrejša podaja in postavitev blokade.



Slika 13: Podaja in nasprotna blokada itd.

Slika 13:

Osnovni način izvajanja.

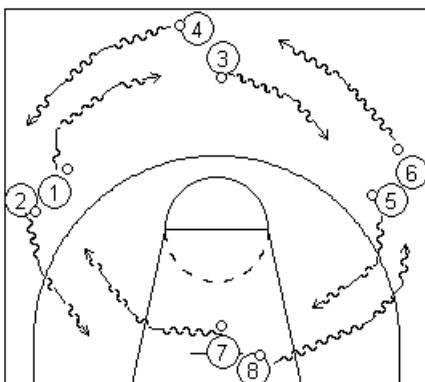
Prva igralca vodita v sredino, podata naravnost, postavita blokado igralcu brez žoge v desno, ki po blokadi priteče v sredino, sprejme žogo, poda naravnost in postavi blokado igralcu v desno itd.

Timing: igralci hkrati podajo in postavijo blokado. Med izvajanjem komunicirajo z vzklikom »žoga« ali »hop«, »blokada«.

Načini: a) različne soročne in enoročne podaje.

Možne izpeljave: a) izvajanje v desno ali v levo.

Ritem: počasnejše odkrivanje, hitra podaja in hitrejša postavitev blokade.



Slika 14: Vodenje v različne smeri itd.

Slika 14:

Osnovni način izvajanja.

Igralci, ki so postavljeni znotraj kroga, vodijo v eno smer, igralci na obodu pa v drugo. Po zaustavitvi uskladijo postavitev.

Timing: Igralci se hkrati ustavijo za eno, dve ali več mest. Pri zaustavljanju vzkliknejo »hop« ali »zdaj«.

Načini: a) različne oblike vodenja, v levo ali v desno smer.

Možne izpeljave: a) vodenje z levo ali desno roko, različne menjave med vodenjem

Ritem: počasnejše – hitrejšo vodenje, vodenje hitreje naprej in počasneje nazaj ipd.

jo boljši igralci prilagoditi igro slabšim. Lahko je tudi obrnjeno, v tem primeru so slabši igralci v podrejenem položaju oziroma so igralno manj aktivni.

Košarkarsko taktiko⁸ lahko posredujemo, osvajamo in treniramo:

a) **S situacijskimi vajami: to je vadba** enostavnih taktičnih kombinacij oziroma taktičnih sestav z manjšim številom igralcev v manjšem prostoru, lahko tudi v krajšem časovnem intervalu (na primer postavljanje blokade, odcepitev, podaja in met na koš ipd.).

b) **S situacijskimi vajami:** to je vadba sestavljenih taktičnih kombinacij, kot so taktične sestave z večjim številom igralcev v večjem prostoru, lahko tudi v daljšem časovnem intervalu (igranje protinapada, organizacija vračanja v obrambo ipd.).

c) **Z metodo igre:** z igro na en ali dva koša utrjujemo posamezno košarkarsko taktiko (na primer igra proti M-M obram-

bi na polovici igrišča, igra na dva koša ob upoštevanju taktičnih pravil v obrambi in v napadu ipd.).

d) **Z vajami v prostoru:** gre za vadbene naloge, kjer so igralci postavljeni v obliki trikotnika, kvadrata, kroga ipd. (na primer vadba igre proti conski obrambi, kjer si trije igralci hitro podajajo žogo, ali podaje štirih igralcev v obliki kvadrata, kjer se obramba postavlja glede na položaj žoge ipd.).

V pričujočem sestavku želimo posredovati obliko vadbe, primerno za mlade igralce in igralke, kjer igralci/-ke zapored izvajajo tehnične in taktične naloge v sredino kroga in iz njega (slike od 1 do 14). Osnovna ideja je, da vadeči neprekinjeno ohranjajo širino, globino in tudi ravnotežje v prostoru (v igri). Pri tem lahko izvedejo veliko ponovitev enakih elementov.

Značilnosti te vadbene oblike:

a) Vadbo organiziramo tako, da se igralci, ki so razdeljeni v dvojice (trojice), postavijo na krožnico, katere velikost določimo

vnaprej. Gibanje ponavljajo neprekinjeno tako, da prvi v dvojici (trojici) prične z gibanjem, po izvedbi se vrne na začetje svoje ali katere druge dvojice.

b) Dvojice izvajajo posamezne vadbene naloge hkrati ob ustreznem ritmu (počasneje – hitreje, notri – ven), enakomerno v različnih časovnih intervalih (dalj časa – krajši čas), bolj ali manj intenzivno v odvisnosti od cilja in organizacije vadbe (velikosti osnovne postavitve, zahtevane hitrosti izvajanja idr.).

c) Obseg kroga, ki ga vnaprej določimo in poljubno spreminjamo (s tem spreminjamo vadbene razmere), predstavlja polovico košarkarskega igrišča, krog na vrhu trapeza ali drugače označeno polje v sredini pa namišljen trapez košarkarskega igrišča.

d) Ritem in timing lahko spreminjamo s hitrostjo izvedbe, s številom igralcev, z izbiro elementov, z načinom izvedbe, z intenzivnostjo vadbe, s postavljenimi rekviziti ipd.

e) Vadbene naloge si sledijo v zaporedju zahtevnosti posameznih elementov vadbe. Najprej izvajamo elemente individualne tehnike in taktike (vodenja, podaje, obračanje, skok za žogo, preigravanje ...), nato dodajamo elemente skupinske taktike (odkrivanje, križanje, vtekanje in blokade). Igralcem natančno razložimo pravilno izvajanje tehničnih in taktičnih elementov!

f) Med vadbo spodbudimo igralce k medsebojnemu komuniciranju. Pozorni smo, da elemente izvajajo tehnično pravilno. Takšna vadba je bolj spontana, kar je primerno pri vključevanju in uigravanju mlajših igralcev, ki premorejo manj košarkarskega znanja.

g) S to obliko vadbe lahko rešujemo nekatere specifične težave, ki se pojavljajo pri mladih igralcih, kot sta pregled nad igro in sodelovanje igralca, ki se odkrije na mestu zgornjega centra, z zunanjimi igralci (na primer podaja centra igralcu, ki vteka v trapez ipd.).

h) Vadbo izvajamo daljše časovno obdobje, vsebino in njene značilnosti pa prilagajamo napredku posameznih igralcev in moštva. Na posameznem treningu naj vadba traja do 10 minut ali po trenerjevi presoji.

i) Tak način vadbe popestri košarkarski trening, dodatno motivira igralce, samo

⁸ Ob učenju in treniranju taktike hkrati utrjujemo, izpopolnjujemo ali osvajamo tehniko igre (na primer podaje, vodenje, skok za žogo, tehniko postavljanja blokade idr.).

izvajanje pa lahko poteka tudi v obliki štafetnega tekmovalja (na primer: hitro vodenje ali preigravanje v sredino in iz nje, število skokov za žogo ipd.), pri tem natančno določimo pravila izvajanja.

j) Združevanje igralcev v dvojice, trojice omogoča boljšo uigranost in komunikacijo. Po potrebi zamenjamo sestave dvojic, trojic.

k) Vaje lahko oblikujemo tako, da z njimi vplivamo na pridobivanje taktičnega znanja (na primer prepoznavanje igralne situacije, pravilna taktična odzivnost na situacijo ipd.).

■ Sklep

Prikazani način vadbe izvajamo vzporedno z osvajanjem igre 1 : 1 do 5 : 5. Vaje so primerne za mlade igralce in igralke, saj so motivirajoče, navajajo vadeče na hkratno gibanje (kar je pomembno pri vzporednih taktičnih sestavah), na občutek za pravilen ritem in pravočasnost pri izvajanju posameznih tehničnih in taktičnih elementov, na medsebojno sodelovanje ter na občutek pripadnosti moštvu, kar je pogoj za uspeh moštva.

Vadeči pridobivajo občutek za širino, globino in ravnotežje v prostoru oziroma v igri, pri tem niso obremenjeni z nekaterimi pravili igre (primer »3 sekund«), kar je primerno v zgodnejši etapi vadbene procesa oziroma na nižji stopnji košarkarskega znanja. Vadba prav tako omogoča dober pregled nad delom, kjer trener z glasom spodbuja in opozarja vadeče na napake (na primer slab ritem ipd.). Uspeh moštva je odvisen od prizadevanja vsakega posameznika, od njegovega znanja, individualnih sposobnosti in značilnosti. Tovrstna vadba omogoča, da je sodelovanje med igralci kakovostnejše in učinkovitejše, z njo lahko vplivamo na verbalno in neverbalno komunikacijo med igralci.

Omenjena vadbena oblika zagotavlja veliko gostoto vadbe (veliko ponovitev enakih elementov) in posredno, zaradi lažjih pogojev, tudi učinkovitejše osvajanje posameznih elementov tehnike in taktike igre (prenos znanja). Mlajši igralci, ki trenirajo manj časa, lahko hitreje osvajajo košarkarsko znanje, se hitreje prilagodijo igri soigralcev, kar omogoča razmeroma hitro uigranost moštva. Prikazana oblika vadbe omogoča trenerjem in športnim

pedagogom veliko mero ustvarjalnosti in številne nove izpeljave.

■ Literatura

1. Dežman, B. (1999). *Osnove košarkarske taktike v napadu in obrambi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Dežman, B. (2000a). *Metodika učenja košarke v osnovni in srednji šoli*. Ljubljana: Zavod ŠKL.
3. Dežman, B. (2000b). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
4. Dežman, B. (2005). *Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih igrah*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
5. Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo.
6. Krause, J., Meyer, D., Meyer, J. (2008). *Basketball. Skills & Drills*. Human Kinetics. Champaign.
7. Pavlovič, M., Erčulj, F. (1994). *Košarkarski slovar*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
8. Pavlovič, M. (2006). *Košarka. Teorija in metodika treniranja*. Ljubljana: Bonus Pavlovič.
9. Trninič, S. (1996). *Analiza i učenje košarkarske igre*. Pula: Vikta.

»ZOŽEVANJE« V VADBI TEKA NA SREDNJE PROGE IMA TEORETIČNE TEMELJE IN POMEMBNO PRAKTIČNO UPORABNOST

Izvelek

Vadba v tekih na srednje proge se v predtekmovalnem obdobju dramatično spremeni. Prevladujoča velika vadbena količina in razmeroma nizka intenzivnost se z »zoževanjem« spremeni v visoko intenzivnost in nizko količino vadbe. Ta vadbena ukrep se običajno zgodi v enem mezociklu. Njegova hipotetična podlaga temelji na predvidevanju, da se v tem obdobju spremeni razmerje med prilagojenostjo na vadbo in utrujenostjo. To hipotezo smo teoretično preverili na dveh primerih, v katerih smo izračunali zmogljivost tekača v izbranih trenutkih (Z_t) kot razliko med prilagojenostjo (P_t) in utrujenostjo (U_t). Ugotovili smo, da je učinkovito zmanjševanje utrujenosti tista podlaga, ki dejansko omogoča zgodnejše doseganje visoke zmogljivosti tekača. Takšna zmogljivost se lahko ohranja tudi dlje časa. V športni praksi to lahko izkoristimo z že omenjenim »zoževanjem« v predtekmovalnih obdobjih. Lahko pa »zoževanje« uporabljamo v mikrocikličnih tekmovalnih obdobjih. Vsakokrat lahko »zoževanje« povzroči tudi športno formo, vendar zakonitosti njunega pojava še ne poznamo.

Ključne besede: tekmovalna zmogljivost, prilagoditev, prilagojenost, utrujenost.

»TAPERING« IN TRAINING OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS HAS A THEORETICAL BACKGROUND AND IMPORTANT PRACTICAL APPLICATION

Abstract

The training of middle-distance runners changes dramatically during pre-competitive period. The large-volume and relatively low-intensity training changes towards the end of pre-competitive period (somewhere of 3-6 weeks), to small-volume and high-intensity training. Such training rearrangement is named »tapering«. The hypothetically background of the »tapering« consisted of assumption that such training changes resulted also in changes of the relationship between adaptation (P_t) and fatigue (U_t), which occurs during training periods. The reduction of predominantly fatigue results in enhancement of performance (Z_t). We have tested this hypothesis by the calculation of Z_t as difference: $P_t - U_t$. We have shown that successful and quick disappearance of fatigue during »tapering« influenced faster increase of Z_t which can be reached earlier and could be prolonged for a certain period of time. Sports praxis knows »tapering« during pre-competitive period where training rearrangements lasting for about 3–6 weeks. The second period, where »tapering« is used successfully is a microcycle during competition season. This is a week time interval, which frequently influences also peak performance of the runner.

Key words: performance, adaptation, adaptability, fatigue.

Uvod

Vadba teka na srednje proge običajno poteka v dveh tekmovalnih obdobjih, zato poimenovanje dvojna ciklizacija. V klasičnem smislu je to poimenovanje nastalo predvsem z uvedbo zimske tekmovalne sezone, čeprav je tudi tekmovalna sezona, ki vsebuje samo eno, to je poletno tekmovalno sezono, običajno sestavljena iz dveh tekmovalnih obdobjih, z vmesnim obdobjem v juliju, ko običajno ni tekmovalni ali so manj pogosta, pa tudi manj pomembna. Torej, z vidika tekmovalnih ciklov gre pri klasični ciklizaciji z dvema poletnima tekmovalnima obdobjema za dvojno ciklizacijo (grafikon 1, spodaj). Pri tekmovalni sezoni z dodatnim zimskim tekmovalnim obdobjem pa za trojno ciklizacijo, če poletna tekmovalna tvorita dve tekmovalni obdobji (grafikon 1, zgoraj).

Najbolj očitne razlike med obema ciklizacijama predstavljajo: prehodno obdobje ob koncu tekmovalne sezone, običajno oktobra (O), in pripravljalna obdobja, ki potekajo od začetka priprav na tekmovalno sezono do predtekmovalnih obdobjih. Ta se prilagajajo značilnostim ciklizacij tako, da nikakor ne omejujejo tekmovalnih in predtekmovalnih obdobjih. Najmanj razlik med obema ciklizacijama predstavljajo predtekmovalna obdobja, ki omogočajo športniku prehod iz vadbe, ki spreminja posameznikove sposobnosti »po delih«, v »integrirano vadbo«, ki naj bi omogočila kar največji prenos vadbenih učinkov v tekmovalno zmogljivost. Torej gre za verjetno najpomembnejši del tekmovalne sezone (Ušaj, 2009), zaradi katerega se včasih izpuščajo tudi tekmovalnja.

Zgoraj je predstavljena tekmovalna sezona z zimskim tekmovalnim obdobjem in dvema poletnima (beli pravokotniki). Spodaj je predstavljena sezona z dvema poletnima tekmovalnima obdobjema. Svetlo sivi pravokotniki označujejo prvo pripravljalno ali celotno pripravljalno obdobje, temno sivi pravokotniki pa drugo pripravljalno obdobje (samo v primeru dveh tekmovalnih obdobjih v poletnem delu tekmovalne sezone).

Temelji »zoževanja«

Za pripravljalna vadbena obdobja so značilne dolgotrajnost, nizka intenzivnost in precejšnja enoličnost vadbe. Učinek takšne vadbe so biološke prilagoditve in stalna utrujenost in/ali izčrpanost športnika, ki je lahko različno izražena: od komaj zaznavne do tiste, ki že meji na pretreniranost. Tako prilagoditve kot utrujenost se pojavljajo ciklično, toda le delno skladno s spremembami vadbe. Trenutno zmogljivost tekača je mogoče enostavno predstaviti:

$$Z_t = P_t - U_t \quad (\text{enačba 1}),$$

kjer Z_t pomeni zmogljivost v trenutku t , P_t pomeni prilagojenost in U_t utrujenost, obeh v trenutku t . Če torej prilagojenost pomeni vsoto učinkov tistih kazalcev, ki pripomorejo k višjim vrednostim Z_t , potem je prilagojenost P_t v danem trenutku t mogoče zapisati:

$$P_t = \sum_{n=1}^u a_{nt} \cdot x_n \quad (\text{enačba 2}),$$

kjer pomeni a_{nt} vrednost nekega kazalca a_n , ki prispeva k prilagojenosti P v trenutku t , x_n pa njegovo utež. Njena vrednost

je neodvisna od trenutka testiranja t . Vsota vseh delnih prilagojenosti v trenutku t da skupno prilagojenost P . Podobno lahko izračunamo tudi utrujenost v trenutku t :

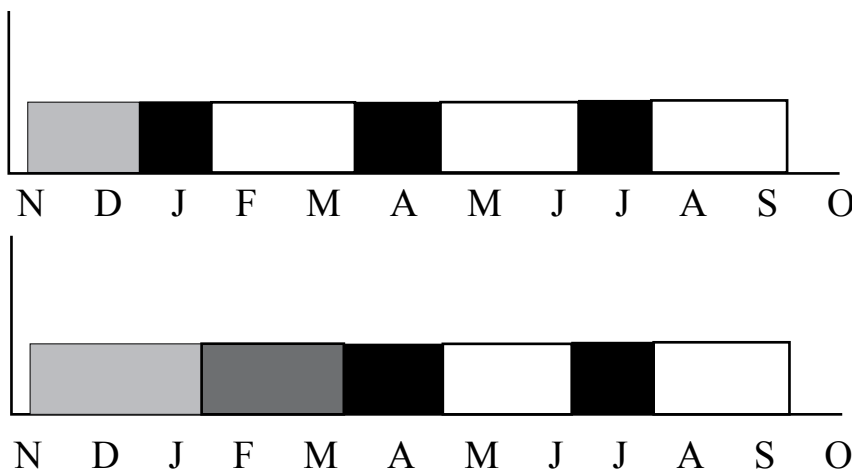
$$U_t = \sum_{m=1}^v b_{mt} \cdot y_m \quad (\text{enačba 3}),$$

kjer U_t pomeni utrujenost v danem trenutku t , b_{mt} so vrednosti tistih kazalcev, ki v danem trenutku t prispevajo k utrujenosti, y_m pa so njihove uteži. Njihove vrednosti so tudi neodvisne od trenutka testiranja t .

Prilagojenost P , tako kot utrujenost U , lahko zapišemo le preko njune zveze z zmogljivostjo Z . Poznamo le njune učinkovitosti na Z . Torej lahko zapišemo enačbo 1 tako, da upoštevamo enačbi 2 in 3:

$$Z_t = \left(\sum_{n=1}^u a_{nt} \cdot x_n \right) - \left(\sum_{m=1}^v b_{mt} \cdot y_m \right) \quad (\text{enačba 4}).$$

Kazalce, ki določajo prilagojenost v trenutku t (P_t), lahko izbiramo med kazalci aktivnosti energijskih procesov v celotnem organizmu in posebej v mišicah (minutni volumen porabljenega O_2 (Vo_2), tvorjenega CO_2 (Vco_2), vsebnost goriv v mišici, na primer glikogena in lipidov ...), kazalcev zmogljivosti srčno-žilnega sistema (minutni volumen srca, gostota kapilarne mreže ...), kazalcev zmogljivosti dihalnega sistema (minutni volumen izdihanega zraka, delni tlaki plinov v arterijski krvi ...) in drugih, seveda, če so izmerjeni v trenutku t . Podobno lahko kazalce utrujenosti v trenutku t (U_t) izbiramo iz sprememb, ki jih napor povzroči, na primer v prirastku laktata v mišici ali krvi ($\Delta[LAL]$), razliki v acidozi (ΔpH), razliki v vsebnosti glikogena, kreatin fosfata ... in drugih, seveda izmerjenih v trenutku t . Če poznamo vrednosti kazalcev, ki tvorijo prilagojenost P_t , in kazalcev, ki tvorijo utrujenost U_t , lahko ob izmerjeni trenutni zmogljivosti Z_t izračunamo uteži x_n in y_m s pomočjo multiple regresijske analize. Tako ovrednotena enačba 4 lahko predstavlja model, s pomočjo katerega lahko simuliramo Z_t za izbrane ali na testiranjih izmerjene vrednosti a_{nt} in b_{mt} v opazovanem trenutku t . S tem smo pridobili model (metodo), ki nam pokaže zvezo med kazalci prilagojenosti, utrujanja in zmogljivosti. Potrebujemo pa še model, ki bo prikazal zvezo med opravljeno vadbo in spremembami na kazalcih v našem mo-



Grafikon 1: Umetstitev predtekmovalnih obdobjih (črni pravokotniki) v tekmovalni sezoni

delu. Gre za kazalce prilagojenosti in kazalce utrujenosti, ki jih sedaj opazujemo kot nastale razlike v izbranem časovnem intervalu (vadbenem obdobju). Tako sedaj uporabljamo spremembo zmogljivosti (ΔZ), prilagoditev (ΔP) in spremembi utrujenosti (ΔU):

$$\Delta Z = \Delta P - \Delta U \quad (\text{enačba 5})$$

Lahko ugotovimo dve značilnosti enačbe. Zmogljivost se spreminja predvsem zaradi prilagoditve (ΔP), če so spremembe utrujenosti (ΔU) čim manjše. Temu cilju sledimo pri vadbi v pripravljalnih obdobjih. Zmogljivost pa lahko povečamo tudi v primeru, če prilagoditve ni ($\Delta P = 0$), zmanjša pa se utrujenost (ΔU). Ta pojav izkoriščamo v obdobjih »zoževanja«. Kako deluje »zoževanje, želimo prikazati na preprostem primeru, ki sledi.

Če izberemo prirastek prilagojenosti 0,1 enote/dan (grafikon 2, zgoraj in spodaj), potem se v vadbenem ciklu 10 vadbenih enot (t_t) prilagojenost zaključi z vrednostjo 1 enote. Izberemo, da se v tem intervalu utrujenost povečuje skozi 10 vadbenih enot, toda z negativnim prirastkom $-0,05$ enote/dan (grafikon 2, zgoraj in spodaj). To povzroči v vadbenem ciklu 10 enot (t_t) vrednost $-0,5$ enote. Če uporabimo pravilo iz enačbe 1, potem v obeh primerih dosežemo vrednost zmogljivosti Z_t 0,5 enote. Za obdobje zoževanja vadbe izberemo za naš primer značilnost, da se v naslednjih 10 dnevih prilagojenost ne spremeni, utrujenost pa se zmanjšuje za $-0,1$ enote/dan. Torej doseže 20. dan, 0 enot (ni več utrujenosti). Naše pravilo izračuna zmogljivosti Z določa takšne spremembe te značilnosti, da doseže svojo najvišjo vrednost (max) 20. dan (grafikon 2, zgoraj). Torej znaša interval t_{max} 10 dni. Po tem intervalu se zmanjšuje v našem primeru prilagojenost, ki ob odsotnosti utrujenosti določa zniževanje zmogljivosti. Če ta primer spremenimo tako, da skrajšamo čas »zoževanja« na polovico tistega iz prejšnjega primera (grafikon 2, zgoraj in spodaj), torej znaša t_{max} v tem primeru $\frac{1}{2}$ tistega iz prejšnjega primera, potem se ob povečani dinamičnosti zmanjševanja utrujenosti poveča dinamičnost povečanja zmogljivosti na 0,1 enote/dan (enako dinamično, kot se zmanjšuje utrujenost). Interval do najvišje zmogljivosti se skrajša na 5 dni. Ob pogoju, da se prilagojenost ohranja 10 dni, to pomeni, da zmogljivost doseže najvišjo vrednost 15. dan, torej 5 dni prej, in se ohrani na tej ravni 5 dni (grafikon 2,

spodaj). To je precej drugače kot v prvem primeru. Torej je povečana učinkovitost zmanjševanja utrujenosti v tem teoretičnem primeru povzročila pomembno pridobitev v zmogljivosti športnika.

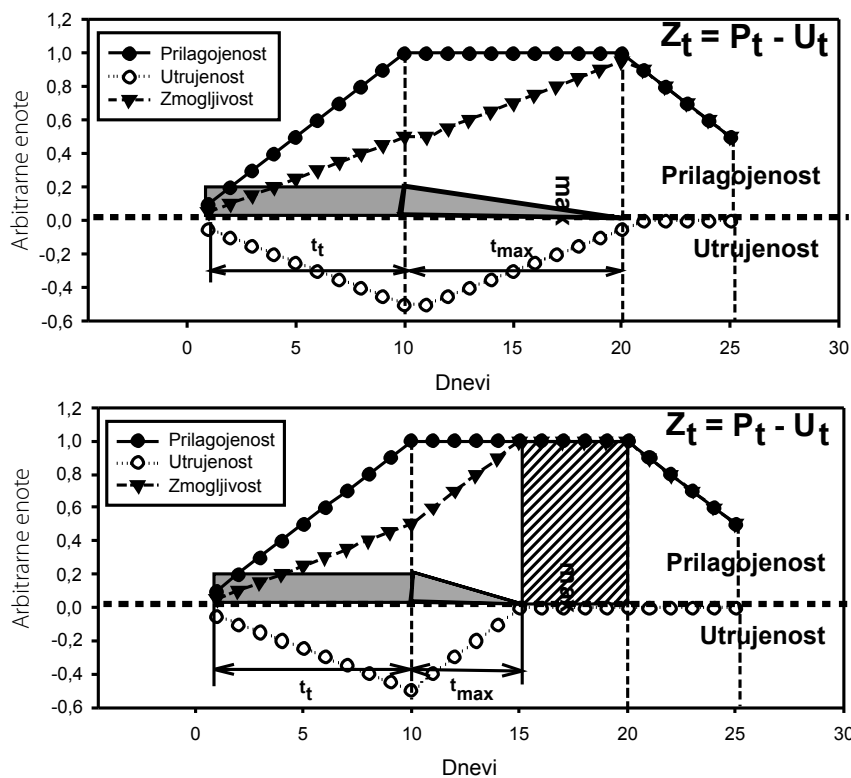
V dejanski športni praksi še ne poznamo poteka posameznih kazalcev pri vadbi. Toda prikazani primer narekuje jasno potrebo po tovrstnem raziskovanju na eni strani in nujnost razmišljanja trenerjev o ukrepih, kako zmanjševati utrujenost pri vadbi in/ali kako pospešiti izginjanje utrujenosti v anabolnih fazah vadbenih enot (Ušaj A, 2006). Eden od vadbenih ukrepov, ki omogočajo zmanjševanje nakopičene utrujenosti, ki se pojavi skozi vsak vadbeni proces, je »zoževanje«.

Če sta posledici prilagoditve in utrujanja podobni, potem sprememb v zmogljivosti ni in so vrednosti Z v stacionarnem stanju. Torej, potrebno je spremeniti prilagoditev ali utrujenost tako, da bo ena sprememba večja od druge. Pri kakovostnih tekačih so prilagoditve skozi pripravljalno obdobje majhne. Torej je težko pričakovati, da bi vadba v pripravljalnih obdobjih povzročila zelo dinamične

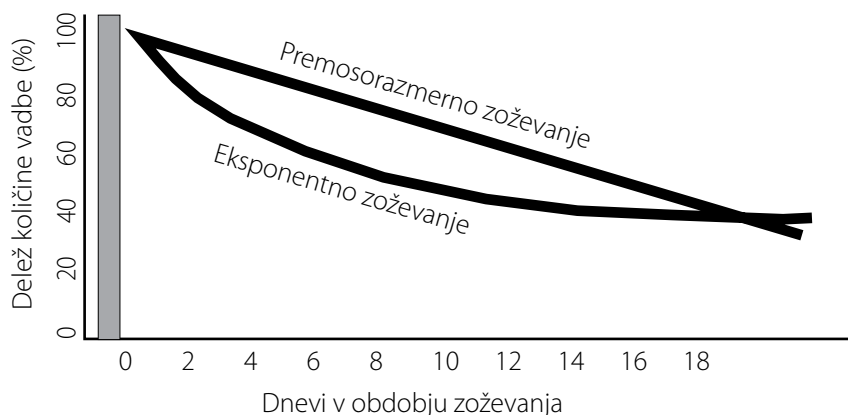
spremembe tekmovalne zmogljivosti. Če pa naredimo drugače in zmanjšamo utrujenost, lahko dosežemo želene učinke zelo hitro (grafikon 2). Pojav športne forme je v takšnem primeru zelo pogost. Dosedanja praksa v tekih na srednje proge nakazuje, da se dosežene prilagoditve ohranjajo, utrujenost pa zmanjša. Zato se pogostokrat poveča trenutna zmogljivost športnika.

»Zoževanje« v predtekmovalnem obdobju, če to sledi pripravljalnim obdobjem

Obsežna in kolikor je mogoče intenzivna vadba, ob uporabi tako metode z neprekinjenimi teki, s ponavljanji in intervalnimi metodami, začenja predtekmovalno obdobje (Ušaj, 2003). V tekih na srednje proge to pomeni količino, ki na eni vadbeni enoti preseže (tudi večkrat) tekmovalno razdaljo, medtem ko je in-



Grafikon 2: Časovni potek prilagojenosti (P_t) in utrujenosti (U_t) skozi vadbeno obdobje in obdobje »zoževanja« (sivo označena območja). Za podrobnejšo razlago glej navedeni primer v tekstu.



Grafikon 3: Dve značilni obliki zniževanja količine vadbe (zoževanja) v predtekmovalnem obdobju

tenzivnost običajno nižja od tekmovalne. Priprave na tekmovalno obdobje trajajo 2 do 4 mikrocikle (tedne). V tem času se količina vadbe na različne načine zmanjšuje. Ta vadbeni ukrep povzroči zmanjšanje nakopičene utrujenosti in zato omogoči večjo intenzivnost teka, ki uporablja tudi v večji meri vadbo za povečanje hitrostne vzdržljivosti. Tako postane hitrost tudi višja od tekmovalne. Količina vadbe se v tem obdobju zniža za 30–80 % tiste ob koncu drugega pripravljalnega obdobja (grafikon 3) (Muika, Padilla, 2003). Znižuje se na dva načina: premosorazmerno ali eksponentno (grafikon 3).

Grafikon prikazuje premosorazmerno znižanje količine vadbe za 60 % začetnega (100 %), ki ga dosežemo ob koncu pripravljalnega obdobja. Eksponentno znižanje je bolj dinamično, saj se količina zmanjša do 50 % že po približno 11–12 dneh, preostali del (6 dni) pa se spremeni le malo (10 %), do 40 % začetne vrednosti.

Glavni pogoj uspešnega zoževanja je ohranjanje visoke intenzivnosti vadbe, sicer kmalu pride do padca zmogljivosti tekača (Shepley in sod., 1992, Mujika in sod., 2000). »Zoževanje« lahko pomeni tudi znižanje pogostosti vadbe. Običajno je to mogoče opraviti pri vadbi dvakrat na dan. Težje pa je to izvesti pri vadbi enkrat na dan. Problem uspešnega zoževanja je običajno v strahu trenerjev, da bo športnik zaradi predolgega obdobja znižane količine vadbe (2–4 tedne) manj zmogljiv, predvsem pa manj vzdržljiv. To namreč ni v skladu z običajno filozofijo dovolj velike količine skozi daljša časovna obdobja. Ta strah sili trenerje, da skrajšujejo obdobje zoževanja. Tako vadba

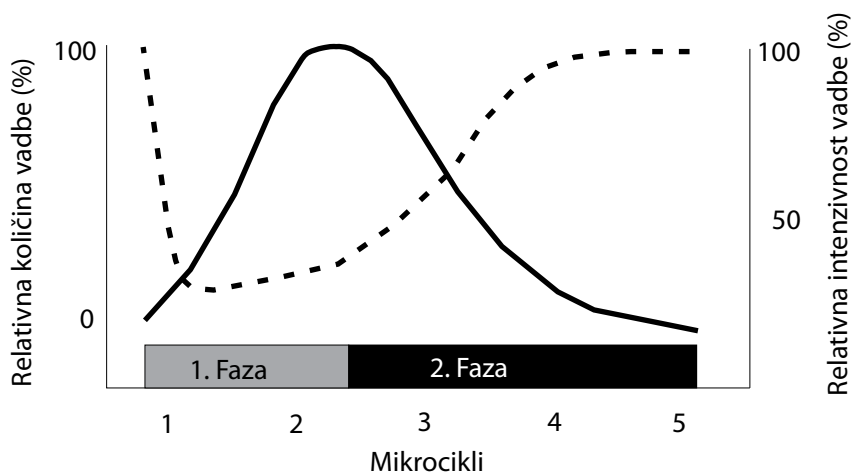
ostaja preobsežna in ne omogoča tako izrazitega izboljšanja zmogljivosti.

■ »Zoževanje« v predtekmovalnem obdobju, če to sledi tekmovalnemu

Tekmovalno obdobje je značilno po veliki spremenljivosti vadbenih količin, velikih razlikah v izbiri metod in pogostosti vadbe, saj se izbirajo tako, da bi v čim večji meri učinkovale na tekačev tekmovalni dosežek. Postopno, zaradi manj obsežne vadbe, pa se začnejo zniževati ravni temeljnih prilagoditev, pridobljenih v pripravljalnih obdobjih. Zmanjšana količina

vadbe in njena visoka intenzivnost sta, ob rednih tekmovanjih, značilni za tekmovalno obdobje. Temu obdobju sledi drugo ali tretje predtekmovalno obdobje (grafikon 1). Trenerjeva naloga je, da v prvi fazi predtekmovalnega obdobja (2 mikrocikla) (grafikon 4) izboljša vse omejitvene dejavnike, predvsem pa tiste, povezane z vzdržljivostjo. Ta je znižana po obdobju tekmovanj in majhne vadbene količine. Torej se v dveh mikrociklih (1. faza) vadbena količina poveča (grafikon 4), a ne le vzdržljivostne vadbe, temveč tudi vadbe za povečanje moči in hitrosti. V tej fazi je vadbena intenzivnost nizka in se le malo povečuje, saj velika vadbena količina in izbira vadbenih metod tega ne dovoljujeta. Sledi 2. faza (grafikon 4), ki poteka skozi 2 do 3 nadaljnje mikrocikle. V tej fazi se vadbena količina zmanjša do tiste v tekmovalnem obdobju (grafikon 4). Intenzivnost se dinamično povečuje tako, da v zadnjih dveh mikrociklih že dosega in presega tekmovalno hitrost. Torej gre za značilno »zoževanje«.

Ob koncu te faze predtekmovalnega obdobja sta količina in intenzivnost zopet značilni za tekmovalno obdobje, ki sledi. Opravljena vadba lahko prispeva k izboljšanju posameznih sposobnosti in tekmovalne zmogljivosti, povzroči lahko športno formo. Če zmanjšana količina vadbe ne zniža utrujenosti, potem »zoževanje« ni uspelo. Pojavi se nevarnost za pojav pretreneriranosti.



Grafikon 4: Če vzamemo za izhodišče količino in intenzivnost vadbe ob koncu tekmovalnega obdobja in jih izrazimo relativno (količina vadbe znaša 0 %, intenzivnost pa 100 %), se relativna količina poveča na 100 % (neprekinjena črta), relativna intenzivnost pa zmanjša do 30–50 % (prekinjena črta) v prvi fazi tega predtekmovalnega obdobja (prvih dveh mikrociklov). Kasneje se relativna količina zmanjšuje proti izhodiščnim vrednostim ob začetku te faze (0 %), intenzivnost pa se povečuje proti 100 %.

»Zoževanje« v mikro-ciklu

»Zoževanje« običajno poteka v tekmovalnem obdobju znotraj 7- do 14-dnevnega mikro-cikla. Tudi to »zoževanje« ima značilnosti zoževanja v predtekmovalnem obdobju, le da je razporejeno po dnevnih mikro-cikli, torej v krajših intervalih. Učinek tovrstnega »zoževanja« poteka predvsem preko znižanja ravni utrujenosti. Potek »zoževanja« določa dan tekme. Če je to na primer nedelja, potem »zoževanje« začne v ponedeljek. Svoj vrh doseže dva dni pred tekmo, ko običajno izbiramo prosti dan in dan s kratkim, toda intenzivnim treningom. Če izberemo za prosti dan soboto (grafikon 5), potem je smiselno zmanjševati količino vadbe za

40 do 60 % do petka (P) od tiste, opravljene v ponedeljek (100 %) (grafikon 5), če smo se na primer odločili za »zoževanje« v enem tednu. Intenzivnost pri tem povečujemo ali ohranjamo, če je že visoka. Lahko pa jo tudi drugače spreminjamo, toda 2 do 3 vadbene enote mora dosežati največjo trenutno zmogljivost športnika. To pomeni, da preseže tekmovalno intenzivnost (hitrost teka), če uporabimo metode za izboljšanje hitrostne vzdržljivosti (Ušaj, 2003). Po pravilu v ta namen uporabljamo petkov trening. Katere dneve bo trener še izbral, se mora odločiti sam, na osnovi izkušenj. Pravila ni.

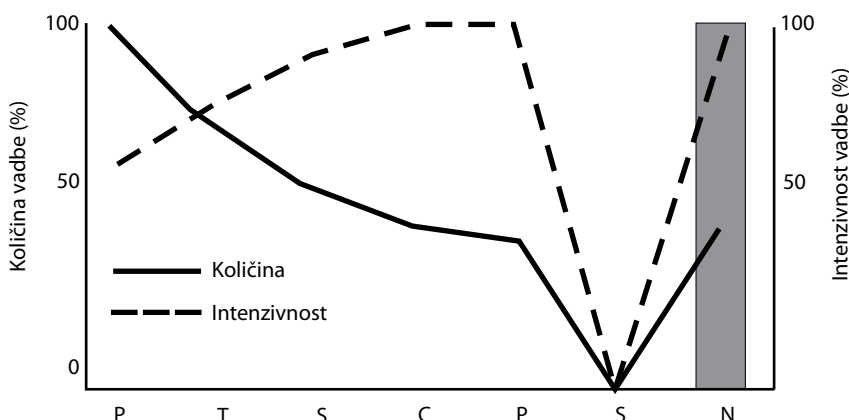
Če izberemo za prosti dan petek (P) (grafikon 6), potem je dinamičnost sprememb od ponedeljka (P) (100 % količina)

do četrta (C) (40–60 %) bolj izražena pri količini vadbe. Povečanje vadbene intenzivnosti poteka od ponedeljka (P) do srede (S), ko doseže najvišjo vrednost. Petek je v tem primeru prosti dan. V soboto (S) sledi kratkotrajna, toda zelo intenzivna vadba, ki je lahko tudi simulacija enega dela tekme, ne sme pa povzročiti izražene utrujenosti.

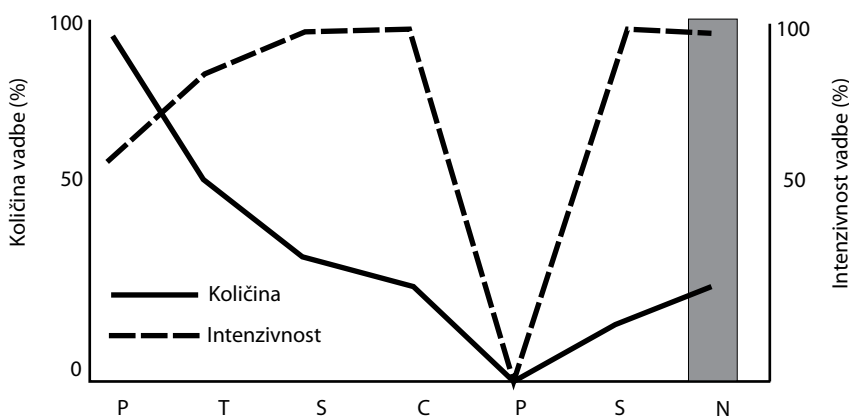
»Zoževanje« pogosto povzroči pojav športne forme

»Zoževanje« v predtekmovalnem obdobju, kot tudi v mikro-ciklu pred tekmo, povzroča prehod od vadbe s poudarkom na povečani količini k vadbi s poudarkom na povečani intenzivnosti. Pri tem je ključnega pomena dovolj veliko, ne pa tudi preveliko in predolgotrajno zmanjšanje količine vadbe pri čim večji intenzivnosti. Takšen prehod običajno zniža stopnjo utrujenosti, ki se običajno ohranja ob vsakodnevni vadbi. Omenjeno znižanje količine vadbe zelo pogosto prispeva k izboljšanju tekmovalne zmogljivosti posameznika. Takšno »zoževanje« lahko prispeva k obnovi zaloga goriv, tudi k njihovi superkompensaciji, vzpostavitvi ravnovesja med delovanjem hormonskih žlez, in vsebnosti hormonov v krvi (Muijka et al., 2000). »Zoževanje« omogoči vsiljevanje cikla, v katerem se prevlada katabolne faze vadbe zniža in poveča vloga anabolne faze, v vsaki vadbene enoti. To pogosto pušča pozitivne posledice na povečani prostornini krvi, vsebnosti eritrocitov, vsebnosti glikogena, povečani aktivnosti encima citrat sintetaza v mišicah in povečanja vsebnosti testosterona v krvi (Muijka in sod., 2000). Posebej so pomembni obnovljen občutek spočitosti in zato želja po tekmovanju ter primerna agresivnost. Pri vrhunskih športnikih je tako zaznati 1- do 3-odstotno izboljšanje tekmovalnih dosežkov v tekih na srednje in dolge proge.

Kljub pomembnosti je postopek »zoževanja«, ki pogosto povzroča športno formo, pretežno neznan. Predvidevamo lahko, da mora biti prilagojen posamezniku, značilnostim športne panoge, stopnji tekmovalne zmogljivosti ... Zato je že pri načrtovanju »zoževanja« potrebno vgraditi trenerjeve in tekmovalčeve izkušnje.



Grafikon 5: Primer zoževanja v mikro-ciklu, ko je izbrani prosti dan sobota (S), tekma pa je v nedeljo (N). Vadba je najbolj intenzivna v četrtek (C) in petek (P). Količina je izražena v deležu tiste količine, ki jo posameznik doseže v ponedeljek. Intenzivnost predstavlja delež tiste intenzivnosti, ki jo tekač doseže na tekmi.



Grafikon 6: Primer zoževanja v mikro-ciklu, ko je izbrani prosti dan petek (P), tekma pa je v nedeljo (N). Vadba je najbolj intenzivna v sredo (S), četrtek (C) in soboto (S). Oba dneva pa je majhna količina. Količina je izražena v deležu tiste količine, ki jo posameznik doseže v ponedeljek. Intenzivnost predstavlja delež tiste intenzivnosti, ki jo tekač doseže na tekmi.

■ Prepogosto »zoževanje« lahko postopno ogrozi temeljne sposobnosti tekača

Pogosta tekmovanja zahtevajo ponavljajne postopka (cikla) »zoževanja«. Pri tem obstaja nevarnost zniževanja vadbene količine v daljših časovnih obdobjih. Pojav je v obdobju 4–5 tednov mogoče izkoristiti tudi za večkratni pojav športne forme (Ušaj, 2003). Daljši interval, v katerem se večkrat ponovi »zoževanje« (več kot mesec dni), pa lahko povzroči zniževanja temeljnih sposobnosti, predvsem vzdržljivosti. Vadba vzdržljivosti je namreč pri zniževanju količine najbolj ogrožena. Zato moramo v vadbo vnesti krajše obdobje vzdržljivostne vadbe, vadbe za moč in hitrost. Samo obdobje pa je značilno po izrazitem povečanju količine vadbe. V tem času tekmujemo, če je to potrebno, iz »polnega treninga« ali se tekmovalnim nastopom odpovemo. Običajno je mogoče takšen ukrep načrtovati v poletnem delu tekmovalne sezone, v presledku med tekmovanji in opraviti tovrstne športne priprave v kratkem, na primer 14-dnevnem pripravljalnem obdobju.

■ Sklep

Pripravljalna vadbena obdobja omogočajo prilagajanje organizma na vsakodnevne napore in zato tudi povečanje zmogljivosti tekača. Redna vadba hkrati povzroča nenehno utrujenost, saj anabolične faze vadbenih enot niso običajno dovolj dolge za obnovo zmogljivosti najbolj obremenjenih organov. To posebej velja za vadbo dvakrat na dan. »Zoževanje« vadbe v predtekmovalnih obdobjih omogoča zmanjševanje ali celo izginjanje utrujenosti in zato dodatno povečanje zmogljivosti tekača. Hkrati prispeva k pojavu športne forme. Tako pomembnemu obdobju vadbe v tekmovalni sezoni trenerji običajno ne posvečajo dovolj pozornosti. Zaradi povečane pozornosti katabolni fazi anabolična faza trenerjev ne zanima toliko. Zato v obdobju »zoževanja« niso potrpežljivi ob zniževanju količine vadbe, ki le redko dosega 30 % tiste iz predhodnega pripravljalnega obdobja, obdobje zniževanja pa traja največ dva tedna, čeprav bi bili vadbene učinki verjetno boljši po 3- do 4- tedenskem »zoževanju«. Zato je morebiti najpomembnejši tale nasvet: trener naj razmisli o predlaganem v tem prispevku. Izdela si svoje recepte za »zoževanje« na temelju lastnih izkušenj, pri vsakem športniku posebej. Seveda pa je prvi pogoj za

kakršno koli uspešno »zoževanje« kakovostno opravljena vadba v pripravljalnih obdobjih.

Članek posebej obravnava problem »zoževanja« v tekih na srednje proge. Toda na podoben način je »zoževanje« mogoče izkoristiti tudi v drugih športih. Tu pa pridejo v ospredje še posamezne značilnosti vsake športne panoge (Mujika, 2003; Mujika et al., 2000).

■ Literatura

1. Bompalao, T. D. (1999). Periodization. *Human Kinetics*, IL.
2. Mujika, I., Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Med. Sci. Sports & Exercise*, 35(7), 1182–1187.
3. Mujika, I., Goya, A., Padilla, S., Grijalba, A., Gorostiaga, E., Imamez, J. (2000). Physiological responses to 6-d taper in middle-distance runners: influence of training intensity and volume. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 511–517.
4. Shepley, B., MacDougall, J. D., Cipriano, N., Sutton, J. R., Tarnopolsky, M. A., Coates, G. (1992). Physiological effects of tapering in highly trained athletes. *J Appl Physiol*, 72(2), 706–711.
5. Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Ušaj, A. (2009). Predtekmovalno obdobje, ključni del priprave tekačev na srednje proge. *Atletika*, 61, 20–22.

Jernej Pisk

(NE)VIDNA RELIGIJA ŠPORTA

Izvleček

V sodobni družbi zavzema šport vedno pomembnejše mesto. S svojim vplivom sega celo na mesta, ki so bila nekoč v izključni domeni drugih družbenih institucij. Prek nekaterih značilnosti in lastnosti se šport dotika tudi področja človekovega življenja, ki je bilo nekdanje domeni religije. Zato se postavlja vprašanje, ali je po tem takem mogoče šport razumeti kot novo religijo. Prispevek se osredotoči predvsem na predstavitev nekaterih zunanjih podobnosti med športom in religijo ter izpostavi nekaj zgodovinskih povezav med prvim in drugo.

Ključne besede: šport, religija, filozofija

(IN)VISIBLE SPORT RELIGION

Abstract

Sport has an important role in a modern society. Its influence is extending to the fields of other social institutions, also religion. With some of its characteristics sport is touching the religious life of human being. Now the question arises, if sport could be understood as a kind of new religion. The aim of the paper is to present some of similarities between sport and religion and to point out some historical connections between the two.

Key words: sport, religion, philosophy

Od razsvetljenstva naprej, še posebno pa v 20. stoletju, se je močno utrdilo prepričanje o sekularizaciji sveta, o nujnem upadu religioznosti kot posledici modernega napredka. A, kot ugotavljajo nekateri vodilni sociologi religije (Luckmann, 1998; Berger, 2009), je domneva, da živimo v sekulariziranem svetu, zgrešena. Berger (2009) tako zapiše, da je današnji

svet, z redkimi izjemami¹, tako silovito religiozen, kot je bil zmeraj. V nekaterih predelih celo bolj kot nekoč. Zato je danes po Bergerjevem prepričanju pra-

¹ Berger (2009) navede dve izjemi. To sta (1) Evropa – natančneje zahodno od meje, ki se je imenovala železna zavesa, in (2) mednarodna subkultura ljudi z visoko zahodnjaško izobrazbo, še posebej na področju humanistike in družboslovja.

vilneje govoriti o desekularizaciji sveta. Luckmann (1998) ob tem opozori na izvorni problem pri obravnavi sekularizacije, ki je v poistovetenju cerkve in religije. To pa ima za posledico močno zoženje tega, kar religija je. Zato je potrebno govoriti o cerkveni religiji in o tisti religiji, ki je zunaj cerkva. Tradicionalna cerkveno vezana religija je sicer res bila izrinjena

na rob moderne družbe, potrebno pa se je vprašati, ali ni na mesto tradicionalne cerkvene religije v moderni družbi stopilo kaj drugega, kar bi prav tako lahko poimenovali religija.

Med kandidate za to mesto lahko uvrstimo tudi šport, saj, kot bomo videli, ima vrsto značilnosti in lastnosti, ki jih sicer izvorno najdemo pri religijah. A vrnimo se še za nekaj trenutkov k pojmu religija. »Religija ima svojo podlago v temeljnem antropološkem dejstvu – v transcendiranju biološke narave človeškega organizma« (Luckmann, 1998, str. 65). Človek ne samo živi, ampak si zastavlja vprašanja o tem življenju, o smislu tega življenja. Religiozni impulz, iskanje smisla, ki presega omejenost empirične izkustvenosti tega sveta, je namreč stalna lastnost človeštva. Berger (2009) celo zapiše, da bi bila potrebna skorajda mutacija človeške vrste, da bi ta impulz ugasnil.

Ena bistvenih značilnosti religij je torej ta, da ponujajo sisteme smisla, ki napotujejo na svet onkraj vsakdana. Če to povežemo z eno temeljnih potez moderne družbe, da namreč osebna identiteta postane v temelju zasebna stvar, pridemo do tega, da v odsotnosti 'uradnega' sistema smisla lahko posameznik po mili volji izbira iz široke ponudbe 'zadnjih' pomenov. Ker ti modeli niso zavezujoči, morajo med seboj tekrovati na svobodnem trgu. Je med njimi tudi šport? Je šport religija?

Nekateri trdijo, da je (Prebish, 1993). Spet drugi pravijo, da ni, saj ne odgovarja na zadnja vprašanja človeka: »Čeprav nam šport lahko ponudi primere verovanja, ritualov, žrtvovanja in transcendence, pa se vse to dogaja v kontekstu, ustvarjenem zavestno in načrtno s strani ljudi za zadovoljstvo ljudi. Znotraj tega konteksta imajo lahko pomembno vlogo naključje, sreča ali usoda; igralci in navijači lahko uporabljajo magijo², da bi pridobili naklonjenost svojih bogov. Toda šport *per se* nam ne more pojasniti, od kod prihajamo, kam gremo, niti ne, kako naj tukaj živimo; šport obstaja za našo zabavo in zaposlitev, in ne da bi nas vznemirjal z vprašanji o naši usodi. To pa je prav posebnost religije.« (Chandler, 1992, str. 59)

Vendar si danes ljudje zadnja vprašanja o naši usodi le redko postavljajo. Vse (po-

trošniški sistem, mediji, država ...) deluje tako, da se tega ne bi bilo potrebno spraševati. Spraševanje po smislu, čeprav ne nujno zadnjem smislu, smislu smrti, pa še vedno ostaja aktualno, in postavlja vprašanje in nalogo pred 'posvetne' religije, kot jih poimenuje Novak (1988). Mednje uvrsti tudi šport.

Tudi v slovenskem prostoru ideje o športu kot (sekularizirani) religiji niso neznane. Ob tem velja opozoriti predvsem na Marjana Rožanca, ki je nekaj esejev in odlomkov literarnih del posvetil prav vprašanju športa. Izhajajoč iz globoke samorefleksije, Rožanc v športu prepozna še nekaj več. V Pervertiranem katolicizmu tako zapiše: »Naj je še tako površno, je vendarle res: nogomet – to druženje z ljudmi okrog večne Neznanke – to je moja sekularizirana vera. Stadion je moja sekularizirana Cerkev. Nogometna publika je moje sekularizirano versko občestvo. Samo tu še moja duša stopi v konkreten, oprijemljiv svet, samo tu – ob tem najbolj banalnem dogodku – postane moja vera tudi telesa.« (Rožanc, 2009, str. 91–92)

■ Zunanja 'liturgična' razsežnost sodobnega športa

Leta 1945 je George Orwell v eseju Športni duh zapisal pogosto citirano misel: »Moderni šport je prežet s sovraštvom, zavistjo, oholostjo, kršenjem pravil in sadističnim užitek ob gledanju nasilja; skratka šport je vojna minus streljanje.« (Orwell, 1945, str. 62, v Lawrence, 2005)

Res je, da se nam ob bežnem pogledu na šport v spomin najprej vtisnejo podobe iz športnega življenja, za katere se zdi, da se ujemajo s tisto razsežnostjo človeka, ki je lastna tudi živalim, namreč fizično, telesno tekmovanje, boj za preživetje, pogosto ne glede na uporabljena sredstva. A daljši postanek ob športu, ki omogoča globlji vpogled v naravo športa, razkrije, da šport ni stvar 'živalskega' v človeku, pač pa tistega, kar človeka dviguje nad naravo, nad svet. Novak (1988) naredi še korak naprej in šport uvrsti med tiste človekove dobrine, ki si jih je vredno želeli zaradi njih samih in ne le kot sredstva za doseg česa drugega. Šport in igra »pripadajo kraljestvu ciljev, medtem ko delo pripada kraljestvu sredstev.« (str. xii) Igra je cilj življenja, ne delo. Prisostvovati v igri, igrati se pomeni, da smo utemeljeni

v 'kraljestvu cilja', prisostvovati v delu, delati pa pomeni biti v 'kraljestvu sredstev'. Igra je cilj, smoter sam po sebi. Delo je zgolj sredstvo. Tudi zaradi tega Novak (1988) nadalje poudarja, da šport pripada kategoriji religije, četudi »šport ni religija na enak način, kot je to metodizem, prezbiterianizem ali katolicizem. Toda to niso edine vrste religije. Obstajajo tudi sekularne, civilne religije. Združene države Amerike imajo svete dokumente, ki jo vodijo in navdihujejo. To so ustava, deklaracija neodvisnosti itd.« (str. 18)

Da šport v sodobnem svetu marsikomu predstavlja osebno religijo, ugotavlja tudi Taylor (1978), ko trdi, da »mnogo Američanov opravlja 'službo božjo' v cerkvi športa. Obredi obstajajo prav za vsako osebno prepričanje, naj bo to nogomet, avtomobilske dirke, golf ali potapljanje.« (str. 58) V ameriškem duhu Novak (1988) svoj premislek o odnosu Američanov do športa posrečeno strne v misel »In *sports we* (should not) trust!« (str. 183).

Dejansko obstaja mnogo podobnosti med športom in religijo že na zunanji, lahko bi rekli kar 'liturgični' ravni. Oba namreč predstavljata nekoliko ločen 'svet' znotraj celote sveta. Tako kot v svetu religije tudi v svetu športa obstajajo posebni *sveti kraji*. Sveti kraj v religiji je lahko cerkev ali drugi bogoslužni objekti in kraji, v športu pa športni stadion, telovadnica in podobni tekmovalni in vadbeni prostori. V teh 'malih svetovih', v posebnih *svetih prostorih*, veljajo posebna pravila, napisana, pa tudi nenapisana. Ta pravila predstavljajo pogoji, da neki prostor sploh lahko opravlja svojo religiozno oz. bogoslužno vlogo. V primeru religij, ki temeljijo na judovski Postavi, ta temelj pravil predstavlja deset božjih zapovedi, v športu pa so pravila posameznega športa tista, ki omogočajo športno dejavnost na športnem terenu. Tudi zato v primeru grobega kršenja pravil pogosto slišimo, da to ni več šport.

Ob posebnem svetem prostoru imata tako religija kot tudi šport določen tudi poseben *sveti čas*. Čeprav religioznosti človeka ni mogoče omejiti na prostor in čas nedeljskega bogoslužja v cerkvi, pa je ta čas vendarle poseben čas, odbran od ostalega navadnega časa 'med tednom'. Podobno ima tudi šport svoj že omenjeni sveti čas – čas športnega tekmovanja z rednim, vsakotodenskim, letnim ali štiriletnim ciklusom. To so športna tekmovanja za pokal z ligaškim sistemom

² Magija se ustavi v tem svetu (spreminjanje življenja v tem svetu), v religiji pa gre za transformacijo življenja v višje oblike, za onstransko življenje. Izhajajoč iz tega, šport spada v magijo.

tekmovanja, svetovna prvenstva, olimpijske igre ipd. Sveti čas športa je še na prav poseben način svet tudi zato, ker je nekakšen inkubator heroja, zmagovalca – je inkubator (pol)boga. To pa velja tudi za sveti prostor. Čeprav naj bi bil po teističnem religioznem prepričanju Bog povsod navzoč, pa obstajajo v religiji posebna romarska središča in svetišča. To so kraji, kjer naj bi še na prav poseben način prišlo do razodetja Boga; kjer je Bog še na prav poseben način blizu. In tako je tudi s svetimi kraji športa. Šport je sicer lahko povsod.

A obstajajo tudi posebej izbrana mesta (stadioni, poligoni, smučišča, igrišča ...). Športniki imajo nanje še posebej živ spomin. Tam so se borili; tam so dosegli zmago ali poraz. Tam so se morda vpisali med 'zvezde'. Tam so doživeli razodetje svojih resničnih zmognosti, zase in za ves svet. Sveti prostori športa zato v sebi hranijo mnoge spomine, polno raznih zgodb, ki se počasi preoblikujejo v prave mitološke zgodbe velikih junakov posameznih tekmovanj, iz česar se napaja tudi prihodnost športa.

V ta posebni prostor in čas pa nas, posebej v primeru velikih športnih prireditvev, vpelje vnaprej skrbno načrtovana otvoritvena slovesnost, skupaj s častno prisego sodelujočih, posebej športnikov in sodnikov. Smisel le-te je v notranjem očiščenju ter posvetitvi vseh sodelujočih, da bodo na ta način primerno očiščeni za sodelovanje pri sledečih 'religioznih' obredih. Vmesni čas med otvoritveno in zaključno ceremonijo zapolnjujejo posebni sveti trenutki. Tako kot v religiji se tudi v športu v ključnih trenutkih zahteva popolno tišino, zbranost in pozornost, tudi od tistih, ki jih sicer stvar ne zanima, a so prisotni. Sveti čas športa je pomemben, ker so v njem še vse možnosti odprte. Nikdar ne vemo, kaj se bo zgodilo čez minuto. Dokler čas igre ni potekel, je še vse mogoče. To od prisotnih zahteva neprestano pozornost prek posvetitve svojega časa spremljanju dogajanja na igrišču.

Religija in šport predstavljata tudi eno najmočnejših skupinskih vezi med vsemi sodelujočimi na različnih ravneh. S tem je povezana tudi njuna izredna moč za oživitve skupnosti. Posebno v sodobnih zahodnih demokratičnih družbah in relativni materialni blaginji, v kateri živimo, ki nas uspava z občutkom samozadostnosti in katere posledica je, da posameznika

bolj kot skrb za skupno dobro skrbi za dovoljevanje lastnih individualnih potreb po varnosti in ugodju, je pripadnost večji skupini ljudi, ki ima moč v človeku prebuditi tudi ogenj čustev in volje, zelo redka. Religija in šport človeka potegneta vase, v skupnost podobno razmišljujočih, in ga pri tem ne pustita hladnega. Šport je več kot le neprizadeta zabava. Šport se tiče naših življenj, ne glede na to, ali smo tekmovalci ali 'le' gledalci.

Poseben sveti prostor in čas se v obeh primerih smiselno nadgradita z uporabo posebnih zunanjih znamenj. Podobno kot pri religioznem obredu se tudi udeleženci v športu (tisti na igrišču kot tudi tisti na tribunah) oblačijo v posebna oblačila in nosijo posebne simbole. V teku dogajanja se poje posebne obredne pesmi, vzklika posebna gesla, ki, spodbujena v pravih trenutkih, pripomorejo, da dogajanje doseže vrhunec. To lahko človeka povsem potegne v dogajanje, v globoko doživljanje, vse do popolne predanosti, celo do fanatizma. Vsaka religija ima svoje fundamentaliste, tudi šport. Navijači v športu zato niso samo gledalci, tako kot udeleženec religioznega obreda ni samo gledalec ali poslušalec. Kot v religioznem obredu tudi v športu vsi udeleženci združijo svoja srca v skupnem dogajanju. Biti samo gledalec je skorajda bogokletno. Biti samo gledalec ali poslušalec pomeni biti tam zaradi takšne ali drugačne zabave, kratkočasnosti. Toda šport in religija zadevata ljudi in njihova življenja precej globlje in trajnejše kot zgolj neka zabava. »Verniki v šport ne gredo na športno tekmovanje zato, da bi se zabavali; zato morajo hoditi v gledališče, ne pa na športno igrišče« (Novak, 1988, str. 24). Za zabavo obstajajo manj notranje utrujajoči načini. Športa ne gledamo iz istega razloga, kot gledamo druge oddaje na TV – zaradi zabave. Rezultat tekme človeka namreč močno zadeva. Še potem, ko je tekme konec, nas preplavljajo čustva. Še ure ali celo dneve potem se veselimo ali si belimo glavo z neverjetnimi zapravljenimi priložnostmi. Nogomet, košarka, hokej ... niso zabava. So veliko pomembnejši. Zato obstaja očitna razlika med pasivnimi gledalci TV, ki se zabavajo, in aktivnimi športnimi navijači. Če bi bil šport zgolj zabava, zakaj bi se ukvarjali z raznimi problemi in prevarami v športu? Zakaj bi se neprijetno počutili ob razkritju raznih dopiškkih škandalov, ko pa naj bi bila vse le igra za zabavo? Zato tudi športniki niso zgolj igralci, zabavljaji. Njihova vloga je

veliko pomembnejša. So napol bogovi, idoli. Ljudje se z njimi identificirajo. Njihovi uspehi povzročajo prave navale veselja in navdušenja, življenje pa se naenkrat zazdi lepo in svetlo. Porazi, na drugi strani, vodijo v žalost in malodušje.

Tako religiozni verniki kot privrženci športu v to vlagajo veliko svojega prostega časa, energije in tudi denarja, a je to navsezadnje povsem razumno početje, saj tako religija kot tudi šport močno prispevata h kakovosti in osmislitvi človekovega življenja. Prav ponujanje smisla je univerzalni temelj, ki omogoča primerjavo in razumevanje vsake religije (Juhant, 2000). Vsak človek se mora večkrat spopasti z neuspehi. Lahko bi rekli, da so neuspehi sestavni del človekovega vsakodnevnega življenja, so pa tudi del religioznega in športnega življenja. Ob tem tako religija kot tudi šport ob soočenju z neuspehom človeku ponujata pomoč; vedno znova dajeta drugo možnost, možnost novega začetka in spodbujata, da človek ne bi nikdar obupal, ne glede na to, da se neuspehi morda pogosto ponavljajo. »Danes s(m)o sicer igrali slabo in izgubili, a jutri je nov dan in nova tekma – jutri bo bolje. Jutri bo sreča na naši strani.«

Prav v tem se kaže še ena, prav posebna skupna značilnost religioznega in športnega življenja: obe se dogajata v ozračju brez trdne gotovosti. Zato obe od navzočih zahtevata močno vero, upanje, tudi ljubezen. Niti v športu niti v religiji ni nikdar mogoče doseči popolne, vnaprej preračunane (tehnične) gotovosti o prihodnjih dogodkih. Prihodnosti ni mogoče popolnoma obvladati, ni v naših rokah. Zato šport ni za 'konzervativne finančne svetovalce', ki si želijo gotovosti. V športu se dogaja to, kar Caputo (2006) dobro izrazi s pojmom *absolutne prihodnosti*. To je prihodnost, na katero nimamo vpliva; ki se zgodi neodvisno od nas. V tehniziranem svetu, kjer se poskuša potek človeškega življenja vnaprej predvideti in iz njega čim bolj izključiti vse negotovosti, šport (kot tudi religija) ponuja možnost izhoda – možnost svobodnega življenja, možnost sveta brez vnaprej določenega poteka dogodkov. Brez vnaprej znanih posledic za določeno dejanje.

Zato sta šport in religija za tiste, ki si upajo tvegati – za zaljubljenca. Svet brez ljubezni je svet togih pogodb in neizprosnih dolžnosti, svet, v katerem vse vodijo pravniki. To je po Caputu (2006) *prihodnja sedanost* ali relativna prihodnost –

prihodnost, ki jo načrtujemo in za katero trdimo delamo. Absolutna prihodnost pa je prihodnost, ki nas bo presenetila, ki ni v naših močeh, da bi jo načrtovali. To je področje, kjer se stvari ne ravna po našem vedenju ali naši volji, tu nimamo avtoritete. Zato pa, če si človek želi varnosti, šport ali religija zanj nista primerna. Prav negotovost in presenečenja pa življenju dajo posebno vrednost, poseben okus in smisel. Takšno življenje ni dolgočasno, ima poseben smisel in ga je vredno živeti. Zato bi o športu lahko razmišljali tudi kot o sodobni, postmodernej »religiji brez religije« (Caputo, 2006, str. 2). Temeljna ideja takšne postmoderne religije naj bi namreč ne bila v podrejanju togim pravilom, pač pa v 'nori' ljubezni, v predanosti. Brez ljubezni, brez predanosti, brez upanja pa ni športa. Vse to kaže na religiozno razsežnost športa.

A vse to niso nove ideje. Že za antične Grke so bila športna tekmovanja v svojem bistvu religiozno prireditve, pravzaprav bogoslužja v čast njihovim bogovom. Antične olimpijske igre so tako bile v čast bogu Zevsu. Celotno ob pogrebnih slovesnostih so prirejali športna tekmovanja.³ Z religijo povezana je bila tudi uvedba športa v javne šole. Sredi 19. stoletja sta v Angliji Charles Kingsley (1819–1875) in Thomas Huges (1822–1896) začela z doktrino 'mišičastega krščanstva'. Šport je tako postal sredstvo za duhovni, moralni in telesni razvoj fantov. Kot ugotavljata Mechikoff in Estes (1998), mišičasto krščanstvo predstavlja enega najpomembnejših dejavnikov za razvoj športa in telesne vadbe v sodobnih izobraževalnih sistemih. Oblikovati šport kot religijo pa je bila, ne nazadnje, tudi ena od osnovnih idej pobudnika začetka olimpijskih iger moderne dobe, barona Pierra de Coubertina. Pierre de Coubertin (1863–1937), sicer krščansko vzgojen, je v svojih razmišljanjih za doseg miru na svetu sodeloval celo s papežem Pijem X. Prepričan je bil, da mednarodne športne igre lahko izboljšajo mir, bratstvo in razumevanje med narodi, obenem pa se je zavedal moči, ki jo v sebi skriva religija. Da bi dosegel postavljene cilje, si je tudi olimpizem zamislil kot religijo. Ideja o *religio athletae*, 'religiji športnikov', je bila osrednjega pomena za oživitve olimpijskih iger (Parry, 2007). Coubertin zapiše, da je »glavna značilnost antičnega in no-

vodobnega olimpizma v tem, da predstavlja religijo«. In naprej: »Zame je šport religija s cerkvami, dogmami in kultu. Še več, z religioznim čustvovanjem.« (Coubertin 1931, v Lenk 1979)

Kljub temu je potrebno biti pozoren na nekoliko drugačno Coubertinovo razumevanje pojma religioznega od sicer običajno sprejetega. Coubertin je religijo razumel širše, njen pomen pa je bil predvsem v utrditvi moralne razsežnosti športa. Olimpijske vrednote so povsem sekularne: svoboda, poštenost, prijateljstvo in mir, vendar dodatno podprte z močjo religije. Zato olimpizem omogoča posameznim športnikom, ne glede na njihovo religiozno pripadnost, veroizpoved ali ideologijo, da živijo in delujejo v skladu s svojimi religioznimi prepričanji, kot kristjani, muslimani, budisti, judi ali kaj drugega. Olimpizem jim ne more zavzeti tega mesta. Ker Coubertin ni videl olimpizma kot religije v formalnem pomenu, pač pa kot moralno in duhovno gibanje, v prizadevanju za doseg človeške izvirnosti, je mogoče v olimpizmu prepoznati nastavke, značilne za sodobne, postmoderne religije, kot smo jih opredelili v uvodu.

Ne nazadnje ima tudi olimpijski moto »hitreje, močnejše, višje!« religiozne korenine. Coubertinu ga je namreč predlagal francoski dominikanski pater Henri Didon, leta 1891, torej pet let pred prvimi olimpijskimi igrami moderne dobe v Atenah.

Literatura

- Berger, L. P. (2009). Desekularizacija sveta: globalni pregled. V: *Tretji dan*, 49(1/2), 3–14.
- Caputo, J. D. (2001). *On religion*. London: Routledge.
- Chandler, J. M. (1992). Sport is not a religion. V: Hoffman, S. J. (ur.). *Sport and religion*. (str. 55–62). Champaign: Human Kinetics.
- Juhant, J. (2000). Antropološki problemi študija religije danes. V: Juhant, J. (ur.). *Kaj pomeni religija za človeka: znanstvena podoba religije*. Ljubljana: Družina.
- Lawrence, I. (2005). The emergence of "sport and spirituality" in popular culture. *The Sport Journal*, 2(8). Pridobljeno 15. 11. 2009 s <http://www.thesportjournal.org/article/emergence-sport-and-spirituality-popular-culture>.
- Lenk, H. (1979). *Social philosophy of athletics*, Champaign: Stipes Publishing Company.
- Luckman, T. (1998). *Nevidna religija*. Ljubljana: Krtina.
- Mechikoff, R. A., Estes, S. G. (2002). *A history and philosophy of sport and physical education: From ancient civilisations to the modern world*, 3rd edition. London: McGraw-Hill.
- Parry, J. (2007). The religio athletae, Olympism and peace. V: Parry, J. (ur.). *Sport and Spirituality. An introduction*. (str. 201–214). London: Routledge.
- Prebish, C. S. (ur.). (1993). *Religion and sport: the meeting of sacred and profane*. Westport: Greenwood Press.
- Rožanc, M. (2009). Pervertirani katolicizem. V: Rožanc, M. *Maša dvajsetega stoletja*. (str. 79–92). Ljubljana: Študentska založba.
- Taylor, C. A. (1978). Sports spectacular: the social ritual of power. V: *Quest* 30, 58.

3 V 23. knjigi Homerjeve Iliade tako Ahil priredi pogrebna športna tekmovanja v čast Patroklu, ki je umrl v boju.

Mojca Divjak, Lidija Klavs

REHABILITACIJSKI PROTOKOLI PO DELNI ODSTRANITVI MENISKUSA

Izvleček

Kolenski sklep je zaradi anatomske zgradbe, velike izpostavljenosti zunanjim silam in velikim funkcionalnim zahtevam najpogosteje poškodovani sklep. Pogosto pride do poškodb notranjih mehkotivnih struktur, velikokrat prav do poškodbe meniskusa.

Namen prispevka je na podlagi pregleda strokovne literature predstaviti različne rehabilitacijske protokole pri obravnavi kolenskega sklepa po delni odstranitvi meniskusa. Na podlagi navedenih ključnih besed smo našli več člankov. V prispevek smo jih zajeli devet. Prikazani so učinkovitost programa vaj doma, nadzorovane fizioterapije, elektroterapije (ES), EMG-biofeedbacka in učinkovitost zgodnje oz. kasnejše obravnave. Raziskave so pokazale različno učinkovitost izbranih rehabilitacijskih protokolov. Fizioterapija se je pokazala kot uspešna pri zmanjševanju simptomov in kot neuspešna pri vrnitvi k vsakodnevnim funkcijskim aktivnostim.



Ključne besede: poškodba kolenskega sklepa, delna odstranitev meniskusa, meniskus, rehabilitacijski protokoli, fizioterapija po delni odstranitvi meniskusa.

REHABILITATION PROTOCOLS AFTER A PARTIAL MENISCECTOMY

Abstract

Knee joint is one of the most frequently damaged joints, due to its anatomic structure, great exposure to the different external influences and also due to its big functional requirements. In most cases, knee injuries encounter the injuries of internal soft structures, particularly meniscal injuries.

The purpose of this review of literature is to introduce different rehabilitation approaches, when treating knee joint after partial removal of meniscus, based on review of scientific literature. On the basis of the written keywords many articles were found. Nine of them were used for writing this paper. The articles studied the effectiveness of exercising at home, supervised physiotherapy, electrotherapy (ES), EMG – biofeedback and the effectiveness of early and subsequent treatment. Studies have shown different effectiveness of selected rehabilitation protocols. Physiotherapy resulted to be successful in reducing the symptoms and unsuccessful when returning to daily functional activities.

Key words: knee joint injury, partial meniscectomy, meniscus, rehabilitation protocols, physiotherapy after meniscectomy.

■ Uvod

Kolenski sklep je zaradi anatomske zgradbe, velike izpostavljenosti zunanjim silam in velikim funkcionalnim zahtevam najpogosteje poškodovani sklep. Za njegovo stabilnost je odgovoren ligamentarni aparat, ki ga pomembno podpira mišično-tetivni aparat. Gradbene strukture lahko razdelimo na tri dele: kostne, ekstraartikularne in intraartikularne. Kostni del je sestavljen iz pogačice, stegnjeničnih kondilov in goleničnega platoja. Med ekstraartikularne strukture prištevamo sklepno ovojnico, kolateralna ligamenta in mišično-tetivni aparat. Med intraartikularne strukture pa sodijo medialni in lateralni meniskus ter sprednja in zadnja križna vez (Košak in Travnik, 1999).

Meniskusa imata pomembno vlogo v kolenskem sklepu. Kar 40–60 % obremenitev v kolenu se prenaša na meniskusa, ki zaradi elastičnih lastnosti in iztiskanja sklepne tekočine vskata večji del energije in s tem varujeta sklepni hrustanec pred kompresijsko poškodbo in posledično degeneracijo. Meniskusa omogočata kongruenco sklepnih površin; pripomoreta k stabilnosti sklepa v vseh smereh, predvsem med rotacijskimi gibi; preprečujeta ukleščenje sinovije med gibi v kolenu in sodelujeta v procesu mazanja (lumbrikacije) sklepnih površin (Stražar, 2004).

Nevarna položaja za poškodbo medialnega meniskusa sta torej delna fleksija in zunanja rotacija golenice, tako imenovana abdukcija goleni, za poškodbo lateralnega meniskusa pa delna fleksija in notranja rotacija goleni (addukcija goleni) (Jesenšek Papež, 2004). Poškodbe meniskusov spadajo med najpogostejše poškodbe kolenskega sklepa (Brilej in Vlaović, 2005). V približno 80 % gre za poškodbo medialnega meniskusa, v 20 % pa za poškodbo lateralnega meniskusa (Senekovič, 2002). Rezultat tega je, da so te poškodbe tudi daleč najpogostejša indikacija za artroskopsko operacijo (Brilej in Vlaović, 2005).

Pogostost akutne poškodbe meniskusov je v ZDA 61/100.000 prebivalcev. Na leto opravijo 850.000 operativnih posegov zaradi okvare meniskusov. Glede na to, da gre za mlade ljudi, so socialno-ekonomske posledice svežih poškodb meniskusov velike. Tretjina poškodb se zgodi pri športu, pogosto jih spremljajo poškodbe drugih kolenskih struktur (npr. sprednje

križne vezi) (Brilej in Vlaović, 2005). Tako najdemo poškodbo meniskusa pri kar 80 do 90 % poškodovancev s pretrgano sprednjo križno vezjo (Pilih in Brilej, 1999). Najpogostejše so okvare v zadnjem rogu medialnega meniskusa (Brilej in Vlaović, 2005). Degenerativne okvare se pojavljajo pri starejših od 30 let in so kompleksne oblike, pogosto so tudi neznačilne (pri 60 % starejših od 65 let) (Brilej in Vlaović, 2005).

Mehanizem poškodbe je v 30–50 % povezan s športom (Fu in Baratz, 1994). Pri mladi populaciji do poškodb meniskusov pride predvsem med športnimi aktivnostmi, in sicer zaradi kompresijskih in rotacijskih obremenitev (pri igrah z žogo, smučanju, med počepanjem). V delno pokrčenem, obremenjenem kolenu lahko rotacijska sila potegne meniskus proti sredini sklepa med kondila stegenice in golenice, ki ga lahko raztrga. Najpogostejše se tako raztrga zadnji rog meniskusa. Sprednji rog se lahko poškoduje med hitro iztegnitvijo kolena. Medialni meniskus je 5–6-krat pogostejše poškodovan kot lateralni. To deloma povzročijo smer delovanja sil, ki pri športnih poškodbah poteka z zunanje strani, predvsem pa anatomska oblika in manjša premičnost medialnega meniskusa (Stražar, 2002). Otekline kolena, ki se pojavi neposredno po poškodbi kolena, lahko pomeni raztrganino meniskusa v njegovem perifernem prekravljenem delu, otekline, ki nastopi pozneje, pa nam daje slutiti, da gre za poškodbo meniskusa v njegovem neprekravljenem, bolj osrednjem delu (Pilih, 2000). Poškodbe meniskusov so pogostejše, če je spremenjena mehanska os kolena, če so meniskusi prirojeno spremenjeni (diskoidni meniskus), degenerirani, in če je koleno ohlapno zaradi poškodovanih ali ohlapnih ligamentov (predvsem križnih vezi) ter oslabilih mišic (Stražar, 2002).

Operativno zdravljenje poškodovanih meniskusov je v zadnjih letih domena artroskopske kirurgije (Pilih in Brilej, 1999). Takojšnje kirurško zdravljenje je absolutno predvideno, kadar gre za aretacijo kolena in za večjo omejitev ekstenzije kolena (Senekovič, 2002). Po artroskopskem pregledu sklepa se odločijo za delno odstranitev meniskusa ali za rekonstrukcijo (popravilo, šivanje) meniskusa (Senekovič, 2002). Delna odstranitev meniskusa je danes še vedno najpogostejši artroskopski operativni poseg in se uporablja,

ko šiv meniskusa ni mogoč. Najpogostejši razlog za delno odstranitev meniskusa je degenerativna raztrganina nepravilnih oblik (Pilih in Brilej, 1999). Pri vsaki, tudi delni odstranitvi meniskusa moramo vedeti, da lahko tak poseg v prihodnosti vodi v hujšo degenerativno okvaro kolena (Senekovič, 2002).

■ Rezultati

Pregled študij je prikazan po časovnem zaporedju. Glede na vključitvene in izključitvene kriterije (študija s kontrolno skupino, odrasla populacija, naključno izbrani prostovoljci) smo po navedenih ključnih besedah izbrali in analizirali devet člankov, in sicer v angleškem jeziku. Vse raziskave so randomizirane kontrolne in obravnavajo različne fizioterapevtske protokole po delni odstranitvi meniskusa. Raziskave primerjajo učinke različnih fizioterapevtskih protokolov med seboj in njihov vpliv po delni odstranitvi meniskusa.

■ Razprava

Koleno je med največkrat poškodovanimi sklepi v človeškem telesu. Pogosta je poškodba meniskusov, bodisi lateralnega ali medialnega. Poškodba medialnega meniskusa je v literaturi pogostejše omenjena. V literaturi smo našli veliko raziskav, naš namen pa je bil ugotoviti, kateri so najpogostejši rehabilitacijski protokoli in njihova uspešnost pri delni odstranitvi meniskusa.

Moffet in sod. (1994) so ugotavljali učinke zgodnjega in intenzivnega programa fizioterapije na moč kolenskih mišic po delni odstranitvi meniskusa. Rezultati raziskave so pokazali, da je 3-tedenski program fizioterapije vplival na izboljšanje mišične moči in vodil k hitrejšemu okrevanju kolenskih mišic ter je ugodno vplival na zmanjšanje bolečine.

Vervest in sod. (1999) so ugotavljali učinke nadzorovane fizioterapije v primerjavi z vadbo doma brez nadzora terapevta, le s pisnimi in verbalnimi navodili. Pokazali so se pozitivni učinki. Pacienti z nadzorovano vadbo so hitreje okrevali, izboljšala se jim je funkcija kolena in zmanjšala bolečina.

Moffet in sod. (1994) so predlagali program vaj za izboljšanje mišične moči ekstenzorjev kolena, St. Pierre in sod. (1992)

Preglednica 1: Rezultati raziskav različnih rehabilitacijskih protokolov pri obravnavi bolnikov z delno odstranitvijo meniskusa

AVTOR	NAMEN	VZOREC	POVP. STAROST	NAČIN OC.	TRAJANJE	FREKVENCA	REZULTATI
Williams in sod. (1986)	vpliv ES v kom. s FT na moč ekstenzorjev kolena po APM	1. sk. (kontrolna) izvajanje izometričnih in izotoničnih vaj 2. sk. isti program kot 1. sk. + ES za m. quadriceps	33 let	• izok. zmog. kol. miš. pred in 3 tedne po op.	3 T	9 FT obr. 1. sk. 3-krat na teden 2. sk. ES 5-krat na teden	2. sk. izboljšanje izok. zmog. kol. miš. pri vseh kotnih hitrostih 1. sk. pokazala izboljšanje izok. zmog. kol. miš. le pri manjših kotnih hitrostih
St. Pierre in sod. (1992)	učinki zgodnje in kasnejše FT na zmog. kol. miš. po APM	16 B 1. sk. FT po 2 T po op. 2. sk. FT po 6 T po op.	35,8 leta	• izok. zmog. kol. miš. pred in 2., 6., 10. T po op.	6–10 T	ni podatka	Med skupinama pri meritvah ni bilo bistvenih razlik; po 6 tednih so enako okrevali B obeh skupin.
Moffet in sod. (1994)	učinek nad. FT po APM	31 B 1. sk. VD, 16B, kon. sk. 2. sk. prog. nad. FT, 15B	39,9 leta	• OG • VAL • izok. zmog. kol. miš. • vpr. o funkciji kolena pred in 3 T po op.	3T	9 FT obravnav 3-krat na teden	1. sk.: 19 % B se je bol. zmanjšala 2. sk. izboljšala se je izok. zmog. kol. miš., 60 % B je čutilo manjše bol.
Roos in Berger (1996)	vpliv SIT v kom. s FT na bol. in rehab. po APM	60 B 1. sk. SIT + FT, 30 B 2. sk. FT 30 B, kon. sk.	28,9 leta	• VAL • izok. zmog. kol. miš. vpr. o anks. pred prog. FT in 3 T po op.	3 T	10 FT obr. 1. sk. 2 SIT pred 1. in 2. FT obr.	1. sk. značilno manjša postop. bol. in anks. ter hitrejša vrnitev k športu
Vervest in sod. (1999)	učinek nad. FT po APM	20 B 1. sk. prog. nad. FT, 10 B 2. sk. VD, 10 B	33,4 leta	• skoki v daljavo in višino na eni nogi • VAL • vpr. o funkciji kolena, dnev. in šport. aktiv., zadovoljstvu glede funkcije kol. in FT obr. 1., 2., 3., 4. T po op.	3 T	9 FT obr. 3-krat na teden po 30 min.	1. sk. dosegla boljše rezultate od 2. sk. pri skoku v daljavo in višino ter pri vrnitvi k šport. aktiv. 1. sk. – B so čutili manjšo bol., a bistvene razlike med skupinama ni bilo
Goodwin in sod. (2003)	učinki nad. FT in FT doma po APM	84 B 1. sk. prog. nad. FT, 44 B: zgodnji in intenzivni trening FT: 1. faza: ultrazvok, krio-terapija, globoka frikcijska masaža 2. faza: vaje za gibljivost, moč, vzdržljivost 3. faza: zahtevnejše vaje (stranski skoki) 2. sk. (kontrolna) vaje doma	39 let	• VAL • kinematična analiza kol. med hojo po stopnicah • vpr. o kondiciji kol. in kvaliteti življenja 5. in 50. dan po op.	povp. 4,5 T	1. sk. povp. 13,5 FT obr. v 4,5 T	Obe skupini sta pokazali podobno izboljšanje med testiranjem 5. in 50. dnevom po op. Na splošno pri meritvah ni bilo bistvenih razlik.
Kirnap in sod. (2005)	učinek EMG – biofeedbacka po APM	40 B razdeljeni v 2. skupini 1. sk.: FT terapija + EMG 2. sk.: FT terapija brez EMG	34,5 +10,3	• OG pasivno • oc. lestvica Lysholm score • testiranje el. aktiv. miš. VMO in VLO • EMG – biofeedback testiranje pred in 3. dan 14. dan in 6. T po op.	2 T EMG terapije 6T – celotna obr.	EMG-10 FT obr. 1-krat na dan 5 dni v tednu 2 tedna	1. sk. dosegla boljše rezultate 14. dan in 6. T po op. pri OG (flek.kol.), pri Lymshole score in pri testiranju z EMG – biofeedbackom (kontrakciji miš. VMO in VLO, medtem ko meritve pred op. in 3. dan po op. niso pokazale razlik).

AVTOR	NAMEN	VZOREC	POVP. STAROST	NAČIN OC.	TRAJANJE	FREKVENCA	REZULTATI
Morrissey in sod. (2006)	učinek FT vadbe doma in ugotovljali, kateri izmed faktorjev vpliva na dolžino okrevaja po APM	39 B (34 m, 5 ž)	41 let	<ul style="list-style-type: none"> Hugstone vprašalnik EQ – 5D za merjenje kvalitete življenja OG (pasivno) št. dni potrebnih za vrnitev na delo zatekanje kolena 5. in 50. dan po op. 	6 T	vsak dan 10 ponovitev vsake vaje, vsako uro	Ugotovili so, da do hitrega okrevanja pride le pri B, ki so bili vključeni v domači vadbeni prog. Nobeden od preučevanih dejavnikov ne vpliva na trajanje okrevanja.
Koutras in sod. (2009)	raziskovali navzkrižne učinke 3 različnih rehab. programov	28 B (25 m, 3 ž) 1. sk. izokinetični program vaj 2. sk. izotonični prog. vaj 3. sk. prog. vaj doma	28 let	<ul style="list-style-type: none"> izok. meritve funk. testi (skok v daljavo, troskok, skok v višino) 	4 T	ni podatka	Raziskava ni pokazala statističnih razlik med tremi skupinami. Zadnje meritve so v primerjavi s prvimi boljše, a je med njimi le majhna razlika.

Legenda: APM – artroskopska partialna menisektomija; B – bolnik; FT – fizioterapija; FT obr. – fizioterapevtska obravnava; KO – kontrolna skupina; OG – obseg gibljivosti; SIT – stress inoculation training; T – teden; VD – vaje doma; VAL – vizualna analogna lestvica; anks. – anksioznost; dnev in šport. aktiv. – dnevne in športne aktivnosti; izok. zmog. kol. miš. – izokinetična zmogljivost kolenskih mišic; op. – operacija; postop. bol. – postoperativna bolečina; prog. nad. FT. – program nadzorovane fizioterapije; vpr. – vprašalnik; nad. FT – nadzorovana fizioterapija; sk. – skupina.

pa priporočajo uporabo programa vaj za izboljšanje izokinetične zmogljivosti kolenskih mišic.

Navzkrižne učinke treh različnih rehabilitacijskih programov, kot so izokinetični, izotonični in program vaj doma, na okrevanje po delni odstranitvi meniskusa so preučevali Koutras in sod. (2009). Ta raziskava je edina, ki je bila poleg izokinetične moči fleksorjev in ekstenzorjev operirane noge osredotočena tudi na funkcionalno zmožnost nepoškodovane noge.

Prav tako je bila ena redkih raziskav, ki je v program fizioterapije poleg drugih vaj vključila tudi vaje za izboljšanje propriocepcije, raziskava Koutrasa in sod. (2009).

Morrissey in sod. (2006) ter Goodwin in sod. (2003) so v svojih raziskavah raziskovali vpliv vadbe doma na okrevanje bolnikov z delno odstranjenim meniskusom. Oba avtorja sta prišla do podobnih sklepov. Ugotovili so, da tudi vadba doma, če se seveda izvaja v skladu s fizioterapevtskimi navodili (pisno in verbalno predstavljeno izvajanje vaj in njihova frekvenca), ugodno vpliva na okrevanje.

Goodwin in sod. (2003) so vadbo doma primerjali z zgodnjim in intenzivnim programom fizioterapije. Rezultati so pokazali, da sta obe skupini dosegli podobno izboljšanje pri drugem testiranju v primerjavi s prvim. Ugotovil je, da program

vaj doma pripomore k izboljšanju zmogljivosti mišic in k boljši funkciji kolena, prav tako kot program fizioterapijo pod nadzorom fizioterapevta.

Moffet in sod. (1994) ter Vervest in sod. (1999) so v svojih raziskavah ugotovljali uspešnost fizioterapije pod nadzorom terapevta. V obeh raziskavah so ugotovili pozitivne učinke nadzorovane vadbe in potrebo po fizioterapiji po delni odstranitvi meniskusa.

V raziskavi Vervesta in sod. (1999) se je pokazalo izboljšanje v funkciji kolena pri športnih in funkcionalnih dejavnostih.

Uporaba različnih modalitet, kot so ES (električne stimulacije), EMG-biofeedback in krioterapija v kombinaciji s kinezioterapijo, so se pokazale za uspešne metode fizioterapije pri obravnavi bolnikov z delno odstranitvijo meniskusa. Williams in sod. (1986) so pri preučevanju učinkov ES na mišično moč ekstenzorjev kolena ugotovili značilno boljše rezultate pri pacientih, ki so izvajali ES v kombinaciji z izometričnimi in izotoničnimi vajami, kot pri tistih, ki v program fizioterapije niso imeli vključeno ES. Prišlo je do izboljšane izokinetične zmogljivosti kolenskih mišic, zvečala se je tudi moč m. quadriceps.

Kirnap in sod. (2005) so v raziskavi preučevali vpliv EMG-biofeedbacka na okrevanje po delni odstranitvi meniskusa. EMG-biofeedback se je izkazal za pozitiv-

ni del terapije, ki je bila sestavljena tudi iz različnih vaj za povečanje gibljivosti in mišične moči ter krioterapije. Avtorji celo menijo, da pri nezapleteni delni odstranitvi meniskusa rutinska fizioterapija ni predvidena (Goodwin in sod., 2003).

Moffet in sod. (1994) menijo, da navzočnost fizioterapevta pri izvajanju vaj psihološko vpliva na pacienta in s tem pripomore k boljšim rezultatom po koncu terapije.

Avtorji Moffet in sod. (1994) ter Goodwin in sod. (2003) menijo, da kakovosten program vaj, ki jih bolnik izvaja doma sam, lahko doseže ravno tako dober učinek pri okrevanju kot vadba pod nadzorom fizioterapevta.

Ross in Berger (1996), ki sta preučevala vpliv psihološke pomoči na bolečino in rehabilitacijo v kombinaciji s fizioterapijo pri atletih po delni odstranitvi meniskusa, sta ugotovila, da so imeli atleti, ki so imeli med eno in drugo fizioterapevtsko obravnavo eno uro psihološke pomoči, višji bolečinski prag in so pokazali manj strahu ter so se hitreje vrnili k športu. Iz tega lahko sklepamo, da za vrhunske dosežke pri športnikih ni pomembna le dobra fizična pripravljenost, temveč sta zelo pomembni tudi psihična pripravljenost in psihična pomoč pred treningi in pomembnimi nastopi, kar dodatno pripomore k dobremu počutju tekmovalca in posledično k dobrim rezultatom.

Rezultati vseh pregledanih raziskav kažejo, da imajo avtorji različno mnenje o tem, kateri rehabilitacijski protokol oz. katera vrsta rehabilitacije in njihovo kombiniranje je najuspešnejše pri bolnikih po delni odstranitvi meniskusa. Ugotovili smo, da vsak rehabilitacijski protokol prinese nekaj k okrevanju po artroskopski operaciji meniskusa, nobeden od predstavljenih protokolov pa ni dosegel toliko boljših rezultatov od drugih, da bi ga lahko predpisali kot glavnega pri terapiji po delni odstranitvi meniskusa.

Literatura

1. Brilej, D., Vlaović, M. (2005). Obravnava poškodb meniskusov. Poškodbe v osnovnem zdravstvu. V: *Kokaljevi dnevi, Kranjska Gora, 7.–9. april 2005*. Ljubljana: Združenje zdravnikov družinske medicine, 114–16.
2. Fu, F. H., Baratz, M. (1994). Meniscal injuries. In: DeLee, J. C., Drez, D. Jr. *Orthopaedic sports medicine*. Vol. 2. Philadelphia: WB. Saunders Company, 1146–62.
3. Goodwin, P. C., Morrissey, M. C., Omar, R. Z., Brown, M., Southall, K., McAuliffe, T. B. (2003). Effectiveness of supervised physical therapy in the early period after arthroscopic partial meniscectomy. *Phys Ther*, 83(6), 520–35.
4. Jesenšek Papež, B. (2004). Funkcionalna anatomija kolena. V: Posebnosti rehabilitacije bolnikov z boleznimi in poškodbami kolena. *Zbornik predavanj strokovnega posveta, Porto-ruž, 19.–20. nov. 2004*. Ljubljana: Združenje za fizikalno in rehabilitacijsko medicino, 3–5.
5. Kirnap, M., Calis, M., Turgut, A. O., Halici, M., Tuncel, M. (2005). The efficacy of EMG-biofeedback training on quadriceps muscle strength in patients after arthroscopic meniscectomy. na <http://www.nzma.org.nz/journal/118-1224/1704/>. »5. 2. 2009«.
6. Košak, R., Travnik, L. (1999). Anatomija in stabilnost kolenskega sklepa. V: *Zbornik izbranih predavanj simpozija o poškodbah in okvarah kolena*. Ortopedsko združenje – Društvo travmatologov Slovenije, 8–17.
7. Koutras, G., Pappas, E., Terzidis, I. P. (2009). Crossover training effects of three different rehabilitation programs after arthroscopic meniscectomy. *Int J Sports Med*, 30, 144–49.
8. Moffet, H., Richards, C. L., Malouin, F., Bravo, G., Paradis, G. (1994). Early and intensive physiotherapy accelerates recovery postarthroscopic meniscectomy: results of randomised controlled study. *Arch Phys Med Rehab*, 75, 415–26.
9. Morrissey, M. C., Milligan, P., Goodwin, P. C. (2006). Evaluating treatment effectiveness: Benchmarks for rehabilitation after partial meniscectomy knee arthroscopy. *Am J Phys Med Rehab*, 85, 490–501.
10. Piliš, I. A., Brilej, D. (1999). Artroskopsko zdravljenje poškodb meniskusov. V: *Zbornik izbranih predavanj simpozija o poškodbah in okvarah kolena*. Ortopedsko združenje – Društvo travmatologov Slovenije, 24–34.
11. Piliš, I. A. (2000). Poškodbe meniskusov. V: *Zbornik predavanj 36. podiplomskega tečaja kirurgije za zdravnike družinske medicine, Ljubljana 3.–5. feb. 2000*. Ljubljana: Klinični center. Katedra za kirurgijo. Medicinska fakulteta. Univerza v Ljubljani, 221–27.
12. Roos, M. J., Berger, R. S. (1996). Effects of stress inoculation training on athletes' post-surgical and rehabilitation after orthopedic injury. *J Conc Clin Psychol*, 64, 406–10.
13. Senekovič, V. (2002). Poškodbe meniskusov. V: *Koleno*. Zdravstveni dom Celje, 18–21.
14. St - Pierre, D. M., Laforest, S., Paradis, S., Lerou, M., Charron, J., Racette, D., Dalzell, M. (1992). Isokinetic rehabilitation after arthroscopic meniscectomy. *Eur J App Physiol*, 64, 437–43.
15. Stražar, R. (2002). Poškodbe meniskusov. V: *Pavlovčič, Poškodbe pri športu*. Ljubljana: Klinični center Ljubljana. Ortopedska klinika, 135–44.
16. Stražar, K. (2004). Artroskopija kolena – delna resekcija meniskusa. V: *Pavlovčič, Bolezni in poškodbe kolena*. Ljubljana: Klinični center Ljubljana. Ortopedska klinika, 81–89.
17. Vervest, A. M. J. S., Maurer, C. A. J., Schambergen, T. G. R., de Bie. R. A., Bulstra, S. K. (1999). Effectiveness of physiotherapy after meniscectomy. *Knee Surg Sports Traumatol Arthroscopy*, 7, 360–64.
18. Williams, R. A., Morrissey, M. C., Brewster, C. E. (1986). The effects of electrical stimulation on quadriceps strength and thigh circumference in meniscectomy patients. *J Orthop Sports Phys Ther*, 8, 143–46.

Mojca Divjak
Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta,
Oddelek za fizioterapijo,
Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana
e-naslov: mojca.divjak@zf.uni-lj.si

Silvo Kristan

RED V IZRAZJU – RED V GLAVAH ... IN NASPROTNO

Vsiljevanje tujih izrazov v slovenščini nima meja. Na športnem področju je ta pojav še posebno nadležen. Celo takrat, kadar imamo dobre domače ustreznice, nekateri iz znanih in neznanih razlogov širijo tujke. Čedalje bolj se zdi, da gre za psihoanalitično vprašanje. Včasih je zaslediti tudi željo po oblikovanju domačih izrazov, žal primeri kažejo na pomanjkljivo obvladanje pojmovne logike, ki je temeljna podlaga za oblikovanje strokovnih izrazov. Logične nerodnosti in nesmisle je zaslediti celo pri nazivih kateder na Fakulteti za šport. Hkrati pa fakulteta iz učnih programov izganja filozofijo (z logiko), ki je poleg leksikologije⁶ temeljna disciplina ne samo za obravnavanje terminoloških vprašanj, ampak nasploh za vzgojo kritičnega mišljenja.

Ključne besede: šport, terminologija, tujke

ORDER IN THE TERMINOLOGY – ORDER IN THE MINDS ... AND THE OTHER WAY AROUND

Abstract

The introduction of foreign words into the Slovenian language seems to be unlimited. This phenomenon is particularly annoying in sport. Even if appropriate Slovenian terms are available, some people keep spreading foreign words for reasons that are known and unknown. It appears as if this has become a question of psychoanalysis. Sometimes there is a desire to establish a domestic term but, regrettably, examples of this reveal deficient knowledge of the notional logic which underpins the creation of technical terms. Logical flaws and nonsense are even seen in the names of the chairs at the Faculty of Sport. At the same time, the Faculty banishes philosophy (including logic) from the study programmes even though this field of study, besides lexicology, is fundamental not only for discussing terminological issues but also for promoting critical thought.

Key words: sports, terminology, slovenian terms

■ 1

Masters. Kar nekaj časa so nas blejski športni delavci in novinarji obveščali o "**svetovnih zimskih masters igrah**", ki so bile konec januarja 2010 na Bledu. Iz javnih občil in spletnih strani je mogoče povzeti, da je šlo za športno prireditev, na kateri so se srečali starejši športniki, ki se razvedrilno ukvarjajo s športom. Med njimi je bilo tudi nekaj zvenceh imen iz preteklosti, večina pa so bili športni navdušenci iz različnih držav. Med temi je bilo tudi okoli 150 smučarjev iz društev upokojencev (!) iz vse Slovenije in menda petnajst (!) slovenskih ekip v hokeju na ledu.

Angleški izraz **master** označuje nekoga, ki je mojster svoje obrti ali svojega poklica. Torej tudi mojster v konkretni športni zvrsti (*master of sport*), **vrhunski športnik**. Zato je geslo **masters** v nastajajočem športnem terminološkem slovarju pojasnjeno takole: "tuje ime za niz tekmovalnih vrhunskih športnikov". Če že tuji izraz uporabljamo (ker še nimamo domače ustreznice) za niz mednarodnih tekmovalnih, na katerih nastopajo *masters of sport*, pa je več kot očitno, da izraz *masters* sploh ne ustreza za poimenovanje blejskega tekmovalja, ki je namenjeno množici rekreativnih športnikov in predvsem njihovem druženju ter hkrati širjenju 'olimpijske ideologije'. Več športnih novinarjev neoporečno piše o **svetovnih zimskih veteranskih igrah**, žal se med njimi najde tudi tak, ki ne zdrži brez nesmiselnega tujega izraza in zapiše *svetovne zimske veteranske masters igre*. Naj razume, kdor more. Zakaj tujci uporabljajo neustrezen izraz, je njihov problem, papagajsko posnemanje tuje ohlapnosti in neumnosti pa je naš problem.

■ 2

Spinning. Brez sramu nekateri širijo tujko **spinning**. V nastajajočem športnem terminološkem slovarju beremo: "**Spinning**, sleng → **skupinska vadba na sobnem kolesu**." Izraz **sobno kolo** je uveljavljen v slovenskem športnem izrazju. Najprej je to res bilo **dvokolo** (s prednjim in zadnjim kolesom), vendar nekoliko dvignjeno od tal na posebnem podstavku, da so se kolesa med pogonjanjem pedal lahko vrtela. Z razvojem naprave sta prednje in zadnje kolo 'izginila', ostalo pa je gibalno bistvo tega

športnega pripomočka, to je simuliranje **vožnje s kolesom**. Zato športne trgovine v svojih oglasnih katalogih ponujajo **sobna kolesa**. In če poganjamo pedala na sobnem kolesu v skupini, je to pač **skupinska vadba na sobnem kolesu**. Enostavno kot 'pasulj'. In če to počnemo ob glasbeni spremljavi, je to še vedno **skupinska vadba na sobnem kolesu**. Ta izraz tudi pogosto najdemo v občilih, ki se očitno zavedajo, da je materni jezik vendarle ena največjih vrednot in hkrati temeljni nacionalni identitetni znak.

Po slovenskem pravopisu (1994, str. 31, tudi Enciklopedija slovenskega jezika) tuje izraze prevzemamo v slovenščino samo takrat, kadar še nimamo dobre domače ustreznice in je tudi dlje časa nismo našli. To so tako imenovane **prevzete besede**, ki jih tudi podomačimo v izgovoru, pisavi in obliki. Takih besed imamo v športnem besednjaku kar precej, na primer skeleton, slalom, fitnes, vaterpolo, bejzbol, reli, ferplej in tako naprej, ker zanje pač nismo našli dobrih domačih ustreznic. Za barbarizem 'spinning' imamo domačo ustreznico, ki je popolnoma v skladu s temeljnim terminotvornim načelom *nomen est omen*², hkrati pa jo razume sleherni Janez. Zato je prevzemanje in širjenje tujke nepotrebno, v resnici laično in nespodobno dejanje. 'Za hec' sem si vzel čas in ves dan spraševal naključne Slovence, ki sem jih srečeval v trgovini, na smučišču, med sprehodom, kaj pomeni izraz 'spinning'. Več kot dvajset jih je bilo, nihče ni vedel odgovora. Komu torej snobi, trgovci in drugi mučitelji slovenščine ponujajo 'spinning'?

Nekateri opravičujejo rabo tujega izraza s tem, da imajo licenčno pogodbo, po kateri morajo ta izraz uporabljati. Licenčne pogodbe tako ali drugače temeljijo na pridobitnosti, zato gre pri pogodbah, ki vključujejo tuji izraz, za 'razprodajo' slovenskega jezika. To pa je tudi kazalec identitete trgovca, ki se uklanja tujemu izrazu, čeprav imamo domačega. Zanimivo je tudi to, da zadnji *Webstrov Comprehensive Dictionary* nima izraza 'spinning' s pomenom, ki ga nekateri slovenski širijo.

Včasih je slišati naslednji 'nenavaden' argument za rabo obravnavanega izraza: "Če smo prevzeli že vrsto tujih izrazov, ni nobene škode, če prevzamemo še *spinning*". Po tej logiki torej ni nobene škode, če prevzamemo še novih deset, sto, dvesto, tisoč tujih izrazov. Argument je res

laičen. Na dolgi rok takšna 'teorija' vodi v slabitev (razprodajo) slovenščine. Zato se priznani slovenisti zavzemajo za 'nadzorovano' prevzemanje tujih izrazov v slovenščino, tako da jezik še vedno ohranja svojo prvobitno naravo in dušo. In na podlagi takšnega strokovnega stališča tuji izraz *spinning* res nima kaj iskati v slovenskem športnem in knjižnem jeziku.

■ 3

Futsal. V zimskem času pogosto slišimo in beremo tuji izraz **futsal**. Celotno glasilo Olimpijskega komiteja Slovenije piše o "tako imenovanem futsalu". Viri poročajo, da sta igra in izraz pognala korenine v Urugvaj v tridesetih letih prejšnjega stoletja. V športnem terminološkem slovarju beremo: "**Futsal** (sleng, po tuji zloženki iz portugalskega '*futebol de sala*' ali španskega '*futbol sala*', srbsko '*futbal u sali*') ..." Ni treba biti poliglota, da vse tri tuje izraze prepoznamo kot **nogomet v dvorani** oziroma **dvoranski nogomet**. Izraz **dvoranski nogomet** je v Sloveniji uveljavljen; večina ustreznih izobraženih športnih novinarjev poroča o **dvoranskem nogometu**. In slehernemu Janezu, ki na televiziji vidi prenos tekme, je popolnoma jasno, da gre za nogomet. Kljub temu se 'ulica' in nekaj gorečnejšev krčevito borijo za tuji izraz, čeprav ta pomeni natančno to, kar pomeni uveljavljen slovenski izraz. Žalosten je televizijski pogovor, ko novinar neoporečno uporablja izraz **dvoranski nogomet**, domnevni strokovni sogovornik 'iz ljudstva' pa trmasto ves čas ponavlja barbarizem 'futsal'. To pa je res vprašanje za psihanalizo. Večji problem od 'futsalarjev' so nekateri novinarji, ki v javnih občilih papagajsko širijo nespodoben izraz. Ob tem se seveda postavlja tudi vprašanje, zakaj lektorji, ki obdelujejo novinarska sporočila, spuščajo skozi svoje sito tuje, žargonske in slengovske izraze.

■ 4

Skike. Družčina športnih navdušencev je 'izumila novo športno zvrst' (tako trdijo sami!) in nov slovenčljski izraz zanjo: **skike** (izg. skajk). Že to je napaka, da izraz, ki ga jezikovno neizobraženi navdušenci vsiljujejo, ne ustreza temeljnemu jezikovnemu načelu, ki uči, da prevzete besede podomačimo v izgovoru, pisavi in obliki. Predvsem pa je temeljno vprašanje, ali je

ta tuji izraz sploh treba prevzemati, saj imamo vendar domačo ustreznico. Jezikovna pravila glede prevzetih besed so jasna (glej 2. točko). Gre namreč za športni pripomoček, ki ga tekači na smučeh uporabljajo že najmanj dve desetletji za poletno telesno pripravo in je znan kot **tekaške rolke**. Resda se 'novi izum' razlikuje od tekaških rolk predvsem po večjih kolesih, kar omogoča rolanje ne samo po asfaltu, ampak tudi po slabših makadamskih in drugih manj zglajenih podlagah. Toda to so **tekaške rolke**, ki se pač glede na poseben namen nekoliko razlikujejo. Gre za vrsto **tekaških rolk**. Menda ne bomo za vsako najmanjšo različico ENAKEGA športnega pripomočka (ki se razlikuje po dolžini, širini, po večjih kolescih, po drugačni postavitvi koles, po drugačnem materialu, z dodatnimi zavorami, brez zavor, za vožnjo po parketu, za vožnjo po asfaltu, za vožnjo po makadamu, za ženske, za moške, za otroke itn. itn.) začeli vsiljevati nove tuje, žargonske, slovenčelske izraze? Primerjava z drugimi športnimi pripomočki je nazorna in poučna. Poznamo kolesa za različne namene, vendar vsem pravimo **kolo**. Poznamo cestno, dirkalno, potovalno, gorsko, otroško kolo ... vsem slovensko rečemo **kolo**. Tudi **drsalk** imamo več vrst (za hokej, za umetnostno drsanje, za vzdržljivostno drsanje), vendar so vse **drsalk**. Celotno vrsto smučí poznamo (za tek, za skoke, različne vrste alpskih smučí, turne smučí, dolge in kratke smučí, lovske smučí), vse so **smučí**. Nič drugače ni s **kajaki** (turistični, tekmovalni, potovalni). Tudi **konj** je **konj**, ne glede na namen njegove uporabe. In enako je z **vlak** (potniški, tovorni, brzi, motorni). Bogata je vrsta **avtomobilov**, toda vsi so **avtomobili**. In nič drugače ni z **letali**, pa če se še tako med seboj razlikujejo. Sploh pa ne gre za 'novi izum' (navdušenci pišejo o 'novem športu', o 'novi športni panogi'), ker sem na podobni rolki videl tekača na smučeh že pred štiridesetimi leti.

Zagovorniki tujega izraza 'skike' trdijo, da to ne morejo biti rolke, ker so namenjene 'drsalnemu koraku', česar s tekaškimi rolkami ni mogoče izvajati. Ugovor je laičen in nelogičen. Tudi za poletno vadbo na rolkah tekači na smučeh uporabljajo drugačne rolke za vadbo klasične tehnike in drugačne za vadbo 'drsalnega koraka'. Toda oboje so **rolke**. Ne nazadnje, tudi tekači na smučeh uporabljajo posebne smučí za klasično tehniko in posebne za drsalno tehniko, v obeh primerih pa so

to **tekaške smučí**. Po nenavadni logiki 'skajkarjev' smučí, ki jih tekači na smučeh uporabljajo za drsalno tehniko, niso več smučí, ampak nekaj popolnoma drugega. Na srečo smučarjem takšni nesmisli ne padejo na pamet in ne delajo terminološke zdrahe. Sploh pa je neprimerno govoriti o 'drsalnem koraku', saj ta športni pripomoček sploh ne drsi. Kolesa ne drsijo! Lahko bi to bil kvečjemu **rolkarski korak (v stran)**, ne pa drsalni.

V bitki za izraz 'skike' zasledimo naslednjo protislovno trditev: "Tekiško rolanje ima resda za osnovo enako gibanje kot SKIKE, vendar gre z uporabnostnega vidika za čisto nasprotje." Kako je lahko **enako gibanje** z enim in drugim pripomočkom **čisto nasprotje**, je najbrž težko pojasniti. Res pa je, da gre za drugačen "uporabnostni vidik", toda drugačen uporabnostni vidik v bistvu enakega pripomočka v slovenščini označujemo z označevalnim pridevnikom (potniški vlak, tovorni vlak; stacionarni telefon, mobilni telefon; alpske smučí, tekaške smučí). Eden od vnetih zagovornikov tujega izraza je nekje tudi zapisal: "Pripomoček, o katerem govorim, je v bistvu neka oblika 'terenske rolke', ker omogoča vožnjo po različnih podlagah ..." Halo! Aktivist tega 'športa' priznava, da gre za "neko obliko **terenske rolke**", hkrati pa vztraja pri tujem izrazu. Ne nazadnje je 'skajkar', očitno nezavedno, tudi poimenoval ta športni pripomoček: **terenske rolke**. Levi prilastek 'terenske' označuje **vrsto** rolk. Tudi na podlagi pogovorov z znanimi tekači in tekaškimi strokovnjaki kaže, da je izraz **terenske rolke** ustrezen. Ker je uporabljena množina, lahko odpade tudi označevalni pridevnik 'tekaške', ker ne ustreza logiki stvari. Tek vendar pomeni popolnoma nekaj drugega kot rolanje. In če za neko gibanje uporabljamo **terenske rolke**, je skoraj samoumevno dejavnost poimenovali **terensko rolanje**. Čeprav označevalni pridevnik 'terenske' ni najboljši (ker z vsemi rolkami tako in tako rolkamo po takšnem ali drugačnem terenu), je dvobesedni izraz **terenske rolke** še vedno boljši od barbarizma 'skike'.

V primeru, da bi se barbarizem 'skike/skajk' začel uveljavljati, bi nastala cela tuja besedna družina (skajkar, skajkarica, skajkarska tekma, skajkarski inštruktor, skajkarski trener, mogoče celo skajkarski doktor), ki bi po nepotrebnem onesnaževala slovenščino, čeprav obstaja dostojna, logična, semantično in terminološko

neoporečna domača ustreznica. Takšnim in podobnim pojavom lahko rečemo tudi 'razprodajanje materne jezika'. To pa ni več samo strokovno in terminološko, ampak tudi že intelektualno, narodnostno in politično vprašanje. Neutemeljeno vsiljevanje tujk je v bistvu sovražno dejanje do slovenskega jezika in slovenstva. Kaže, da so tudi na to pozabili posiljevalci slovenskega jezika s tujim izrazom. Očitno si zamišljajo, da lahko z jezikom počnejo, kar jim pade v glavo. Toliko slabše, če to počnejo diplomirani športni pedagogi, ki bi vendar morali soustvarjati neoporečen športni jezik. Za oblikovanje ustreznega domačega športnega jezika ni dovolj imeti le 'biseps' ali motorične sposobnosti, ampak tudi ustrezna znanja. Res pa je, da tega znanja ljubljanska kadrovska šola ne daje.

Seveda se lahko sprašujemo o motivih za trmasto vztrajanje pri spačku 'skike/skajk'. Vse kaže, da ne gre le za pomanjkljivo izrazoslovno izobrazbo. Zagovorniki barbarizma 'skajk' se namreč sklicujejo na to, da gre za priznano skrajšano tujo zloženko iz izrazov **SKate+bIKE**. Ob tem pojasnilu sta potrebna dva ugovora. Prvič, papagajsko prevzemanje tujih izrazov brez temeljite strokovne, terminološke in narodnostne presoje je nerazumno dejanje. Slovenčeljstvo! Toliko bolj, če že imamo domačo ustreznico. Tudi *ski* je mednarodni izraz, vendar pri nas govorimo o smučeh in smučanju. In tisto, kar je v 'mednarodnem jeziku' *world Cup*, je pri nas svetovni pokal. Tudi *FIBA*, kratica za mednarodno košarkarsko zvezo, je pri nas KZS. Tuji izraz torej ni nikakršen argument za njegovo prevzemanje v slovensko športno izrazje. Toliko manj, če izraza ne pozna niti sodobni angleški besednjak.

In drugič, natančnejša pojmovna členitev zloženke **SKate+bIKE** ne 'drži vode', ker je zloženka za naše pojmovanje oblikovanja strokovnih izrazov logično in semantično dvomljiva in zato s terminološkega zornega kota oporečna. Temeljni pomen angleškega izraza **skate(s)** je **drsalka(e)**. Z drsalkami pa drsimo. Vsiljevano ime 'skajk' niti približno ne spominja na drsalka pa tudi ne drsimo s to napravo. Logično in semantično je torej prvi del zloženke popolnoma 'mimo'. Izvirni tuji izraz za desko s kolesi je **rollerskate**, v slovenščini pa je to **rolka**. Pomensko dvomljiv je tudi drugi del tuje zloženke (biKE). Angleški 'bike' je nastal iz 'bicycle'.



Celo Center šolskih in občinskih dejavnosti, ki deluje v okviru Ministrstva za šolstvo in šport, oglašuje tujo blagovno znamko s tujim imenom. Črka R v zgornjem desnem kotu potrjuje, da so domači prodajalci programa pogodbeno zavezani, da ohranjajo in širijo tuji izraz.

Oba izraza pomenita **kolo** oz. **dvokolo** (bicikel). Iz spačka 'bike' je nastal tudi slovenčeljski 'bike park', s katerim, na primer, v Kranjski Gori onesnažujejo kolesarski poligon. Da tako imenovani 'skajk' niti približno ne ustreza izrazoma kolo oz. bicikel, je vendar slehernemu jasno na prvi pogled. Kolesce na 'skajku' je v angleščini bodisi *roller* ali *little wheel*; gre torej za terminološko (logično, semantično, jezikovno) skrupulacijo, ki pa najbrž zvokovno in vizualno (kot logotip, zaščitni znak podjetja) ustreza tržnim namenom. Zato se še enkrat postavlja vprašanje, zakaj vsiljevati tuje zloženke ali kratice, ki po naših merilih ne ustrezajo temeljnim terminotvornim načelom, hkrati pa že imamo uveljavljeno domačo ustreznico? Kaže, da bi se nekomu svet podrl, če se ne bi 'afnal' z barbarizmom 'skike'. Toda zakaj?

Čedalje bolj se zdi, da zajec tiči v nekem drugem grmu, ne v terminološkem. V bitki za izraz 'skike' najdemo tole stališče: "SKIKE je mednarodno zaščitena blagovna znamka, pod katero se tržijo različni izdelki iz linije SKIKE ... Pripomoček je mogoče kupiti samo preko specializiranih SKIKE točk, kjer kupca ob nakupu poučijo o varni uporabi in omogočajo različne stopnje tečajev." Ja, v tem grmu očitno tiči zajec. Posiljevanje slovenščine s tujim izrazom zdaj postane že veliko bolj razumljivo. Gre namreč za trgovski projekt, pri katerem želi 'projektant' seveda služiti. In kdor širi zaščiteno mednarodno blagovno znamko, je seveda deležnik tega 'projekta'. Če torej gledamo na zadevo s tega zornega kota, so slovenski 'skajkarji' pravzaprav izpostava tuje bla-

govne znamke. To seveda ni brezplačno. Plačano je torej tudi vsiljevanje tujega izraza. Slovenska izpostava, ki je očitno pogodbeno vezana na lastnike blagovne znamke, preprosto ne sme opustiti tujega imena. Zato torej posiljevanje slovenščine z nelogičnim tujim izrazom. Temu pravimo razprodaja slovenščine. Bolj kot za širjenje športne kulture gre za interese tržnega gospodarstva ožje zasebne skupine. Podobnost z blagovno znamko *Nordic walking* je presenetljiva. Tudi tam je bilo mogoče le na 'specializirani točki' dobiti vse ... do obveznega nakupa 'edino prvih pohodnih palic', na katerih je bil napis blagovne znamke *Nordic walking*. Da o *spinningu* in *pilatesu* ter popolnoma 'novi' Murovčevi *UPS metodi učenje smučanja* in še o čem ne govorimo.

Obsežnost in preračunljivost 'SKIKE projekta' je zaznati tudi iz 'vizije skajkarjev'. Takole beremo: "Vizija SKIK-a je nov šport oz. nova športna panoga, katera vključuje izobraževanje, SKIKE tekmovanja in športne prireditve." 'Projekt' postaja še bolj oprijemljiv. 'Skajk' trenerje v sivi ekonomiji že vzgajajo, trgovska mreža se plete, potrebna je še nacionalna zveza za 'skajk', združenje 'skajk' učiteljev in trenerjev, morda še kak inštitut za 'skajk' (če že ne katedra za 'skajk' pri obstoječi fakulteti, in ne nazadnje, kak doktor 'skajka'. Manjka samo še oglaševalsko geslo 'skajk' v vsako vas, 'skajk' v vsako družino. Seveda s številko telefona, kje je mogoče vplačati šolnino in kje je mogoče kupiti 'nov športni pripomoček'. Očitno je ožji skupini veliko na tem, da ima 'svoj' vrtiček, 'svojo' športno zvrst, 'svoj' izobraževalni

sistem, 'svojo' nacionalno zvezo, 'svojo' banko in sploh 'svoj hec'. Presenetljiva je podobnost s 'projektom' *Nordic walking*. 'Projekt skajk' se seveda v trenutku poruši, če barbarizem 'skajk' zamenjamo z izrazoma **terenske rolke** in **terensko rolkanje**. Oboje namreč po logiki stvari strokovno in organizacijsko spada v drug 'predal'.

Pripis: Prišlo mi je na misel, da bi pljuvanje v daljino razglasil za novo športno zvrst. Organiziral bi svetovalno službo, registriral d. o. o. za izobraževanje trenerjev in ustanovil nacionalno zvezo za pljuvanje v daljino. Le primeren tuji izraz moram še domisliti ...

5

Freeride, freestyle. Oba tuja izraza se zadnje čase pogosto uporabljata zlasti v smučanju, deskanju in kolesarjenju. Težava je dvojna: prvič, 'nehigiensko' vsiljevanje tujih izrazov v domači športni jezik, in drugič, zmedena raba, kajti isti pisci in govorniki pogosto mešajo oba izraza, tako da je včasih nemogoče natančno prepoznati in opredeliti pravo vsebino obeh pojmov. Edina 'dobra' stran rabe tujih izrazov je papagajsko posnemanje, za kar ni potreben nikakršen intelektualni napor. Saj vemo, zakaj papige govorijo. Pred športno terminologijo sta torej dve nalogi: vsebinsko nedvoumno razmejiti oba pojma in jima poiskati logična domača izraza. Omejil se bom na smučanje, analogno pa je mogoče 'teorijo' uporabiti tudi v drugih športnih zvrsteh.

Angleški izraz **freeride** je sestavljen iz *free*, prost, svoboden in iz *ride*, voziti se, peljati se, vožnja. Kalk iz **freeride** je torej **prosta vožnja, prosto smučanje, prosti smuk**. Največ opisovalcev tako imenovanega '*frirajda*' s tem pojmom razumejo predvsem "bolj ali manj vratolomno in tvegano spuščanje z vrhov po večjih strminah, pogosto tudi med 45 in 55 stopinjami naklona, po nepripravljenem terenu in po lastni izbiri poti". Razširjeni opis te vrste smučanja, ki vsebuje tudi manj zahtevne storitve, je naslednji: "Netekmovalno in tekmovalno smučanje na neurejenem smučišču ali zunaj urejenih smučišč po lastni izbiri terena, tehnike, hitrosti, načina krmarjenja in podobno. V smeri krmarjenja navzdol ni nikakršnih vrticov ali drugih obveznih točk. Smučar izbira pot po lastnem preudarku, skoki čez skalne pečine (tudi 30-metrski)

niso redki, pa tudi padci med skalovje ne. V tekmovalni različici sodniki upoštevajo težavnost izbranega spusta, zahtevnost ovir, zahtevnost in izvirnost skokov, tehnično znanje, zanesljivost krmarjenja, tekočo izvedbo, slog, napadalnost, padce in estetski vtis. Čas spusta bistveno ne določa ocene.« Tak način smučanja bi seveda lahko imenovali **prosto smučanje** ali **prosti smuk** (freeride), vendar pa pojem **prosto smučanje** pomeni še marsikaj drugega. Tudi nedeljski rekreativni smučar **prosto smuča**. Tudi v šoli smučanja po obvezni vadbi načrtovanega programa pogosto tečajnikom dovolimo **prosto smučanje**. Predvsem pa pojem **prosto smučanje** vključuje tako smučanje na urejenem smučišču kot zunaj urejenih površin. Zato izraz **prosto smučanje** kot domača ustreznica za tuji 'freeride' ni dober. Včasih smo **prosto smučanje** zunaj urejenih površin imenovali **terensko smučanje**, kar seveda ne ustreza, ker je vsako smučanje na nekakšnem terenu.

V terminoloških prizadevanjih gre največkrat za to, da identificiramo bistveno značilnost (differentio specifico) novega pojma in nov termin (besedni izraz za pojem) prilagodimo tej značilnosti. Iz navedenega obsežnejšega opisa te vrste smučanja je mogoče identificirati bistveno značilnost tega smučanja, to je krmarjenje **zunaj urejenih smučarskih površin**. Logika torej sama od sebe ponuja neoporečen izraz: **smučanje zunaj urejenih površin**. Izraz je v skladu s temeljnim terminotvornim načelom *nomen est omen*, hkrati pa vsak Janez razume, za kaj pri tej stvari gre. Seveda je pa res, da smučanje nedeljskega rekreativnega smučarja **zunaj urejenih površin** ni isto kot atraktivno in razmeroma tvegano spuščanje po pobočju z naklonom 45 stopinj in več. Zato bi bilo smiselno, da privrženci tega načina smučanja po zgledu alpinistov opredelijo težavnostne stopnje.

V enem od besedil je bilo mogoče najti izraz **prosti smuk**, kar je najbrž nedomiseln prevod angleškega *freeride*, prosta vožnja. Slovenski dvobesedni izraz **prosti smuk** ne kaže bistva smučanja, ki mu s tujim izrazom pravijo *freeride*. Bistvo je smučanje zunaj urejenih površin. Sploh pa ni nujno, da gre za **smuk** (ki je *terminus technicus* za eno od alpskih disciplin), saj je smučarju prepuščeno izbiranje terena in je spust lahko tudi bolj podoben vele-

slalomu ali superveleslalomu. Nekaterim je celo ljubše krmarjenje v slalomskem slogu, da 'dlje traja'. Tekmovalna različica res postavlja v ospredje najkrajšo pot v vpadnico, razvedrilna ('uživaška') različica pa postavlja v ospredje daljšo pot in več krmarjenja.

Treba je opozoriti še na to, da pojma **smučanje zunaj urejenih površin** ne gre zamenjavati s **turnim** ali **alpinističnim smučanjem**. Slednji dve smučarski disciplini sta predvsem gorniško dejanje, kar pomeni, da je vzpon opravljen 'lastnonožno' v gorniškem slogu, tako imenovani 'firirajderji' pa se praviloma na vrh smučišča povzpnejo z motornim sredstvom (z žičnico, z motornimi sanmi ali celo s helikopterjem).

Drugi tuji izraz, o katerem je treba kaj do-reči, je **freestyle**. Izraz dobesedno pomeni **prosti slog** (angl. *free*, prost, svoboden; *style*, slog). Zato se je ta slovenski izraz tudi začel uveljavljati. Slovenjenje tujega izraza je pohvalno, hkrati pa se postavlja vprašanje, ali je izraz **prosti slog** res najustreznejši. Če izraz **slog** (angl. *style*) razumemo, kot ga pojasnjuje SSKJ, namreč, "kar je določeno z izborom in uporabo različnih izraznih, oblikovnih sredstev v posameznem delu", je tudi nedeljsko rekreativno smučanje *freestyle*, saj smučar brez sleherne obveznosti smuča 'po svoje' (*free*, prosto), s svojim 'izborom in uporabo različnih izraznih, oblikovnih sredstev', torej v slogu, ki ga sploh obvlada. Po SSKJ je **slog** tudi "individualen način izvajanja športne discipline". Potemtakem ima vsak nedeljski smučar svoj slog, in ker ga pri tem nič ne obvezuje, gre za **prosti slog**. S semantičnega zornega kota in v skladu s SSKJ je potemtakem tudi plužna tehnika krmarjenja *freestyle*, ker se je nekdo prosto (*free*) odločil zanjo, hkrati pa je to "individualen način izvajanja športne discipline".

V nekaterih opisih, ki pojasnjujejo vsebino 'fristajla', beremo, da je za to vrsto smučanja potrebna "izjemna gibalna spretnost in pogosto tudi drznost in pogum". Eden od novinarjev poroča, da je videl "neverjetne **akrobacije**", drugi zapiše, da je za to vrsto smučanja "potrebno kar nekaj **akrobatske spretnosti**". Z olimpijskih iger v Kanadi novinar poroča, da so "smučarji prostega sloga z atraktivnimi prvina mi navduševali gledalce ...", zraven pa so fotografije salta nazaj, vijaka, in drugih 'atraktivnih' prvin, ki jim v neoporečnem športnem besednjaku

pravimo **akrobatske prvine**. Spontano se vsiljuje izraz **akrobatsko smučanje**. Pojem **akrobatika** je opredeljen kot "vrhunsko in pogosto tvegano obvladovanje telesa na tleh, v zraku ali na posebnih napravah". In natančno za to gre pri tako imenovanem 'fristajlu' in ponesrečeni domači ustreznici 'prosti slog': **gre za vrhunsko in pogosto tvegano obvladovanje telesa v zraku**. Težko je oporekati, da ne gre za **izvajanje akrobatskih prvin** (s smučmi ali s snežno desko). **Izvajanje akrobatskih prvin** je bistven (v logiki temu pravijo nujen in zadosten) znak te športne discipline. In če temu ne moremo oporekati, je v skladu s terminotvornim načelom *nomen est omen* edino razumno, da govorimo in pišemo o **akrobatskem smučanju** in **akrobatskem deskanju**. Izraz **akrobatsko smučanje** je semantično, logično in jezikovno popolnoma utemeljen.

6

Trik je razširjen žargonski izraz, ki ga privrženci nekaterih sodobnejših (mlajših) športnih zvrsti uporabljajo za poimenovanje različnih spretnosti in akrobatskih prvin. Jezik subkulture je nekaj normalnega, nespodobno pa je, če se ta jezik papagajsko širi v javnih obcih. Izraz ima namreč nenavaden pomen. Angleški samostalnik *trick* v slovenščini pomeni ukana, zvižaja, lokavščina, spletko, šala, burka, norija, videz, slepilo, iluzija. Angleški glagol *to trick* pomeni prevarati, prelisčiti, oslepariti, ogoljufati, zapeljati, zavesti, pretentati, zvabiti v past, za norca imeti, za nos vleči. SSKJ sicer pojem **trik** pojasnjuje kot "dejanje, postopek, s katerim kdo skuša spretno kaj doseči", a hkrati tudi "dejanje, s katerim kdo skuša koga spretno prevarati, preslepiti; nasedati trikomi; ujeti se na trik; triki goljufov in žeparjev". V SSKJ tudi preberemo, da je **trik** "v resničnosti nemogoče dejanje, katerega potek se prikrije zaradi ustvarjanja videza resničnosti: iluzionist izvaja svoj trik; čarovniški trik; trik s kartami". Izraz **trik** ima tako v angleškem kot slovenskem jeziku predvsem negativen vrednostni pomen. Navadno ga razumemo kot takšno ali drugačno 'nečisto dejanje', kot prevaro.

Toda prosti prevrat nazaj s smučmi na nogah ni "v resničnosti nemogoče dejanje". To tudi ni ne prevara, ne ukana, ne zvižaja, ne spletko, ne iluzija, gre za

empirično preverljivo gibalno spretnost. Deskarji z akrobatskimi skoki nimajo namena nikogar "prevarati, preslepiti". Izvajanje akrobatskih prvin niso "čarovniški triki" in ne "triki goljufov in žeparjev". Tudi v drugih športnih zvrsteh ne uporabljamo izraza trik, kadar gre za spretnostne (akrobatske) vaje in dejavnosti. Ne pri akrobatiki, ne pri skokih v vodo, ne v športni gimnastiki, ne pri umetnostnem drsanju ne govorimo o trikkih. Govorimo o **prvinah, likih, skokih** in podobno. Komu bi padla krona z glave, če bi tudi v sodobnejših (novejših, mlajših) športnih zvrsteh uporabljali ustaljeno priznano domače izrazje?

Res je, da v angleškem slovstvu najdemo izraza *trick flying* in *trick rider*, ki nimata slabšalnega pomena. Toda v slovenščini sta to **akrobatsko letenje** in **akrobatski jezdec**. In tako **akrobatski letalec** kot **akrobatski jezdec** na Slovenskem izvajata razne **prvine, like** in **skoke**, v metaforičnem jeziku kvečjemu tudi vragolije (po SSKJ dejanje, ki zahteva veliko spretnost, zabava in vzbuja občudovanje), ne pa trike (ukane, zvijače, burke).

7

Dih, dah, vdih. Med potapljači se lomijo kopja, ali prav se prostemu potapljanju reče 'na dah', ali 'na dih', ali 'na vdih'. Kdaj pa kdaj se pojavi tudi tuji izraz **apneja** (gr. *apnoia*, prenehanje dihanja), ki pa ga kaže tako in tako opustiti, ker je tujka. V 'konkurenci' torej ostanejo le trije domači izrazi. Naj mi bo oproščeno, ker se kot neposvečen nestrokovnjak, ki sem raje nad vodo kot pod njo, vtikam v tuj vrtiček.

Izraz **dah** v slovenščini pomeni "enkratni sprejem zraka v pljuča in njegovo iztisnitje"; seveda je razumeti, da iztisnitje zraka sledi neposredno sprejemu, ne pa čez minuto, dve, tri ali več. Po tej razlagi npr. dahnemo v spirometer (zajamemo zrak in pihnemo v cevko aparata). Pri potapljanju ne gre za takšen dah. Nedoločnik **dahniti** pomeni tudi "z odprtimi usti rahlo iztisniti zrak: na obrazu čutim njen dah". Z dahom preverjamo **zadah** (dah iz ust). Z ukazom 'dahni!' preverjamo sledi alkohola v enkratnem izdihu z odprtimi usti. Pri potapljanju tudi za te pomenske odenke pojma dah ne gre. Če upoštevamo še okoliščino, da se 'dah' zgleduje po srbsko-hrvatskem 'ronjenju na dah', ga res kaže zavrniti. V 'konkurenci' torej ostaneta le še **dih** in **vdih**.

Po SSKJ **dih** pomeni "enkratni sprejem zraka v pljuča in njegovo iztisnitje"; po tej razlagi govorimo o pogostosti dihov in štejemo dihe. Pri potapljanju zagotovo ne gre za 'dih', ki ustreza navedeni razlagi. Pri potapljanju ne gre za 'sprejem zraka v pljuča in njegovo iztisnitje', ampak za sprejem zraka in **zadrževanje diha**. Po SSKJ **dih** pomeni tudi "iz pljuč iztisnjeni zrak, npr. čutil je njegov diha na obrazu". Zagotovo tudi ta pomen ne ustreza načinu dihanja/nedihanja pri potapljanju. Lahko bi kvečjemu govorili o **potapljanju z zadrževanjem diha**, ne pa o potapljanju na diha.

Kar zadeva dihanje, je pri prostem potapljanju mogoče govoriti o dveh bistvenih prvinah: o **vdihu** (enkratno zajetje zraka v pljuča) in **zadrževanju diha**. Pred potopom **vdihnemo** in nato se potopimo. Logično je, da brez **vdih**a ni zadrževanja diha (ker ni kaj zadrževati). Če v denarico nič ne damo, prav tako ni kaj v njej zadrževati. Ne glede na pomembnost obeh prvin (vdih in zadrževanja diha) se zdi, da je 'prvo dejanje', torej **vdih**, vendarle začetna, temeljna in bistvena prvina prostega potapljanja. Od globokega **VDIHA** je praviloma odvisen čas zadrževanja **vdih**a in s tem dolžina oziroma uspešnost potopitve. Če temu pritrdimo, se sam od sebe ponuja izraz **potapljanje na vdih**. In v resnici je v strokovnih in poljudnih glasilih tudi čedalje pogostejše mogoče zaslediti izraz **potapljanje na vdih**. Neakademski 'dialog' med protagonistoma črkarske pravde pa ni več terminološko vprašanje, ampak etično.

8

Skupinska vadba. Nenavaden 'terminološki izum' **skupinska vadba** je nastal v krogu Fitnes zveze Slovenije. Fitnes zveza je nacionalna zveza za tako imenovane **skupinske vadbe**. Če za vadbo košarke, odbojke, atletike, plavanja, smučanja in tako naprej natančno vemo, za kaj v resnici gre, izraz **skupinska vadba** tega ne pove. Izraz, ki ne oznanja, za kaj gre, je nesmisel, skrupucalo, izrazoslovno padarstvo. Še najmanj pa je to lahko *terminus technicus* (strokovni izraz), ki mora vendarle ustrezati tudi nekaterim strokovnim, semantičnim in logičnim merilom. In ta ponesrečeni izraz se čedalje bolj širi, žal celo ob podpori tistih, ki bi vendar morali skrbeti za strokovno odličnost, katere del je tudi strokovno izrazje.

Eno temeljnih vodil razumnega oblikovanja strokovnih izrazov je načelo *nomen est omen*, v imenu je pomen. In kakšen pomen oznanja dvobesedni izraz **skupinska vadba**? Zgolj to, da gre za neko skupino, ki nekaj skupaj počne oziroma vadi. In nič več. Ponesrečen besedni 'izum' oznanja **formo, način, metodo, organizacijo**, ne pa **vsebine**, kar je v nasprotju s temeljnimi načeli izrazoslovja. Pojem **skupinska vadba** sporoča le to, da to ni **individualna vadba**. Toda vadba v skupini/skupinska vadba poteka tudi pri šolski športni vzgoji. In v plesni šoli poteka vadba v skupini. Vadba v večini športnih iger je skupinska vadba. Navsezadnje je sleherni skupinski izlet v gore tudi 'skupinska vadba'. In pevski zbor ima 'skupinsko vadbo'. Izraz 'skupinska vadba' sploh ne pove, s čim se Fitnes zveza ukvarja. Za strokovni in znanstveni jezik je to *error fundamentalis*³. Za Košarkarsko zvezo, za Smučarsko zvezo in Plavalno zvezo natančno vemo, za kaj gre.

Zadrege s ponesrečenim izrazom se kažejo tudi na aplikativni ravni. Vzemimo primer, da nekdo obiskuje tako imenovano 'skupinsko vadbo', kjer se nauči tehnike izvajanja nekaj vaj in temeljnih vadbениh načel, nato pa vse to sam počne doma. Čeprav doma sam počne natančno isto ali enako kot v 'skupinski vadbi', to vendar ni več skupinska vadba, ampak je individualna vadba. Očitno 'čarodejem', ki si izmišljajo 'padarske' izraze, ni jasno, da se mora športna dejavnost imenovati po vrsti dejavnosti, ne po metodi. Kdor vse to meša, lahko v stroki pomeša še marsikaj.

9

Adrenalinski, ekstremni, rizični, variantni športi ... Val 'močnih izrazov' za nekatere športne zvrsti se ne umirja, čeprav je o tem že tekla beseda. O novinarjih ne kaže razpravljati, kajti ti tako in tako papagajsko širijo izraze, ki jih po eni strani širi domnevna stroka, po drugi strani pa 'ulični' privrženci te ali one športne zvrsti, ki z 'močnimi' izrazi povečujejo svoje dosežke. Slabo pa je, če isti govorec ali pisec iz tako imenovane stroke in posvečene institucije v istem prispevku uporablja kar nekaj zgoraj navedenih različic in jih preprosto enači med seboj. Isto dejavnost, na primer, enkrat imenuje adrenalinsko, drugič ekstremno in končno še rizično. Že s tem 'izraznim bogastvom'...

stvom' je kršeno temeljno terminološko načelo, da morajo biti termini (strokovni izrazi) enoznačni. Neoporečna terminologija ne trpi sopomenk (sinonimov) in enakozvočnic (homonimov)⁴. Še najmanj pa v raziskovalnem delu, ko je terminološka eksaktnost *conditio sine qua non*. Predvsem pa morajo biti termini logično, semantično in jezikoslovno (torej znanstveno) utemeljeni. Zato ne bo odveč kratek povzetek in komentar dejanskega stanja.

**

Izraza **adrenalinski šport** in **ekstremni šport** sta najstarejša. V strokovnem in javnih občilih sta oba že bila obsežno argumentirano zavrnjena. Kratka ponovitvev 'lekcije' je lahko samo dobrodošla. Športna klasifikacija ne pozna *adrenalinskih* in *neadrenalinskih športov*, ker je takšna klasifikacija nesmiselna. Kdor količjak pozna fiziologijo, ve, da se hormon nadledvične žleze adrenalin pospešeno izloča pri vseh posebnih okoliščinah, ki presegajo vsakodnevno rutinsko raven človekovega delovanja. Pri sleherni športni zvrsti lahko ugotovimo 'adrenalinske in neadrenalinske trenutke'. Celo na ravni šolskega športa je vsaka pomembna tekma lahko 'adrenalinski dogodek'. Predvsem pa je adrenalinsko odzivanje posameznikov na iste dražljaje različno. Zagotovo je ločenje adrenalina pri padalcu, ki se pri vratih letala pripravlja na svoj prvi skok, bistveno drugačno kot pri 'starem mačku', ki ima za seboj že več kot tristo skokov. Zato je strokovno (znanstveno, logično, semantično itn.) popolnoma neutemeljeno govoriti in pisati o adrenalinskih športih. Pravzaprav gre za neumnost. Neumnost je slonu reči žirafa, če to ni žirafa.

**

Podobno skrupulacijo, če ne še večje, je izraz **ekstremni športi**. Športna klasifikacija ne pozna *ekstremnih* in *neekstremnih športov*. SSKJ pridevnik **ekstremen** pojasnjuje kot "zelo oddaljen od povprečnosti česa, skrajn, pretiran". Nemogoče je kateri koli šport kar v celoti označiti za ekstremen, zelo oddaljen od povprečnosti česa, skrajn, pretiran. Kako naj bo, na primer, košarka bolj skrajna, pretirana, ekstremna od, denimo, plavanja. Zakaj naj bi bilo jadrnanje z zmajem ekstremno, smučarski poleti pa ne? In zakaj naj bi bilo smučanje zunaj urejenih površin ekstremno, smuk s hitrostjo 150 km na uro pa ne? Lahko so posamezni dosežki pri slehernem športu ekstremni, ne pa ta

šport kar povprek. Vsi dosežki, ki so na skrajnem desnem repu Gaussove krivulje, so oddaljeni od povprečnosti, skrajni, ekstremni (če smo natančni: ekstremno dobri). Svetovni rekord v kateri koli atletski disciplini je "zelo oddaljen od povprečnosti, skrajn, pretiran, ekstremen", ne pa atletika kar povprek. Vaja svetovnega prvaka na drogu je ekstremni dosežek, ne pa vsa športna gimnastika kar povprek. Vzpon na Nanga Parbat je lahko ekstremno dejanje, ne pa tudi vzpon na domač vrh, ki je označen z drugo ali tretjo težavnostno stopnjo. Lahko je Strelovo plavanje po Mississippiju ekstremna storitev, ne pa plavanje kar povprek. Nič drugače ni z zmajarstvom, padalstvom in akrobatskim deskanjem, ki jih nekateri kar povprek označujejo z izrazom *ekstremnimi športi*, čeprav je pri slehernem od navedenih stopnja zahtevnosti ali težavnosti razpršena vzdolž cele Gaussove krivulje.

Pojem *ekstrem* je neprimeren še iz dveh razlogov. *Ekstremnost* ni stalnica, ampak se objektivno nenehno spreminja. Kar je bilo nekoč ekstremno, danes ni več. Če je bil nekoč pri akrobatskem smučanju prevrat nazaj ekstremni dosežek, danes to ni več. Kar je bilo v alpinistiki pred sedemdesetimi leti ekstremno, danes ni več. Pri vseh športnih zvrsteh, pri katerih dosežke objektivno merijo, se meja ekstremnosti nenehno spreminja. Hkrati pa je *ekstremnost* še individualno opredeljena. Kar je ekstremno za enega, ni ekstremno za drugega. Če je za nekoga spust na smučeh s Podrte gore ekstremno dejanje, je to za Karničarja 'mala malica'. Za nekoga je maratonski tek (42 km) ekstremna storitev, za drugega je to lažji trening za tek čez Avstralijo. Hkrati pa se tudi osebna meja *ekstremnosti* spreminja. Z vadbo se *ekstremnost*, kar koli že to pomeni, pomika navzgor. Kar se nekomu najprej zdi nedosegljivo, *ekstremno*, lahko sčasoma z vadbo postane zlahka dosegljivo, *ekstrem* pa se pomakne na višjo stopnico. Še najbolj pa je 'nespodobna' trditev znane psihologinje v televizijski oddaji, da "smo Slovenci narod ekstremov", s čimer utemeljuje dejstvo, da se nekateri zato ukvarjajo s tako imenovanimi *ekstremnimi športi*. Sveta preprostost! Takšne posplošitve kar na ves narod si najbrž še branjevke ne bi dovolile. Slovenci smo verjetno v vseh pogledih in na vseh področjih 'normalno distribuirani po modelu Gaussove krivulje'. Samo odstotek in pol Slovencev je teoretično 'ekstremnih'

... Sleherne posplošitve so nedopustne, zlasti iz hiše, v kateri naj bi se natančno vedelo, kdaj lahko nekaj posplošujemo. Če je sto Slovencev nevrotičnih, zato slovenski narod še ni narod nevrotikov. To bi tudi psihologinja lahko vedela.

**

Rizični, tvegani športi. Če športno zvrst že štejejo za 'rizično', bi vendarle kazalo uporabiti prijaznejše domače ime **tvegani športi**. Izraz *riziko* je resda že prevzeta beseda, vendar zveni tuje, ker je narejena po španskem *risco* (ki pomeni morsko čer) in italijanskem *risico*. Da izraz ni izvorno domač, dokazuje tudi to, da ga najdemo tako v starem Verbinčevem kot v sodobnejšem Slovarju tujk. Je pa vznik izraza **tvegani športi** mogoče oceniti tudi pozitivno, ker je izraz očitno nastal iz spoznanja, da sta izraza *adrenalinski športi* in *ekstremni športi* nesmiselna. To pa je tudi nekaj. Tudi zanikanje nesmiselnih stvari je spoznanje.

Seveda pa se postavlja temeljno vprašanje, ali so res nekatere športne zvrsti kar povprek bolj tvegane od drugih. Temu preprosto ni mogoče pritrditi. Športna klasifikacija te delitve ne pozna. SSKJ pojasnjuje nedoločnik **tvegati** takole: "za doseg cilja iti v nevarnost", pri čemer je mogoče "doživeti kaj nezaželenega" oziroma "da se izgubi kaj" in celo "izzivati nevarnost". Težko je pritrditi, da se športniki lotevajo nekaterih športnih dejavnosti zato, da bi "doživeli kaj nezaželenega" ali "kaj izgubili" ali "izzivali nevarnost". Zagotovo je obrnjeno. Lotevajo se jih zaradi želje po 'doživetju zaželenega' in ne zato, da bi 'kaj izgubili'. Včasih se zdi, da je veliko bolj tvegano iti čez prehod za pešce, kot leteti z zmajem. Največkrat prilastek *tvegan* dodajajo nekaterim športnim zvrstem tisti, ki se s to zvrstjo ne ukvarjajo. Česar ne poznamo, hitro označimo z izrazom *tvegano*. Kar je nepoznavalcu *tvegano*, mojstru ni. *Terminus technicus* pa ne more temeljiti na neznanju ali osebnih občutkih. Če vprašamo privrženca športnih zvrsti, ki jih hočemo na vsak način razglasiti za *tvegane*, to lastnost zanikajo, ker so prepričani, da imajo vse "pod kontrolo". Uspesen potapljač zanika *adrenalinskost*, *ekstremnost* in *tveganost* z besedami "vse stvari imam v svojih rokah". Svetovni prvak v preletu z zmajem svoje športne zvrsti ne šteje ne za *adrenalinsko*, ne za *tvegano*, ker je "vse do podrobnosti preštudirano, načrtovano ter proizvod znanja in izkušenj". Če

pa že kdo v neki športni zvrsti 'za slavo', za 'boljšo samopodobo', za 'pridobitev sponzorjev' tudi tvega, zato ni mogoče te športne zvrsti kar povprek razglasiti za *tvegani šport*. Zlasti ne, če pojma *tvegane* prej ne opredelimo. Vsaka razprava in raziskava o *tveganju* je *tvegana*, zagotovo pa jalova, če prej natančno ne opredelimo tega pojma. Tudi opredelitev pojma *tveganje* z besedno zvezo "možnost hujše poškodbe" ni vredna nič, če ne vemo, katere poškodbe štejemo za 'hujše'.

S pojmom *tveganost* lahko razumemo verjetnost poškodb od zvina gležnja do težke poškodbe glave in smrtnih primerov. Zato je zelo nestrokovno kar povprek govoriti o *tveganosti*. Po svoje so tako ali drugače *tvegane* domala vse športne zvrsti v svoji vrhunski, gladiatorski izvedbi. Iz obsesne zbirke športnih poškodb navajam le drobec. Pet slovenskih atletov ni moglo nastopiti na atletskem mitingu zlate lige, ker so bili poškodovani. Nekateri so nastopili poškodovani s pomočjo analgetikov. Pa vendar atletike nihče ne šteje za *tvegani šport*. Na pomembni rokometni tekmi štiri ali pet igralcev Krima ni nastopilo zaradi poškodbe. Dvema Krimovima rokometaricama so ugotovili, da imata obrabo hrustanca – pri starosti 25 let. In nikomur ne pade na pamet, da bi rokomet štel za *tvegani šport*. Hrvaška smučarka Janica Kostelić je bila leta 2003 v štirih mesecih trikrat operirana. Slovenska smučarka Nataša Bokal: enajst operacij kolena, težka poškodba rame, prekinjen živec. Smučar Mitja Kunc našteva: vsak gleženj zvit vsaj štirikrat, zlom reber, poškodovane kolenske vezi, večkrat nartgana prepona v dimljah, izpah rame, kovinski vsadki na mestu poškodovanih obraznih kosti. Laik bi smučanje razglasil za *tvegani šport*, hkrati pa vemo, da nekateri smučajo vse življenje brez poškodbe. V času, ko tole pišem, je bilo na Kaninu svetovno prvenstvo v atraktivnem smučanju in deskanju zunaj urejenih površin. Poškodb ni bilo. V istem času so na Kranjskogorskem rekreativnem smučišču zabeležili tri poškodbe. Ali je potemtakem rekreativno smučanje *tvegani šport*?

Razglašanje športnih zvrsti kar povprek za *tvegane*, je torej popoln nesmisel. Znanj so tudi smrtni primeri na košarkarskem in nogometnem igrišču, na maratonskih tekih, na kolesarskih dirkah. Samo leta 2004 je zaradi odpovedi srca umrlo osem kolesarjev in nikomur ne pade na pamet, da bi kolesarjenje kar povprek

razglasil za *tvegani šport*. Če se je že na olimpijskih igrah v Vancouvru smrtno ponesrečil sanklač, to še ne pomeni, da je sankanje na domačem griču *tvegani šport*. Ali ni uživanje nedovoljenih poživil, ki je domala v vseh športnih zvrsteh v vrhunskem športu skoraj reden pojav, *tvegano*? Ali niso po svoje *tvegani* nadčloveški napor, za katere človekov organizem ni ustvarjen? Nobena skrivnost ni, da morajo mnogi vrhunski športniki prekiniti svoje športne kariere, ker imajo velike zdravstvene težave, ki so posledica ukvarjanja s športom. Domala vsak vrhunski šport je tako ali drugače *tvegan*. Seveda je res, da se je nezgoda z zmajem lahko konča s smrtjo, toda umirajo tudi tekači, nogometaši in kolesarji.

Tveganost pa je tudi individualna kategorija. Kar je *tvegano* za enega, ni za drugega. *Tveganost* v smučanju ni odvisna od te športne zvrsti, ampak od smučarja: njegovega znanja, preценjevanja svojih sposobnosti in sploh od osebnostnih lastnosti. Drzni tvegajo, razumni ne. Pri isti dejavnosti neodgovoren 'hazarder' tvega, razumen človek pa ne, ker razumno oceni, kje so meje njegovega znanja in zmogljivosti. Nekomu je smuk z Vitranca *tvegano* dejanje, ker je precenil svoje sposobnosti, drugemu je prijetno doživetje, ker stvar obvlada. In enako velja, denimo, za letenje z zmajem. Veletoč na drogu je za nekoga tvegana prvina, izkušen telovadec pa se z njim ogreva pred tekmovanjem. Nekdo bi zelo *tvegalo*, če bi se brez izkušenj spustil po planiški velikanki, za izkušene letalce pa to ni *tveganje*. V času planiških poletov (približno 360 jih je v treh dneh) zabeležijo dva ali tri padce, ki se navadno končajo brez poškodbe.

In če že govorimo o *tveganosti* pri ukvarjanju s športom (kar koli naj bi že pojem *tveganost* pomenil), je spet treba razlikovati med selekcijskim tekmovalnim športom in tako imenovanim športom za vse. Na današnji stopnji razvoja vrhunškega športa je tako ali drugače *tvegano* ukvarjanje s katero koli športno zvrstjo, na rekreativni ravni pa o tem sploh ne bi smeli govoriti. Razvedrilni šport bi že po temeljni opredelitvi moral biti namenjen zgolj zdravju, ne pa takšnemu ali drugačnemu *tveganju*. To je še en razlog, zakaj je zelo nesmiselno katero koli športno zvrst kar povprek označiti za *tvegano*.

Ob razpravi o *tveganih* in *netveganih* športih ne gre spregledati dvomljivega raziskovalnega prijema (Psihološke zna-

čilnosti športnikov rizičnih športov, Šport 2007, št. 4). Osredotočam se seveda zgolj na dvomljivost, ki izhaja iz terminološke prelahkotnosti. Raziskovalka je v obravnavo povabila predstavnike domnevno *rizičnih športov* in skupino tistih, ki se ne ukvarjajo z domnevno *rizičnimi športi*. Med prve je uvrstila alpiniste, padalce, jadrnalne padalce, potapljače, ekstremne (!) kajakaše, gorske kolesarje (katere?, poznamo 4 discipline gorskega kolesarjenja), motokrosiste, smukače in nordijske skakalce (torej ne letalcev na velikankah). Skupino 'nerizičnih' športov so sestavljali plavalci, atleti, smučarji, jadranci (kateri?, poznamo pet vrst jadranja), kajakaši na mirnih vodah, veslači, smučarski tekači, športni plezalci in karateisti. Vzorec enih je štel 38 in prav tako drugih. Iz predstavitve raziskave ni mogoče ugotoviti, kakšnega kakovostnega razreda so bili športniki ene in druge skupine, kar zagotovo lahko bistveno vpliva na izid raziskave. Toda veliko večji, pravzaprav temeljni in 'usodnejši' je metodološki spodrseljaj, ko ena oseba po lastni presoji določi, kateri so 'rizični' in kateri 'nerizični' športi. Kolikor vem, objektivna, zanesljiva in veljavna empirična presoja o obstoju 'rizičnih' in 'nerizičnih' športov ne obstaja. Subjektivna ocena pri takšnem klasificiranju je kontaminirana z neznanjem, predsodki, ulično in časopisno terminologijo ter podobnim. Možna bi torej bila le 'ekspertna presoja' rizičnosti in nerizičnosti posameznih športnih zvrsti. Toda presoja ene osebe, pa čeprav s pomočjo nekaterih virov, ni ekspertna presoja. Za ekspertno presojo je potreben poseben postopek 'ekspertov' (strokovnih izvedencev), katerih ocena je nato matematično oziroma statistično objektivizirana. Lahko se zgledujemo kar po domači raziskavi iz leta 1973 (J. Šturm, K. Petrovič: Valorizacija in klasifikacija športnih panog v SR Sloveniji), v kateri je 75 (!) ocenjevalcev (ekspertov) ocenilo 45 športnih zvrsti glede na njihovo pomembnost za človekov psihosocialni status, za rekreacijo in za vseljidsko obrambo. S posebnim postopkom je bila preverjena veljavnost (validnost) subjektivnih ocen in šele na tej podlagi so športne zvrsti lahko bile klasificirane na tri skupine.

V dvomljivi raziskavi so po eni plati bile po domače (subjektivno) določene 'rizične' in 'nerizične' športne zvrsti, po drugi plati pa merilo za presojo *rizičnosti* ("možnost hujše poškodbe") sploh ni natančno opredeljeno. Hkrati so spregledane

"hujše poškodbe" (kar koli že to je) pri športnih zvrsteh, ki jih nihče ne razglašajo za 'rizične'. Če pa v raziskavi opredelitev predmeta in problema ne 'drži vode', so tudi zaključki dvomljivi. Če torej ni objektivno ali ekspertno neoporečno ugotovljena skupina tako imenovanih 'rizičnih športov', je tudi **izdelava profila športnika rizičnih športov** (kar je bil namen naloge) dvomljiva. Profil norcev je verjeten in možen, če norci res nedvoumno obstajajo. Vse drugo je bolj ali manj hipotetično ali intencionalno (na svoj mlin usmerjeno) modrovanje oziroma vaja iz metodologije. V resnici je to kvaziologija.

**

V iskanju ustrežnejših izrazov za ponesečena izraza *adrenalinški športi* in *ekstremni športi* se je zadnji pojavil še izraz **variantni športi**. Žal brez sleherne racionalne podlage. Izraz **varianta** je sopomenka za slovenska izraza **različica** in **inačica**. Pojem **varianta (različica, inačica)** je opredeljen kot "*vsaka od nebstvenih (!) različnih oblik kakega pojava*". Še več pove tale razlaga pojma **varianta**: "*oblika, ki je različna od druge oblike iste vrste*". Pojem **varianta** torej uporabljamo samo znotraj **ISTE VRSTE**, **ISTE ŠPORTNE ZVRSTI**. Ulična košarka je, na primer, **varianta (različica, inačica) 'prave' košarke**. Ulična košarka je nebstveno različna od 'prave' košarke. In odbojka na mivki ter sedeča odbojka sta varianti odbojke. Balvansko plezanje je varianta plezanja. Vsaka 'varianta' ima torej svojo 'matično športno zvrst', svoj rodni pojem. Zato je pojem 'varianta' blizu pojmu 'poddisciplina'. Tisto, kar je 'bstveno drugačno' oziroma 'druge vrste' in pripada drugemu rodnemu pojmu, drugi športni zvrsti, ne more biti varianta. Košarka ni '*variantni šport*' (različica, inačica) napram plavanju, ker je 'druge vrste' oziroma 'bstveno drugačna'. Zato tudi soteskanje ne more biti '*variantni šport*' oziroma različica atletike in gorsko kolesarjenje ne '*variantni šport*' oziroma različica veslanja. Pojmi variante, različice, inačice (poddiscipline) označujejo samo odnos **znotraj iste športne discipline**, ne pa odnosa med športnimi disciplinami. Zato je izraz **variantni športi** še bolj 'mimo' kot že obravnavani termini.

Poleg tega mora biti neoporečni *terminus technicus* v skladu s temeljnim terminotvornim načelom *nomen est omen*, kar pomeni, da mora že navzven izražati bistvene lastnosti predmeta, pojava, de-

javnosti. Pojem 'varianta' o tem bistvu nič ne pove. Primerjajmo pojem *variantni športi* s pojmom *ciklične monostrukturne športne zvrsti* in *aciklične monostrukturne športne zvrsti*. Zadnja dva termina sporočata bistvo ene in druge skupine športnih zvrsti, pojem *variantni športi* ne pove popolnoma nič.

**

Treba je omeniti še dva izrazna 'bisera', ki se nanašata na 'ne vem kaj' in bogata terminološko zmedo. Zasedil sem ju v Dnevniku. Novinarica (na srečo ne iz športnega uredništva) je pisala o "večnamenski dvorani, v kateri bi se lahko razvijali **urbani športi**". Klasifikacija športnih zvrsti tega pojma ne pozna. Tudi iz zapisa ni bilo mogoče ugotoviti, kateri športi so to. Pridevnik **urban(i)** pomeni "mestni, mestno urejen". Izraz **urbani šport** je potemtakem sopomenka za **mestni šport**. Toda mestni šport je lahko vsak šport, ki se odvija v mestu. Na Galetovem hribu v Šiški je bila včasih smučarska skakalnica, na Ljubljani pa je vsako leto tako imenovani Čopov izziv v veslanju. Ali sta potemtakem tudi veslanje in smučarski skoki urbana/mestna športa? Ne nazadnje so urbani/mestni športi tudi košarka, odbojka, nogomet, atletika in še cela vrsta drugih. In kaj je plavanje? In drsanje? Nekje drsajo na jezerih, drugje v mestnih dvoranah. Na Japonskem imajo že smučišča v zaprtem prostoru sredi mesta. Ali je potemtakem tudi smučanje urbani šport? Še večja zmešnjava bi bila, če bi isto športno zvrst šteli enkrat za urbano, drugič za neurbano. Kakorkoli obračamo, je izraz 'urbani šport' nesmiselno laično skrpučalo.

Še bolj nesmiseln je izrazni spaček **alternativni šport**, da o nesmislu **alternativni urbani šport**, ki se je prav tako zapisal Dnevnikovi novinarki, ne govorimo. Tudi izraza **alternativni šport** neoporečno športno izrazje ne pozna. Izraz **alternativa** pomeni "položaj, ko se je treba odločiti med dvema možnostma, od katerih ena izključuje drugo". Navedene opredelitve pojma **alternativa** ni mogoče pojasniti ali uskladiti z izrazom 'alternativni šport'. Očitno novinarka ne ve, kaj pomeni pojem **alternativa**. Alternativnega športa preprosto ni, je samo šport. Tudi alternativne medicine ni, je samo medicina. Alternativa medicini je lahko samo nemedicina. Natančno tako je pri športu: alternativa športu je lahko samo nešport. Izraz **alternativni šport** je torej

laični (slaboumni) domislek. Primerjamo ga lahko z enako slaboumnimi izrazi alternativna solata, alternativna ovčarka, alternativno sadje in podobno.

Zdi se, da se je zapis v Dnevniku hotel izogniti nesmiselnemu izrazu **adrenalinški športi** (kar je seveda treba pohvaliti), žal pa je pri tem zabredel v še slabšo godljo. Primer tudi kaže, da nekateri lektorji javnih občil ne poznajo športnega izrazja. Kako pa naj ga, če se pristojna visokošolska institucija s temi vprašanji ne ukvarja?

**

Sploh pa se postavlja načelno vprašanje, zakaj bi morali nekatere sodobnejše športne zvrsti poimenovati s posebnim skupinskim imenom, če nimajo **nujnih in zadostnih**⁵ objektivno empirično dokazljivih skupnih znakov. Vsaka od sodobnejših športnih zvrsti ima svoje ime, hkrati pa je sleherno mogoče uvrstiti v znano kineziološko klasifikacijo (ciklične monostrukturne športne zvrsti, aciklične monostrukturne športne zvrsti, polistrukturni aciklični športi in tako naprej). Označevalne pridevnike *adrenalinški*, *ekstremni*, *rizični*/*tvegani*, ki jih ni mogoče strokovno in/ali znanstveno opredeliti, po eni plati potrebujejo snobi za krepitev svoje samopodobe in včasih dviganje svoje tržne vrednosti, po drugi plati pa 'močne' izraze potrebujejo rumena in porumenela javna glasila, ki s tem pridobivajo bralce in povečujejo naklado. Stroka oziroma veda pa bi morala ostati zavezana strokovnim oziroma znanstvenim načelom terminotvorja.

Žal ni mogoče komentirati vseh terminoloških modrovanj iz 4. številke Športa (2007). Na eno stališče pa je le treba odločno odgovoriti, da se ta 'teorija' ne bi širila naprej. Pisec je zapisal: "Smiselno bi bilo, da o imenu odločajo tisti, ki se s temi dejavnostmi ukvarjajo ..." Error fundamentalis. Posledica takšne 'teorije' je onesnaževanje športnega in knjižnega jezika, denimo, z izrazom SKIKE. 'Tisti, ki se s tem ukvarjajo', trmasto vztrajajo pri tem izrazu, kljub drugačnim terminološkim (semantičnim, logičnim, jezikovnim) argumentom. Za delanje strokovnih izrazov je vendar treba še kaj več, kot obvladati 'giboslovje'. Pa še na nekaj je treba odgovoriti. Isti pisec, ki odgovornost za izrazoslovje nalaga tistim, ki se ukvarjajo s konkretno dejavnostjo, meni, da še nismo našli ustreznega slovenskega imena za *spuščanje s kajakom po divjih rekah* in

kanjonih in za spuščanje kolesarjev po strmih gorskih pobočjih. Imamo oba izraza in čedalje bolj se uveljavljata v javnih obdilih: prvi je **soteskanje**, drugi **gorsko-kolesarski spust** (z dvema različicama, 'variantama').

■ 10

Logične nerodnosti in nesmisli. Zveza za šport otrok in mladine Slovenije je zasnovala nekakšen 'projekt' "vsebinskih mrež na področju **šport in rekreacija**". Pojma 'vsebinske mreže' ne razumem, dobro pa razumem, da je besedna zveza **šport in rekreacija** nelogični zmazek, ki nastavlja zrcalo domnevno 'visoki stroki', ki je ta dvobesedni zmazek spočela. Tudi napačna raba sklona v navedku me v tem trenutku ne zanima, čeprav je tudi ta kazalec šlamparije te zveze.

Besedna zveza **šport in rekreacija** je logični, semantični, strokovni in jezikovni spodrselj brez primere. Športno neizobraženim ga je mogoče še spregledati, ne pa športoslovno izobraženim uradnikom, ki to zvezo vodijo in pišejo javna sporočila. Kot da nič ne berejo ... Zato ponovimo!

Izraz *rekreacija* (lat. *recreare*, razvedriti, sprostiti, osvežiti) pomeni **sleherno (!) razvedrilo**, ki je namenjeno sprostitvi, osvežitvi, zabavi in tako naprej. Tudi igranje taroka je *rekreacija*. In gobarjenje je *rekreacija*. Za *rekreacijo* obdelujem vrt, gojim cvetje in pomagam sosedu pri spravi otave. Tudi znamke lahko zbiram za *rekreacijo*. Nekateri skačejo čez plot za *rekreacijo*. Prepričan sem, da se zveza, ki širi enobesedni izraz *rekreacija*, ne ukvarja s tarokom, gobarjenjem, vrtnarjenjem, kmečkimi deli in drugimi razvedrilnimi dejavnostmi. Ko torej pišemo in govorimo o športnem razvedrilo, ni dopustna raba enobesednega izraza *rekreacija* (ker pojem *rekreacija* pomeni sleherno razvedrilo, ne pa samo športno). Če govorimo in pišemo o **športnem razvedrilo**, je treba izrazu *rekreacija* dodati levi prilastek, ki označuje **vrsto** razvedrila oziroma rekreacije. Treba je torej pisati o **športni rekreaciji**. Izraz **športna rekreacija** je v športu in športoslovju strokovni izraz (terminus technicus), zato je res šlamparija, če ga nacionalna športna zveza ignorira.

Seveda bi bilo prav tako napačno, če bi imenovana 'visoka' zveza širila nelogično besedno zvezo **šport in športna**

rekreacija. Besedna zveza **šport in športna rekreacija** je logično nedopustna. Pojem **šport** je rodni ali nadrejeni pojem (genus proximum) za vse izseke ali pojavne oblike športa. Pojem **športna rekreacija** je delni in podrejeni pojem rodnemu pojmu **šport**. **Športna rekreacija** je torej del **športa** (je že v pojmu šport). Uporaba veznika IN med nadrejenim in podrejenim pojmom (med celoto in njenim delom) je logično nedopustna. Besedna zveza **šport in športna rekreacija** je enako nesmiselna kot besedne zveze **sadje** (nadrejeni pojem, celota) **in hruške** (podrejeni pojem, del) ali **Slovenija in Kranj**. Za uvid v neprimernost navedenih besednih zvez niti ni potrebno posebno logično znanje.

Zagotovo takšni in podobni primeri kažejo, da diplomanti Fakultete za šport niso ustrezno terminološko izobraženi. Po eni plati nimajo študijskega predmeta, ki 'uči logično misliti', po drugi plati pa se s terminološkimi spački praktično srečujejo na fakulteti. Eden takšnih 'didaktičnih' primerov je, na primer, **katedra za gorništvostvo, športno plezanje in aktivnosti v naravi**. *Gorništvostvo* (delni pojem) je ena od *dejavnosti v naravi* (rodni pojem), zato med njima veznik IN nima kaj iskati. Hkrati je pojem *aktivnosti v naravi* za to katedro vsebinsko preširok, kajti aktivnosti v naravi so tudi kajakarjenje, smučanje, zmarjarstvo, lov, nabiranje gob in še marsikaj, kar s to konkretno katedro nima nobene zveze. Zelo podoben je primer **katedre za plavanje, vodne aktivnosti v naravi in vodne športe**. Pojemovna zmedenost je še večja kot pri nazivu prejšnje katedre. Tako *plavanje* kot *vodni športi* so vendar že v pojmu *vodne aktivnosti*, hkrati pa je *plavanje* tudi *vodni šport*. Zato sta naštevanje in raba veznika IN logično nedopustna.

Tretja cvetka je **Katedra za športno rekreacijo in zdravje**. O tem je na straneh Športa že tekla beseda, očitno zaman ... karavana gre naprej. Če pojem rekreacija razumemo kot "dejavnost, s katero se človek telesno, duševno sprosti in okrepi", je pravzaprav pojem *zdravje* že imanenten (bivajoč v) pojmu *rekreacija*. Sleherni Janez, ki nima visokih šol, ve, da se s športnimi vsebinami rekreiramo zaradi zdravja. Po eni plati gre torej za pleonazem (nerazumno dodajanje odvečnih besed), po drugi plati pa najbrž kar za šopirjenje s tujim perjem, z medicino. Vtis je, da gre za 'oslabljeno samo-

podoba' tega področja športoslovja in zato umetno pritikanje močnih besed, ki bi povelečevale to področje. Hkrati se še enkrat pokaže, kako nespametno ravna fakulteta, ki izganja študijske predmete, ki učijo logično misliti (filozofijo z logiko in drugimi filozofskimi disciplinami).

■ 11

Športno ritmična gimnastika, v uradnih listinah je v veljavi tudi kratica **ŠRG**: še ena logiška in jezikovna vrzel. Ritmična gimnastika je športna zvrst ne glede na to, ali je v programu šolske športne vzgoje, ali gre za rekreativno vadbo starejših gospa ali za tekmovanje mladenk. Nešportne ritmične gimnastike ne poznamo. Če je ritmična gimnastika športna zvrst, je prvi del tribesednega izraza popolnoma odveč. Pleonazem. Nakladanje. Če jabolka štejemo za sadje, je besedna zveza 'sadno jabolko' zmedeno nakladanje. Če krave štejemo za živali, je izraz 'živalska krava' nesmisel. Nič drugače ni z izrazom 'športna ritmična gimnastika'. Enako nakladanje bi bilo, če bi govorili in pisali o 'športni košarki', 'športni atletiki', 'športnem nogometu', 'športnem smučanju' in tako naprej. Še enkrat: vsaj na podiplomskem študiju bi se prihodnji doktorji in nosilci predmetov morali spoznati s teorijo 'delanja' strokovnih izrazov.

■ Opombe:

¹**Barbarizem**, za knjižni jezik nesprejemljiva jezikovna enota, ker je ocenjena za nekultivirano (Enciklopedija slovenskega jezika, str. 5).

²**Nomen est omen**, ime je znamenje, v imenu je pomen, že ime samo izraža vsebino pojma.

³**Error fundamentalis**, temeljna napaka; če nekaj gradimo na napačni postavki.

⁴**Sinonim**, sopomenka, beseda, ki ima enak pomen kot kaka druga beseda; **homonim**, enakozvočnica, beseda, ki ima enako zvočno ali pisno podobo kot druga beseda, a drugačen pomen. Sinonimi in homonimi so v umetniškem jeziku bogastvo, v strokovnem in znanstvenem jeziku so nedopustna navlaka.

⁵**Nujni in zadostni znaki**, v logiki lastnosti, ki pripadajo zgolj enemu razredu pojavov ali stvari in ga ločijo od drugih sorodnih razredov. Znak 'adrenalinskost', na primer, ne pripada zgolj, denimo, akrobatskemu smučanju, ampak domala vsem športnim zvrstem v določenih okoliščinah. Hkrati pa je znak 'adrenalinskost' zgolj hipotetično oznanjan in ne empirično preverjen. Natančno enako velja za znaka 'ekstremnost' in 'tveganost'.

⁶**Leksikologija**, jezikoslovna disciplina, ki med drugim uči, kako se 'delajo' besede, strokovni izrazi.

dr. Silvo Kristan, izr. prof. v pokoju
Podkoren 39 E, 4280 Kranjska Gora
silvo.kristan@guest.arnes.si

GROZLJIVI GOST V ŠPORTU

Razmislek ob knjigi Grozljivi gost: nihilizem in mladi; avtor Umberto Galimberti, založba Modrijan (2009)



Mladi, 21-letni Nodar Kumaritašvili je podlegel pod težo in hitrostjo olimpijske industrije. Na najhitrejši progi na svetu (Vancouver 2010), za katero so mnogi opozarjali, da je prenevarna, je pustil svoje telo. Namesto uporniškega grafita, ki bi ga pričakovali od mladine, je na steber ob sankiški progi »nasprejal« svoje srce. Njegov duh pa bo še naprej služil olimpijskim idealom, so sklenili pristojni gospodarji športa.

Ni bilo dovolj, da se mladci spuščajo s hitrostjo 150 km na uro po ledu in smukaške mladenke po snegu v tankem kombinezonu, zdaj mu bodo v spomin postavili stezo v Gruziji, olimpijci v Vancouveru pa naj sledijo njegovim olimpijskim sanjam, je rekel Jacques Rogge, predsednik olimpijskega planeta. Perverzno do konca! Če to ni dovolj jasno sporočilo, da si gospodarji športa želijo športnikov, ki spijo in sanjajo, ne pa tistih, ki razmišljajo in opozarjajo, potem dvigujem roke od svoje športno-politične zavzetosti.

ln že poleti bodo gospodarji športa poslali mlade slovenske sanjače v Singapur na prve poletne olimpijske igre mladih (od 15 do 18 let). Bo kdo od varuhov otrokovih pravic spregovoril? Bo kdo ustavil to industrijo norosti, ki krade cvet mladosti? Olimpijski prodajalci sanj in upanja se v imenu univerzalnih vrednot miru

in medsebojnega spoštovanja kopajo v krvi polomljenih kosti in zavožene mladostne ustvarjalne energije.

Jih že vidim in slišim, kako spet krilijo z rokami, češ, diletant iz hoste spet svoje simptome iz otroštva usmerja proti nam. Ne, ne gre za to. Za vsebino gre, simptomi gor ali dol. Vsak otrok ima pravico do odprte prihodnosti, ki zajema tudi razvoj talenta, ki ga najde v sebi. Sprašujem se, mar ima športno telo v nekaterih športih res odprto prihodnost? Mar kolena in hrbtnice, ki pokajo pri petnajstih, dvajsetih, res ostanejo dostojno prožna do pričakovane starosti? Sprašujem se, koliko je v otrocih, ki trenirajo dvakrat na dan in tekmujejo vsak vikend, res iskreno njihovega in koliko vašega, našega, ki vodimo športne organizacije, ustvarjamo športno politiko in poganjamo športno in medijsko industrijo na tem področju.

Vse več otrok je predebelih in vse več najstnikov se umika iz športa, ugotavlja stroka. Nekateri vrhunski športniki spoznavajo, da pogosto sploh ne gre več za primerjanje veščin, temveč za iskanje najbolj predrznega med pogumnimi in najbolj pohlepne med grabežljivimi. Že sama logika prakse pove, da je na vrhu prostor le za enega. Torej se tudi ob moralno najbolj čistih motivih pragmatizem hoje proti vrhu vse prevečkrat izrodi v agresijo, prevlado, egoi-

zem in narcisizem (kar, mimogrede, v javnih občilih eden vodilnih športnih psihologov v Sloveniji označuje kot dober model osebnostnega profila vrhunškega športnika!?).

ln tu ga srečamo – grozljivi gost tiho ždi za vsakim tekmovalcem. Nihilizem se vselej prebudi, ko duh ne prenese več zgrešene materializacije svojih motivov. Nihilizem je znak prepada med tem, kar je, in med tem, kar bi moralo biti, da bi bilo dobro. Nihilizem je znak, da se duh odreka telesu, ker ga je izdalo, ne spregleda pa, da je že sam zavozil, ker ni prisluhnil svoji prvi naravi.

Tako kot so olimpijske sanje Nodarja Kumaritašvilija postale nočna mora olimpijskega gibanja, tako sanje naših staršev o rajju na Zemlji postajajo nočna mora naših otrok. Kot pravi Umberto Galimberti, živimo v času, ko se je prihodnost kot obljuba izjalovila in je pred nami prihodnost kot grožnja. Nihilizem ni samo znanilec zavračanja prevladujočih vrednot, temveč strahu pred prihodnostjo, če se bo tako nadaljevalo. ln iz tega lahko izpeljemo, da je nihilizem znak še nerazvitega duha, ki se ne zaveda svoje neomejenosti pri materializaciji sveta. Zato nihilisti niso in nikoli ne bodo uporniki, temveč samo nergači in ciniki, nesposobni prave družbene angažiranosti. Niso namreč sposobni videti, da je treba spremeniti pogled in spremembe materialnega

bodo nato sledile same po sebi. Strah pred prihodnostjo je popolnoma nepotreben. Strah naj nas bo samih sebe, če ne bomo jasno zavračali tistih, ki zlorablajo temeljne življenjske postulate in ustvarjajo izredne medčloveške razmere bodisi v delovni, lokalni ali globalni skupnosti.

Zato se morajo nihilisti otresti strahu, da bodo prepoznali – saj sami ne nosijo ustvarjalnega naboja –, kaj in kako je lahko drugače, ko se to pokaže. Pri zdravljenju nihilizma vedno pride prav budistična modrost, ki pravi, da je bolečina neizogibna, trpljenje ob tem pa sami izbiramo.

Nihilizem v športu je treba prepoznati kot znanilca nove dobe. Glasnega znanilca, saj nas nagovarja na eni strani skozi neaktivnost najbolj pristnih članov družbe – otrok, in na drugi strani skozi najbolj atraktiven bio potencial športa – vrhunške športnike.

Otroci, ki se ogibajo športu, niso nič krivi. Zakaj je tako, če je gibanje naravna potreba, naj se vprašajo pedagogi in tisti, ki poučujejo športne pedagoge in delajo šolsko športno politiko. Ti otroci samo čutijo, da to ni zanje, ne vedo pa, kaj je zanje, ker jim niti ni ponujena prava stvar. Šport ima več počel (tako naravnih kot kulturnih) in če bi športna pedagoška stroka pred leti malo več časa posvetila premisleku, kako prilagoditi šport otrokom, ne pa, kako hitro zgraditi čim več šolskih telovadnic, ki naj bodo po meri rokometnega igrišča, da jih bodo popoldan uporabljali še lokalni rokometni, nogometni, košarkarski in odbojkarški klubi, bi bila današnja športna vzgoja povsem drugačna in objekti veliko cenejši ter pogostejše umeščeni tudi pri vrtcih. Otroci se umikajo iz športa, ker jim ponujamo prevelike in pretrde žoge ter rezultat, izmerjen s štoparico

in metrom, namesto zgodbe z nasmehom. Starostnikom pa niti na pamet ne pade, da bi se podali v molilnice atletizma in telesnega fašizma.

Če smo do sedaj gledali okoli sebe in spoštovali avtoritete z raznimi znanstvenimi nazivi, funkcionsko in politično močjo ter slepo ponavljali tisto, kar so počeli uveljavljeni vrstniki, je zdaj čas za vpogled vase. Če je zahodna znanost v raziskovanju materialnega sveta prišla tako daleč, da z lahkoto razbije atom na kvarke, potem je čas, da se s premislekom obrnemo navznoter in razbijemo nekatere družbene predsodke in avtoritete tudi v športu. To ne bo nasilno razbijanje, to bo kvantni preskok, in kdor ne more slediti etosu novega sveta, se bo razgradil sam od sebe ali pa bo se po porušil vase v svoji samovšečnosti in samozadostnosti.

Kaj ima pri tem Galimberti in Grozljivi gost? Knjigo priporo-

čam vsakemu športnemu pedagogu, saj nastavlja ogledalo našemu delu in stroki. Po branju je čas za akcijo, te pa smo v športu vajeni, kajne? Prelepo je živeti, da bi se vdajali nihilizmu. Nalijmo temu grozljivemu gostu čistega vina. Napijmo se življenja! Strast in ne pritlehno klečeplazenje pred birokracijo in kurikulumi! Igrivost in sprejemajoča ljubezen in ne zaslepljena tekmovalnost in egoizem! Radostno uporništvu naj bo naše vodilo!

Milan Hosta

Spolint, Mednarodni inštitut za trajnostni razvoj, diplomacijo in politiko športa
e-naslov: milan.hosta@ensico.si

POGLEDI NA ŠPORT 1

Šolska športna vzgoja in njeno ocenjevanje



Izpod peresa dr. Silva Kristana prihaja prvi del načrtovane trilogije POGLEDI NA ŠPORT. V prvi knjigi (POGLEDI NA ŠPORT 1) pisec obravnava dva vsebinska sklopa, ki sta ga vznemirjala že v študentskih letih, še bolj pa na njegovem prvem delovnem mestu v osnovni šoli. To sta identiteta šolske športne vzgoje in ocenjevanje tega predmeta. Gre za smisel in smotrni izbor pomembnejših strokovnih besedil, ki jih je avtor objavil v različnih strokovnih in poljudnih glasilih. Dodani so še prispevki, ki nikoli niso bili objavljeni, ker so končali v uredniških smetnjakih. Zato sta dodani še polemiki, ki obravnavata kratek ustavne pravice do svobode izražanja. Čeprav v

polemikah razprava včasih zaide iz ožjega strokovnega področja, se avtorju zdi, da je treba nekatera avtoritarna stališča ohraniti za zgodovino.

Iz obsežnega pisnega opusa, ki obsega več kot štiristo prispevkov, je avtor izbral 102 naslova. Izbrana so le besedila, ki so še danes aktualna ali pa zgodovinsko osvetljujejo nekatera pomembnejša strokovna vprašanja. Večina izvornih prispevkov, ki so uvrščeni v zbirko, je smotrno skrajšanih, vsebinsko prečiščenih in terminološko posodobljenih. Tu in tam je dodana še misel, ki je dozorela pri klesanju prispevkov. Pisec brez dlake na jeziku zapiše, kar misli. Zlasti v polemičnih zapisih. Sam zapiše, da ga vodita dve načeli: Aristotelov rek *amicus Plato*, sed magis *amica veritas* (Platon/sogovornik mi je prijatelj, še večja prijateljica mi je resnica) in misel strokovnjaka za medijsko pravo, ki meni, da "svoboda govora ni postavljena kot standard zato, da bomo eden drugega božali, pač pa zato, da se stvari odpirajo, da se o njih debatira ..."

Vsebina knjige je precej raznovrstna, vedno pa neposredno ali posredno zadeva edukacijski izsek športne kulture. Čeprav se je sodobnejši izraz športna vzgoja že dobro ustalil v strokovni zavesti, v zakonodaji in v javnih občilih, se nekaterim še vedno toži po telovadbi in telesni vzgoji. Zato avtor s terminološkega

zornega kota najprej obsežno utemelji sodobnejši izraz. V nadaljevanju pisec največ pozornosti nameni osnovni šoli, dotakne pa se tudi srednje šole in visokošolske športne vzgoje, kjer je tudi sam bil nekaj časa zaposlen. Odziva se na mnoga stališča, ki jih zasledi v strokovnem in poljudnem tisku. Zlasti je kritičen do tako imenovanih 'nakladanj', kot sam imenuje lahkotna, neargumentirana ideološka stališča.

Stališča avtorja o identiteti šolske športne vzgoje se nekoliko razlikujejo od uradnih stališč kadrovske šole. Avtor ima diametralno nasprotna stališča glede ocenjevanja šolske športne vzgoje in vrednostnega razvrščanja učencev. Nasprotuje vsem oblikam ocenjevanja tega šolskega predmeta, ker meni, da je med šolsko športno vzgojo in drugimi učnimi predmeti bistvena razlika. To razliko tudi logično utemeljuje. Rdeča nit, ki se vleče od začetka do konca knjige, je humana šolska športna vzgoja. Humana športna vzgoja pa je tista, ki je prijetna tudi učenecem z levega repa Gaussove krivulje. Poglavitna smotra šolske športne vzgoje sta po mnenju avtorja izobrazba in vzgoja za tako imenovani športni življenjski slog v vseh življenjskih obdobjih. Zato naj bi šolska športna vzgoja bila takšna, da bi jo vsi učenci vzljubili. Tudi tisti z levega

repa Gaussove krivulje. Šolska športna vzgoja, ki nekatere učence odvrta od športa, je napačna. Športni življenjski slog postaja čedalje bolj potreba slehernega človeka, ne samo gibalno uspešnejših. Filozofija šolske športne vzgoje mora biti 'šport za vse', kjer je pomembnejša dejavnost sama po sebi, ne pa storilnostno primerjanje posameznikov. Osrednja misel avtorja je, da v šolskih okoliščinah pri dveh ali treh šolskih urah bistveno ni mogoče spreminjati psihofizičnih kazalcev, ki so v veliki meri tudi genetsko pogojeni, bistveno pa lahko, tudi pri dveh urah, oblikujemo čustven in razumski odnos do gibalne kulture. Slednje se avtorju zdi temeljno poslanstvo šolske športne vzgoje. Avtor vsa svoja stališča argumentirano zagovarja, tako da mu je težko nasprotovati.

Zdi se, da knjiga POGLEDI NA ŠPORT 1 sodi na knjižno polico slehernega razrednega učitelja in športnega pedagoga. Predvsem pa bi bilo smiselno in koristno, če bi knjiga POGLEDI NA ŠPORT 1 spodbudila obsežnejšo in temeljito razpravo o identiteti šolske športne vzgoje tako na kadrovske šole, ki izobražujejo učitelje tega predmeta, kot med vodilnimi šolniki. Zagotovo je to tema za nastajajočo belo knjigo, ki jo pripravlja ministrstvo za šolstvo.

Milan Žvan

POGLEDI NA ŠPORT 2

Predšolski športno-vzgojni program Zlati sonček, Šola v naravi, Aktualni odzivi



Učbenik »POGLEDI NA ŠPORT 2 (Predšolski športno-vzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi)« predstavlja del trilogije z naslovom »Pogledi na šport«, ki jo avtor, po vzoru dr. Pedička, namenja aktualni problematiki športa v njegovih različnih izsekih. V učbeniku »Pogledi na šport 2« avtor predstavlja tri večje vsebinske sklope. V prvem je predstavljen program Zlati sonček (športni vzgojno-izobraževalni program), drugi del obravnava Šola v naravi, v tretjem delu pa so predstavljeni odzivi na aktualno problematiko na področju športne kulture.

V prvem delu (Zlati sonček) zelo natančno predstavi namen in pomen programa, njegov razvoj ter raziskave, katerih rezultati poudarjajo pomen izvajanja tega programa. Hkrati avtor zapiše in komentira odzive, ki so se ob prenovi programa pojavljali v javnosti. Kot pozoren spremljevalec aktualnega dogajanja, zelo natančno dokumentira razvoj in spreminjanje programa. V svojih odgovorih na očitke programu avtor večkrat ponovi iste odgovore, kar pa je nujno potrebno, da bi lahko bralec dobil vpogled v pomen natančnega poznavanja področja, katerega želi posameznik komentirati. Študent (bralec) lahko na podlagi objavljenih razprav spozna, kakšna mora biti ustrezna, strokovna razprava, če se želimo ogniti strokovnim napakam. Ob tem avtor

nenehno opozarja na pomen uporabe ustrezne terminologije, kar je pri znanstveno-raziskovalnem ter tudi strokovnem delu zelo pomembno. Hkrati avtor prikazuje pomen argumentiranih odgovorov, podprtih z natančnimi podatki in strokovnimi argumenti v primerjavi s širjenjem neresnic ali polresnic, ki lahko (tudi v znanosti) naredijo nepopravljivo škodo.

V prvem in drugem delu priručnika avtor nenehno poudarja pomen humanega procesa športne vzgoje, ki ga podkrepí še s strokovno utemeljenimi primeri. Zelo nazorno prikaže način pisanja konstruktivne kritike, ves čas tudi opozarja na pomen raziskovalne nepristranskosti ter objektivnega presojanja. Poudarja tudi pomen aktivnega vključevanja v razprave, ki jih mnogokrat sprožijo strokovno ne dovolj poučeni posamezniki.

Podobno velja za področje Šole v naravi. Avtor predstavi razvoj šole v naravi v slovenskem prostoru, njen pomen za otrokov vsestranski razvoj ter vlogo in pomen ravnateljev in ostalih pedagoških delavcev pri ohranjanju in razvoju te vzgojno-izobraževalne oblike. Podobno tudi v tem poglavju doda odzive na zapise o šoli v naravi.

Obe poglavji se smiselno dopolnjujeta s priručnikoma Športni program Zlati sonček

(Kristan s sod., 1997) ter Šola v naravi (Kristan, 1998).

V tretjem delu so zbrani odzivi na aktualno problematiko področja športa v Sloveniji. Na prvi pogled se morda zdi, da tema ne sodi v učbenik, če pa upoštevamo osnovno vodilo, to je prikaz kritičnega obravnavanja pojavov, potem je umešitev tega poglavja nujna in potrebna. Poglavje lahko pripomore k širjenju meja, znotraj katerih razmišlja študent in pripomore k razvoju kritičnega in objektivnega presojanja stvari.

Posebna vrednost učbenika je v tem, da mora bralec ves čas zavzemati kritičen odnos do prebranega in si ob zapisanem tudi ustvarjati lastno mnenje. Učbenikov kot je ta, je v slovenskem prostoru malo. V učbeniku je namreč na enem mestu zbrana teorija obravnavanih problemov z različnimi odzivi in strokovno argumentiranimi odgovori. Prav slednje zagotavlja, da bo učbenik zelo uporabno študijsko gradivo predvsem na drugi stopnji študija.

Vesna Štemberger

dr. Silvo Kristan je priznan slovenski strokovnjak z več kot 200 izdanimi deli s področja športa v njegovih različnih pojavnih oblikah. Najpomembnejša področja njegovega delovanja segajo vse od šole v naravi, športnih programov za otroke in mladostnike, ocenjevanja športne vzgoje pa do terminologije s področja športa. Tako tudi v pričujočem učbeniku združuje dve od pomembnejših področij njegovega dosedanjega delovanja.

Mitja Ferlež

TRENING VZDRŽLJIVOSTI PRI KOLESARJIH

Izvleček

Najnovejše raziskave prinašajo spoznanje, da večja dostava kisika v organizem športnika med športnim naporom izboljšuje kolesarski vzdržljivostni nastop. Logična posledica te ugotovitve je vprašanje, kako doseči povečano dostavo kisika v organizem športnika med športnim naporom in kako to doseči s kroničnim trenajnim procesom vzdržljivosti.

Ključne besede: kolesarstvo, vzdržljivost, VO₂max.



ENDURANCE TRAINING OF CYCLISTS

Abstract

The most recent studies have led to the finding that a bigger delivery of oxygen in the body during sport exercise improves a cyclist's performance in terms of endurance. The logical consequence of this finding is the question of how to increase the delivery of oxygen into the athlete's body during sport exercise and how to achieve this in the process of chronic endurance training.

Key words: cycling, endurance, VO₂max

Koncept maksimalne porabe kisika (VO_{2max}) je zasnoval Hill v letih 1923–1924 (Bassett, 2000). Kmalu zatem je postalo jasno, da dosegajo vrhunski vzdržljivostni športniki visoke vrednosti VO_{2max} in da so te vrednosti zelo povezane z uspešnim vzdržljivostnim nastopom. Pozneje se izkaže, da se povezanost zmanjšuje z zmanjševanjem heterogenosti nastopajočih, kar je zaradi nenehne selekcije običajno za skupine bolj treniranih športnikov, in dokaže, da so glavne tri determinante vrhunškega vzdržljivostnega nastopa: VO_{2max} , višina laktatnega praga in ekonomičnost (Midgley, 2007). Kljub pomembnosti vseh treh se bomo v nadaljevanju osredotočili le na VO_{2max} , vendar ne samo zato, ker je prvi pogoj uspešnosti na vrhunski ravni, temveč še posebej zato, ker nove raziskave prinašajo spoznanje, da dostopnost kisika omejuje njegovo porabo v organizmu športnika in da večja dostava kisika izboljšuje kolesarski vzdržljivostni nastop (Tucker, 2007). Logična posledica te ugotovitve je vprašanje, kako doseči povečano dostavo kisika v organizem športnika med športnim naporom z namenom izboljšanja njegovega športnega nastopa in kako to doseči s kroničnim trenažnim procesom vzdržljivosti. Vse to z namenom, da opozorimo na dokazano učinkovite optimizacije vadbe v kolesarski športni praksi.

Večja dostava kisika izboljšuje vzdržljivostni nastop

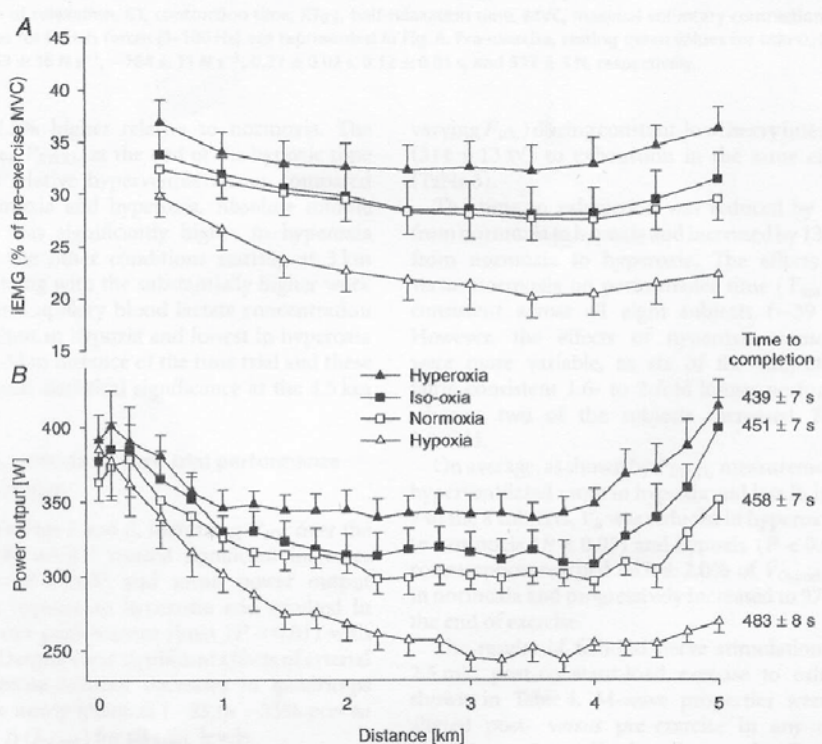
Da lahko z povečanjem dostave slabo topnega kisika po krvnem obtoku z manipulacijo skupne mase hemoglobina močno izboljšamo vzdržljivostni nastop, je znano od sedemdesetih let prejšnjega stoletja (Ekblom, 1972). Šele leta 2007 pa prvič poročajo, da dvig hematokrita s 44,7 na 49,5 % ob uporabi agresivne terapije z rekombinantnim eritropoetinom v štirih tednih pri netreniranih posameznikih brez dodatnega treninga povzroči dvig VO_{2max} za 12,6 %, merjeno med kolesarjenjem, in podaljša čas kolesarjenja do utrujenosti pri submaksimalnem vzdržljivostnem nastopu (intenzivnost 80 % VO_{2max}) za 54 % (Thomson, 2007). Ta raziskava prvič pokaže, kako močan submaksimalni stimulus, najpomembnejši za športni vzdržljivostni nastop, predstavlja manipulacija krvne koncentracije hemoglobina. Čeprav raziskava ni narejena

na vrhunskih športnikih, je znano, da je štirinajst najboljših španskih mladih kolesarjev (20 let) v obdobju ene sezone (od novembra do junija) ob nespremenjeni krvni sliki uspelo VO_{2max} dvigniti za 8,2 %, izraženo relativno s 73,1 na 80,5 ml/kg/min (Zapico, 2007). Maksimalna moč na stopnjenem testu pa se je povečala za 4,4 %, ob tem da je znano, da je napredek v maksimalni kolesarjevi moči pri treniranih kolesarjih odgovoren za krajšanje povprečnega časa 40-kilometrskega kronometra (Laursen, 2003; Westgarth-Taylor, 1997).

Meritve maksimalne moči na stopnjenem testu pri treniranih kolesarjih najbolje napovedujejo rezultate kolesarskega kronometra od 14 do 40 kilometrov (Zavorsky, 2007; Anton, 2007). Za takšen napredek mladih kolesarjev je bilo potrebnih 471 vadbenih ur na kolesu. Čeprav je pozitivni učinek dviga hemoglobina in hematokrita na VO_{2max} in vzdržljivostni nastop dobro poznan (Joyner, 2003), pa do leta 2007 ni bilo jasno, preko katerih mehanizmov povečani hematokrit vodi v izboljšanje vzdržljivostnega nastopa (Imagawa, 2007). Tega leta poročajo, da vdihovanje zraka, obogatenga s kisikom

(40 namesto običajnih 21 %), ob nespremenjenem hemoglobinu, frekvenci srčnega utripa in občutka napora poveča EMG-aktivnost nožnih mišic in razvoj povprečne kolesarske moči z 277 na 292 W in takoj skrajša kolesarski kronometrski nastop na 20 kilometrov za 5 % (Tucker, 2007). Tako prvič jasno pokažejo, da je dostopnost kisika ključni dejavnik, ki preko še ne povsem jasnih mehanizmov občutno spremeni stopnjo mišične aktivacije med športnim naporom in s tem določi rezultat vzdržljivostne tekme.

Obstaja tudi povezanost med odmerkom prejetega kisika, akutno aktivacijo nožnih mišic in hitrostjo kolesarjenja (slika 1) (Amann, 2006). Več kot ga je v vdihani plinski mišici, hitreje kolesar kolesari. Velja tudi obrnjeno. Ne nazadnje v letu 2009 poročajo o tem, da so miši, ki so skozi usta zaužile alosterični modulator hemoglobina, ki zmanjšuje afiniteto kisika do hemoglobina, in so trenutno še v fazi razvoja, ob dihanju običajnega zraka za 34 % povečale VO_{2max} (Biolo, 2009). Vse to govori, da večja dostava kisika obremenjenim mišicam in možganom preko še ne povsem jasnih mehanizmov izboljšuje vzdržljivostni nastop.



Slika 1: Povečevanje mišične aktivacije in kolesarjeve moči s povečevanjem količine kisika v vdihavani plinski mešanici med simuliranim kronometrom na pet kilometrov, peljanih na valjih (Amann, 2006). Hipoksija (15 % kisika v plinski mešanici), normoksija (21 %), izo-oksija (28 %), hiperoksija (100 %).

■ Kako do več kisika?

Matematično VO_2 izrazimo kot (Brooks, 1996):

$$VO_2 = UV * FSU * a-vO_2$$

UV – utripni volumen

FSU – frekvenca srčnega utripa

a- vO_2 – arterijsko-venska razlika za kisik

Ob FSU porabo kisika določata še UV in a- vO_2 . V primeru kroničnega vzdržljivostnega treninga se značilno povečujeta UV_{max} srca in a- vO_{2max} , medtem ko FSU_{max} ostaja enaka oziroma se z naraščanjem kronološke starosti niža. Prav tako se med tekmovalno sezono, ob odsotnosti višinskih priprav, bistveno ne spreminja skupna masa hemoglobina (do 3 % pri kolesarkah) (Garvican, 2010). Zato domnevajo, da se povečevanje VO_{2max} ob izvajanju kroničnega vzdržljivostnega treninga pri mladih dogaja zlasti na račun povečevanja minutnega utripnega volumna srca, v največji meri na račun povečevanja maksimalnega utripnega volumna levega ventrikla (Midgley, 2006). Da srce doživi značilne morfološke spremembe ob izvajanju kroničnega vzdržljivostnega treninga, je dobro znano. Kljub temu pa ta spoznanja temeljijo predvsem na primerjavi bolj treniranih športnikov z manj treniranimi.

Manj pa je podatkov, pridobljenih s spremljanjem istih vadečih v daljšem časovnem obdobju. Leta 2007 poročajo, da je kronična intenzivna vadba povzročila značilne morfološke in funkcijske spremembe srca pri večji skupini mladih športnic in športnikov (N = 64), starih 19 let, že v 90 dneh vadbe. Še več, skupina, ki je izvajala intenziven vzdržljivostni veslaški trening, je doživela značilno različne morfološke in funkcijske spremembe srčne mišice kot skupina, ki je izvajala intenzivno vadbo moči (Baggish, 2007). Ta študija podaja trdne dokaze, da ima športni trening vzročno vlogo v razvoju specifičnih treninških prilagoditev strukture in funkcije srčne mišice. Da so te prilagoditve fiziološke in ne znak bolezni, pa je Tung domneval že leta 1934, ko je odkril, da ima 45 % od 46 mladih kitajskih vlačilcev rikš, ki so to težko vzdržljivostno delo do takrat opravljali v povprečju osem let po 3 ure ali več na dan, povečano srce (Cheng, 2005). Leta 2010 na večjem vzorcu (N = 51) potrjujejo, da se srca mladih tekmovalnih kolesarjev morfološko in funkcionalno značilno razlikujejo

od src netreniranih sovrstnikov (Kuchynka, 2010). Ne nazadnje na pomembnost maksimalnega utripnega volumna s stališča VO_{2max} opozori študija, ki potrjuje, da imajo 20 let stari zdravi moški, ki dosežajo izjemno visoke vrednosti VO_{2max} (5 l/min, kar glede na telesno težo pomeni vrednost 65,3 ml/kg/min), brez zgodovine sistematičnega vzdržljivostnega treninga, v primerjavi s kontrolno skupino enako netreniranih moških (VO_{2max} 3,2 l/min oz. 46,2 ml/min/kg, kar ustreza ugotovljenim normnim vrednostim VO_{2max} za netrenirane sovrstnike (45–50 ml/min/kg)), značilno večji maksimalni utripni volumen srca (149 ml nasproti 102 ml), ki zmore med maksimalno obremenitvijo prečrpati 28,9 l krvi v minuti nasproti 20 l/min, ki jo lahko prečrpa srce "povprečnega" sovrstnika. Ob tem se značilno ne razlikujejo v a- vO_{2max} , hematokritu in hemoglobinu (Martino, 2002). Ne nazadnje ti izjemno redki in nedvomno vzdržljivo-stno "talentirani" posamezniki dosežajo še večji skupni volumen krvi.

Od kod izvirajo te razlike, ni znano. Znano pa je, da jih ne moremo pripisati dolgoletnemu vzdržljivostnemu treningu, torej lahko izvirajo le iz naravne danosti – njihove dedne zasnove. Tako raziskave človeškega genoma do leta 2008 že dokazujejo, da je s športnim fenotipom povezanih vsaj 214 kromosomskih in 18 mitohondrijskih genov od približno 25.000 humanih genov (Bray, 2009). Najnovejše raziskave potrjujejo, da je skupni volumen srca močan neodvisni napovedovalec VO_{2max} pri obeh spolih ($R^2 = 0,74$) (Steding, 2010) (slika 2).

Potrjeno je, da se največji napredki v VO_{2max} zaradi kroničnega vzdržljivostnega treninga pri moških dokazano zgodijo v obdobju intenzivne rasti, to je med 15. in 17. letom starosti, vrh te sposobnosti pa se doseže med 21. in 23. letom (Sc-

humacher, 2006). Po tem času se zdi, da se napredek pri odzivnih posameznikih iz sezone v sezono zmanjšuje oz. pri nekaterih kljub treningu že doživi plato (Rusko, 1992). Leta 2009 poročajo, da so ponavljajoče se meritve elitne skupine najboljših kolesarjev na svetu (ocenjenih s stališča uspehov na največjih športnih tekmovanjih) v istem obdobju sezone pokazale, da ta skupina v petih letih izjemno zahtevnega vzdržljivostnega treninga in tekmovanj od starosti 22,6 let dalje ni doživela značilnega napredka v VO_{2max} , je pa napredovala v ekonomičnosti. Ob tem, da so večji napredek v tem kazalcu doživeli kolesarji z nižjim izhodiščnim VO_{2max} (Santalla, 2009). Do podobnih ugotovitev se pripeljale tudi nekaj letne zaporedne meritve športnega nastopa in VO_{2max} pri istih vrhunskih tekačih, ki so pokazale napredovanje v športnem nastopu kljub odsotnosti napredka v VO_{2max} (Arresse, 2005).

Podobno je pri tekačih na smučeh ugotovil tudi Rusko – da se VO_{2max} in relativni volumen srca po 20. letu starosti povečujeta le še pri najuspešnejših tekmovalcih, in sicer skupaj s povečevanjem količine in intenzivnosti treninga (Rusko, 2002), kar je v skladu z domnevo, da imajo ti posamezniki poseben genotip in odzivnost na trening, ki se razlikujeta od večine drugih športnikov (Midgley, 2006).

Zakaj v VO_{2max} ob izvajanju rednega ekstremnega vzdržljivostnega treninga ni mogoče več bistveno napredovati po 20–23. letu starosti, ni znano. A novi eksperimenti na živalskih modelih so že podali nekaj novih spoznanj, ki jih strne dr. Ekblom, švedski prvak v orientacijskem teku leta 1964, ki je že leta 1969 poročal, da se njegov VO_{2max} kljub rednemu vzdržljivostnemu treningu od leta 1960 do 1968 ni povečal (Ekblom, 1969).

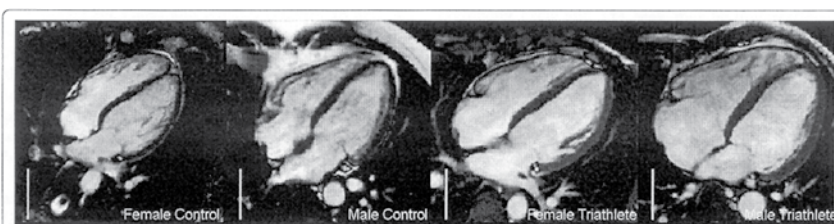


Figure 4 Long axis images of the heart in a female control, male control, female triathlete and male triathlete. This figure illustrates the increase in cardiac dimensions with endurance training. Note that the female triathlete (height 1.80 m, weight 70 kg) has a larger heart than the male control subject (1.81 m, 80 kg).

Slika 2: Srce, slikano po vzdolžni osi. Vzdržljivostna vadba povečuje skupni volumen srca. Na desni strani so slike srca treniranih atletov obeh spolov, na levi slike src zdravih netreniranih posameznikov obeh spolov enakih telesnih razsežnosti (kontrolna skupina) (Steding, 2010).

V razpravi vodilnih raziskovalcev fiziologije športnega napora v letu 2009 omeni (J Appl Physiol 2009; 106: 338–342), da je "zdravo srce ozko grlo VO₂max..." (str. 348) in "verjamem, da je utripni volumen srca omejen s perikardom. Eksperimenti na psih in prašičih namreč jasno kažejo, da se minutni utripni volumen srca med maksimalno obremenitvijo poveča, če prerežemo perikard" (str. 341). Ali bi se podobno zgodilo pri ljudeh zaradi očitnih razlogov, ni mogoče enostavno potrditi, zato to ostaja na ravni domneve. Doseganje ekstremno visokih vrednosti VO₂max s stališča športne uspešnosti se zdi čedalje pomembnejše. Tako je dr. Rusko že leta 1992 opisal sekularne spremembe v VO₂max, "demonstrirane s predstavljenimi vrednostmi v prvi in tretji izdaji knjige *Textbook of Work Physiology* avtorjev Astranda and Rodahla. Vrednosti VO₂max tako moških (s 83 na 84,5 ml/kg/min) kot ženskih (s 63 na 72 ml/kg/min) tekačev in tekačev na smučeh so se povečale, prav tako povprečne vrednosti tekačev in orientircev" (Rusko, 1992).

Danes je znano, da nekateri kolesarji, ki so tekmovali za višje uvrstitve na največjih etapnih dirkah v letih 1997–2003, dosegajo na stopnjevanem obremenitvenem testiranju (25W/min) v starosti 26,7 leta povprečne vrednosti VO₂max 5,3 l/min oz. 75,8 ml/kg/min in največjo moč 495 W (Earnest, 2009). Kolesar Lance Armstrong je v starosti 21 let, potem ko je postal svetovni kolesarski prvak na cestni dirki dolžine 270 kilometrov, kjer je premagal tudi Miguela Induraina, na obremenitvenem testiranju dosegal VO₂max 6,1 l/min oz. 81,2 ml/kg/min (Coyle, 2005). Ker pa se zdi, da tudi z ekstremnim vzdržljivostnim treningom ni mogoče VO₂max premakniti preko naravno postavljenih meja, se zaradi izjemnih zahtev vrhunškega športa nenehno iščejo tudi drugi načini izboljševanja vzdržljivostnega nastopa.

Ni naključje, da je bila Mednarodna kolesarska zveza (UCI), da bi zagotovila enake tekmovalne razmere vsem sodelujočim športnikom in zaščitila njihovo zdravje, nedavno prisiljena v uvedbo biološkega lista, katerega glavna novost je izdelava t. i. osebnega hematološkega in steroidnega profila, ki na daljši rok omogoča ugotavljanje morebitnih sprememb osnovnega profila ne glede na uporabljena sredstva (Lippi, 2007). Biološki list je trenutno najbolj ambiciozna oblika boja katere

koli športne zveze proti doping u v zgodovini (Lippi, 2007). Njegovo uspešnost so potrdile tudi objavljene povprečne vrednosti hematokrita in hemoglobina kolesarjev kolesarskega moštva CSC v sezoni 2006/2007, ki so bile "nižje od izmerjenih vrednosti elitnih kolesarjev, objavljenih v zadnjih desetih letih" (Mørkeberg, 2009). Ne nazadnje je bilo potrjeno, da se povprečna hitrost kolesarjev na največjih treh etapnih dirkah od leta 2004 zmanjšuje za 0,22 km/h na leto in posredno kaže na uspešnost boja proti doping u v tem času, medtem ko se je od leta 1990 do 2004 nenehno povečevala s hitrostjo 0,16 km/h na leto (Perneger, 2010). A izzivov v prihodnosti ne bo malo, saj bodo športniki najverjetneje začeli uporabljati nedovoljena sredstva in tehnike, kot so alosterični modulatorji hemoglobina, umetni nosilci hemoglobina (Lippi, 2010) in genski doping (Žiberna, 2007).

Manipulacije dostave kisika in s tem povečevanje VO₂max niso edini uspešen način umetne manipulacije vzdržljivostnega nastopa. Tako je znano, da je na vzdržljivostni nastop mogoče vplivati tudi z manipulacijo občutka bolečine. Nalokson – opioidni antagonist – poslabša rezultate stopnjevanega obremenitvenega testiranja, tudi VO₂max in največje kolesarske moči, kar kaže na pomembno vlogo sproščanja endogenih opiatov med maksimalnim naporom in s tem doseganjem maksimalne delovne učinkovitosti (Sgherza, 2002). Leta 2010 potrdijo, da peroralno zaužitje paracetamola pred naporom, lahko dostopnega analgetika in antipiretika, pri treniranih kolesarjih skrajša kronometriški nastop na 16,1 km v povprečju za 30 sekund (oz. 2 %) v primerjavi s kontrolno skupino (Mauger, 2010). Izboljšanje razlagajo z akutno zmanjšanim občutenjem bolečine, saj paracetamol nima stimulativnih učinkov kot npr. kofein, ki prav tako dokazano izboljšuje kronometriški nastop (Foad, 2008).

Da gre s stališča tekmovalnega nastopa za pomembne razlike, pokaže analiza rezultatov olimpijskega 40-kilometrskega kronometriškega nastopa iz Aten, kjer je bila razlika med prvim in drugim tekmovalcem le 0,52 % (Currell, 2008). Omenimo še, da se leta 2008 pojavijo špekulacije, da bi lahko uporaba določenih anhipertenzivnih zdravil povečevala VO₂max in imela ergogen učinek na vzdržljivostni

nastop (Wang, 2008). Te domneve na športnikih še niso potrdili.

■ Kako povečevati VO₂max s kroničnim vzdržljivostnim treningom?

Normalen trening prinaša normalne rezultate. Če se s to trditvijo strinjamo, potem moramo poznati odgovor na vprašanje, kaj je normalen trening in kaj želimo z njim doseči. Kljub velikim vloženim naporom raziskovalcev še dandanes ne vemo natančno, kako ustrezno kvantificirati akutno in kronično vadbeno obremenitev in opredeliti, kolikšna vadbeno obremenitev je potrebna za določene morfološke in metabolične spremembe, ali na osnovi vadbene obremenitve predvidevati končne izide vzdržljivostne vadbene rutine. Najnovejše raziskave pokažejo, da primerljiv napredek v vzdržljivostnem športnem nastopu pri različnih posameznikih ne izhaja iz identičnih fizioloških in metaboličnih sprememb in da nizko odzivni posamezniki s stališča VO₂max niso nujno nizko odzivni tudi v drugih telesnih adaptacijah, povzročenih z vzdržljivostnim treningom (Vollaard, 2009). Čeprav preučevanje vzdržljivosti ni enostavno (Palma, 2009), znanje o razvijanju vzdržljivosti pa je tako omejeno, da določeni raziskovalci menijo, da na podlagi trenutno dostopnih dokazov ni mogoče dati priporočil za trening vzdržljivosti (Midgley 2007), pa se bomo v nadaljevanju kljub temu seznanili z nekaterimi osnovnimi spoznanji športne znanosti, ki lahko z ustrezno kritično distanco služijo optimizaciji treninga vzdržljivosti.

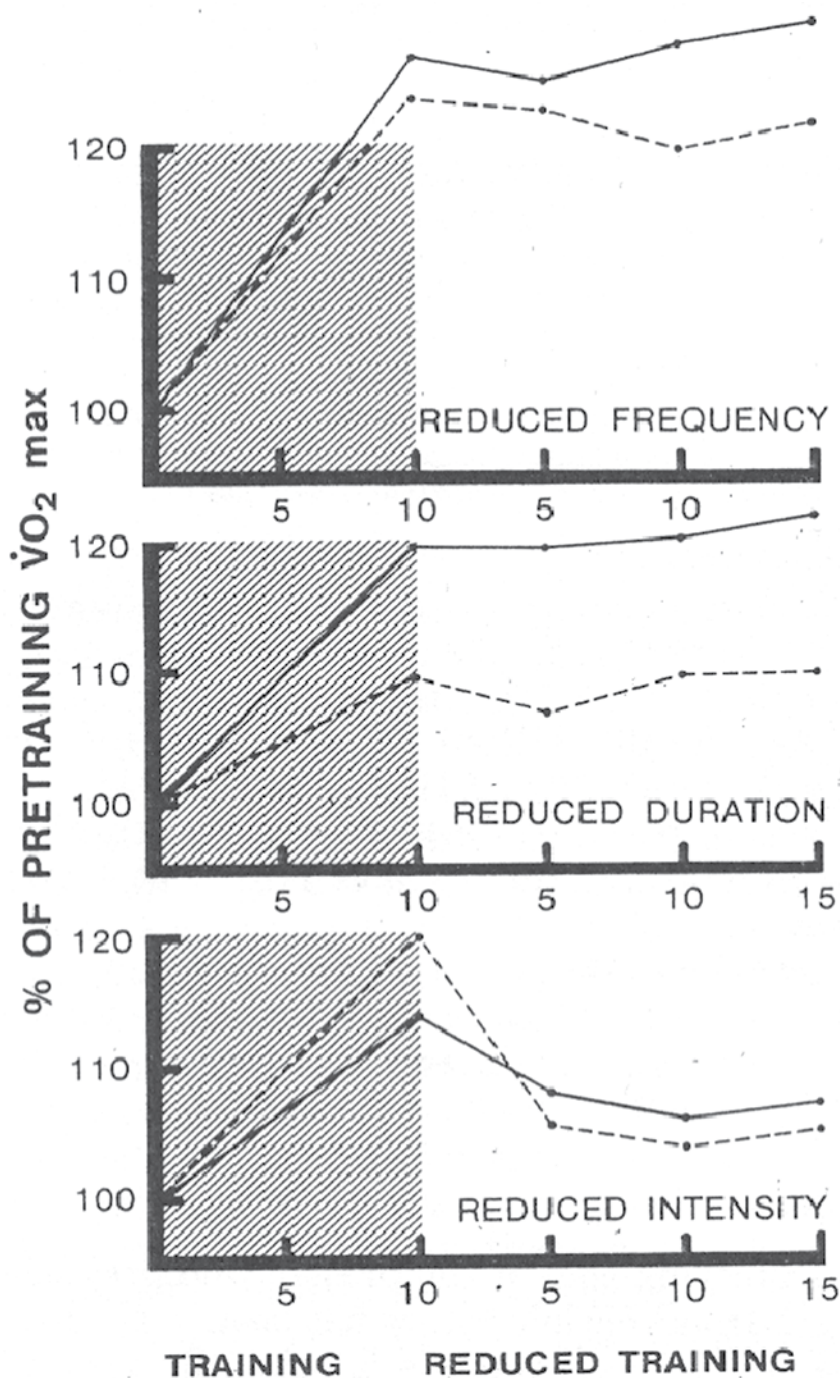
S stališča športne prakse je pomembno vprašanje, ali v resnici obstajajo bolj in manj učinkovite vadbene metode (Midgley, 2007)? Torej tiste, ki lahko človeško zmogljivost v enakem časovnem obdobju povečajo v večji meri kot druge, in ali je to ob prej navedenih omejitvah sploh mogoče izmeriti ter uporabiti za optimiziranje vadbene procesa? In kako lahko to ugotovimo, če vemo, da se različni posamezniki na enak tip vzdržljivostnega treninga dokazano odzivajo različno?

Vpliv genov na vzdržljivostni nastop izločimo tako, da namesto napredka posameznika merimo napredek skupine, v kateri so različni posamezniki, torej različni

no gensko ozadje. Če uspemo dokazati, da neka skupina kot celota v enakem časovnem obdobju napreduje v izbranih kazalcih vzdržljivosti (npr. v VO_{2max} – u ali športnem nastopu) v večji meri kot druga, smo dokazali, da je trening te skupine učinkovitejši od drugega. Predpostavljamo lahko, da bomo s predpisovanjem takšne vrste treninga določenemu po-

samezniku z največjo verjetnostjo pričakovali največji napredek v njegovi fizični zmogljivosti v okviru njegovega genskega potenciala, čeprav to ne pomeni, da se bo to v resnici tudi zgodilo. Še posebej zato, ker so raziskovalci nedavno dokazali, da neprekinjena vadbeni obremenitev na enaki individualno predpisani intenzivnosti (% VO_{2max}) vodi v različne

metabolične zahteve pri različnih posameznikih. To drži celo za posameznike, ki so si primerljivi s stališča VO_{2max} (Scharhag-Rosenberger, 2010). Kakorkoli že, take študije so že bile narejene in so pokazale, da res obstajajo vadbene metode, ki so v določenem časovnem obdobju dokazano učinkovitejše od drugih. V nadaljevanju se bomo tako seznanili z nekaterimi ugotovitvami, ki temeljijo na ugotovitvah intervencijskih študij.



Slika 3: Učinek 10-tedenskega intenzivnega vzdržljivostnega treninga in 15 tednov zmanjšane vadbene obremenitve za 1/3 (neprekinjena črta) in za 2/3 (črtkana črta) na VO_{2max} , merjen med kolesarjenjem (Hickson, 1985)

Jasno je, da lahko napredek v VO_{2max} pričakujemo le, če izvajamo kronični vzdržljivostni trening. Da lahko napredek izzovemo s spremembami v vseh treh dejavnostih vadbene obremenitve – s spreminjanjem intenzivnosti, količine in frekvence vadbe –, pa je znano že več kot 30 let (Midgley, 2006). A kaj naj povečamo? Vse troje naenkrat? Le dvoje? Za koliko? Da bomo lahko vsaj približno odgovorili na ta vprašanja, moramo najprej ugotoviti, ali je katera od treh sestavin vzdržljivostne vadbe pomembnejša od druge? Prav to je med drugimi zanimalo tudi raziskovalca Hicksona, ki je svoje ugotovitve objavil leta 1985 (Hickson, 1985). V seriji intervencijskih eksperimentov je skušal ugotoviti, katera od treh sestavin vadbe najpomembneje vpliva na ohranjanje maksimalne porabe kisika (VO_{2max}). Več skupin mladih netreniranih ljudi (27 let, izhodiščni $VO_{2max} \approx 40$ ml/kg/min) je najprej izpostavil izjemno intenzivni vzdržljivostni vadbi, kjer so morali šestkrat na teden in deset tednov zapored 40 minut izmenično kolesariti ali teči. Na kolesu so vedno izvajali težke petminutne intervale, med tekom pa so vsakič poskušali ves predpisani čas teči, kolikor hitro so zmogli. S takšnim zahtevnim treningom so v desetih tednih VO_{2max} izboljšali za 14 do 20 %, merjeno med kolesarjenjem (slika 3), oz. za 11 do 16 %, merjeno med tekom.

Po desetih tednih so začeli raziskovalci spreminjati samo intenzivnost, samo količino ali samo frekvenco njihove vzdržljivostne vadbe in so ob tem še 15 tednov zapored merili njihov VO_{2max} . Ugotovili so, da je tretjinsko zmanjšanje količine (s 40 na 26 min/trening) ali frekvence vadbe (s 6- na 4-krat na teden) v trajanju petnajstih tednov in ob ohranjanju drugih dveh sestavin vadbe povzročilo ohranjanje s predhodnim vzdržljivostnim treningom povečane maksimalne porabe kisika. Do velikega znižanja le-te pa je prišlo prej

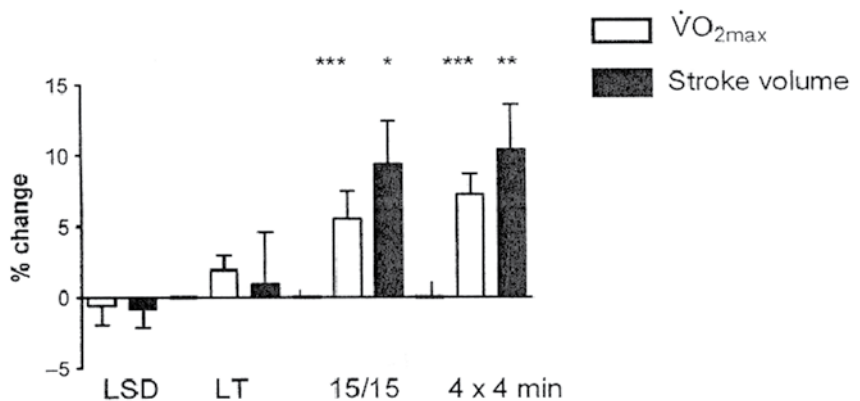
kot v petih tednih, če so za enako mero (1/3) znižali intenzivnost vadbe.

Če pa so vse dejavnike znižali za dve tretjini, je prišlo do bistvenega upada VO_{2max} ne le pri znižanju intenzivnosti vadbe (največji upad), temveč tudi pri skrajšanju časa posameznega treninga (na 13 minut). In to kljub ohranjanju drugih dveh dejavnikov konstantnih (6-krat na teden, visoka intenzivnost). Znižanje frekvence vadbe za dve tretjini (na 2-krat na teden), ob ohranjanju visoke intenzivnosti in količine vadbe, ni povzročilo bistvenega upada VO_{2max} v naslednjih petnajstih tednih. Ne nazadnje so tudi ugotovili, da je do upada VO_{2max} prišlo hitreje pri preiskovancih, ki so le kolesarili (zmanjšanje frekvence vadbe na račun teka), kot pri tistih, ki so le tekli. Kljub zanimivim odkritjem omenjenih študij, opravljenih na majhnih vzorcih, pa pozneje podobnih študij na večjih vzorcih ali pri bolj treniranih posameznikih, žal, niso naredili.

In čeprav nam te študije več povedo o vzdrževanju VO_{2max} kot o njenem povečevanju, je že naslednje leto analiza 59 trening študij, ki je preučevala vpliv treninga na napredek VO_{2max} , pokazala, da je napredek mogoče pričakovati, če vadeči, ne glede na svojo raven treniranosti, med treningom dosega intenzivnost v območju od 50 do 100 % VO_{2max} , ne glede na to, kolikokrat na teden vadi ali koliko časa traja posamezni trening, ter celo ne glede na to, kako dolgo že vadi (Midgley, 2006). Intenzivnost treninga, ki jo v športni praksi najpogosteje merimo s spremljanjem frekvence srčnega utripa, je torej s stališča napredka v vzdržljivosti pomembna, če že ne najpomembnejša sestavina vzdržljivostne vadbe (Midgley, 2007).

Nadaljnji korak so naredili raziskovalci, ki so štiri skupine mladih tekačev (25 let, izhodiščni $VO_{2max} = 58$ ml/min/kg), ki se med seboj niso razlikovale po treniranosti, izpostavili enaki vadbeni obremenitvi trikrat na teden nadaljnjih osem tednov (Helgerud, 2007). Enako vadbeno obremenitev so definirali z enako količino porabljenega kisika med eno vadbeno enoto. Opravili so tele štiri tipe treningov, ki se pri teh posameznikih med seboj niso razlikovali glede na količino izrabljenega kisika:

1. Počasen dolg tek, znan kot metoda LSD (long slow distance running). Izvajali so tek pri 70 % FSU_{max} (kar je zanje



Slika 4: % razlike v absolutnem VO_{2max} in absolutnem utripnem volumnu srca po osemtedenskem vadbenem obdobju

pomenilo, da so tekli pri 137 ± 7 utr/min) v trajanju 45 minut.

2. Tek na intenzivnosti laktatnega praga pri 85 % FSU_{max} (ali 171 ± 10 utr/min), ki je trajal 24 minut.
3. Kratki intervalni trening, pri katerem je ponovitev trajala 15 sekund pri intenzivnosti 90–95 % FSU_{max} ($180-190 \pm 6$ utr/min), odmor pa prav tako 15 sekund na 70 % FSU_{max} (140 ± 6 utr/min). Na vsakem treningu so opravili 47 petnajstsekundnih intervalov (skupaj ≈ 12 minut).
4. Dolgi intervalni trening, pri katerem so opravili štiri štiriminutne ponovitve pri intenzivnosti 90–95 % FSU_{max} ($180-190 \pm 5$ utr/min), vmesni odmori pa so trajali 3 minute pri intenzivnosti 70 % FSU_{max} (140 ± 6 utr/min) (skupaj 25 minut).

Po dveh mesecih vadbe so vse štiri skupine povabili na ponovno laboratorijsko testiranje. Ugotovili so, da sta le skupini štiri in nepričakovano tudi skupina tri značilno izboljšali maksimalno porabo kisika za 7,2 % (skupina 4) oz. za 5,5 % (skupina 3), medtem ko skupini 1 in 2 v tem času nista napredovali v tem kazalcu vzdržljivosti. V omenjenih skupinah je prišlo tudi do značilnega povečanja maksimalnega utripnega volumna (slika 4).

V vseh skupinah je prišlo do izboljšanja gospodarnosti in hitrosti teka na laktatnem pragu. Ugotovimo torej lahko, da so vsi štirje vadbeni režimi pozitivno vplivali na določene kazalce vzdržljivosti. Največji napredek v VO_{2max} sta doživeli skupini 4 in 3. To je pomembna ugotovitev, saj maksimalna poraba kisika (VO_{2max}) še vedno velja za najpomembnejšo deter-

minanto vzdržljivostnega nastopa med heterogeno skupino tekačev (Midgley, 2006) in kolesarjev (Faria, 2005), obenem pa velja za prvi pogoj uspešnosti na vrhunski ravni (Faria, 2005). Tako sta najbolj »optimalna« vadbena protokola tista, ki sta bila uporabljena pri četrti in tretji skupini in sta zajemala najintenzivnejše vadbene vsebine. Do podobnih ugotovitev so pozneje prišli tudi drugi raziskovalci (Gormley, 2008). Povečanje maksimalnega utripnega volumna srca (za 7,9 % oz. s 130,7 na 141 ml) in maksimalnega minutnega volumna srca (za 8,2 % oz. s 22 na 23,8 L/min) ob povečanju VO_{2max} (za 11,1 %) po 24. tedenski vadbeni intervenciji na rekreativnih tekačih v zrelih letih so nedavno potrdili tudi slovenski raziskovalci (Škof, Milič, 2009).

Z uporabo izjemno intenzivnega vzdržljivostnega treninga, ki se je izvajal šestkrat na teden deset tednov zapored, je bil dokazan eden največjih napredkov v VO_{2max} kot posledica vadbe, saj je povprečni napredek skupine v desetih tednih linearno naraščal iz tedna v teden in na koncu vadbe dosegel neverjetnih 44 % (Hickson, 1977). Druge študije so potrdile, da na učinek vadbe ne vpliva le vadbeno obremenitev (trening), temveč tudi trenutna kondicijska pripravljenost posameznika. Tako so ugotovili, da je intenzivnost treninga, ki že dosega vadbeni učinek, to je, da učinkovito povečuje VO_{2max} , drugačna, če smo bolj ali manj trenirani. Tako so dokazali, da netrenirani (običajno tudi pretežki) posamezniki lahko napredujejo v VO_{2max} že, če kontinuirano (3-krat na teden in več) vadijo pri intenzivnosti 40–50 % VO_{2max} (≈ 60 % FSU_{max}) (Midgley, 2006). Nasprotno pa lahko vrhunsko trenirani športniki napre-

dek v VO_{2max} pričakujejo le, če pri treningu dosegajo veliko višje intenzivnosti vadbe, to je 95–100 % VO_{2max} (Midgley, 2006). Vzroki, zakaj je tako, niso jasni.

V primeru manj treniranih posameznikov se zdi povečevanje vadbene obremenitve treninga nujno. Govorimo o načelu rastoče obremenitve (Ušaj, 1996). Čeprav dinamika sprememb v pomembnih kazalcih kondicijske pripravljenosti, npr. VO_{2max} , kot posledica vadbene intervencije v daljšem časovnem obdobju, (še) ni dobro raziskana, pa so leta 2009 raziskovalci poročali o tem (Scharghag-Rosenberger, 2009), da so poprej neaktivne zdrave posameznike (7 moških in 11 žensk, povprečna starost 42 let, izhodiščni $VO_{2max} = 2,77$ l/min oz. 37,7 ml/min/kg), ki so začeli redno teči trikrat na teden po 45 minut pri intenzivnosti 60 % FSU_{max} , vsake 3 mesece izpostavili obremenitvenemu testiranju na tekoči preprogi. Vsake 3 mesece so izmerili njihovo trenutno kondicijsko pripravljenost, s primerjavo dobljenih podatkov pa so ugotovili dinamiko sprememb po enem letu vadbe. Posamezniki so v enem letu identičnega vzdržljivostnega treninga VO_{2max} povečali povprečno za 16 % (z 2,77 na 3,13 l/min), podrobnejša analiza vmesnih vrednosti VO_{2max} pa je pokazala, da po šestih mesecih redne identične vzdržljivostne tekaške vadbe pri teh posameznikih ni več prišlo do bistvenih izboljšanj VO_{2max} , zato raziskovalci svetujejo, da bi rekreativni tekači po šestih mesecih povečali vadbene dražljaj, če želijo še naprej dosegati napredek v kondicijski pripravljenosti, in tako potrdili načelo rastoče obremenitve.

Raziskovalci so ugotovili tudi velike individualne razlike v odzivu na povsem identičen vzdržljivostni trening, kar je v skladu z ugotovitvami drugih raziskovalcev, pridobljenih na velikih vzorcih (Bouchard, 1999). Glavni vzrok teh razlik so pripisali genetskim značilnostim posameznika, torej dednosti (Bouchard, 1999). Trenutna znanstveno utemeljena priporočila za športno vadbo torej so, da naj bi športnik, tudi rekreativni, v bazičnem obdobju treninga dosegal intenzivnosti znotraj območja 65 do 70 % VO_{2max} , nato pa naj bi sledil visoko intenzivni trening pri intenzivnosti okoli 85 % VO_{2max} . Le v primeru izredno dobro treniranega posameznika (!) naj bi temu obdobju sledilo kratko obdobje še intenzivnejših treningov (Midgley, 2006).

Do natančnejših ugotovitev, pa je pripeljal natančno zasnovan trening eksperiment na enako treniranih tekačih (izhodiščni $VO_{2max} \sim 70$ ml/kg/min, neznatna razlika v športnem rezultatu v krosu na 10,4 km), ki je pokazal, da je po petih mesecih vzdržljivostne vadbe v športnem nastopu bolj napredovala skupina, ki je opravila večjo količino nizko intenzivne vadbe (80,5 % vadbene časa pod ventilacijskim pragom (pod ~ 67 % VO_{2max})) v primerjavi z drugo skupino (66,8 % vadbene časa pod ventilacijskim pragom), ob tem da se skupini nista razlikovali v skupnem ali tedenskem treningu impulzu (TRIMP) ter sta v zadnjih treh tednih opravili identičen visoko intenziven vadbene protokol (Esteve-Lanao, 2007).

A tu se pojavijo težave. Ni namreč mogoče enako dolgo vztrajati pri različnih intenzivnostih. Ali drugače, vztrajati 40 minut pri 75 % FSU_{max} ni enako, kot vztrajati 40 minut pri 95 % FSU_{max} . Očitno je torej, da ko vadimo na višji intenzivnosti, lahko tam vztrajamo krajši čas. Je torej boljše vaditi na višji intenzivnosti krajši čas ali na nižji intenzivnosti daljši čas? Ali kot sta se vprašala že Astrand in Rodahl: »Pomembno, a nerešeno vprašanje je, kateri trening je najučinkovitejši: ohranjanje intenzivnosti pri 90 % VO_{2max} štiri-deset minut ali pri 100 % VO_{2max} šestnajst minut.« (Billat, 2001) Dr. Veronique Billat leta 2001 k temu dopiše: »Danes je to še vedno odprto vprašanje.« (Billat, 2001)

■ Učinkovitost vadbениh metod pri treniranih kolesarjih

Čeprav zdaj že vemo, da največje napredke v VO_{2max} izzove kronično izvajanje visoko intenzivnega vzdržljivostnega treninga, pa še ne vemo, kateri so optimalni protokoli za bolj trenirane posameznike. Še posebej zato, ker "optimalni" načini treninga s stališča VO_{2max} po mnenju nekaterih raziskovalcev morda niso nujno optimalni tudi s stališča napredka v drugih spremenljivkah vzdržljivostnega nastopa (Midgley, 2007). Tej domnevi nasprotujejo nove ugotovitve vadbениh intervencij na tekmovalnih kolesarjih, kjer je bilo dokazano, da visoko intenzivni trening že v šestih tednih izboljša gospodarnost kolesarjenja, medtem ko ga nizko intenzivni, količinsko obsežen

trening v enakem časovnem obdobju ne (Hopker, 2010).

Raziskovalci so problem merjenja učinkovitosti vadbene intervencije rešili tako, da so poleg meritev VO_{2max} in drugih spremenljivk vzdržljivostnega nastopa začeli izvajati tudi meritve izboljšanja športnega nastopa, kar je končni cilj vsake vadbe. Ker je bilo potrjeno, da dosega dnevna variabilnost doseženega rezultata na 40-kilometrskem kronometru, peljanem na valjih, pri dobro treniranih kolesarjih vrednost 1 % (Palmer, 1996), lahko vsak napredek, večji od 1 %, pripišemo izboljšani vzdržljivostni sposobnosti športnika. Podobno velja za kratek 20-kilometrski kronometer, kjer so pri treniranih kolesarjih s tremi ponovitvami kronometra v različnih dneh ugotovili, da se doseženi rezultat spreminja v območju 1,2 % (Zavorsky, 2007). Pri manj treniranih kolesarjih je bila spremenljivost rezultatov višja (4,8 %), kar kaže na to, da manj trenirani kolesarji dosegajo večjo dnevno spremenljivost tekmovalnega rezultata v tej športni disciplini, kar je treba upoštevati pri interpretaciji njihovega napredka v tekmovalnem rezultatu.

Ugotovili so tudi, da se spremenljivost rezultata pri manj treniranih kolesarjih z več ponovitvami testa zmanjšuje (Zavorsky, 2007), zato je poprejšnja seznanitev s postopkom testa nujna. Omenjene vrednosti veljajo le za kronometer, ki se pelje na valjih. Zanesljivost rezultatov kronometra, peljanih zunaj (na tekmi), je nižja, saj na rezultat značilno vplivajo številni slabo nadzorovani dejavniki, od aerodinamike kolesarja in kolesa, uporabljene kolesarske opreme do vremena. Z merjenjem napredka v rezultatu kronometra v določenem časovnem obdobju tako lahko uspešno preverjamo učinkovitost vadbe. Leta 1996 raziskovalci dokažejo, da visoko intenzivni intervalni trening, sestavljen iz 6 do 8 ponovitev, ki trajajo pet minut pri intenzivnosti 80 % P_{max} (kar predstavlja obremenitev ≈ 93 % FSU_{max}), ob aktivnih enominutnih odmorih, ki se ga izvaja dvakrat na teden tri tedne zapored, izzove močno izboljšanje tekmovalnega rezultata v 40-kilometrskem kronometru pri dobro treniranih kolesarjih, in sicer za 3,5 % (Lindsay, 1996). Ugotovitve te študije potrdijo leta 2009, ko izvedba osmih ponovitev štiriminutnih intervalov pri intenzivnosti 80 % P_{max} z 90-sekundnimi odmori dvakrat na teden, v dolžini štirih tednov zapored pri treniranih kolesarjih izzove povprečni napredek v rezultatu

Skupina	Št. ponovitev	Čas ponovitve (min)	Intenzivnost ponovitve (% P _{max})	Čas odmora (min)	% izboljšanja rezultata
1	12	0,5	175	4,5	2,4
2	12	1	100	4,0	/
3	12	2	90	3,0	/
4	8	4	85	1,5	2,8
5	4	8	80	1,0	/

40 km kronometra v višini 2,1–2,3 % ter povečanje največje kolesarske moči za 3,5–5 % (Swart, 2009).

Da bi raziskovalci preverili vpliv različnih intenzivnosti treninga na izboljšanje športnega nastopa, primerljivo trenirane kolesarje naključno razdelijo v pet skupin, ob tem da vsaka vadi pri različni intenzivnosti. Ker pri visokih intenzivnostih ni mogoče vztrajati enako dolgo kot pri nižjih, raziskovalci vadbe niso uspeli standardizirati po določenem zunanjem kriteriju. Zato so bile vadbe po posvetu s trenerji, kolesarji in raziskovalci zastavljene tako, da bi se jih dalo izvajati v športni praksi. Nato so dvakrat na teden, tri tedne zapored, ob običajnem nizko intenzivnem treningu izvajali predpisani intervalni trening. Pred in po tej vadbi so kolesarji izvedli 40-kilometrski kronometer na valjih, s katerim so preverjali uspešnost vadbe. Izvedli so tele tipe treningov in dosegli naslednji napredek v športnem rezultatu (Stepito, 1999):

Ta študija je dokazala, da vse vadbe niso povzročile napredka v tekmovalnem rezultatu in da ima največji učinek na skrajšanje nastopa v kronometru intervalna metoda, ki uporablja ponovitve dolžine štirih minut pri intenzivnosti 85 % največje moči (P_{max}), kar pomeni intenzivnost okoli ≈ 95 % FSU_{max} in je blizu tekmovalni intenzivnosti 40-kilometerskega kronometra, kar po mnenju raziskovalcev ustreza načelu specifičnosti vadbene obremenitve. Zanimivo pa napredek izzove tudi izjemno intenzivna – šprinterska – vadbena metoda, katere učinkovitost pozneje potrdijo tudi drugi raziskovalci (Burgomaster, 2005).

Z dodatnimi analizami ocenijo, da je optimalna dolžina intervalne ponovitve pri omenjeni intenzivnosti od 3 do 6 minut (Stepito, 1999). Pozneje, predvsem na osnovi raziskovalnega dela francoske raziskovalke dr. Veronique Billat, narejenega na vrhunskih tekačih, postane jasno, da je mogoče z individualizacijo intervalne obremenitve dosegati še večje vadbene

učinke (Billat, 2001). Raziskave tako pokažejo, da je smotno uporabiti protokol, ki bi upošteval posameznikov čas do utrujenosti pri kolesarjenju pri intenzivnosti, ki izzove posameznikov VO_{2max}. Moč, ki že izzove maksimalno porabo kisika, vendar je nekoliko nižja od največje moči (P_{max}), so poimenovali P_{VO2max}, čas, ki ga je kolesar sposoben preživeti na P_{VO2max}, pa T_{max}. Ugotovili so, da je optimalni čas ponovitve dolg 60 % T_{max} pri intenzivnosti P_{VO2max} (Laursen, 2002b), vmesni odmor pa traja toliko časa, da kolesarju frekvenca srčnega utripa pade na 65 % FSU_{max} (Laursen, 2002a). Ne traja dolgo, ko omenjeno metodo treninga preizkusijo na primerljivo treniranih kolesarjih (25 let, VO_{2max} = 64,5 ml/min/kg, 285 km/teden, 6 let vzd. treninga) kot prej omenjene študije. Leta 2002 tako poročajo o največjem skrajšanju časa 40-kilometerskega kronometra v povprečju za 5,1 do 5,8 % po štirih tednih težke intervalne vadbe, ki so jo izvajali dvakrat na teden ob običajnem nizko intenzivnem vzdržljivostnem treningu (Laursen, 2002a). Učinkovitost takšnega treninga pri enako dobro treniranih kolesarjih so ponovno potrdile tudi novejša raziskave (Laursen, 2005). Dokazale so, da ta, izredno zahtevni protokol intervalne vadbe tudi pri mladih (21 let) netreniranih študentih (VO_{2max} = 50,6 ml/min/kg) prinaša velik napredek v vzdržljivosti (Chtara, 2005). Če je torej visoko intenzivni trening tako učinkovit, zakaj ga ne bi izvajali kar največ? Na to vprašanje skuša dr. Billatova odgovoriti z raziskavo, narejeno na skupini dobro treniranih mladih tekačev (24 let, izhodiščni VO_{2max} = 71 ml/min/kg), ki so običajno tekli 6-krat na teden in ob tem pretekli 85–90 km/teden. V štirih tednih visoko intenzivnega treninga so razvili sindrome pretreniranja, če so namesto enega izredno zahtevnega intervalnega treninga na teden izvedli tri (Billat, 1999). Dodaten zadržek pa prinašajo še najnovejša dognanja na področju raziskovanja stanja pretreniranosti, ki nakazujejo, da ima oksidativni stres pomembno vlogo v patofiziologiji pretreniranosti. Ugotovljeno je bilo namreč, da

imajo pretrenirani športniki zmanjšano antioksidativno zaščito na oksidativni stres, ki ga izzove športna vadba (Tanska-nen, 2010).

Kolikokrat na teden torej izvajati težak vzdržljivostni trening? Odgovora na to vprašanje še nimamo, saj je odvisen vsaj od ravni treniranosti posameznika in od uporabljene vadbene obremenitve, še posebej pa od njene intenzivnosti. Intervencijske študije kažejo, da je intenzivna vadba, ki se izvaja dva- do trikrat na teden in nekaj tednov zapored, učinkovit vadbeni dražljaj s stališča VO_{2max} in športnega nastopa tudi pri dobro treniranih kolesarjih.

Literatura

- Amann, M., Eldridge, M. W., Lovering, A. T. in sod. Arterial oxygenation influences central motor output and exercise performance via effects on peripheral locomotor muscle fatigue in humans. *J Physiol* 2006, 575.3, 937–952.
- Anton, M. M., Izquierdo, M., Ibanez, J. in sod (2007). Flat and uphill climb time trial performance prediction in elite amateur cyclists. *Int J Sports Med*, 28, 306–313.
- Arrese AL, Ostariz ES, Casajus Mallen JA in sod (2005). The changes in running performance and maximal oxygen uptake after long-term training in elite athletes. *J Sports Med Phys Fitness*; 45: 435-440.
- Baggish, A. L., Wang, F., Weiner, R. B. in sod. (2008). Training – specific changes in cardiac structure and function: a prospective and longitudinal assessment of competitive athletes. *J Appl Physiol*, 104, 1121–1128.
- Bassett, D. R., Howley, E. T. (2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Med Sci Sports Exerc*, 32(1), 70–84.
- Billat, V. (2001). Interval training for performance: a scientific and empirical practice – special recommendations for middle- and long-distance running. Part I: Aerobic interval training. *Sport Med*, 31(1), 13–31.
- Billat, V. L., Flechet, B., Petit, B. in sod (1999). Interval training at VO_{2max}: effects on aerobic performance and overtraining markers. *Med Sci Sports Exerc*, 31(1), 156–163.
- Biolo, A., Greferathm, R., Siwik, D. A. in sod. (2009). Enhanced exercise capacity in mice with severe heart failure treated with an allosteric effector of hemoglobin, myo-inositol trispyrophosphate. *Proc Natl Acad Sci USA*, 106(6), 1926–9.
- Bouchard, C., An, P., Rice, T. in sod. (1999). Familial aggregation of VO_{2max} response to exercise training: results from the GERITAGE family study. *J Appl Physiol*, 87(3), 1003–8.

10. Bray, M. S., Hagberg, J. M., Perusse, L. in sod. (2009). The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2006–2007 update. *Med Sci Sports Exerc*, 41(1), 34–72.
11. Brooks, G. A., Fahey, T. D., White, T. P. (1996). *Exercise Physiology*, second edition. Mayfield Publishing Company.
12. Burgomaster, K. A., Hughes, S. C., Heigenhauser, G. J. in sod. (2005). Six sessions of sprint interval training increases muscle oxidative potential and cycle endurance capacity in humans. *J Appl Physiol*, 98(6), 1985–90.
13. Cheng, T. O. (2005). What makes Lance Armstrong tick? He has a big ticker. *Am J Cardiol*, 96(11), 1613–4.
14. Chtara, M., Chamari, K., Chaouachi, M. (2005). Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance and capacity. *Br J Sports Med*, 39(8), 555–60.
15. Coyle, E. F. (2005). Improved muscular efficiency displayed as tour de france champion matures. *J Appl Physiol*, 98(6), 2191–6.
16. Currell, K., Jeukendrup, A. E. (2008). Validity, reliability and sensitivity of measures of sporting performance. *Br J Sports Med*, 38(4), 297–316.
17. Earnest, C. P., Foster, C., Hoyos, J. in sod. (2009). Time trial exertion traits of cycling's grand tours. *Int J Sports Med*, 30, 240–244.
18. Esteve-Lanao J, Foster C, Seiler S in sod (2007). Impact of training intensity distribution on performance in endurance athletes. *S Strength Cond Res*; 21(3): 943-949.
19. Ekblom, B. (1969). Effect of physical training on oxygen transport system in man. *Acta Physiol Scand Suppl*, 328, 1–45.
20. Ekblom, B., Golbarg, A. N., Gullbring, B. (1972). Response to exercise after blood loss and re-infusion. *J Appl Physiol*, 33, 175–180.
21. Faria, E. W., Parker, D. L., Faria, I. E. (2005). The science of cycling – physiology and training – part 1. *Sports Med*, 35(4), 285–312.
22. Foad, A. J., Beedie, C. J., Coleman, D. A. (2008). Pharmacological and psychological effects of caffeine ingestion in 40-km cycling performance. *Med Sci Sports Exerc*, 40(1), 158–165.
23. Garvican, L. A., Martin, D. T., McDonald, W. in sod (2010). Seasonal variation of hemoglobin mass in internationally competitive female road cyclists. *Eur J Appl Physiol*, 109(2), 221–31.
24. Gormley, S. E., Swain, D. P., High, R. in sod. (2008). Effect of intensity of aerobic training on VO₂max. *Med Sci Sports Exerc*, 40(7), 1336–43.
25. Helgerud, J., Høydal, K., Wang, E. in sod. (2007). Aerobic high-intensity intervals improve VO₂max more than moderate training. *Med Sci Sports Exerc*, 9(4), 665–671.
26. Hickson, R. C., Bomze, H. A., Holloszy, J. O. (1977). Linear increase in aerobic power induced by a strenuous program of endurance exercise. *J Appl Physiol*, 42(3), 372–376.
27. Hickson, R. C., Foster, C., Pollock, M. L. in sod. (1985). Reduced training intensities and loss of aerobic power, endurance, and cardiac growth. *J Appl Physiol*, 58(2), 492–499.
28. Hopker, J., Coleman, D., Passfield, L. in sod. (2010). The effect of training volume and intensity on competitive cyclists efficiency. *Appl Physiol Nutr Metab*, 35(1), 17–22.
29. Imagawa, S., Matsumoto, K., Horie, M. in sod. Does K – 11706 enhance performance and why? *Int J Sports Med* 2007, 28, 928–933.
30. Joyner, M. J. (2003). VO₂max, blood doping, and erythropoietin. *Br J Sports Med*, 37, 190–191.
31. Kuchynka, P., Palecek, T., Vilikus, Z. in sod. (2010). Cardiac structural and functional changes in competitive amateur cyclists. *Echocardiography*, 27(1), 11–6.
32. Laursen, P. B., Jenkins, D. G. (2002b). The scientific basis for high-intensity interval training – optimizing training programmes and maximizing performance in highly trained endurance athletes. *Sports Med* 2002, 32(1), 53–73.
33. Laursen, P. B., Shing, C. M., Jenkins, D. G. (2003). Reproducibility of a laboratory-based 40-km cycle time trial on a stationary wind-trainer in highly trained cyclists. *Int J Sports Med*, 24, 481–485.
34. Laursen, P. B., Shing, C. M., Peake, J. M. in sod. (2002a). Interval training optimization in highly trained endurance cyclists. *Med Sci Sports Exerc*, 34(11), 1801–1807.
35. Laursen, P. B., Shing, C. M., Peake, J. M. in sod. (2005). Influence of high-intensity interval training on adaptations in well-trained cyclists. *J Strength Cond Res*, 19(3), 527–33.
36. Lindsay, F. H., Hawley, J. A., Myburgh, K. H. in sod. (1996). Improved athletic performance in highly trained cyclists after interval training. *Med Sci Sports Exerc*, 28(11), 1427–1434.
37. Lippi, G. (2007). The international cycling union unveils new anti – doping program. How much is enough? *Int J Sports Med*, 28, 446–447.
38. Lippi, G., Franchini, M., Banfi, G. (2010). Red blood cell-mimicking synthetic biomaterial particles: the new frontier of blood doping? *Int J Sports Med*, 31, 75–76.
39. Martino, M., Gledhill, N., Jamnik, V. (2002). High VO₂max with no history of training is primarily due to high blood volume. *Med Sci Sports Exerc*, 34 (6), 966–971.
40. Mauger, A. R., Jones, A. M., Williams, C. A. (2010). Influence of acetaminophen on performance during time trial cycling. *J Appl Physiol*, 108, 98–104.
41. Midgley, A. W., McNaughton, L. R., Jones, A. M. (2007). Training to enhance the physiological determinants of long-distance running performance – can valid recommendations be given to runners and coaches based on current scientific knowledge? *Sports Med*, 37(10), 857–880.
42. Midgley, A. W., McNaughton, L. R., Wilkinson, M. (2006). Is there an optimal training intensity for enhancing the maximal oxygen uptake of distance runners? Empirical research findings, current opinions, physiological rationale and practical recommendations. *Sports Med* 2006, 36 (2), 117–132.
43. Mørkeberg, J. S., Belhage, B., Damsgaard, R. (2009). Changes in blood values in elite cyclist. *Int J Sports Med*, 30(2), 130–8.
44. Palma, A., Costa Filho, P. N. (2009). The complexity of research on endurance training. *Int J Sports Med*, 30, 628.
45. Palmer, G. S., Dennis, S. C., Noakes, T. D. in sod. (1996). Assessment of the reproducibility of performance testing on an air-braked cycle ergometer. *Int J Sports Med*, 17, 293–298.
46. Perneger, T. V. (2010). Speed trends of major cycling races: does slower mean cleaner? *Int J Sports Med*, 31(4), 261–4.
47. Point Counterpoint: Maximal oxygen uptake is/is not limited by a central nervous system governor. *J Appl Physiol* 2009, 106, 338–342.
48. Rusko, H. K. (1992). Development of aerobic power in relation to age and training in cross-country skiers. *Med Sci Sports Exerc*, 24(9), 1040–1047.
49. Santalla, A., Naranjo, J., Terrados, N. (2009). Muscle efficiency improves over time in world-class cyclists. *Med Sci Sports Exerc*, 41(5), 1096–101.
50. Scharhag-Rosenberger F, Meyer T, Gäbler N in sod (2010). Exercise at given percentages of VO₂max: Heterogeneous metabolic responses between individuals. *Journal of Science and Medicine in Sport*; 13: 74-79.
51. Scharhag - Rosenberger, F., Meyer, T., Walitzek, S. in sod. (2009). Time course of changes in endurance capacity: a 1-yr training study. *Med Sci Sports Exerc*, 41(5), 1130–1137.
52. Schumacher, Y. O., Mroz, R., Mueller, P. in sod. (2006). Success in elite cycling: A prospective and retrospective analysis of race results. *Journal of Sports Sciences*, 24(11), 1149–1156.
53. Sgherza, A. L., Axen, K., Fain, R. in sod. (2002). Effect of naloxone on perceived exertion and exercise capacity during maximal cycle ergometry. *J Appl Physiol*, 93, 2023–2028.
54. Steding, K. in sod. (2010). Relation between cardiac dimensions and peak oxygen uptake. *Journal of Cardiovascular Magnetic Resonance*, 12(8).
55. Stepto, N. G., Hawley, J. A., Dennis, S. in sod. (1999). Effects of different interval-training programs on cycling time-trial performance. *Med Sci Sports Exerc*, 31(5), 736–741.
56. Swart, J., Lamberts, R. P., Derman, W. in sod. (2009). Effects of high-intensity training by heart rate or power in well-trained cyclists. *J Strength Cond Res*, 23(2), 619–625.
57. Škof B, Milič R (2009). Vpliv šestmesečnega tekaškega programa na vzdržljivost in para-

- metre aerobne sposobnosti odraslih moških. Šport; 3-4: 83-87.
58. Tanskanen M, Atalay M, Uusitalo A (2010). Altered oxidative stress in overtrained athletes. *Journal of Sports Sciences*; 28(3): 309-317.
59. Thomson, J. J., Rentsch, R. L., Robach, P. in sod. (2007). Prolonged administration of recombinant human erythropoietin increases submaximal performance more than maximal aerobic capacity. *Eur J Appl Physiol*, 101, 481–486.
60. Tucker, R., Kayser, B., Rae, E. in sod. (2007). Hyperoxia improves 20 km cycling time trial performance by increasing muscle activation levels while perceived exertion stays the same. *Eur J Appl Physiol*, 101, 771–781.
61. Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
62. Vollaard, N. B. J., Constantin - Teodosiu, D., Fredriksson, K. in sod. (2009). Systematic analysis of adaptations in aerobic capacity and submaximal energy metabolism provides a unique insight into determinants of human aerobic performance. *J Appl Physiol*, 106, 1479–1486.
63. Wang, P., Fedoruk, M. N., Rupert, J. L. (2008). Keeping pace with ACE: are ace inhibitors and angiotensin II type 1 receptor antagonists potential doping agents? *Sports Med*, 38(12), 1065–79.
64. Westgarth - Taylor, C., Hawley, J. A., Rickard, S. in sod. (1997). Metabolic and performance adaptations to interval training in endurance-trained cyclists. *Eur J Appl Physiol*, 75, 298–304.
65. Zapico, A. G., Calderon, F. J., Benito, P. J. (2007). Evolution of physiological and haematological parameters with training load in elite male road cyclists: a longitudinal study. *J Sports Med Phys Fitness*, 47, 191–6.
66. Zavorsky, G. S., Murias, J. M., Gow, J. in sod. (2007). Laboratory 20-km cycle time trial reproducibility. *Int J Sports Med*, 28, 743–748.
67. Žiberna, L., Žiberna, K., Štrukelj, B., Mlinarič - Raščan, I. (2007). Možnosti uporabe genskega dopinga in problemi njegove detekcije. *Farmaceutski vestnik*, 58, 139–144.

Frane Erčulj, Mitja Bračič

MORFOLOŠKE ZNAČILNOSTI KOŠARKARIC, STARIH 14 IN 15 LET, KI NASTOPAJO V SKUPINAH A IN B EVROPSKEGA PRVENSTVA

Izvleček

Osnovni namen raziskave je bil ugotoviti in analizirati morfološke značilnosti najboljših evropskih košarkaric, starih 14 in 15 let, ki nastopajo v skupinah A in B evropskega prvenstva, ter igralko obeh skupin primerjati med seboj. V ta namen smo izbrali vzorec 51 košarkaric, starih 14,67 ($\pm 0,47$) leta, od katerih jih je 22 nastopalo v skupini A, 29 pa v skupini B evropskega prvenstva.

Rezultati kažejo, da so igralko skupine A v povprečju višje na vseh treh igralnih mestih. Krilne igralko skupine B imajo v povprečju več maščobne mase, bolje izraženo mezomorfno komponento in slabše izraženo ektomorfno komponento somatotipa v primerjavi s krilnimi igralkami skupine A. Centri skupine A imajo v povprečju precej višji delež maščobne mase, hkrati pa tudi višje vrednosti endomorfne in nižje vrednosti ektomorfne komponente od centrov skupine B.



Ključne besede: košarka, morfologija, dekleta, igralna mesta.

MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS AGED 14 AND 15 PLAYING IN DIVISIONS A AND B OF THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP

Abstract

The study basically aimed to establish and analyse the morphological characteristics of elite female basketball players aged 14 and 15 playing in Divisions A and B of the European Championship as well as to compare these two groups of players. For this purpose, a sample was used consisting of 51 female basketball players aged 14.67 (± 0.47) of whom 22 played in Division A and 29 in Division B of the European Championship.

The results show that the Division A players were taller on average in all three playing positions. The forwards of Division B had a higher percentage of fat mass on average, a more pronounced mesomorphic component and a less pronounced ectomorphic component of the somatotype compared to the Division A forwards. The Division A centres had a considerably higher percentage of fat mass on average as well as higher values of endomorphic and lower values of ectomorphic components than the Division B centres.

Key words: basketball, morphology, girls, playing positions

■ Uvod

Košarka je ena od športnih panog, pri katerih morfološke značilnosti predstavljajo pomemben dejavnik uspešnosti. To potrjujejo številne raziskave, ki obravnavajo problematiko morfoloških značilnosti košarkarjev in košarkaric različnih starostnih skupin (Dežman, 1988; Piechaczek, 1990; Erčulj in Dežman, 1995; Erčulj, 1996; Erčulj, 1998; Trninić, Dizdar in Fressl, 1999; Dežman, Trninić in Dizdar, 2001; Carter in sod., 2005; Ostojić, Mazić in Dikić, 2006; Karpowicz, 2006). Košarka zahteva predvsem ekstremno izraženo telesno višino in tudi druge vzdolžne mere. Vzdolžne razsežnosti vplivajo predvsem na učinkovitost izvajanja nekaterih specifičnih košarkarskih gibanj, pri katerih je izražena vertikalna komponenta (skok za odbito žogo, različni meti na koš, podaje, blokiranje metov, skok pri sodniškem metu ...). Poleg vzdolžnih vplivajo na učinkovitost izvajanja tehnično-taktičnih elementov v košarki in s tem na uspešnost igranja tudi prečne razsežnosti, voluminoznost in podkožno maščevje (Dežman 1988; Erčulj, 1996).

V košarki poznamo več različnih tipov igralcev oz. igralck. V osnovi jih delimo na branilce, krila in centre. Zaradi specifičnih igralnih vlog se med njimi pojavljajo tudi razlike v razsežnostih psihosomatičnega statusa. To velja tudi za morfološke značilnosti, in to tako za košarkarje moškega (Trninić, Dizdar in Fressl, 1999; Erčulj, 1998; Dežman, Trninić in Dizdar, 2001; Jeličić, Sekulić in Marinović, 2002) kot tudi ženskega spola (Bale, 1986; Ackland, Schreiner in Kerr, 1997; Carter in sod., 2005). Najbolj očitne so razlike v vzdolžnih razsežnostih, do določene mere lahko pri posameznih tipih košarkarjev govorimo tudi o specifični strukturi prečnih razsežnosti, obsegov in tudi maščobnega tkiva. Slednjim pripisujejo raziskovalci negativen vpliv, vendar to velja predvsem za nižje košarkarje in košarkarice, ki igrajo na zunanjih položajih (branilce in krila), manj za centre (Dežman 1988; Erčulj, 1996).

V letih 2008 in 2009 je v Postojni potekal mednarodni košarkarski tabor za izbrane evropske košarkarice do petnajstega leta starosti. V dogovoru s košarkarsko organizacijo FIBA Europe in Košarkarsko zvezo Slovenije smo to priložnost izkoristili za meritve morfoloških značilnosti in ugotavljanje morfološkega profila najboljših evropskih košarkaric te starosti. Ustvarili smo bazo podatkov, ki nam omogoča

oblikovanje kakovostnih mednarodnih norm za različne tipe košarkaric te starostne kategorije. Kljub temu da so se v preteklosti številni raziskovalci ukvarjali s to problematiko, pa v literaturi praktično ne moremo zaslediti raziskav na vzorcu tako kakovostnih in hkrati tako mladih košarkaric. Podatki o strukturi morfoloških značilnosti košarkaric tako visoke kakovostne ravni so nedvomno zelo pomembni in dragoceni tako za teorijo kot tudi za prakso v košarki. Omogočajo nam

oblikovanje modelnih vrednosti, ki so lahko v veliko pomoč trenerjem in tudi raziskovalcem na področju košarke.

Osnovni namen raziskave je ugotoviti in analizirati morfološke značilnosti oz. morfološki potencial najboljših evropskih košarkaric, starih 14 in 15 let. Poleg tega želimo košarkarice, ki igrajo s svojimi nacionalnimi reprezentancami v najkakovostnejšem reprezentančnem tekmovalstvu (skupini A evropskega pr-

Preglednica 1: Starost merjenk po skupinah in igralnih mestih

	Igr. mesto	Mean	Std. dev.	Std. error	Min.	Max.
starost (leta)	B	14,71	,488	,184	14	15
	K	14,71	,488	,184	14	15
	C	14,75	,463	,164	14	15
skupina A	Skupaj	14,73	,456	,097	14	15
starost (leta)	B	14,62	,506	,140	14	15
	K	14,75	,463	,164	14	15
	C	14,50	,535	,189	14	15
skupina B	Skupaj	14,62	,494	,092	14	15

Legenda: B – branilka; K – krilo; C – center.

Preglednica 2: Opis vzorca spremenljivk morfoloških mer in indeksov*

ŠIFRA	antropometrična mera/razsežnost
AKGB	kožna guba nadlakti (biceps) (mm)
AKGN	kožna guba nadlakti (tricepsa) (mm)
AKGH	kožna guba hrbta (mm)
AKGM	kožna guba meč (mm)
AKGP	kožna guba podlakti (mm)
AKGPR	prsna kožna guba (mm)
AKGS	kožna guba stegna (mm)
AKGSI	kožna guba suprailiakalna (mm)
AKGT	kožna guba trebuha (mm)
AOML	obseg meč (cm)
AONL	obseg nadlakti (cm)
AONMAXL	obseg nadlakti max. (cm)
AOPL	obseg podlakti (cm)
AOSL	obseg stegna (cm)
AOSLSR	obseg stegna srednji (cm)
APKOLL	premer kolena (stegenice) (cm)
APKOML	premer komolca (nadalaktnice) (cm)
APSSL	premer skočnega sklepa (cm)
APZL	premer zapestja (cm)
ASM	širina medenice (cm)
ASR	širina ramen (cm)
AV	telesna višina (cm)
AT	telesna masa (kg)
EKTO	ektomorfna komponenta somatotipa
ENDO	endomorfna komponenta somatotipa
MEZO	mezomorfna komponenta somatotipa
AKOS	% kostne mase (Mateigka) (%)
AMAS	% maščobne mase (Mateigka) (%)
AMIS	% mišične mase (Mateigka) (%)
BMI	indeks telesne teže (kg/m ²)

*Kožne gube, obsegi ter premeri rok in nog so merjeni na levi strani/okončini.

venstva), primerjati z vrstnicami, ki nastopajo na nižji tekmovalni ravni (v skupini B evropskega prvenstva), in ugotovljati morebitne razlike med njimi. Zanima nas tudi, ali znotraj obeh skupin prihaja do razlik med različnimi tipi igralk. Želimo in upamo, da bodo izsledki pričujoče raziskave v pomoč trenerjem klubskih in reprezentančnih selekcij pri vrednotenju morfoloških značilnosti svojih košarkaric in pri primerjavi z najboljšimi evropskimi košarkaricami.

Metode

Vzorec merjenk je zajel 51 košarkaric, starih 14 in 15 let. Njihova povprečna starost je bila $14,67 \pm 0,47$ leta, staž treniranja pa $5,47 \pm 2,08$ leta. Vzorec merjenk smo glede na raven tekmovanja razdelili v dve skupini. V prvo smo uvrstili košarkarice, ki v svojih nacionalnih reprezentancah nastopajo v najkakovostnejši, tj. skupini A evropskega prvenstva ($N = 22$), v drugo pa košarkarice, ki nastopajo v drugi najkakovostnejši, tj. skupini B evropskega prvenstva ($N = 29$). Tako prve kot druge smo nadalje glede na njihovo igralno mesto razdelili še na tri podskupine: branilke ($N = 20$), krilne igralk (= 15) in centri ($N = 16$). Merjenke so prihajale iz enaindvajsetih (21) evropskih držav. Vsako državo so zastopale najmanj dve in največ štiri igralk. Praviloma je šlo za najkakovostnejše igralk iz posameznih držav, ki so jih izbrali selektorji državnih reprezentanc. Vse merjenke smo testirali v sklopu dveh mednarodnih košarkarskih taborov v Postojni. Tabora sta potekala od 6. do 11. julija 2008 in od 5. do 10. julija 2009 pod okriljem mednarodne košarkarske organizacije FIBA EUROPE in Košarkarske zveze Slovenije. Pred testiranjem so starši oz. skrbniki igral (merjenk) podpisali formalno soglasje o sodelovanju. Vse igralk so bile zdrave in brez poškodb.

V raziskavi smo uporabili baterijo 23 standardnih morfoloških mer, tj. kazalnikov vzdolžnih in prečnih razsežnosti, obsegov in maščobnega tkiva. Na osnovi teh smo izračunali 7 morfoloških indeksov, in sicer vse tri komponente somatotipa, % kostne, maščobne in mišične mase (po Matejki) ter indeks telesne teže.

Podatke smo obdelali s statističnim programskim paketom SPSS 18.0 za Windows. Za ves vzorec merjenk smo izračunali tele podatke opisne statistike: srednjo vrednost, standardni odklon, standardno

Preglednica 3: Opisna statistika za ves vzorec merjenk

	Min.	Max.	Mean	Std. Error	Std. Dev.
AV	162,0	191,0	175,868	1,079	7,857
AT	50,7	87,5	64,789	1,088	7,920
BMI	17,4	26,5	20,900	,254	1,850
AEKTO	1,4	5,9	3,555	,150	1,093
AENDO	2,1	6,0	3,491	,109	,800
AMEZO	1,1	5,1	2,911	,124	,905
AMAS	13,0	38,1	22,187	,610	4,441
AMIS	36,8	47,0	41,051	,291	2,123
AKOS	13,0	20,5	16,155	,212	1,547

Preglednica 4: Opisna statistika in razlike med igralkami skupin A in B

		Mean	Std. Dev.	Std. Error	t*	Sig.*
AV	A div	178,045	7,996	1,704	1,998	,051
	B div	173,724	7,381	1,370		
AT	A div	66,500	8,153	1,738	1,310	,196
	B div	63,538	7,877	1,462		
BMI	A div	20,927	1,788	,381	-0,13	,896
	B div	20,997	1,925	,357		
AEKTO	A div	3,659	1,003	,214	,891	,377
	B div	3,386	1,140	,211		
AENDO	A div	3,555	,807	,172	,312	,756
	B div	3,483	,817	,151		
AMEZO	A div	2,655	,857	,182	-2,209	,032
	B div	3,190	,856	,159		
AKOS	A div	16,077	1,238	,264	-,198	,844
	B div	16,166	1,793	,333		
AMAS	A div	22,814	4,797	1,022	,566	,574
	B div	22,110	4,068	,755		
AMIS	A div	40,909	2,356	,502	-0,29	,775
	B div	41,086	2,028	,376		

*t-test za neodvisne vzorce.

napako, minimalni in maksimalni rezultat. Za ugotavljanje razlik med košarkaric skupin A in B smo uporabili t-test za neodvisne vzorce, za ugotavljanje razlik med različnimi tipi igralk pa enosmerno analizo variance. Testiranje statistične značilnosti razlik smo ugotavljali na ravni 5-odstotnega tveganja.

Rezultati in razprava

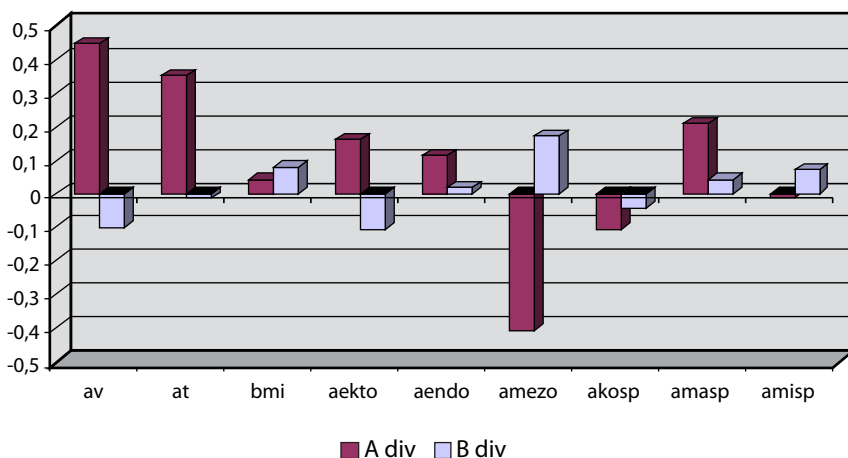
Najprej smo za ves vzorec merjenk ugotavljali osnovne morfološke značilnosti, nato pa preverili, ali obstajajo razlike med igralkami skupin A in B v celoti in po posameznih igralnih mestih.

Pričakovano lahko ugotovimo, da so izbrane košarkarice precej nad povprečjem splošne populacije, kar se tiče telesne višine in tudi teže. V povprečju so npr. kar 11 cm višje in 6 kg težje od enako starih deklet splošne populacije v Slove-

niji (Starc, Strel in Kovač, 2010). Kar zadeva preostale telesne mere, pa odstopanja od splošne populacije niso tako velika. Kljub temu lahko rečemo, da so košarkarice izbranega vzorca nadpovprečno ektomorfne ter podpovprečno endomorfne in mezomorfne, če jih primerjamo s splošno populacijo (Tomazo - Ravnik, 1994). Kljub temu da gre za populacijo ozko selekcioniranih vrhunskih mladih športnic, so njihove vrednosti maščobnega tkiva in kožnih gub dokaj visoke. Lahko rečemo, da so na ravni splošne populacije ali celo presegajo vrednosti, ki jih zasledimo pri splošni populaciji deklet te starosti (Tomazo - Ravnik, 1994; Starc, Strel in Kovač, 2010).

V nadaljevanju smo primerjali rezultate igral skupin A in B ter ugotavljali morebitne razlike med njimi (preglednica 4).

Primerjava med rezultati obeh skupin igral pokaže, da so igralk skupine A v



Slika 1: Primerjava med igralkami skupin A in B v standardiziranih Z-vrednostih

Preglednica 5: Opisna statistika za branilke ter razlike med branilkami skupin A in B

		av	at	aekto	aendo	amezo	bmi	akos	amas	amisp
branilke skup. A	Mean	170,57	60,32	3,32	3,24	3,14	20,71	16,21	21,32	40,70
	Std. Dev.	8,16	5,94	1,25	,27	,95	1,87	,87	1,74	1,48
branilke skup. B	Mean	167,84	57,99	3,20	3,30	3,48	20,58	16,09	21,49	41,15
	Std. Dev.	3,28	4,36	,85	,55	,77	1,53	1,49	2,64	1,83
branilke skupaj	Mean	168,80	58,81	3,24	3,28	3,36	20,63	16,13	21,43	40,99
	Std. Dev.	5,44	4,94	,98	,46	,83	1,61	1,28	2,32	1,69
	F*	1,149	1,015	,074	,083	,749	,028	,039	,021	,314
	Sig.*	,298	,327	,788	,777	,398	,869	,846	,885	,582

*ANOVA.

Preglednica 6: Opisna statistika za krilne igralkice ter razlike med krilnimi igralkami skupin A in B

		av	at	aekto	aendo	amezo	bmi	akos	amas	amisp
krila skup. A	Mean	177,71	64,90	3,82	3,62	2,67	20,52	16,01	21,35	42,72
	Std. Dev.	3,68	5,37	,50	,81	,49	1,05	,69	4,04	2,58
krila skup. B	Mean	174,37	67,96	2,76	4,03	3,45	22,27	15,40	24,82	41,52
	Std. Dev.	5,90	4,82	,75	,80	,79	1,16	1,54	3,20	2,08
krila skupaj	Mean	175,93	66,53	3,26	3,84	3,08	21,46	15,68	23,20	42,08
	Std. Dev.	5,11	5,15	,83	,80	,76	1,40	1,22	3,91	2,32
	F*	1,664	1,353	10,115	,953	5,008	9,178	,938	3,433	,998
	Sig.*	,220	,266	,007	,347	,043	,010	,351	,087	,336

*ANOVA.

Preglednica 7: Opisna statistika za centre ter razlike med centri skupin A in B

		av	at	aekto	aendo	amezo	bmi	akos	amas	amisp
centri skup. A	Mean	184,87	73,30	3,80	3,76	2,17	21,46	16,01	25,38	39,50
	Std. Dev.	3,72	7,12	1,13	1,08	,80	2,26	1,87	6,36	1,84
centri skup. B	Mean	182,62	68,12	4,31	3,21	2,45	20,38	17,05	20,40	40,53
	Std. Dev.	3,06	9,42	1,37	1,00	,63	2,61	2,25	5,61	2,40
centri skupaj	Mean	183,75	70,71	4,05	3,48	2,31	20,92	16,53	22,89	40,01
	Std. Dev.	3,49	8,50	1,24	1,04	,71	2,42	2,07	6,34	2,13
	F*	1,742	1,534	,660	1,111	,573	,774	1,003	2,764	,937
	Sig.*	,208	236	,430	,310	,462	,394	,334	,119	,349

*ANOVA.

povprečju višje (razlika je na meji statistične značilnosti) in težje od igralk skupine B. Glede somatotipa med njimi ni večjih razlik, razen v mezomorfni komponenti,

kjer prevladujejo igralkice skupine B. Zelo izenačene vrednosti lahko zasledimo tudi v drugih spremenljivkah. Ugotovimo lahko torej, da se v odstotku kostnega,

mišičnega in maščobnega tkiva mlade košarkarice skupin A in B ne razlikujejo. Razlike med obema skupinama igralk so lepo razvidne tudi v grafu, ki prikazuje standardizirane Z-vrednosti (slika 1).

V nadaljevanju smo želeli razlike med igralkami skupin A in B podrobneje analizirati, in sicer po igralnih mestih.

Analiza razlik med košarkaricami skupin A in B po igralnih mestih pokaže, da so igralkice skupine A v povprečju višje na vseh treh igralnih mestih, in sicer od 2,2 (centri) do 3,3 cm (krila). Kar zadeva telesno višino posameznih tipov igralk, lahko rečemo, da podobne rezultate navajata tudi Blaškovič in Matkovič (1993). Preučevala sta morfološke značilnosti najboljših hrvaških košarkaric, ki pa so bile v povprečju leto dni starejše. Najboljše slovenske košarkarice te starosti, ki sicer igrajo v skupini B evropskega prvenstva, so v povprečju precej nižje od vrstnic v skupini B. To velja za branilke, krila in tudi za centre (Erčulj, 1996; Erčulj in Bračič, 2007; Erčulj in Bračič, 2009b).

Za branilke sicer lahko ugotovimo, da razen v telesni višini in teži ni večjih razlik med obema skupinama igralk. Zanimiva je ugotovitev, da so krilne igralkice skupine B, kljub precej nižji povprečni telesni višini, v povprečju za tri kilograme težje. Očitno gre to predvsem na račun maščobne mase, saj je imajo slednje v povprečju 3 % več. Posledično lahko ugotovimo, da imajo krilne igralkice skupine A bolj izraženo ektomorfno komponento somatotipa in slabše izraženo mezomorfno komponento. V obeh so razlike statistično značilne. Centri skupine A ne izstopajo le v telesni višini in teži, temveč imajo v povprečju kar 5 % višji delež maščobne mase. Posledično imajo tudi bolj izraženo endomorfno in slabše izraženo ektomorfno. Kljub vsemu pri centrih v nobeni spremenljivki razlike niso statistično značilne.

Sklep

Na osnovi izsledkov pričujoče raziskave in tudi nekaterih drugih raziskav, ki so bile v preteklosti opravljene na vzorcih kakovostnih mladih košarkaric (Bale, 1991; Matkovič in Blaškovič, 1993; Erčulj, 1996; LaMonte in sod., 1999; Erčulj in Bračič, 2009a) ali enako starih deklet splošne populacije v Sloveniji (Starc, Strel in Kovač, 2010; Tomazo - Ravnik, 1994), lahko

skenemo: izbrane košarkarice so pričakovano precej nad povprečjem splošne populacije, kar se tiče telesne višine in tudi teže, glede preostalih telesnih mer pa odstopanja od splošne populacije niso tako velika. Kljub temu da gre za populacijo ozko selekcioniranih vrhunskih mladih športnic, so njihove vrednosti maščobnega tkiva in kožnih gub na ravni splošne populacije ali celo presegajo vrednosti, ki jih zasledimo pri splošni populaciji deklet te starosti.

Primerjava med rezultati obeh skupin igralke pokaže, da so igralke skupine A v povprečju višje in težje od igralke skupine B. Glede somatotipa med njimi ni večjih razlik, razen v mezomorfni komponenti, kjer izstopajo igralke skupine B. Zelo izenačene vrednosti lahko zasledimo tudi v odstotku kostnega, mišičnega in maščobnega tkiva.

Podrobnejša analiza razlik med košarkaricami skupine A in B po igralnih mestih nam pokaže, da so igralke skupine A v povprečju višje na vseh treh igralnih mestih. Glede drugih telesnih mer pri branilkah praktično ni razlik med skupinama igralke. Krilne igralke skupine B imajo v povprečju več maščobne mase, bolj izraženo mezomorfno komponento in slabše izraženo ektomorfno komponento somatotipa v primerjavi s krilnimi igralkami skupine A. Centri skupine A imajo v povprečju precej višji delež maščobne mase, posledično pa tudi bolj izraženo endomorfno in slabše izraženo ektomorfno od centrov skupine B.

Za konec lahko rečemo, da so podatki o strukturi in ravni izraženosti morfoloških značilnosti najboljših evropskih mladih košarkaric te starosti nedvomno zelo pomembni tako za košarkarsko teorijo kot tudi za prakso. Omogočajo generiranje modelnih vrednosti, ki so lahko v veliko pomoč košarkarskim trenerjem pri selekciji različnih tipov mladih košarkaric in njihovem usmerjanju na igralna mesta.

Literatura

- Bale, P. (1986). A review of the physique and performance qualities characteristic of games players in specific positions on the field play. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 26(2), 109–122.
- Bale, P. (1991). Anthropometric, body composition and performance variables of young elite female basketball players. *The Journal*

of Sports Medicine and Physical Fitness, 31(2), 173–177.

- Carter, J. E. L., Ackland, T. R., Kerr, D. A., Sta-pff, A. B. (2005). Somatotype and size of elite female basketball players. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1057–1063.
- Dežman, B. (1988). *Določanje homogenih skupin na osnovi nekaterih antropometričnih in motoričnih razsežnosti pri mladih košarkarjih*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Dežman, B., Trninič, S., Dizdar, D. (2001). Expert model of decision-making system for efficient orientation of basketball players to positions and roles in the game - empirical verification. *Collegium antropologicum*, 25(1), 141–152.
- Erčulj, F., Dežman, B. (1995). Unterschiedliche anthropometrische und motorische Dimensionen bei 13- und 14-jährigen Basketballspielerinnen, die auf verschiedenen Spielpositionen spielen. V: *Proceedings of an international conference on science in sports team games* (str. 216–223). Biala Podlaska: Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu.
- Erčulj, F. (1996). *Ovrednotenje modela eksperimentalne sistema potencialne in tekmovalne uspešnosti mladih košarkaric*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erčulj, F. (1998). *Morfološko-motorični potencial in igralna učinkovitost mladih košarkarskih reprezentanc Slovenije*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Erčulj, F., Bračič, M. (2007). Differences in the level of development of basic motor abilities between young foreign and Slovenian female basketball players. *Kalokagathia*, 47(3–4), 77–89.
- Erčulj, F., Bračič, M. (2009a). Differences in the development of the motor abilities of young elite European and Slovenian female basketball players. *Kinesiologia Slovenica*, 15(1), 24–32.
- Erčulj, F., Bračič, M. (2009b). Anthropometric characteristics of elite young European female basketball players. V: *I. Juhas in V. Koprivica* (ur.), *Međunarodna naučna konferencija Teorijski, metodološki i metodički aspekti takmičenja i pripreme sportista: zbornik apstrakta* (str. 64). Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Jeličić, M., Sekulić, D., Marinović, M. (2002). Anthropometric characteristics of high level European junior basketball players. *Collegium antropologicum*, 26 Suppl: 69–76.
- Karpowicz, K. (2006). Interrelation of selected factors determining the effectiveness of training in young basketball players. *Human Movement*, 7(2), 130–146.
- LaMonte, M. J., McKinney, J. T., Quinn, S. M. in sod. (1999). Comparison of Physical and Physiological Variables for Female College

Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13(3), 264–270.

- Matković, B., Blašković, M. (1993). Sastav tijela košarkašica – kadetkinja. V: *»Mednarodna konferenca o športu Alpe–Jadran«* (str. 369–371). Rovinj, Fakultet za fizičku kulturo Sveučilišta u Zagrebu.
- Ostojčić, S. M., Mazić, S., Dikić, N. (2006). Profiling in basketball: physical and physiological characteristics of elite players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 740–744.
- Piechaczek, H. (1990). Body structure of male and female basketball players. *Biology of Sport*, 7, 273–285.
- Starč, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tomazo - Ravnik, T. (1994). *Sestava telesa in človekov somatotip v juvenilnem obdobju*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo.
- Trninič, S., Dizdar, D., Fressl, Z. J. (1999). Analysis of differences between guards, forwards and centres based on some anthropometric characteristics and indicators of playing performance in basketball. *Kinesiology*, 31(1), 29–36.

Zahvala

Raziskava je nastala v okviru raziskovalnega programa Kineziologija monostrukturnih, polistrukturnih in konvencionalnih športov pod vodstvom dr. Milana Čoha. Avtorja članka se za sodelovanje zahvaljujeva mednarodni košarkarski organizaciji FIBA EUROPE in Košarkarski zvezi Slovenije, prav tako vsem merjenkam in njihovim trenerjem.

dr. Frane Erčulj, izr. prof., prof. šp.vzgj
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport –
Katedra za košarko
e-naslov: frane.erculj@fsp.uni-lj.si

Brane Dežman, Simon Ličen

REFERENČNI MODEL STRUKTURE DELOV KOŠARKARSKE IGRE

Izvleček

V uvodnem delu članka je predstavljen model strukture delov košarkarske igre. Navedene so tudi definicije njenih posameznih faz in podfaz, ki izhajajo iz košarkarskih pravil. Drugi del članka je eksperimentalen. Na vzorcu 20 četrtin petih tekem reprezentanc mlajših članov z evropskega prvenstva v Novi Gorici in Gorici leta 2007 smo ugotavljali, kolikšna sta povprečno število in čas trajanja posameznih faz in podfaz košarkarske igre. Izsledki so omogočili oblikovanje referenčnega modela strukture delov košarkarske igre.



Ključne besede: košarka, četrtine igre, faze in podfaze igre, pogostost in čas trajanja.

A REFERENCE MODEL STRUCTURE OF THE GAME OF BASKETBALL

Abstract

This article proposes a model structure of the game of basketball. In the opening part, the model, its phases and sub-phases are presented and defined according to the rules of the game. The second part of the article is experimental: on a sample of 20 quarters from five games of the U20 European Championship for Men played in Nova Gorica and Gorizia in 2007, we studied the frequency and average length of each distinct phase and sub-phase. Izsledki s omogočili oblikovanje referenčnega modela strukture delov košarkarske igre.

Key words: basketball, quarters, game phases and sub-phases, frequency, playing time.

Uvod

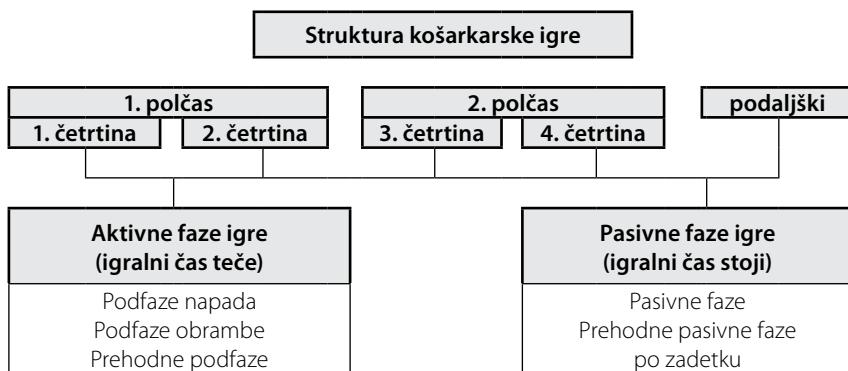
Košarka je ena najbolj priljubljenih ekipnih športnih iger. Z njenim preučevanjem se intenzivno ukvarjajo tako košarkarski strokovnjaki kot tudi raziskovalci s področja znanosti o športu. Slednji v zadnjem obdobju pogosto preučujejo strukture različnih vidikov te igre. V Sloveniji je bila največkrat preučevana struktura kazalcev igralne učinkovitosti igralcev in ekip na tekmah različnih starostnih kategorij (npr. Dežman, 2004; Dežman, 2005; Dežman in Trninič, 2005). Manj pogosto smo preučevali strukturo igralnih akcij ali tehničnih sestav z žogo igralcev različnih starostnih kategorij v posamezni podfazi napada (npr. Dežman, 1978; Jamnik, 1985; Sila, 2009; Zagorc, 2009). Oblikovali smo tudi poseben zapis za beleženje omenjenih podatkov med ogledom videoposnetka košarkarske tekme (Dežman, 1990). V novejšem času so raziskovalci preučevali strukturo pogostosti igranja različnih taktičnih sistemov v napadu (protinapadi, zgodnji in postavljeni napadi) in obrambi (prehodne in postavljene osebne, conske in kombinirane obrambe) pri različno kakovostnih ekipah, njihovo učinkovitost in čas trajanja (npr. Šturm, 2005; Stane, 2007; Kočar, 2008).

V tem članku bomo predstavili model strukture faz in podfaz košarkarske igre. Temeljni model te strukture je bil predstavljen leta 1988 (Dežman, 1988: 24). Avtor je pri oblikovanju modela upošteval tisti del košarkarskih pravil, ki določa dele tekme in igralni čas, ter ga povezal s taktiko igre v napadu in obrambi. Model smo kasneje delno spremenili (Dežman, Erčulj, 2004: 13; Dežman, 2005: 17). S to študijo smo ga nadgradili in preverili njegov stvarni obstoj.

Struktura delov košarkarske igre

Košarkarska tekma je sestavljena iz **dveh polčasov**, vsak polčas pa iz **dveh četrtin**. Če je po koncu drugega polčasa izid neodločen, sestavljajo tekmo tudi **podaljški**. Teh je toliko, kolikor je potrebnih, da ena od ekip zmaga. Vsak del tekme sestavljajo **aktivne** in **pasivne faze igre**, ki se izmenjujejo.

Vsaka aktivna faza je lahko sestavljena iz ene ali več aktivnih podfaz: **podfaze**



Slika 1: Model strukture delov košarkarske igre

napada, podfaze obrambe in podfaze prehoda iz napada v obrambo ali obrnjeno (slika 1). Podfaza napada ene ekipe poteka sočasno s podfazo obrambe druge ekipe, zato se časovno skladata.

Podfaze napada in obrambe zajemajo različne **tipe napada** (npr. prehodni in postavljeni napadi) oziroma **obrambe** (npr. prehodne in postavljene obrambe).

Aktivne faze so obdobja igre, v katerih ura za merjenje igralnega časa teče. Če gledamo z vidika ene ekipe, jih sestavljajo aktivne **napadalne, obrambne in prehodne** podfaze igre (slika 1). Trajajo od trenutka, ko časomerilec (ob začetku tekme in med tekmjo) požene napravo za merjenje igralnega časa, do trenutka, ko sodnik prekine igro (in s tem ustavi igralni čas) zaradi prisojenega prekrška, napake ali drugega sodniškega posega oziroma ko se izteče igralni čas v posamezni četrtini. Struktura aktivnih faz je lahko po številu podfaz in času njihovega trajanja na različnih tekmah in celo v različnih četrtinah iste tekme zelo različna.

Podfaze napada so deli aktivnih faz, v katerih teče čas za napad izbrane ekipe (ta je omejen na 24 sekund). Merjenje trajanja napada je v košarkarskih pravilih opredeljeno s pravilom štiriindvajsetih sekund. Napad ekipe tako traja od trenutka, ko ekipa pridobi posest žive žoge, do trenutka, ko:

- gre žoga po metu na koš skozi obroč,
- se žoga po metu na koš odbije od obroča,
- sodnik prekine igro zaradi prekrška ali napake,
- sodnik prekine igro zaradi drugega dogodka (npr. poškodba ali brisanje vlažnega poda) ali

- posest žoge pridobi nasprotna ekipa.

Merilec 24 sekund v teh primerih ustavi napravo za merjenje trajanja napada in jo ponastavi na novo obdobje 24 sekund. Napravo izjemoma le ustavi in nato nadaljuje merjenje istega obdobja 24 sekund v naslednjih primerih:

- žoga je šla z igrišča v avt in v igro jo bo vrnila ista ekipa, ki jo je pred tem imela v posesti,
- igra je bila prekinjena zaradi dogodka, ki je povezan z ekipo, ki ima žogo v posesti (npr. poškodba ali odvezana vezalka njihovega igralca),
- v primeru sodniškega meta, obojestranske napake oziroma ko se kazni za napake obeh ekip izničijo.

Merjenje trajanja novega (ali – v primeru navedenih izjem – nadaljevanje merjenja) napada nato steče, ko igralec te ekipe pridobi žogo na igrišču. To velja tako po metu na koš kot po vračanju žoge v igro po prekinitvi.

Ob sodnikovem pisku zaradi kršitve pravil ali drugi zaustavitvi igre časomerilec ustavi tudi napravo za merjenje igralnega časa. To znova sproži, ko se žoge po njenem vračanju v igro dotakne igralec na igrišču. Naprave ne ustavi po doseženem zadetku, razen če je ta dosežen v zadnjih dveh minutah četrte četrtine oziroma podaljška.

Ko sodnik prisodi osebno napako, se igra nadaljuje s posestjo žoge za tisto ekipo, nad katero je bila storjena napaka. Ko obrambni igralec stori osebno napako pri metu na koš napadalca ali če je njegova ekipa že izkoristila bonus štirih napak v četrtini, se osebna napaka kaznuje s prostim(i) metom(-i) za igralca ekipe v napadu. Dodaten prosti met je dodeljen

tudi, ko sodnik prisodi osebno napako obrambne ekipe, napadalec pa je ob tem dosegel zadetek. Ko sodnik prisodi nešportno, tehnično ali izključujočo napako, ima nasprotna ekipa na razpolago dva prosta meta, zatem pa tudi vrne žogo v igro s sredine igrišča.

Napadalna ekipa lahko ponovno osvoji žogo po zgrešenem metu iz igre ali zanjem prostem metu, če jo njen igralec po metu ujame v skoku (skok v napadu), na tleh (odvzeta žoga) ali potem, ko je eden izmed njegovih tekmecev storil prekršek ali napako.

Eden redkih primerov, ko napadalci končajo napad, ne da bi metali na koš, kršili pravila ali izgubili žogo, obenem pa ponovno pridobijo posest žoge, je, ko eden izmed obrambnih igralcev namerno igra z nogo. V tem primeru imajo napadalci po vrnitvi žoge v igro na razpolago novo obdobje 24 sekund.

Ekipa, ki bo imela več skokov v napadu, pridobljenih žog po zgrešenem metu ali po napaki nasprotne ekipe, bo imela na koncu četrtine, polčasa ali tekme večje število napadov. Za en napad se lahko njihovo število v vsaki četrtini poveča, če je ekipa začela in končala četrtino z napadom. Iz tega izhaja, da si napadi in obrambe obeh ekip ne sledijo izmenično. V določenih delih četrtin lahko ekipa odigra dva ali več napadov oziroma obramb zapovrstjo.

Napadalne podfaze so največkrat enodelne, lahko pa tudi dve- ali večdelne. Slednje imenujemo sestavljene podfaze napada ali sestavljene napadi. Vsak del teh napadov se konča s prekrškom nasprotnega igralca, po katerem ista ekipa nadaljuje napad s podajo izza mejne črte. V eni četrtini izvedeta obe ekipi skupaj od 2 do 4 sestavljene napade. Med posameznimi deli teh napadov so pasivne faze igre.

Podfaze obrambe so deli aktivnih faz, v katerih teče čas za napad nasprotne ekipe (največ 24 sekund). Trajajo od trenutka, ko igralci dosežejo zadetek ali izgubijo žogo, do trenutka, ko znova pridobijo posest žive žoge. Časovno so enake in se skladajo s časom napadov nasprotne ekipe.

Prehodne aktivne podfaze so deli aktivnih faz, ki so med podfazama napada in obrambe v vseh delih tekme razen po zadetku v zadnjih dveh minutah četrtne

četrtine in podaljškov. Trajajo od trenutka, ko se žoga po metu dotakne obroča ali pade skozenj, do trenutka, ko igralec ene od ekip pridobi posest žive žoge na igrišču (po skoku za žogo ali podaji izza čelne črte) ali dokler sodnik ne zapiska zaradi prekrška, napake ali drugega razloga. To je obdobje, ko žoge nima v posesti nobena od ekip (nikogaršnja žoga).

Ko se žoga po metu iz igre dotakne obroča ali pade skozi njega, merilec 24 sekund ustavi svojo napravo, naprava za merjenje igralnega časa pa teče naprej. Izjemen primer prehodne (pravzaprav: začetne) aktivne podfaze je tudi pri sodniškem metu na začetku tekme. Ta faza traja od skakalčevega dotika (odboja) žoge do pridobitve njene posesti s strani enega od igralcev – oziroma piska sodnika zaradi prekrška, napake ali drugega razloga. Časomerilec sproži uro, ko se žoge dotakne prvi skakalec, merilec 24 sekund pa šele, ko eden od igralcev pridobi posest žive žoge.

Pasivne faze so deli igre, v katerih ura za merjenje igralnega časa stoji. Trajajo od trenutka, ko sodnik da znak časomerilcu, naj ustavi napravo za merjenje igralnega časa (po prekrških, napakah, drugih sodniških posegih), do trenutka, ko sodnik da znak časomerilcu, naj znova zažene napravo (tj. ko se igralec na igrišču dotakne žoge po njeni vrnitvi v igro).

Po zadnjem ali edinem (zadetek ali zgrešenem) prostem metu začne teči napadalna oziroma obrambna podfaza v trenutku, ko eden od igralcev na igrišču pridobi posest žive žoge. Ker ura za merjenje igralnega časa med prostimi meti stoji, je ta del igre sestavni del pasivne faze.

Ko trener moštva, ki prejme zadetek, pred njim zahteva minuto odmora, postane prehodna aktivna faza del pasivne

faze, saj časomerilec takoj po zadetku ustavi uro in da znak za minuto odmora. Enako velja, ko sodnik po odboju žoge od obroča prisodi prekršek ali napako.

Prehodne pasivne faze se pojavijo med fazama napada in obrambe samo v zadnjih dveh minutah četrtne in podaljškov. Trajajo od trenutka, ko gre žoga po metu skozi obroč, do trenutka, ko igralec ene od ekip pridobi posest žive žoge na igrišču po podaji izza čelne črte (takrat je to samostojna pasivna faza), ali do piska sodnika zaradi prekrška, napake, zahtevane minute odmora ali drugega razloga (takrat je sestavni del pasivne faze). To je obdobje, ko žoga ni od nikogar (nikogaršnja žoga). Časomerilec in merilec 24 sekund ustavita njuni napravi takoj, ko gre žoga skozi obroč. Znova ju sprožita, ko pride živa žoga v posest igralca izbrane ekipe.

■ Cilji

Cilj pilotske študije je bil ugotoviti pogostost in trajanje vseh faz in podfaz igre v posameznih četrtinah izbranih košarkarskih tekem.

■ Metode dela

Vzorec tekem in četrtin

V vzorec smo zajeli pet tekem slovenske reprezentance z reprezentancami Srbije, Francije, Turčije, Litve in Rusije na evropskem prvenstvu za igralce do 20. leta, ki je potekalo leta 2007 v Novi Gorici in Gorici. Zbrali smo podatke za 20 četrtin.

Vzorec spremenljivk

Med ogledom videoposnetkov tekem smo beležili 9 spremenljivk, povezanih s fazami in podfazami igre (preglednica 1),

Preglednica 1: Spremenljivke, povezane s fazami in podfazami igre

Znaki	Šifre	Podfaze igre
AF	1	aktivne faze
PF	2	pasivne faze
PM	3	prehodne pasivne faze po zadetku
AN1	1	podfaza napada ekipe 1 (podfaza obrambe ekipe 2)
AN2	2	podfaza napada ekipe 2 (podfaza obrambe ekipe 1)
AN1X	1	deli sestavljenih podfaz napada ekipe 1
AN2X	2	deli sestavljenih podfaz napada ekipe 2
AM	3	aktivna prehodna podfaza po zgrešenem metu
AZ	4	aktivna prehodna podfaza po zadetku

Preglednica 2: Spremenljivke, povezane s prekrški in napakami

Znaki	Šifre	Vzroki za začetek pasivne faze igre
PR	1	prekršek
F	2	napaka
F+P	3	napaka + prosti meti
Z+P	4	zadetek in dodatni prosti met
F+P+Ž	5	napaka + prosti meti + žoga s strani
M	6	prekršek ali napaka + zamenjava
S	7	sodniški met – izmenična posest žoge
T	8	prekršek ali napaka + minuta odmora
F+P+T	9	napaka + prosti meti + minuta odmora
F+P+M	10	napaka + prosti meti + menjava
PM	11	zadetek v zadnjih dveh minutah tekme ali podaljških

Preglednica 3: Zgled zapisa podatkov

Zapis							Preračuni						
št.	t_min	t_sek	podfa- ze	fa	do- godki	do	čas_s	čas1	šif1	čas2	šif2	čas3	šif3
31	5	45	AN1	1	PC iz		(-) 286	16	1	16	1		
32	6	1	AN2	2	Y1		302	5	2	5	2		
33	6	6	AZ	4	Z1		307	3	4	3	4		
34	6	9	AN1	1	PC iz		310	11	1	11	1	35	1
35	6	20	P	5	PR	1	321	28	5	28	5	28	2
36	6	48	AN2X	2	PC		349	17	2			17	1
37	7	5	P	5	PR	1	366	14	5	14	5	14	2
38	7	19	AN2X	2	P2		380	(+) 6	2	23	2		
39	7	25	AM	3	M2		386	3	3	3	3		
40	7	28	AN1	1	S1		389	6	1	6	1	15	1

Legenda znakov: št – zaporedna številka akcije; t_min in t_sek – število minut in sekund na začetku posamezne faze ali podfaze igre; podfaze – znaki aktualnih faz ali podfaz igre; fa – številke aktualnih faz ali podfaz igre; dogodki – znaki za aktualne dogodke; do – številke za aktualne dogodke v pasivni fazi igre; čas_s – aktualni čas začetka posamezne podfaze v sekundah; čas1 – čas trajanja posameznih podfaz igre z upoštevanjem delov sestavljenih podfaz napada (X); šif1 – šifre faz ali podfaz igre z upoštevanjem delov sestavljenih podfaz napada; čas2 – čas trajanja faz ali podfaz igre; šif2 – številke faz ali podfaz igre; čas3 – čas trajanja aktivnih in pasivnih faz igre; šif3 – številke aktivnih in pasivnih faz igre. V osenčenih okencih je prikazana struktura dveh aktivnih faz igre.

Preglednica 4: Število aktivnih, pasivnih in prehodnih pasivnih faze igre ter čas njihovega trajanja

čet	AF		AC		PF		PC		PM		PMC	
	as	sd	as	sd	as	sd	as	sd	as	sd	as	sd
1	19,80	3,56	31,22	5,35	18,80	3,56	27,04	3,04				
2	19,40	4,22	32,26	7,77	18,40	4,22	37,48	3,88				
3	18,20	2,59	33,53	5,77	17,20	2,59	31,29	3,04				
4	24,00	4,85	25,63	5,26	21,20	3,83	40,28	4,64	2,60	1,8	2,66	1,6
as vse	20,35	4,22	30,66	6,42	18,90	3,63	34,02	6,31				
Sig. B	0,459		0,446		0,460		0,673					
F	2,103		1,621		1,084		12,992					
Sig. F	0,140		0,224		0,384		0,000					

Legenda: AF – število aktivnih faz; AC – povprečni čas trajanja aktivnih faz; PF – število pasivnih faz; PC – povprečni čas trajanja pasivnih faz; PM – število prehodnih pasivnih faz po zadetku; PMC – čas trajanja pasivnih prehodnih faz po zadetku; čet – četrtine tekme; as – aritmetična sredina; sd – standardni odklon; as vse – aritmetična sredina za vse četrtine tekme; Sig. B – test homogenosti varianc; F – F vrednost; Sig. F – test značilnost razlik.

ter 11 spremenljivk, povezanih s prekrški in napakami (preglednica 2). S slednjimi smo beležili vzroke za začetek pasivnih podfaz igre.

Način zbiranja podatkov

Podatke smo zbrali s pomočjo videoposnetkov tekem. Posnete so bile tako, da je snemalec z digitalno videokamero nenehno pokrival polovico igrišča, na kateri je bila žoga. Tekme smo spremljali z računalniškim programom Power DVD (Cyberlink). Ta program je odličen za gledanje vsebin v formatu DVD. Ima funkcije, s katerimi lahko nastavljamo hitrost predvajanja tako naprej kot tudi nazaj in spremljanje aktualnega časa posnetka v sekundah.

Med ogledom posnetka posamezne četrtine je zapisovalec spremljal akcije napadalcev z žogo. Na začetku vsakega napada je v posebni obrazec vpisal čas začetka faze ali podfaze igre; vrsta faze ali podfaze; ekipo, ki je bila v napadu; dogodek, s katerim se je začela faza ali podfaza igre (vrsta aktivnosti, s katero se je začela aktualna aktivna podfaza, ali vzrok za začetek pasivne faze igre). Vpisane podatke je po končanem zapisu prenesel v računalnik.

Metode obdelave podatkov

Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS za Windows. Uporabili smo osnovne postopke deskriptivne statistike in enosmerno analizo variance ANOVA.

Rezultati

Analiza razlik v številu in času trajanja aktivnih in pasivnih faz košarkarske igre

Aktivne in pasivne faze igre, ki se pojavijo v posamezni četrtini tekme, se nanašajo na igro obeh ekip.

V vseh dvajsetih četrtinah so igralci izvedli povprečno 20,35 aktivne faze (AF), ki so trajale povprečno 30,66 sekunde (AC), ter 18,90 pasivne faze (PF), ki so trajale povprečno 34,02 sekunde (PC). Pri vseh fazah obstajajo razlike med četrtinami, vendar niso statistično značilne, razen v času trajanja pasivnih faz (PC). Pasivne faze so najdlje trajale v zadnjih četrtinah tekem, čeprav je bilo število teh faz večje kot v drugih četrtinah (preglednica

Preglednica 5: Število in čas trajanja aktivnih podfaz napada obeh ekip

čet	AN1		ANC1		AN2		ANC2		AN12		ANC12	
	as	sd	as	sd	as	sd	as	sd	as	sd	as	sd
1	24,20	2,39	11,26	,73	23,40	2,97	11,46	2,08	47,60	4,16	11,33	1,22
2	22,00	1,87	12,21	1,57	23,40	3,58	11,66	2,41	45,40	5,22	11,92	1,73
3	23,00	,71	11,74	,87	23,20	1,92	11,50	,35	46,20	1,79	11,63	,54
4	25,00	2,92	11,75	1,35	24,60	2,61	9,85	1,93	49,60	4,72	10,84	1,13
as vse	23,55	2,28	11,74	1,14	23,65	2,66	11,12	1,88	47,20	4,18	11,43	1,20
Sig. B	,321		,324		,475		,031		,541		,508	
F	1,916		,538		,255		1,027		,966		,702	
Sig. F	,168		,663		,856		,407		,433		,564	

Legenda: AN1 – število podfaz napada ekipe 1; ANC1 – čas trajanja podfaz napada ekipe 1; AN2 – število podfaz napada ekipe 2; ANC2 – čas trajanja podfaz napada ekipe 2; AN12 – vsota podfaz napada obeh ekip; AN12C – čas trajanja podfaz napada obeh ekip; čet – četrtine tekme; as – aritmetična sredina; sd – standardni odklon; as vse – povprečje za vse četrtine tekme; Sig. B – test homogenosti varianc; F – F vrednost; Sig. F – značilnost razlik.

Preglednica 6: Število in čas trajanja aktivnih prehodnih podfaz igre

čet	AZ		AZC		AM		AMC	
	as	sd	as	sd	as	sd	as	sd
1	11,60	1,95	3,73	,55	13,40	5,03	1,85	,36
2	11,80	3,03	3,71	,84	13,00	2,45	1,84	,14
3	11,20	2,05	3,62	,62	12,80	1,30	1,67	,36
4	8,00	3,16	3,79	1,40	16,20	3,11	1,91	,18
as vse	10,65	2,87	3,71	,84	13,85	3,31	1,82	,27
Sig. B	0,028		0,017		0,320		0,345	
F	1,179		0,706		2,341		0,029	
Sig. F	0,349		0,562		0,112		0,993	

Legenda: AZ – število aktivnih prehodnih podfaz po zadetku; AZC – čas trajanja aktivnih prehodnih podfaz po zadetku; AM – število aktivnih prehodnih podfaz po odboju žoge od obroča; AMC – čas trajanja aktivnih prehodnih podfaz po odboju žoge od obroča; čet – četrtine tekme; as – aritmetična sredina; sd – standardni odklon; as vse – aritmetična sredina za vse četrtine tekme; Sig. B – test homogenosti varianc; F – F vrednost; Sig. F – test značilnost razlik.

Preglednica 7: Število in čas trajanja vseh aktivnih podfaz in pasivnih faz igre ter celoten čas trajanja aktivnih faz igre

čet	AFV		PFV		AVC	
	as	sd	as	sd	as	sd
1	72,60	6,69	18,80	3,56	603,02	4,10
2	70,20	9,04	18,40	4,22	599,79	7,73
3	70,20	4,32	17,20	2,59	598,40	8,56
4	73,80	7,56	23,80	5,50	594,77	10,82
as vse	71,70	6,72	19,55	4,57	599,00	8,09
Sig. B	,629		0,329		,477	
F	,320		2,519		,874	
Sig. F	,811		0,095		,475	

Legenda: AFV – število vseh aktivnih podfaz igre; PFV – število vseh pasivnih faz igre; AVC – celoten čas trajanja aktivnih faz igre; čet – četrtine tekme; as – aritmetična sredina; sd – standardni odklon; as vse – povprečje za vse četrtine tekme; Sig. B – test homogenosti varianc; F – F vrednost; Sig. F – značilnost razlik.

4). Razlog je v večjem številu napak, po katerih so igralci izvajali proste mete.

Povprečno število vseh prehodnih pasivnih faz po zadetku je bilo v zadnji četrtini 2,60 (PM), povprečni čas njihovega trajanja pa 2,66 sekunde (PMC) (preglednica 4).

Analiza razlik v številu in času trajanja podfaz napada

V preglednici 5 je prikazano povprečno število podfaz napada obeh ekip, skupaj s posameznimi deli sestavljenih napadov.

V dvajsetih četrtinah so igralci prvih oziroma drugih ekip izvedli povprečno 23,55 (AN1) oziroma 23,65 (AN2) podfaze napada. Pri prvih ekipah so trajale povprečno 11,74 (ANC1), pri drugih pa 11,12 sekunde (ANC2). Pri obeh podfazah napada so obstajale razlike v aritmetičnih sredinah med četrtinami v številu podfaz napada in času njihovega trajanja, vendar niso bile statistično značilne. Največ podfaz napada je bilo v zadnjih četrtinah tekem (preglednica 5).

Vseh podfaz napada obeh ekip je bilo povprečno 47,20 (AN12). Trajale so povprečno 11,43 sekunde (ANC12). Razlike v obeh kazalnikih niso bile statistično značilne (preglednica 5).

Analiza razlik v številu in času trajanja aktivnih prehodnih podfaz

Aktivne prehodne podfaze so bile določene v skladu s košarkarskimi pravili.

Ekipe so v eni četrtini povprečno izvedle 10,65 aktivne prehodne podfaze po zadetku (AZ), ki so povprečno trajale 3,71 sekunde (AZC), ter 13,85 aktivne prehodne podfaze po odboju žoge od obroča (AM), ki so povprečno trajale 1,82 sekunde (AMC) (preglednica 6).

Število vseh prehodnih podfaz in njihov čas trajanja sta se po četrtinah spreminjala, vendar razlike niso bile statistično značilne (preglednica 6).

Analiza razlik v številu vseh aktivnih podfaz in pasivnih faz

Povprečno število vseh aktivnih podfaz napada brez delov sestavljenih podfaz napadov je bilo 71,70 (AFV). Povprečno število vseh pasivnih faz se je povečalo le v četrti četrtini, ker smo prišli pasivne

prehodne faze. Povprečno število vseh pasivnih faz v četrtini je bilo torej 19,55 (PFV). V vseh treh spremenljivkah so bile razlike v njihovem povprečnem številu po četrtinah, vendar tudi v tem primeru razlike niso bile statistično značilne (preglednica 7).

Povprečna vsota trajanja vseh aktivnih faz v vseh četrtinah (AVC) je bila 599 sekund. To je za eno sekundo manj od 600 sekund, kolikor traja aktivni čas igranja v eni četrtini. Ker je bil razpon izmerjenega časa trajanja posameznih četrtin od 576 do 613 sekund, je zgornji podatek o natančnosti merjenja časa zavajajoč. Pri ugotavljanju natančnosti merjenja je potrebno upoštevati absolutne razlike med uradnim igralnim časom in izmerjenim časom (600 – izmerjeni čas). V tem primeru je bila napaka merjenja enoodstotna, kar je v mejah sprejemljivega. Še manjšo napako bi dosegli, če bi bil na videozapisu neprestano prikazan semafor z uradnim časom igranja. Naš zapisovalec je beležil začetke in konce aktivnih faz tako, da je v primernem trenutku (skladno s košarkarskimi pravili in znaki sodnika) ustavil posnetek, odčital čas na števcu videoposnetka in ga vpisal v obrazec. Števec je meril čas na sekundo natančno. Kljub pomanjkljivosti menimo, da je zapisovalcu v večini četrtin dobro uspelo uskladiti svoj čas z uradnim časom. Sodeč po standardnih odklonih so bila nihanja največja v četrtih četrtinah, v katerih je bilo tudi največ prekinitev.

Orientacijske referenčne vrednosti števila faz in podfaz igre ter časa njihovega trajanja

Na sliki 2 je predstavljen model strukture delov košarkarske igre z orientacijskimi referenčnimi vrednostmi o njihovem številu na tekmi in časom trajanja posameznega dela.

Povprečno število aktivnih faz na tekmi je bilo 81,4. Znotraj njih so igralci obeh ekip izvedli povprečno 94,2 in 94,6 podfaze napada (obrambe) ter 42,6 in 55,4 prehodne podfaze napada po zadetku oziroma metu.

Pasivnih faz igre je bilo povprečno 75,6, prehodnih pasivnih faz po zadetku v zadnjih dveh minutah četrtih četrtin pa 2,6 (slika 2).

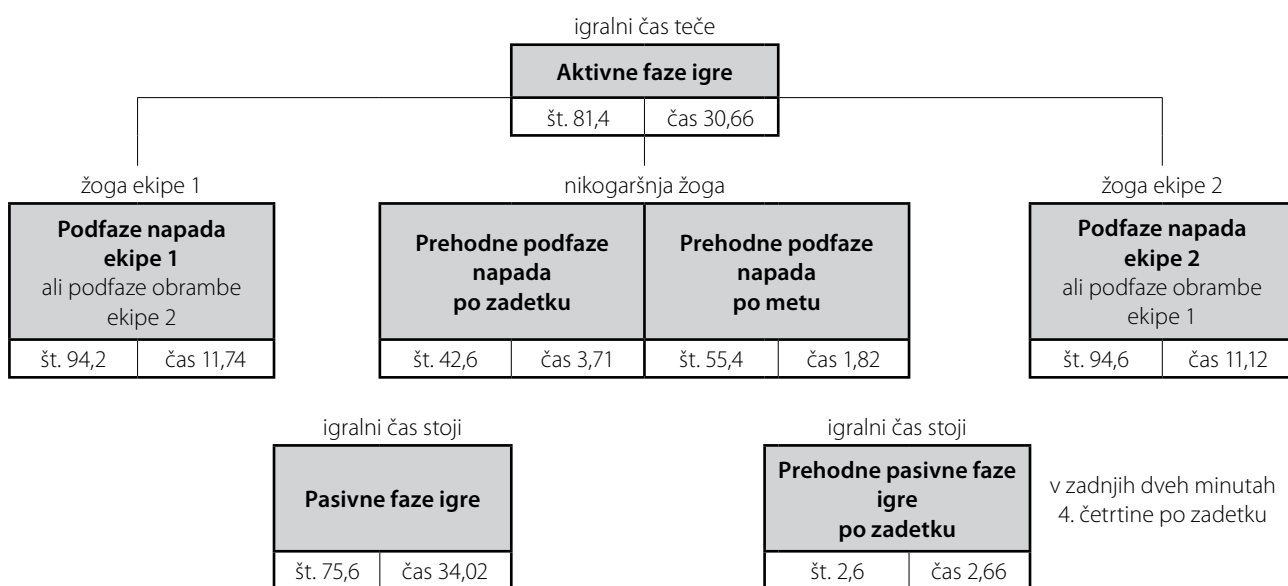
Referenčni model strukture delov košarkarske igre se v srednjem delu (aktivnih podfazah igre) ujema s fazami poteka igre (napad, prehod, obramba), o katerih sta pisala znana ameriška trenerja Bob Knight in Pete Newell (povzeto po: Trninič, 1996: 24). Iz našega modela je razvidno, da imata obe ekipi po metu na koš iz igre ali po zadnjem prostem metu 2 do 4 sekunde časa, da preideta v nasprotni sistem igranja (napad v obrambo ali nasprotno). Po zgrešenem metu je celo možno, da se ekipi vrmeta v enak sistem igranja, če napadalna ekipa ponovno osvoji žogo. Obstajata tudi dve drugi situaciji za prehod iz enega sistema igranja

v drugega: (1.) Po prestreženi žogi morata ekipi takoj preiti v nasprotni sistem igranja. To je najtežji prehod, ker mora biti izveden zelo hitro in brez zastoja. (2.) Po prekršku ali napaki napadalcev oziroma po podaji s sredine igrišča po izvedenih prostih metih (zaradi nešportne, tehnične ali izključujoče napake) imata obe ekipi največ časa, da organizirano preideta v nasprotni sistem igranja, ker pride v omenjenih primerih do pasivne faze igre, ki lahko traja najmanj 10 sekund, lahko pa tudi precej več, če je bila v tem času izvedena zamenjava igralcev ali dodeljena minuta odmora.

Sklepi

Znanstveni članek je sestavljen iz treh delov. V prvem so predstavljeni model strukture faz in podfaz košarkarske igre in njihove definicije, ki izhajajo iz košarkarskih pravil. Te definicije so olajšale oblikovanje načina zapisovanja omenjenih faz in podfaz igre s pomočjo videoposnetkov dvajsetih četrtin petih tekem. Predstavljen je v drugem delu članka. V tretjem delu so v več preglednicah predstavljeni podatki o številu faz in podfaz košarkarske igre in času njihovega trajanja ter njihova analiza.

Na izbranih tekmah ni bilo statistično značilnih razlik v številu in času trajanja faz in podfaz tekme v različnih četrtinah, razen v času trajanja pasivnih faz. Najdlje



Slika 2: Referenčni model strukture delov košarkarske igre

Legenda: št. – povprečno število faz ali podfaz na tekmi; čas – povprečno trajanje ene faze ali podfaze.

so trajale pasivne faze igre v zadnji četrtini. Takšne izide smo pričakovali, saj je v zadnjih četrtinah običajno precej več daljših prekinitev zaradi izvajanja prostih metov, minut odmora in zamenjav igralcev po storjenih napakah kot v drugih četrtinah. Razlogov za neobstoje statistično značilnih razlik v drugih strukturnih delih je več. Predvidevamo, da je časa trajanja ene četrtine prekratek, da bi lahko bile razlike v omenjenih kazalcih, ki sicer med četrtinami obstajajo, statistično značilne. Tudi razmere v posameznih četrtinah so nepredvidljive, zato je dogajanje na igrišču pogosto odvisno od trenutnega razpoloženja igralcev obeh ekip. Možno je tudi, da je bil vzorec tekem in četrtin premajhen, ekipe pa preveč izenačene, da bi lahko dokazali statistično značilne razlike.

Izsledki pilotske študije so dragocen prispevek k pojasnjevanju in oblikovanju teorije strukture delov košarkarske igre in časih njihovega trajanja. Prvič smo tudi dobili orientacijske referenčne vrednosti o omenjenih strukturnih delih košarkarske igre in povezali faze poteka igre, o

katerih so pisali kakovostni trenerji, z eksperimentalnimi podatki.

■ Literatura

1. Dežman, B. (1978). Analiza strukture igre v napadu košarkarjev, starih 14 in 15 let. *Trener – košarka*, 7(2), 25–40.
2. Dežman, B. (1988). *Določanje homogenih skupin na osnovi nekaterih antropometričnih in motoričnih razsežnosti pri mladih košarkarjih*. Doktorsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Dežman, B. (1990). Kronološki zapis napadalnih akcij in elementov z žogo. *Telesna kultura*, 31(2), 18–24.
4. Dežman, B. (2004). Razlike v igralni učinkovitosti košarkarskih reprezentanc treh starostnih kategorij, ki so tekmovali na evropskih prvenstvih. *Šport*, 52(3), 21–26.
5. Dežman, B., Erčulj, F. (2004). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Dežman, B. (2005). *Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Dežman, B., Trninič, S. (2005). Struktura igralne učinkovitosti branilcev, kril in centrov v

napadu in obrambi. *Trener – košarka*, 5(1), 77–86.

8. Jamnik, M. (1985). *Analiza strukture napadalnih akcij z žogo v igri 4:4 in v igri 5:5 pri mlajših košarkaricah*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Kočar, B. (2008). *Analiza taktike igre v napadu prvih štirih ženskih reprezentanc na svetovnem prvenstvu v Braziliji leta 2006*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Stane, O. (2007). *Analiza igre slovenske reprezentance na Evropskem košarkarskem prvenstvu v Beogradu leta 2005*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Sila, B. (2009). *Struktura napadalnih akcij z žogo košarkarskih ekip, ki so nastopile v finalu kadetskega prvenstva Slovenije*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Šturm, B. (2005). *Analiza igre najboljših košarkarskih ekip na prvenstvu za mlajše članice leta 2002*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Trninič, S. (1996). *Analiza i učenje košarkarske igre*. Pula: Vikta, d. o. o.
14. Zagorc, G. (2009). *Struktura napadalnih akcij z žogo državnih reprezentanc, ki so nastopile na evropskem prvenstvu za mlajše članice do 20 let leta 2007 v Novi Gorici*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Izr. prof. dr. Branko Dežman, prof. šp. vzg
Univerza v Ljubljani – Fakulteta za šport -
Katedra za košarko
brane.dezman@fsp.uni-lj.si

Nina Oberstar,
Maja Pori

ZAKAJ OBISKUJEMO WELLNESS CENTER?

Izvleček

Glavni cilj raziskave je bil ugotoviti motive za obiskovanje wellness centra. Vzorec merjencev je zajemal 55 slovensko govorečih obiskovalcev Wellness centra hotela Palace v Portorožu. Z ocenami od 1 do 5 (pri čemer 1 pomeni popolnoma ne velja zame, 5 pa popolnoma velja zame) so anketiranci označili vsakega od 20 motivov, ki so opisovali telesne, čustvene, intelektualne, socialne, zaposlitvene (poklicne) in duhovne vidike zdravja. Najpomembnejši motivi so bili **sprostitutvene masaže, sprostitutvene kopeli, savne, užitek in potreba po telesni aktivnosti in gibanju.**



Arhiv slik SUNNY STUDIO D.O.O.
Regentova cesta 37, Ljubljana

Ključne besede: wellness center, motivi, zdravje.

THE MOTIVES FOR VISITING WELLNESS CENTERS

Abstract

The main purpose was to analyze the motives for visiting wellness centers. The study was based on a survey of 55 visitors of wellness center in Hotel Palace Portorož. On a scale from 1 to 5 (1 standing for 'completely unimportant motive' and 5 for 'very important motive') the respondents in the term of importance ranked 20 motives which includes the physical, emotional, intellectual, social, occupational and spiritual aspects of health. The most important reasons were **relaxation massages, relaxation baths, sauna, pleasure** and **physical activity**.

Key words: wellness center, motives, health.

■ Uvod

Wellness je sodobno gibanje, v okviru katerega se celostno obravnava človeka ter razvija in ohranja njegovo celovito zdravje (Berčič, 2006). Pojem wellness se je sicer v Sloveniji 'prijel'; izhaja pa iz kombinacije angleških besed well-being (dobro počutje) in fitness ('telesna kondicija'). V slovenščini vsebino wellness gibanja še najbolje opisujeta izraza 'zdrav življenjski slog' ali 'zdravje in dobro počutje'. Wellness zajema gibalne aktivnosti, zdravo prehranjevanje, sproščanje, miselne aktivnosti, osebno rast ... Skratka aktivnosti, ki človeka vodijo do optimalnega telesnega, intelektualnega, duhovnega, čustvenega, socialnega zdravja in zdravja na delovnem mestu. Danes Svetovna zdravstvena organizacija WHO namreč pojem zdravje opredeljuje širše in natančneje kot v preteklosti. Zdravje ni samo stanje brez motenj v telesu, temveč stanje, v katerem je vsak posameznik in ki zajema vsa prej naštetá področja človekovega življenja in delovanja.

Telesno zdravje je najbolj vidno zdravje, saj se kaže na delovanju naših organskih sistemov in podsistemov (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007). Telesno zdravje zajema ustrezno gibalno in funkcionalno učinkovitost ter primerne morfološke značilnosti. Intelektualno zdravje je na najvišji ravni, če smo zadovoljni s svojim življenjem, zato mora posameznik najti dejavnosti, ki ga intelektualno obogatijo in izpopolnijo. Intelektualno zdravje je tesno povezano z zadovoljevanjem naših potreb. Bolj kot jih lahko zadovoljujemo, bolj smo zadovoljni in posledično tudi duševno bolj zdravi. Nekateri poznajo dejavnike, ki negativno vplivajo na zdravje, vendar kljub temu tega ne upoštevajo in si škodujejo (Anspaugh, Hamrick in Rosato, 2006).

Ne glede na to, ali si to želimo, so čustva del našega življenja, zato je tudi čustveno zdravje pomembna komponenta celostnega zdravja. Če se neprijetna čustva pogosto pojavljajo, zastrupljajo našo duševnost in medsebojne odnose. Posamezniki, ki so bolj nagnjeni k čustvu jeze, so npr. trikrat bolj izpostavljeni srčnemu napadu kot drugi (Anspaugh idr., 2006). Različne študije so pokazale, da imajo prednost pri zdravljenju pacienti, ki so obkroženi z družino in prijatelji (socialno zdravje), pred tistimi, ki tega imajo (Anspaugh idr., 2006; Berčič in sod., 2007). Duhovno smo zdravi takrat, ko imamo

pozitivno samopodobo. Samopodoba se začne razvijati že zelo zgodaj in nas vodi pri oblikovanju vrednot, stališč in norm. Ker sta samopodoba in samozavest tesno povezana pojma, lahko z dobro samopodobo vplivamo na višjo stopnjo samozavesti, s tem na notranje zadovoljstvo in notranji mir. Z zadovoljstvom na delovnem mestu lahko pripomoremo k delovni uspešnosti in torej k zdravju na delovnem mestu. Spremembe v karieri in v službi so dobrodošle, vendar so povezane s psihosocialnimi stresi, kar tudi vpliva na zdravje. Še hujši stres so nestabilna zaposlitev in službe za kratek čas. Ljudje v takih primerih večkrat posegajo po kajenju, alkoholnem vdajanju in zlorabi drugih drog.

Če je zdravje torej stanje, v katerem smo v nekem trenutku, je wellness proces, kako doseči optimalno zdravje na vseh vidikih. Wellness torej vključuje telesno aktivnost, zdravo prehranjevanje, protistresno aktivnost, vzpostavljanje in ohranjanje primernih medsebojnih odnosov, ravnovesje med delom in počitkom ... (Tierweiler in Butler, 2001). V pričujoči raziskavi smo se opirali na model wellnessa, ki ga je postavil Auspaugh s sodelavci (2006). Predvideva obstoj sedmih komponent: telesno, intelektualno, čustveno, socialno, duhovno, zaposlitveno in dimenzijo okolja. Med temi komponentami obstaja močna soodvisnost in vsako neravnovesje v eni dimenziji vpliva na ravnovesje drugih (Anspaugh idr., 2006).

Na prvem mestu je najbolj vidna telesna komponenta wellnessa, ki pomeni sposobnost prenašati vsakodnevne obremenitve, biti športno aktiven, vzdrževati primerno telesno težo in se izogibati alkoholu, tobaku in drugim drogam (Hettler, 2007). Telesni wellness pomeni skrbeti za svoje telo.

Intelektualna komponenta wellnessa vključuje sposobnost učenja in uporabe informacij. Vključuje torej neprestano rast in učenje, kar lahko dosežemo z branjem strokovne in leposlovne literature, z učenjem tujih jezikov, z dodatnimi izobraževanji in z drugimi intelektualnimi aktivnostmi, ki pripomorejo k boljšemu spoprijemanju z življenjskimi izzivi.

Čustvena komponenta je sposobnost nadziranja stresa in ohranjanja pristnih osebnih odnosov. Optimistični ljudje živijo dlje. Čustveno sprejemanje pomeni, da razumemo človeška čustva in si jih razlagamo po svojih realnih zmožnostih

in mejah (Pilzer, 2006). Pritiski, pričakovanja in zahteve, da se spopademo z vsakdanjimi problemi, lahko povzročijo velik stres.

Čustvena reakcija je tista, ki razlikuje med izkoriščanjem stresa v pozitivno energijo in čustvenim zlomom zaradi izgube nadzora nad pritiski.

Socialna dimenzija osebnega wellnessa je sposobnost posameznika, da je odkrit, da lahko vzdržuje tesne odnose z drugimi, da kaže spoštovanje in strpnost do različnih mnenj in verovanj. Ker posameznik ne živi sam, temveč v skupinah, imajo socialno zdravi ljudje prijatelje, se z njimi družijo in imajo pristne družinske odnose. Osebek ob rojstvu je samo biološko bitje, s socializacijo pa postane tudi družbeno (Musek in Pečjak, 1996).

Duhovni wellness pa za večino ljudi pomeni identifikacijo z vero, bogom, s stvarstvom ... Vendar ta razsežnost ni vedno sinonim za vero. Vključuje kulturna prepričanja, norme, vrednote, etiko, moralo, ki predstavljajo smernice in dajejo ljudem moč za življenje. Nesebičnost, sočutje, odkritost, veselje do življenja, odpuščanje, razumeti pravično in nepravično.

Za dosego visoke ravni v duhovni komponenti so potrebna leta rasti in pozornosti (Pilzer, 2006). Duhovni wellness predstavlja osebno rast (Hettler, 2007).

Zaposlitvena razsežnost predstavlja zadovoljstvo zaposlenega na delovnem mestu. Pomembna je izbira poklica, za katerega mislimo, da ga bomo z veseljem opravljali (Pilzer, 2006). Zelo pomembno je najti pravo ravnotežje med delom in počitkom, kajti le tako smo lahko produktivni.

Kako pa dejavniki iz okolice vplivajo na wellness, prikazujejo npr. razlike v smrtnosti (nesreče s smrtnim izidom) in odstotek obolelih včasih in danes. Ob začetku 20. stoletja je bila povprečna življenjska doba v Ameriki 47, danes je 77,4 leta (Anspaugh in sod., 2006). Takrat je bilo veliko infekcij in nalezljivih bolezni, ki so bile glavni vzrok smrti. Življenjske razmere so bile slabe, saj voda ni bila čista in tudi živilska industrija ni bila tako razvita, da bi bila hrana ustrezno nadzorovana.

V slovenski literaturi se pojavlja tudi izraz duševni wellness (Bokan, 2005). Osnovna ideja, ki jo duševni wellness predstavlja, je spodbujanje posameznikovega dobrega psihičnega počutja in sreče (Bo-

kan, 2005). Pri tem je zelo pomemben smeh kot oblika izražanja veselja in sreče na obrazu. Smeh je posledica pozitivne naravnosti in čustev, ki preplavljajo človeka. Pospešuje prekrvitev možganov in izločanje endorfinov, kar vpliva na dobro počutje in blaženje bolečin. Duševni wellness, ugotavlja Bokan (2005), spodbuja učenje veččin in metod, ki omogočajo prepoznavanje neustreznih miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev ter oblikovanje bolj izpolnjujočega odnosa do sebe. Zajema razvoj čustvene inteligentnosti, še zlasti ustrežnejše ravnanje z lastnimi čustvi in odzivanje na čustva drugih. Pomemben dejavnik so tudi ustvarjanje izpolnjujočih medsebojnih odnosov, pravilna komunikacija, sposobnost motiviranja in učenja iz življenja ter tudi skrben odnos do narave in socialnega okolja. Tako gledano duševni wellness vključuje čustveni, socialni, intelektualni in deloma tudi duhovni wellness in s tem podpira delitev wellness gibanja na le telesni in duševni wellness.

V Sloveniji se wellness gibanje s svojimi programi uveljavlja zlasti v okviru turistične ponudbe in povpraševanj, predvsem pa v zdraviliškem turizmu (Berčič, 2006). Turistični objekti (zdravilišča, hoteli, terme ...) so z namenom privabljanja gostov začeli besedo wellness tržiti na različne načine. Wellness gibanje pomeni doseganje optimalnega zdravja, zdravlje pa je vrlina, za katero je vsak pripravljen zapraviti ogromno denarja (tako za preventivne kot kurativne postopke zdravljenja). Wellness turizem je torej tudi pomembna ekonomska kategorija, zato so ponudniki wellness storitev postavili v ospredje le nekatere komponente wellnessa (Gojčič, 2003). Ljudje ob tej besedi večinoma pomislijo na sprostitve in telesno vadbo. Bokanova (2005) pravi, da se jim v mislih porodijo podobe različnih kopeli in savn ter eksotičnih masaž.

Na podlagi empirične raziskave, ki je bila med slovenskimi zdravilišči in hoteli narejena leta 2001, so predlagali tele okvirne standarde za značilnega ponudnika wellnessa, ki mora ob temeljni kategorizaciji turističnih nastanitvenih objektov (hotel z najmanj štirimi zvezdicami, zdravilišče) vsebovati še ponudbo na naslednjih področjih (Gojčič, 2005): telesne aktivnosti (bazenska ponudba z bazeni, savnami in kopelmi ter fitness studio z drugimi športnimi aktivnostmi v hotelu ali okolici), zdrava prehrana (ponudba zdrave hrane, vegetarijanske prehrane in navzočnost

strokovnjaka za prehrano), intelektualne aktivnosti (tečajji, izobraževanja, večerne animacije, šola čustvene inteligence) in osebna sprostitve (vodena aktivna sprostitve, sprostitvene terapije). Poleg naštetega so pomembni tudi nekateri drugi dejavniki, ki dajejo wellness centru večjo kakovost (prisotnost wellness svetovalca, program lepotne nege, izbira zaposlenih, ki živijo po načelih wellness gibanja, spremljanje kakovosti z anketami, primerna lokacija idr.).

Wellness turizem daje večji poudarek le nekaterim komponentam osebne wellnessa (Gojčič, 2005), zato ljudje wellness največkrat enačijo z obiskom sprostitvenih masaž, masažnih bazenov, savn ali fitness studia. Namen raziskave je bil torej ugotoviti, zakaj se ljudje odločajo za odhod v wellness center. Zanimalo nas je, ali predstavlja katera komponenta wellnessa bolj odločujoči motiv za obisk wellness centra kot druge.

Metode dela

Vzorec merjencev je zajemal 55 slovensko govorečih odraslih obiskovalcev Wellness centra hotela Palace v Portorožu, od tega je bilo 51 % moških in 49 % žensk. Največ

jih je bilo starih do 25 let (31 %), večina je bila zaposlenih (62 %). Vzorec spremenljivk je sestavljala preglednica z 20 motivi, ki označujejo telesno (trditve od 1 do 3), čustveno (4–9), intelektualno (10–11), duhovno (12–14), socialno (15–16), zaposlitveno (17–18) in okoljsko komponento wellnessa (19–20) (preglednica 2). Odgovarjali so na vprašanje, kako pomemben je posamezni motiv za njihov obisk wellnessa. Na petstopenjski lestvici so označili, koliko se strinjajo s posameznim motivom (1 je pomenilo *popolnoma ne velja zame*, 2 *ne velja*, 3 *delno velja*, 4 *velja* in 5 *popolnoma velja zame*).

Podatke smo obdelali s statičnim programom SPSS. Izračunali smo deleže odgovorov po posameznih vrednostih (od 1 do 5) ter povprečno oceno posameznega motiva. Izdelali smo rang vseh motivov po pomembnosti.

Rezultati in razprava

V preglednici 1 so predstavljeni motivi za obiskovanje wellness centra po pomembnosti.

Prvih pet najpomembnejših motivov za obiskovanje wellness centra je: koriščenje

Preglednica 1: Prikaz povprečnih vrednosti in ranga motivov za obiskovanje wellness centra

Motivi	M	SD
1. sprostitvene masaže	4,1	1,3
2. sprostitvene kopeli	4,0	1,3
2. savne	4,0	1,3
2. potreba po telesni aktivnosti in gibanju	4,0	1,2
2. užitek	4,0	1,0
6. notranji mir	3,9	1,1
6. notranje zadovoljstvo	3,9	1,3
6. obnavljanje energije	3,9	1,2
9. skrb za telesno težo	3,7	1,1
10. odpravljanje stresa	3,6	1,3
11. boljša samopodoba	3,4	1,3
12. zdrava prehrana	3,2	1,5
13. lažje prenašanje stresa v službi	3,2	1,3
14. osebna rast	3,1	1,3
15. boljša delovna sposobnost	3,1	1,4
16. socialni stiki	2,9	1,3
16. druženje	2,9	1,4
17. ker si po finančni plati to lahko privoščim	2,8	1,4
18. ker je modno	2,3	1,3
19. pridobivanje novih znanj	2,3	1,4
20. branje knjig	2,0	1,4

Preglednica 2: Prikaz odgovorov na šesto vprašanje: motivi za obiskovanje wellness centra

	Popolnoma ne velja	Ne velja	Delno velja	Velja	Popolnoma velja
	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
1. Zdrava prehrana	18	16	20	14	31
2. Skrb za telesno težo	5	11	18	31	34
3. Potrebe po telesni aktivnosti in gibanju	5	7	14	22	51
4. Sprostitvene masaže	11	4	7	13	65
5. Sprostitvene kopeli	13	2	7	20	58
6. Savne	13	2	9	18	58
7. Odpravljanje stresa	14	4	14	33	34
8. Obnavljanje energije	11	2	14	31	42
9. Užitek (spodb. pozitivnih čustev)	4	0	27	24	45
10. Branje knjig	56	13	7	13	11
11. Pridobivanje novih znanj	45	13	18	11	13
12. Boljša samopodoba	18	2	22	33	24
13. Notranje zadovoljstvo	11	4	13	29	44
14. Notranji mir	7	2	14	44	33
15. Socialni stiki	24	7	34	22	13
16. Druženje	25	13	20	27	14
17. Boljše delovne sposobnosti	22	11	16	29	22
18. Lažje prenašanje stresa v službi	20	4	31	27	18
19. Ker je to modno	34	29	18	4	14
20. Ker si po finančni plati to lahko privoščim	25	14	29	13	18

sprostitvenih masaž, sprostitvenih kopeli, obiskovanje savn ter fitness studia zaradi potrebe po telesni aktivnosti in gibanju in zaradi želje po uživanju (preglednica 1).

V preglednici 2 so podani deleži odgovorov po posameznih vrednostih. Dve tretjini anketiranih se odločata za obisk wellnessa predvsem zaradi programa sprostitve (*sprostitvene masaže, sprostitvene kopeli in savne*), saj so te motive ocenili z najvišjo oceno (5).

Najpogostejši motiv pri obiskovanju wellness centra so torej *sprostitvene masaže*, s povprečjem 4,1. Ta motiv velja oz. popolnoma velja za 78 % obiskovalcev. Znano je, da masaža sprošča napetost telesa, ugodno deluje na mišice, presnovo ter na pretok krvi in limfe. Masaža je najstarejša in povsem naravna oblika zdravljenja (Flis Smaka, 2008). Že v preteklosti so jo dojemali kot sredstvo za odpravljanje in lajšanje bolečin. Masaž je veliko vrst, vsem pa je skupno dejstvo, da se z dotikom lajšajo bolečine ali tesnoba. Masaža lahko torej spodbuja ali pomirja, odpravlja napetost ali blaži bolečine (Gojčič, 2005). Navadna masaža z enakomernimi, tekočimi gibi v smeri krvnega obtoka izboljša prekrvitev mišic in kože. Pri »psihomasažah«
 » s čvr-

sti prijemi usmerjeni naravnost na vezno tkivo in sproščajo telesno napetost pa tudi blokirana čustva in trdno zasidrane vedenjske vzorce. Zaradi sodobnega načina življenja, za katerega so značilni hiter tempo in velike delovne obremenitve, se v ljudeh kopiči napetost, ki je posledica vsakdanjega stresa. Premagovanje stresa pa je v sodobnem času tista sposobnost, ki loči ljudi na bolj ali manj vzdržljive (posledično lahko bolj ali manj uspešne v življenju). Menimo, da želijo ljudje stres premagovati predvsem z različnimi sprostitvenimi programi, ki so ne nazadnje ključni del wellness centrov, kar se je pokazalo tudi v našem primeru.

Z enakimi visokimi povprečnimi vrednostmi (4,0) sledijo *sprostitvene kopeli, savne, užitek* ter *potrebe po telesni aktivnosti in gibanju*. Sprostitvene kopeli so del bazenske ponudbe, ki je danes del vsakega wellness centra. Gojčič (2009) ugotavlja, da so že stari Rimljani poznali pozitivne vplive kopeli na človeško telo. Tam so imeli javna kopališča, ki so bila pravi centri druženja. Tudi danes so kopeli sestavni del življenja sodobnega človeka. Poznamo ionske, oljne in zeliščne kopeli. Obloge in kopeli v medicini sodijo k ter-

moterapiji, ki predstavlja področje fizikalne terapije in rehabilitacije in se ukvarja s terapevtskimi postopki, ki grejejo (dovajajo toploto) ali hladijo (odvzemajo toploto). Kopeli imajo večinoma sproščujoč učinek na telo, zato obiskovalci posegajo po njih predvsem zaradi že omenjene želje po odpravljanju napetosti. Verjetno se obiskovalci wellness centra odločajo za obisk savn iz podobnih razlogov. Postopek savnanja obsega več faz: čiščenje (prhanje), vročo fazo (8 do 15 minut) z ležanjem, sedenjem na različnih višinah klopi v savni, ohlajevalno fazo na svežem zraku ali s polivanjem s hladno vodo in počitkom na koncu. Savnanje izboljšuje delovanje limfnega sistema, razstruplja organizem, izboljšuje prekrvljenost kože, umirja srčno frekvenco in pozitivno deluje na spanec.

Za polovico obiskovalcev (51 %) je motiv *potreba po telesni aktivnosti in gibanju* zelo pomemben. Ljudje se verjetno zavedajo, da je športna vadba nujna sestavina zdravega življenja in da omogoča doseganje boljšega telesnega zdravja. Pri vsakem delovanju gibal, torej pri vsakem gibu sodelujejo mnogi organi in organski sistemi, ki so v medsebojni povezavi

odgovorni za posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. Ko govorimo o funkcionalnih sposobnostih, mislimo predvsem na srčno-žilni in dihalni sistem, ki sta najbolj odgovorna za splošno vzdržljivost, v zvezi z motoričnimi sposobnostmi pa imamo v mislih moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje, koordinacijo in preciznost (Berčič idr., 2007). Vadba v fitnes studiu je namreč skrbno načrtovana in vodena športnorekreativna dejavnost.

V odvisnosti od želja, namena, motivov in ciljev se lahko razvija in ohranja različne gibalne (motorične) in funkcionalne sposobnosti ter ustrezne morfološke značilnosti (skrb za telesno težo, primeren odstotek telesnega maščevja). V današnjem času se ljudje vedno bolj zavedajo pomena gibalne aktivnosti za zdravje. Zadnji podatki o športnorekreativni dejavnosti odraslih Slovencev kažejo, da je delež neaktivnih v letu 2008 najnižji doslej (37 %, Pori in Sila, 2009). Očitno se večina zaveda, da živimo v zelo industrializirani družbi, kjer zaradi uporabe vrhunskih tehnologij telesna dejavnost izginja. Delež aktivnega prebivalstva, ki svoje delo opravljajo sede, še nikoli ni bil tako velik, svoje pa doda tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem za televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani (Mišigoj - Duraković, Heimer in Matković, 2003).

Dandanes praktično nihče več ne dvomi, da sodi redna športna vadba med osnovne sestavine zdravega življenjskega sloga. Nezadostna telesna dejavnost oziroma sedeč življenjski slog je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem kroničnimi boleznimi (Fras, 2002). Zadostna telesna dejavnost ima po drugi strani zelo pozitivne učinke na človekovo zdravje, kar so pokazale tudi raziskave (Powell, Thompson, Casperse in Kendrick, 1987; Berlin in Colditz, 1990). Aktivni življenjski slog pa ne pomeni le na primer za približno 50 % manjše možnosti za obolevnost in umrljivost za boleznimi srca in žilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja.

Glede na to, da je razlika v povprečjih z najpomembnejšimi motivi minimalna, sta zelo pomembna tudi tale motiva s povprečjem 3,9: *notranji mir* in *notranje zadovoljstvo*. Duhovna razsežnost (kamor spadata omenjena motiva) je razsežnost, ki zajema iskanje smisla in pravih smernic v življenju. Rezultati kažejo, da

predstavlja wellness center obiskovalcem prostor, kjer se lahko poglobijo vase, meditirajo ... Menimo, da so obiskovalci bolj kot 'iskanje nekega globljega pomena življenja' te motive povezali z doseganjem zadovoljstva ob odpravljanju napetosti v telesu (sprostitveni program); da iščejo predvsem mir in tišino, kar na neki način kažejo tudi nižje vrednoteni motivi socialnega wellnessa (motiva 15 in 16 v preglednici 2).

Pomembna sestavina sodobnega wellnessa je seveda tudi zdrava prehrana oziroma uravnoteženo in zdravo prehranjevanje (Berčič idr., 2007; Tuuri, Zhanovec, Silverman, Geaghan, Solmon, Holston, Guarino, Roy in Murphy, 2009). Človek potrebuje življenjsko potrebne hranljive snovi, ki so v različnih živilih zato, da bi se na osnovi številnih presnovnih procesov oskrbel s potrebno energijo. S pravilno prehrano lahko ohranjamo ali krepimo zdravje, preprečujemo obolenja in izboljšamo ali celo pozdravimo bolezen ali bolezensko stanje (Berčič, 2006). Skoraj polovici obiskovalcem (45 %) so pomembne informacije o zdravi prehrani in se torej tudi zaradi ustrezne prehranske ponudbe odločajo za obisk wellness centra.

Manj pomembni so motivi, ki predstavljajo zaposlitveno komponento wellnessa, najmanj pogosto pa obiskujejo wellness center zaradi: *branja knjig* (2,0), *pridobivanja novih znanj* (2,3), *ker je modno* (2,3), *ker si po finančni plati to lahko privoščim* (2,8), ter zaradi *druženja in socialnih stikov* (2,9). Na dnu lestvice po pomembnosti sta torej socialna in intelektualna komponenta. Predvidevamo, da intelektualne komponente ljudje ne prištevajo k wellnessu, ker jo pogojujejo s šolanjem. Vendar pa ta komponenta pomeni neprestano rast na intelektualnem področju in zmožnost uporabe informacij v različnih življenjskih okoliščinah. Obiskovalci v wellness centru očitno ne iščejo niti družbe niti večje miselne aktivnosti. Mogoče jim te trditve predstavljajo neko obremenitev, delo oziroma asociacijo na službene obveznosti, zato zanje niso pomembnejši razlog za obisk.

■ Sklep

Po ugotovitvah večina ljudi zahaja v wellness center zato, da sproščajo svoje napetosti in tako odpravljajo stres. Wellness center jih torej najbolj privlači zaradi

nudjenja številnih možnosti sprostitve ter kompenzacije vsakodnevnih obremenitev in skrbi. Zaradi zahtev današnjega časa se pri večini ljudi poruši čustveno ravnovesje v telesu. To povzroči, da se v posameznikih kopičijo negativna čustva in nezmožnost nadziranja stresa. Zaradi neravnovesja med čustvi, mislimi in telesom pogosto prihaja do psihosomatskih težav, kot so glavoboli, visok krvni pritisk, kronična utrujenost, pomanjkanje energije, zmanjšana odpornost, nespečnost in podobno (Bokan, 2005). V ozadju slabega počutja in boleznih se nemalokrat skrivajo takšna prepričanja, vrednote in čustveno-miselni vzorci, ki ustvarjajo v duševnosti močno napetost ali razdvojenost. Zaradi tega ljudje obiskujejo različne terapije in poskušajo omiliti vplive današnjega časa na naša čustva in misli in s tem na naše čustveno zdravstveno stanje.

■ Literatura

1. Anspaugh, D., Hamrick, M., Rosato, F. (2006). *Wellness: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill Companies.
2. Berčič, H. (2006). Wellness gibanje – sodobna celostna obravnava človekovega zdravja in njegovega celovitega ravnovesja. *Šport*, 54, priloga (3), 20–29.
3. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Berlin, J. A., Colditz, G. A. (1990) A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol*, 132, 612–28.
5. Bokan, R. (2006). Duševni wellness. *Soutripanje: revija časa, ki prihaja*, 44, 6–10.
6. Flis Smaka, I. (2008). Blagodejne ročne masaže. *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, 4, 62–64.
7. Gojčič, S. (2003). Tržna potrditev koncepta wellness storitev na slovenskem turističnem trgu. *Naše gospodarstvo*, 49 (1/2), 157–171.
8. Gojčič, S. (2005). *Wellness: zdrav način življenja: nova vrsta turizma*. Ljubljana: GV Založba.
9. Gojčič, S. (2007). Kaj je wellness; kako ohraniti zdravje ter vitalnost? *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, 1, 6–8.
10. Gojčič, S. (2009). *Kopeli. Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, 6, 16–17.
11. Hettler, B. (2007). World of wellness and the wellness of the world. <http://hettler.com/History/physical.htm>.
12. Musek, J., Pečjak, V. (1996). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

13. Pilzer, P. (2006). *Revolucija wellnessa*. Varaždin: Biblioteka 21. stoletje.
14. Pori, M., Sila, B. (2009). Kaj nam je najbolj všeč? Polet, Pridobljeno 10. 8. 2009 s http://www.klubpolet.si/index.php?option=com_content&task=view&id=1341&Itemid=35.
15. Powell, K. E., Thompson, P. D., Casperse, C. J., Kendrick, J. S. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Ann Rev Public Health*, 8, 253–87.
16. Fras, Z. (2002). Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. *Zdrav Vars*, 41, 27–34.
17. Mišigoj - Duraković, M., Heimer, S., Matkovič, B. (2003). Ugotavljanje ravni telesne dejavnosti v zdravstvenih študijah. V: Mišigoj - Duraković, M. in sodelavci. *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu in Zavod za šport Slovenije (pp. 22–28).
18. Tierwiler, J., Butler, L. L. (2001). Canadian contributions to wellness. *Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 11, 22–26.
19. Tuuri, G., Zanovec, M., Silverman, L., Geaghan, J., Solmon, M., Holston, D., Guarino, A., Roy, H., Murphy, E. (2009). "Smart Bodies" school wellness program increased children's knowledge of healthy nutrition practices and self-efficacy to consume fruit and vegetables. *Apetite*, 52(2), 445–451.

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, –
Katedra za športno rekreacijo in zdravje
e-naslov: maja.pori@fsp.uni-lj.si

DIPLOME, MAGISTRSKA DELA, DOKTORSKE DISERTACIJE FAKULTETE ZA ŠPORT 2009

■ DIPLOME FŠ 2009

APIH, Maja

Model analize tehnike in taktike veslanja v tekmovalnih pogojih: primer dvojni dvojec : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Apih], 2009

AREH Novak, Majda

Ugotavljanje interesa učencev na povečano število ur športne vzgoje v osnovni šoli : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Novak Areh], 2009

BAMBIČ, Vaneja

Linea Snella - sodobna metoda za zmanjševanje adipoznosti in oblikovanje telesa : diplomska naloga. - Ljubljana : [V. Bambič], 2009

BAN, Vesna

Vsebinska in organizacijska zasnova alpskega smučanja v okviru Centra za univerzitetni šport : diplomsko delo. - Ljubljana : [V. Ban], 2009

BERGANT, Ana, 1981-

Kajakaštvo kot športna dejavnost paraplegikov v Sloveniji : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Bergant], 2009

BERGANT, Monika, 1981-

Športne dejavnosti predšolskih otrok in materialni pogoji za športna aktivnosti v vrtcih Braslovče, Vrnsko in Polzela : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Bergant], 2009

BIZJAK, Maja, 1982-

Smučanje-športni dan v drugem triletju osnovne šole : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Bizjak], 2009

BOHTE, Maruša, Š. Bohte

Sodobni trendi priprave vrhunskih športnikov plesalcev : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Bohte : Š. Bohte], 2009

BOSINA, Mojca, 1975-

Gymbaroo-nov pristop športne vzgoje v predšolskem obdobju : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Bosina], 2009

BRATINA, Aljoša

Vpliv dodatne električne stimulacije mišice quadriceps femoris na silo reakcije podlage pri vertikalnem skoku iz počepa : diplomska naloga. - Ljubljana : [A. Bratina], 2009

BREŽNIK, Tjaša

Zgodovina ženskega vaterpola : diplomsko delo. - Ljubljana : [T. Brežnik], 2009

BUDNA, Janja

Vadba na športnem pripomočku BOSU : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Budna], 2009

CURK, Urška, 1982-

Celoletni program vadbe mlajših smučarjev : diplomsko delo. - Ljubljana : [U. Curk], 2009

CVAHTE, Marko, 1981-

Metodika učenja tehnike udarcev v golfu : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Cvahte], 2009

ČANDER, Jana

Razvrščanje plavalcev invalidov v tekmovalne skupine : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Čander], 2009

ČEKLIČ, Urška

Vključevanje otrok s posebnimi potrebami iz Centra za usposabljanje Elvira Vatovec v plesne igre : diplomsko delo. - Ljubljana : [U. Čeklič], 2009

ČERNAČ, Teja

Pilates vadba za invalide : diplomsko delo. - Ljubljana : [T. Černač], 2009

DANJKO, Darko

Analiza prekinitiv igre v napadu na svetovnem prvenstvu v nogometu leta 2006 v Nemčiji : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Danjko], 2009

DAVIDOVSKI, Stavre

Razvoj beltinskega nogometa : 1949-2009 : diplomsko delo. - Ljubljana : [S. Davidovski], 2009

DE Costa, David

Primerjava motoričnega in antropometričnega statusa mladih tekmovalcev v alpskem smučanju v sezoni 2008/09 : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. De Costa], 2009

DOLENC, Matej, 1976-

Športne poškodbe in preventiva pri nekaterih aktivnih igralcih golfa v Sloveniji : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Dolenc], 2009

DOLGAN, Aljaž

Vadba v fitnessu po poškodbi prednje križne vezi : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Dolgan], 2009

DOLINŠEK, Aleš, 1978-

Metodika učenja in treniranja rokometu pri igralcih starostne kategorije od 10 do 12 let : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Dolinšek], 2009

DRAKSLAR, Jure

Kondicijska priprava slovenske košarkarske reprezentance do 20 let za nastop na EP 2007 v Novi Gorici : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Drakslar], 2009

DREU, Marko

Ultimate, njegove pojavne oblike in značilnosti : (predstavniki fair playa) : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Dreu], 2009

DRMAŽ, Mateja

Strategija razvoja športa v občini Kostanjevica na Krki : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Drmaž], 2009

FEKONJA, Petra, 1984-

Možnosti vključevanja staršev v različne organizacijske oblike predšolske športne vzgoje : diplomsko delo. - Ljubljana [P. Fekonja], 2009

FICKO, Denis

Primerjava odnosa do športa in športne vzgoje romskih in neromskih učencev na izbranih osnovnih šolah v Prekmurju : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Ficko], 2009

FIGAR, Primož

Učenje rolanja za osebe z Downovim sindromom v Centru za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič : diplomatska naloga. - Ljubljana : [P. Figar], 2009

FILIP, Mojca

Analiza različnih pojavnih oblik koordinacije gibanja pri pet in pol letnih dečkih in deklicah : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Filip], 2009

FIREDER, Petra

Osnovni elementi različnih športnih zvrsti za predšolske otroke : diplomsko delo. - Ljubljana : [P. Fireder], 2009

FRANGEŽ, Grega

Organizacija evropskega prvenstva v nogometu za reprezentance do 19 let v Sloveniji : diplomatska naloga. - Ljubljana : [G. Frangež], 2009

GAAL, Irena

Aktivno varstvo otrok : diplomsko delo. - Ljubljana : [I. Gaal], 2009

GABERC, Andreja

Primerjava dveh načinov ocenjevanja tekmovalne uspešnosti v odbojkarški igri : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Gaberc], 2009

GEC, Karmen

Analiza idejne zasnove športnorekreativnega parka Ankaran : diplomsko delo. - Ljubljana : [K. Gec], 2009

GERMIČ, Dejan

Nogometni vratar - vloga in proces treniranja : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Gerič], 2009

GMAJNAR, Jure

Razvoj snežnih desk prostega sloga in njihov vpliv na tehniko deskanja na snegu : [diplomsko delo]. - Ljubljana : [J. Gmajnar], 2009

GOJKOVIČ, Anja

Vpliv ukvarjanja s telesno aktivnostjo na stres mladostnikov : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Gojkovič], 2009

GRIŽANČIČ, Barbara

Primerjava primernosti dveh načinov igre v obrambi pri rokometu mlajših starostnih kategorij : diplomsko delo. - Ljubljana : [B. Grižančič], 2009

GROŠELJ, Janja, 1985-

Vpliv psihične stabilnosti na športne poškodbe odbojkaric : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Grošelj], 2009

JAKŠE, Klemen

Vpliv treninga mišične mase na košarkarsko gibanje : diplomsko delo. - Ljubljana : [K. Jakše], 2009

JANŽIČ, Marko, 1983-

Iz igre do igre-metodika učenja priprave in zaključka napada na osnovi analize igre reprezentance Nemčije-finalista na EURO 2008 : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Janžič], 2009

JEKLIN, Blaž, G. Ivančič

Analiza uporabe prehranskih dopolnil in prepovedanih substanc (lista prepovedanih substanc OKS-ja) pri obiskovalcih izbranih fitness centrov po Sloveniji : diplomsko delo. - Ljubljana : [B. Jeklin : G. Ivančič], 2009

JENKO, Uroš, 1985-

Koncentrična in ekscentrična izokinetična jakost upogibalk in iztegovalk kolenskega sklepa pri mladih košarkarjih in košarkaricah : diplomsko delo. - Ljubljana : [U. Jenko], 2009

JERAJ, Mateja, 1984-

Razvoj nekaterih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti med prostovoljnimi službenjem vojaškega roka : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Jeraj], 2009

JURIČINEC, Polona

Študij športnega plezanja po bolonjskem programu na Fakulteti za šport : diplomsko delo. - Ljubljana : [P. Juričinec], 2009

JURJAVČIČ, Miroslav

Analiza kršitev propozicij tekmovanja na košarkarskih tekmah najboljših ekip starejših dečkov : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Jurjavčič], 2009

JUVAN, Urša

Kinezioterapija pri revmatskem artritisu : diplomsko delo. - Ljubljana : [U. Juvan], 2009

KAJTAZOVIČ, Nejc

Struktura igre v napadu - priprava in zaključek napada skozi sredino - tipične sestavne situacije : diplomsko delo. - Ljubljana : [N. Kajtazovič], 2009

KALC, Miloš

Merske značilnosti testa aktivnega sledenja kota in sile v kolenu : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Kalc], 2009

KARNIČAR, Marko

Potek in učinkovitost gibljivega napada košarkarske ekipe Memphis Tigers : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Karničar], 2009

KELENBERGER, Tina

Postavitve norm in primerjava rezultatov nekaterih motoričnih in funkcionalnih testov v nogometu za dekleta do 14. in 16. leta starosti : diplomska naloga. - Ljubljana : [T. Kelenberger], 2009

KERMAVT, Uroš

Podvodni ribolov; tehnike podvodnega ribolova in psihofizična priprava : diplomsko delo. - Ljubljana : [U. Kermavt], 2009

KIMOVEC, Miha

Primerjava učnih načrtov športne vzgoje iz leta 1973, 1984 in 1998 : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Kimovec], 2009

KLADNIK, Matjaž

Osnove metodike razvoja specialne moči smučarjev skakalcev : [diplomsko delo]. - Ljubljana : [M. Kladnik], 2009

KOBE, Petra, 1984-

Poškodbe otrok pri gibalni dejavnosti v vrtcu : diplomsko delo. - Ljubljana : [P. Kobe], 2009

KORON, Martin

Razvoj specifične vzdržljivosti v rokometu : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Koron], 2009

KOROTAJ, Dejan

Tehnika in metodika teka 400 m z ovirami pri atletih : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Korotaj], 2009

KOVAČ, Irena, 1979-

Terapevtsko jahanje-kinezioterapevtski pristop : diplomsko delo. - Ljubljana : [I. Kovač], 2009

KOZINA, Anja

Vloga športnega pedagoga pri prepoznavanju zlorab otroka : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Kozina], 2009

KRAGELJ, Igor

Klub malega nogometa Puntar Kneža : zgodovinski oris delovanja kluba od nastanka 1974 do 2008 : diplomsko delo. - Ljubljana : [I. Kragelj], 2009

KRISTAN, Barbara, športnica

Priznanja in nagrade za fair play v športu : diplomsko delo. - Ljubljana : [B. Kristan], 2009

KRUMPAK, Simon

Razvoj teniške igre skozi različna starostna obdobja : diplomsko delo. - Ljubljana : [S. Krumpak], 2009

KULOVEC, Aljaž

Razvoj kajakaštva v zgornjem toku reke Krke : diplomska naloga. - Ljubljana : [A. Kulovec], 2009

LAČEN, Andrej

Analiza načinov preverjanja znanja smučanja mlajših otrok v slovenskih smučarskih klubih in društvih : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Lačen], 2009

LANASI S., Talja

Pomen pravilne telesne aktivnosti za bolečine v križu različnega vzroka : diplomsko delo. - Ljubljana : [T. Lanasi Slabanja], 2009

LAZIČ, Aleksandar, 1985-

Vadba v fitnesu pri različnih nepravilnostih telesne drže : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Lazič], 2009

LESKOVAR, Matic

Možnosti vključevanja osnovnošolskih otrok s cerebralno paralizo v športne dejavnosti : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Leskovar], 2009

LEVAC, Silvo, 1979-

Psihološki vidik priprave na potapljanje na dah : diplomska naloga. - Ljubljana : [S. Levac], 2009

MAČEK, Anja

»S ciljem se vse začne« : športna pot Franca Pinterja : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Maček], 2009

MALLY Buh, Gal, 1985

Analiza programov športnega društva Narodni dom in možnosti njihovega razvoja : diplomsko delo. - Ljubljana : [G. Mally Buh], 2009

MALNAR, Danijel

Vključevanje staršev otrok s posebnimi potrebami v program iger specialne olimpiade : diplomska naloga. - Ljubljana : [D. Malnar], 2009

MAMIČ, Andi

Učenje osnov tehnike nogometnih udarcev : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Mamič], 2009

MARAČIČ, Boštjan

Učinek dveh programov učenja plavanja za začetnike, ki temeljita na prsnem oziroma kravlu : diplomsko delo. - Ljubljana : [B. Maračič], 2009

MARKOVIČ, Franci

Navade uživanja alkohola med igralci 1. slovenske rokometne lige : diplomska naloga. - Ljubljana : [F. Markovič], 2009

MEDVEŠČEK, Ana

Skupinska vadba na napravi »Freestyler« : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Medvešček], 2009

MIŠIČ, Doris

Pozitivni vplivi športa na osebe z Downovim sindromom : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Mišič], 2009

MITIČ, Rok

Alternativni pristopi v rehabilitaciji : diplomsko delo. - Ljubljana : [R. Mitič], 2009

MLAKAR, Katja Katarina

Program športne vadbe za nosečnice : diplomsko delo. - Ljubljana : [K. K. Mlakar], 2009

MOČNIK, Suzana

Telesna vadba za starostnike z bolečinami v hrbtenici : diplomsko delo. - Ljubljana : [S. Močnik], 2009

MURN, Andrej, 1980-

Športna dejavnost in stres pri managerjih v slovenskih podjetjih : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Murn], 2009

NABERNIK, Andraž

Povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodoba : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Nabernik], 2009

NUČIČ, Jurij

Razvoj tenisa v Trbovljah do leta 1991 : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Nučič], 2009

OBERSTAR, Nina

Prepoznavanje wellnessa in njegovega pomena pri oblikovanju življenjskega sloga : diplomska naloga. - Ljubljana : [N. Oberstar], 2009

OBRADOVIČ, Barbara

Razvoj kranjskega odbojarskega kluba Triglav : diplomsko delo. - Ljubljana : [B. Obradovič], 2009

OHNJEC, Janez

Nekatere značilnosti publikacij (revij), ki jih je sofinancirala Fundacija za šport v letu 2007 : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Ohnjec], 2009

OVSENEK, Matjaž

Družinska športna rekreacija : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Ovsenek], 2009

PERČIČ, Jože

Analiza igre slovenske ženske mladinske rokometne reprezentance na SP 2008 v Makedoniji : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Perčič], 2009

PETERNELJ, Tanja, 1980-

Vključevanje športnih vsebin v programe izgrajevanja tima in timskega duha za podjetja : diplomsko delo. - Ljubljana : [T. Peternelj], 2009

PETRIC, Urška

Uporaba gestalt pristopa pri športni vzgoji : diplomsko delo. - Ljubljana : [U. Petric], 2009

PIŠEK, Sandra

Vpliv staršev, športnih pedagogov ter klubskega okolja na sprejetje fair playa pri študentih Fakultete za šport : diplomsko delo. - Ljubljana : [S. Pišek], 2009

POCIECHA, Domen

Analiza starta pri sankanju na umetnih progah : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Pocięcha], 2009

PODGORŠEK, Danilo

Raketlon - nova oblika tekmovanja športov z loparji : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Podgoršek], 2009

PONIS, Roberto

Socialni status nogometnih sodnikov : [diplomsko delo]. - Ljubljana : [R. Ponis], 2009

POTRPIN, Jaka

Začetek in razvoj košarke v Trbovljah : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Potrpin], 2009

POVH, Gašper

»Zlati časi« Rokometnega kluba Rudar Trbovlje 1957-1967 : diplomsko delo. - Ljubljana : [G. Povh], 2009

PUSTOSLEMŠEK, Janez

Vključevanje sodobnih oblik rolanja v nadaljevalni tečaj rolanja : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Pustoslemšek], 2009

RADAKOVIČ, Josip

Samopodoba in predizpitna anksioznost pri študentih Fakultete za šport : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Radakovič], 2009

RADOVAC, Mitja

Evalvacija testa specialna nogometna koordinacija : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Radovac], 2009

RAMIREZ, Lejla

Mnenje učencev drugega in tretjega razreda osnovne šole o športni vzgoji : diplomsko delo. - Ljubljana : [L. Ramirez], 2009

RAZPET, Alenka, 1983-

Program vadbe za mamico z dojenčkom : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Razpet], 2009

REBOV, Ana

[Dvajset] 20 let Mednarodnega turnirja mladih v organizaciji Kluba za ritmično gimnastiko Narodni dom Ljubljana : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Rebov], 2009

REDELONGHI, Matic

Anksioznost in potreba po dražljajih pri alpinistih in športnih plezalcih : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Redelonghi], 2009

RESMAN, Anja

Značilnosti omrežij socialne opore športnikov individualnih in kolektivnih športov : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Resman], 2009

ROGELJ, Benjamin

Intervalna metoda treninga pri namiznem tenisu ter možnosti njene uporabe : diplomsko delo. - Ljubljana : [B. Rogelj], 2009

ROŽMAN, Simon

Iz igre do igre-metodika učenja igre v napadu na osnovi analize igre na evropskem prvenstvu v nogometu leta 2008-zaključni boji : diplomsko delo. - Ljubljana : [S. Rožman], 2009

SAKELŠEK, Matevž

Povezanost obrambnih akcij nogometnega vratarja z uspešnostjo moštva na SP 2006 : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Sakelšek], 2009

SCHILLING, Leon

Kinezioterapija in šport pri obolelih zaradi izpostavljenosti azbestu : diplomsko delo. - Ljubljana : [L. Schilling], 2009

SEČKAR, Mojca

Balet v šoli : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Sečkar], 2009

SENICA, Edo

Kinezioterapija v psihiatričnih bolnišnicah v Sloveniji : diplomsko delo/diplomska naloga. - Ljubljana : [E. Senica], 2009

SEPAHER, Kristina

Problem motenj hranjenja, prezgodnje osteoporoze in amenoreje pri ženskah v športu : diplomsko delo. - Ljubljana : [K. Sepaher], 2009

SILA, Borut, 1981-

Struktura napadalnih akcij z žogo košarkarskih ekip, ki so nastopile v finalu kadetskega prvenstva Slovenije : [diplomsko delo]. - Ljubljana : [B. Sila], 2009

SMONIG, Nina

Delo športnega pedagoga na osnovnih šolah z učenci s hiperkinetično motnjo : diplomsko delo. - Ljubljana : [N. Smonig], 2009

SONJAK, Marko, 1982

Psihološka priprava mladincev in članov v smučarskih skokih : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Sonjak], 2009

STAJNKO, Robert, 1981-

Metodika učenja priprave in zaključka napada po krilnem položaju : diplomsko delo. - Ljubljana : [R. Stajnko], 2009

STAMEJČIČ, Petra

Psihološka priprava v odbojki : diplomsko delo. - Ljubljana : [P. Stamejčič], 2009

STARČEVIČ, Danijela

Izhodišča za načrtovanje specifičnih športnih programov za otroke s posebnimi potrebami : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Starčević], 2009

STROPNIK, Igor, 1985-

Učenje jadrnanja odraslih na jadrnicah z balastno kobilico : diplomsko delo. - Ljubljana : [I. Stropnik], 2009

SUHADOLC, Mojca, 1975-

Primerjava odnosa trener športnik v ekipnem in individualnem športu : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Suhadolc], 2009

SVOLJŠAK, Borut

Analiza stanja in možnosti razvoja športnega turizma v občini Škofja Loka : diplomsko delo. - Ljubljana : [B. Svoljšak], 2009

ŠIKONJA, Marko

Primerjava treningov v različnih tekmovalnih sistemih v ju-jitsu : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Šikonja], 2009

ŠKRINJAR, Jonatan

Razvoj teniškega igralca skozi igro : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Škrinjar], 2009

ŠPINDLER, Uroš

Osebnostne lastnosti in anksioznost pri padalcih v povezavi s srčnim utripom : diplomsko delo. - Ljubljana : [U. Špindler], 2009

ŠTORMAN, Gregor

Razvoj športne akcije Razpnimo jadra : diplomsko delo. - Ljubljana : [G. Štorman], 2009

ŠUŠTERŠIČ, Ana, 1982-

Sodobni ples pri pouku športne vzgoje v osnovni šoli : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Šušteršič], 2009

TAJNIK, Mateja

Razlike med odbojko sede in odbojko : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Tajnik], 2009

TURK, Jure

Nasilje nad košarkarskimi sodniki : diplomsko delo. - Ljubljana : [J. Turk], 2009

URŠIČ Drolc, Ivan

Ali je mogoče zaznati razlike med igralci podvodnega hokeja, ki redno vadijo, in tistimi, ki vadijo le občasno : diplomsko delo. - Ljubljana : [I. D. Uršič], 2009

VEROVŠEK, Darinka

Ljudski plesi : izbirni predmet v osnovni šoli : diplomsko delo. - Ljubljana : [D. Verovšek], 2009

VODIŠEK, Urška

Model delovanja zasebnega športnega vrtca : diplomsko delo. - Ljubljana : [U. Vodišek], 2009

VOVK, Marko, prof.šp.vzg., 1982-

Metodika pri učenju tehnike in taktike nogometnega vratarja : diplomsko delo. - Ljubljana : [M. Vovk], 2009

VREČIČ, Kristian

Otrokov gibalni razvoj in pomen športne aktivnosti: longitudinalna telesna, funkcionalna in mišična adaptacija : diplomsko delo. - Ljubljana : [K. Vrečič], 2009

ZAGORC, Gregor, 1982-

Struktura napadalnih akcij z žogo državnih reprezentanc, ki so nastopile na evropskem prvenstvu za mlajše člane do 20 let leta 2007 v Novi Gorici : diplomsko delo. - Ljubljana : [G. Zagorc], 2009

ZALETELJ, Ljudmila

Pomen ženskega nogometa v Sloveniji [Elektronski vir] : diplomsko delo. - El. diploma. - Ljubljana : [L. Zaletelj], 2009

ZALOKAR, Andreja, 1983-

Vodena telesna aktivnost bolnikov s kroničnim pljučnim obolenjem za kvalitetnejši način življenja : diplomsko delo. - Ljubljana : [A. Zalokar], 2009

ZAPLATIČ, Petra

Gibalna dejavnost predšolskih otrok in njihovih staršev v posavski regiji : diplomsko delo. - Ljubljana : [P. Zaplatič], 2009

ZAZVONIL, Blaž

Letna ciklizacija vadbe športnega plezalca : diplomsko delo. - Ljubljana : [B. Zazvonil], 2009

ZDOLŠEK, Klemen

Uporaba športne masaže v klubih 1. A slovenske košarkarske lige : diplomsko delo. - Ljubljana : [K. Zdolšek], 2009

ZIBELNIK, Katja

Hidroterapija pri poškodbah sklepov in pri revmatičnih obolenjih : diplomsko delo. - Ljubljana : [K. Zibelnik], 2009

ŽAGAR, Romana

Vpliv planinske in izletniške dejavnosti na ekološko ravnovesje na Mestnem vrhu na Kočevskem : diplomsko delo. - Ljubljana : [R. Žagar], 2009

ŽVANUT, Nina, 1982-

Depresija in anksioznost pri koronarnem bolniku : diplomsko delo. - Ljubljana : [N. Žvanut], 2009

■ **MAGISTRSKA DELA FŠ 2009**

MUJANOVIČ, Šemsudin

Zadovoljstvo športnih pedagogov in položaj športne vzgoje na osnovnih ter srednjih šolah v Sloveniji : magistrska naloga. - Ljubljana : [Š. Mujanovič], 2009

VEHOVAR, Matjaž

Povezanost strukture telesnih mer z izbranimi gibalnimi sposobnostmi petinpolletnih otrok : magistrska naloga. - Ljubljana : [M. Vehovar], 2009

ŽAKELJ, Marica

Povezanost gibalnih in teoretičnih športnih znanj z nekaterimi kazalniki šolske uspešnosti deklet v predadolescenci : magistrska naloga. - Ljubljana : [M. Žakelj], 2009

■ **DOKTORSKE DISERTACIJE FŠ 2009**

BERANIČ, Lovro

Primerjava sprememb morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti srednješolcev glede na spol v letih 1994 in 2004 : doktorska disertacija. - Ljubljana : [L. Beranič], 2009

KALAR, Živa

Prepoznavanje petletnih otrok z razvojno motnjo koordinacije s pomočjo testov za oceno hitrosti in kakovosti gibanja : doktorska disertacija. - Ljubljana : [Ž. Kalar], 2009

KOTNIK, Bogdan

Dejavniki uspeha slovenskih vrhunskih športnikov na velikem tekmovanju : doktorska disertacija. - Ljubljana : [B. Kotnik], 2009

PODLESNIK Fetih, Anja

Vpliv športne dejavnosti, prehranjevalnih navad in razvad na počutje nosečnice in izid nosečnosti : doktorska disertacija. - Ljubljana : [A. Podlesnik Fetih], 2009

ŠTIRN, Igor

Vrednotenje mišičnega utrujanja z analizo površinskega elektromiograma : doktorska disertacija. - Ljubljana : [I. Štirn], 2009

VALANT, Anja

Analiza povezanosti osebnostnih lastnosti in gibalnih sposobnosti pri vojaki slovenske vojske v bojni enoti : doktorska disertacija. - Ljubljana : [A. Valant Velepec], 2009

ZAJEC, Jera

Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja : doktorska disertacija. - Ljubljana : [J. Zajec], 2009



5th International Symposium
Youth Sport 2010
 Knowledge for Sport
 Ljubljana • 2-4 December 2010

In cooperation with Slovenian Olympic Committee

www.youthsport2010.si

Organized by: Faculty of Sport, University of Ljubljana
 Contact: Symposium Coordination Head, Gregor Jurak
 Address: Faculty of Sport, University of Ljubljana
 Goratanova ulica 22, SI-1000 Ljubljana, Slovenia
 Phone: +386 1 520 77 30
 Fax: +386 1 520 77 30
 e-mail: youthsport2010@fs.uni-lj.si
 Skype: karolina.bajak@gmail.com
 Website: www.youthsport2010.si

Co-organizer: University of Ljubljana, Faculty of Sport, www.fsf.uni-lj.si



University of Ljubljana
 Faculty of Sport



Knowledge for sport
 1960 - 2010
 years 50



University of Ljubljana
 Faculty of Sport



1st Announcement

Youth Sport 2010
 Knowledge for Sport



5th International Symposium
 Youth Sport 2010 • Knowledge for Sport
 2-4 December 2010 • Ljubljana • Slovenia

Boris Sila

ŠPORTNOREKREATIVNA DEJAVNOST SLOVENCEV 2008

Longitudinalna študija o športnih navadah Slovencev

Izvleček

Prispevek predstavlja uvodna razmišljanja, cilje, spremenljivke in metodologijo študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. Gre za že 17. študijo, ki jo v okviru verige raziskovanj Slovenskega javnega mnenja od leta 1974 opravljajo raziskovalci s Fakultete za družbene vede in s Fakultete za šport. Gre za anketiranje reprezentativnega vzorca prebivalcev Slovenije, starih 15 let in več. Predstavljena so vprašanja s področja pogostosti športne (ne)dejavnosti, o organiziranih ali neorganiziranih oblikah, o športnih panogah, s katerimi se Slovenci ukvarjamo. Najpogostejše spremenljivke za oceno socialno-demografskega statusa, pri katerih smo iskali povezave s športno dejavnostjo, so spol, starost, izobrazba in značilnosti kraja bivanja.

Ključne besede: športna dejavnost, anketiranje, Slovensko javno mnenje.

THE SPORT-RECREATIONAL ACTIVITY OF SLOVENIANS 2008

Longitudinal study on the sports habits of Slovenians

Abstract

The article presents the introductory considerations, objectives, variables and methodology of the study on the sport-recreational activity of Slovenians. This is already the 17th study conducted by researchers from the Faculty of Social Sciences and the Faculty of Sport within the framework of a series of Slovenian public opinion surveys, starting in 1974. The survey was conducted using a representative sample of the Slovenian population aged 15 and above. The article presents questions concerning the frequency of sport (in)activity, organised and non-organised types of sports and the sports preferred by Slovenians. The most frequent variables for assessing the socio-demographic status, where a correlation with sport activity was searched for, included gender, age, education and characteristics of the place of residence.

Key words: sport activity, surveying, Slovenian public opinion

Uvod

Kaj bi bilo mogoče napisati zanimivega, smotrnega, aktualnega ob naslovu, ki nas pripravlja k razmišljanjem o(b) 17. študiji o športnorekreativni dejavnosti med Slovenci? Pred daljnimi 37 leti (leta 1974 – na osnovi podatkov študije Slovenskega javnega mnenja v letu 1973) je bila namreč opravljena prva tovrstna študija, ki so jo družno zasnovali strokovnjaki Fakultete za šport in Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani. Omenjeni instituciji sta se takrat imenovali drugače. Šlo je za Visoko šolo za telesno kulturo in njen Inštitut za kineziologijo ter za Fakulteto za sociologijo, politične vede in novinarstvo in njen Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij v okviru fakultetnega raziskovalnega inštituta. Center za

raziskovanje javnega mnenja je bil ustanovljen leta 1966. Od leta 1968 sistematično izvaja projekt *Slovensko javno mnenje* (SJM), najširšo longitudinalno družboslovno empirično raziskavo v Sloveniji, ki je vrsto let temeljila na reprezentativnem vzorcu polnoletnih (18 let in več) prebivalcev Slovenije, po vključitvi v Evropo in njene raziskovalne projekte (npr. Eurobarometer, EUROSTAT) pa zajema prebivalce v starosti od 15 let naprej.

Raziskovanje športnih navad Slovencev ima torej bogato zgodovino, ki je od svojih začetkov obravnavala takrat poimenovano telesnokulturno dejavnost oz. športnorekreativno dejavnost v luči različnih socialnih in demografskih dejavnikov. Vrednost tovrstnega raziskovanja je poudaril tudi Toš s sodelavci (Toš, 2004). Namreč, »če velja aksiom, da je človeka in družbo treba

začeti proučevati pri zavesti in da zavest soustvarja stvarnost, potem so te knjige tudi svojevrsten dokument za proučevanje zavesti, kot se je oblikovala in izražala od konca šestdesetih let pa vse tja v začetek enaindvajsetega stoletja v slovenskem družbenem prostoru, torej vključno s točko, ki jo označujemo kot točko družbenega preobrata in razvoja nove slovenske nacionalne in družbene identitete ter državne samostojnosti. Strnjevanje posamičnih podatkov po letih in po obdobjih, v širših oz. ožjih mednarodnih primerjavah kaže na postopnost preoblikovanja in izražanja pogledov ljudi na razmere v času in njihov lastni položaj v okolju«. In v nadaljevanju: »Seveda pa v podatkih, če jih opazujemo globlje, v njihovem časovnem sledju, spoznavamo spremembe v družbenih razmerah, spremembe življenjskih razmer in možnosti, kot jih doživljajo ljudje. Zaznamo lahko nekakšno valovanje razpoloženja, nekakšen vzpon v kritičnem razsvetljevanju lastnega položaja kot posameznika, družine, skupine, naroda, zaznamo vse izrazitejšo samozavest in kritičnost.«

■ Predmet, namen in cilji študije

Študije SJM na športnem področju so namreč vsa leta do sedaj omogočale ugotavljanje odvisnosti in povezovanje spremenljivk s področja športne dejavnosti s spremenljivkami za obeležje socialnega statusa in demografskih značilnosti. Tako kot prve so se tako tudi druge v vseh teh letih minimalno spreminjale, s čimer smo skušali ohraniti čim večjo verodostojnost longitudinalnosti raziskovanja. Pri tem gre za ustvarjeni niz 17 presečnih študij, katerih rezultati in ugotovitve so značilni za takratni trenutek ali obdobje, ki so ga obravnavale, skupna časovna razsežnost pa daje izjemno vrednost raziskovanja v dolgem 35-letnem obdobju.

Vsebinska raznovrstnost študij SJM, v katerih smo sodelovali s športnimi spremenljivkami, je raziskovalcem omogočala povezovanje športne dejavnosti tudi s spremenljivkami na področjih, od katerih so nekatera bolj in druga manj povezana s športnimi dogajanjem. Tukaj imamo predvsem v mislih zdravstvo (npr. ocena zdravstvenega stanja, skrb za zdravje, področje prostega časa in različnih priložnostnih dejavnosti, področje turizma, naravovarstveno tematiko, zadovoljstvo z življenjem ...).

Z rezultati študij smo na različne načine redno obveščali tako splošno kot tudi športno javnost z uporabo različnih medijev. Še posebej smo skušali dobro informirati strokovne delavce v športu, prav tako tudi tiste družbenopolitične institucije in posameznike, ki sodelujejo pri snovanju razvoja športne dejavnosti tako na področju športne vzgoje, tekmovalnega in vrhunškega športa kot na področju športne rekreacije oz. športa za vse. Zagotovo so v posameznih obdobjih predstavljeni rezultati pomagali pri določenih strateških odločitvah glede nadaljnega razvoja športa (zakon o športu, nacionalni program, strateške odločitve glede športne vzgoje na vseh ravneh vzgoje in izobraževanja ...), te pa so reflektivno s svojim udejanjanjem vplivale na spremembe in tokove športa v praksi.

Iz navedenih razmišljanj seveda izhajajo temeljni cilji študij o športnorekreativni dejavnosti Slovencev, ki se kot taki ves čas izvajanja študij niso bistveno spremenili. Seveda pa so vsakokratni konkretni podatki in določene spremenljivke omogočali postavljanje dodatnih ciljev, ki so popestrili raziskovalno rado-

vednost in omogočali dodatne zanimive analize športnega in z njim povezanega življenja Slovencev. Sicer bodo v posameznih prispevkih kot sestavnih delih celotne študije vsakokratni cilji izpostavljeni, glavne cilje pa je, izhajajoč iz študije iz leta 1974 (Petrovič, Hošek, Momirovič, 1974), mogoče opredeliti takole:

- preučiti različne **oblike** športne dejavnosti, pri čemer imamo v mislih organizirane ali neorganizirane oblike in ali so te tekmovalne ali pa razvedrilno rekreativnega značaja,
- preučiti različne **načine** športne (ne)dejavnosti, s čimer imamo v mislih, ali dejavnost sploh obstaja in če je ta pogosta oz. redna ali občasna, torej bolj neredna,
- preučiti ukvarjanje Slovencev s posameznimi športni dejavnostmi oz. panogami in ali je to organizirano (npr. v športnih društvih) ali neorganizirano (s prijatelji, v krogu družine, individualno...),
- analizirati navedene oblike in načine športne dejavnosti v povezavi z različnimi socialno-demografskimi dejavniki: spol, starost, izobrazba, položaj na delovnem mestu, kraj bivanja ...

■ Metode

Spremenljivke

Naš način spremljanja športne aktivnosti v Sloveniji obsega tri izmed več različnih vidikov športne dejavnosti. Vprašanja in hkrati odgovore anketirancev bi lahko razdelili v tele skupine (Sila, 2007):

- športna aktivnost oz. neaktivnost,
- pogostost športne dejavnosti (kolikokrat na teden, mesec, leto),
- oblike aktivnosti, s čimer jo delimo na organizirano in neorganizirano,
- obseg aktivnosti (v urah na teden),
- aktivnosti oz. športne panoge, s katerimi se posamezniki ukvarjajo,
- pomembnost vrhunskih rezultatov naših športnikov na velikih mednarodnih tekmovanjih,
- pomembnost športne dejavnosti v življenju posameznika.
- Občasno smo v vprašalnike vnesli tudi:
 - članstvo v športnih klubih, društvih, pri zasebnikih,
 - razloge in motivacijsko strukturo za športno dejavnost,
 - spremljanje športa v živo, spremljanje športa v medijih (tv, radio, tisk),
 - izbiro okolja za športno dejavnost (narava, odprte športne površine, pokriti športni objekti),
 - izbiro družbe pri športni dejavnosti (sam, partner, družina, prijatelji),
 - katera področja športa financirati (šport otrok in mladine, športno rekreacijo, vrhunski šport, športne objekte, šport starostnikov, invalidov, ipd., organizacijo športnih prireditev, tekmovalni, ligaški šport, razvoj stroke in znanosti).

Za oceno posameznih socialno-demografskih značilnosti smo **najpogosteje** uporabili tele spremenljivke:

- spol,
- starost,
- izobrazbo,
- višino dohodka,
- velikost kraja bivanja,
- tip krajevne skupnosti, regijo,

občasno pa tudi položaj na delovnem mestu, poklic, (ne)zaposlenost, subjektivno razvrščanje na socialni lestvici ...

V vprašalniku so športno področje obravnavala tale vprašanja:

S1. Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?

(Sem ne štejemo obvezne športne vzgoje v šolah in na univerziti!)

1	ne ukvarjam se s športom, rekreacijo
2	1-krat do nekajkrat na leto
3	1- do 3-krat na mesec
4	1-krat na teden
5	2- do 3-krat na teden
6	4- do 6-krat na teden
7	vsak dan
8	ne vem

S2. Koliko ur športne aktivnosti je to povprečno na teden?

(Vpiši število ur)

S3. Ali se morda ukvarjate s kakim športom, bodisi tekmovalno ali za rekreacijo, bodisi organizirano ali neorganizirano, bodisi redno ali občasno?

	DA	NE
A organizirano tekmovalno	1	2
<u>organizirana rekreacija</u>		
B1 – redna, vsaj enkrat, dvakrat na teden, sistematična	1	2
B2 – neredna, na občasnih akcijah, prireditvah	1	2
<u>neorganizirana rekreacija</u>		
C1 – redna, vsaj enkrat, dvakrat na teden sistematična	1	2
C2 – neredna, občasna, v prostih dneh in na dopustu	1	2

S4. Ali ste, če šport odmislite, v vsakdanjem življenju kako drugače telesno aktivni, tako da se npr. utrudite, zadihate ali prepotite?

1	Ne
2	da, enkrat do nekajkrat na leto
3	da, 1- do 3-krat na mesec
4	da, 1-krat na teden
5	da, 2- do 3-krat na teden
6	da, skoraj vsak dan
9	ne vem

S4a. Koliko ur telesne aktivnosti je to povprečno na teden?

vpiši število ur

S5. Koliko je za vas v vašem življenju pomembna vaša športna aktivnost?

nepomembna						zelo pomembna (b.o.)				
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	99

S6. Koliko so po vašem mnenju pomembni vrhunski rezultati naših športnikov na velikih mednarodnih tekmovanjih (olimpijske igre, svetovna, evropska prvenstva)?

nepomembni						pomembni (b.o.)				
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	99

S7. Tu je spisek športnih dejavnosti. S katerimi od njih ste se ukvarjali v zadnjih 12 mesecih?

A – Kolikokrat približno v zadnjih 12 mesecih ste to počeli? (npr. 1-krat na teden je 52-krat)

B – Ali ste to počeli organizirano, v klubu, društvu ali neorganizirano, sami, v družini...? (Pod B lahko obkrožite 1 – organizirano, 2 – neorganizirano ali oboje)

		kolikokrat v 12 mesecih	organizirano	neorganizirano
1	aerobika	_____	1	2
2	alpinizem	_____	1	2
3	atletika	_____	1	2
4	avto-moto šport	_____	1	2
5	badminton	_____	1	2
6	balinanje	_____	1	2
7	borilni športi (rokoborba, karate, judo, boks)	_____	1	2
8	deskanje na snegu	_____	1	2
9	drsanje	_____	1	2
10	fitnes	_____	1	2
11	fitnes – skupinska vadba	_____	1	2
12	golf	_____	1	2
13	hoja, sprehodi	_____	1	2
14	hokej na ledu	_____	1	2
15	jadrnanje	_____	1	2
16	jadrnanje na deski	_____	1	2
17	jadrnalno padalstvo	_____	1	2
18	joga	_____	1	2
19	jutranja gimnastika, vadba doma	_____	1	2
20	kajak, kanu	_____	1	2
21	kegljanje	_____	1	2
22	kolesarstvo – cestno	_____	1	2
23	kolesarstvo – gorsko	_____	1	2
24	konjeniški šport	_____	1	2
25	košarka	_____	1	2

		kolikokrat v 12 mesecih	organizirano	neorganizirano
26	lokostrelstvo	_____	1	2
27	lov	_____	1	2
28	namizni tenis	_____	1	2
29	nogomet	_____	1	2
30	obiskovanje trimskih stez	_____	1	2
31	odbojka	_____	1	2
32	orientacijski šport	_____	1	2
33	planinstvo, gornišтво	_____	1	2
34	plavanje	_____	1	2
35	ples	_____	1	2
36	podvodni športi	_____	1	2
37	rafting	_____	1	2
38	ribolov	_____	1	2
39	rokomet	_____	1	2
40	rolanje (na rolerjih)	_____	1	2
41	smučanje – alpsko	_____	1	2
42	smučarski tek	_____	1	2
43	smučanje – turno	_____	1	2
44	skvoš	_____	1	2
45	strelstvo	_____	1	2
46	športna gimnastika	_____	1	2
47	športno plezanje	_____	1	2
48	tek (v naravi)	_____	1	2
49	tenis	_____	1	2
50	triatlon	_____	1	2
51	veslanje	_____	1	2
52	druge športne aktivnosti	_____	1	2

Zbiranje podatkov in terensko delo

Zbiranje podatkov za raziskave SJM poteka preko široko zasnovanega osebnega (»face to face«) terenskega anketiranja, kar pomeni, da anketar obiše vnaprej obveščenega anketiranca, ki je bil izbran v vzorec, in z njim opravi anketiranje. Običajno so ti vprašalniki precej zajetni in tako anketiranje lahko traja tudi krepko preko ene ure. Anketiranje izvajajo študenti FDV in drugi za to usposobljeni sodelavci centra. Anketiranje poteka v približno 200 različnih krajih po Sloveniji. Podatki za študijo so bili zbrani oktobra in novembra 2008 v okviru študije SJM 08/2, ki je pomenila sestavni del Evropske družboslovne raziskave (European Social Survey, ESS 2008).

Vzorec

Vzorec raziskave SJM 08/2 ima tele značilnosti:

Preglednica 1: Osnovni podatki

Število	1286
Moški	596 – 46,3 %
Ženske	690 – 53,7 %
Povprečna starost	46,55 leta
Povprečna starost moški	44,63 leta
Povprečna starost ženske	48,22 leta

Preglednica 2: Starostni razredi

Starostni razredi	F	%	Kum. %
15–24	190	14,8	14,8
25–34	208	16,2	30,9
35–44	227	17,7	48,6
45–54	209	16,3	64,9
55–64	177	13,8	78,6
65 →	275	21,4	100,0
Skupaj	1286	100,0	

Preglednica 3: Izobrazba

	F	%	Kum. %
nedokončana OŠ	38	3,0	3,0
dokončana OŠ	325	25,3	28,2
2- do 3-letna poklicna gimnazija	270	21,0	49,2
2-letna višja	86	6,7	85,6
visoka šola ali fakulteta	166	12,9	98,5
magisterij, doktorat	16	1,2	99,8
ne vem	1	,1	99,8
b. o.	2	,2	100,0
Skupaj	1286	100,0	

Izobrazbene kategorije smo v osnovnem vprašalniku (preglednica 3) za potrebe naše študije strnili v 4 kategorije (preglednica 4), ki primerno in tudi dokaj enakomerno porazdelijo anketirane v 4 razrede, ki jih bomo v nadaljevanju povezovali z različnimi vidiki športne dejavnosti.

Preglednica 4: Izobrazba v 4 razredih (končana šola)

	F	%	Kum. %
OSNOVNA ŠOLA	363	28,3	28,3
POKLICNA ŠOLA	270	21,0	49,3
SREDNJA ŠOLA	382	29,8	79,1
VIŠJA ŠOLA IN VEČ	268	20,9	100,0
Skupaj	1283	100,0	

Preglednica 5: Tip krajevne skupnosti

	F	%	Kum. %
mestna	410	31,9	31,9
primestna	194	15,1	47,0
vaška	674	52,4	99,4
b.o.	8	,6	100,0
Skupaj	1286	100,0	

Preglednica 6: Regija

	F	%	Kum. %
POMURSKA	93	7,2	7,2
PODRAVSKA	228	17,7	25,0
KOROŠKA	63	4,9	29,9
SAVINJSKA	177	13,8	43,6
GORENJSKA	124	9,6	53,3
ZASAVSKA	9	,7	54,0
OSREDNJA	289	22,5	76,4
SPOD. POSAVSKA	45	3,5	79,9
JUGO-VZHODNA	100	7,8	87,7
GORIŠKA	72	5,6	93,3
OBALNO-KRAŠKA	56	4,4	97,7
NOTRANJSKO-KRAŠKA	30	2,3	100,0
Skupaj	1286	100,0	

S predstavitvijo vzorca smo želeli bralca seznaniti z osnovnimi značilnostmi anketirancev, ki predstavljajo reprezentativni vzorec Slovencev, starih od 15 let naprej. Na tak način bodo predstave o športni dejavnosti nasploh, še posebej pa v povezavi s posameznimi značilnostmi socialno-demografskega statusa boljše in lepše razumljene. Avtorji bodo, glede na specifične cilje posameznih prispevkov, po potrebi podrobneje obravnavali izbrane podvzorce, ki jih bodo posebej predstavili in nanje tudi opozorili.

Metode obdelave podatkov

Podatke smo obdelali s programskim paketom SPSS in z njegovimi ustreznimi procedurami za osnovni prikaz rezultatov v posameznih spremenljivkah (frequencies) in za ugotavljanje povezanosti med nekaterimi nominalnimi in ordinalnimi spremenljivkami (crosstabs) ter za ugotavljanje jakosti in statistične značilnosti povezanosti (hi-kvadrat, koeficient kontingence) med posameznimi izbranimi spremenljivkami. Preglednice in grafične prikaze smo oblikovali s pomočjo programov SPSS in Excel.

Literatura

1. Petrović, K., Hošek, A., Momirović, K. (1974). *Športnorekreativna dejavnost Slovencev – z vidika demografskih in socialnih faktorjev*, Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za Kineziologijo, Ljubljana.
2. Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev: Pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva, *Šport*, 55(3), 3–11.
3. Toš, N. idr. (2004). Vrednote v prehodu III, Slovensko javno mnenje 1999–2004, Dokumenti SJM 10, Fakulteta za družbene vede, IDV – CJMMK, str. 9, http://www.cjm.si/sites/cjm.si/files/File/e-dokumenti/SJM_vrednote_v_prehodu_3.pdf.

doc. dr. Boris Sila, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za fitnes in
aerobiko
e-naslov: boris.sila@fsp.uni-lj.si

Boris Sila

DELEŽ ŠPORTNO DEJAVNIH SLOVENCEV IN POGOSTOST NJIHOVE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

THE SHARE OF SLOVENIANS ENGAGING IN SPORT AND THE FREQUENCY OF THEIR SPORT ACTIVITY

Izvleček

Prispevek je sestavni del 17. študije o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji, ki temeljijo na podatkih anketiranja Slovenskega javnega mnenja (SJM), ki jih izvaja Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij FDV. Predstavniki reprezentativnega vzorca Slovencev, starih 15 let in več, so med drugim odgovarjali na temeljno in standardno vprašanje: »Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?« Rezultate smo primerjali z odgovori iz prejšnjih let ter jih povezovali glede na spol, starost, izobrazbo in značilnosti kraja bivanja. Ugotovili smo ponovno povečanje deleža športno aktivnega prebivalstva, še vedno razmeroma visoko povezanost športne dejavnosti z omenjenimi spremenljivkami za oceno socialno-demografskega statusa. Posebej pa je treba poudariti, da pri odgovorih na to vprašanje prvič nismo ugotovili statistično značilnih razlik med spoloma.

Gljučne besede: športna dejavnost, anketiranje, socialno-demografske značilnosti.

Abstract

The article presents the 17th study on sport-recreational activity in Slovenia which is underpinned by Slovenian public opinion surveys conducted by the Public Opinion and Mass Communication Research Centre at the Faculty of Social Sciences. The subjects, constituting a representative sample of Slovenians aged 15 and above, among other things answered this basic and standard question: "How often do you engage in sport i.e. sport recreation in your leisure time?" The results were compared with those acquired in previous years and were correlated in terms of gender, age, education and characteristics of the place of residence. An increase was again established in the share of the sports active population and a relatively high correlation between sports activity and the mentioned variables for assessing the socio-demographic status. It must be emphasised that, for the first time, the answers to this question revealed no statistically significant gender differences.

Key words: sport activity, surveying, socio-demographic characteristics

■ Uvod

Življenje vsakega posameznika je napolnjeno z mnogimi dejavnostmi, ki so tako ali drugače povezane z njegovim razpoloženjem, počutjem, razpoložljivo energijo, splošno motiviranostjo in z odnosom do okolja. Nekatere so bolj, druge manj prijetne, nekatere so obvezne, druge neobvezne. Nekatere so samoumevne, vsakdanje, utečene, druge pa priložnostne, naključne, nevsakdanje. Nekatere so eksistenčne vrednosti, druge so s tega vidika popolnoma nepomembne, a so kljub temu visoko na prioritetni lestvici. Kako posameznik ravna, je odvisno od njegovih vrednot, navad in zahtev ter običajev njegovega ožjega in širšega okolja in seveda od njegovih zmožnosti.

Na naše obveznosti kaj dosti ne moremo vplivati, saj so tiste, ki nam npr. zagotavljajo eksistenco (služba) ali nam bodo za-

gotavljale delo (šola, študij), neodložljive. Podobno velja za obveznosti do samega sebe (higiena, prehranjevanje, počitek oz. spanje) in za različne družinske obveznosti, npr. nega in skrb za otroke.

Mnogo bolj pa lahko vplivamo na neobvezne dejavnosti, torej na tiste, ki jih lahko (načeloma) počnemo takrat, ko smo opravili tisto, kar bi naj bilo obvezno. Medtem ko obveznosti niso toliko odvisne od različnih prej navedenih dejavnikov, pa je priložnostni del našega življenja od njih zelo odvisen. Ljudje ugotavljamo, da imamo premalo časa, ki ga zmanjkuje že za različne obveznosti, kaj šele za priložnostne dejavnosti. In zaradi tega je njihova izbira po eni strani izjemno občutljiva, po drugi strani pa zelo bogata, pestra, zanimiva.

Kaj bi ob tem razmišljanju lahko dodali v zvezi s športno dejavnostjo? Kam sploh spada in kako jo lahko uvrščamo v naše

dejavnosti? V naše obveznosti ali v široko področje carstva svobodne izbire. Seveda najprej pomislimo, da je športna dejavnost zadeva prostega časa, ki predstavlja neobvezno, prijetno, razvedrilno dejavnost. In prav smo pomislili. Pa vendarle. A je šport res samo to?

Mnoge študije so potrdile veliko povezanost med zdravjem in športno dejavnostjo. Lepo je na to povezavo opozoril tudi Fras (2001), ko je pisal o telesni neaktivnosti kot nevarnostnem dejavniku za srčno-žilne bolezni. Vse večji delež prebivalstva povezuje športno dejavnost z višjo ravniyo zdravstvenega stanja. Na različnih lestvicah razlogov športnega udejstvovanja je mnogokrat na vrhu izboljševanje ali ohranjanje zdravja. Ljudje smo odgovorni za svoje zdravje in smo dolžni zanj skrbeti. In ker je v današnjem, večinoma sedečem načinu življenja ob izjemno nizki energetski porabi za telesno dejavnost dejansko šport zdravilo, postaja športna dejavnost vse bolj tudi obvezna, nujna, nenadomestljiva.

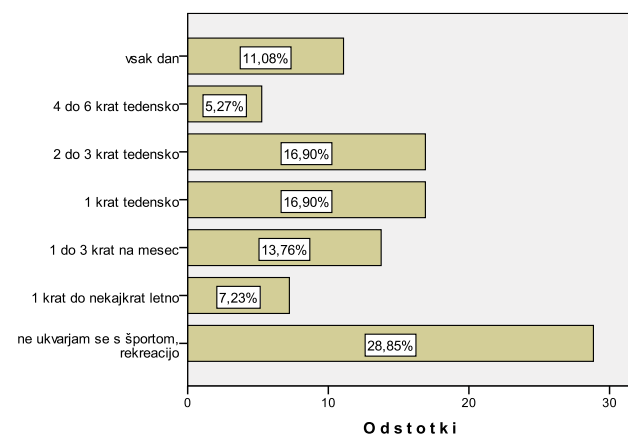
Večina prebivalcev v svojem vsakodnevnem življenju dosega določeno raven kakovosti življenja. Stopnja izobrazbe, razmere za delo, oddih, vsebine prostega časa, raven prehranjevanja, opremljenost stanovanja in neposrednega življenjskega okolja so pri ljudeh različni (Svirčić - Gotovac, 2008), vendarle pa vse navedene prvine skupaj tvorijo oz. pomenijo kakovost življenja vsakega posameznika. In prav športna rekreacija je eno tistih področij, ki nudi in omogoča različnim kategorijam prebivalstva, da si v okviru svojih zmožnosti in z izbiro sebi primernih dejavnosti zagotovijo kakovostnejše preživljanje prostega časa.

Rezultati in razprava

Kolikšen delež Slovencev se ukvarja s športno dejavnostjo in kako pogosto?

V pričujočem prispevku se bomo v okviru študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev, ki temelji na podatkih raziskave Slovenskega javnega mnenja iz leta 2008 (SJM/08/2), osredotočili na osnovno vprašanje: »Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?

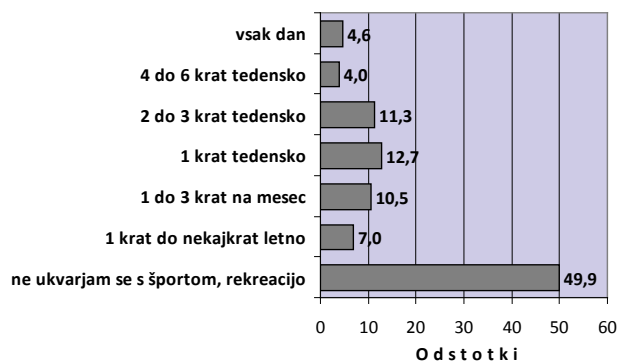
Kako pogosto se ukvarjate s športom - športno rekreacijo v prostem času?



Slika 1: Pogostost športne (ne)aktivnosti v letu 2008

Standardno vprašanje, ki ga postavljamo že od leta 1996, je v tistem letu postreglo z naslednjimi rezultati:

Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?



Slika 2: Pogostost športne (ne)aktivnosti v letu 1996

Moramo priznati, da se je udeležba Slovencev v športu v 12 letih (od 1996 do 2008) bistveno spremenila. Skoraj v vseh kategorijah, ki označujejo vsaj nekaj športne dejavnosti (vsaj 1-krat na mesec in pogosteje), je opaziti precej večje odstotke. Največja razlika pa se pokaže pri športno neaktivnih. Teh je bilo vsa leta nazaj povečini več kot polovica (preglednica 2), torej nad 50 %, v zadnjem času pa se je njihov delež izrazilo zmanjšal, saj se je le približno tretjina anketirancev razglasila za športno popolnoma neaktivne Slovence.

Po ustaljeni praksi iz preteklih let 7-stopenjsko skalo športne (ne)aktivnosti tudi tokrat, zaradi boljše preglednosti in razumevanja predvsem pri povezovanju športa s posameznimi obeležji socialno-demografskega statusa, prikazujemo v preoblikovani 3-stopenjski skali (preglednica 1). Ta preglednica nam postreže s preglednimi rezultati o tem, da smo Slovenci po športni dejavnosti razdeljeni v tri približno enako močne skupine. Torej gre za dobro tretjino športno neaktivnih, za slabo tretjino občasno športno dejavnih (enkrat na teden in redkeje) in za tretjino redno športno dejavnih, za katere smo se v naših študijah odločili, da morajo biti dejavni najmanj dvakrat na teden. Lahko torej zapišemo, da se vsaj tretjina Slovencev zaveda vrednosti posameznih športnorekreativnih dejavnosti in da področje športne rekreacije, kot meni Findak (2009), nudi vedno več odgovorov o vplivu te aktivnosti ne samo na transformacijo posameznih razsežnosti psihosomatičnega statusa, ampak na zdravje v najširšem smislu. V zavesti vse večjega deleža prebivalstva pri nas – podobno je tudi drugod v Evropi – je, da se je s športom med drugim dobro ukvarjati (predvsem) zaradi zdravja (European Commission, 2004). In ker je zdravje ena bistvenih razsežnosti v mozaiku, ki predstavlja kakovost ži-

Preglednica 1: Pregled deležev športno dejavnih glede na pogostost dejavnosti

Športna dejavnost	%		%
ne ukvarjam se s športom, rekreacijo	28,9	ne	36,1
1-krat do nekajkrat na leto	7,2		
1- do 3-krat na mesec	13,8	občasno	30,7
1-krat na teden	16,9		
2- do 3-krat na teden	16,9		
4- do 6-krat na teden	5,3	redno	33,2
vsak dan	11,1		

vljenja, pomeni in postaja športna dejavnost vse pomembnejši dejavnik kakovosti življenja.

Na podlagi podatkov in izkušenj iz preteklosti v zvezi s procesom počasne, a vztrajne preobrazbe v razmišljanju o športni rekreaciji v sistemu vrednot in nazadnje v odločitvah prebivalstva o aktivnemu sodelovanju verjetno lahko spodbudno sklepamo naslednje:

- vedno več tistih iz tretjine občasno športno dejavnih se bo spremenilo v redno aktivne in
- vedno več tistih športno neaktivnih se bo spremenilo v občasno, morda tudi redno aktivne.

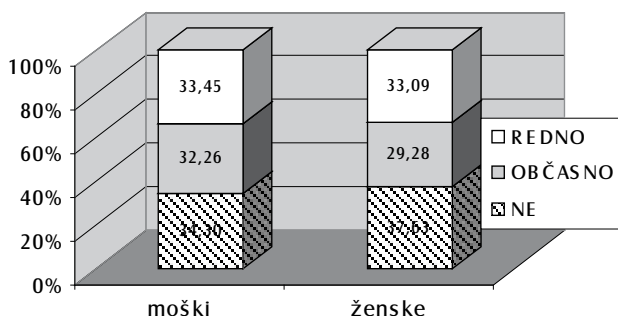
Preglednica 2: Primerjava deleža športno dejavnih med letoma 1973 in 2008

	1973	1996	2001	2006	2008
Ne	57,8	56,5	53,0	40,6	36,1
Občasno	30,7	22,7	22,6	31,4	30,7
Redno	11,5	20,8	24,4	28,0	33,2

Na tak način bo delež športnorekreacijskih vsebin v prostem času Slovencev vse večji, s tem pa bodo postajale športne vsebine vse bolj odločilen dejavnik kakovosti življenja. Morda ob predstavljenih rezultatih še bolj drži misel, ki je bila zapisana v študiji za leto 2006 (Sila, 2007): »Danes je biti športno aktiven moderno, aktualno, zdravo, prijetno in potrebno. In tudi pisati o tem je zelo aktualno. Teško najdemo revije, tako splošne kot specializirane, pa za moške in za ženske, ki ne bi imele rubrik, povezanih z gibanjem, športom in zdravjem oz. zdravim, gibalno oz. športno obarvanim življenjskim slogom.«

Pogostost športne dejavnosti v povezavi s spolom v prelomnem letu 2008

Ob začetkih naših študij o športni dejavnosti Slovenk in Slovencev smo se prepričali o velikih kvantitativnih razlikah v dejavnosti med spoloma. Športna dejavnost v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja je bila v glavnem domena moških, ki so prevladovali generalno in tudi v analizi posameznih športnih dejavnosti. Kasneje so se začele pojavljati in razvijati določene aktivnosti, ki so bile mnogo bližje in vabljuje za žensko populacijo. Začelo se je z aerobiko, pojavile so se različne oblike ple-



Koeficient kontingenca¹: ,039, značilnost: ,387.

Slika 3: Pogostnost športne aktivnosti v povezavi s spolom

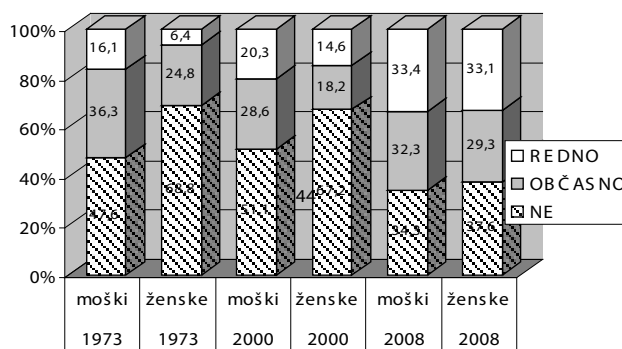
¹ Za ugotavljanje povezanosti med dvema spremenljivkama smo v prispevku uporabljali koeficient kontingenca, ki se obnaša podobno kot korelacijski koeficient (od 0 do 1), uporablja pa se v primeru nominalnih spremenljivk.

snih dejavnosti, razvile in razširile so se zanimive in privlačne oblike t. i. skupinskih vadb. Vse te in podobne aktivnosti niso tekmovalnega značaja. Pri njih so pomembnejše estetika, lepota gibanja, gibalna izraznost, ki je mnogokrat povezana s primerno in motivacijsko glasbo. V teh dejavnostih se dekleta in žene »najdejo«, ni jim treba obvladati nobenega športa (domena moških), uživajo, obenem pa spoznavajo in ugotavljajo tudi pozitivne učinke na njihovo zdravje in počutje. In kot sta povzela Doupona in Sila (2007), igrajo urejenost, eleganca in obleka še vedno pomembno vlogo v ženskem športu.

Pred tremi leti smo zapisali, da so danes razlike med spoloma neznatne, komaj še statistično značilne (Sila, 2007).

Rezultati tokratne študije so pokazali, da prvič v zgodovini naših študij oz. 35-letnega raziskovanja pri odgovorih na to vprašanje ni statistično značilnih razlik med ženskami in moškimi.

Danes v še večji meri kot prej velja, da si je odgovorna, zaposlena ženska pripravljena vzeti čas in ga porabiti za prijetno in hkrati koristno dejavnost, pri čemer ne namerava prav nič zaostajati za moškimi (partnerjem). Tukaj je treba pripomniti, da se je tudi odnos moških do tega pozitivno spremenil, saj jih večina podpira športno dejavnost partnerk in jih k njej tudi spodbuja (Sila, 2007).



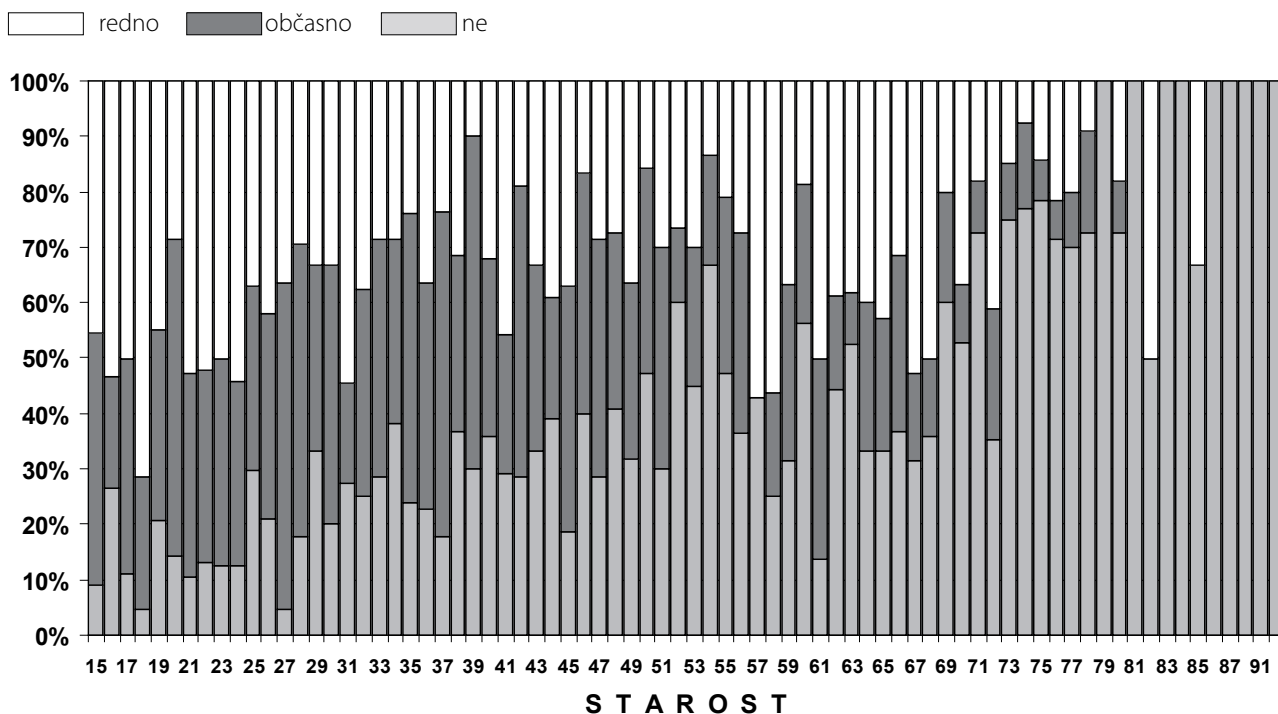
Slika 4: Športna dejavnost po spolu – primerjava v letih 1973, 2000, 2008

Ob analizi slike 4 je dobro zaznavna velika razlika v športni dejavnosti med spoloma v letu 1973, nekoliko manjša v letu 2000 in praktično nobena v letu 2008.

Pogostost športne dejavnosti v povezavi s starostjo

Zaradi vsesplošnega razvoja in dviga življenjske ravni ljudje živimo vse dlje in tudi delamo vedno več. Športni, zdravstveni in strokovnjaki z drugih področij poudarjajo, da je kljub temu, da je staranje človeka popolnoma naraven pojav, možno z določenimi ukrepi hitrosti staranja in s tem neizogibnega pešanja organizma dokaj uspešno in učinkovito zmanjšati. Eno najuspešnejših sredstev za to je redna, primerna in kakovostna gibalna dejavnost oz. ukvarjanje s športom (Strojnik, 2005, 2006; Ažman, 1998, Bašič, 2007).

Crosstabs analiza povezanosti med športno dejavnostjo in starostnimi razredi je pokazala razmeroma visoko povezanost. S staranjem je športa vse manj, vendar, kar je lepo vidno s slike



Slika 5: Pogostost športne dejavnosti glede na starost

5, bolj na račun upadanja občasne, neredne aktivnosti. Mnogo manjše je prenehanje športne dejavnosti tistih, ki so redno dejavni. Očitno je, da prav za te, ne glede na starost, pomeni redna gibalna dejavnost normalen (nujen) sestavni del aktivnega vsakdana, ki pomaga pri kakovostnejšem preživljanju tretjega življenjskega obdobja. Vse življenje bolj ali manj redno gibalno aktivni starostniki si vsakdanjika zagotovo ne predstavljajo brez redne, letom primerne gibalne oz. športne dejavnosti. In kako je ta koristna, nam na tem mestu ni treba posebej poudarjati in ponavljati.

Preglednica 3: Športna dejavnost glede na starostne razrede (v %)

Starostni razredi	NE	OBČASNO	REDNO	SKUPAJ
15-24	13,7	35,3	51,1	100,0
25-34	24,2	41,1	34,8	100,0
35-44	30,2	39,6	30,2	100,0
45-54	39,2	34,3	26,5	100,0
55-64	37,7	25,1	37,1	100,0
65 -->	62,0	13,1	24,8	100,0
Skupaj	36,1	30,7	33,3	100,0

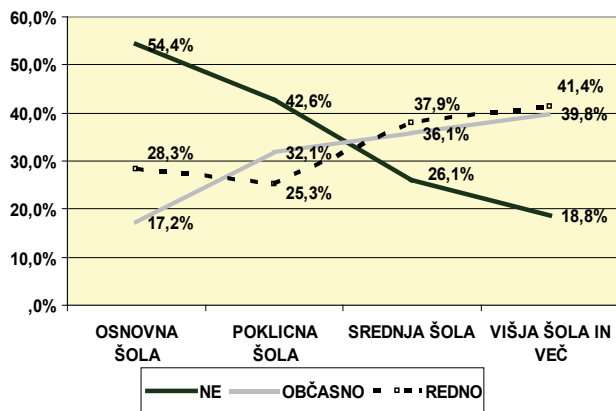
Koeficient kontingence: ,336, značilnost: ,000.

Iz podatkov v preglednici 3, v kateri je prikazana športna dejavnost v povezanosti s posameznimi starostnimi razredi, prihajamo do enakih ugotovitev. Tukaj je morda še lepše vidno upadanje občasne dejavnosti, ki skoraj linearno pada s starostjo, medtem ko redna dejavnost iz prvega (do 25 let) v drugi starostni razred (do 34 let) močno pade, potem se pa bolj ali

manj ohranja na enaki ravni. Zanimivo je npr. tudi to, da je v starostnem razredu od 55 do 64 let drugi najvišji odstotek redno aktivnih (37,1). Povezanost med starostnimi razredi in športno dejavnostjo smo si posebej ogledali tudi za moške in za ženske. Ugotovili smo, da je pri moških povezanost nekoliko višja (koeficient kontingence: ,362, značilnost: ,000) kot pri ženskah (koeficient kontingence: ,326, značilnost: ,000).

Pogostost športne dejavnosti v povezavi z izobrazbo

Stopnja izobrazbe je pomembna in kompleksna socialna razsežnost, saj v marsičem vpliva tudi na druge dejavnike socialno-demografskega statusa. V vseh letih študij o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji ugotavljamo veliko povezanost med stopnjo izobrazbe in športno dejavnostjo. Razmere so se v 35-letnem obdobju sicer nekoliko spremenile v smislu manjše povezanosti, pa vendarle so še vedno statistično značilne. Koeficienti kontingence, ki jih prikazujemo ob sliki 6, prikazujejo stopnjo omenjene povezanosti, vendarle njihove vrednosti vztrajno padajo. Na podlagi tega lahko trdimo, da je odvisnost športne dejavnosti od izobrazbe vedno manjša in potrjuje že omenjene ugotovitve, da postaja telesna oz. športna dejavnost v prostem času vse pomembnejša razsežnost zdravega in kakovostnega življenjskega sloga vsakega posameznika. Glede izbire športne dejavnosti in glede kakovosti (oprema, strokovni kader ...) pa so morda razlike še večje, kot so bile nekoč. In verjetno to zadnje velja tako na področju športa za vse, še bolj pa na področju mladinskega, tekmovalnega in vrhunškega športa, ki zahteva izjemno visoke vložke udeležencev (oz. njihovih staršev) za vse dražji proces športnega treniranja.



Slika 6: Pogostost športne dejavnosti glede na izobrazbo

Športna dejavnost v povezavi s krajem bivanja

Kraj bivanja ni zanemarljiv dejavnik v življenju vsakega posameznika. Slovenija je kljub majhnosti tako geografsko kot gospodarsko in demografsko zelo razvejana. Od različnih urbano zgoščenih območij so pri nas tudi velika območja (hribi, gore, gozdovi ...) zelo redko naseljena in imajo slabe prometne povezave. Ti dejavniki povzročajo veliko raznolikosti v življenju ljudi, v sistemu njihovih vrednot in tudi v odnosu do aktivnosti v prostem času, torej tudi do športne dejavnosti. V naši študiji smo uporabili dve spremenljivki, ki zajemata kraj bivanja oz. domače okolje. Ena je bolj mikrolokacijskega značaja – tip krajevne skupnosti, druga pa bolj makrolokacijskega značaja, ki je opredeljena z 12 slovenskimi regijami.

V vseh letih našega raziskovanja športne dejavnosti na Slovenskem ugotavljamo, da je bivalno okolje, ki ga v našem primeru definira tip krajevne skupnosti, povezano z odnosom do športa. Opažamo tudi, da se ta povezanost vztrajno manjša, lahko bi zapisali zaradi vse večje ozaveščenosti o večstranskih učinkih primerne gibalne dejavnosti tudi v vaških okoljih. Sedanji rezultati ponovno kažejo več dejavnosti primestnega prebivalstva in, kot smo v preteklosti že sklepali, zaradi njihovega boljšega odnosa do naravnega okolja in različnih dejavnosti v tem okolju, kar jih je tudi privedlo do odločitve za bivanje zunaj mest, prometa, vrveža, onesnaženega okolja. Tudi različnih športnih objektov je danes mnogo več kot v preteklosti, predvsem v novih, manjših občinah, kjer so krajani oz. njihovi predstavniki ugotovili, da v kraju primanjkuje športne infrastrukture. In ne nazadnje velika in enostavna mobilnost omogoča skoraj vsem enostaven in hiter dostop do športnih površin in objektov, ki niso v neposredni bližini.

Nekoliko drugače pa je treba razmišljati o športni dejavnosti, ko jo povezujemo glede na regijo. V Sloveniji imamo tako geografsko kot demografsko zelo različne regije.

Statistične regije Slovenije se po velikosti, zlasti pa po številu prebivalcev med seboj zelo razlikujejo. Po podatkih Urada za statistiko RS iz leta 2008 (<http://www.stat.si>) ima največja regija (osrednjeslovenska) 521.965 prebivalcev, najmanjša (več kot desetkrat manjša zasavska) pa 44.750 prebivalcev. Seveda so za povezovanje in razmišljanje v zvezi s športno dejavnostjo zanimive predvsem značilnosti družbe in življenjskih razmer v posameznih delih Slovenije.

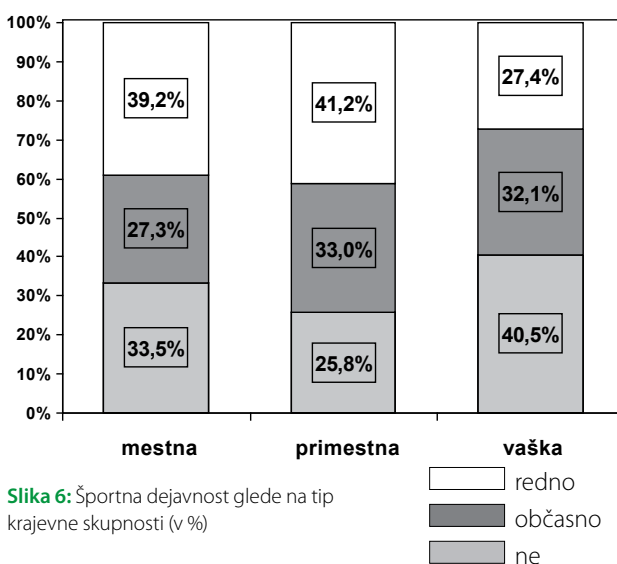
Koeficient kontingence 1973: ,460; sig: ,000

Koeficient kontingence 1996: ,352; sig: ,000

Koeficient kontingence 2001: ,329; sig: ,000

Koeficient kontingence 2006: ,298; sig: ,000

Koeficient kontingence 2008: ,291; sig: ,000



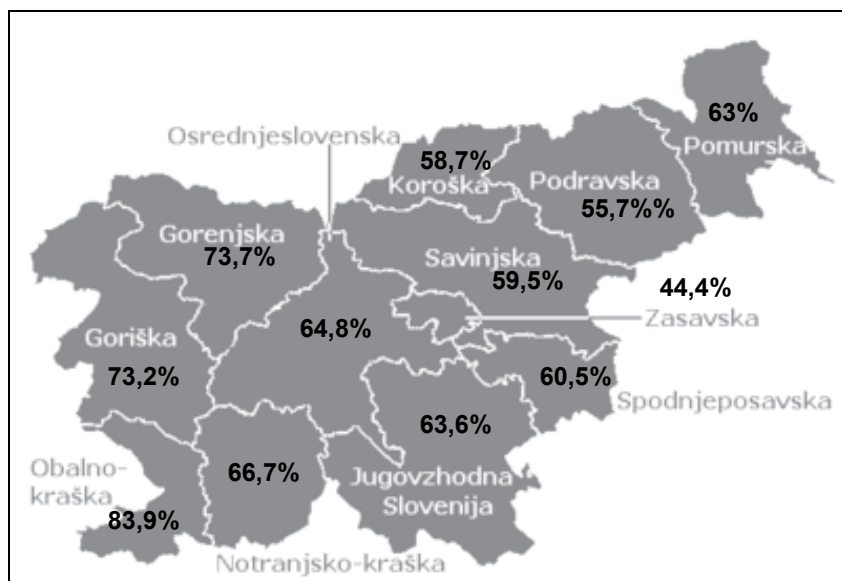
Slika 6: Športna dejavnost glede na tip krajevne skupnosti (v %)
 redno
 občasno
 ne

Koeficient kontingence: ,145, značilnost: ,000.

Preglednica 4: Športna dejavnost glede na posamezne regije po Sloveniji (v %) in podatki o BDP

REGIJA	NE	OBČASNO	REDNO	BDP
POMURSKA	36,6	34,4	29,0	11.160
PODRAVSKA	44,2	35,8	19,9	14.570
KOROŠKA	41,3	23,8	34,9	13.175
SAVINJSKA	40,5	27,7	31,8	15.048
GORENJSKA	26,2	31,1	42,6	14.497
ZASAVSKA	55,6	22,2	22,2	11.326
OSREDNJA	35,2	27,5	37,3	24.600
SPOD. POSAVSKA	39,5	32,6	27,9	13.729
JUGOVZHODNA	36,4	39,4	24,2	15.938
GORIŠKA	26,8	33,8	39,4	16.508
OBALNO-KRAŠKA	16,1	19,6	64,3	17.807
NOTRANJSKO-KRAŠKA	33,3	23,3	43,3	12.903
SKUPAJ	36,1	30,7	33,3	17.123

Koeficient kontingence: ,224, značilnost: ,000.



Slika 7: Odstotki športno dejavnih po posameznih regijah

Kazalniki o športni dejavnosti posredno prikazujejo dogajanje in stanje na različnih področjih. In za nekatera od njih vemo, da so neposredno povezana s športno dejavnostjo. Tak je npr. položaj na socialni lestvici. Iz citirane publikacije Urada za statistiko lahko ugotovimo, da so razlike v bruto domačem proizvodu (BDP) med regijami zelo velike, te pa so neposredni kazalec stopnje razvitosti (preglednica 4). Če skušamo narediti primerjavo med temi podatki in podatki o deležu športno dejavnih (na sliki 7 so prikazani seštevki odstotkov redno in občasno športno dejavnih), velja splošna ugotovitev, da je v regijah z višjim BDP tudi nekoliko več športne dejavnosti, v regijah z najnižjim BDP (Pomurje in Zasavje) pa je najmanjši delež športno dejavnega prebivalstva.

8. Strojnik, V. (2006). Projekt Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo. V: Strojnik, V. (ur.). *Zbornik predstavitev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 17–21.
9. Strojnik, V. (2005). Preko mobilnosti do kakovostnega življenja. V: Berčič, H. (ur.). *Šport starejših za danes in jutri: strokovni posvet*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije –Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse, str. 41–44.
10. Svirčić Gotovac, A. (2008). Sociološki okvir kvalitete života. V: *Andrijašević, M. (ur.), Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, mednarodna znanstveno strokovna konferenca*, Kineziološka fakulteta v Zagrebu, Zagrebški velesajem, str. 25–31.
11. Slovenske regije v številkah (2010). Statistični urad Republike Slovenije, Ljubljana, s spletne strani <http://www.stat.si/doc/pub/Regije-2010.pdf> pobrano 7. 4. 2010.

Literatura

1. Ažman, D. (1998). Preserving reactive abilities and coordination as a function of a senior's autonomy and independence. V: Šugman, R. (ur.), Pavlovčič, M. (ur.). *Mednarodno znanstveno srečanje ob 100-letnici olimpijca Leona Štuklja »Šport-zdravje-starost«*, Bled, 11.–14. november 1998. *Zbornik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, 1999, str. 73–78.
2. Bašič, M. (2007). Tjelesno vežbanje osoba starije dobi. V: *Andrijašević, M. ur.: Športna za vse u funkciji unapređenja kvalitete života*, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 399–405.
3. Doupona, M., Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo, *Šport*, 55(3), str. 12–16.
4. European Commission (2004). The citizens of the EU and sport, Special Eurobarometer, http://europa.eu.int/comm/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf.
5. Findak, V. (2009). Kineziološko motrenje na upravljanje slobodnim vremenom. V: *Andrijašević, M. (ur.), Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*, Međunarodna znanstveno-stručna konferencija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, str. 25–31.
6. Fras, Z. (2001). Telesna aktivnost – varovalni dejavnik za zdravljenje srca in ožilja. V: *Berčič, H. (ur.). Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije*, Ljubljana, Športna unija Slovenije, str. 41–59.
7. Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev: Pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva, *Šport*, 55(3), 3–11.

doc. dr. Boris Sila, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za fitness in aerobiko
e-naslov: boris.sila@fsp.uni-lj.si

Mojca Doupona Topič

VPLIV SOCIALNE STRATIFIKACIJE NA ZNAČILNOSTI ŠPORTNO REKREATIVNE DEJAVNOSTI V SLOVENIJI

THE IMPACT OF SOCIAL STRATIFICATION ON THE CHARACTERISTICS OF SPORT-RECREATIONAL ACTIVITY IN SLOVENIA

Abstract

The theoretical introduction sheds light on the importance of the stratification factors for engaging in a sport-recreational activity. Sport-recreational activity largely depends on these factors; the most influential of them include gender, age, environment and education to which the population's socio-economic status is related. In 1973 a longitudinal study was launched in Slovenia dealing with the sport and recreational activity of Slovenians. The article presents some results of the most recent study concerning the types and modes of sport-recreational activities in relation to socio-demographic characteristics.

Key words: social stratification, sport-recreational activity

Izvelek

V teoretičnem uvodu je osvetljen pomen stratifikacijskih dejavnikov za ukvarjanje s športno rekreativno dejavnostjo. Športnorekreativna dejavnost je namreč v veliki meri odvisna od le teh, med njimi imajo največji vpliv spol, starost, okolje in izobrazba, s katero je povezan tudi družbeno ekonomski status prebivalcev. V Sloveniji že od leta 1973 poteka longitudinalna študija, ki obravnava športno rekreativno dejavnost Slovencev. V članku so predstavljeni nekateri rezultati najnovejše raziskave, ki se nanašajo na oblike in načine športno rekreativne dejavnosti v povezavi s socialno demografskimi značilnostmi.

Ključne besede: socialna stratifikacija, športno rekreativna dejavnost

■ Uvod

Proučevanje športnorekreativne dejavnosti sega mnogo let nazaj. V Sloveniji je tovrstno raziskovanje prvič pritegnilo pozornost raziskovalcev leta 1973 (Petrovič, Toš) in od takrat dalje tovrstne raziskave potekajo bolj ali manj sistematično približno vsaki dve leti. Tudi drugod po Evropi so začelo raziskovati navade ljudi povezane s telesno aktivnostjo. Tako sta približno v istem obdobju kot (Petrovič in Toš, 1973) tudi Rodgers (1977; 1978) in Claeys (1982) spremljala športno rekreativne navade Evropejcev. Raziskovanje je podpiral European Council. Dve desetletji kasneje je potekal naslednji evropski projekt z imenom COMPASS (CO-ordinated Monitoring of PArticipation in SportS), ki je obravnaval športno dejavnost prebivalcev 7-ih evropskih držav. Dodatno so v študijo vključili še 20 evropskih držav, ki so imele zbrane podatke o športno rekreativni dejavnosti prebivalcev, vendar zaradi različnega načina zbiranja podatkov ni bila možna medkulturna primerjava. Leta 2005 se je zaključila še ena raziskava, ki je obravnavala športno dejavnost ljudi v Evropi pod okriljem Dutch Muiler Institute-a. Ta študija je uporabljala sekundarne vire in je prikazala športno rekreativno dejavnost 25-ih držav EU, vendar se zaradi različ-

ne metodologije podatkov zopet ni dalo primerjati navad ljudi med posameznimi državami. Evropska komisija je leta 2005 podprla raziskavo o športni aktivnosti državljanov Evropske unije z imenom Eurobarometer, ki ima standardizirane merske postopke in omogoča mednarodno primerjavo med državami EU. Eurobarometer sloni na štirih ključnih vprašanjih in sicer koliko je bil posameznik telesno aktiven v zadnjem tednu, ko je šel (1) v službo, (2) od kraja do kraja - transport, (3) opravljal domača opravila (4) športne aktivnosti. Način odgovorov ne omogoča ugotavljanja intenzivnosti in trajanja telesne aktivnosti, omogoča pa primerjavo med državami glede na spol, starost, izobrazbo in socialno-geografski status. Rezultati te raziskave so pokazali, da je 61% evropskih državljanov športno aktivnih (Van Tuyckom, Scheerder, 2010). To pomeni, da so še vedno štirje prebivalci od desetih športno neaktivni in to celo po zelo ohlapni definiciji telesne aktivnosti, ki jo uporablja raziskava Eurobarometer. Ti rezultati se ujemajo tudi s predhodnimi raziskavami (Collins, 2003; Lamprecht in Stamm, 1995; Hartman-Tews, 2006; Scheerder in Van Tuyckom, 2010), ki ugotavljajo, da je športna aktivnost odvisna od socialne in geografske stratifikacije prebivalstva. To pomeni, da bi lahko definirali posamezne podskupine ljudi, ki se s športom ne ukvarjajo, kot:

prebivalce južne in vzhodne Evrope, ženske, starejše, slabše izobražene, kmečko prebivalstvo.

V zadnjih desetletjih je naraslo zanimanje za šport v družbi nasploh. Ukvarjanje s športom je postalo eno glavnih aktivnosti v prostem času. Cachay (1990) označuje ta trend kot »športifikacija družbe«. Raziskave v preteklosti so pokazale, da je športno rekreativna dejavnost v Evropi tako geografsko kot socialno stratificirana (Hartmann-Tews, 2006; Scheerder & Van Tuyckom, 2010). Ugotovljeno je, da se športne navade Evropejcev razlikujejo med prebivalci severne in zahodne Evrope ter prebivalci južne in vzhodne Evrope. Generalno velja, da športna aktivnost upada, če gledamo od severa Evrope proti jugu in od zahoda Evrope proti jugu. Nadalje je športna aktivnost v državah Evropske Unije pod vplivom socialne stratifikacije in sicer spola, starosti, dohodka, izobrazbe itd. Sociologi definirajo socialno stratifikacijo kot sistem družbene klasifikacije v kateri so vse kategorije ljudi rangirane hierarhično. Posamezniki pripadajo različnim družbenim razredom in družbenemu statusu, ki bazira na neenaki razdelitvi dohodka, poklica, izobrazbe, premoženja in tudi možnosti za rekreacijo. Osebe z višjim razrednim položajem zaužijejo več tistih stvari, ki jih družba ceni, kot osebe nižjih družbenih razredov.

Številne raziskave kažejo, da se v pogostosti športne aktivnosti posameznika še vedno reflektira njegov družben položaj in vzorci socialne stratifikacije, ki so značilni za posamezno družbo (Collins, 2003; Scheerder in drugi, 2002; Scheerder, Vanreusel in Taks, 2005; Van Tuyckom in Scheerder, 2010). Te socialne razlike bi lahko strnili takole:

- S športom se ukvarja več moških kot žensk,
- Športna aktivnost je premo sorazmerna starosti (višja starost, nižja športna aktivnost),
- Ljudje z višjim socialno ekonomskim statusom, se več ukvarjajo s športom,
- Ljudje, ki prebivajo v mestih so bolj športno aktivni od ljudi, ki živijo v vaškem okolju.

V skupino neaktivnih sodijo predvsem ženske, starejši ljudje, posamezniki z nizkim socialno ekonomskim statusom in ljudje, ki živijo na vasi. Kot nobena druga praksa, je področje športne aktivnosti kot pravi Bourdieu (1991), bitka med družbenimi razredi. Bourdieu-jeva teza je, da razredi sodelujejo v razvrstjenem boju, v katerem se skušajo ločevati drug od drugega glede na poklic, izobrazbo in tudi skozi dobrine kot so šport in počitnice. Skupaj ti elementi oblikujejo »razredno kulturo« ali »habitus«, kot ga imenuje Bourdieu, to pa privede do razrednih razlik. Kritičen del njegovega dela ostaja prevlada, le da bi jo lahko prestavili v svet potrošnje, t.j. prevlada bi lahko bila prikazana z »okusom«. Skladno z Bourdieu-jem, je možno šport razumeti kot cenjeno področje za izražanje prevladujočih družbenih vrednot, posledično pa se uporablja kot simbol okusa in stila (Scheerder in sodelavci, 2002). To pomeni, da se okus in stil pri obravnavi stratifikacije v športu lahko opiše s statusnimi simboli. Šport namreč izraža določene lastnosti, ki se povezujejo s strukturo družbe in družbenimi razredi.

V raziskavah se že vrsto let opozarja, da se šport stratificira, saj veliko pripadnikov višjih razredov goji športe, v katerih uporabljajo statusno "orodje" (golf palice, loparji za tenis, smuči, jadrnice itd.) poleg tega pa je v teh športih možno izražati veliko materialno bogastvo in posest dobrin. V nasprotju z njimi so v

družbah prisotni športi, s katerimi se ukvarjajo nižji razredi in so po naravi predvsem individualni (dviganje uteži, ribarjenje) ali pa športi za katere je značilno veliko fizičnega stika, kot npr. karate ali boks (Scheerder in drugi, 2002).

Torej so nasprotja med razredi še vedno prisotna, na ta način pa se ohranjata razredna družba, pa ne samo to, tudi upravičuje se neenako obravnavanje socialnih položajev, kot jih je definiral že Bourdieu (1991). Še več, športi, s katerimi se ukvarjajo nižji socialni sloji so povezani s prizanimi vrednotami kulture teh slojev. Tako se nižji sloji ukvarjajo s športi, ki veljajo za bolj konzervativne, za razliko od športov, s katerimi se ukvarjajo višji sloji, ki so običajno veliko bolj inovativni. Po nekaterih raziskavah naj bi imeli športi, s katerimi se ukvarjajo pripadniki t.i. srednjega sloja predvsem lastnosti druženja, sprejemanja institucionalizirane avtoritete, ki je definirana kot »tradicionalno-tekmovalna športna aktivnost (fitness, atletika in gimnastika). Kot nasprotje tradicionalnim športom, so športne aktivnosti, ki bi jih lahko imenovali "potrošniška rekreacija" in se razlikujejo od tradicionalnih oblik športa po vrednotah kot je samorealizacija in svoboda pri ukvarjanju s športom. Primer takih športnih aktivnosti je bordanje na snegu, srfanje (na veter) itd. Medtem ko se tradicionalni, tekmovalni športi odvijajo v bližnjem, dobro definiranim okolju, (društvena telovadnica, igrišče, športni objekti) po pravilih igre, intenzivno-potrošniški športi zahtevajo manj reguliran in prepoznaven kontekst.

Scheerder in sodelavci (2002) so s svojo raziskavo potrdili, da je srednji razred tvorec potrošnikov post-modernizma. V svojih aktivnostih namreč iščejo tveganje, pustolovščino, dobro telesno pripravljenost in privlačen telesni izgled. To pa ponujajo naslednji športi: tek (jogging), aerobika, plezanje na umetnih stenah. Na ta način srednji sloj simbolično izziva višji socialni razred in je kot tak ključen pri širjenju kulturnih procesov.

V teoretičnem uvodu smo želeli osvetliti pomen stratifikacijskih dejavnikov. Športnorekreativna dejavnost je namreč v veliki meri odvisna od njih, med njimi imajo največji vpliv spol, starost, okolje in izobrazba, s katero je povezan tudi družbeno ekonomski status prebivalcev. V Sloveniji že od leta 1973 poteka longitudinalna študija, ki obravnava športno rekreativno dejavnost Slovencev. V članku bodo predstavljeni nekateri rezultati najnovejše raziskave, ki se nanašajo na oblike in načine športno rekreativne dejavnosti v povezavi s socialno demografskimi značilnostmi.

■ Rezultati raziskave

Oblike in načini športne aktivnosti

Zgornja preglednica prikazuje spremembe v oblikah in načinih športne dejavnosti prebivalcev Slovenije od leta 1983 dalje. Opazen je trend povečanja športne aktivnosti prebivalstva, ki je najbolj viden pri redni in neorganizirani rekreaciji. V zadnjih 15-ih letih je v Sloveniji zelo velik razmah doživelo kolesarjenje, pa tudi tek, kar se odraža tudi v množičnih rekreativnih prireditvah kot sta npr. tekaška prireditvev Ljubljanski maraton in Kolesarski maraton Franja.

Leta 1996 je bilo na 1. Ljubljanskem maratonu le 673 udeležencev, leta 2009 pa kar 11.273 udeležencev. Tudi na kolesarskem maratonu Franja je leta 1982 bilo še zelo malo udeležencev

Preglednica 1: Pregled oblik in načinov udejevanja 1983 - 2006

Načini in oblike aktivnosti	1983	1986	1989	1992	1997	2006	2008
1 – organizirano tekmovalno	5,2	5,1	2,9	3,6	3,4	6,2	6,0
2 – org. rekreacija redno	7,1	7,7	6,2	6,5	12,4	13,9	14,4
3 – neorg. rekreacija redno	7,7	8,4	9,2	10,8	13,7	20,9	19,5
4 – org. rekreacija neredno	7,1	8,2	3,1	4,5	4,9	3,7	4,7
5 – neorg. rekreacija neredno	23,6	27,0	34,9	32,4	15,8	19,3	18,0
6 – ne	49,3	43,6	43,7	42,3	49,8	36,0	37,4

(okoli 700), leta 2009 pa 4.140. Za udeležbo na teh prireditvah pa je potrebno redno vaditi, saj so razdalje predolge, da bi jim bil kos le občasno aktiven posameznik. Poleg tega je v zadnjem desetletju zaznati preskok v miselnosti ljudi, dosežen je bil premik v ozaveščenosti o potrebi redne in organizirane športne aktivnosti. Rezultati naše raziskave kažejo, da se še vedno veliko ljudi neorganizirano ukvarja s športom, čeprav je od zadnje študije leta 2006 zaznati rahel premik od neorganizirane vadbe k organizirani vadbi. Z gospodarsko krizo, ki se je razmahnila v Sloveniji po zbiranju zadnjih podatkov pa je pričakovati, da se bo trend povečanja organizirane vadbe umiril ali pa celo zmanjšal.

Ugotavljamo da se število športno neaktivnih v obdobju zadnjih dvajset let sicer zmanjšuje, vendar pa je 37,4% ljudi, ki se nikoli ne ukvarja s športom, še vedno precej velik delež prebivalstva.

V tem članku se bomo v nadaljnjih korakih posvetili predvsem ugotavljanju socialno demografskih dejavnikov, ki skladno z rezultati številnih študij (Collins, 2003; Scheerder in drugi, 2002; Scheerder, Vanreusel in Taks, 2005; Petrović in sodelavci, 2001; Van Tuyckom in Scheerder, 2010) kažejo, da imajo stratifikacijski dejavniki izredno velik vpliv na športno aktivnost ljudi.

■ Oblike športne aktivnosti glede na spol

Preglednica 2: Oblike športne aktivnosti glede na spol

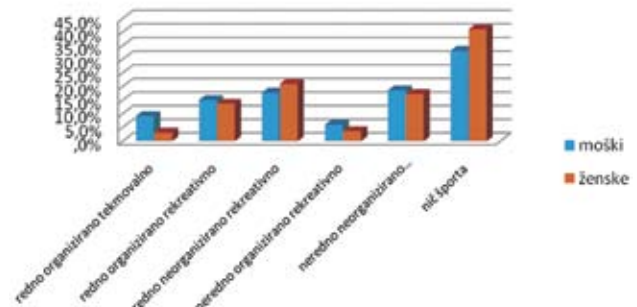
	moški			ženske		
	1992	1997	2008	1992	1997	2008
Ne	35,0	43,0	33,2	48,7	56,0	38,0
Občasna, neredna	36,8	24,2	24,7	36,8	17,6	21,0
Redna	28,2	32,8	42,1	14,5	26,4	37,4

Primerjava med leti kaže, da se vedno več žensk redno ukvarja s športno rekreacijo.

Leta 1992 se je le 14,5% žensk redno ukvarjalo s športno rekreacijo, glede na rezultate zadnje raziskave pa je kar 37,4% žensk redno aktivnih. Če primerjamo podatke iz leta 2006 (Doupona Topič in Sila, 2008) vidimo, da se je v zadnjih dveh letih redna športna aktivnost povečala za 10,4%, prav toliko pa se je zmanjšala neredna športna aktivnost žensk. Tudi pri moških gre za podobne trende, le da razlike med leti niso tako velike.

Sicer pa še vedno velja, da so moški bolj športno aktivni od žensk. Kar 42,1 % moških je redno športno aktivnih bodisi organizirano ali neorganizirano.

Načini in oblike glede na spol



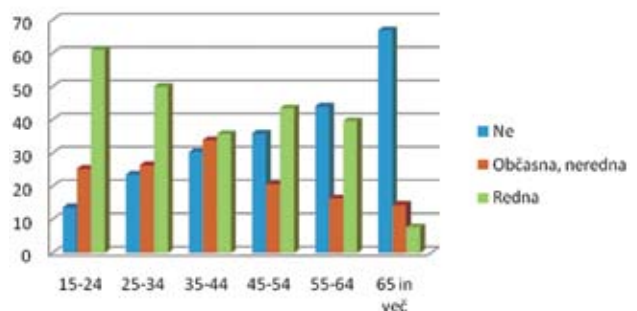
Slika 1: Načini in oblike športne aktivnosti glede na spol

Ženske se še vedno soočajo s problemom neenakosti na številnih področjih, tudi na področju športa. Ta problem je posledica treh vsesplošnih ovir, ki jih lahko razdelimo na družbene, fizične ter ovire, ki izhajajo iz žensk samih. Te ovire predstavljajo dokaj negativno sliko o ženskem športu. Toda vse te ovire se lahko z drugačnim razmišljanjem in pristopom tudi uspešno rešujejo.

Kot primer: potrebno bi bilo preučiti krajevne možnosti za določene športe, ugotoviti kakšna je udeležba deklet v njih in preučiti 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.

■ Oblike športne aktivnosti glede na starost

Oblike in načini glede na starost



Slika 2: Pogostnost športne aktivnosti v povezavi s starostjo

Pogostost športne aktivnosti je v veliki meri odvisna od starosti. Najbolj redno so športno aktivni mladi v starosti od 15 do 24 let, ki se s športno rekreacijo najpogosteje ukvarjajo redno, a neorganizirano (23.2%). Za najmlajšo starostno skupino je značilen tudi velik delež tistih, ki se ukvarjajo s tekmovalnim športom (18,4%), 19.5% pa se jih organizirano in redno ukvarja s športom. Popolnoma športno neaktivnih je 13.7% mladih. Neaktivnost se z leti zelo povečuje in pri starejših od 65 let znaša kar 66.9%.

Od 45. do 65. leta starosti prevladuje med anketiranimi redna športna aktivnost. Sicer pa tudi v tej starostni kategoriji prevladuje neorganizirana vadba. Za najstarejšo skupino (po 65. letu) je značilno, da zelo upade redna športna aktivnost, redno aktivnih je le 7.7% starejših ljudi.

Preglednica 3: Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s starostjo

	Starostne kategorije					
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65->
Ne	13,7	23,6	30,4	35,9	44,1	66,9
Občasna, neredna	25,3	26,4	33,9	20,6	16,4	14,5
Redna	61,1	50,0	35,7	43,5	39,6	7,7

Starejši ljudje se spopadajo z mnogo ovirami, predvsem so pogoste zdravstvene težave in splošen upad motoričnih sposobnosti. Zdravstvene težave, ki nastopijo v starosti, marsikomu preprečujejo in hkrati opravičujejo, da se ne vključuje v gibalno dejavnost, obenem pa starejši ljudje brez zdravstvenih težav trdijo, da vadbe ne potrebujejo, saj so že dovolj zdravi (O'Brien Cousins, 2000).

Podatki zagovorno kažejo, da je potrebno izboljšati delež telesno aktivnih pri starejši populaciji. Za starejše ljudi je značilna tudi večja odtujenost, zato bi bilo smiselno podpreti vse projekte, ki bi bili prilagojeni potrebam starostnikov.

■ Oblike športne aktivnosti glede na izobrazbo



Slika 3: Oblike in načini športne dejavnosti v odvisnosti od izobrazbe

Kar 56% anketirancev z najnižjo stopnjo izobrazbe je športno popolnoma neaktivnih. Za to izobrazbeno kategorijo je značilno, da je športna dejavnost neorganizirana. Tistih, ki se redno ukvarjajo z neorganizirano vadbo je 14.3%, neredno pa se neorganizirane vadbe udeležuje še nadaljnjih 14% anketirancev

z osnovnošolsko izobrazbo. Podobne značilnosti veljajo tudi za anketirance z dokončano poklicno šolo in anketirance z dokončano srednjo šolo.

Če podrobneje analiziramo le redno organizirano rekreativno dejavnost vidimo, da je odstotek redno aktivnih in to v organizirani skupini, največji ravno v kategoriji najbolj izobraženih ljudi (24.3%). Ta kategorija ljudi ima sredstva, da organizira ali pa promovira šport, ki podpira njihove ideje o tem, kako mora biti organizirano družbeno življenje. Premožnejši ljudje se povsod po svetu vključujejo v športno vadbo v okviru ekskluzivni klubov, ki podpirajo idejo, da so bogati in vplivni ljudje nekaj posebnega v družbi in si zaslužijo tudi poseben prostor za športno aktivnost.

Očitno je, da si slabše izobraženi ljudje v Sloveniji zaradi nizkega dohodka in z njim povezanega življenjskega sloga, ne more več privoščiti organizirane oblike športne vadbe. Nujno je potrebno domisliti načine športne vadbe, ki bodo dostopne širšim ljudskim množicam in jih približati neaktivni populaciji. Predvsem bi to morale biti take športne dejavnosti, ki ne zahtevajo drage športne opreme, plačevanja vstopnic za vadbo. Verjetno je v Sloveniji dozorel čas, da ponovno obudimo trim steze, v parke pa bi lokalne oblasti lahko namestile tudi kakšne modernejše oblike športa, kot je golf frizbi, športna aktivnost, ki je v zadnjem letu osvojila srca tako mladih kot starejših Američanov. Za ukvarjanje s tem športom posameznik potrebuje le frizbi, lastniki parkov pa postavijo koške v katere se meče frizbi.

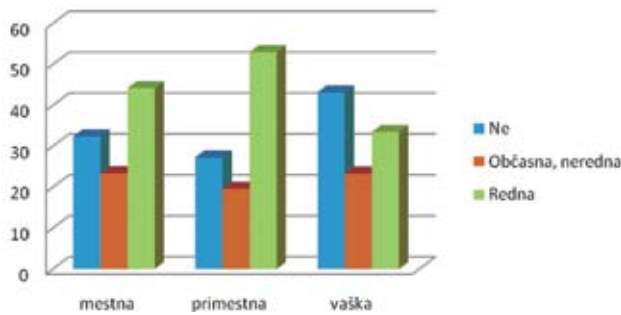
■ Oblike športne aktivnosti glede na kraj

Preglednica 4: Športna dejavnost v odvisnosti od kraja

	Tip krajevne skupnosti		
	mestna	primestna	vaška
Ne	32,4	27,3	43,2
Občasna, neredna	23,4	19,6	23,3
Redna	44,2	53,0	33,5

V teoretičnem uvodu smo ugotovili, da se športne navade Evropejcev razlikujejo med prebivalci glede na lego države v kateri živijo. Generalno velja, da športna aktivnost upada, če gledamo od severa Evrope proti jugu in od zahoda Evrope proti jugu. Podobne zakonitosti veljajo tudi za Slovenijo, še bolj pa je pomembno, da se zavedamo, da obstajajo statistično značilne razlike v ukvarjanju s športno rekreativno dejavnostjo med prebivalci Slovenije, ki živijo v različno velikih krajevnih skupnostih. Prebivalci v vaških krajevnih skupnostih, kjer so mnogo manj aktivni kot v mestnem in primestnem okolju. Prebivalci v mestnih okoljih so večinoma redno športno aktivni (organizirano 24.5%), čeprav je v zadnjih letih narasla neaktivnost ljudi, ki živijo v mestih (32.4%). Najbolj športno aktivni so prebivalci v primestnem okolju, kjer se kar 36% športno aktivnih ljudi ukvarja s športnimi dejavnostmi organizirano. To je kar velika sprememba, saj je vedno do sedaj za primestno okolje bila značilna le občasna športno rekreativna dejavnost. Anketiranci, ki živijo v vaškem okolju, so najmanj športno aktivni, tisti, ki pa so športno aktivni, pa se ukvarjajo s športom pretežno neorganizirano in tudi le občasno (17.2%).

Oblike in načini glede na tip kraja bivanja



Zaključek

Rezultati raziskave kažejo, da ostaja področje športa »simbol boja« med družbenimi razredi. Tisti, ki imajo revnejši kulturni kapital, so manj udeleženi v športni dejavnosti na sploh. Možno je, da pomanjkanje te dejavnosti kompenzirajo s katerimi drugimi področji. Van Tuyckom in Scheerder (2010) sta ugotovila, da manj športno aktivni prebivalci Evrope, še posebej ženske in tisti iz ruralnih okolij, kompenzirajo manjšo športno aktivnost z drugimi hišnimi opravili (sesanje, vrtnarjenje itd.).

Športna aktivnost ljudi se je v zadnjih desetletjih sicer precej spremenila, v literaturi so te spremembe definirane s procesom »športifikacije« (Cachay, 1990; Digel, 1990).

Danes v Sloveniji:

- interes družbe za športno aktivnost narašča,
- še nikoli do sedaj se s športno dejavnostjo ni ukvarjalo toliko ljudi
- stari vzorci športne aktivnosti, ki so potekale predvsem na nivoju klubov so se spremenili in razvili mnogotere oblike in načine športnih aktivnosti.

Na te spremembe so vplivali sledeči družbeni dejavniki:

- vsesplošno sprejetje, da je športna aktivnost nadvse pomembna družbena dejavnost
- premik pri zaznavanju športne aktivnosti od tega, da je športna aktivnost predstavljala posebno obliko vedenja do tega, da je športna aktivnost danes »predpisano« vedenje, torej družbeno zaželeno
- povečanje javnih in privatnih športnih objektov in programov
- povečanje enakih možnosti za ukvarjanje s športom
- prevrednotenje miselnosti ljudi, da je športna aktivnost primerna za vse ljudi in ne le za mlade in moške, kot je veljalo v preteklosti;
- splošen razvoj družbe

Literatura

1. Bourdieu, P. (1991). Sport and social class. V: C. Mukerji in M. Schudson (ur.) *Rethinking popular culture: Contemporary perspectives in cultural studies*. Berkeley, University of California Press, 357-373.

2. Cachay, K. (1990) Versportlichung der Gesellschaft und Entsportung des Sports. Systemtheoretische Anmerkungen zu einem gesellschaftlichen Phänomen. V: H. Gabler in U. Göhner (ur.) *Für einen besseren Sport*, str. 97–113. Schorndorf bei Stuttgart: Hofmann.

3. Claeys, U. (1982) *Rationalising sports policies. Sport in European Society: A transnational survey into participation and motivation* (Technical Supplement; CDDS 82/25E 2) (Strasbourg, Council of Europe / Committee for the Development of Sport).

4. Collins, M.F. (2003) *Sport and Social Exclusion*. London: Routledge.

5. Digel, H. (1990) 'Die Versportlichung unserer Kultur und deren Folgen für den Sport. Ein Beitrag zur Uneigentlichkeit des Sports', V: H. Gabler in U. Göhner (ur.) *Für einen besseren Sport*, str. 73–96. Schorndorf bei Stuttgart: Hofmann.

6. Hartmann-Tews, I. (2006) Social stratification in sport and sport policy in the European Union, *European Journal for Sport and Society*, 3(2), 109-124.

7. Lamprecht, M. & Stamm, H. (1995) Soziale Differenzierung und soziale Ungleichheit im Breiten- eun Freizeitsport. *Sportwissenschaft*, 25(2), 265-284.

8. O'Brien Cousins, S. O. (2000). »My heart couldn't take it«: Older women's beliefs about exercise benefits and risks. *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(5), 283–294.

9. Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001) Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. *Šport* 49, (3),1-48

10. Rodgers, B. (1978) *Rationalising sports policies. Sport in its social context: International comparisons* (Technical Supplement; CDDS 78/19E) (Strasbourg, Council of Europe/Committee for the Development of Sport).

11. Ruhm, C.J. (2005). Healthy living in hard times. *Journal of Health Economics*, Vol. 24, 341-363

12. Scheerder, J., Vanreusel, B., Taks, M. in Renson, R. (2005) 'Social Stratification Patterns in Adolescents' Active Sports Participation Behaviour. A Time Trend Analysis 1969–1999', *European Physical Education Review* 11(1), 5–27.

13. Scheerder, J., Vanreusel, B., Taks, M., Renson, R. (2002). Social sports stratification in Flanders 1969–1999. *International review for the sociology of sport*. 37(2), 219–245.

14. Van Tuyckom, C., & Scheerder, J. (2010). Sport for all? Insight into stratification and compensation mechanism of sporting activity in the EU-27. *Sport and Society*. V tisku

izr. prof. dr. Mojca Doupona Topič, prof. šp. vzg., mag. med. prod.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za sociologijo in zgodovino športa
e-naslov: mojca.doupona@fsp.uni-lj.si

Maja Pori, Boris Sila

S KATERIMI ŠPORTNOREKREATIVNIMI DEJAVNOSTMI SE SLOVENCİ NAJRAJE UKVARJAMO?

Izvleček

Cilj raziskave je bil ugotoviti, katere športnorekreativne dejavnosti so najbolj priljubljene med Slovenci. Vzorec merjencev je v letu 2008 (17. študija SJM) zajemal 1286 oseb, starih 15 let in več (povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta), ki so izpolnile vprašalnik o svojih športnorekreativnih navadah. Rezultati kažejo, da Slovenci najraje hodimo (58 %), plavamo (35 %) in kolesarimo (25 %).

Ključne besede: priljubljeni športi, Slovenci.

WHICH SPORT ACTIVITIES ARE MOST POPULAR AMONG SLOVENES?

Abstract

The aim of the study was to investigate the most popular sport activities among Slovenian population. The sample in the year 2008 (17th study of SJM) consisted of 1286 persons aged 15 and above (average age $46,6 \pm 18,9$ years), who filled in a questionnaire about their sport activity. The results show that Slovenes prefer to walk (58 %), swim (35 %) and cycle (25 %).

Key words: popular sports, Slovenes.

Uvod

V Sloveniji je vedno več ljudi, ki jim je športna rekreacija postala pomembna kategorija kakovostnega preživljanja prostega časa. Majhen delež športno neaktivnih (37 % v letu 2008) kaže, da se ljudje zavedajo pomena gibalne dejavnosti za zdravje. Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne dejavnosti in se verjetno lažje odločajo zanjo. Športnorekreativna dejavnost lahko izboljša kakovost življenja odraslih različnih starosti in telesne pripravljenosti (Seefeldt, Malina, Clark, 2002). Ugodne posledice redne športne dejavnosti se namreč kažejo tako v izboljšanju funkcionalnih sposobnosti (Berlin, Colditz, 1990; Fris, 2002), zniževanju krvnega tlaka (Arnoll, Beaglehole, 1992), v ohranjanju primerne telesne teže (Kromhout, Bloemberg, Siedell, Nissinen, Menotti, 2001; Mišigoj - Duraković in sod., 2003), v zmanjševanju stresa (Hassmen, Koivula, Uutela, 2000) kot tudi v zadovoljstvu s seboj, izboljšanju gibalnih sposobnosti in zadovoljevanju želje po socializaciji.

Bistvo športne rekreacije je v veselju, sreči in zadovoljstvu, ki jih prinaša gibanje. Kar so sekunde, metri ali točke v vrhunskem športu, so veselje, užitek, sreča in zadovoljstvo, ki jih občuti rekreativni športnik v svoji športnorekreativni dejavnosti (Pori, Bednarik, Kolenc, 2008). Katero športnorekreativno dejavnost izbrati? S katero dejavnostjo bomo uspeli zadovoljiti svoje cilje? Kje bomo najbolj uživali? S katero dejavnostjo bomo naj-

več naredili za svoje zdravje? Na izbiro posameznih športnih dejavnosti poleg osebne priljubljenosti verjetno vplivata tudi sodoben hiter tempo življenja in razpoložljiv denar. Ljudje najraje izbiramo dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo v neposrednem bivalnem okolju, ki imajo značaj aerobnih aktivnosti, so cenovno dostopne, z njimi se lahko ukvarjamo vse leto in tudi do pozne starosti. Športna rekreacija je torej, ne glede na to, ali smo aktivni zunaj, v naravi ali v zaprtih športnih objektih, dejavnost, ki celovito zajame večino človekovih razsežnosti, ki smo jih voljni in vse bolj zaradi številnih škodljivih vplivov tudi prisiljeni angažirati v svojem prostem času (Sila, 2008).

Seznam športnorekreativnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo odrasli Slovenci, je dolg in raznolik. Že vrsto let so hoja (sprehodi), plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje in planinarjenje na vodilnih mestih po priljubljenosti. Gre pretežno za dejavnosti, ki potekajo v naravi, kar očitno Slovenci izredno cenimo. Preživljanje prostega časa v naravi je pomembna protiutež vrhunskim tehnološkim "igračkam", ki nam pomagajo čim bolj telesno neaktivno preživeti dan (nakupi iz fotelja, opravljanje bančnih storitev iz domače pisalne mize, dostava artiklov na dom ...). Zanimivo je, da kljub pojavu številnih, lahko bi rekli modernih športnorekreativnih dejavnosti ostajajo gibalne dejavnosti v naravi najbolj priljubljene. Aktivno preživljanje prostega časa v naravi ima očitno poseben čar in nedvomno velike pozitivne učinke na Slovence.

Metode

Vzorec merjencev je zajemal 1286 oseb, starih 15 let in več (povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta). V vprašalniku smo ponudili 52 športnorekreativnih dejavnosti. Anketiranci so označili, s katerimi se najraje ukvarjajo. Rezultate smo predstavili v obliki odstotkov aktivnih v posamezni športni dejavnosti (%).

Rezultati

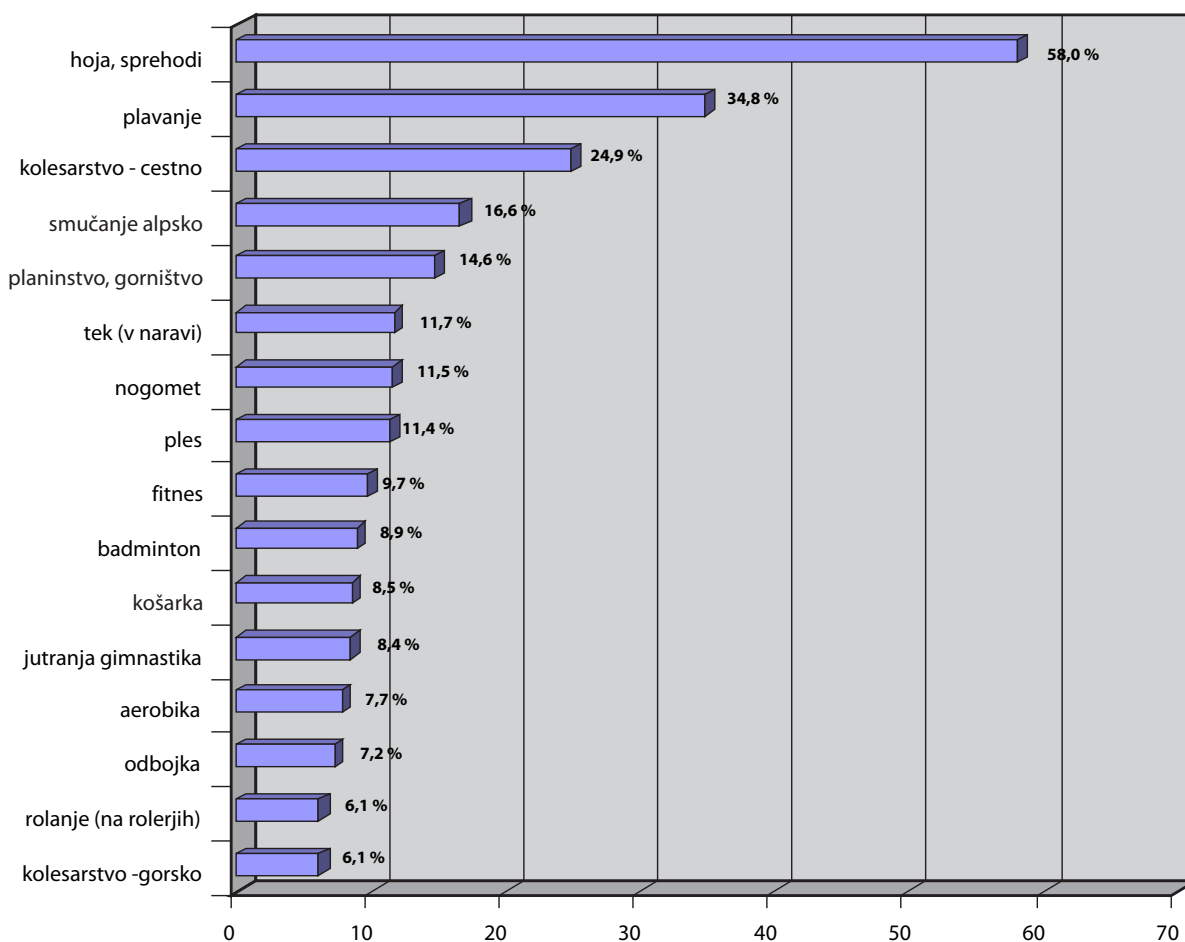
Podatki 17. študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev kažejo, da je hoja še vedno najbolj priljubljena oblika gibalne dejavnosti. Kar 58 % odraslih Slovencev se najraje ukvarja s hojo (slika 1). To ne preseneča, saj gre za osnovno, človeku lastno gibanje. Hoja je namreč temeljna dejavnost, katere pozitivni učinki na zdravje so bili že večkrat dokazani (Zhu, 2008). No, tu ne moremo mimo dejstva, da gibanja, ki so značilna za šport, niso lastna človeku (Pori, Bednarik, Kolenc, 2008). Še mnogo manj pa sta mu lastna posedanje pred računalnikom ali televizijo in pretirano uživanje hrane. Pa vendar to počnemo. Prav zaradi tega je vsaka oblika športnorekreativne dejavnosti zelo dobrodošla.

Hoji na prvem mestu sledita plavanje in cestno kolesarjenje, kar v primerjavi z rezultati raziskav preteklih let ni nič novega

(slika 1). Te športne panoge so se utrdile na prvih treh mestih. V primerjavi s preteklimi leti se nekoliko manj Slovencev najraje ukvarja s hojo (v letu 2006 62 %; v: Berčič in Sila, 2007), nekoliko več jih raje plava (v letu 2006 30 %). Cestno kolesarjenje, alpsko smučanje in planinstvo so ostali na istih mestih kot pred dvema letoma s skoraj enakimi odstotki udeležbe. Kot zanimivost pa omenimo, da je vadba doma izgubila priljubljenost, saj se po zadnjih podatkih uvršča na 12. mesto (preglednica 1), medtem ko je bila v prejšnji študiji na 6. mestu. Vzrok za to je lahko porast organiziranih oblik vadbe, v katere se Slovenci vključujejo in zato manj vadijo sami doma. Vsekakor je strokovno organizirana vadba najbolj zaželena. Vaditi pod vodstvom strokovnjaka namreč pomaga laže in hitreje doseči zadane cilje z najmanjšo nevarnostjo poškodb.

Alpsko smučanje ter planinstvo in gornišstvo bi lahko poimenovali tudi del identitete Slovencev (Berčič in Sila, 2007). Že od leta 1973 se pojavljajo na visokih mestih najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti. Mnogi Slovenci so sprejeli planinstvo kot temeljno dejavnost ob vikendih, alpsko smučanje pa kot način življenja v zimskem času.

V zimskem času postaja vedno bolj priljubljena dejavnost tudi turno smučanje. V prejšnji študiji se je z njim ukvarjalo 0,8 % anketiranih, kar ga je uvrščalo na 41. mesto (Berčič in Sila, 2007). Zadnji podatki kažejo, da se turno smučanje uvršča na 32. me-



Slika 1: Najbolj priljubljene športnorekreativne dejavnosti po odstotkih udeležencev v letu 2008

Preglednica 1: Športnorekreativne dejavnosti, razvrščene po odstotkih aktivnih (%) v letu 2008

	Športna dejavnost	%
1	hoja, sprehodi	58
2	plavanje	34,8
3	kolesarstvo – cestno	24,9
4	smučanje – alpsko	16,6
5	planinstvo, gornišтво	14,6
6	tek (v naravi)	11,7
7	nogomet	11,5
8	ples	11,4
9	fitnes	9,7
10	badminton	8,9
11	košarka	8,5
12	jutranja gimnastika	8,4
13	aerobika	7,7
14	odbojka	7,2
15	rolanje (na rolerjih)	6,1
16	kolesarstvo – gorsko	6,1
17	tenis	5,5
18	namizni tenis	5,1
19	kegljanje	4,5
20	ribolov	4,0
21	druge športne aktivnosti	3,3
22	atletika	2,9
23	drsanje	2,9
24	joga	2,8
25	alpinizem	2,6
26	smučarski tek	2,4
27	balinanje	2,3
28	borilni športi	2,3
29	jadranje	2,2
30	deskanje na snegu	2,1
31	avto-moto šport	1,9
32	smučanje – turno	1,9
33	strelstvo	1,9
34	obiskovanje trimskih stez	1,8
35	kajak, kanu	1,6
36	lov	1,5
37	rokomet	1,4
38	konjeniški šport	1,2
39	golf	1,2
40	fitnes – skupinska vadba	1,1
41	podvodni športi	0,9
42	rafting	0,9
43	jadranje na deski	0,9
44	orientacijski šport	0,8
45	športno plezanje	0,8
46	hokej na ledu	0,7
47	lokostrelstvo	0,7
48	skvoš	0,5
49	športna gimnastika	0,3

sto z 1,9-odstotno udeležbo, kar predstavlja največji premik posameznih aktivnosti po lestvici navzgor. To je lahko tudi posledica razvoja in popularizacije tekmovalnega turnega smučanja, najverjetneje pa večje dostopnosti te dejavnosti. To se kaže v veliki ponudbi različnih modelov turnih smuči, okovja in čevljev ter v cenovni ustreznosti opreme, ki jo lahko uporabljamo tudi pri smučanju po urejenih smučiščih. Poleg tega deluje v Sloveniji vrsta društev in agencij, ki se ljubiteljsko in profesionalno ukvarjajo s turnosmučarsko ponudbo. Vsako leto je torej več ljudi aktivnih v gorah tudi v zimskem času. Na to vplivajo tudi elektronski mediji (Gore in ljudje, Turno-smučarski klub Skala ...), ki z objavo fotografij, novic, opisov poti povečujejo zanimanje za to dejavnost. Ob tem velja omeniti, da je nujno upoštevati ustrezna varnostna navodila. Plazovni trojček (žolna, sonda in lopata) je še vedno bolj izjema kot pravilo.

V preglednici 1 ni podatkov za triatlon in jadrlno padalstvo, ker v obravnavanem vzorcu teh dejavnosti ni nihče izbral.

Naj končamo tako, kot smo začeli: 37 % odraslih Slovencev se s športom ne ukvarja. To pomeni, da niso niti enkrat na leto športno dejavni. Jasno nam je, da se vsi ne bodo ukvarjali s športno rekreacijo. Vendar športna rekreacija niso samo športne panoge, kot bi morda mislili nekateri. Športna rekreacija so lahko najrazličnejše oblike gibanja, ki pozitivno vplivajo na naše zdravje, ne nazadnje je to lahko le vsakodnevni intenziven sprehod na svežem zraku. To pa se, roko na srce, v sodobnem marketingu najmanj propagira.

■ Literatura

1. Arnoll, B., Beaglehole, R. (1992). Does physical activity lower blood pressure: a critical review of the clinical trials? *Journal of Clinical Epidemiol*, 45(5), 439–447.
2. Berčič, H., Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi. *Šport*, 55(3), suppl., 17–26.
3. Berlin, J. A., Colditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol*, 132, 612–628.
4. Fras, Z. (2002). Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. *Zdravstveno varstvo*, 41, 27–34.
5. Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Prev Med*, 30, 17–25.
6. Kromhout, bloemberg, Siedell, Nissinen and Menotti, 2001.
7. Mišigoj - Duraković, M. et. al (2003). *Physical activity and health*. Ljubljana: ZDŠD, FŠ, KIF, ZŠ.
8. Seefeldt, V., Malina, R. M., Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med*, 32(3), 143–168.
9. Pori, M., Bednarik, J., Kolenc, M. (2008). Sport recreation from the point of view of financial resources used since 1999. *Šport*, 56, suppl., 27–32.
10. Sila, B. (2008). Aktivni seniorji. *Polet*, 7(6), 42–45.
11. Zhu, W. (2008). Let's keep walking. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40 (suppl), 509–511.

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, – Katedra za športno
rekreacijo in zdravje
e-naslov: maja.pori@fsp.uni-lj.si

Maja Pori, Boris Sila

PRILJUBLJENOST ŠPORTNOREKREATIVNIH DEJAVNOSTI V POVEZAVI S SPOLOM IN IZOBRAZBO

Izvleček

V raziskavi smo želeli ugotoviti, katere športnorekreativne dejavnosti so najbolj priljubljene glede na spol in izobrazbo anketirancev. Vzorec merjencev je v letu 2008 (17. študija SJM) zajemal 1286 oseb, starih 15 let in več (povprečne starosti $46,6 \pm 18,9$ leta), 54 % je bilo žensk in 46 % moških; največ (30 %) jih je imelo končano srednjo šolo. Anketiranci so izpolnili vprašalnik o svojih športnorekreativnih navadah. Rezultati kažejo, da so tako pri moških kot ženskah, ne glede na izobrazbo, najbolj priljubljene dejavnosti hoja, plavanje in kolesarjenje. Poleg teh se Slovenke najraje ukvarjajo s planinstvom (15 %), aerobiko (13 %) in alpskim smučanjem (26 %), Slovenci pa z nogometom (22 %), alpskim smučanjem (21 %) in košarko (15 %).

Ključne besede: priljubljeni športi, razlike med spoloma, izobrazba.

POPULARITY OF SPORT ACTIVITIES RELATED TO GENDER AND EDUCATION

Abstract

The aim of the study was to investigate the most popular sport activities among Slovenian population according to gender and education. The sample in the year 2008 (17th study of SJM) consisted of 1286 persons aged 15 years and above (average age $46,6 \pm 18,9$ years), 54 % were women and 46 % were men. They filled in a questionnaire about their sport activities. The results show that both men and women prefer to walk, swim and cycle. The same results were gained when we took different level of education into account. Women also like mountaineering (15 %), aerobics (13 %) and alpine skiing (13 %) while men prefer to play football (22 %), go to ski (21 %) and play basketball (15 %).

Key words: popular sports, gender differences, education.

■ Uvod

Promocija aktivnega preživljanja prostega časa je v zadnjih 37 letih očitno obrodila sadove. Delež Slovencev, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo, še nikoli ni bil tako visok kot v zadnji študiji (63 %). V zadnjih desetletjih se je bolj povečal odstotek aktivnih žensk kot aktivnih moških (Berčič in Sila, 2007). V preteklem obdobju je bilo aktivnih manj žensk kot moških, za kar je bilo navedenih veliko razlogov. Omenjalo se je neenakopraven odnos žensk v družbi, dvojno zaposlenost, neustrezno športno ponudbo ... (Berčič, Sila, 2007). Danes je življenjski slog žensk drugačen, kar kaže na njihovo večjo ozaveščenost o pomenu športnorekreativne aktivnosti. Ženske si težje odtrgajo nekaj časa od vsakodnevnih družinskih obveznosti in ga namenijo ukvarjanju z gibalno dejavnostjo (Birchwood, Roberts, Pollock, 2008).

Ukvarjanje s športom postaja vse bolj domena izobraženih in premožnejših (Doupona Topič, Sila, 2007). Določene športne aktivnosti so povezane z večjimi stroški, zato se z njimi manj ukvarjajo ljudje iz nižjega socialnega sloja (za katere sta značil-

na nižja življenjska raven in manjša ozaveščenost o pomembnem vplivu gibalne dejavnosti na zdravje).

Hoja (sprehodi), plavanje in kolesarjenje so že vrsto let trdno na prvih treh mestih priljubljenosti, ne glede na spol ali izobrazbo. Hoja, kolesarjenje in plavanje se pojavljajo kot najbolj priljubljene aktivnosti tudi v drugih študijah (Hamdorf, Starr, Williams, 2002; Leslie in sod., 2004; Williams in sod., 2008). Hoja je aktivnost, ki ne zahteva tehničnega znanja, je poceni in dostopna v vseh letnih časih in v življenjskih obdobjih. V zadnjih letih postaja priljubljena tudi nordijska hoja, kjer ljudje uporabljajo za gibanje palice. V dosedanjih vprašalnikih nordijske hoje še ni bilo na seznamu 52 aktivnosti, jo pa nameravamo dodati že v 18. študijo o športnorekreativnih navadah Slovencev. Plavanje je aktivnost, s katero se mnogo ljudi ukvarja predvsem v poletnih počitnicah (ko ni treba dati dodatnega denarja za izvajanje aktivnosti), kolesarjenje pa lahko poleg priljubljene športnorekreativne aktivnosti služi tudi kot prevozno sredstvo.

V prispevku nas je zanimalo, s katerimi športnorekreativnimi aktivnostmi se Slovenke in Slovenci še ukvarjajo poleg treh najbolj priljubljenih in katere aktivnosti so priljubljene pri skupinah z različno izobrazbeno sestavo.

Metode

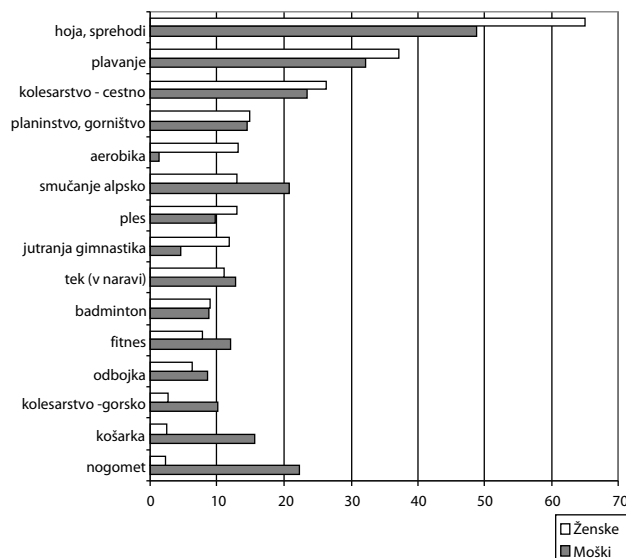
Vzorec merjencev je zajemal 690 žensk (povprečna starost 48,2 ± 19,0 leta) in 596 moških (povprečna starost 44,6 ± 18,6 leta), starih 15 let in več. Največ jih je imelo končano srednjo šolo (30 %), 28 % jih je končalo osnovno šolo, po 21 % pa poklicno ter višjo šolo ali več. V vprašalniku smo ponudili 52 športnorekreativnih aktivnosti. Anketiranci so označili, s katerimi se najraje ukvarjajo. Rezultate smo predstavili v obliki odstotkov aktivnih v posamezni športni panogi.

Rezultati

Po pregledu vrstnega reda najbolj priljubljenih športnih dejavnosti ugotavljamo, da so hoja, plavanje in kolesarjenje na prvih treh mestih tako pri ženskah kot moških, vendar se s hojo ukvarja večji odstotek žensk (slika 1). Vzrok za to je verjetno tudi dostopnost te aktivnosti, saj se v bistvu lahko 'začne' že pred domačim pragom. Ženska – mati ne izgubi veliko časa zaradi logističnih zahtev, značilnih za druge oblike vadbe, in se lahko hitro 'vrne v družinsko življenje'. Poleg tega gre za aerobno aktivnost, največkrat nižje intenzivnosti, ki ne zahteva velikega napora. Hoja je aktivnost, ki lahko močno zmanjša dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni (Lee in Buchner, 2008). Verjetno bi bilo zanimivo pridobiti podatke o tem, ali ženske hodijo same ali v družbi s prijateljico. V slednjem primeru lahko hoja učinkovito zadovoljuje tudi želje po socializaciji (kar moški verjetno dobijo pri igranju moštvenih iger).

Največje razlike med spoloma v priljubljenosti športnorekreativnih aktivnosti so vidne v dejavnostih, ki so energetske naporejše in zahtevajo več športnega znanja. Moški se tako v veliko večji meri ukvarjajo z moštvenimi igrami. Nogomet in košarka postavljajo po priljubljenosti na 4. oz. 6. mesto, medtem ko sta pri ženskah na 21. in 19. mestu (preglednica 1). Pri športnih igrah, kjer prihaja do telesnega stika z nasprotnikom, najdejo moški poseben izziv, ki se kaže v merjenju sposobnosti in znanja, borbenosti in težnje po zmagi (Berčič in Sila, 2007). Splošna ugotovitev je, da so moškim bolj privlačne športnorekreativne aktivnosti, kjer prihaja do hitrih, eksplozivnih gibanj, kot so šprinti ali skoki, in do telesnih stikov z nasprotnikom ...

Ženske pa, poleg prvih petih bolj aerobnih dejavnosti, dajejo v primerjavi z moškimi večji poudarek aerobiki, kar kažejo tudi druge raziskave (Leslie in sod., 2004) (preglednica 1). V primerjavi s preteklimi rezultati je aerobika nekoliko povečala priljubljenost, jutranja gimnastika pa jo je izgubila. Vzrok je verjetno v vedno pestrejši ponudbi strokovno vodenih oblik aerobike, ki je pisana na kožo ženskam. Dobra desetina žensk (in le 4,5 % moških) (preglednica 1) rada vadi doma. Mogoče ženska zaradi vloge matere preživi več časa doma in ji tak način vadbe bolj ustreza. V medijih lahko zasledimo propagiranje številnih gimnastičnih vaj, ki pozitivno vplivajo na ohranjanje ali izboljšanje gibalnih sposobnosti ter na nadzor telesne teže, kar je lahko še dodatno spodbudilo ženske za vadbo doma.



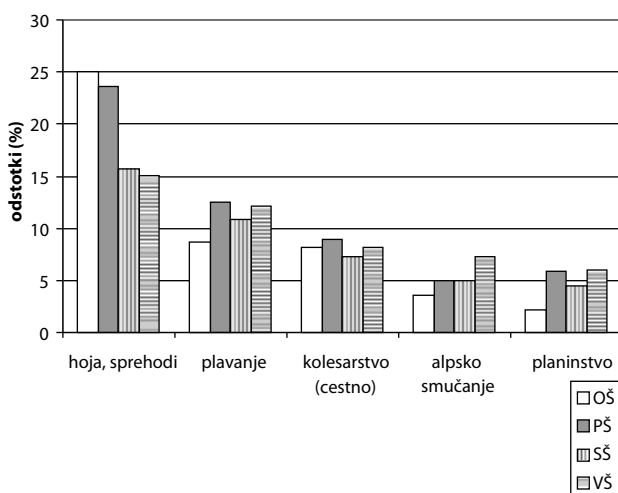
Slika 1: Najbolj priljubljene športnorekreativne dejavnosti glede na spol v letu 2008

Preglednica 1: Športnorekreativne dejavnosti, razvrščene po odstotkih aktivnih (%) glede na spol v letu 2008

	MOŠKI		ŽENSKE	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
1	hoja, sprehodi	48,8	hoja, sprehodi	65,1
2	plavanje	32,2	plavanje	37,1
3	kolesarstvo – cestno	23,3	kolesarstvo – cestno	26,2
4	nogomet	22,3	planinstvo, gornišťvo	14,8
5	smučanje – alpsko	20,8	aerobika	13,2
6	košarka	15,4	smučanje – alpsko	13,0
7	planinstvo, gornišťvo	14,4	ples	12,9
8	tek (v naravi)	12,8	jutranja gimnastika	11,7
9	fitnes	12,1	tek (v naravi)	10,9
10	kolesarstvo – gorsko	10,1	badminton	9,0
11	ples	9,7	rolanje (na rolerjih)	8,1
12	badminton	8,7	fitnes	7,7
13	odbojka	8,4	odbojka	6,2
14	namizni tenis	8,2	joga	4,2
15	tenis	8,2	drsanje	3,6
16	ribolov	7,4	kegljanje	3,2
17	kegljanje	6,0	tenis	3,2
18	atletika	4,7	kolesarstvo – gorsko	2,6
19	jutranja gimnastika	4,5	košarka	2,5
20	druge športne aktivnosti	4,5	namizni tenis	2,3
21	alpinizem	4,0	nogomet	2,2
22	borilni športi	4,0	druge športne aktivnosti	2,2
23	rolanje (na rolerjih)	3,9	smučarski tek	2,0
24	avto-moto šport	3,5	fitnes – skupinska vadba	1,7
25	smučanje – turno	3,5	balinanje	1,6
26	strelstvo	3,2	alpinizem	1,4
27	balinanje	3,0	jadrnanje	1,4

	MOŠKI		ŽENSKE	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
28	deskanje na snegu	3,0	obiskovanje trimskih stez	1,4
29	jadrnanje	3,0	atletika	1,3
30	lov	3,0	deskanje na snegu	1,3
31	smučarski tek	2,9	konjeniški šport	1,3
32	rokomet	2,3	golf	1,2
33	obiskovanje trimskih stez	2,2	kajak, kanu	1,2
34	drsanje	2,0	ribolov	1,2
35	kajak, kanu	2,0	borilni športi	0,7
36	rafting	1,7	podvodni športi	0,7
37	jadrnanje na deski	1,5	strelstvo	0,7
38	aerobika	1,3	športno plezanje	0,7
39	golf	1,2	rokomet	0,6
40	hokej na ledu	1,2	športna gimnastika	0,6
41	joga	1,2	avto-moto šport	0,4
42	konjeniški šport	1,2	orientacijski šport	0,4
43	lokostrelstvo	1,2	smučanje – turno	0,4
44	orientacijski šport	1,2	hokej na ledu	0,3
45	podvodni športi	1,2	jadrnanje na deski	0,3
46	športno plezanje	0,8	lokostrelstvo	0,3
47	skvoš	0,7	rafting	0,3
48	fitnes – skupinska vadba	0,3	skvoš	0,3
49			lov	0,1

Ženski šport se namreč vedno bolj nagiba k estetiki, lepoti in usklajenosti gibanja. Ženske očitno bolj uživajo v gibanju v ritmu in ob glasbeni spremljavi. Pri gibanju jim je pomembnejša estetska komponenta in ne toliko doseženi rezultat v obliki točk. Razlike v priljubljenosti posameznih panog so pomembne, ko želimo npr. vplivati na neaktivno populacijo (Leslie, Owen, Sallis, 1999). Ponuditi jim je treba namreč aktivnosti, s katerimi se najraje ukvarjajo.



Slika 2: Prvih pet najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti glede na izobrazbo v letu 2008

Preglednica 2: Najbolj priljubljene športnorekreativne dejavnosti, razvrščene po odstotkih aktivnih (%) glede na izobrazbo v letu 2008

	OŠ	PŠ	SŠ	VŠ
	%	%	%	%
hoja, sprehodi	48	59	62	64
plavanje	17	31	43	51
kolesarstvo - cestno	16	23	29	34
smučanje alpsko	7	13	19	31
planinstvo, gorništvo	4	14	17	25
tek (v naravi)	6	6	17	19
ples	6	9	15	16
jutranja gimnastika	6	4	9	15
aerobika	3	3	10	15
badminton	5	4	12	15
tenis	2	3	5	13
fitnes	6	5	16	11
košarka	7	6	11	9
kolesarstvo - gorsko	2	6	8	9
rolanje (na rolerjih)	3	3	9	8
odbojka	7	5	9	8
nogomet	11	10	16	7

Ne glede na izobrazbeno strukturo, Slovenci najraje hodimo, plavamo in kolesarimo (Slika 2). Podrobnejši pregled pokaže, da se bolj izobraženi ukvarjajo več s športno rekreacijo, saj je večji odstotek aktivnih v večini naštetih aktivnosti.

Največje odstopanje je vidno v 'dražjih' dejavnostih, kjer je potrebno za vadbo plačati (Tabela 2). Plača se lahko vadnina (npr. aerobika, fitnes) ali prostor za vadbo (bazen, smučarska karta, badminton, tenis, fitnes). Največje razlike v odstotkih različno izobraženih udeležencev so vidne v alpskem smučanju, aerobiki in tenisu. Alpsko smučanje sodi med najdražje športne aktivnosti in si ga verjetno lažje privoščijo ljudje višjega socialnega sloja. Podobno bi lahko razlagali tudi rezultate pri aerobiki. Različni tipi vadb aerobike so strokovno vodeni, organizirani in jih je potrebno plačati.

V moštvenih igrah so odstotki udeležencev bolj izenačeni. Največje razlike so vidne v nogometu, kjer je odstotek aktivnih najnižji pri najbolj izobraženi skupini (Tabela 2). Večji odstotek ukvarjanja z nogometom gre verjetno na račun aktivnejše moške populacije v nižje izobraženih skupinah. Moški se namreč najraje ukvarjajo z moštvenimi igrami, med katerimi je nogomet na zelo visokem mestu.

Zanimivo je, da se več ljudi z nižjo izobrazbo ne ukvarja s planinstvom in gorništvom. Glede na to, da živimo v gorati Sloveniji, kjer je gorništvo ena najbolj priljubljenih in množičnih športnih dejavnosti, neločljiv del narodove identitete, del kulturne dediščine in del slovenske psihološke podobe (Burnik, Košir, Doupona Topič, Pori, 2007), so podatki mogoče presenetljivi. Za hojo v gore je namreč pri nas nešteto možnosti. Gre za eno najbolj dostopnih športnih dejavnosti, ki ni vezana na velike stroške in s katero se lahko človek ukvarja v vseh letnih časih ter starostnih obdobjih. Planinska dejavnost oziroma hoja vpliva tudi na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti (Jereb, Karpljuk, Burnik, 2003), ki so temeljne za zagotavljanje

visoke ravni telesnega zdravja. Mogoče lahko vzroke za dobljeni rezultat povežemo s pomanjkanjem znanja, potrebnega za varno hojo v gore.

Literatura

1. Berčič, H., Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi. *Šport*, 55(3), priloga, 17–26.
2. Birchwood, D., Roberts, K., Pollock, G. (2008). Explaining differences in sport participation rates among young adults: evidence from the South Caucasus. *European Physical Education Review*, 14(3), 283–298.
3. Burnik, S., Košir, B., Doupona Topič, M., Pori, M. (2007). Mountaineering of children with regard to their natural and social environment. *International Journal of Physical Education*, 4(4), 159–165.
4. Doupona Topič, M., Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport*, 55(3), priloga, 12–16.
5. Hamdorf, P., Starr, G., Williams, M. (2002). A survey of physical activity level and functional capacity in older adults in South Australia. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 281–289.
6. Jereb, B., Karpljuk, D., Burnik, S. (2003). Heart rate responses to uphill walking in 9-to 10-yr-old boys and girls. *Kinesiologia Slovenica*, 9(1), 13–18.
7. Lee, M., Buchner, D. M. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(7), 512–518.
8. Leslie, E., Cerin, E., Gore, C. J., St. George, A., Bauman, A., Owen, N. (2004). Gender, age and educational attainment differences in Australian adults' participation in vigorous sporting and fitness activities. *Journal of Physical Activity and health*, 1, 377–388.
9. Leslie, E., Owen, N., Sallis, J. (1999). Inactive Australian college students' preferred activities, sources of assistance and motivators. *American Journal of Health Promotion*, 13, 197–199.
10. Williams, D. M., Matthews, C. E., Rutt, C., Napolitano, M. A., Marcus, B. H. (2008). Interventions to increase walking behaviour. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(7), 567–573.

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, – Katedra za športno rekreacijo in zdravje
e-naslov: maja.pori@fsp.uni-lj.si



Maja Pori, Primož Pori, Boris Sila

ALI STAROST VPLIVA NA IZBOR NAJBOLJ PRILJUBLJENIH ŠPORTNOREKREATIVNIH DEJAVNOSTI?

Izvleček

Cilj raziskave je bil ugotoviti, katere športnorekreative dejavnosti so najbolj priljubljene med Slovenci glede na njihovo starost. V vzorec merjencev smo zajeli 1286 oseb, starih 15 let in več (povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta); od tega jih je bilo 190 v prvi starostni skupini (15–24 let), 208 v drugi (25–34), 227 v tretji (35–44), 209 v četrti (45–54), 177 v peti (55–64), 275 pa je bilo starih 65 let in več. Anketiranci so izpolnili vprašalnik o svojih športnorekreativnih navadah. Rezultati kažejo, da sta, ne glede na starost, najbolj priljubljeni dejavnosti hoja in plavanje. V prvi starostni skupini je na tretjem mestu nogomet (35 %), v vseh drugih pa kolesarstvo.

Ključne besede: popularni športi, starostni razredi.

POPULARITY OF SPORT ACTIVITIES RELATED TO AGE

Abstract

The aim of the study was to investigate the most popular sport activities among Slovenian population according to age. The sample consisted of 1286 persons aged 15 years and above (average age $46,6 \pm 18,9$ years), there were 190 persons in the first age group (15–24 let), 208 in second (25–34), 227 in third (35–44), 209 in fourth (45–54), 177 in fifth (55–64) and 275 aged 65 years and above. They filled in a questionnaire about their sport activities. The results show that people in all age groups prefer to walk and swim. Football was placed third in the youngest age group (35 %), while in all others there was cycling.

Key words: popular sports, age groups.

Uvod

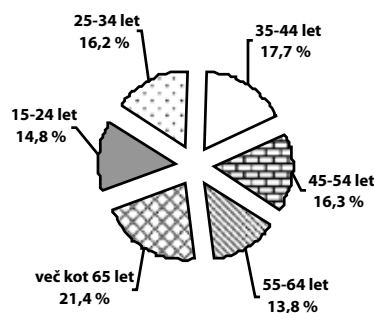
Ukvarjanje s posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi je pogojeno z biološko, fiziološko, psihološko in sociološko komponento, kar se kaže v različnih sposobnostih, lastnostih in značilnostih ljudi v posameznih starostnih obdobjih (Berčič in Sila, 2007). Mladim naj bi bile bližje intenzivnejše aktivnosti, npr. športne igre, starejšim pa predvsem ciklične aktivnosti, ki jih je mogoče izvajati z manj napora. Obdobje po 45. letu je tisto, v katerem se način športnega udejstvovanja spremeni iz pretežno visoko intenzivnih aktivnosti v nižje intenzivne (Starc in Sila, 2007). Mnogo dejavnikov, ki vplivajo na zdravje v odrasli dobi, ima korenine v zgodnjem otroštvu (Seefeldt, Malina in Clark, 2002). Če se otroci navadijo na redno gibalno dejavnost, se bodo učinki vadbe verjetno poznali tudi, ko odrastejo (Malina, 2001). Gibalna dejavnost je pomemben kazalnik kakovosti življenja (Menec, 2003).

Hoja, plavanje in kolesarjenje so bili, razen v zadnji starostni skupini (65 let in več), na prvih treh mestih po priljubljenosti v 16. študiji (2006) o športnorekreativnih navadah Slovencev (Berčič in Sila, 2007). V pričujočem prispevku nas je torej zani-

malo, katere športnorekreative dejavnosti so bile najbolj priljubljene pri različno starih skupinah prebivalstva v letu 2008.

Metode

Vzorec merjencev je zajemal 1286 oseb, starejših od 15 let (povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta), ki smo jih razdelili v 6 starostnih razredov (slika 1). V vprašalniku smo ponudili 52 špor-



Slika 1: Prikaz starostnih skupin po odstotkih udeležencev v letu 2008

tnorekreativnih dejavnosti. Anketiranci so označili, s katerimi se najraje ukvarjajo. Rezultate smo predstavili v obliki odstotkov aktivnih v posamezni športni dejavnosti (%) za vsako starostno skupino.

Rezultati

Rezultati kažejo, da ljudje različnih starosti najraje hodijo in plavajo (preglednica 1). Delež tistih, ki jim je hoja najbolj priljubljena dejavnost, je najvišji v starostni skupini 55–64 let (65,5 %). V nobeni skupini ni delež aktivnih manjši od 40 %, kar priča o izredni priljubljenosti hoje med Slovenci. Druge študije poročajo o hoji kot najbolj priljubljeni dejavnosti pri dveh tretjinah ljudi, starejših od 60 let (Hamdorf, Starr in Williams, 2002).

Kolesarjenje je na tretjem mestu v vseh starostnih skupinah, razen v prvi. Mlajši dajejo prednost moštvenim igram, saj se med

prvih sedem uvrščajo tako nogomet kot košarka in odbojka. Primerjanje osvojenega znanja ter gibalnih sposobnosti v obliki tekmovanja je verjetno značilno za to starostno skupino. Prav tako ni presenetljivo visoko mesto fitnesa, saj je mlajšim pomemben dejavnik lepa zunanost (postava, mišičasto telo), ki si jo lahko pridobijo z ustreznimi vajami v fitnes centrih. Ukvarjanje z intenzivnejšimi aktivnostmi ima verjetno večje pozitivne učinke na celovito zdravje pri mlajših (Shephard, 1997).

V drugi in tretji starostni skupini se na četrto mesto uvršča alpsko smučanje, prav tako je značilno visoko mesto teka v naravi in planinstva. Moštvene igre izgubljajo priljubljenost, zanimiva pa je uvrstitev fitnesa v tretji starostni skupini. V obdobju 35–44 let se s fitnesom ukvarja le 6,2 % ljudi v vzorcu. V tej starosti smo verjetno zajeli starše mlajših otrok, ki imajo manj prostega časa zaradi službenih in družinskih obveznosti. Temu primerno verjetno izbirajo dostopnejše dejavnosti v naravi, s katerimi se

Preglednica 1: Športnorekreativne dejavnosti, razvrščene po odstotkih aktivnih (%) v posamezni starostni skupini

	15–24 let		25–34 let		35–44 let	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
1	hoja, sprehodi	46,8	hoja, sprehodi	61,1	hoja, sprehodi	58,1
2	plavanje	43,2	plavanje	48,1	plavanje	45,4
3	nogomet	35,8	kolesarstvo – cestno	29,3	kolesarstvo – cestno	33,5
4	fitnes	30,5	smučanje – alpsko	27,4	smučanje – alpsko	23,8
5	kolesarstvo (cestno)	30,0	tek (v naravi)	22,1	planinstvo, gorništvo	19,8
6	košarka	26,3	badminton	21,2	tek (v naravi)	15,9
7	odbojka	25,3	fitnes	16,8	ples	15,4
8	tek (v naravi)	25,3	planinstvo, gorništvo	16,3	kolesarstvo – gorsko	13,2
9	smučanje – alpsko	23,7	nogomet	15,4	nogomet	13,2
10	ples	18,9	aerobika	13,9	badminton	11,0
11	rolanje (na rolerjih)	18,4	košarka	13,5	košarka	9,7
12	badminton	14,7	ples	12,5	aerobika	8,8
13	namizni tenis	13,7	tenis	12,5	rolanje (na rolerjih)	7,5
14	atletika	12,6	kolesarstvo – gorsko	11,1	jutranja gimnastika	7,0
15	planinstvo, gorništvo	11,1	rolanje (na rolerjih)	10,6	odbojka	7,0
16	deskanje na snegu	10,0	odbojka	9,6	fitnes	6,2
	45–54 let		55–64 let		več kot 65 let	
	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%	Športna dejavnost	%
1	hoja, sprehodi	62,2	hoja, sprehodi	65,5	hoja, sprehodi	53,1
2	plavanje	37,8	plavanje	25,4	plavanje	14,2
3	kolesarstvo (cestno)	25,8	kolesarstvo – cestno	20,3	kolesarstvo – cestno	13,1
4	planinstvo, gorništvo	17,7	planinstvo, gorništvo	16,9	planinstvo, gorništvo	7,6
5	smučanje – alpsko	16,3	jutranja gimnastika	14,1	jutranja gimnastika	6,9
6	ples	12,4	ples	9,6	smučanje – alpsko	3,3
7	aerobika	9,1	smučanje – alpsko	8,5	ples	2,5
8	jutranja gimnastika	8,1	ribolov	6,2	druge športne aktivnosti	2,2
9	nogomet	7,7	aerobika	4,5	aerobika	1,8
10	tek (v naravi)	7,2	smučarski tek	4,0	balinanje	1,8
11	fitnes	6,7	balinanje	2,8	lov	1,8
12	badminton	5,7	joga	2,8	alpinizem	1,1
13	kegljanje	5,7	obiskovanje trimskih stez	2,8	joga	1,1
14	smučarski tek	5,3	tek (v naravi)	2,8	ribolov	1,1
15	joga	4,8	tenis	2,8	smučarski tek	1,1
16	tenis	4,3	alpinizem	2,3	hokej na ledu	0,7

lahko ukvarja vsa družina, kamor vadba v fitnesu skorajda ne sodi. Poleg tega motiv lepo grajenega in oblikovanega telesa najbrž ni več v ospredju (Berčič in Sila, 2007).

Pri starejših pridobivata priljubljenost ples in jutranja gimnastika (vadba doma). Slednja je pri starosti 55 let in več uvrščena celo na 5. mesto. V prvih dveh starostnih skupinah je ni niti med 16 najbolj priljubljenimi dejavnostmi, v skupini 55–64 let pa se z vadbo doma ukvarja vsak sedmi Slovenec. Moštvenih iger v zadnjih dveh starostnih skupinah ne najdemo več med priljubljenimi dejavnostmi, kar je zaradi njihove narave tudi razumljivo. Hitri štarti, kratki teki s spremembami smeri, eksplozivna gibanja, kot so skoki, stik z nasprotnikom, spadajo med visoko intenzivna gibanja, ki se jih ljudje izogibajo zaradi upada gibalnih sposobnosti in posledičnega tveganja poškodb.

Starost ima torej določen vpliv na izbor najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti. Mlajši imajo raje moštvene igre in fitnes, srednja generacija alpsko smučanje in tek v naravi, starejši pa ples in jutranjo gimnastiko. Poleg seveda hoje, plavanja in kolesarstva, ki so 'nacionalne' dejavnosti Slovencev, starih 25 let in več.

Literatura

1. Berčič, H., Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi. *Šport*, 55(3), suppl., 17–26.
2. Hamdorf, P., Starr, G., Williams, M. (2002). A survey of physical activity level and functional capacity in older adults in South Australia. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 281–289.
3. Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13, 162–172.
4. Menec, V. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study. *The Journal of Gerontology*, 58, 74–82.
5. Seefeldt, V., Malina, R. M., Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med*, 32(3), 143–168.
6. Shephard, R. J. (1997). What is the optimal type of physical activity to enhance health? *British Journal of Sports Medicine*, 31, 277–284.
7. Starc, G., Sila, B. (2007). Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport*, 55(3), suppl., 27–36.

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, – Katedra za športno rekreacijo in zdravje
e-naslov: maja.pori@fsp.uni-lj.si



Gregor Starc, Boris Sila

KDO ZMORE IN SI ZNA PRIVOŠČITI ZDRAVJE?

Dnevna športna dejavnost odraslih Slovenk in Slovencev

Izvleček

S pomočjo vprašalnika Slovensko javno mnenje je mogoče zgolj grobo analizirati, kakšni so vzorci športnorekreativnega udejstvovanja ljudi in kateri so amotivacijski dejavniki, ki jih odvrtaajo od redne športnorekreativne vadbe. Regresijski model, izdelan na podlagi izbranih spremenljivk, je pokazal, da vprašalnik Slovenskega javnega mnenja omogoča precej natančno določanje tistih, ki se s športnorekreativno dejavnostjo ukvarjajo, medtem ko je pri določanju tistih, ki niso športno dejavni, precej manj prepričljiv. Analiza je pokazala, da na športno dejavnost ljudi najbolj vplivajo starost, izobrazba, zdravje, zadovoljstvo s prihodki, medtem ko spol, dejanski dohodki, tip bivalnega okolja, telesni status, količina prostega časa in čas, namenjen gledanju televizije, nimajo statistično značilne napovedovalne moči. Po uveljavljenih kriterijih ustrezne telesne dejavnosti le 46 odstotkov državljanek in državljanov Slovenije dosega tisti prag, ki omogoča izboljševanje telesnega zdravja in kondicije.

Ključne besede: športna rekreacija, dnevna športna dejavnost, starost, izobrazba, zdravje, zadovoljstvo s prihodki.

WHO CAN AFFORD HEALTH AND KNOWS HOW TO DO IT?

Abstract

The questionnaire Slovenian Public Opinion enables us to roughly analyse the patterns of sport-recreational practices of people and to identify some amotivational factors that turn people away from sport-recreational exercising. The regression model, built upon some selected variables showed, that the Slovenian Public Opinion questionnaire enables precise identification of people who are involved in sport-recreational activities but is much less precise in identification of sedentary individuals. The analysis showed that leisure-time sporting activities of people are influenced mostly by age, education, health and satisfaction with monthly income. On the other hand, gender, actual monthly income, type of residential environment, physical status, quantity of available leisure time and time, allocated for television watching, do not have statistically important predictive power. According to the established criteria of physical activity only 46 percent of Slovenian citizens reach the threshold of physical activity which enables the improvement of physical health and fitness.

Key words: sport recreation, daily physical activity, age, education, health, satisfaction with income.

■ O definicijah in epistemologiji raziskovanja športne dejavnosti ljudi

V letu 2008 je med državljanekami in državljanji zakročil vprašalnik Slovenskega javnega mnenja in s precejšnjo zamudo predstavljamo informacije o tem, koliko ljudi je pri nas v letu 2008 bilo športno dejavnih in nedejavnih, pa tudi nekaj informacij o tem, kakšni so družbeno ekonomski profili teh ljudi. V pričujočem prispevku nameravamo ugotoviti, koliko državljanek in državljanov naše dežele, razpete med mediteranskim, alpskim in panonskim kulturnim miljejem, spada med športno nedejavne, koliko jih je športno dejavnih in kakšne so razlike med njimi. Seveda pa se moramo že povsem na začetku spopasti s kriteriji, ki določajo ene in druge. Najprej s kriteriji razvrščanja.

Kar se tiče športno nedejavnih ljudi, je stvar enostavna: sem spadajo tisti, ki svojih teles ne morejo, ne znajo ali nočejo spraviti v pogon in so ob rahlem zardevanju anketarjem priznali,

da se s športno rekreacijo sploh ne ukvarjajo. Pri drugi skupini ljudi, ki so anketarjem povedali, da se s športno rekreacijo ukvarjajo, pa je stvar nekoliko bolj zapletena, saj sta obseg in intenzivnost ukvarjanja s športno rekreacijo med njimi zelo različna, zaradi česar smo jih razvrstili v tri skupine. V prvo spadajo tisti akutni rekreativci, ki se s športom v povprečju ukvarjajo manj kot 30 minut na dan, v drugo skupino uravnoteženi rekreativci, ki se s športom ukvarjajo od 30 do 60 minut na dan, v tretjo skupino pa tisti kronični rekreativci, ki ukvarjanju s športom namenijo tudi več kot 60 minut na dan. Koliko je enih in drugih med 1224 intervjuvankami in intervjuvanci, ki so na to vprašanje odgovorili, je razvidno iz preglednice 1. Seveda bi bilo iz nje napačno sklepati, da so vsi ti ljudje športno dejavni vsak dan, saj je bil delež povprečnega dnevnega časa, namenjenega športni dejavnosti, izračunan iz podatka o urah telesne dejavnosti na teden, pretvorjenih v minute, ki so bile nato razdeljene na sedem dni.

Preglednica 1: Število in delež športno nedejavnih in dejavnih državljanek in državljanov v letu 2008

Športna dejavnost	Število in delež	Moški	Ženske	Skupaj
nedejavni	N	164	201	365
	%	28,9	30,6	29,8
akutni rekreativci – do 30 minut na dan	N	151	175	326
	%	26,6	26,7	26,6
uravnoteženi rekreativci – od 30 do 60 minut na dan	N	115	161	276
	%	20,2	24,5	22,5
kronični rekreativci – nad 60 minut na dan	N	138	119	257
	%	24,3	18,1	21,0

Ker nimamo na voljo natančnejših podatkov, a smo vseeno želeli, da klasifikacija temelji na določenih uveljavljenih merilih, smo se odločili, da se pri tem naslonimo na priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, ki so navedena v dokumentu z naslovom *Globalna strategija Svetovne zdravstvene organizacije o prehrani, telesni dejavnosti in zdravju* (Waxman, 2004). V tem dokumentu je definicija ustrezne telesne dejavnosti vezana na njen vpliv na zdravje ljudi in pravi, da je priporočljivo, da se posamezniki ukvarjajo z ustrežno ravni telesne dejavnosti vse življenje, da pa je uresničevanje različnih zdravstvenih ciljev odvisno od vrste in količine telesne dejavnosti:

Vsaj 30 minut redne telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti večino dni v tednu zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter sladkorno bolezen, za raka na debelem črevesju in raka dojke. Vaje za krepitev mišic in vaje za ravnotežje lahko zmanjšajo možnost padcev in povišajo funkcionalni status pri starejših odraslih. Za nadzor nad telesno težo pa je potrebno več telesne dejavnosti (Waxman, 2004).

Pri tej definiciji se velja za trenutek ustaviti, saj ni čisto vseeno, da moramo uporabljati definicijo o ustrezni telesni dejavnosti, ki je nastala v zdravstvenih krogih, ne pa o ustrezni telesni vadbi, ki bi nastala v športnih krogih. Žal nimamo izbire, ker podobnega dokumenta, ki bi na ravni svetovnih priporočil izšel iz športne stroke, ni. Vidimo pa v zgornji definiciji očitno zadrego medicinske stroke, ki sicer še vedno vztraja pri uporabi dikcije telesna dejavnost, a posredno priznava, da so za konkretnije učinke na zdravje potrebne takšne telesne dejavnosti, ki potekajo pogosteje od občasnega grabljenja listja ali prekopavanja vrta in so intenzivnejše od njih, pravimo pa jim lahko tudi športne dejavnosti, s katerimi se da uresničevati celo cilj telesne vadbe in nadzorovanja telesne teže oziroma uravnavanje energetskega ravnovesja, če uporabimo malo bolj učeno dikcijo.

Celo raziskovalci, ki izhajajo iz medicinske stroke, opozarjajo, da je telesna vadba tista podzvrst telesne dejavnosti, ki je "nadržana, strukturirana, ponavljajoča in namenska v smislu, da je njen cilj izboljševanje ali ohranjanje enega ali več dejavnikov telesne kondicije" (Caspersen, Powell, Christenson, 1985), vendar pa od epidemiologov ni upravičeno pričakovati, da bi namesto o telesni vadbi govorili o športni dejavnosti,¹ čeprav je opisana telesna vadba lahko le športna vadba. Ta se

od vseh drugih dejavnosti, ki jih opisujemo s terminom telesna dejavnost, razlikuje ravno v tem, da je namenska dejavnost, katere cilji so podrejeni načinom njihovega doseganja. Kaj to pomeni? Vse ostale dejavnosti, ki jih termin telesnih dejavnosti obsega, kot so npr. telesne dejavnosti, povezane z delom in gospodinjskimi opravili, navadno namreč izvajamo na najbolj racionalno možen način, pri čemer je cilj narediti čim več ali čim hitreje s čim manj telesnega napora. Zelo nerealistično je na primer pričakovati, da bi nekdo šel prekopavat svojo gredico z namenom, da jo bo prekopal čim hitreje, da se bo pri tem močno zadihal in prepotil, ali da se bo kdo spustil v maratonsko pometanje dvorišča z namenom dvigovanja svojih telesnih sposobnosti.

Cilj takšnih dejavnosti (čeprav imajo sicer lahko omejen, a ponavadi zanemarljiv pozitiven vpliv na človeški organizem, ker navadno ne presegajo niti treh metaboličnih ekvivalentov) je torej predvsem omejevanje porabe energije, medtem ko je cilj športnih dejavnosti, kadar govorimo o športni rekreaciji, ravno poraba energije z namenom ohranjanja ali izboljšanja zdravja, počutja, videza ali splošne telesne kondicije. Ostale telesne dejavnosti navadno tudi ne izpolnjujejo kriterija rednosti, saj vrt navadno prekopljemo enkrat na leto, dvorišče pa pometemo le, kadar je nasmeteno. Prekopavanje grede sredi zime ali po dežju ter pometanje čistega dvorišča bi verjetno sodilo v kategorijo obsesivno kompulzivnih motenj, ki pa imajo bolj malo skupnega s ciljem doseganja ugodnih učinkov na organizem. Drugače je s telesno vadbo, ki jo lahko uresničujemo le s športnimi dejavnostmi, saj je tu rednost ukvarjanja del procesa.

Glede določanja telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti, ki naj bi zadostovala za ohranjanje zdravja ali telesne dejavnosti visoke intenzivnosti, s katero bi bilo mogoče izboljševati telesne sposobnosti in zdravje, Svetovna zdravstvena organizacija v dokumentu *Telesna dejavnost in zdravje v Evropi* (Cavill, Kahlmeier, Racioppi, 2006) precej očitno pokaže, da gre pri teh telesnih dejavnostih dejansko že za telesno vadbo, ki v veliki večini vključuje športne dejavnosti. Glede zmerne telesne dejavnosti namreč ta dokument pravi, da telesna dejavnost zmerne intenzivnosti povečuje srčni utrip in ohranja pri človeku občutek toplote ter ga pušča nekoliko zadihanega. Povečuje tudi telesno presnovo, in sicer na tri- do šestkratno raven od tiste v mirovanju (3–6 metaboličnih ekvivalentov ali MET). Pri najbolj nedejavnih ljudeh so trije MET-i enaki živahni hoji, za bolj dejavne in telesno pripravljene ljudi pa predstavljata telesno dejavnost zmerne intenzivnosti hitra hoja ali počasno tekanje.

Telesno dejavnost visoke intenzivnosti pa taisti dokument opredeljuje kot tisto telesno dejavnost, ki ljudi prežnoji in zasope, vključuje pa šport ali telesno vadbo, kakršna sta tek ali hitro kolesarjenje, pri katerih telesna presnova presega 6 MET-ov (Cavill, et al., 2006).

Ta dokument Svetovne zdravstvene organizacije je dvignil veliko prahu predvsem v tistem delu strokovne javnosti, ki skrbi za ustrezen energijski input v človeški organizem – med nutricionisti, medtem ko je stvar šla povsem mimo športne znanosti, ki bi morala poskrbeti za ustrezen energijski output človeškega organizma, če naj bi uresničevala vsaj trohico javnega interesa na področju varovanja zdravja. Nutricionisti so omenjeni dokument problematizirali, kot se spodobi (Phillips, 2004), športni strokovnjaki pa niso o njem podali nobenega mnenja in se tako

¹ Na tem mestu je potrebno opozoriti, da pri športni dejavnosti ne govorimo o športu, ampak o na tak ali drugačen način prilagojenih dejavnostih, podobnih tistim, ki jih vidimo na športnih tekmovaljih, a njihovo izvajanje nima cilja doseganja športnih rezultatov.

sami postavili v položaj, kot da se jih ta problematika ne tiče. Dejansko je bila to zamujena priložnost zblíževanja medicinske in športne znanosti na točki varovanja zdravja, ki jo bo potrebno začeti uresničevati raje prej kot slej, vseeno pa velja omeniti očitke nutricionistov, iz katerih se tudi na področju epistemologije raziskovanja učinkov športnorekreativne vadbe lahko marsikaj naučimo.

Glavna ost kritike je bila namreč uperjena v dokaze, na katerih je resolucija temeljila in ki so jih v glavnem pridobili z epidemiološkimi študijami. Te so sicer odlične za namen določanja lastnosti populacije in razvoja hipoteze, nimajo pa intervencijske komponente, s katero bi se dalo hipoteze preveriti. Za ta namen so veliko bolj uporabne intervencijske študije, ki hipoteze lahko preverijo v nadzorovanem okolju. Če epidemiološke študije gledajo na celotno populacijo in skušajo identificirati povezave med različnimi dejavniki v vsakdanjem okolju ter glede na določene lastnosti določiti npr. skupine bolj ali manj rizičnih ljudi, gredo intervencijske študije po drugi poti. Te študije temeljijo na postavljenih hipotezah in intervenciji. Z ključnimi kontroliranimi eksperimenti npr. preučujejo določen izoliran dejavnik med naključno izbranimi eksperimentalno in kontrolno skupino in na ta način skušajo ugotoviti, ali npr. določena telesna dejavnost lahko izboljša stanje človeškega organizma ali ne.

Z zaskrbljenostjo lahko ugotovimo, da v slovenskem prostoru ne na področju medicinske ne na področju športne znanosti nimamo kakšnih resnih študij ene ali druge vrste, ki bi se ukvarjale s telesno dejavnostjo ali, bolj specifično, s športnorekreativno vadbo odrasle populacije, kar pa hkrati pomeni, da je to odlična priložnost, da tržno nišo zapolnimo tudi strokovnjaki s področja športa. Intervencijske študije so nam namreč pisane na kožo in nujno je, da se takšne priložnosti udeležimo tudi v strategijah raziskovanja institucij, kakršna je Fakulteta za šport, ki je v Sloveniji najbolj kompetentna na tem področju in ima dovolj strokovnjakov ter kakovostnega merskega instrumentarja, da bi takšne študije z lahkoto opravila. Žal pa se vedno zatakne pri raziskovalnem denarju, pa tudi pri politiki ministrstva za zdravje, ki se, žal, obnaša, kot da je ministrstvo za zdravstvo, in vlaga denar zvečinoma v projekte kurative, kar se tiče preventive, pa je pripravljeno financirati projekte za ozaveščanje o zdravi prehrani in telesni dejavnosti, ne pa tudi raziskovalnih projektov, s katerimi bi sploh šele lahko ugotovili, koga in na kak način je potrebno ozaveščati.

Tudi v tem primeru bi lahko jasno ugotovili, da politika ministrstva za zdravje do sedaj ni temeljila na sistematično zbranih raziskovalnih dokazih, ampak na bolj ali manj pavšalnih ugotovitvah ali trenutnih prevladujočih vtisih, kaj je z zdravjem ljudi narobe, in na zdravorazumskih predstavah o tem, kako se jim da pomagati. V nasprotju s tovrstnimi politikami pa, pravi Phillips (2004), bi morale vsakršne intervencije upoštevati določene kvalitetne kriterije. Formula, ki naj bi določila, kdaj je intervencija upravičena, pa naj bi bila nekako takšna:

raven potrebe + raven in kakovost dokazov o učinkovanju > dokazi o tveganju in škodljivosti intervencije + stroški intervencije.

Šele na podlagi takšnih parametrov bi bilo mogoče sploh prepoznati probleme ter načrtovati in izvesti ustrezno intervencijo, ne pa streljati v napačne tarče in se veseliti slepih zadetkov.

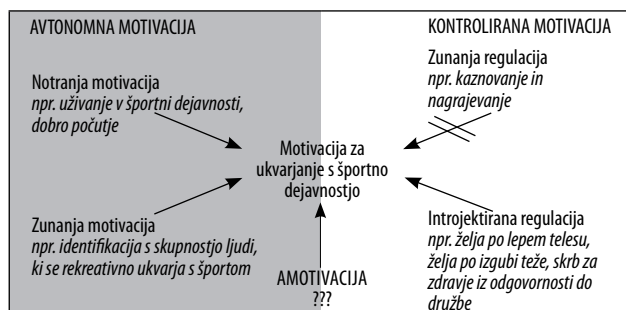
Slovensko javno mnenje je na Slovenskem, žal, edina uporabna študija z mnogimi omejitvami, ki vsaj v epidemiološkem smislu raziskovanja podaja določeno reprezentativno sliko stanja športne dejavnosti med državljankami in državljani Slovenije, na podlagi katere bi bilo mogoče z vidika športne dejavnosti vsaj grobo diagnosticirati rizične skupine ljudi in postaviti določene hipoteze, ki pa bi jih bilo potrebno z intervencijskimi študijami preveriti.

■ O motivaciji za športnorekreativno dejavnost

Uresničevanje javnega interesa na področju športne rekreacije bi moralo v prvi vrsti zajemati ugotavljanje vzrokov športne nedejavnosti, saj, roko na srce, niti država niti lokalne skupnosti na področju športne rekreacije niso kaj prida naredile in je vse skupaj bolj ali manj prepuščeno trgu ter samoiniciativnosti ljudi. Zaradi tega nas ljudje, ki so športno dejavni, na tem mestu ne zanimajo, ker so se ti že odločili za športno dejavnost. Oni niso niti problem niti rešitev, saj je njihov ekonomski, socialni in kulturni kapital zelo verjetno drugačen od istovrstnega kapitala športno nedejavnih, zaradi česar so tudi njihovi motivi v življenju drugačni. Ljudje, ki se le stežka preživljajo, zelo verjetno ne razmišljajo, kako bodo izboljšali svojo telesno kondicijo, videz ali počutje, ampak kako bodo z mizerno plačo do konca meseca preživel brez pomanjkanja osnovnih dobrin in pri tem še plačali vse položnice.

Teorija samoodločitve (Deci, Ryan, 2008), katera aplikacija na področju motivacije za športno vadbo v zadnjih letih doživlja razcvet, pravi, da je prostor motivacije sestavljen iz motivacije in amotivacije. Motivacija je lahko avtonomna ali kontrolirana, razlika med obema pa je v tem, da je avtonomna motivacija notranja motivacija ali tista vrsta zunanje motivacije, pri kateri se posameznik poistoveti z vrednostjo dejavnosti, medtem ko kontrolirano motivacijo zaznamujeta zunanja regulacija (kot sta kaznovanje in nagrajevanje) ter introjektirana regulacija (kot sta želja po odobravanju in izogibanju sramu), za katero je značilna nezavedna posvojitve idej in mnenj drugih ljudi. Če vse te stvari presadimo neposredno v polje rekreativne športne dejavnosti, dobimo model (preglednica 1), s pomočjo katerega bi lahko razvili določeno klasifikacijo motivov.

Jasno je, da v ukvarjanje s športnorekreativno dejavnostjo ljudi ne moremo prisiliti, kar pomeni, da zunanja regulacija na to nima vpliva, preostali trije regulativni dejavniki pa so povsem mogoči in verjetni. Tisti, ki jih primarno ženejo njihovo uživanje



Preglednica 1: Regulacija motivacije za športnorekreativno dejavnost

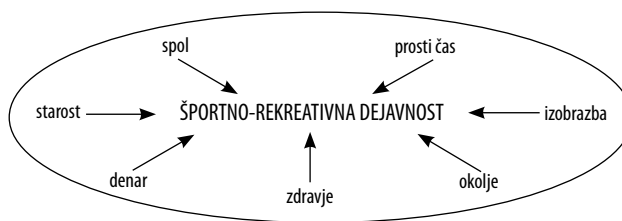
pri športni dejavnosti in občutki ugodja, ki se pri tem sprožajo, so notranje motivirani, tisti, ki se v prvi vrsti počutijo zadovoljne, ker pripadajo skupnosti ljudi, ki se ukvarja z isto športno dejavnostjo (pa naj bo to golf, ki v precejšnji meri odraža tudi razredno pripadnost, ali pohodništvo, ki privlači množice ljubiteljev narave), so zunanje motivirani, medtem ko je motivacija tistih rekreativcev, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo zaradi želje po vitkem telesu ali zaradi skrbi za zdravje, da bodo lahko zdržali pritiske dela, podvržena introjektirani regulaciji. Slednja spada v polje kontrolirane motivacije, ki pa po mnenju strokovnjakov ne zagotavlja dolgotrajnega ukvarjanja s športno dejavnostjo ali dolgoročnega spreminjanja življenjskega sloga (Deci, Ryan, 2008).

Seveda je tu še amotivacija, ki lahko izniči vse motivacijske dejavnike. Ta del modela je tista neznanka, ki bi strokovnjake na področju športne rekreacije morala najbolj zanimati, vendar je njena narava verjetno pogojena z različnimi materialnimi in nmaterialnimi, družbenimi in biološkimi dejavniki, ki se od posameznika do posameznika razlikujejo, v vsakem primeru pa so to dejavniki, ki ločijo ljudi na tiste, ki se s športno dejavnostjo ukvarjajo, in na tiste, ki tega ne počnejo. Vprašalnik Slovenskega javnega mnenja seveda ne more dati natančnega vpogleda v motivacijo ljudi za ukvarjanje s športno dejavnostjo, vseeno pa omogoča omejen vpogled v nekatere okoljske dejavnike, ki so povezani tudi z amotivacijo.

Možnost napovedovanja amotivacijskih dejavnikov športno (ne) dejavnih

Amotivacija za prostočasno športno dejavnost je navadno pogojena s kopico družbenih in bioloških okoljskih dejavnikov. Raziskave na tem področju odkrivajo povezave med športno

Preglednica 2: Raziskovalni okvir dnevne športnorekreativne dejavnosti državljanek in državljanov Slovenije



(ne)dejavnostjo in spolom, starostjo, bivalnim okoljem, izobrazbo, delovno obremenitvijo, ekonomskim statusom, družbenim in kulturnim kapitalom, zdravjem in drugimi dejavniki. Pri analizi športnorekreativne dejavnosti državljanek in državljanov Slovenije smo najprej želeli izdelati model, s pomočjo katerega bi bilo mogoče določiti tiste dejavnike, ki najbolj napovedujejo športno dejavnost in nedejavnost. Pri tem smo uporabili spremenljivke hipotetičnega modela, ki smo jih izbrali na podlagi različnih raziskav in lastnega opazovanja vsakdanjih praks ljudi. Na podlagi tega je nastal raziskovalni okvir, predstavljen v preglednici 2.

Glede na ta model smo predpostavljali, da so manj športno dejavni starejši ljudje (Talbot, Fleg, Metter, 2003), da so ženske v primerjavi z moškimi manj športno dejavne (Azevedo, et al., 2007), da so ljudje, ki živijo v ruralnih predelih, manj športno dejavni od ljudi iz urbanega okolja (Plotnikoff, Mayhew, Birkett, Loucaides, Fodor, 2004), da so višje izobraženi ljudje z višjim družbenim in kulturnim kapitalom bolj dejavni od nižje izobraženih z nižjim družbenim in kulturnim kapitalom (Cerin, Leslie, 2008; Lindstrom, Hanson, Ostergren, 2001), da se tisti ljudje, ki delajo več in so tudi sicer bolj telesno dejavni ter imajo posledično manj prostega časa, s športno dejavnostjo ukvarjajo manj od tistih, ki imajo zaradi nižje delovne in druge telesne

Preglednica 2: Opis spremenljivk

Spremenljivka	Opis
Športna dejavnost	Ocena lastne športne dejavnosti: 0 – športno nedejavni, 1 – športno dejavni. Spremenljivka športna dejavnost je bila določena na podlagi spremenljivke dnevna športna dejavnost v minutah (predstavljena v preglednici 1) z združevanjem razredov akutnih, uravnoteženih in kroničnih rekreativcev v razred športno dejavnih.
Starost	Starost v letih.
Spol	Opis spola: 1 – moški, 2 – ženski.
Izobrazba	Dosežena izobrazba: 1 – osnovna šola, 2 – poklicna šola, 3 – srednja šola, 4 – višja šola ali več.
Zdravje	Subjektivna ocena zdravja: 1 – zelo slabo, 2 – slabo, 3 – zadovoljivo, 4 – dobro, 5 – zelo dobro.
Indeks telesne mase	Indeks telesne mase, izračunan po formuli: $ITM = \text{telesna teža} / \text{telesna višina}^2$ (kg/m ²).
Dohodek	Mesečni neto dohodek gospodinjstva v EUR: 1 – manj kot 650, 2 – 650 do 800, 3 – 800 do 950, 4 – 950 do 1100, 5 – 1100 do 1300, 6 – 1300 do 1600, 7 – 1600 do 1900, 8 – 1900 do 2200, 9 – 2200 do 3000.
Zadovoljstvo z dohodkom	Subjektivno zadovoljstvo z dohodkom: 1 – izredno težko se preživljamo, 2 – le težko se preživljamo, 3 – ravnno še shajamo, 4 – brez težav se preživljamo.
Gledanje televizije	Ocena dnevnega časa, namenjenega gledanju televizije, v minutah.
Delo in druge prostočasne telesne dejavnosti	Ocena dnevnega časa, ki ga vsak dan namenijo delu in drugim telesnim dejavnostim, ki niso športne dejavnosti, v minutah. Spremenljivka je bila izračunana s seštevkem časa, namenjenega delu, in časa, namenjenega drugim telesnim dejavnostim.
Tip krajevne skupnosti bivanja	Opis tipa krajevne skupnosti: 1 – mestna, 2 – primestna, 3 – vaška.

obremenjenosti več prostega časa (Ali, Lindstrom, 2006), da so bolj športno dejavni tisti ljudje, ki nimajo ekonomskih težav (Burton, Turrell, Oldenburg, 2003), in da so športno dejavnejši tisti ljudje, ki so razmeroma zdravi (Martins, Assis, Nahas, Gauche, Moura, 2009). Za vse te dejavnike smo v vprašalniku Slovenskega javnega mnenja lahko našli in po potrebi preoblikovali ustrezne spremenljivke, s pomočjo katerih bi bilo mogoče v grobem preveriti te hipoteze.

S pomočjo programskega paketa SPSS 15.0 smo za preverbo modela uporabili metodo multinomialne logistične regresije, ki je pokazala, kolikšna je napovedovalna moč vsakega izmed teh dejavnikov, če delujejo skupaj, kot je to običajno v vsakdanjem življenju. Po preverbi medsebojne odvisnosti spremenljivk s t-testom smo za analizo uporabili tiste, pri katerih se je izkazalo, da med seboj niso statistično značilno povezane ali je njihova povezanost šibka ($r < ,5$, $p < ,05$). Uporabljene spremenljivke so opisane v preglednici 2.

V prvi fazi so bile v model, ki je napovedoval odvisno spremenljivko *športna dejavnost*, vključene vse omenjene spremenljivke, vendar je analiza pokazala, da spremenljivke spol, indeks telesne mase, dohodek, gledanje televizije, delo in druge prostočasne telesne dejavnosti ter tip krajevne skupnosti bivanja nimajo statistično značilnega prispevka k napovedovalni vrednosti modela ($p < ,05$). Zaradi tega smo jih iz modela izločili in multinomialno logistično regresijo izvedli le s spremenljivkami starost, izobrazba, zdravje in zadovoljstvo z dohodkom. Goodness of Fit test je pokazal, da ni statistično značilnih razlik med dejanskimi vrednostmi in vrednostmi, ki jih napoveduje model ($p > ,05$), kar pomeni, da se napovedi modela prilagajajo podatkom v zadovoljivi meri. Kot je razvidno iz preglednice 3, je s pomočjo nastalega modela mogoče na podlagi opazovanih spremenljivk pravilno razvrstiti 76,7 odstotka ljudi.

Preglednica 3: Napovedovalna moč modela

Napovedana razvrstitev			
Dejanska razvrstitev	Število športno nedejavnih	Število športno dejavnih	Odstotek pravilno razvrščenih
Število športno nedejavnih	154	209	42,4
Število športno dejavnih	74	776	91,3
Skupni odstotek	18,8	81,2	76,7

Kot kriterij dovolj velike napovedovalne vrednosti smo uporabili pristop množenja naključne razvrstitve s faktorjem 1,25. Po tem kriteriju naj bi bila ustrezna napovedovalna vrednost dosežena, če naključna razvrstitev ne preseže odstotka pravilno razvrščenih glede na model. V predstavljenem primeru je delež pravilno razvrščenih 76,7 odstotka, delež naključno razvrščenih, pomnožen s faktorjem 1,25, pa 72,6 odstotka,² kar pomeni, da ima model dovolj veliko napovedovalno vrednost.

Iz preglednice 4 lahko razberemo, da se verjetnost športne nedejavnosti z vsakim letom starosti od 15. leta dalje (kot je bil star najmlajši intervjuvanec) poveča za 3,3 odstotka. Tudi stopnja izobrazbe se kaže kot pomemben amotivacijski dejavnik za športno dejavnost. Pri ljudeh, ki imajo največ osnovnošolsko izobrazbo, je namreč verjetnost športne nedejavnosti

² Odstotek naključno razvrščenih je mogoče izračunati iz preglednice 3. Izmed vseh intervjuvancev ($N = 1213$) je bilo 29,9 % (363) športno nedejavnih in 70,1 % (850) športno dejavnih. Odstotek naključno razvrščenih je vsota kvadratov deleža športno dejavnih in nedejavnih = $0,7012 + 0,2992 = 0,58$. Če izračunanih 58 odstotkov pomnožimo s faktorjem 1,25, dobimo vrednost 72,6 odstotka.

Preglednica 4: Napovedovanje športne nedejavnosti na podlagi starosti, stopnje izobrazbe, percepcije zdravja in zadovoljstva z dohodkom

Prediktorja	B	St. napaka	Wald	St. prostosti	p	Verjetnost napovedi
STAROST	0,033	0,004	56,486	1,000	0,000	1,033
IZOBRAZBA						
osnovna šola	1,344	0,232	33,664	1,000	0,000	3,834
poklicna šola	0,868	0,243	12,774	1,000	0,000	2,382
srednja šola	0,531	0,237	5,015	1,000	0,025	1,700
višja šola in večb	0,000	.	.	0,000	.	.
ZDRAVJE						
zelo slabo	1,625	0,653	6,191	1,000	0,013	5,080
slabo	0,898	0,335	7,189	1,000	0,007	2,454
zadovoljivo	0,605	0,273	4,890	1,000	0,027	1,831
dobro	0,409	0,264	2,389	1,000	0,122	1,505
zelo dobrob	0,000	.	.	0,000	.	.
DOHODEK						
izredno težko se preživljamo	1,117	0,398	7,881	1,000	0,005	3,056
le težko se preživljamo	0,366	0,258	2,014	1,000	0,156	1,441
ravno še shajamo	0,223	0,165	1,830	1,000	0,176	1,249
brez težav se preživljamo	0,000	.	.	0,000	.	.

^aReferenčna kategorija so športno dejavni.

^bReferenčna kategorija (pri multinomialni logistični regresiji je najvišja kategorija upoštevana v modelu, niso pa prikazane vrednosti).

v primerjavi z najmanj visoko izobraženimi kar 3,7-krat večja. Očitno je tudi, da se tisti, ki se ne počutijo najbolj zdrave, s športnorekreativno vadbo ne ukvarjajo. V primerjavi s tistimi, ki svoje zdravje ocenjujejo za zelo dobro, je tveganje športne nedejavnosti več kot 5-krat višje kot pri tistih, ki svoje zdravje ocenjujejo za zelo slabo. Povedano drugače, obstaja več kot 5-krat višja verjetnost, da bi se počutili zelo dobro kot zelo slabo, če bi bili športno dejavni. Tudi zadovoljstvo z dohodkom se kaže kot pomemben napovedovalec športne dejavnosti. Analiza kaže, da je v primerjavi s tistimi, ki se brez težav preživljajo, kar 3-krat bolj verjetno, da se tisti, ki se izredno težko preživljajo, v prostem času ne bodo ukvarjali s športno rekreacijo.

Navkljub drugačnim predvidevanjem se je pokazalo, da spol ne omogoča napovedovanja športne nedejavnosti oziroma da državljanke Slovenije očitno niso nič manj športno dejavne od moških sodržavljanov. Tudi nezadovoljstvo z videzom, ki naj bi izhajalo iz prekomerne telesne teže, očitno ni takšne vrste motivacijski dejavnik, s pomočjo katerega bi bilo mogoče slovenske državljanke in državljane spraviti v pogon. Podobno se je predvidevanje, da naj bi se tisti, ki več gledajo televizijo, manj ukvarjali s prostočasnimi športnimi dejavnostmi, pokazalo za neupravičeno, saj očitno obe skupini ljudi pred televizijskimi ekrani preživita podoben del dneva. Zelo očitno tudi izgovor, da se s športno dejavnostjo ne ukvarjajo, ker nimajo časa zaradi preveč dela v službi in doma, ne zdrži, saj se je pokazalo, da ta dejavnika ne omogočata napovedovanja športne nedejavnosti. Ravno tako tudi ni mogoče napovedovati športne nedejavnosti glede na tip krajevne skupnosti, saj je verjetnost športne nedejavnosti podobna na vasi in v mestu. Zelo zanimiv pa je dejavnik mesečnega dohodka, iz katerega se ne da napovedati športne nedejavnosti, da pa se jo napovedati iz zadovoljstva s tem dohodkom. Z drugimi besedami to pomeni, da se s prostočasnimi športnimi dejavnostmi ukvarjajo tisti, ki so s svojim dohodkom zadovoljni, ne glede na njegovo višino. Seveda pa so apetiti ljudi različni in nekdo je zadovoljen s 1000 evri, nekdo pa se zdi, da s 3000 evri komaj preživi in raje "špara" ter tiči doma, kot da bi si privoščil športne copate, se odpravil na izlet, si kupil mesečno karto za fitnes ali si privoščil sprehod, na katerem bi tvegala srečanje s prijateljem in mu moral nato celo plačati pivo.

Predstavljeni napovedovalni model sicer daje nekatere zanimive informacije, vendar je iz preglednice 3 razvidno, da je veliko natančnejši za razvrščanje športno dejavnih kot nedejavnih, saj ustrezno razvrsti 91,3 odstotka prvih in le 42,2 odstotka drugih. To zelo verjetno kaže, da na športno nedejavnost vplivajo nekateri dejavniki, ki jih v Slovenskem javnem mnenju nismo zajeli, in da bi bilo potrebno za izdelavo boljšega modela, ki bi razkril amotivacijske dejavnike športno nedejavnih ljudi,

vkjučiti dodatne spremenljivke. V nadaljevanju se bomo zaradi tega osredotočili predvsem na športno dejavne ljudi, ki jih predstavljene spremenljivke dovolj dobro orišejo.

■ Kakšni so športno dejavni ljudje v Sloveniji?

Med vsemi športno dejavnimi anketiranci (N = 859) se je pokazalo, da so moški v povprečju športno dejavni skoraj 49 minut, medtem ko je povprečje med ženskami za 10 minut nižje, pri čemer se je pri ženskah pokazala precej manjša razpršenost. Drugače povedano, so si športno dejavne ženske po času, ki ga namenijo športni rekreaciji, med seboj bolj podobne kot moški, med katerimi je sicer precej takšnih, ki za športno rekreacijo porabijo ekstremno veliko časa, žal pa tudi takšnih, ki svojo identifikacijo s športnim življenjskim slogom napolnijo že s 5 minutami teka do kioska in nazaj. Pregovor "Vse stvari v zmernosti in zmernost v vseh stvareh", ki prinaša najugodnejše učinke na zdravje, na področju športnorekreativne dejavnosti torej bolje uresničuje ženski del populacije, kar je razvidno tudi iz podatka, da je med tistimi, ki se s športno rekreacijo ukvarjajo več kot 2 uri na dan, kar 67 odstotkov moških in le 33 odstotkov žensk, to pa pomeni, da večina športno dejavnih žensk tej telesni praksi nameni med 20 in 60 minut na dan. To tezo dodatno potrjuje tudi podatek, da se vsak dan s športno rekreacijo od 30 do 60 minut ukvarja skoraj 30 odstotkov športno dejavnih žensk in le slabih 13 odstotkov športno dejavnih moških.

Zanimiva slika je nastala tudi pri primerjavi namenjanja časa za športnorekreativno dejavnost med športno dejavnimi ljudmi z različno izobrazbo. Pokazalo se je namreč, da je v vseh treh kategorijah športno dejavnih (akutni, uravnoteženi in kronični rekreativci) največ ljudi s srednješolsko izobrazbo, medtem ko je delež tistih z osnovnošolsko, poklicno ali višješolsko izobrazbo v vseh skupinah uravnotežen (preglednica 5).

Iz preglednice 6 je razvidno, da se tako med akutnimi, uravnoteženimi in kroničnimi rekreativci večina počuti dobro ali zelo dobro, medtem ko je delež tistih, ki se počutijo slabo ali zelo slabo, med športno dejavnimi zelo majhen in ne presega 10 odstotkov.

Tudi preglednica 7 nudi pomemben podatek, ki kaže, da je med športno dejavnimi ljudmi le malo tistih, ki se težko ali izredno težko preživljajo, glede na to, da zaradi gospodarske krize število tistih, ki imajo finančne težave, narašča, pa bo potrebno v prihodnosti posebno pozornost posvetiti temu delu populacije, ki se z lahkoto znajde v začaranem krogu, v katerem bodo zaradi premalo gibanja in nekalitetne prehrane zašli v

Preglednica 5: Delež športno dejavnih glede na izobrazbo

Kategorija športno dejavnih	Enota	Osnovna šola	Poklicna šola	Srednja šola	Višja šola in več
akutni rekreativci	N	86	96	152	119
	%	19,0	21,2	33,6	26,3
uravnoteženi rekreativci	N	56	40	79	71
	%	22,8	16,3	32,1	28,9
kronični rekreativci	N	37	31	62	29
	%	23,3	19,5	39,0	18,2

Preglednica 6: Delež športno dejavnih glede na zadovoljstvo z zdravjem

Kategorija športno dejavnih	Enota	Zelo slabo	Slabo	Zadovoljivo	Dobro	Zelo dobro
akutni rekreativci	N	1	21	145	212	71
	%	0,2	4,7	32,2	47,1	15,8
uravnoteženi rekreativci	N	2	20	66	121	37
	%	0,8	8,1	26,8	49,2	15,0
kronični rekreativci	N	1	8	44	63	43
	%	0,6	5,0	27,7	39,6	27,0

Preglednica 7: Delež športno dejavnih glede na zadovoljstvo s prihodkom

Kategorija športno dejavnih	Enota	Izredno težko se preživljam	Le težko se preživljam	Ravno še shajamo	Brez težav se preživljam
akutni rekreativci	N	9	32	204	205
	%	2,0	7,1	45,3	45,6
uravnoteženi rekreativci	N	3	14	114	110
	%	1,2	5,8	47,3	45,6
kronični rekreativci	N	2	10	65	82
	%	1,3	6,3	40,9	51,6

Preglednica 8: Delež različno športno dejavnih v posameznem starostnem razredu

Kategorija športno dejavnih	15–24 let	25–34 let	35–44 let	45–54 let	55–64 let	65 let in več
akutni rekreativci	43,6	64,4	61,3	53,2	41,8	48,2
uravnoteženi rekreativci	27,9	19,4	27,6	31,2	38,2	32,1
kronični rekreativci	28,5	16,3	11,0	15,6	20,0	19,6

zdravstvene težave, katerih zaradi dragega zdravljenja ne bodo mogli odpraviti.

V preglednici 8 je mogoče zaznati spremembe o vzorcih športne dejavnosti med različnimi starostnimi kategorijami. Vidno je, da delež tistih, ki se s športom ukvarjajo do 30 minut na dan, precej naraste v obdobju med 25. in 44. letom, nato pa delež teh začne padati, medtem ko je slika pri tistih, ki športni rekreaciji posvetijo od 30 do 60 minut na dan, in tistih, ki tej dejavnosti posvetijo celo več kot uro na dan, ravno obrnjena. Predvidevali bi lahko, da se nekateri ljudje po 25. letu začnejo zavedati, da se njihovo telesno kondicijo ni vse tako, kot bi moralo biti, in se morda že srečujejo s prvimi zdravstvenimi težavami, ki izhajajo iz pomanjkanja športne telesne dejavnosti, kar jih spodbudi, da svoje športne navade začnejo dosledneje izvajati in jim posvetijo tudi več časa. Seveda pa je to lahko le predvidevanje, saj longitudinalnih podatkov, ki bi temeljili na kohortnem spremljanju, nimamo.

■ Kako intenzivna je rekreacija športno dejavnih ljudi?

Da bi lahko grobo ocenili, kakšen je potencialni učinek športne dejavnosti, moramo poznati vsaj dve spremenljivki: trajanje in intenzivnost športne dejavnosti. Žal nam vprašalnik Slovenskega javnega mnenja ne omogoča natančnejše opredelitve intenzivnosti, zaradi česar smo o tej spremenljivki sklepali iz podatka, s katero športno dejavnostjo se ljudje ukvarjajo. Tako smo opredelili visoko in nizko intenzivne športne dejavnosti (Pate et al., 1995). V skupino visoko intenzivnih smo združi-

li predvsem športne dejavnosti, ki so pretežno anaerobnega značaja ali zahtevajo večji napor. V tej skupini so tako vključeni: aerobika, alpinizem, atletika, avto-moto šport, badminton, borilni športi, deskanje na snegu, drsanje, fitnes, hokej, jadrnanje na deski, jadrnalno padalstvo, kajak in kanu, cestno kolesarjenje, gorsko kolesarjenje, konjenišтво, košarka, namizni tenis, nogomet, trimčkanje, odbojka, orientacija, planinstvo, podvodni športi, rafting, rokomet, rolanje, alpsko smučanje, nordijsko smučanje, turno smučanje, skvoš, gimnastika, športno plezanje, tek, tenis, triatlon in veslanje. V skupini zmerno intenzivnih panog so združene tiste športne dejavnosti, ki so pretežno aerobnega značaja in ne zahtevajo večjega telesnega napora: hoja, balinanje, golf, jadrnanje, joga, jutranja gimnastika, kegljanje, letalstvo, lokostrelstvo, lov, ples, ribolov, strelstvo.

V preglednici 9 lahko vidimo, da se večina tistih, ki so kakor koli športno dejavni, ukvarja tako z nizko kot z visoko intenzivnimi športnimi dejavnostmi, nekoliko pa preseneča podatek, da je v vseh treh kategorijah športno dejavnih za zdaj večji delež tistih, ki se ukvarjajo samo z visoko intenzivnimi športnimi dejavnostmi, kot tistih, ki se ukvarjajo izključno z nizko intenzivnimi. Ta podatek kaže tudi na to, da se večina ljudi, ki se odločijo za športno dejaven življenjski slog, ne odloči zgolj za določeno panogo ali za določeno intenzivnost, ampak v svoj življenjski slog vnesejo različne tipe športne rekreacije.

■ Razprava in sklepi

Kaj je mogoče povedati o športni dejavnosti državljanov in državljanov Slovenije, je še vedno relativno vprašanje, na katero ni mogoče odgovoriti le s številkami, temveč je potrebno ta

Preglednica 9: Delež različno športno dejavnih glede na energetske tip športne dejavnosti

Kategorija športno dejavnih	Enota	Brez odgovora	Visoka	Mešana	Nizka
akutni rekreativci	N	12	103	275	60
	%	2,7	22,9	61,1	13,3
uravnoveženi rekreativci	N	3	50	155	38
	%	1,2	20,3	63,0	15,4
kronični rekreativci	N	2	48	90	19
	%	1,3	30,2	56,6	11,9

problem umestiti v širši družbeni, gospodarski in kulturni kontekst. Pri različnih pomembnih vprašanih z dolgoročnimi posledicami na javno zdravje se namreč javnost in politika pogosto zadovoljita s statistikami, medtem ko so bolj poglobljene interpretacije in dobro načrtovane intervencije prej izjema kot pravilo. Kot smo že omenili, je vprašalnik Slovenskega javnega mnenja sicer dosegljivo, vendar precej nenatančno orodje za ugotavljanje motivov pri športni dejavnosti in amotivacijskih dejavnikov pri športni nedejavnosti. Pri analiziranju podatkov se raziskovalec včasih počuti tako, kot bi želel z macolo pribiti žebliček v mavčno steno, kar pomeni, da je stvar sicer izvedljiva, vendar z veliko zadržki.

V pričujočem prispevku smo poskušali problematizirati nekaj stvari, ki se dotikajo tako dejanske športne (ne)dejavnosti ljudi kot tudi načinov raziskovanja tega fenomena, potrebno pa bi bilo morda še bolj utemeljiti, zakaj je te stvari sploh potrebno znanstveno obravnavati.

Mogoče bi bilo naštetih celo vrsto argumentov za ukvarjanje s športno dejavnostjo, vendar se bomo na tem mestu zaradi aktualnosti vprašanja javnih financ, potapljaljoče se zdravstvene blagajne in pokojninskega sistema ustavili pri vprašanju denarja in družbene odgovornosti. V razpravah o prihodnosti pokojninskega sistema in zdravstva nenehno poslušamo o družbeni odgovornosti, s katero opravičujemo dejstvo, da trenutno zaposleni s svojimi prispevki omogočamo prejemanje pokojnin upokojencem, katerih prispevki v času njihovega delovnega življenja niso zašli v to blagajno, in da v zdravstveno blagajno prispevamo sredstva tudi za tiste zaposlene ali upokojenke, ki so se v zdravstvenih težavah znašli zaradi lastne telesne nedejavnosti. Če bi hoteli govoriti o družbeni odgovornosti, bi morali tako govoriti tudi o teh stroških. Stroški v zdravstveni blagajni deloma namreč nastajajo tudi zaradi tega, ker veliko število ljudi ne dosega ustrezne ravni telesne dejavnosti in posledično oboleva za civilizacijskimi boleznimi, ki bi se jim dalo v veliki meri izogniti (Kaleta, Jegier, 2007).

Kot kažejo podatki SJM, športna dejavnost z naraščanjem starosti upada, posledično pa rastejo obolevnost in stroški zdravljenj. In dokler ne bo med generacijami vzpostavljeno razumevanje, da smo odvisni eni od drugih, bodo napetosti tudi na tej točki rasle. Z redno športno dejavnostjo bi lahko namreč stopnjo obolevnosti in stroške za zdravstvo zmanjšali med 20 in 30 odstotki (Anderson et al., 2006), in če upoštevamo podobne kalkulacije v tujini (Garrett, Brasure, Schmitz, Schultz, Huber, 2004), bi lahko naša zdravstvena blagajna na ta način na leto prihranila vsaj 80 milijonov evrov. V Kanadi so, na primer, izračunali, da bi lahko samo z 10-odstotnim povečanjem telesne dejavnosti ljudi na leto prihranili več kot 100 milijonov evrov (Katzmarzyk, Gledhill, Shephard, 2000). To pomeni, da so

tudi pri nas še ogromne rezerve, če upoštevamo, da tretjina slovenskih državljanek in državljanov ukvarjanju s športno rekreacijo ne nameni niti minute, približno enak delež pa manj kot 30 minut na dan, kar je po vseh znanih kriterijih premalo za kakšen bistven pozitiven učinek na zdravje.

Če bi prihranjeni denar namesto v zdravstvo (in posledično v farmacijo) usmerili v športno rekreacijo, bi učinkovito prispevali tako k dvigu javnega zdravja in produktivnosti ljudi kot tudi športne kulture nasploh. Glede na to, da nam reforme pokojninskega sistema obetajo tudi delo v vse bolj pozno starost, bi morala država ob takšnih predlogih resno razmisliti in tudi dejansko vložiti veliko denarja v spodbujanje športne dejavnosti zaposlenih. Če bo državni aparat sam deloval neodgovorno in država tega ne bo storila, se nam bo verjetno zgodilo, da bomo svoja zadnja delovna leta preživeli v bolniški. Namesto da bi šli v zaslužen pokoj, bomo tako zadnji delovni dan mogoče raje potrebovali zaključna dela v zdravstvu, kot nekateri po novem hudomušno označujejo pogrebne storitve.

Čeprav je trenutna raven športne dejavnosti med državljanke in državljani Slovenije na prvi pogled zadovoljiva, dejansko ni stvar, s katero bi lahko bili ravno zadovoljni. Še vedno se kaže, da starejši prehitro zaključujejo svojo rekreacijsko kariero ali je v svojem odraslem življenju sploh ne vzpostavijo zaradi ekonomskih in drugih vzrokov. Podatek, da je kar 70 odstotkov odrasle populacije v Sloveniji na neki način športno dejavne, bi bil sicer odlična novica in bi nas postavjal v svetovni vrh, dejansko pa moramo ugotoviti, da velik del teh rekreativk in rekreativcev ne dosega kriterijev ustrezne intenzivnosti, rednosti in trajanja vadbe za konkretne pozitivne učinke na zdravje. Če bi upoštevali vse te norme zdravega ukvarjanja s športnorekreativnimi dejavnostmi, po katerih naj bi bili športno dejavni skoraj vse dni v tednu, in to vsaj 30 minut ali več na zmerni ali visoki ravni intenzivnosti (Murphy, McNeilly, Murtagh, 2010), potem moramo ugotoviti, da je bilo v letu 2008 ustrezno športno dejavnih le 46 odstotkov slovenskih državljanek in državljanov. Preostalih 54 odstotkov pa je ostalo nedejavnih ali so bili dejavni, vendar v premajhni meri, da bi njihova športna dejavnost lahko vplivala na izboljšanje njihovega zdravstvenega statusa.

In kakšno je stanje sedaj? V letu 2009 Slovensko javno mnenje ni spremljalo športne dejavnosti, zaradi česar lahko o trenutnem stanju le ugibamo. Glede na to, da je zadovoljstvo s prihodki eden pomembnih dejavnikov (ne)ukvarjanja s športno rekreacijo, obstaja bojazen, da je gospodarska recesija, ki je leta 2009 zajela ves svet, tudi na tem področju terjala svoj davek in zmanjšala delež športno dejavnih ljudi v Sloveniji.

Kakšni so torej lahko sklepi? V prvi vrsti bi bilo treba začeti načrtno in sistematično preučevati vzroke športne nedejavnosti

in se poglobiti v amotivacijske dejavnike, ki športno rekreacijo ljudi omejuje na jadrane na kavču ob spremljavi latinskoameriških tele novel.

Hkrati bi bilo treba začeti izvajati intervencijske študije, s katerimi bi lahko natančneje določali, kakšni so pozitivni učinki športnorekreativne vadbe. S tem bi pridobivali tako potrebne argumente za prepričevanje državne birokracije, da se v športnorekreativno vadbo ljudi splača vlagati, a le na dolgi rok. Novejše raziskave iz tujine na tem področju namreč ugotavljajo (Olsen, Krogh - Madsen, Thomsen, Booth, Pedersen, 2008; Petersen, Pedersen, 2005, 2006), da so mišice dejansko organ, ki med svojim delovanjem proizvaja hormone citokine (natančneje interleukin 6 in interleukin 15), ti živčni prenašalci pa uravnavajo presnovo v človeškem telesu. Presenetljivo pri tem je, da ta citokina ne le pospešujeta razpad maščob v jetrih in njeno presnovo, temveč da dejansko zmanjšujeta kronična vnetja, ki imajo za posledico sladkorno bolezen, bolezni srca in ožilja, različna revmatična in tudi rakava obolenja. Delovanje mišic ima torej neposredno zdravilno vlogo in bi lahko v precejšnji meri nadomestilo tudi uporabo dragih protivnetnih steroidnih zdravil in mnogih drugih zdravil, ki jih uporabljamo v boju proti civilizacijskim boleznim.

Kot tretje bi bilo potrebno zelo intenzivno iskati skupne imenovalce športne znanosti s tistim delom medicinske znanosti, ki dejansko želi delovati preventivno. Vzpostaviti bi morali zavezniki odnos in skupaj nastopati v prepričevanju državnega birokratskega aparata, da je vlaganje v tovrstne raziskave enako pomembno kot vlaganje v raziskave, vezane na gospodarstvo.

Samo tako bi bilo mogoče argumentirati in ustvariti ustrezne pogoje za razvoj ustrezne infrastrukture, programov in možnosti vsakodnevnega ukvarjanja s športnorekreativno vadbo, kar pa bi bil šele prvi korak. Naslednji, verjetno veliko zahtevnejši bi bil prepričati zaležano javnost, naj dvigne svoja zakrnela telesa in si poišče sebi primerno športnorekreativno dejavnost.

Literatura

- Ali, S. M., Lindstrom, M. (2006). Psychosocial work conditions, unemployment, and leisure-time physical activity: a population-based study. *Scand J Public Health*, 34(2), 209–216.
- Anderson, L. H., Martinson, B. C., Crain, L., Pronk, N. P., Whitebird, R. R., Fine, L. J., et al. (2006). Health care charges associated with physical inactivity, overweight, and obesity. *Geriatric Nursing*, 27(2), 75–76.
- Azevedo, M. R., Araujo, C. L., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8–15.
- Burton, N. W., Turrell, G., & Oldenburg, B. (2003). Participation in recreational physical activity: why do socioeconomic groups differ? *Health Education & Behavior*, 30(2), 225–244.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. Copenhagen: World Health Organization.
- Cerin, E., Leslie, E. (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2596–2609.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185.
- Garrett, N. A., Brasure, M., Schmitz, K. H., Schultz, M. M., Huber, M. R. (2004). Physical inactivity – Direct cost to a health plan. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 304–309.
- Kaleta, D., Jegier, A. (2007). Predictors of inactivity in the working-age population. *Int J Occup Med Environ Health*, 20(2), 175–182.
- Katzmarzyk, P. T., Gledhill, N., Shephard, R. J. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. *CMAJ*, 163(11), 1435–1440.
- Lindstrom, M., Hanson, B. S., Ostergren, P. O. (2001). Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social Science & Medicine*, 52(3), 441–451.
- Martins, T. G., Assis, M. A., Nahas, M. V., Gauche, H., Moura, E. C. (2009). Leisure-time physical inactivity in adults and factors associated. *Rev Saude Publica*, 43(5), 814–824.
- Murphy, M. H., McNeilly, A. M., Murtagh, E. M. (2010). Physical activity prescription for public health. *Proceedings of the Nutrition Society*, 69(1), 178–184.
- Olsen, R. H., Krogh - Madsen, R., Thomsen, C., Booth, F. W., Pedersen, B. K. (2008). Metabolic responses to reduced daily steps in healthy non-exercising men. *JAMA*, 299(11), 1261–1263.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., et al. (1995). Physical-activity and public-health – a recommendation from the centers-for-disease-control-and-prevention and the American-College-of-Sports-Medicine. *Jama-Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402–407.
- Petersen, A. M., Pedersen, B. K. (2005). The anti-inflammatory effect of exercise. *J Appl Physiol*, 98(4), 1154–1162.
- Petersen, A. M., Pedersen, B. K. (2006). The role of IL-6 in mediating the anti-inflammatory effects of exercise. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 57 Suppl 10, 43–51.
- Phillips, M. W., Jr. (2004). The WHO's global health strategy: a call to arms for dietetics professionals. *J Am Diet Assoc*, 104(4), 520–523.
- Plotnikoff, R. C., Mayhew, A., Birkett, N., Loucaides, C. A., Fodor, G. (2004). Age, gender, and urban-rural differences in the correlates of physical activity. *Prev Med*, 39(6), 1115–1125.
- Talbot, L. A., Fleg, J. L., Metter, E. J. (2003). Secular trends in leisure-time physical activity in men and women across four decades. *Prev Med*, 37(1), 52–60.
- Waxman, A. (2004). WHO global strategy on diet, physical activity and health. *Food and Nutrition Bulletin*, 25(3), 292–302.

doc. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za organizacijo
in management športa
e-naslov: gregor.starc@fsp.uni-lj.si

Janko Strel, Boris Sila

ŠPORTNE DEJAVNOSTI SLOVENSKE MLADINE MED 15. IN 18. LETOM STAROSTI

Izvleček

V raziskavo SJM so bili v letu 2008 že tretjič vključeni tudi mladostniki od 15. do 19. leta starosti. Čeprav je njihov vzorec zelo skromen in je zaradi tega potrebno ustrezno vrednotiti tudi rezultate analize, podatki kažejo, da je v prostem času vsak dan športno dejavnih 73 odstotkov fantov in 50 odstotkov deklet (20 odstotkov manj kot leta 2006), razlika med enimi in drugimi pa je statistično značilna. Statistično značilna povezanost pogostosti ukvarjanja s prostočasnimi športnimi dejavnostmi se kaže tudi z izobrazbo očeta in matere. Povsem nedejavnih, če zamenjamo ure športne vzgoje v šoli, je v prostem času le 5,4 odstotka fantov in 17,8 odstotka deklet (kar je skoraj polovico več kot leta 2006).

Ključne besede: športna dejavnost, prosti čas, pogostost, mladostniki, razlike.

SPORT ACTIVITIES OF SLOVENIAN ADOLESCENTS AGED BETWEEN 15 AND 18

Abstract

In 2008 the research Slovenian Public Opinion included also young people between 15 and 19 years of age for the third time. Despite the small sample and the consequent reservation toward the quality of the data, it data shows that 73 percent of boys and 50 percent of girls (20 percent less than in 2006) take up sport in their leisure time almost every day and that the difference between boys and girls is statistically significant. Statistically significant differences in leisure time sporting activity is evident also accordingly to the parents' level of education. If the physical education lessons in schools are ignored the percentage of inactive boys is 5,4 percent while the percentage of inactive girls is 17,8 percent (which is almost half more than in 2006).

Key words: sporting activity, leisure time, frequency, youth, differences.

V obdobju adolescence mladi zelo intenzivno osvajajo različne socialne vloge in akademske kompetence, vzporedno pa še vedno poteka zelo buren telesni, gibalni in psihični razvoj ter še posebej pridobivanje osebnostnih kompetenc. Verjetno so se prav zaradi omenjenih razlogov raziskovalci Slovenskega javnega mnenja pred šestimi leti odločili, da bodo začeli spremljati tudi kazalnike športne dejavnosti in druge dejavnike pri mladini, mlajši od 18 let. Podatki iz te študije so osnova tudi za pričujoči članek, v katerem bomo analizirali športno dejavnost mladih glede na število ur prostochasne športne dejavnosti na teden in glede na pogostost njihovega športnega udejstvovanja sploh.

Nove okoliščine spremenjenega načina življenja postavljajo v ospredje nove vrednote, tudi tiste, ki jim jih vabljivo ponuja industrija informacijske zabave ter užitka in ki prinašajo pasivno sprejemanje »izdelkov« virtualne resničnosti. Prav zato je treba skrbno spremljati vpliv nastalih sprememb na pogostost, vrsto in način ukvarjanja s športnimi dejavnostmi.

Čeprav je v proces šolanja mladine v starostnem obdobju med 15. in 18. letom vključenih več kot 95 % mladih, bi se še posebej morali ukvarjati s preostalim delom mladine, ki je

po vsej verjetnosti na obrobju družbenega življenja in zato še bolj občutljiv za biopsihosocialne spremembe, ki pomembno vplivajo na zdravje in kakovost življenja mladih. Pozornost bi veljalo usmeriti tudi v nekatere druge specifične skupine, na primer v tisti segment ženske mladine, ki ga lahko uvrščamo med podhranjene. Tako v literaturi zasledimo podatke o motnjah hranjenja pri 5 do 10 % srednješolk (Cesar, 2006; Strel, Starc in Kovač, 2009).

Omeniti velja, da se v obdobju pozne pubertete pri fantih rezultati v motoričnih testih z leti še vedno izboljšujejo (Brettschneider in Naul, 2004; Kovač, 1999; Strel, Starc in Kovač, 2009), pri dekletih pa prihaja do stagnacije ali celo upada nekaterih kazalnikov motoričnega razvoja (Kovač, 1999; Kondrič, 2000; Strel, Kovač in Rogelj, 2009), posebej v splošni vzdržljivosti. Različni raziskovalci navajajo, da se v zadnjih desetletjih pri mladih izboljšujejo predvsem rezultati v testih, ki merijo vzdržljivost v moči trebušnega mišičevja, slabšajo pa v testih, ki merijo vzdržljivost v moči rok in splošno vzdržljivost (Rychtecky, 2004; Strel s sod., 2003; Strel, Kovač in Jurak, 2004; Kovač, 2007; Strel, Starc in Kovač, 2009). Znano je tudi, da so mladi iz družin z nižjim socialnim statusom manj telesno dejavni in se v manjši meri

ukvarjajo s prostočasnimi športnimi dejavnostmi. Na količino prostočasne gibalne aktivnosti pomembno vpliva predvsem stopnja izobrazbe staršev (Jurak s sod., 2003; Jurak, 2006; Kovač, 2007).

Pri obeh spolih se obseg prostočasne gibalne aktivnosti s starostjo postopno zmanjšuje (Brettschneider in Naul, 2004; Jurak s sod., 2003; Jurak, 2006). Tudi v Sloveniji življenjski slog številnih mladih danes zajema predvsem »sedeče« dejavnosti, kot so deskanje po internetu, telefoniranje, igranje računalniških iger in gledanje televizije (Jurak, 2006). Večina raziskav tudi kaže, da so v prostem času dekleta manj športno dejavna od fantov (Ažman, 2004; Brettschneider in Naul, 2004; Jurak s sod., 2003; Jurak, 2006), a se razlike med spoloma tako pri mladih (Jurak, 2006) kot starejših manjšajo (Kovač, Doupona Topić in Bučar Pajek, 2005). Ugotovitve zadnjih desetih let tudi kažejo, da se dekleta v prostem času ukvarjajo z vse bolj podobnimi športi kot fantje, vse bolj pa so si tudi podobni motivi, zaradi katerih se ukvarjajo s športom (Jurak, 2006; Strel, Kovač in Jurak, 2004).

Večletni trendi kažejo, da vedno bolj vstopamo v resno krizo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, predvsem zaradi spremenjenega načina življenja (potrošništvo, informacijska in zabavna tehnologija), zaradi česar bo potrebno začeti dosledno upoštevati deklaracijo EU, ki od vlad EU pričakuje uvedbo najmanj treh ure športne vzgoje v vseh stopnjah šolanja (Strel, Starc in Kovač, 2009; Starc, Strel in Kovač, 2010).

■ O vzorcu merjencev in spremenljivkah

V vprašalniku SJM sta bili za področje športne dejavnosti mladih dve vprašanji. Pri prvem so mladi odgovarjali o pogostosti ukvarjanja nasploh, pri drugem pa o konkretnem številu ur športne dejavnosti, brez upoštevanja obvezne športne vzgoje.

Vzorec odraslih občanov v SJM 2008 je zajel 1286 prebivalcev Slovenije, od tega je popolne podatke o športni dejavnosti posredovalo le 65 mladih med 15. in 18. letom starosti. Sestava očiščenega vzorca je razvidna iz preglednice 1. Posebej je treba poudariti, da je vzorec po številu anketiranih mladostnikov zelo majhen (bistveno manjši kot pred dvema letoma), zato je treba rezultate obravnavati z veliko mero zadržanosti. Število vključenih med 15. in 18. letom starosti je zelo skromno, zato predlagamo, da se pri naslednjem anketiranju število mladostnikov poveča vsaj na 150. Tudi anketarji bodo morali biti bolj pozorni na zagotavljanje ustreznega števila oseb v vseh starostnih skupinah. Letos je število 15-letnih mladostnikov v vzorcu najmanjše (11), 18-letnikov pa največje (21).

Preglednica 1: Sestava vzorca po spolu

	Moški	Ženske	Skupaj
N	37	28	65
%	56,9	43,1	100,0

Preglednica 2: Sestava vzorca po starosti

	15 let	16 let	17 let	18 let	Skupaj
N	11	15	18	21	65
%	16,9	23,1	27,7	32,3	100

■ Tedenska športna dejavnost mladostnikov in spol

Razlike v prostočasni športni dejavnosti med spoloma so pri mladostnikih statistično značilne, in to kljub temu, da so v procesu šolske športne vzgoje vgrajeni mehanizmi, ki ne spodbujajo razlik med spoloma. Ker v spodaj prikazane rezultate (preglednica 3) ni vključena dejavnost pri šolski športni vzgoji, so razlike v športni dejavnosti mladih med spoloma realno manjše, toda kljub temu prevelike. Še posebej je opazno dvakrat večje število športno nedejavnih deklet v primerjavi s fanti, toda kljub temu se je v letu 2008 v primerjavi z letom 2006 število športno neaktivnih fantov bistveno bolj povečalo kot število deklet. Če je bilo leta 2006 razmerje v številu športno nedejavnih 3 : 1 v korist deklet, je v letu 2008 razmerje 2 : 1. Tudi v najbolj športno dejavni skupini, kjer se s športom v prostem času mladostniki ukvarjajo 7 ur ali več na teden (večji del je zelo verjetno v procesu treninga), je aktivnih fantov neprimerljivo več kot deklet. V skupini povprečno športno aktivnih vsak dan po eno uro pa prevladujejo dekleta. V letu 2008 je športna aktivnost mladih med 15. in 18. letom bistveno manjša, kot je bila v letu 2006.

Zanimiva je ugotovitev, da je Sommers' d-test pokazal statistično značilno, zmerno ($p = ,004$ $r = -,294$) negativno povezanost (toda nižjo kot leta 2006) med spoloma in tedensko športno dejavnostjo. Iz primerjalnih podatkov med polnoletnimi državljani in mladostniki je razvidno, da so razlike med spoloma pri mladih večje kot pri odraslih, hkrati pa velja tudi druga ugotovitev, da so dekleta v najkakovostnejši skupini (5 ur na teden ali več) lahko enakovredno primerjajo z odraslimi moškimi.

Preglednica 3: Tedenska športna dejavnost mladostnikov po starosti

Tedenska športna dejavnost	Moški	Ženske	Skupaj
Nedejavni	28,6	71,4	100
% populacije	5,4	17,8	10,8
1–2 uri na teden	47,1	52,9	100
% populacije	21,6	32,1	26,1
3–7 ur na teden	54,1	45,8	100
% populacije	35,1	39,3	36,9
več kot 7 ur na teden	82,3	17,7	100
% populacije	37,8	10,7	26,1
Skupaj	100,0	100,0	100,0
% populacije	57	43	100,0

Redna športna dejavnost fantov se s starostjo povečuje (z izjemo 17-letnikov), tako da je pri osemnajstih letih tri četrtine fantov redno športno aktivnih. Najnižje število opazimo pri 17-letnikih, kar je presenetljivo in v nasprotju z ugotovitvami pred dvema letoma, ko je bila najnižja športna aktivnost ugotovljena pri najmlajši starostni skupini. Izpostaviti je treba tudi ugotovitev, da se je redna športna dejavnost pri fantih v letu 2008 bistveno zmanjšala, in sicer s 83,0 na 62,2 %. Pri teh podatkih moramo biti do določene mere zadržani, saj je vzorec mladostnikov dokaj majhen za zanesljivo sklepanje. Tudi primerjava redne športne dejavnosti deklet kaže na zanimivo sliko, da dekleta namenjajo manj časa za športne dejavnosti v vseh starostnih skupinah srednješolskega izobraževanja. Iz

rezultatov pogostosti ukvarjanja s športnimi aktivnostmi je razvidno, da se dekleta s povečanjem starosti tudi bistveno več redno ukvarjajo s športom, saj se redna športna aktivnost deklet med 15. in 18. letom starosti več kot podvoji. Posebej je treba poudariti, da se je redna športna aktivnost deklet v letu 2008 v primerjavi z letom 2006 zmanjšala kar za tretjino, in sicer s 73,8 na 50 %. Ponovno moramo izpostaviti, da je vzorec merjencev zelo skromen in da je te ugotovitve treba jemati z veliko mero previdnosti. Šele večletne spremljave bodo lahko potrdile ali ovrgle trende športne aktivnosti mladih med 15. in 18. letom starosti.

Preglednica 4: Pogostost ukvarjanja s športom med mladostniki po spolu glede na starost

Starost	Spol	Nikoli	Občasno	Redno	Skupaj
15	moški	0,0	42,9	57,1	100,0
	ženske	25,0	50,0	25,0	100,0
16	moški	14,3	14,3	71,4	100,0
	ženske	37,5	25,0	37,5	100,0
17	moški	9,1	45,5	45,5	100,0
	ženske	14,3	28,6	57,1	100,0
18	moški	8,3	16,7	75,0	100,0
	ženske	0	33,3	66,7	100,0
Skupaj	moški	8,1	29,7	62,2	100,0
	ženske	17,9	32,1	50,0	100,0

■ Tedenska športna dejavnost mladostnikov in tip vadbe

Za natančnejšo predstavitev podatkov smo tedensko športno dejavnost križali s pogostostjo ukvarjanja s športom. Zaradi velikega števila športnih panog, navedenih v vprašalnikih SJM, smo jih združili v dve skupini: visoko in nizko intenzivne. Pri tem smo uporabili klasifikacijo Pateja s sodelavci, ki je podrobneje predstavljena v isti številki revije v prispevku Gregorja Starca in Borisa Sile. Tip vadbe smo potem določili glede na to, s katerimi izmed obeh skupin športnih panog so se anketiranci pretežno ukvarjali. Vadbo tistih, ki so se ukvarjali le z nizko intenzivnimi panogami, smo opredelili kot nizko intenzivno, tistih, ki so se ukvarjali le z visoko intenzivnimi, kot visoko intenzivno, tistih, ki so se ukvarjali z obema tipoma, pa kot mešano vadbo.

Preglednica 6: Tedenska športna dejavnost mladostnikov glede na izobrazbo očeta ($p = ,040$; $r = ,262$)

Tedenska športna dejavnost	NEOŠ	OŠ	SŠ	GIM	VIŠJA	VISOKA	MAG	skupaj
Nedejavni	%	20,0	40,0		20,0	20,0		100
	% populacije	100,0	25,0		11,1	8,3		8,8
1–2 uri na teden	%		20,0	40,0	20	20,0		100
	% populacije		37,5	27,2	33,3	25,00		26,3
3–5 ur na teden	%		8,7	47,8	21,7	8,7	13,0	100
	% populacije		25,0	50,0	55,5	100	25,0	40,4
več kot 5 ur na teden	%		7,1	35,7		35,7	21,4	100
	% populacije		12,5	22,7		41,7	100	24,6
Skupaj	%	100,0	100	100	100	100	100	100
	% populacije	1,7	14,0	38,6	15,7	3,5	21,1	5,3

Mladi so ocenili, da je njihova intenzivnost športne dejavnosti pretežno mešano intenzivna (preglednica 5), kar velja tudi za dekleta, saj razlike niso statistično značilne, čeprav je intenzivnost vadbe deklet na nekoliko višji ravni, kar je ravno nasprotno od ugotovitev pred dvema letoma. Vzroki so verjetno zelo raznovrstni in jih je mogoče iskati v njihovih motivih, čeprav se ti razlikujejo glede na spol, v njihovem osvojenem športnem znanju, ki omogoča intenzivno vključevanje v športne dejavnosti, in v prizadevanju deklet za enakovredno primerjanje s fanti tudi v športu. Očitno smo presegli tudi obdobje, ko so fantje imeli izrazito prednost pri uporabi športnih objektov, določen vpliv pa imajo tudi nekateri specializirani športni objekti in programi, ki so namenjeni skoraj izključno ženskemu spolu, kot so plesne delavnice. Dekleta pa svoj položaj krepijo tudi z bistveno večjim obsegom športne vadbe doma.

Preglednica 5: Tip športne dejavnosti mladostnikov glede na spol

Tip vadbe	Moški	Ženske	Skupaj	
nizko intenzivna	%	59,4	40,6	100
	% populacije	30,0	17,7	23,4
mešana	%	44,6	55,4	100
	% populacije	53,3	57,2	100
visoko intenzivna	%	36,6	63,4	100
	% populacije	16,7	25,0	21,2
Skupaj	%	56,4	53,6	100,0
	% populacije	100	100	100,0

■ Tedenska športna dejavnost mladostnikov in izobrazba očeta

Številne raziskave so potrdile, da izobrazba staršev pozitivno vpliva na športno dejavnost otrok, v našem primeru mladih med 15. in 18. letom starosti. Čeprav pozitiven vpliv izobrazbe očeta (Sommers' d-test $r = ,262$) na športno dejavnost ni bil pogosto ugotovljen, pa gre v našem primeru za precej velike razlike med športno dejavnostjo mladih, katerih očetje imajo zgolj osnovno šolo ali še manj, v primerjavi z bolj izobraženimi očetji. Pri teh ugotavljam, da so mladostniki nekajkrat bolj športno dejavni. Višja stopnja izobrazbe očetov je povezana tudi z boljšim gmotnim položajem in večjo športno ozaveščenostjo. Raziskave SJM so večkrat potrdile, da so bolj izobraženi očetje tudi bolj športno dejavni. Zanimiva pa je ugotovitev,

da so najbolj športno dejavni mladi (v povprečju vsak dan eno uro), katerih starši imajo srednjo šolo, skoraj pa ni razlik med mladimi, ki imajo starše s srednjo izobrazbo ali fakulteto, v športni aktivnosti več kot 7 ur na teden (otrok, katerih starši imajo končano le osnovno šolo, je 4-krat manj, med tistimi mladimi, ki imajo starše z nedokončano osnovno šolo, pa ni nikogar, ki bi se ukvarjal s športom več kot sedem ur na teden).

■ Tedenska športna dejavnost mladostnikov in izobrazba matere

Positivna vloga izobražene matere na športno dejavnost otrok je bila večkrat potrjena. V naši analizi pa tega leta 2006 nismo ugotovili, saj izobrazba matere ni pokazala statistično značilne povezanosti s športno dejavnostjo mladostnikov. Ker je bil vzorec anketiranih mladostnikov v SJM za leto 2006 skromen, smo opozorili, da moramo ugotovitve sprejeti z določeno mero zadržanosti. Zato bo omenjeno ugotovitev v naslednjih raziskavah potrebno ponovno preveriti in jo šele nato v celoti povzeti in tudi ustrezno opozoriti na spremenjena razmerja v odnosu do vzgoje mladostnikov. V letu 2008 se je previdnost izkazala za upravičeno, saj ugotavljamo statistično pomembno pozitivno povezanost (.231), ki je sicer nekoliko nižja kot pri očetih. Vpliv staršev na športno dejavnost mladih tudi v obdobju adolescence je še vedno pomemben, saj starši lahko nastopajo v vlogi tistega, ki dodatno motivira mlade k športni dejavnosti, pomembna pa je tudi vloga športno aktivnega starša, ki je lahko zgled za športno dejavnost, pri nekaterih vsebinah in oblikah športnega udejstvovanja pa celo partner.

Seveda pa kljub zadržkom ugotavljamo, da je športna dejavnost mladine v prostem času v letu 2008 na zelo skromni ravni, saj se s športom redno ukvarja 62 % fantov in 50 % deklet, kar je za 20 % manj kot leta 2006. Tem podatkom je treba dodati še od ene do treh ur obvezne športne vzgoje v šoli.

Ni dvoma, da mladi posvečajo športu razmeroma veliko pozornosti, saj prosti čas usmerjajo tako, da je precejšen delež namenjen športnim dejavnostim. Toda ob dokaj veliki količini časa, ki ga namenijo športu, bi pričakovali, da se bo tak odnos do športa pokazal tudi v ustrezni telesni samopodobi in gibalni zmogljivosti. Raziskave namreč kažejo (Strel, 2003; 2006), da je motorična zmogljivost mladih slabša, količina podkožnega maščevja pa se povečuje, in sicer pri fantih bolj kot pri dekletih. Za dekleta bi lahko celo trdili, da so pri njih minimalni pozitivni trendi, v nekaterih primerih stagnacija, le v izjemnih primerih gre za minimalno poslabšanje nekaterih gibalnih sposobnosti, skupaj bolj pozitivni od trendov pri fantih. Kako je torej mogoče, da se dekleta s športom manj ukvarjajo in imajo vseeno ustrežnejše trende razvoja gibalnih sposobnosti, pa tudi razvoj telesnih značilnosti pri njih je ugodnejši kot pri fantih?

Pri tem se postavlja vprašanje kakovosti vodenja športnih dejavnosti. Zelo verjetno so razlogi v tem, da se dekleta s športnimi dejavnostmi v večji meri ukvarjajo bolj organizirano, predvsem v fitness centrih in plesnih delavnicah, pa tudi v drugih športih so pogosteje vključena v organizirano vadbo. Naslednji mogoči razlog pa je ta, da se pogosteje odločajo za načrtno vadbo, ki ima natančno določen cilj. Pogosta vadba doma nas prepričuje, da se za športno dejavnost odločajo zelo

Preglednica 7: Tedenska športna dejavnost mladostnikov glede na izobrazbo matere ($p = ,030$; $r = ,231$)

Tedenska športna dejavnost		NEOŠ	OŠ	SŠ	GIM	višja	visoka	Mag-dr	skupaj
nedejavni	%		28,6	28,6	42,9				100
	% populacije		25,0	16,7	11,1				10,9
1–2 uri na teden	%		17,6	11,8	52,9	5,9	11,8		100
	% populacije		37,5	16,7	33,3	25,0	15,4		26,6
3–5 ur na teden	%		4,2	25,0	41,7	8,3	20,8		100
	% populacije		12,5	50,0	37,0	50,0	38,5		37,5
več kot 5 ur na teden	%		12,5	12,5	31,2	6,2	37,5		100
	% populacije		25,0	16,7	18,5	25,0	46,1		25,0
Skupaj	%	0	100	100	100	100	100	0	100
	% populacije	0	12,5	18,7	42,2	6,3	20,3	0	100

■ Razprava in sklepi

Podatki SJM o športni dejavnosti mladih v letu 2008 so zelo zaskrbljujoči (bistveno slabši kot v letu 2006), in to kljub temu, da je zelo malo primerljivih reprezentativnih podatkov o mladini med 15. in 18. letom starosti. To nalogo bo treba šele opraviti, ker primerljivi, toda neobjavljeni podatki vendarle obstajajo. Rezultate SJM 2006 in 2008 o mladini med 15. in 18. letom starosti moramo obravnavati tudi z določeno mero previdnosti, saj je bilo število anketiranih mladostnikov s popolnimi podatki o njihovi športni dejavnosti zelo skromno. Ker so bili podatki o športni dejavnosti mladostnikov do 18. leta šele tretjič zbrani, tudi ni mogoče ugotavljati zanesljivih trendov sprememb.

načrtno s ciljem uravnavati telesno težo in oblikovati telo, ki naj bo vitko, vitalno in lepo. Primerni zdravstveni cilji so sestavina takšnega pristopa pri dobro načrtovani športni vadbi. Med cilji športne dejavnosti so zadovoljstvo pri ukvarjanju z določenimi športnimi vsebinami in predvsem socialni učinki, ki se kažejo v večji socialni prilagodljivosti in doživetjih, povezanih z naravo, tehnologijo in osebnimi komunikacijami.

In zakaj se gibalna zmogljivost fantov zmanjšuje oziroma stagnira, čeprav se bistveno več ukvarjajo s športom kot dekleta? Številne raziskave, tudi SJM, so že večkrat potrdile, da se moški (tudi moška mladina) bistveno manj ukvarjajo z organiziranimi športnimi dejavnostmi kot ženske. Pogosto je špor-

tna dejavnost fantov spontana in v lastni organizaciji, zato je tudi manj načrtna in sistematična. Naslednji razlog za manjšo učinkovitost so tudi motivi za šport. Pri fantih ni v ospredju zdravje, temveč užitek in zadovoljstvo. S temi cilji samimi po sebi ni prav nič narobe, saj takšna naravnost omogoča zadovoljstvo, vendar pa takšni motivi verjetno niso tako učinkoviti. Po vsej verjetnosti bi bilo treba vzporedno ali celo prej poskrbeti tudi za ustrezno gibalno zmogljivost in primerno telesno razvitost, da bi lahko še bolj uživali in bili zadovoljni. Predvsem pa bi si ustvarili boljšo podlago za kasnejša leta, ko predvsem pri moških začne hitro naraščati telesna teža in še bolj padati gibalna zmogljivost. Zasnova neustreznega gibalnega in telesnega razvoja se konča prav v mladostnih letih, kasneje pa lahko praviloma le vzdržujemo obstoječe stanje. Prav zaradi ugotovljenega stanja bi se bilo treba z mladimi v strokovnem delu v večji meri posvetiti predvsem reševanju zgoraj navedenih problemov.

Ker se dekleta manj ukvarjajo s športom kot fantje in ker se fantje manj ukvarjajo organizirano s športom, bi zato, da bi vključili še večje število mladih, morali bolj smelo ustvarjati pogoje v društvih, pri zasebnikih in v šoli. Za to pa potrebujemo še več športnih objektov in učinkovitejšo spodbudo za športne dejavnosti v naravi, ki ima skoraj neomejene možnosti, hkrati pa ima vadba v naravi izjemne zdravstvene učinke in lahko prispeva k vzpostavljanju pozitivnega odnosa mladih do narave in njenega varovanja. V tej smeri je treba opraviti različne aktivnosti. Za tiste mlade, katerih starši imajo dovolj denarja, je treba izboljšati športno ponudbo in jo ustrezno ponuditi mladini. Ustrezna promocija, oglaševanje in kakovost programov so prvi pogoj za usmerjanje mladih v organizirana oblike športnih dejavnosti. Za dokaj velik del mladine, ki nima ustrezne finančne podpore, pa bo treba bolj kot doslej opozoriti odgovorne na javni interes in odgovornost, ki jo imajo pri tem, da socialno šibkejšim zagotovijo tudi pravice in možnosti za ukvarjanje s športom.

Glede na pogostost športnih dejavnosti mladih sta redna športna vzgoja in delo v društvih zagotovila ustrezne rezultate, saj je več kot očitno, da športna znanja pri mladini niso skromna in da je dosežena osnovna motiviranost za lastno športno aktivnost. Toda neuresničenih nalog je še veliko, saj bi praktična športna znanja lahko bistveno izboljšali, predvsem pa mlade tudi boljše teoretično izobrazili, da bi lahko bili še bolj dejavni kot njihovi očetje. Prav je, da so očetje, zlasti tisti, ki so izobraženi, zelo pomembni za pogostost športne vadbe mladih. Dobrodošla je ugotovitev, da smo letos ugotovili tudi pozitivno povezanost med izobrazbo mater in športno dejavnostjo mladih. Izpostaviti pa moramo, da je povezanost očeta in matere statistično značilna, toda razmeroma nizka. Ni pa dvoma, da je spodbuda staršev za ukvarjanje s športom tudi pri mladostnikih še vedno pomemben dejavnik. Tudi pri športni vzgoji v šoli so še rezerve, zato bodo morali na tem področju storiti še bistveno več kot v preteklih desetletjih. Ustrezne državne institucije, šolske in zdravstvene, pa bi lahko zagotovile še več in še kakovostnejšo športno vzgojo. Zagotoviti bo treba tudi boljše materialne razmere predvsem v večjih mestih, kjer so športni objekti prepogosto popolnoma neprimerni, zanemarnjeni ali jih v določenih soseskah sploh ni.

Literatura

1. Ažman, D. (2004). Kajenje in šport v prostem času pri osnovnošolskih in srednješolskih. V: R. Pišot s sod. (ur.), *Child in motion* (str. 9). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
2. Brettschneider, W. B., Naul, R. (2004). Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Final report. Paderborn: University of Paderborn and Council of Europe.
3. Cesar, P. (2006). So današnja mlada dekleta res debela? V: M. Kovač in A. Rot, *Zbornik referatov 19. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 115–118). Murska Sobota: Zveza društev.
4. Department of Health. (2000). *National diet and nutrition survey: young people aged 4 to 18*. London: HMSO.
5. Hardman, K. (2002). Council of Europe survey (CDDS). *European physical education/sport survey. Report on summary of findings*. Strasbourg: Council of Europe.
6. Jurak, G. (2006). Sports vs. the »cigarettes & coffee« lifestyle of Slovenian high school students. *Anthropological Notebooks*, 12(2), 79–95.
7. Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Majerič, M., Starc, G., Filipič, T. s sod. (2003). *Sports activities of Slovenian children and young people during their summer holidays*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
8. Kondrič, M. (2000). Promjene odnosa između nekih antropometrijskih osobina i motoričkih sposobnosti učenika od 7. do 18. godine. *Doktorska disertacija*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet za fizičku kulturu.
9. Kovač, M. (1999). *Analiza povezav med nekaterimi gibalnimi sposobnostmi in fluidno inteligentnostjo učenek, starih od 10 do 18 let*. Doktorska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Kovač, M. (2006). When social becomes biological: The effect of different physical education curricula onto the motor and physical development of high school girls. *Anthropological Notebooks*, 12(2), 97–112.
11. Kovač, M., Doupona Topič, M., Bučar Pajek, M. (2005). *Primerjava športnorekreativne dejavnosti posameznih javnosti*. V: M. Kovač, G. Starc in M. Doupona Topič, *Šport in nacionalna identifikacija Slovencev* (str. 121–161). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
12. Kovač, M., Starc, G., Doupona Topič, M. (2005). *Šport in nacionalna identifikacija Slovencev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
13. Kovač, M., Leskošek, B., Strel, J. (2007). Morphological characteristics and motor abilities of boys following different secondary-school programmes. *Kinesiology*, 39(1), 62–73.
14. Rychtecký, A. (2004). Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Czech, Polish, Slovak, and Slovenian cases. Czech Republic: Charles University of Prague.
15. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah. Šolsko leto 2007/2008*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
16. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G. (2004). Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Case of Slovenia – Long version. Ljubljana: Fakulteta za šport. <http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika>.
17. Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Starc, G., Majerič, M., Filipič, T. (2003). *Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990–2000*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za kineziologijo.

18. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A. (2005a). Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton – poročilo za šolsko leto 2004/2005 in nekatere primerjave s šolskim letom 2003/2004. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
19. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A. (2005b). Kje pa vas stroka žuli ali kako različni so dijaki v naših srednjih šolah. Šport mladih, 13(10), 34–35.
20. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A. (2006). Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton – poročilo za šolsko leto 2005/2006 in nekatere primerjave s šolskim letom 2004/2005. Ljubljana: Fakulteta za šport.
21. Strel, J., Starc, G., Kovač, M. (2009). Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v slovenskih osnovnih in srednjih šolah v šolskem letu 2008/2009. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

prof. dr. Janko Strel, prof.šp.vzg.
univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za šolsko
športno vzgojo
e-naslov: janko.strel@fsp.uni-lj.si



športni center
fakultete za šport

V objemu športa



*Športni programi
za vso družino*



www.fakultetazasport.si/vadba



športni center
fakultete za šport

V objemu športa

Otroški športni programi

- Programi za otroke od 1. leta starosti dalje
- Kobacaj s starši, Telovajček, Telovaj, plavanje, gimnastika, športna vadba za otroke s posebnimi potrebami, rojstnodnevne zabave
- Najbolje opremljena športna dvorana za otroke v Sloveniji

Športni programi za odrasle

- Rekreativni programi: pilates, različne vrste aerobike, vadba z osebnim trenerjem v fitnesu, kubanska salsa, latino solo plesi, vodena odbojka in košarka, plavanje, vadba za nosečnice
- Korektivna vadba za vse starosti: BVK (vadba proti bolečinam v križu), osteoporozo
- Možnost sočasne (družinske) vadbe odraslih in otrok
- 7 športnih dvoran in plavalni bazen, prenovljene garderobe
- Možnost najema športnih dvoran

Dodatne informacije na
e-pošta: vadba@fsp.uni-lj.si
telefon: 041 334 421
www.fakultetazasport.si/vadba

*Športni center Fakultete za šport
Gortanova 22, 1000 Ljubljana*

Gregor Jurak

PREDLOGU NACIONALNEGA PROGRAMA ŠPORTA V POPOTNICO

Kmalu se bo iztekel prvi desetletni nacionalni program športa. Nekateri menijo, da je vzpostavil določene sistemske okvire za njegov razvoj, drugi, da je poddržal slovenski šport. Večina teh ocen temelji na subjektivnem doživljanju našega športa. Da bi se izognili ocenam, je bilo prvo izhodišče skupine ljudi, ki smo pripravili predlog novega nacionalnega programa, priprava temeljite analize uresničevanja iztekajočega se. Naloga ni bila lahka, saj so odgovorni ljudje na ministrstvu leta 2006 z napačnimi odločitvami onespobili informacijski sistem v športu.

Na splošno ugotavljamo, da je slovenski šport tako uspešen, kot ni bil še nikoli. Uspešnost je poleg obstoječih težav pripeljala še nove. Slovenski šport je danes mnogo večji, kot je bil pred desetimi leti. Športov in športnih organizacij je več, več je športnikov, več je športnih uspehov. Finančni delež na posamezno športno okolje je zato kljub absolutnemu povečevanju financ v športu nižji. Nekateri športni delavci zato vidijo rešitev v novem nacionalnem programu športa, ki bi »stvari postavil na svoje mesto« in po vzoru portoroških sklepov na vsedržavni ravni postavil prednostni red športov. Ti bodo nad predlogom nacionalnega programa razočarani. Eno od načel našega predloga je namreč avtonomija posameznih nosilcev dejavnosti (običajno tudi javnih financierjev), da glede na lasten interes (npr. tradicija v lokalni skupnosti, nacionalna identifikacija na ravni države) opredelijo merila za ta namen.

Ustvarjalci predloga želimo, da nacionalni program ustvari pogoje za razvoj športa v najširšem smislu. Ne da je zgolj okvir za financiranje iz športnega proračuna na državni in lokalnih ravneh, ki ga sprejme država sama zase. S tega vidika je predlog naravnani v širšo družbeno umeščenost športa. Obsega dejavnosti tudi na drugih področjih, npr. v vzgoji in izobraževanju, zdravstvu, turizmu, okolju, prometu, financah. Zaradi tega nismo razmejili posameznih področij športa glede na nosilce ali družbene izseke, ampak smo prikazali dodano vrednost povezovanja.

Na podlagi pozitivnih izkušenj predlog vzpostavlja dodatne mehanizme za spodbujanje čim bolj strokovnega dela v športu. Na podlagi pogoja strokovnosti pa predlog v več rešitvah zasleduje načelo odprtosti pri izvajanju posameznih vsebin nacionalnega programa. Posebno vlogo glede na evropski model športa imajo sicer civilne športne organizacije, ki naj bi povečale svoj vpliv na odločanje v športu.

Predlog nacionalnega programa je zasnovan skladno z načeli strateškega ravnanja. Opredeljeni so vsi ključni elementi na strateški ravni, vključno z merljivimi cilji in kazalniki, kakor tudi ukrepi in dejavnosti za izpeljavo le-teh. Na tej točki se nam je postavila ena največjih dilem pri snovanju: naj nacionalni program ostane zgolj na načelni ravni ali naj opredeli tudi elemente operativne izvedbe, tj. akcijski načrt z dejavnostmi, roki za izvedbo, finančnimi sredstvi in odgovornimi nosilci? Prvi način omogoča več prožnosti, vendar zahteva organizacijsko razvite in vsebinsko usposobljene izvajalce ter odgovorne nosilce. Če niso izpolnjeni ti pogoji, je to zgolj deklarativni programski dokument, ki se ne uresničuje. Pripravljavci smo menili, da je treba opredeliti odgovornosti za operativno izpeljavo. Vendar odgovor na to vprašanje prepuščamo razpravi o predlogu. Ta je napisan tako, da je na njegovi osnovi mogoče oblikovati končni izdelek v eno ali drugo smer. Pripravili smo namreč akcijski načrt, ki se lahko umesti tudi v priložo nacionalnega programa ali pa se izpusti.

Razprave v ožjem krogu ljudi so bile zelo pestre in vsebinsko bogate, zato smo prepričani, da bodo tiste v širšem krogu odprle še vrsto novih dilem. Naj razprava pokaže, kakšen razvoj športa si želimo v Sloveniji in kakšna je družbena moč športa!

Predlog nacionalnega programa športa je nastal v okviru projekta Zveze za šport otrok in mladine Slovenije, ki je bil sofinanciran iz sredstev Evropskega socialnega sklada.

PREDLOG NACIONALNEGA PROGRAMA ŠPORTA V REPUBLIKI SLOVENIJI 2011 – 2020

Uredil: Gregor Jurak

Predlog nacionalnega programa športa je nastal v okviru projekta Zveze za šport otrok in mladine Slovenije, ki je bil sofinanciran iz sredstev Evropskega socialnega sklada.

Projektno skupino za pripravo predloga nacionalnega programa sestavljajo:

izr. prof. dr. Gregor Jurak

doc. dr. Edvard Kolar

izr. prof. dr. Marjeta Kovač

izr. prof. dr. Jakob Bednarik

doc. dr. Boro Štrumbelj

Marko Kolenc

Kazalo

135	1 Uvod
135	2 Poslanstvo
135	3 Stanje
138	4 Vizija
138	5 Cilji
138	6 Ukrepi
139	6.1 Programi športa
139	6.1.1 Šport v vzgojno-izobraževalnem sistemu
142	6.1.2 Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine
143	6.1.3 Obštudijske športne dejavnosti
144	6.1.4 Športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport
145	6.1.5 Športna rekreacija
146	6.1.6 Šport invalidov
147	6.1.7 Kakovostni šport
148	6.1.8 Vrhunski šport
150	6.1.9 Profesionalni šport
150	6.1.10 Velike mednarodne in druge športne prireditve
151	6.2 Športni objekti in naravne površine za šport
153	6.3 Razvojne dejavnosti v športu
154	6.3.1 Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu
155	6.3.2 Izobraževanje nadarjenih in vrhunskih športnikov
156	6.3.3 Založništvo v športu
157	6.3.4 Znanstveno-raziskovalna dejavnost v športu
158	6.3.5 Spremljanje pripravljenosti športnikov in svetovanje o športni vadbi
159	6.3.6 Zdravstveno varstvo športnikov
160	6.3.7 Informacijsko-komunikacijska tehnologija na področju športa
161	6.3.8 Mednarodna dejavnost v športu
162	6.3.9 Javno obveščanje o športu
162	6.4 Delovanje športnih organizacij
163	6.4.1 Delovanje športnih društev in njihovih zvez ter delovanje javnih zavodov, povezanih s športom
164	6.4.2 Prostovoljno delo v športu
165	6.5 Davčne spodbude za šport
166	6.6 Podpora humanosti v športu
166	6.6.1 Preprečevanje dopinga v športu
166	6.6.2 Preprečevanje zlorab pri športnih stavah
167	6.6.3 Varuh športnikovih pravic
167	6.6.4 Inšpekcija v športu
168	7 Ravnanje
169	8 Financiranje
172	9 Prednostne naloge

1 Uvod

Šport je dejavnost, ki bogati kakovost posameznikovega življenja, zaradi svojih učinkov pa je pomemben družbeni pojav. Šport ima izjemne možnosti, da združuje ljudi in da doseže vsakogar ne glede na starost ali socialno pripadnost. Ljudje veliko večino športnih dejavnosti izvajajo ljubiteljsko, določenim ljudem pa je šport tudi poklic. S športom se lahko ukvarjajo neorganizirano, lahko pa se združujejo v društvih ali drugih športnih organizacijah.

V Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji (v nadaljevanju: nacionalni program športa) se uporablja pojem športa, ki temelji na opredelitvi Sveta Evrope¹. Šport predstavlja vse s strani športne stroke dogovorno opredeljene oblike telesne dejavnosti, ki so z neorganiziranim ali organiziranim ukvarjanjem usmerjene k izražanju ali izboljševanju telesne pripravljenosti, k duševnemu blagostanju in k oblikovanju družbenih odnosov ter doseganju rezultatov na različnih ravneh tekmovanj.

Družbena vloga športa izhaja iz znanstveno dokazanega pomena športa za javno zdravje (telesno, duševno in socialno), socializacijo in gospodarstvo². Športu se priznava tudi zelo pomembna vloga pri spodbujanju k prostovoljnemu delu in k aktivni udeležbi v družbi, doseganju solidarnosti, strpnosti in odgovornosti ter prenašanju drugih pozitivnih družbenih vrednot³ in narodni identifikaciji⁴. Zaradi navedenih vplivov je šport del javnega interesa, zato se sofinancira iz javnih sredstev, za njegov razvoj pa se ustvarjajo ustrezni sistemski družbeni pogoji.

Splet družbenih vlog narekuje prepletenost športa z različnimi družbenimi področji: zdravstvom, vzgojo in izobraževanjem, gospodarstvom, okoljem, turizmom, kulturo, financami, prometom idr. Razvoj športa tako ni in ne more biti odvisen le od športnih organizacij ter državnih ali lokalnih organov, ki spodbujajo šport. Iz enakega razloga ne moremo in ne smemo razmejiti posameznih področij športa glede na izvajalce ali nosilce programov. Nacionalni program zato opredeljuje vlogo in odgovornost posameznih nosilcev pri zagotavljanju pogojev za razvoj športa v celotni družbi. Zlasti se osredotoča na urejanje strokovnih, organizacijskih in upravljalnih nalog, ki so ozko povezane s športom. Te naloge so opredeljene v letnem programu športa, ki se vsako leto sofinancira iz državnih in lokalnih proračunskih sredstev za šport in sredstev Fundacije za šport. V delu, kjer se šport prepleta z drugimi družbenimi področji, opredeljuje izhodišča za ustrezno umeščanje športa v strategije in politike teh področij ter tako poskuša spodbuditi vzajemno delovanje le-teh za skupno javno dobro. Pri tem izhaja iz bogate popotnice nacionalnega programa športa iz obdobja 2000-2010. Izhodišča programa sledijo tudi usmeritvam Sveta Evrope, evropskim politikam številnih področij, ki obravnavajo šport, mednarodnim konvencijam na področju športa, ki jih je

¹ *Evropska listina o športu* (1992). Rodos: Svet Evrope.

² Vuori, I., Fentem, P., Svoboda, B., Patriksson, G., Andreff, W., Weber, W. (1995). *The significance of sport for society*. Strasbourg: Council of Europe Press. Predstavlja znanstveni pregled, ki je bil podlaga za s strani Sveta Evrope sprejeto resolucijo o pomenu športa za družbo z vidika zdravja, socializacije in ekonomskih učinkov.

³ *Bela knjiga o športu* (2007). Bruselj: Komisija evropskih skupnosti.

⁴ Kovač, M., Starc, G., Doupona Topič, M. (2005). *Šport in nacionalna identifikacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ratificirala Slovenija, in evropskem modelu športa zunaj šolskega sistema, ki temelji na športnih društvih.

Šport je temeljna pravica vsakega človeka, tako otroka, mladostnika, odraslega človeka, starostnika, znotraj teh skupin pa tudi vseh oseb s posebnimi potrebami. Zato je nacionalni program športa namenjen posamezniku, prebivalcu Slovenije in tudi posamezniku na začasnem delu pri nas. Zaradi vpliva na razvoj mladega človeka in s tem tesno povezanega oblikovanja zdravega življenjskega sloga in pridobivanja socialnih kompetenc predstavlja športna dejavnost otrok in mladine prednostno vsebino nacionalnega programa športa.

2 Poslanstvo

Z nacionalnim programom športa država soustvarja pogoje za razvoj športa kot pomembnega dejavnika razvoja posameznika in družbe. Nacionalni program športa opredeljuje javni interes, ki ga udeležajo nosilci in izvajalci slovenskega športa. Udeležanje javnega interesa bomo dosegli tako, da bomo:

- zagotovili vsakemu posamezniku možnosti za dejavno sodelovanje v športu v varnem in zdravem okolju
- zagotovili vsem mladim kakovosten pouk športne vzgoje in zunajšolsko športno udejstvovanje, ki jim bo omogočilo pridobiti gibalno kompetentnost na taki ravni, da bo šport postal del njihovega zdravega življenjskega sloga
- zagotovili vsakemu, ki ga to zanima in je za to sposoben, možnost izboljšanja osebnega športnega dosežka in možnost javnega priznanja njegove pomembnosti
- razvijali moralne in etične vrednote športa, spoštovali človekovo dostojanstvo in varnost vseh, ki so povezani s športom
- ustvarjali spodbudno okolje za razvoj vseh oblik športne dejavnosti za vse skupine prebivalstva.

3 Stanje

Številni kazalniki (število medalj na največjih tekmovanjih, delež športno dejavnih odraslih prebivalcev, število športnih organizacij, nove vadbene in tekmovalne športne površine itd.) kažejo, da je šport v Republiki Sloveniji v zadnjih desetih letih doživel vsestransko rast in kakovostni razvoj. Pomembno so k temu pripomogli ukrepi države in lokalnih skupnosti, opredeljeni v Nacionalnem programu športa (2000). Drugi podporni dejavniki so bili umestitev športa v različna družbena področja (zlasti vzgojno-izobraževalni sistem), samoiniciativa društvene organiziranosti športa, razmah zasebnitva v športu, interes prebivalcev in slovenskega gospodarstva za zasebno financiranje športa. Podrobna analiza športa v Republiki Sloveniji je predstavljena v monografiji »*Analiza Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2000 – 2010*«⁵, v nadaljevanju pa je predstavljen povzetek stanja ob izteku desetletnega obdobja, ki je strokovna podlaga za pripravo nadaljnjih strategij.

⁵ Kolar, E., Jurak, G., Kovač, M. (ur.) (2010). *Analiza Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2000 – 2010*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Preglednica 1: Slovenski šport v številkah⁵

Vsi izdatki za šport	597.521.712 € (1,93% BDP)
Povprečna letna poraba gospodinjstva za šport	496 €
Število športnih organizacij	7.439
Število športnih društev	6.115
Povprečni letni prihodek športnega društva	32.764 €
Sredstva letnega programa športa na prebivalca	49,28 €
Pokrite športne površine (m ² na prebivalca)	0,33
Nepokrite športne površine (m ² na prebivalca)	3,15
Število ur obvezne športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu	3 šolske ure (45 minut) v osnovni in 1 do 3 v srednji šoli, nič na univerzi
Delež odraslih prebivalcev, ki se ukvarjajo s športom	64%
Število otrok v športnih programih Zlati sonček in Krpan	94.953 (okoli 70% populacije 6- do 9-letnikov in okoli 50% populacije 9- do 12-letnikov)
Delež plavalcev med 12-letnimi otroki	85,60%
Število registriranih športnikov v tekmovalnih sistemih nacionalnih panožnih športnih zvez, kjer tekmujejo za naslov državnega prvaka	87.520
Število kategoriziranih športnikov	4.520
Število športnikov svetovnega razreda	52
Število športnih panog s kategoriziranimi športniki	110
Število občin s kategoriziranimi športniki	133
Število otrok in mladine v projektu nacionalnih panožnih športnih šol	7.016
Število mladih športnikov štipendistov	145
Število izvajalcev in programov usposabljanj strokovnega kadra	60 izvajalcev, 282 programov
Število raziskovalcev v športu	85
Povprečno število organiziranih svetovnih in evropskih prvenstev letno	8

V zadnjem desetletju je v Sloveniji naraščala organiziranost športa. Tako je v letu 2008 delovalo 7.439 športnih organizacij, od katerih je bilo 6.115 oz. 82% športnih društev. Število športnih organizacij (zasebnih in javnih) v celotnem opazovanem obdobju se je povečalo za 91% oz. za 3.544 subjektov. Pri tem se je izrazilo povečal zasebni sektor, tako po številu organizacij kot po prihodkih, ki jih ustvarijo. Kljub temu model športa zunaj vzgojno-izobraževalnega sistema še vedno temelji na športnih društvih.

Društva so glavni nosilci slovenskega tekmovalnega športa. Leta 2009 je bilo registriranih 87.520 športnikov⁶, ki so tekmovali v tekmovalnih sistemih nacionalnih panožnih športnih zvez do ravnih državnega prvaka (ocena za leto 2000 je bila 15.000). V istem letu je pogoje za pridobitev enega od statusov kategoriziranega športnika⁷ izpolnilo 4.520 športnikov. Število špor-

tnih panog, število in delež slovenskih občin s kategoriziranimi športniki, število vrhunskih športnikov in število osvojenih medalj na največjih tekmovanjih je v celotnem desetletju naraščalo, kar kaže na vedno večjo razpršenost kakovostnega in vrhunškega športa. V zadnjem desetletju se je število vrhunskih športnikov povečalo za 14,7% oz. za 102 vrhunska športnika. Število osvojenih medalj naših športnikov na največjih mednarodnih tekmovanjih (olimpijske igre, svetovna in evropska prvenstva) se je med leti 2000 in 2008 povprečno povečevalo za 8% na leto. Slovenija je bila z osvojenimi petimi medaljami na poletnih OI v Pekingu na drugem mestu na lestvici držav po številu osvojenih medalj na prebivalca⁸ in z osvojenimi tremi medaljami na tretjem mestu na zimskih OI v Vancouvru⁹. Slovenija je ena od petih evropskih držav in vsekakor daleč najmanjša med njimi (Francija, Nemčija, Srbija in Španija), ki bodo imele leta 2010 svoje reprezentance na svetovnih prvenstvih v nogometu in košarki ter evropskem prvenstvu v rokometu¹⁰.

Takšni uspehi so bili doseženi s pomočjo različnih sistemskih ukrepov. Povečala se je strokovnost dela z otroki in mladino, posebej zaradi sofinanciranja izobraženih športnih strokovnjakov za delo s to občutljivo populacijo v projektu panožnih športnih šol. Med pomembne ukrepe, ki zagotavljajo športnikom, da bodo pridobili zeleno izobrazbo, pa sodijo rešitve na področju usklajevanja šolskih in športnih obveznosti nadarjenih športnikov (športni oddelki, štipendije, učne pomoči in druge oblike prilagajanja šolskih obveznosti)¹¹.

Z različnimi športnimi programi za otroke (Zlati sonček, Krpan, Naučimo se plavati, Hura, prosti čas) je bila v desetih letih vsebinsko, kadrovsko in materialno izboljšana tudi gibalna dejavnost predšolskih otrok in obvezna ter prostočasna športna vzgoja predšolskih in osnovnošolskih otrok. Pozitivni premiki pri organizirani prostočasni športni vadbi otrok pa niso uspeli nevtralizirati negativnih sprememb v življenjskih slogih otrok in mladine. Posledice so vidne v povečanju deleža prekomerno težkih in debelih otrok, predvsem od 8. do 13. leta starosti, in negativnih spremembah v funkcionalnih kazalnikih aerobne vzdržljivosti otrok in mladine¹². Negativna gibanja so sicer mnogo manjša kot v drugih evropskih državah.

Z zagotavljanjem infrastrukturnih pogojev za izvajanje športne dejavnosti je bila zlasti z intenzivnimi vlaganji občin zgrajena mreža športnih površin, ki zagotavlja 0,33 m² pokritih in 3,15 m² nepokritih športnih površin na prebivalca. Ob tem ni bil vzpostavljen učinkovit razvid športnih objektov, ki bi nam omogočil ustrezen pregled za učinkovitejše izpopolnjevanje mreže. V nekaterih lokalnih sredinah so bili zgrajeni za vzdrževanje stro-

⁸ <http://www.rtvlo.si/sport/preostali-sporti/slovenski-sport-svetovni-fenomen/217612>

⁹ *Zaključno poročilo o projektu ZOI Vancouver 2010* (2010). Ljubljana: OKS-ZŠZ.

¹⁰ <http://www.rtvlo.si/sport/preostali-sporti/slovenski-sport-svetovni-fenomen/217612>

¹¹ Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Starc, G., Žagar, D., Cecić Erpič, S. Paulič, O. et al. (2005). *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

¹² Strel, J., Bizjak, K., Starc, G., & Kovač, M. (2009). Longitudinal comparison of development of certain physical characteristics and motor abilities of two generations of children and youth, aged 7 to 18 in Slovenian primary and secondary schools in the period 1990-2001 and 1997-2008. In B. Bokan, *International scientific conference Theoretical, methodology and methodical aspects of physical education* (p. 21-33). Belgrade, December 11-12, 2008. Belgrade: Faculty of Sport and Physical Education of the University of Belgrade.

⁶ Olimpijski komite Slovenije (2009). *Pregled registriranih športnikov – 01.12.2009*. Številka dokumenta: 30303-4-4/9, Ljubljana.

⁷ Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez (2007). *Pogoji, pravili in kriteriji za registriranje in kategoriziranje športnikov v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: OKS-ZŠZ.

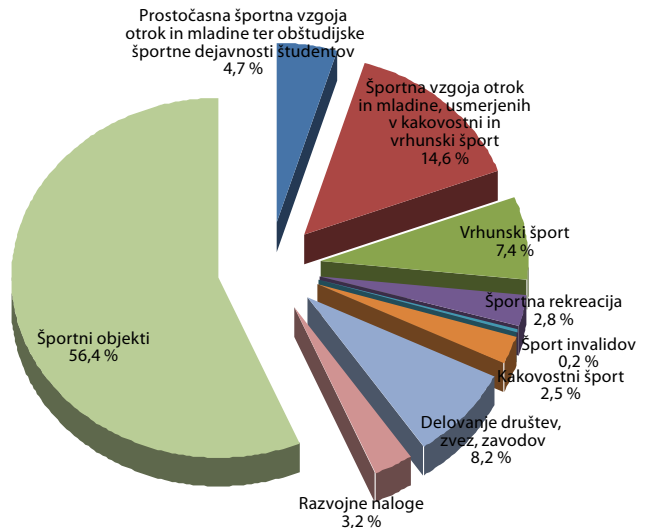
škovno zahtevni športni objekti, ki jih bodo lokalne skupnosti zaradi omejenosti lokalnih proračunov težko vzdrževale. Na splošno je bila gradnja mreže športnih objektov področno razpršena, predvsem so bili zgrajeni večnamenski športni objekti; manj športnih površin glede na število prebivalcev je v največjih mestih, zlasti v Ljubljani in Mariboru.

Mreža športnih površin zagotavlja dostopnost do športa večini prebivalstva, kar kažejo tudi mednarodne primerjave. Slovenci smo prvi glede na uporabo naravnih športnih površin in eni najbolj športno dejavnih prebivalcev Evropske skupnosti¹³. Športno dejavnih je 64% prebivalcev, redno pa se s športom ukvarja 33% prebivalcev¹⁴.

V preteklem desetletju je bila vzpostavljena tudi druga razvojna infrastruktura športa. Oblikovan je sistem izobraževanja, usposabljanja, izpopolnjevanja in napredovanja strokovnih kadrov športu. Za vse ravni razvoja kadrov v športu so vzpostavljeni programi, ki jih izvajajo kompetentni izvajalci (trije izvajalci univerzitetnih oz. visokošolskih programov; 282 programov usposabljanja – 60 izvajalcev). Na področju izobraževanja je v opazovanem obdobju uspešno končalo študij 1.130 strokovnjakov z univerzitetno oz. visokošolsko izobrazbo na področju športa. Na področju usposabljanja strokovnih delavcev v športu pa je bilo v celotnem obdobju usposobljenih 9.679 strokovnih delavcev. V podporo prenosa znanj športne in druge organizacije letno izdajo okoli 70 publikacij znanstvene in strokovne literature na področju športa. Za pomoč športnikom pri spremljanju njihove pripravljenosti deluje 9 laboratorijev Inštituta za šport na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani in en laboratorij na Univerzi na Primorskem. Kljub zmanjšanemu financiranju je obsežna in uspešna tudi znanstveno-raziskovalna dejavnost v športu, ki pa je zaradi nacionalne strategije na področju znanosti usmerjena v publiciranje v mednarodnem prostoru, manj pa na preučevanje praktičnih problemov športa doma. Za preprečevanje dopinga je bila ustanovljena Nacionalna antidopinška komisija, ki je znotraj svojih dejavnosti v tem desetletju ugotovila uporabo nedovoljenih poživil in postopkov pri 18-ih športnikih.

Analiza financiranja slovenskega športa kaže, da so celotni izdatki za šport v tem desetletju nominalno naraščali, v odnosu do BDP pa so zaradi večjih vlaganj v prometno infrastrukturo padali. Leta 2001 beležimo 433,9 milijonov € (2,38% BDP), leta 2007 pa 597,5 milijonov € (1,93% BDP) izdatkov za šport. Razmerje med zasebnimi in javnimi izdatki se skozi leta bistveno ne spreminja; v povprečju zasebnimi izdatki predstavljajo 84%, javni izdatki pa 16% vseh izdatkov za šport. Delež javnih izdatkov za šport je nižji kot v drugih državah EU. Izdatki prebivalcev predstavljajo skoraj polovico vseh izdatkov za šport. Največ potrošimo za nakup športnih izdelkov (78,2% - športna oblačila in obutev ter oprema za športe na prostem); več kot trikrat manj pa za športne storitve (21,8% - športni tečaji, članarine športnim klubom, vadbine, smučarske vozovnice in vstopnice za športne prireditve). Povprečno slovensko gospodinjstvo športu nameni 496 €, kar je primerljivo s članicami EU-15. Izdatki podjetij za šport (večinoma sponzorstva) predstavljajo v povprečju 18,1% vseh izdatkov za šport.

Prihodki športnih organizacij so v desetletnem obdobju narasli iz 158,9 milijonov € na 300,3 milijonov €. Kljub izrazitemu povečanju prihodkov zasebnega sektorja, prihodki športnih društev stalno naraščajo. V letu 2008 jih je bilo 200,4 milijonov €, vendar pa povprečni prihodek društva zaradi vedno večjega števila le-teh stagnira.



Slika 1: Struktura javno finančnih izdatkov v letu 2008 po vsebinah nacionalnega programa športa

V letu 2008 je bilo iz javnih financ¹⁵ namenjeno športu 100,1 milijona €, leta 2001 pa 63,4 milijona €. Sredstva lokalnih skupnosti v tem obdobju predstavljajo 75,2%, sredstva države pa 24,8% vseh javnih izdatkov za šport, kar pomeni, da imamo decentraliziran model financiranja športa, primerljiv z zahodnoevropskimi državami. Javnofinančna sredstva so v tem obdobju dosegla 90% sredstev, načrtovanih v nacionalnem programu športa, vendar pa je bilo uresničevanje po posameznih vsebinah nacionalnega programa športa zelo različno. Najboljše uresničevanje beležimo na področju gradnje športnih objektov. To je tudi vsebina, kateri je bilo namenjenih največ javnih financ, poleg tega pa se je povečeval tudi njen delež znotraj vseh javnih izdatkov. Leta 2001 je znašal 48,1%, leta 2008 pa 56,4% vseh javno finančnih izdatkov za šport (slika 1).

Nekateri podporni mehanizmi slovenskemu športu pa v preteklem desetletju niso bili udeleženi. Soočamo se s težavami pri uveljavljanju programov športne vzgoje v celotni navpičnici izobraževalnega sistema, uveljavljanju zdravstvenega varstva športnikov, skrbi za celostni osebni razvoj vrhunskih športnikov, razvoju in uveljavljanju športne dejavnosti otrok in mladine s posebnimi potrebami in športnega udeleževanja invalidov, racionalizaciji uporabe javnih športnih površin in objektov ter pomanjkanju ustrezne vadbene infrastrukture nekaterih športnih panog. Opažamo tudi pretirano odvisnost nekaterih nacionalnih panožnih zvez od javnega financiranja in kronične težave profesionalnih športnih ekip. Napačne odločitve v letu 2006 glede delovanja in razvoja informacijskega sistema v športu so pripeljale do pomanjkanja ustreznih

¹³ Eurobarometer (2010). Dosegljivo 15.4.2010 na: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf.

¹⁴ Sila, B. et al. (2010). Športno rekreativna dejavnost Slovencev. *Šport*, 67(1-2), priloga.

¹⁵ Pod tem pojmom so zajeta sredstva lokalnih proračunov za šport, državne proračuna za šport in sredstev Fundacije za šport. Šport je sofinanciran še iz nekaterih drugih javnih virov (npr. zaposlovanje športnikov v javni upravi), vendar ta sredstva niso upoštevana, ker zanje nimamo ustreznih podatkov.

informacij za odločanje. Prav tako nismo dosegli enakomerne medijske pokritosti različnih pojavnih oblik športa. Mediji poročajo predvsem o vrhunskem in kakovostnem športu, v manjši meri pa izpolnjujejo svoje poslanstvo pri promociji športa kot pomembnega dejavnika zdravega življenja. Civilna športna sfera opozarja tudi na njen zmanjšan vpliv pri soodločanju pri javnem financiranju in izvajanju športa na lokalni ravni. Na področju davčnega okolja pa ugotavljamo, da le-to ni spodbudno za razvoj športa. Vse to predstavlja nevarnosti za nadaljnjo rast in razvoj slovenskega športa.

4 Vizija

Šport bo postal pomembnejši del kulture našega naroda, za posameznika pa naj bi postal nujen del zdravega življenjskega sloga in pozitivne življenjske naravnosti.

5 Cilji

Zaradi več znanstveno dokazanih pozitivnih učinkov na posameznika in družbo je javni interes Republike Slovenije, da se njeni prebivalci več in bolj kakovostno ukvarjajo s športom. Zato je nacionalni program športa namenjen vsakemu njenemu prebivalcu ali posamezniku na začasnem delu pri nas. Skladno s poslanstvom in vizijo so operativni cilji nacionalnega programa športa do leta 2020:

- povečati delež športno dejavnih odraslih prebivalcev Slovenije za 5 odstotnih točk
- povečati delež redno športno dejavnih odraslih prebivalcev Slovenije za 5 odstotnih točk

- povečati delež vsakodnevno športno dejavnih otrok in mladine za 20 odstotnih točk
- povečati delež športno dejavnih prebivalcev v strokovno vodenih programih za 3 odstotne točke
- povečati število športnikov v tekmovalnih sistemih za 10 odstotkov
- povečati število vrhunskih športnikov za 5 odstotkov
- obdržati število vrhunskih športnikov s svetovnim razredom

Za uresničevanje ciljev (kakovostno športno dejavni prebivalci) nacionalni program športa opredeljuje ukrepe na več podstrukturah športa ter dejavnosti za izpeljavo teh ukrepov, ki posegajo na različna družbena področja in pogosto zahtevajo interdisciplinarno obravnavo in medpodročno ministrsko usklajevanje (slika 2). S športom se prebivalci Slovenije ukvarjajo v različnih pojavnih oblikah, ki se lahko medsebojno prepletajo.

6 Ukrepi

Skupen namen ukrepov je zagotavljanje možnosti za kakovostno športno udejstvovanje s povečanjem dostopnosti do športa, konkurenčnosti športnih organizacij in kakovostjo športnih programov. Ukrepi nacionalnega programa športa so predstavljeni po šestih strukturah športa:

- f. programi športa (vsebinska osnova športa)
- g. športni objekti in naravne površine za šport (materialna podlaga za izvajanje športa)



Slika 2: Povezanost ciljev z ukrepi in družbenimi področji, ki bodo z dejavnostmi izpeljale ukrepe nacionalnega programa športa

- h. razvojne dejavnosti v športu (podpora za posamezniku primerno, varno izvajanje športnih dejavnosti)
- i. delovanje športnih organizacij (zagotavljanje njihove konkurenčnosti)
- j. davčne spodbude za šport (zagotavljanje spodbudnega okolja za rast in razvoj športa)
- k. podpora humanosti v športu.

Strukture so razdeljena na podstrukture, na katerih so skladno z glavnimi cilji nacionalnega programa opredeljeni strateški cilji teh področij. Na podlagi ciljev so zasnovani ukrepi in predvideni učinki oz. merljivi kazalniki teh ukrepov. Ukrepi izhajajo iz analize preteklega nacionalnega programa⁵, kjer so tudi ob razloženi.

Vsak ukrep vsebuje dejavnosti, ki imajo opredeljen rok izvedbe, predvidena finančna sredstva in razmerja med sofinancerji oz. odgovornost nosilcev za izvedbo posameznih dejavnosti. Finančna sredstva so opredeljena za izvajanje dejavnosti, ki sodijo v letne programe športa, medtem ko dejavnosti, ki so predmet delovanja državnih organov ali drugih nosilcev izvedbe nalog, niso finančno ovrednotene. V teh primerih so pri dejavnostih predvideni zgolj nosilci izvajanja teh dejavnosti. Pri opredeljevanju finančnih sredstev nacionalni program športa izhaja iz realizacije preteklega nacionalnega programa⁵ in želenih sprememb v financiranju, kar je vidno v poglavju Financiranje.

V nadaljnjem besedilu so uporabljene naslednje kratice:

kratica	naziv
ARRS	Agencija za raziskovalno dejavnost v Republiki Sloveniji
EP	Evropsko prvenstvo
ESS	Evropski strukturni skladi
FŠ	Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani
FŠO	Fundacija za šport
MF	Ministrstvo za finance
MG	Ministrstvo za gospodarstvo
MNZ	Ministrstvo za notranje zadeve
MOL	Mestna občina Ljubljana
MOP	Ministrstvo za okolje in prostor
MORS	Ministrstvo za okolje in prostor
MŠŠ šolstvo	Ministrstvo za šolstvo in šport, pristojne službe za vrtec, osnovno šolo ali srednjo in višjo šolo
MŠŠ šport	Ministrstvo za šolstvo in šport, pristojna služba za šport
MVZT	Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo
MZ	Ministrstvo za zdravje
NPŠZ	Nacionalne panožne športne zveze
NŠZ	Nacionalne športne zveze
OI	Olimpijske igre
OKS	Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez
OŠZ	Občinske športne zveze
PF UL	Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani
PF UM	Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru

kratica	naziv
PF UP	Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem
RTV SLO	Radio in televizija Slovenije
SP	Svetovno prvenstvo
URI Soča	Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije Soča
ZRS KP	Znanstveno raziskovalno središče Koper Univerza na Primorskem
ZRSŠ	Zavod Republike Slovenije za šolstvo
ZŠIS-POK	Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite Slovenije

6.1 Programi športa

Posamezne oblike športa imajo različne cilje in so programsko prilagojene različnim skupinam ljudi, njihovim zmožnostim (znanju, sposobnostim, lastnostim in motivaciji) in njihovi starosti. Programi športa, kot najbolj viden del športa, predstavljajo praviloma strokovno organizirano in vodeno športno vadbo¹⁶

Nacionalni program športa opredeljuje programsko podstrukturo, prikazano v sliki 3. Programe športa izvajajo različni izvajalci, zanje pa so odgovorni različni nosilci, zato je za njihovo uspešnost ključno prav mreženje oz. povezovanje vsebinske, prostorske in finančne odgovornosti posameznih nosilcev (družine, šole, društvene sfere, lokalnih skupnosti, zasebnikov, resornih ministrstev idr.) in ne ločevanje programov športa glede na te nosilce.

6.1.1 Šport v vzgojno-izobraževalnem sistemu

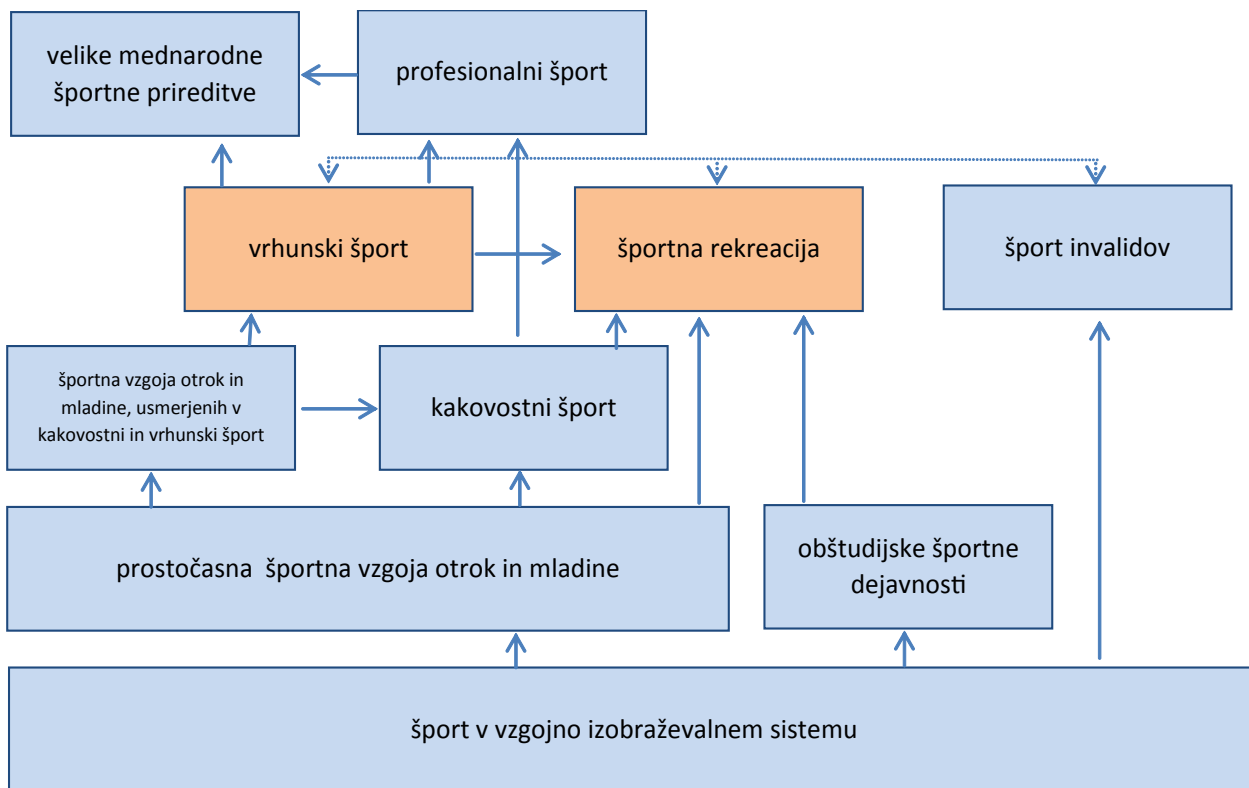
V slovenskih vrtcih se področje, ki je del Kurikula za vrtce, imenuje gibanje, v celotni navpičnici vzgojno-izobraževalnega sistema pa imajo učenci in dijaki obvezen predmet športna vzgoja v različnem obsegu tedenskih ur (1 do 3 ur po 45 minut). Na prvih dveh stopnjah bolonjskega študija so predmeti z različnimi poimenovanji, ki vključujejo športne vsebine, vključeni le v nekatere študijske programe kot izbirni predmeti.

Športna vzgoja v šoli predstavlja edino redno športno dejavnost za celotno populacijo otrok (od 6. do 15. leta) ter za velik delež mladine (nekaj več kot 95% mladih med 15. in 17. letom oziroma okrog 80% mladih med 17. in 19. letom), zato sta njen obseg in kakovost izjemnega pomena za zdrav razvoj, oblikovanje zdravega življenjskega sloga in ustrezno socializacijo otrok in mladine¹⁷.

¹⁶ Izjema je športna rekreacija, kjer pomemben del ljudi vadi zunaj športnih organizacij.

¹⁷ Kovač, M. (2001). Physical education. V A. Barle Lakota, M. Gajgar in M. Turk Škraba (ur.), *The development of education. National report of the Republic of Slovenia by Ministry of education, science and sport* (str. 89-92). Ljubljana: Ministry of Education, Science and Sport. Biddle, S.J.H. (2003). Enhancing motivation in physical education. V S.J. Silverman in C.D. Ennis (ur.), *Student Learning in Physical Education* (2nd ed., str. 101-127). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hardman, K. (2008). Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues. V G. Starc, M. Kovač in Bizjak, K. (ur.) *4th International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe. Book of Abstracts* (str. 9-26). Ljubljana: Faculty of Sport.



Slika 3: Programska podstruktura nacionalnega programa športa in njena povezanost

Strateški cilji	<ul style="list-style-type: none"> – S kakovostno in redno športno vzgojo (najmanj 180 minutno tedensko) povečati gibalno kompetentnost malčkov / učencev / dijakov / študentov za 10% – Pri malčkih / učencih / dijakih / študentih oblikovati trajne navade za redno ukvarjanje s športom in privzemanje zdravega življenjskega sloga
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> – Število minut, ki so vsak dan namenjeno področju gibanja v vrtcih – Število minut obvezne šolske športne vzgoje v posameznih stopnjah vzgoje in izobraževanja – Število ur prostočasne šolske športne vzgoje v posameznih stopnjah vzgoje in izobraževanja – Delež vključenih malčkov / učencev / dijakov v prostočasne športne programe – Povprečno število malčkov / učencev / dijakov / študentov v vadbeni skupini – Delež ur v prvem in drugem triletju, kjer poteka skupno poučevanje razredne učiteljice in športnega pedagoga – Delež učencev / dijakov / študentov, ki so prekomerno težki ali debeli – Spremembe v gibalnem razvoju ter drugih kazalnikov gibalne kompetentnosti otrok in mladine – Delež plavalcev

Financiranje šolske športne vzgoje sodi v področje vzgoje in izobraževanja, ki ga pokriva MŠŠ. Smiselno je, da se zaradi velikih sprememb v življenjskih slogih¹⁸ zagotovi vsem vključenim v programe vzgoje in izobraževanja od vrtca do konca šolanja skladno z resolucijo Evropskega parlamenta¹⁹ najmanj 180 minut kakovostne šolske športne vzgoje tedensko. Po mnenju strokovnjakov je to najmanjši obseg, ki še lahko ob kakovostnem poučevanju in ustrezni velikosti vadbenih skupin omogoči, da nevtraliziramo negativne posledice sodobnega načina življenja.

V preteklem desetletju se je prvič zmanjšalo število ur športne vzgoje v nekaterih tehniških in poklicnih šolah, z uvedbo bolonjske reforme je bila iz rednih študijskih programov izključena športna vzgoja, kar je v popolnem nasprotju s potrebami današnjih otrok in mladine. Med otroki in mladino je vse bolj prisoten t.i. sedeči način življenja, izjemno se povečuje delež prekomerno težkih in debelih, zmanjšuje pa se njihova gibalna kompetentnost¹⁸. Strateški cilji, ki bi jih naj uresničila MŠŠ in MVZT do leta 2020, so zato usmerjeni v zagotavljanje ustreznih količin vadbe za vse otroke in mladino ter izboljšanje njene

¹⁸ Jurak, G., Kovač, M. (2009). Ali kurikularne spremembe dohajajo spremembe v življenjskih slogih otrok? *Sodobna pedagogika*, 60(1), 318-333.
Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

¹⁹ Resolucija Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju z dne 13. novembra 2007 (2007/2086(INI)).

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Povečati količino obveznih ur šolske športne vzgoje	Ustrezna sprememba zakonodaje in kurikulov (športna vzgoja naj ne bo del tedenske obremenitve učencev / dijakov / študentov)	2011-2012		⇒ MŠŠ šolstvo
	Ponovno uvedba športne vzgoje kot obveznega predmeta v prvi letnik študijskih programov	2011-2012		⇒ MVZT
	Priprava, sprejem in uvedba izbirnih predmetov, ki osmišljajo vsebine športa glede na visokošolski študijski program	2011-2012		⇒ Fakultete in visokošolski zavodi
Zagotoviti vsaj dve uri brezplačnih kakovostno vodenih športnih prostočasnih dejavnosti tedensko za učence in dijake	Sprememba zakonodaje, tako da je izpeljava interesnega programa v določenem deležu lahko del učne obremenitve športnega pedagoga	2011-2020		⇒ Lokalne skupnosti ⇒ MŠŠ šolstvo
	Povezava s športnimi zvezami, ki ponujajo celovite športne programe, in društvi v lokalnem okolju	2011-2020		⇒ Lokalne skupnosti ⇒ MŠŠ šport ⇒ MŠŠ šolstvo ⇒ NŠZ in društva
Povečati kakovost šolske športne vzgoje	Posodobitev učnih načrtov za športno vzgojo	2011-2012		⇒ MŠŠ šolstvo ⇒ Univerze
	Zagotovitev razvojnim stopnjam primerne športne pripomočke in ustrezno IKT	2011-2020		⇒ FŠ ⇒ Pedagoške fakultete ⇒ MŠŠ šolstvo ⇒ Lokalne skupnosti ⇒ gospodarstvo
	Sprememba standardov in normativov za poučevanje športne vzgoje in določitev normative za izpeljavo prostočasnih športnih programov	2011-2012		⇒ MŠŠ šolstvo
	Skupno poučevanje razrednih učiteljic in športnega pedagoga v rednih urah športne vzgoje	2011-2020		⇒ Lokalne skupnosti
	Določitev modela gibalne kompetentnosti in njegove spremljave	2011-2012		⇒ FŠ ⇒ Pedagoške fakultete
Sistemske spremljati telesni in gibalni razvoj ter druge kazalnike gibalne kompetentnosti na celotni populaciji osnovnošolcev, srednješolcev in študentov	Posodobitev sistema obdelave podatkov nacionalnega preverjanja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine in posredovanja podatkov šolam, otrokom in staršem	2011-2012		⇒ MŠŠ šport ⇒ MŠŠ šolstvo
	Sprememba zakonodaje, ki bo zagotovila spremljavo na celotni populaciji šolajočih otrok in mladine	2011-2012		⇒ MŠŠ šolstvo
	Vzpostavitev sistema svetovanja staršem prek spletne aplikacije in govornih ur	2011-2012		⇒ MŠŠ šolstvo
	Izboljšava sistema ugotavljanja znanja plavanja in vključevanja neplavalcev v plavalne tečaje	2011-2012		⇒ MŠŠ šport ⇒ MŠŠ šolstvo

kakovosti²⁰. Vse to zahteva tudi drugačne normative za izpeljavo pouka in drugačne načine izobraževanja ter strokovnega izpopolnjevanja bodočih učiteljev, ki poučujejo športno vzgo-

²⁰ Kakovost pojmuje kot preplet sodobno zasnovanih učnih načrtov in interesnih športnih programov, materialnih in normativnih pogojev za njihovo izpeljavo, ustrezno kompetentnega kadra in ustreznih pristopov k delu z mladimi, kot so diagnosticiranje na podlagi objektivnih podatkov, ustrezna diferenciacija in individualizacija vadbe, uporaba ustreznih pripomočkov in IKT (Informacijsko komunikacijske tehnologije – postopki uporabe sodobnih učnih medijev, kot so računalniški programi, medmrežje, videoposnetki in njihove analize, slike, kinogrami, plakati, merilci srčnega utripa, merilci porabe energije itd.), različni načini evalvacije procesa, učinkovita in senzibilna izvedba pouka, da bo za mlade športna vadba prijetna izkušnja.

jo na vseh stopnjah šolanja. Glede na to nacionalni program športa opredeljuje naslednje ukrepe²¹:

1. Povečati količino obveznih ur športne vzgoje
2. Zagotoviti vsaj dve uri brezplačnih kakovostno vodenih športnih prostočasnih dejavnosti tedensko za učence in dijake
3. Povečati kakovost športne vzgoje

²¹ Drugi podporni ukrepi so v poglavjih Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih delavcev v športu, Športni objekti in naravne površine za šport. Ukrepi so predstavljeni v viru pod sprotno opombo št. 5.

4. Sistemsko spremljati telesni in gibalni razvoj ter druge kazalnike gibalne kompetentnosti na celotni populaciji osnovnošolcev, srednješolcev in študentov.

6.1.2 Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine

Številni strokovnjaki se strinjajo, da je strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba edina dejavnost, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenja in neustreznih prehranjevalnih navad sodobnih mladih generacij²². Temeljni namen športne vadbe, predvsem v obdobju otroštva in mladostništva, je omogočiti, da postane otrok oziroma mladostnik

²² Brettschneider, W.D. in Naul, R. (2007). *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles*. Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. idr. (2004). *Young People's Health in Context, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 4). Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Strateški cilji	<ul style="list-style-type: none"> – Povečati delež dnevno športno dejavnih otrok in mladine za 20 odstotnih točk – Izboljšati gibalno kompetentnost otrok in mladine – S športno vadbo pomagati določenim otrokom in mladostnikom (otroci in mladostniki s posebnimi potrebami, socialno izključeni idr.) k pridobivanju socialnih kompetenc in zdravemu razvoju
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> – Delež otrok in mladine, ki se v prostem času (med tednom, v pouka prostih dnevih) redno ali občasno ukvarjajo s športom – Število otrok in mladine v nacionalnih športnih programih Zlati sonček, Krpan, Hura, prosti čas, Šolska športna tekmovanja, Ciciban planinec, Mladi planinec – Spremembe v telesnem in gibalnem razvoju ter drugih kazalnikih gibalne kompetentnosti otrok in mladine – Število vključenih otrok in mladine v posebne programe športne vadbe, namenjene otrokom in mladini s posebnimi potrebami, socialno izključenim ipd.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Zagotoviti vsaj eno uro kakovostno vodene športne vadbe dnevno za vse starostne skupine otrok in mladine	Zagotavljanje prednosti pri koriščenju športnih površin za izvajalce programov športa otrok in mladine	2011-2020		⇒ Lokalne skupnosti
	Dodatne ure športne vzgoje v osnovni šoli v kombinaciji s skupnim poučevanjem razrednih učiteljic in športnega pedagoga v rednih urah športne vzgoje	2011-2020	2011: 200.000 € 2012-2020: letna rast za 15%	⇒ Lokalne skupnosti 80% ⇒ MŠŠ šport 10% ⇒ FŠO 10%
	Skupaj z najstniki priprava vsebinske zasnove otokov športa, prilagojene najstniški kulturi	2011-2020		⇒ Lokalne skupnosti
	Po subvencioniranih cenah ali brezplačna izposoja športnih pripomočkov otrokom in mladini (drsalke, smuči, kolesa, kajaki, kanuji idr.)	2011-2020	2011: 500.000 € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ Lokalne skupnosti 80% ⇒ MŠŠ šport 20%
Posodobiti in povečati kakovost ter privlačnost obstoječih prostočasnih programov športne vzgoje otrok in mladine	Subvencionirano organizirano ukvarjanje otrok in mladine s športnimi dejavnostmi v naravi	2011-2020	2011: 500.000 € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ Lokalne skupnosti 50% ⇒ MG 50%
	Vsebinska in organizacijska posodobitev nacionalnih prostočasnih športnih programov za otroke in mladino ter njihovo izvajanje (Zlati sonček, Krpan, Naučimo se plavati, Hura, prosti čas, Šolska športna tekmovanja, Ciciban planinec, Mladi planinec)	2011-2012	2011: 3 mio € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ lokalne skupnosti 75% ⇒ MŠŠ šport 20% ⇒ MŠŠ šolstvo 5%
	Sofinanciranje izvajanja prostočasnih programov športne vzgoje otrok in mladine, ki niso vključeni v tekmovalne sisteme panožnih športnih zvez, na lokalni ravni	2011-2012	2011: 2 mio € 2012-2020: letna rast za 10%	⇒ lokalne skupnosti 100%
	Povezava obstoječih prostočasnih programov športne vzgoje otrok in mladine s šolskim sistemom	2011-2020		⇒ MŠŠ šport ⇒ MŠŠ šolstvo ⇒ Lokalne skupnosti
	Priprava in izpeljava novih, privlačnih športnih programov za posebne ciljne skupine, kot so npr. srednješolci, otroci in mladina s posebnimi potrebami, socialno izključeni, prekomerno težki in debeli	2011-2020	2011: 10.000 € (priprava) 2012: 1 mio € 2013-2020: letna rast za 20%	⇒ MŠŠ šport 20% ⇒ Lokalne skupnosti 60% ⇒ FŠO 20%
Priprava in izpeljava privlačnih programov med pouka prostimi dnevi	2011-2020	2011: 30.000 € 2012-2020: 10% letna rast	⇒ MŠŠ šport 20% ⇒ Lokalne skupnosti 60% ⇒ FŠO 20%	

gibalno kompetentna oziroma gibalno izobražena osebnost²³. Njene značilnosti so: ustreza gibalna učinkovitost; usvojenost spretnosti in znanj, ki posamezniku omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih; redna gibalna oziroma športna dejavnost in razumevanje vloge gibanja ter športa in njihovih vplivov na oblikovanje zdravega življenjskega sloga.

Sofinanciranje dejavnosti na področju prostočasne športne vzgoje otrok in mladine od predšolskega do vključno srednješolskega obdobja sodi v letni program športa na državni in lokalni ravni, v osnovni šoli pa je kot del razširjenega programa šole (interesne dejavnosti) financiran tudi iz sredstev šolstva. Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine tako obsega širok spekter športnih dejavnosti, od občolskih športnih programov, namenjenih vsem otrokom in mladini, do športnih programov otrok in mladine, ki niso del tekmovalnih sistemov panožnih športnih zvez in jih ponujajo društva in zasebniki.

Zaradi vpliva gibanja in športa na različne vidike razvoja mladega človeka je v nacionalnem programu športa izpostavljena prednostna skrb za vse pojavne oblike športne dejavnosti otrok in mladine. S temi programi želimo uresničevati priporočila številnih resolucij, ki zahtevajo, da mora imeti vsak otrok in mladostnik vsaj uro kakovostne športne vadbe dnevno. Zato je nujno aktivno vključevanje različnih področij: šolski (redni pouk, športni dnevi, interesni športni programi in šolska športna tekmovanja); skrb za šolanje mladih športnikov, zdravje (politike prehranjevalnih navad), promet (zagotavljanje varnih poti, ki naj omogočajo dostop v šolo peš ali s kolesom), delo, družina in socialne zadeve (omogočanje družinskega prostočasnega udejstvovanja), finance (davčne olajšave za vključevanje v športne programe), turizem (brezplačna ponudba v turističnih središčih). Zaradi izrazito skromnega financiranja tega področja v zadnjem desetletju5 je treba povečati delež financiranja programov na lokalni ravni. Kakovost in učinkovitost prostočasnih športnih programov bomo povečali, če bodo programe voditi bolj izobraženi oziroma usposobljeni kadri. Zaradi zapletenosti dela z mladimi in varnosti lahko delajo z mladimi le izobraženi športni strokovnjaki, izjemoma pa tudi strokovni delavci, ki imajo najmanj drugo stopnjo usposobljenosti za opravljanje vzgojno-izobraževalnega dela v športu.

²³ Hardman, K. (2008). Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues. V G. Strac, M. Kovač in Bizjak, K. (ur.) *4th International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe. Book of Abstracts* (str. 9-26). Ljubljana: Faculty of Sport.

V preteklem desetletju zaznavamo izrazit porast deleža otrok in mladostnikov s prekomerno telesno težo in debelostjo, upadajo pa tudi gibalne sposobnosti, posebej tiste, ki so povezane z dalj časa trajajočim delom, zato so strateški cilji do leta 2020 usmerjeni v dnevno zagotavljanje vsaj ure dovolj intenzivne in kakovostno vodene športne vadbe. Ukrepi na področju prostočasne športne vzgoje otrok in mladine zahtevajo aktivno vključevanje različnih politik, zato so nekateri od ukrepov navedeni na drugih področjih nacionalnega programa športa²⁴.

1. Zagotoviti vsaj eno uro kakovostno vodene športne vadbe dnevno za vse starostne skupine otrok in mladine
2. Posodobiti in povečati kakovost ter privlačnost obstoječih prostočasnih programov športne vzgoje otrok in mladine

6.1.3 Obštudijske športne dejavnosti

Obštudijske športne dejavnosti predstavljajo nadgradnjo športne vzgoje študentov kot njihovo prostočasno športno udejstvovanje. So pomembna sestavina življenja študentov kot dopolnilo intelektualnemu delu. Pripomorejo k nevtralizaciji negativnih učinkov sedečega načina življenja, ki ga pretežno zahteva študij, in polnejši uresničitvi človeka.

Strateški cilji	<ul style="list-style-type: none"> – Zagotoviti pogoje, da se bo v prostem času redno ukvarjajo s športom 50% študentov – Izboljšati gibalno kompetentnost študentov za 10% – Povečati število študentov v športnih programih za 20%
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> – Delež študentov, ki se v prostem času redno ali občasno ukvarjajo s športom – Število študentov v obštudijskih športnih programih in v univerzitetnih športnih tekmovanjih – Spremembe v telesnem in gibalnem razvoju ter drugih kazalnikih gibalne kompetentnosti študentov

²⁴ Zagotavljanje športnih objektov in zunanjih športnih površin za otroke in mladino je umeščeno znotraj poglavja Športni objekti in naravne površine za šport. Izboljšanje kompetenc strokovnega kadra, ki organizira in izpeljuje interesne športne programe otrok in mladine, je predstavljen v poglavju Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Zagotoviti pestro ponudbo cenovno dostopnih občutljivih športnih dejavnosti študentov	Vsebinska in organizacijska posodobitev in izpeljava programov obštudijskih športnih programov v kraju študija	2011-2020	2011: 300.000 € 2012-2020: letna rast za 10%	⇒ Lokalne skupnosti 60% ⇒ MŠŠ šport 10% ⇒ MVZT 20% ⇒ FŠO 10%
	Sofinanciranje športne dejavnosti študentov v domačem kraju bivanja	2011-2020	2011: 300.000 € 2012-2020: letna rast za 10%	⇒ Lokalne skupnosti 90% ⇒ FŠO 10%
	Sofinanciranje vseh ravnih športnih tekmovanj študentov	2011-2020	2011: 150.000 € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ Lokalne skupnosti 50% ⇒ MŠŠ šport 25% ⇒ FŠO 25%
	Po subvencioniranih cenah ali brezplačna izposoja športnih pripomočkov študentom (drsalka, smuč, kolesa, kajaki, kanuji idr.)	2011-2020	2011: 250.000 € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ Lokalne skupnosti 80% ⇒ MŠŠ šport 20%

Obštudijske športne dejavnosti predstavljajo različne organizirane in samoorganizirane²⁵ oblike športnih dejavnosti v kraju študija in v domačem kraju bivanja študenta. Za organizacijo tovrstnih dejavnosti morajo poleg študentov skrbeti visokošolski zavodi. Obštudijske športne dejavnosti se financirajo skozi letne programe športa na državni in lokalni ravni.

V preteklem desetletju je bilo na področju študentskega športa veliko sprememb, ki so slabo vplivale nanj⁵. Potrebno bo povečati javno financiranje teh dejavnosti, zlasti na ravni lokalnih skupnosti. Univerze in samostojni visokošolski zavodi morajo vzpostaviti učinkovit sistem kakovostnih obštudijskih športnih dejavnosti, v katere bodo pritegniti večje število študentov. Glede na značilnosti študentov nacionalni program športa opredeljuje naslednji ukrep na tem področju.

1. Zagotoviti pestro ponudbo cenovno dostopnih obštudijskih športnih dejavnosti študentov

6.1.4 Športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport

Kakovostna športna dejavnost otrok in mladine, ki se ukvarja s športom zaradi doseganja vrhunskih dosežkov, je temeljni pogoj kasnejše športne uspešnosti. Ti programi vključujejo načrtno skrb za mlade športnike na njihovi poti za doseganje vrhunskih rezultatov, primerljivih z dosežki vrstnikov v mednarodnem merilu. Temeljijo na kakovostni šolski športni vzgoji, ki se v športnih društvih in njihovih zvezah nadgrajuje v trening posamezne športne panoge, ki ga izvaja strokovno izobražen, izjemoma pa tudi strokovni kader, ki imajo najmanj drugo stopnjo usposobljenosti za opravljanje vzgojno-izobraževalnega dela v športu. Programi morajo ob športnem udejstvovanju

²⁵ Pri samoorganiziranih oblikah se študentom zagotovi le prostor za izvajanje športnih dejavnosti.

omogočati uspešno izobraževanje. Pri tem so mladim športnikom na voljo sistemske pomoči²⁶.

Sofinanciranje športne vzgoje otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport, sodi v letne programe športa na državni in lokalni ravni.

Strateška cilja	<ul style="list-style-type: none"> – Povečati število otrok in mladine v tekmovalnih sistemih za 15% – Povečati število športnikov mladinskega razreda za 10%
Kazalnika	<ul style="list-style-type: none"> – Število otrok in mladostnikov, ki so vključeni v tekmovalne programe nacionalnih panožnih športnih zvez – Število športnikov mladinskega razreda

V preteklem desetletju smo vzpostavili sistem nacionalnih panožnih športnih šol, ki je zboljšal raven kakovosti dela z nadarjenimi mladimi športniki, zato bodo prihodnje dejavnosti usmerjene v prenos te pozitivne prakse na lokalno raven in na izboljšanje kakovosti dela s to občutljivo populacijo. Zagotavljanje možnosti za kakovostno športno vzgojo otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport, posega na več področij nacionalnega programa²⁷, zato je v tem delu opredeljen le en ukrep.

1. Omogočiti kakovostno športno vzgojo otrok in mladine v tekmovalnih sistemih panožnih športnih zvez

²⁶ Predstavljeno v poglavju Izobraževanje nadarjenih in vrhunskih športnikov.

²⁷ Izboljšanje kompetenc strokovnega kadra, ki organizira in izpeljuje prostčasne športne programe otrok in mladine, je predstavljeno v poglavju Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu. Podpore športnikom v šolskem sistemu so predstavljene v poglavju Izobraževanje nadarjenih in vrhunskih športnikov. Meritve in spremljanje treniranosti je opredeljeno v poglavju Spremljanje pripravljenosti športnikov in svetovanje o športni vadbi.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Omogočiti kakovostno športno vzgojo otrok in mladine v tekmovalnih sistemih panožnih športnih zvez	Organizacija občinskih panožnih športnih šol (zaposlovanje strokovno izobraženega kadra)	2011-2020	2011: 4 mio € 2012-2020: letna rast za 20%	⇒ Lokalne skupnosti 90% ⇒ MŠŠ šport 5% ⇒ FŠO 5%
	Organizacija nacionalnih panožnih športnih šol (zaposlovanje strokovno izobraženega kadra)	2011-2020	2011: 1,6 mio € 2012-2020: letna rast za 10%	⇒ MŠŠ šport 80% ⇒ FŠO 15% ⇒ NPŠZ 5%
	Sofinanciranje programov športa otrok in mladine, ki tekmujejo v tekmovalnih sistemih panožnih športnih zvez	2011-2020	2011: 14 mio € 2012-2020: letna rast za 10%	⇒ Lokalne skupnosti 60% ⇒ MŠŠ šport 20% ⇒ FŠO 20%

6.1.5 Športna rekreacija

Športna rekreacija je smiselno nadaljevanje obvezne in prostčasne športne vzgoje. Predstavlja športno dejavnost odraslih vseh starosti in/ali družin s ciljem ohranjanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti, druženja, tekmovanja ali zabave. Z vidika javnega interesa so pomembni zlasti učinki takšne športne vadbe, ki nesporno dokazujejo, da je redna, kakovostno strukturirana in ustrezno intenzivna športna rekreacija zelo koristna za zdravje posameznika in posledično tudi za javno zdravje²⁸. Takšna vadba²⁹ zmanjšuje obolevnost in smrtnost³⁰, neposredno zmanjšuje telesno težo, omogoča boljše uravnavanje maščob v krvi³¹ ter količine telesnega maščevja³², dviguje raven

varovalnega holesterola - HDL in niža raven škodljivega holesterola - LDL³³ ter povečuje kostno gostoto³⁴.

Športna rekreacija zato predstavlja dejavno, koristno in prijetno izpopolnjevanje dnevnega, tedenskega in letnega prostega časa ljudi. Ima različne pojavnne oblike. Zaradi oblikovanja zdravega življenjskega sloga je zlasti priporočljivo družinsko ukvarjanje s športom. Pri tem ni pomembna samo večja notranja povezanost in kakovost družinskega življenja, temveč tudi spoznanja o športu kot praviloma učinkovitem sredstvu razvedrila in kakovostnega preživljanja prostega časa, pa tudi preprečevanja in zdravljenja sociopatoloških pojavov. Vse pomembnejši del športne rekreacije je zaradi demografskih gibanj šport starostnikov. Športna rekreacija predstavlja tudi pomemben razvojni dejavnik turizma.

V preteklem desetletju beležimo pomemben razvoj športne rekreacije. Športna dejavnost Slovencev se je zvišala¹⁴; zaradi vpliva mater na preživljanje prostega časa družine³⁵ je zlasti pomembna številčnejša navzočnost žensk v športni rekreaciji. Povečala se je tudi ponudba programov športne rekreacije. Tukaj je gibalno razvoja zlasti zasebna ponudba⁵. Vendar ne smemo prezreti, da športna rekreacija temelji na finančnih prispevkih prebivalstva⁵, zato v preteklosti niso bili vzpostavljeni pogoji za enak dostop do nje vsem prebivalcem Slovenije. Zato nacionalni program športa opredeljuje povečanje dostopnosti zlasti z ukrepi na področju zunanjih športnih objektov in uporabe naravnih površin za šport. Športna rekreacija na teh površinah lahko predstavlja zelo dobro nevtralizacijo današnjim delovnim obremenitvam, ki jih označuje dolgotrajno sedenje v zaprtih prostorih pred računalniškimi zasloni, hkrati pa je zaradi njihove brezplačne uporabe tudi socialni korektiv.

²⁸ Javno zdravje je opredeljeno kot znanost in stroka o preprečevanju in krepitvi zdravja skupnosti skozi izobraževanje, promocijo zdravih življenjskih slogov ter raziskav o preprečevanju bolezni in poškodb. Javno zdravje pomaga zboljšati zdravje in dobro počutje ljudi.

²⁹ Enake pozitivne učinke imajo tudi vsi drugi programi športa, le da se pri nekaterih od njih pojavljajo tudi nekateri negativni zdravstveni učinki (npr. poškodbe in okvare pri vrhunskem in kakovostnem športu). Kljub temu imajo tudi ti programi zelo pozitivno zdravstveno in strokovno bilanco. Izračuni, ki upoštevajo tudi poškodbe pri športu, namreč kažejo na neposredne stroške zdravljenja zaradi telesne neaktivnosti od 104 USD do 1.305 USD na prebivalca (v: Oldridge, N. (2006). Costs of physical inactivity. V: *Abstract book of 11th World sport for all congress. Physical Activity: Benefits and Challenges*, pp. 9. Havana: Cuban Olympic Committee).

³⁰ Blair, S.N., Kohl, H.W., Barlow, C.E., Paffenbarger, R.S., Gibbons, L.W., Maccera, C.A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *Jama*, 273(14):1093-8.

Haskell, W.L., Leon, A.S., Caspersen, C.J., Froelicher, V.F., Hagberg, J.M., Harlan, W. et al. (1992). Cardiovascular benefits and assessment of physical activity and physical fitness in adults. *Med Sci Sports Exerc*, 24(6 Suppl):S201-20.

³¹ Leon, A.S., Sanchez, O.A. (2001). Response of blood lipids to exercise training alone or combined with dietary intervention. *Med Sci Sports Exerc*, 33(6 Suppl):S502-15; discussion S528-9.

³² Kromhout, D., Bloemberg, B., Seidell, J.C., Nissinen, A., Menotti, A. (2001). Physical activity and dietary fiber determine population body fat levels: the Seven Countries Study. *Int J Obes Relat Metab Disor*, 25(3):301-6.

³³ Sasaki, J., Shindo, M., Tanaka, H., Ando, M., Arakawa, K. (1987). A long-term aerobic exercise program decreases the obesity index and increases the high density lipoprotein cholesterol concentration in obese children. *Int J Obes*, 11(4):339-45.

³⁴ Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR Recomm Rep*; 46(RR-6):1-36.

³⁵ Doupona, M. (1996). *Socialno demografska struktura mater in očetov šolo-obveznih otrok in njihov odnos do športa*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Strateška cilja	<ul style="list-style-type: none"> – Povečati delež redno športno dejavnih za 5 odstotnih točk – Povečati delež organizirano športno dejavnih za 5 odstotnih točk
Kazalnik	– Delež športno dejavnih prebivalcev (redno, občasno, organizirano)

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Povečati dostopnost do kakovostne športne rekreacije	Sofinanciranje zaposlovanja ustrezno izobraženega strokovnega kadra	2011-2020	2011: 2 mio € 2012-2020: letna rast za 15% letno	⇒ MŠŠ šport 10% ⇒ FŠO 10% ⇒ Lokalne skupnosti 80%
	Sofinanciranje uporabe športnih objektov in površin za ciljne športnorekreativne programe (ciljno skupino določajo spol, starost, posebne potrebe, raven znanja, pripravljenost, stopnja motiviranosti idr.)	2011-2020	2011: 2 mio € 2012-2020: letna rast za 15% letno	⇒ MŠŠ šport 10% ⇒ FŠO 10% ⇒ Lokalne skupnosti 80%
Ozaveščenost vsakega posameznika o pomenu športne dejavnosti za lastno zdravje in dobro počutje	Razvoj športnih programov za krepitev zdravja in dobrega počutja različnih ciljnih skupin (sofinanciranje pilotskih programov)	2011 - 2020	2011: 500.000 € 2012-2020: letna rast za 3% letno	⇒ MZ 50% ⇒ MŠŠ šport 20% ⇒ FŠO 30%

Uresničevanje strateških ciljev na področju športne rekreacije bo poleg dejavnosti, navedenih v drugih poglavjih³⁶, udejanjeno prek naslednjih ukrepov:

1. Povečati dostopnost do kakovostne športne rekreacije
2. Ozaveščenost vsakega posameznika o pomenu športne dejavnosti za lastno zdravje v najširšem pomenu besede

6.1.6 Šport invalidov

Šport invalidov³⁷ ima v vseh svojih raznovrstnih oblikah pomembne psihosocialne učinke (možnost rehabilitacije s pomočjo gibanja, ponovno vključevanje v družbo), lahko pa tudi športne učinke (možnost doseganja vrhunskih rezultatov in ukvarjanje s športno rekreacijo). Tako pri nekaterih oblikah zmanjšanih zmožnosti človekove telesne dejavnosti prevladuje izrazito doseganje vrhunskih dosežkov (paraolimpijski

³⁶ Nacionalni program športa spodbuja športno rekreacijo še z ukrepi na področju športnih prireditev, športnih objektov, davkov, usposabljanj v športu in javnega obveščanja o športu.

³⁷ Obstaja več opredelitev invalidnih oseb. Po Zakonu o invalidskih organizacijah (Uradni list RS, št. 108/02, 61/06) je v skladu z mednarodno klasifikacijo invalid tisti posameznik, ki zaradi prirojenih ali pridobljenih okvar in oviranosti, ki jo pogojuje oziroma ustvarja fizično in družbeno okolje, ne more sam delno ali v celoti zadovoljevati potreb osebnega, družinskega in družbenega okolja, v katerem živi.

Strateški cilji	<ul style="list-style-type: none"> – Vzpostaviti šport invalidov na lokalni ravni – Povečati število vrhunskih športnikov invalidov za 50% – Povečati število invalidov, vključenih v športne programe na področju športne rekreacije in tekmovalnega športa za 300%
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> – Število športnih društev za invalide – Število vrhunskih športnikov invalidov – Število invalidov, vključenih v športne programe na področju športne rekreacije in tekmovalnega športa

športi, olimpijada gluhih³⁸), drugje pa so v ospredju bolj psihosocialni vidiki (igre specialne olimpijade). Obstajajo pa tudi druge oblike športa invalidov (neparaolimpijski športi).

Raznolikost športnih dejavnosti na področju športa invalidov kaže tudi sestava osrednje panožne zveze na področju športa invalidov v Sloveniji Zveze za šport invalidov Slovenije – Parao-

³⁸ Ang. deaflympics

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Razmerja med sofinancerji
Vzpostavitev športa invalidov na lokalni ravni	Sofinanciranje delovanja športa invalidov na lokalni ravni (programi rekreacije in tekmovalnega športa)	2012-2020	2011: 100.000 € 2012-2020: 20% rast letno	⇒ Lokalne skupnosti 80% ⇒ FIHO 20%
	Zaposlovanje strokovnih kadrov na področju športa invalidov po modelu občinskih športnih šol	2011-2020	2011: 50.000 € 2012-2020: 30% rast letno	⇒ Lokalne skupnosti 80% ⇒ FIHO 20%
Dvigniti konkurenčnost vrhunškega športa invalidov	Sofinanciranje organizacije državnih prvenstev invalidov v posameznih športih hkrati z državnimi prvenstvi teh športov	2012-2020	2012-2020: 50.000 € letno	⇒ FŠO 50% ⇒ FIHO 50%
	Sofinanciranje programov vrhunskih športnikov invalidov prek ZŠIS-POK, enakovredno kot druge vrhunske športnike	2012-2020	2011-2020: 500.000 € letno	⇒ FIHO 25% ⇒ MŠŠ šport 25% ⇒ Lokalne skupnosti 25% FŠO 25%
Zagotavljanje statusnih pravic vrhunskih športnikov invalidov	Zaposlovanje športnikov invalidov s statusom vrhunškega športnika v državnih organih	2011-2020		⇒ MNZ ⇒ MDDSZ
	Izenačitev pravic športnikov invalidov na področju nagrajevanja, socialnih in zdravstvenih pravic vrhunskih športnikov	2011-2020		⇒ OKS ⇒ Lokalne skupnosti
Vzpostavitev modela vključevanja invalidov v šolski oz. študijski šport	Seznaniiti športne pedagoge in specialne pedagoge s problematiko športa invalidov na seminarjih stalnega strokovnega izpopolnjevanja (naročeni programi)	2011-2020		⇒ MŠŠ šolstvo
	Vzpostaviti sistem evidence vključenosti invalidov v športno vzgojo, pretočnost informacij o športu invalidov do njih prek športnih pedagogov, evalvacijo dela športnih pedagogov s populacijo invalidov in svetovalnega telesa za podporo športnim pedagogom pri delu z invalidi	2011-2020		⇒ ZRSS
	Prilagoditi interesne športne programe Zlati sonček, Krpan idr. za otroke z zmanjšanimi zmožnostmi, vključene v vrtec in osnovno šolo	2011		⇒ ZŠIS-POK

limpijskega komiteja Slovenije, ki združuje največje nacionalne invalidske organizacije³⁹.

Zaradi interdisciplinarnosti je šport invalidov prepleten z različnimi družbenimi področji, med katerimi sta najpomembnejša zdravstvo ter vzgoja in izobraževanje. Pri njegovem razvoju so poleg športnih društev in drugih športnih organizacij zato udeleženi tudi subjekti iz omenjenih družbenih področij. Šport invalidnih otrok in mladine poteka večinoma v običajnih šolah. Ti programi niso vključeni v letne programe športa, so pa kot del sprejetih predmetnikov in šolskih programov zelo pomemben element vzpostavljanja športne dejavnosti in oblikovanja športne kulture invalidnih oseb.

V Sloveniji je približno 170.000 oseb s statusom invalida. Na področju pristočasnega športnega vzgoje je trenutno zelo malo programov za to populacijo, tako s tekmovalnega kot tudi rekreativnega vidika. Dvig kakovosti programov in število invalidov, ki se bodo ukvarjali s športno rekreativno dejavnostjo, bo mogoč zlasti v sodelovanju ZŠIS-POK, kot trenutno edinega reprezentativnega predstavnika športa invalidov v Sloveniji, z občinskimi športnimi zvezami, nacionalnimi panožnimi zvezami, državnimi organi in drugimi nosilci športnih dejavnosti.

V preteklem desetletju so bili postavljeni cilji na področju športa invalidov le delno doseženi, saj ZŠIS-POK ni imel podpore v ustreznih strokovnih organizacijah in pristojnih ministrstvih. Nacionalni program športa za prihodnje predvideva sodelovanje vseh subjektov znotraj ukrepov, ki izhajajo iz konvencije o pravicah invalidov⁴⁰ in opredeljujejo tudi njihove pravice na področju športa. Na splošno se je Slovenija z ratifikacijo zavezala sprejeti ukrepe, s katerimi invalidom enako kot drugim ljudem omogočajo sodelovanje pri pristočasnem športnih dejavnostih. Pomemben dejavnik le-teh predstavlja postopna integracija invalidov v šolski sistem in panožne športne zveze, tam kjer za to obstaja interes.

³⁹ Navedena zveza ima kratiko ZŠIS-POK in vključuje naslednje članice: Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije, Zveza paraplegikov Slovenije, Zveza delovnih invalidov Slovenije, Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije, Sožitje – Zveza društev za pomoč ljudem z motnjami v duševnem razvoju Slovenije (Zveza Sožitje), Društvo distrofikov Slovenije, Združene multiple skleroze Slovenije, Zveza društev CIV Slovenije, Društvo študentov invalidov Slovenije, Zveza društev vojnih invalidov, Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije, Društvo laringektomiranih Slovenije, Društvo revmatikov Slovenije, Društvo paralitikov Slovenije in Društvo revmatikov Slovenije.

⁴⁰ Konvencijo o pravicah invalidov je sprejela Generalna skupščina Združenih narodov 13. decembra 2006, Republika Slovenija pa jo je podpisala 31. marca 2007, DZ RS pa jo je ratificiral 2. aprila 2008. Dosegljiva je na http://www.mdds.gov.si/si/delovna_podrocja/invalidi/konvencija_o_pravicah_invalidov/.

Nacionalni program športa na področju športa invalidov obsega naslednje ukrepe⁴¹:

1. Vzpostavitev športa invalidov na lokalni ravni
2. Dvigniti konkurenčnost vrhunškega športa invalidov
3. Zagotavljanje statusnih pravic vrhunskih športnikov invalidov
4. Vzpostavitev modela vključevanja invalidov v šolski oz. študijski šport

6.1.7 Kakovostni šport

Kakovostni šport predstavlja nadgradnjo športne vzgoje otrok in mladine, usmerjene v kakovostni in vrhunski šport. V programu kakovostnega športa uvrščamo vse športnike in športne ekipe v članskih starostnih kategorijah, ki ne izpolnjujejo pogojev za pridobitev statusa vrhunškega športnika, tekmujejo v tekmovalnih sistemih nacionalnih panožnih športnih zvez do naslova državnega prvaka in so registrirani skladno s pogoji OKS-ZŠZ. Razvoj kakovostnega športa je pomemben dejavnik širjenja vključenosti čim večjega števila športnikov v šport za dosežek⁴² in vzpostavljanja konkurenčnega okolja v posameznih športnih panogah na državni ravni. Bolj kakovostno in širše konkurenčno okolje na državni ravni je pomemben dejavnik in spodbujevalec razvoja vrhunškega športa. Posebno mesto znotraj področja kakovostnega športa zavzemajo športniki in športne ekipe, ki si skladno s pogoji OKS-ZŠZ pridobijo status športnikov državnega razreda, saj ta predstavlja doseganje najvišje ravni športne uspešnosti športnika ali športne ekipe na nacionalni ravni oz. primerne ravni uspešnosti v mednarodnem prostoru. Zaradi navedenega se kakovostni šport sofinancira iz javnih financ prek letnih programov športa. Pri tem je izključno plačilo športnikov za njihovo športno udeleževanje.

Strateška cilja	<ul style="list-style-type: none"> – Povečanje števila registriranih športnikov za 10% – Povečanje števila športnikov z državnim razredom za 10%
Kazalnika	<ul style="list-style-type: none"> – Število registriranih športnikov v Republiki Sloveniji – Število športnikov z državnim razredom

V kakovostnem športu se je v preteklem desetletju povečalo tako število športnikov, vključenih v tekmovalne sisteme (registrirani), kakor tudi število športnikov s statusom športnika državnega razreda⁴³. Pomembna pomanjkljivost analiziranega

⁴¹ Drugi ukrepi, ki zadevajo področje športa invalidov, so predstavljeni v poglavjih Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih delavcev v športu ter športni objekti in naravne površine za šport.

⁴² Šport za dosežek predstavlja športno udeleževanje, v katerem je udeležencem najpomembnejši cilj doseči čim boljše uvrstitev ali javno priznanje njihovega športnega udeleževanja.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Povečanje konkurenčnosti programov kakovostnega športa	Sofinanciranje uporabe športnih objektov za programe kakovostnega športa	2011-2020	2011: 2,2 mio € 2012-2020: 3% rast letno	⇒ Lokalne skupnosti 100%
	Sofinanciranje strokovnega kadra za treniranje športnikov državnega razreda	2011-2020	2011: 0,5 mio € 2012-2020: 3% rast letno	⇒ Lokalne skupnosti 100%

obdobja je bila predvsem opredelitev pomena športnikov s statusom državnega razreda, ki predstavljajo najvišjo raven uspešnosti znotraj področja kakovostnega športa. Nacionalni program zato večjo pozornost namenja urejanju notranjih razmerij porabe javnofinančnih sredstev na področju kakovostnega športa. Statusne pravice športnikov, ki jih uvrščamo v področje kakovostnega športa, so predstavljene v poglavjih o zdravstvenem varstvu športnikov in statusnih pravicah športnikov v sistemu izobraževanja. Skladno s tem nacionalni program na področju kakovostnega športa opredeljuje naslednji ukrep:

1. Povečanje konkurenčnosti programov kakovostnega športa

6.1.8 Vrhunski šport

Doseganje visokih in najvišjih športnih dosežkov v svetovnem merilu je v prvi vrsti veliko dejanje za posameznika, ob spletu medijske pojavnosti, nacionalnega pomena športa in družbene odmevnosti pa je lahko pomembno tudi za širšo družbeno skupnost (lokalno skupnost, pokrajino, državo, mednarodno javnost).

Vrhunski šport predstavlja eno najvišjih oblik človekove ustvarjalnosti na področju športa. Pogosto označuje tudi športno dejavnost za dokazovanje zgornje meje človeških psihofizičnih sposobnosti. Ta pojavnost oblika športa ima pomembno vlogo za druge vidike športa, zlasti za vključevanje mladih v šport. Vrhunski športniki so vzorniki mladim, z njihovimi dosežki pa se pogosto poistovetijo vsi pripadniki zamišljene nacionalne skupnosti (t.i. nacionalna identifikacija)⁴. Vrhunski šport predstavlja tudi področje, na katerem se lahko prek dosežkov na mednarodni ravni uresničujejo koristi države (npr. prepoznavnost). Vrhunski športni dosežki posredno odražajo razvitost športne panoge, kažejo na njeno organiziranost, vplivajo na športno industrijo, trgovino, turizem, medije, posredno pa usmerjajo načine (aktivnega in pasivnega) preživljanja prostega časa ljudi. Zapletenost vrhunškega športnega dosežka je tako velika, da jo je težko razčleniti, zagotovo pa je zanj treba uskladiti sposobnosti športnika, trenerja, dane materialne in finančne možnosti, znanstvena spoznanja in trdo ter načrtno delo.

Nekatere poti do vrhunškega športnega dosežka, pa tudi učinkivi vrhunškega športa so pogosto protislovni, zato so stranpoti vrhunškega športa (doping, nehumano delo s športniki, prirejanje športnih rezultatov) poseben predmet obravnave nacionalnega programa športa⁴³. Vendar pa ima vrhunski šport toliko pozitivnih vrednot za posameznika in nacijo, da vsaka družba s posebnim interesom podpira svoje športnike pri doseganju vrhunskih dosežkov. V humanih družbah posvečajo posebno pozornost delu z najmlajšimi športniki, kjer je lahko strokovnost ali nestrokovnost odločilna za to, ali bo športnik izkoristil svoje zmožnosti, obdržal raven ustrezne motivacije in dosegel svoje osebne cilje.

V vrhunskem športu lahko športniki izoblikujejo svojo družbeno vlogo s pomočjo dosežkov na športnih tekmovanjih. Vrhunski šport ima v Sloveniji izredno tradicijo in za Slovence lahko trdimo, da še posebej cenijo športnike in vrhunske športne dosežke⁴. Ustvarjanje vrhunskih športnih storitev od športnika poleg njegove športne nadarjenosti zahteva veliko

Strateški cilji	<ul style="list-style-type: none"> – Povečanje števila vrhunskih športnikov za 10% – Ohranjanje števila športnikov s svetovnim razredom – Ohranjanje števila osvojenih medalj na olimpijskih igrah, svetovnih prvenstvih, evropskih prvenstvih in končnih razvrstitvah svetovnih pokalov – Vsestranski razvoj vrhunskih športnikov v času njihove športne kariere in po njej
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> – Število vrhunskih športnikov v Republiki Sloveniji – Število športnikov s svetovnim razredom – Število osvojenih medalj na olimpijskih igrah, svetovnih prvenstvih, evropskih prvenstvih in skupnih uvrstitvah svetovnih pokalov – Zadovoljstvo športnikov s pridobljenim statusom vrhunškega športnika – Zadovoljstvo trenerjev s pridobljenim statusom vrhunškega trenerja

delavnosti, večkrat tudi odrekovanja, ustrezne pogoje dela in splet drugih dejavnikov. Zato je doseganje vrhunskih športnih rezultatov rezultat načrtnega, tehnološko dovršenega, individualiziranega procesa, ne samo treniranja, v katerega je vključenih več ljudi, pogosto tudi več športnih organizacij. Glavni nosilci vrhunškega športa so športniki in njihovi trenerji ter športna društva in nacionalne panožne športne zveze, v katerih delujejo. Pomembna pa so tudi podporna okolja: družina (zasebno življenje športnika), šola (usklajevanje šolskih in športnih obveznosti), panožni tim (spremljanje zdravstvenega stanja in pripravljenosti športnika) in poklicno okolje (usklajevanje delovnih in športnih obveznosti).

Vrhunski šport in s tem vrhunski športnik je v Sloveniji dogovorno opredeljen glede na kategorizacijo športnikov⁷. Model za razvrščanje športnikov v razrede temelji na izhodišču, da je vrhunski ustvarjalni dosežek lahko dosežen le v absolutni mednarodni konkurenci, torej na tekmovanjih, na katerih nastopajo vsi najboljši v posamezni športni panogi. Po tem modelu se vrednotenje rezultatov športnikov izpelje na podlagi značilnosti tekmovanja, na katerem je bil rezultat dosežen, to je mednarodne konkurenčnosti in nacionalnega pomena športne panoge⁷.

Ukrepi, izvedeni v predhodnem desetletnem obdobju, so imeli ugoden in pozitiven vpliv na rast in razvoj vrhunškega športa v Sloveniji. Razvoj vrhunškega športa se ni kazal samo v večjem številu vrhunskih športnikov in stalnim večanjem števila osvojenih medalj na največjih mednarodnih športnih tekmovanjih, temveč je ta viden tudi v uspehih slovenskih reprezentanc v moštvenih športih. Prav tako pa je opazna kakovostna razpršenost vrhunškega športa na vedno večje število športnih panog⁵.

Vrhunski športni dosežek je storitev, ki ima povsod po svetu podobno proizvodno ceno, »proizvodnja« pa postaja vedno dražja. Ker želimo ostati konkurenčni, nacionalni program športa v prihodnje poleg sofinanciranja izpeljave programov vrhunskih športnikov namenja še večjo skrb zagotavljanju statusnih pravic vrhunskih športnikov in vrhunskih trenerjev, ustvarjanju ugodnega okolja za celostni razvoj vrhunskih špor-

⁴³ Obravnavano v poglavju Podpora humanosti v športu.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Povečanje konkurenčnosti programov vrhunskega športa	Sofinanciranje izpeljave programov vrhunskega športnikov	2011-2020	2011: 7 mio € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 30% ⇒ Lokalne skupnosti 20%
	Dodatek k plači za vrhunske trenerje	2011-2020	2011: 50.000 € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ MŠŠ šport 70% ⇒ Lokalne skupnosti 30%
	Sofinanciranje sklada za vrhunske športnike	2011-2020	2011: 200.000 € 2012-2020: letna rast za 2%	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
	Sofinanciranje nagrad športnikom in trenerjem za dosežene vrhunske športne dosežke na OL, SP, EP in skupnih uvrstitvah v svetovnem pokalu v olimpijskih športih	2011-2020	2011: 500.000 € 2012-2020: letna rast za 2%	⇒ MŠŠ šport 60% ⇒ FŠO 20% ⇒ Lokalne skupnosti 20%
	Sofinanciranje nagrad športnim ekipam za dosežene vrhunske športne dosežke na evropskih klubskih tekmovanjih v olimpijskih športih	2011-2020	2011: 100.000 € 2012-2020: letna rast za 2%	⇒ Lokalne skupnosti 80% ⇒ MŠŠ šport 20%
	Opredelitev pogojev in meril za ustanovitev in financiranje uporabe olimpijskih, nacionalnih, pokrajinskih in občinskih športnih centrov in ustanovitev le-teh	2011		⇒ OKS
	Sofinanciranje delovanja olimpijsko-univerzitetnega športnega centra za trening vrhunskega športnikov študentov v Ljubljani	2011-2014	2012-2020: 100.000 € letno	⇒ MVZT 25% ⇒ MŠŠ šport 25% ⇒ FŠO 25% ⇒ MOL 25%
	Uveljavljanje statusnih pravic vrhunskega športnikov in vrhunskega trenerjev	Zaposlovanje športnikov v javni upravi	2011-2020	2011: 130 športnikov 2012-2020: povečanje števila zaposlenih športnikov na letni ravni
Plačilo prispevkov za obvezno zdravstveno zavarovanje, nezgodno zavarovanje, porodniško varstvo in obvezno invalidsko in pokojninsko zavarovanje za športnike svetovnega razreda		2011-2020	2011-2020: 10.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 100%
Ohranjanje zaposlitve športnika s statusom svetovnega razreda v javni upravi še dve leti po zaključku kariere		2011-2020		⇒ MORS ⇒ MNZ ⇒ MF
Spodbude, svetovanje in pomoč pri iskanju zaposlitve nekdanjim vrhunskega športnikom		2011-2020	2011-2020: 10.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
Opredelitev statusa vrhunskega trenerja		2011		⇒ OKS ⇒ MŠŠ
Zaposlovanje vrhunskega trenerjev v javni upravi		2011-2020	2011: 8 trenerjev 2012-2020: 8% povečanje števila zaposlenih trenerjev na letni ravni	⇒ MORS ⇒ MNZ ⇒ MF
Ohranitev statusa zaslužne pokojnine za vrhunske dosežke na področju športa		2011-2020	2011: 20.000 € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ MŠŠ šport 100%
Pokojninski dodatek za izjemne dosežke na področju športa		2011-2020		⇒ SPIZ

nikov v času športne kariere in po njej ter zboljšanju prostorskih možnosti za priprave in nastope slovenskih športnikov. Skladno s tem bomo na podlagi obstoječih možnosti vzpostavili in programsko povezali olimpijske, nacionalne, pokrajinske in občinske športne centre. Za usklajevanje študijskih in vadbe-

nih obveznosti bomo ustanovili olimpijski univerzitetni športni center za trening vrhunskega športnikov študentov v Ljubljani.

Vrhunski šport se sofinancira iz letnih programov športa, vendar pa se javno-finančna sredstva ne smejo namenjati za plačilo športnikom za njihovo nastopanje.

Skladno s tem nacionalni program na področju vrhunškega športa opredeljuje naslednja ukrepa⁴⁴:

1. Povečanje konkurenčnosti programov vrhunškega športa
2. Uveljavljanje statusnih pravic vrhunskih športnikov in vrhunskih trenerjev

6.1.9 Profesionalni šport

V profesionalnem športu, za razliko od amaterskega, športniki za svoje nastopanje dobijo plačilo, ki presega dogovorno opredeljen letni zaslužek športnika. Med profesionalne športnike štejemo tudi vrhunske športnike, ki so zaposleni v javni upravi.

Nekateri strokovnjaki menijo, da takšen šport predstavlja nasprotje prvobitni podstati športnega udejstvovanja, t.j. ukvarjanju z njim zaradi lastnega zadovoljstva, zdravja in druženja. Vendar pa gre pri profesionalnem športu z vidika športne ustvarjalnosti za tisti del vrhunškega in kakovostnega športa, ki je komercialno najbolj zanimiv. Profesionalni šport je namreč globaliziran, medijsko izjemno podprt in zato najbolj viden del športa. Zaradi medijske izpostavljenosti je sponzorsko zelo zanimiv in se povezuje s komplementarnimi storitvami (npr. športne stave, moda). Kot medijsko najbolj viden del športa je pomemben dejavnik njegove promocije oz. popularizacije, saj spodbuja gledanost športa, obiskovanje športnih prireditev, porabo športnih in s športom povezanih izdelkov in storitev. Posledično vpliva na ekonomski razvoj s športom povezanih gospodarskih dejavnosti.

Cilji organiziranja profesionalnega športa presegajo poslanstvo športnih društev, zato je treba ta del športa organizirati podobno kot gospodarske družbe. Tudi to pa ne more spremeniti dejstva, da so sponzorske zmožnosti slovenskega športa zaradi

⁴⁴ Razvojne naloge za spodbujanje vrhunškega športa so opredeljene v poglavju Razvojne dejavnosti v športu, pomoči za usklajevanje šolskih in športnih obveznosti vrhunskih športnikov so opisane v poglavju Izobraževanje nadarjenih in vrhunskih športnikov, preprečevanje strupoti vrhunškega športa v poglavju Podpora humanosti v športu, vzpostavljanje prostorskih možnosti za ukvarjanje z njim v poglavju Športni objekti in naravne površine za šport, poglavje Davčne spodbude za šport pa opredeljuje ukrepe za vzpostavitev ugodnega davčnega okolja za vrhunski šport.

Strateški cilj	– Prenos poslovanja društev s profesionalnimi športniki v športno gospodarske družbe in povečanje njihovih prihodkov
Kazalnika	– Število športno gospodarskih družb – Obseg prihodkov športno gospodarskih družb

obsega trga omejene⁴⁵, ambicije mnogih športnih sredin pa glede na te zmožnosti previsoke. Mnoge športne sredine bodo zato morale znižati svoje športne cilje in jih skušati uresničiti z nepoklicnimi športniki; tiste, ki pa bodo želele in bodo imele zmožnosti za konkuriranje na globalnem trgu profesionalnega športa, pa bodo morale še bolj profesionalizirati in prestrukturirati svojo organiziranost, da bodo poslovale kot gospodarske družbe, v posel pa pritegnile tuje sponzorje.

Nacionalni program športa zato poleg zagotovitve davčno ugodnega okolja za razvoj profesionalnega športa opredeljuje naslednja ukrepa:

1. Selektivna deprofesionalizacija športnih društev
2. Spodbujanje solidarnosti med profesionalnimi športniki

6.1.10 Velike mednarodne in druge športne prireditve

Med športne prireditve uvrščamo različne oblike javnega združenja ljudi zaradi športnih vsebin, ki so lahko tekmovalnega

⁴⁵ Jurak, G., Bednarik, J., Plestenjak, G., Kolar, E., Jagodic, T., Kovač, M. (2007). Sponzorske možnosti slovenskega športa. V: Jurak, G. (ur.). *Nekateri kazalniki uspešnosti športnih organizacij v Sloveniji*, str. 201-222. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Strateška cilja	– Organizacija velikih mednarodnih športnih prireditev, ki temeljijo na ustrezni študiji izvedljivosti – Povečanje organiziranja drugih športnih prireditev na lokalni ravni (mednarodna tekmovanja, nacionalna tekmovanja, druga območna tekmovanja, druge množične športne prireditve)
Kazalniki	– Razmerje med vloženi javnofinančnimi sredstvi in drugimi sredstvi, ki nastanejo zaradi organizacije projekta velike mednarodne športne prireditve – Druge koristi velikih športnih prireditev (število ur televizijskih prenosov v mednarodni prostor, število izvedenih nočitev, dodana vrednost v pridobljeni opremi in infrastrukturi ...) – Število izdanih soglasij lokalnih skupnosti in izvedenih drugih športnih prireditev, sofinanciranih iz lokalnih proračunov

ali netekmovalnega značaja. Pod pojmom športno tekmovanje lahko razumemo svojevrsten družbeni dogodek, prireditev, manifestacijo, ki v določenem času in prostoru, v skladu s pravili tekmovanja, pritegne k medsebojnemu sodelovanju množico udeležencev, pri čemer vsak odigra specifično vlogo

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Selektivna deprofesionalizacija športnih društev	Ustanavljanje športno gospodarskih družb in prenos poslovanja društev s profesionalnimi športniki na te družbe	2011-2020		⇒ Podjetja ⇒ Lokalne skupnosti ⇒ Država ⇒ Športna društva
	Internacionalizacija športnih dogodkov in sponzorjev	2011-2020		⇒ Športne gospodarske družbe
Spodbujanje solidarnosti med profesionalnimi športniki	Ustanovitev in delovanje solidarnostnega sklada profesionalnih športnikov	2011-2020		⇒ Sindikat profesionalnih športnikov 90 % ⇒ FŠO 10 %

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Smotrno odločanje pri podeljevanju soglasij za organiziranje velikih mednarodnih in drugih športnih prireditev	Oblikovanje in dopolnitev podzakonskih aktov, ki bodo omogočili smotrno odločanje pri podeljevanju soglasij za organiziranje velikih mednarodnih in drugih športnih prireditev (analiza izvedljivosti in potencialne uspešnosti posameznega velikega mednarodnega športnega tekmovanja)	2011		⇒ MŠŠ ⇒ Lokalne skupnosti
	Vzpostavitev in vodenje ustreznega razvida velikih mednarodnih športnih prireditev in drugih, ki omogoča spremljanje njihovih ekonomskih in neekonomskih učinkov	2011-2020		⇒ MŠŠ
Spodbujanje organizacije in izvedbe velikih mednarodnih in drugih športnih prireditev	Sofinanciranje velikih mednarodnih športnih prireditev	2011-2020	2011: 0,5 mio € 2012-2020: 5% povečanje letno	⇒ MŠŠ 40% ⇒ FŠO 20% ⇒ Lokalne skupnosti 40%
	Sofinanciranje drugih ravni tekmovanj in športno-rekreativnih prireditev, ki so usmerjene k povečanju števila športno dejavnega prebivalstva	2011-2020	2011: 1 mio € 2012-2020: 5% povečanje letno	⇒ Lokalne skupnosti 100%

(tekmovalci, trener, sodnik, vodja ekipe, zdravnik, fizioterapevt, športni funkcionar, sponzor, investitor, organizator, gledalec)⁴⁶. Športni dogodki imajo širok socialni in ekonomski vpliv na razvoj območij, v katerih potekajo, spodbujajo delujejo na regionalno ekonomijo in spodbujajo večje zanimanje za aktivno športno udejstvovanje⁴⁷. Športna tekmovanja so osrednji dogodek organizacijske kulture športa.

V preteklem desetletju je sofinanciranje organizacije in izvajanja velikih mednarodnih športnih tekmovanj potekalo predvsem iz proračunov lokalnih skupnosti⁵, ki so s tem izkazale bistveno večji interes kot država za izvajanje teh projektov. Iz lokalnih proračunov se namenjajo javnofinančna sredstva tudi za sofinanciranje nižjih ravni tekmovanj in druge vrste športnih prireditev⁵. Za naprej bo največja pozornost namenjena spodbujanju in sofinanciranju tistih mednarodnih športnih prireditev, ki bodo imela zagotovljeno izvedljivost in visoko stopnjo potencialne uspešnosti, ter omogočanju sofinanciranja nižjih ravni športnih tekmovanj in druge vrste športnih prireditev. Skladno s tem nacionalni program športa opredeljuje naslednja ukrepa:

1. Smotrno odločanje pri podeljevanju soglasij za organiziranje velikih mednarodnih športnih prireditev
2. Spodbujanje organizacije in izvedbe velikih mednarodnih in drugih športnih prireditev

6.2 Športni objekti in naravne površine za šport

Eden pomembnih dejavnikov športnega udejstvovanja je materialno okolje⁴⁸, zato je ena od prednostnih nalog nacionalne-

⁴⁶ Jošt, B., Pustovrh, J., Leskošek, B., & Čuk, I. (1999a). *Analiza nazivov slovenskih športnikov, uvrščenih v sistem kategorizacije Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

⁴⁷ Elvin, I. T., & Emery, P. (1997). A role for professional sports management. The XXIII Snickers World Cross Country Championships. *European Journal for Sport Management*, 4 (1), 6-25.

⁴⁸ Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32(5), 963-975.

ga programa športa učinkovita in dostopna mreža kakovostnih športnih objektov in naravnih površin za šport. Sofinanciranje dejavnosti na področju športnih objektov in naravnih površin za šport sodi v letne programe športa na državni in lokalni ravni.

Smiselno je pospeševati čim boljšo izrabo javnih športnih objektov, zato je potrebno posebno skrb nameniti gradnji in vzdrževanju večnamenskih športnih objektov in spremljajoče infrastrukture. Športni prostori v šolah morajo biti kar najbolje izkoriščeni, tudi za potrebe učencev, staršev in društev zunaj šolskih delovnih dni. Tako je mogoče ustvariti povezave med športom v družini, šoli in društvih. Objekti za športno rekreacijo morajo biti dostopni vsem skupinam prebivalstva. Priljubljenost t.i. urbanih športov med mladimi narekuje izgradnjo športnih površin za te športe v mestnih skupnostih. Urediti je potrebno tudi ustrezne varne poti do športnih površin v mestih.

Strateški cilj	– Zagotavljanje 0,5 m ² pokritih in 3,5 m ² nepokritih športnih površin na prebivalca, ki bodo ustrezno prostorsko umeščene, kakovostno izkoriščene in učinkovito upravljane
Kazalniki	– Površina pokritih in nepokritih športnih površin – Število športnih objektov z ustreznimi rešitvami za gibalno ovirane – Zasedenost športnih objektov s športnimi programi – Dolžina označenih urejenih poti v naravi – Energetska poraba športnih objektov – Število olimpijskih, pokrajinskih in panožnih športnih centrov – Obseg prostovoljnega dela v društvih pri gradnji in obnovi športnih objektov

Celostna podoba športa in športne ozaveščenosti mora kazati na urejenost naravnega prostora za športne namene. Uporaba narave kot največje športne površine zahteva ne samo odnos

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Povečati število in kakovost javno dostopnih športnih površin	Tipiziranje gradnje nekaterih nepokritih športnih površin in spodbuditi gradnjo različnih vrst javno dostopnih športnih površin v naseljih (otoki športa za vse, trimske steze, zunanja šolska in vrtčevska igrišča ipd.)	2011-2020	2011: 250.000 € (tipski projekti) 2012-2020: 10 mio € letno (gradnja)	⇒ Lokalne skupnosti 75% ⇒ MŠŠ šport 9% ⇒ ESS 8% ⇒ FŠO 8%
	Vzpostavitev vrednotenja prostovoljnega dela pri gradnji in posodobitvi športnih objektov društev in priprava meril za priznavanje tega vložka pri javnem sofinanciranju	2011		⇒ OKS ⇒ FŠO ⇒ MŠŠ šport
	Sofinanciranje ureditve, vzdrževanja in posodobitve naravnih površin za šport (npr. planinske, tekaške, kolesarske poti, naravna kopališča ipd.)	2011-2020	2011: 2 mio € 2012-2020: letna rast za 1%	⇒ FŠO 10% ⇒ ESS 50% ⇒ Lokalne skupnosti 25% ⇒ MG 15%
Spodbuditi kakovostno gradnjo in športno tehnološko opremljenost športnih objektov ter povezovanje z drugimi družbenimi področji pri gradnji in koriščenju športnih objektov	Nadgradnja normativov in priporočil za načrtovanje, graditev, opremljanje in vzdrževanje športnih objektov (zlasti umestitev potrebnega vzgojno izobraževalnega strokovnega kadra za delovanje v objektu v pravilnik o investicijski dokumentaciji)	2011		⇒ MŠŠ šport ⇒ NPŠZ
	Tipizirati gradnjo in tehnološko posodobitev šolskih športnih dvoran	2011	2011: 100.000 €	⇒ MŠŠ šolstvo 80% ⇒ MŠŠ šport 20%
	Sofinanciranje razvoja športnih naprav, opreme in pripomočkov	2011-2020	2011: 40.000 € 2012-2020: letna rast za 5%	⇒ MŠŠ šport 10% ⇒ ARRS 90%
	Sofinanciranje novogradenj, posodobitev in športno tehnološke opremljenosti športnih objektov	2011-2020	2011: 20 mio € letno	⇒ MŠŠ šport 10% ⇒ FŠO 15% ⇒ Lokalne skupnosti 75%
	Sofinanciranje izgradnje, posodobitve in opremljanja športnih objektov za olimpijske, nacionalne in pokrajinske športne centre	2011 - 2016	2011: 6 mio € 2012-2020: 2%letna rast	⇒ MŠŠ šport 15% ⇒ FŠO 20% ⇒ Lokalne skupnosti 40% ⇒ ESS 20%
	Zagotavljanje arhitektonske dostopnosti gibalno oviranim otrokom in mladini na šolske športne površine	2011-2020	2011-2020: 400.000 € letno	⇒ Lokalne skupnosti 80% ⇒ MŠŠ šolstvo 10% ⇒ MŠŠ šport 10%
	Sofinanciranje novogradenj in posodobitev športnih objektov, ki povezujejo športni, kulturni in turistični prostor (veliki prireditveni objekti idr.)	2011-2020	2011: 8 mio € letno	⇒ ESS 70% ⇒ MŠŠ šport 5% ⇒ FŠO 5% ⇒ Lokalne skupnosti 20%
Pripraviti strategijo pokritosti športnih objektov in poti do njih, ki omogočajo dostop peš, s kolesom ali rolarji	Posodobitev ažurne zbirke podatkov o športnih objektih in analiza manjkajočih športnih objektov	2011-2020		⇒ MŠŠ šport
	Priprava smernic za prostorsko načrtovanje športnih objektov in naravnih površin			⇒ MOP ⇒ MŠŠ šport
	Sprejetje strategije pokritosti športnih objektov in poti do njih, ki omogočajo dostop peš, s kolesom ali rolarji			⇒ OKS ⇒ MOP ⇒ MŠŠ šport ⇒ Vlada RS
	Vzpostavitev nacionalne in lokalnih koordinacij med pristojnimi državnimi in lokalnimi organi za šport, šolstvo, varnost v prometu in prostorsko načrtovanje za umeščanje športnih objektov in poti do njih			⇒ Lokalne skupnosti ⇒ MOP ⇒ MNZ ⇒ MŠŠ šolstvo ⇒ MŠŠ šport

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Izboljšati energetska učinkovitost športnih objektov	Izvedba energetskih izkazov športnih objektov	2011-2014	2011-2016: 1 mio €	⇒ Lokalne skupnosti 85% ⇒ MŠŠ šolstvo 15%
	Izpeljava energetskih posodobitev športnih objektov (obnovljivi viri energije)	2011-2020	2011-2020: 20 mio € letno	⇒ ESS 60% ⇒ MOP 25% ⇒ Lokalne skupnosti 5% ⇒ MŠŠ šport 5% ⇒ FŠO 5% ⇒ MŠŠ šport
	Vzpostavitev certifikata športnega objekta s trajnostnim managementom in opredelitev le-tega med merila za javno sofinanciranje	2011		
Spodbuditi zasebna vlaganja v gradnjo športnih objektov	Pripraviti modele javno zasebnega partnerstva pri gradnji športnih objektov (tudi šolskih) in jih umestiti v strateške načrte občin	2011-2012		⇒ Lokalne skupnosti

do zgrajenega, temveč tudi do naravno danega, v skladu z načeli trajnostnega razvoja, zlasti uravnoveženega ravnanja z okoljem.

Objekti za kakovostni in vrhunski šport morajo slediti stalnemu razvoju posameznih športnih panog. Za izboljšanje prostorskih možnosti za priprave in nastope teh športnikov nacionalni program športa opredeljuje programsko in infrastrukturno povezovanje nekaterih vadbenih športnih površin v športne centre na ravni države, pokrajin in lokalnih skupnosti⁴⁹.

Prireditveni športni objekti predstavljajo javni interes, ki presega področje športa, zato mora biti njihova gradnja povezana z razvojnimi možnostmi povezovanja z drugimi družbenimi izseki (turizem, kultura idr.). Glede na gostoto poseljenosti in druge infrastrukturne zahteve se tovrstni športni objekti gradijo načeloma v večjih mestih. Kot nadgradnja pokrajinskih prireditvenih športnih objektov je smiselno, da je večina največjih prireditvenih športnih objektov v Sloveniji v Ljubljani.

Ena ključnih utemeljitev za novogradnje športnih površin mora biti strokovno izobražen in usposobljen kader, ki je sposoben ustrezno izkoristiti športne površine. Ustrezne standarde in normative, ki predpisujejo gradnjo športnih objektov, njihovo vzdrževanje in opremljenost, narekuje tudi dvig kakovosti športne dejavnosti v društvih in šolah. Na tej podlagi je mogoče zasnovati športno-tehnološki premik, ki bo zagotovil kakovostne športne prostore in s tem sodobnejšo športno ponudbo.

V preteklem desetletju smo zagotovili spodobne infrastrukturne pogoje⁵, zato so strateški cilji nacionalnega programa športa do leta 2020 usmerjeni v učinkovito izrabo mreže športnih objektov, njeno izpopolnjevanje ter gospodarno upravljanje s športnimi objekti, vzdrževanje zgrajenega in posodobitev zastarelega ter izkoriščanje naravnih danosti Slovenije v skladu z načeli trajnostnega razvoja. Glede na to so zasnovani naslednji ukrepi na področju športnih objektov in naravnih površin za šport:

1. Povečati število in kakovost javno dostopnih športnih površin

⁴⁹ Predstavljeno v poglavju Vrhunski šport.

2. Spodbuditi kakovostno gradnjo in športno tehnološko opremljenost športnih objektov ter povezovanje z drugimi družbenimi področji pri gradnji in koriščenju športnih objektov
3. Pripraviti strategijo pokritosti športnih objektov in poti do njih, ki omogočajo dostop peš, s kolesom ali rolarji
4. Izboljšati energetska učinkovitost športnih objektov
5. Spodbuditi zasebna vlaganja v gradnjo športnih objektov

6.3 Razvojne dejavnosti v športu

Razvojne dejavnosti predstavljajo podporo vsem drugim dejavnostim športa. To so večinoma strokovne naloge, ki se medsebojno prepletajo, zato jih je včasih težko razmejiti. Omogočajo uspešnost na vseh področjih športa. Brez uresničevanja teh nalog slovenski šport ne bi bil tako kakovosten, množičen, varen, izobraževalen, skratka konkurenčen športu razvitih držav. Kot številčno majhen narod moramo še bolj krepiti osnovne možnosti za športno uspešnost, da bi dosegli mednarodno odličnost. Njihov namen je zagotoviti možnosti in standarde za izpeljavo športne dejavnosti, primerljive športno kulturnemu prostoru razvitega sveta.

Nacionalni program športa opredeljuje naslednjo razvojno podstrukturo:

- Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu
- Izobraževanje nadarjenih in vrhunskih športnikov
- Znanstveno-raziskovalna dejavnost v športu
- Založništvo v športu
- Spremljanje pripravljenosti športnikov in svetovanje o športni vadbi
- Zdravstveno varstvo športnikov
- Informacijsko-komunikacijske tehnologije v športu
- Mednarodna dejavnost v športu
- Javno obveščanje o športu

Nosilci izvajanja teh dejavnosti so različne organizacije. Fakulteta za šport, kot najbolj uveljavljena pedagoška in znanstvena

institucija na področju športa, in druge institucije, ki izobražujejo strokovnjake na športnem področju, so odgovorne za skrb nad strokovnostjo dela v športu, zato se morajo dejavno vključevati v razreševanje problemov športne prakse, izobraževati in v sodelovanju z OKS-ZŠZ in nacionalnimi panožnimi športnimi zvezami usposabljalati športne delavce.

6.3.1 Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu

Kakovostni strokovni kadri v športu so ključ njegovega razvoja in uspešnosti. Najvišjo strokovno raven predstavlja strokovno izobražen kader, ki zaključí univerzitetni ali visokošolski študijski program s področja športa. Ti programi so v domeni izobraževalnega sistema. Vzporedno z univerzitetnim in visokošolskim izobraževanjem v športu pa potekajo programi usposabljanja in izpopolnjevanja strokovnih in drugih delavcev, povezanih s športom, ki so del letnih programov športa.

Usposabljanje strokovnih kadrov v športu razumemo kot programe, kjer se različno izobraženi kadri usposobijo na področju specialnih športnih znanj, kar jim omogoči delo v športu. Programi izpopolnjevanja pa so krajši programi za kadre, ki so že izobraženi ali usposobljeni za delo v športu, pa si želijo ali

Strateški cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Dvigniti raven strokovnega znanja delavcev v športu - Obdržati letno število na novo izobraženega strokovnega kadra v športu - Obdržati letno število na novo usposobljenega strokovnega kadra v športu - Obdržati letno število strokovnega kadra v programih izpopolnjevanja v športu - Razviti nove programe usposabljanja strokovnega kadra v športu, tako da se poveča število programov za 10% - Povečati število nosilcev programov usposabljanja strokovnega kadra v športu za 10%
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> - Število izobraženega strokovnega kadra - Število usposobljenega strokovnega kadra, ki dela v športu - Število strokovnega kadra v programih izpopolnjevanja v športu - Število programov strokovnega usposabljanja v športu - Število nosilcev programov usposabljanja strokovnega kadra v športu

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Izboljšati kompetence strokovnega kadra, ki organizira in izpeljuje športne programe	Izboljšanje programov izobraževanja, usposabljanja in izpopolnjevanja strokovnega kadra, ki organizira in izpeljuje programe šolske športne vzgoje, pristočasne športne vzgoje otrok in mladine ter športne rekreacije	2011-2020		⇒ FŠ in drugi visokošolski zavodi s področja športa ⇒ Pedagoške fakultete ⇒ OKS ⇒ NŠZ ⇒ NPŠZ ⇒ ZRSŠ
	Priprava modela odgovornosti različnih ravni strokovnega kadra v športu ter primernih kompetenc za izvajanje del	2011-2012		⇒ OKS ⇒ NŠZ ⇒ NPŠZ
	Vzpostaviti sistem obveznega strokovnega izpopolnjevanja za strokovni kader, ki je zaposlen v nacionalnih in občinskih športnih šolah	2011		⇒ MŠŠ šport ⇒ Lokalne skupnosti
	Priprava zakonskih podlag za vzpostavitev modela odgovornosti in delovnih področij za različno izobražene in usposobljene kadre v športu	2011-2012		⇒ MŠŠ šport ⇒ OKS
	Priprava modela odgovornosti in delovnih področij za različne delovne naloge prostovoljcev v športnih društvih ter primernih kompetenc za njihovo izvajanje	2011-2012		⇒ OKS ⇒ NŠZ ⇒ NPŠZ
	Izboljšanje programov izobraževanja in usposabljanja strokovnega kadra za ravnanje s prostovoljci v športu	2011-2012		⇒ OKS ⇒ NŠZ ⇒ NPŠZ
	Vzpostavitev sistema strokovnega izobraževanja, usposabljanja in izpopolnjevanja s področja športa invalidov	2011		⇒ FŠ ⇒ URI Soča ⇒ NPŠZ
Povečati dostopnost in konkurenčnost programov usposabljanja in izpopolnjevanja strokovnih kadrov v športu	Financiranje programov usposabljanja in izpopolnjevanja strokovnih kadrov v športu	2011-2020	2011-2020: 1 mio € letno	⇒ MŠŠ šport 25% ⇒ ESS 75%
	Priprava spremembe predpisov, ki bo omogočala raznovrstnost pripravljavcev in izvajalcev programov usposabljanja in izpopolnjevanja strokovnih kadrov v športu skladno s strategijo OKS	2011-2020		⇒ MŠŠ šport ⇒ OKS

pa z vidika zahtev morajo nadgraditi svoje znanje. Ti programi skupaj s samoizobraževanjem podpirajo vseživljensko učenje kot eno od prednostnih nalog Evropske skupnosti.

V zadnjem desetletju je bil vzpostavljen sistem izobraževanja, usposabljanja, izpopolnjevanja in napredovanja strokovnih kadrov športu⁵, ki je nastal v sodelovanju Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, OKS-ZŠZ in nacionalnih panožnih športnih zvez. Za vse ravni razvoja kadrov v športu so vzpostavljeni programi, v prihodnje pa želimo povečati kakovost in konkurenčnost strokovnega kadra z vzpostavitvijo odgovornosti posameznih strokovnih kadrov pri delu v športu, povečanjem njihovih kompetenc, dostopnosti programov usposabljanja in izpopolnjevanja ter povečanju raznovrstnosti ponudbe in konkurenčnosti programov. Glede na to nacionalni program športa opredeljuje naslednje ukrepe:

1. Izboljšati kompetence strokovnega kadra, ki organizira in izpeljuje športne programe
2. Povečati dostopnost in konkurenčnost programov usposabljanja in izpopolnjevanja strokovnih kadrov v športu

6.3.2 Izobraževanje nadarjenih in vrhunskih športnikov

Humanost dela v športu se kaže tudi v skrbi za izobraževanje športnikov. Zagotavljanje enakih možnosti izobraževanja nadarjenih⁵⁰ in vrhunskih športnikov je pomembna dolžnost države. Večina slovenskega vrhunškega športa namreč ni sponzorsko zanimiva, stopnja izobrazbe pa je tesno povezana s socialnim statusom po koncu športne poti. Zato lahko nadarjenim in vrhunskim športnikom s prilagoditvami njihovih študijskih in športnih obveznosti damo možnost, da bodo po končani športni poti imeli svoj poklic in eksistenco, s tem pa se zmanjšujejo možnosti ene od stranpoti vrhunškega športa.

Pot do vrhunškega športnega dosežka je zelo dolga, zato je največkrat treba s sistematičnim delom začeti že zelo zgodaj. Zahteva mnoga odrekovanja in prilagajanja različnih obveznosti

⁵⁰ Med nadarjene športnike štejemo mlade športnike, ki jih športna stroka prepozna kot nadpovprečno sposobne, zavzete za športni trening in ustvarjalne pri svojem športnem udejstvovanju. Merilo nadarjenosti je najpogosteje športni dosežek.

športnika in njegove družine. Za vrhunski športni dosežek je običajno treba že v šolskem obdobju začeti s sistematičnim delom, v nekaterih športih pa celo prej (npr. športna gimnastika, drsanje). Le dobro usklajevanje obveznosti tako v šoli kot v športu lahko zagotovi uspešnost mladega športnika na obeh področjih. Upoštevanje drugačnosti športno nadarjenih šolarjev in iz tega izhajajočih posebnih potreb je eden ključnih elementov uspešne organizacije športnikovega pouka. S spodbujevalnimi ukrepi (športni oddelki v srednji šoli, športne šole nacionalnega pomena, štipendiranje dijakov in študentov nadarjenih in vrhunskih športnikov) in s sistemskimi rešitvami na zakonodajnem področju⁵¹ država skrbi za vse šolajoče se športnike.

Strateški cilji	<ul style="list-style-type: none"> – Obdržati število športnih oddelkov v gimnazijah in povečati kakovost njihovega dela – Ustanoviti 10 športnih oddelkov v drugih srednješolskih programih – Povečati višino štipendij za dijake in študente nadarjene in vrhunske športnike za 20% v primerjavi s sedanjimi plačnimi razmerji – Povečati število vrhunskih športnikov, ki zaključijo srednješolsko ali visokošolsko izobraževanje
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> – Število športnih oddelkov v srednjih šolah – Število in višina vseh štipendij za dijake in študente nadarjene in vrhunske športnike – Število vrhunskih športnikov, ki zaključijo srednješolsko in visokošolsko izobraževanje

Slovenija ima primerljiva izhodišča za delo s športno nadarjenimi z razvitimi evropskimi državami⁵².

Šolska zakonodaja določa, da morajo šole poskrbeti za vzgojo in izobraževanje športno nadarjenih učencev. Stična točka šole in vrhunškega športa je kakovostna, strokovno vodena športna vzgoja nadarjenih otrok, zato je tem programom treba dati največjo vsebinsko, metodološko in materialno-finančno pod-

⁵¹ Šolska zakonodaja (Zakon o osnovni šoli, Zakon o gimnazijah, Zakon o poklicnem in strokovnem izobraževanju, Zakon o visokem šolstvu), posebej Pravilnik o prilagajanju šolskih obveznosti v srednjih šolah.

⁵² Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Starc, G., Žagar, D., Cecić Erpić, S. Paulič, O. et al. (2005). *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Povečati število in kakovost podpor usklajevanja šolskih / študijskih in športnih obveznosti nadarjenih in vrhunskih športnikov	Financiranje športnih oddelkov v srednjih šolah	2011-2020		⇒ MŠŠ šolstvo
	Soinanciranje štipendiranja dijakov in študentov nadarjenih in vrhunskih športnikov	2011-2020	2011: 450.000 € 2012-2020: 10% letna rast	⇒ FŠO 50% ⇒ MŠŠ šport 50%
	Štipendije za izobraževanje vrhunskih športnikov po zaključku športne kariere	2011-2020	2011: 50.000 € 2012-2020: 10% letna rast	⇒ FŠO 50% ⇒ MŠŠ šport 50%
	Opredelitev pravil o načinu opravljanja študijskih obveznosti in pogojev za prehod v višji letnik za študente športnike v statutih vseh slovenskih univerz	2011		⇒ Univerze ⇒ FŠ ⇒ OKS
	Razvoj tutorskega sistema za športnike na univerzah	2011-2012		⇒ Univerze ⇒ OKS
	Priprava študijskih pomoči za individualizacijo študija vrhunskih športnikov	2011-2020		⇒ Univerze ⇒ OKS

poro. Izobraževalni program (npr. športni oddelki) je v pristojnosti šolstva, medtem ko bi naj letni program športa zagotovil ustrezne razvojne pogoje in podpore (spremljanje pripravljenosti teh športnikov in materialni pogoji za to, štipendije ipd.).

Različni modeli usklajevanja učnih obveznosti in športne poti⁵³ mladim športnikom omogočajo bolj enakopravne možnosti izobraževanja v osnovni in srednji šoli, medtem ko na področju visokošolskega izobraževanja v preteklosti še nismo vzpostavili ustreznih praks. Nacionalni program športa na tem področju zato opredeljuje naslednji ukrep⁵⁴.

1. Povečati število in kakovost podpor usklajevanja šolskih / študijskih in športnih obveznosti nadarjenih in vrhunskih športnikov

⁵³ Status športnika v osnovni šoli in status dijaka perspektivnega ali vrhunškega športnika (individualno prilagajanje učnih obveznosti), športni oddelki v srednjih šolah (manjše število dijakov v oddelku, pomoč pedagoškega in športnega koordinatorja pri usklajevanju obveznosti, dodatni pouk – individualna pomoč, prilagojene učne metode in učne oblike, napovedano spraševanje, prilagoditev urnika, prilagojenost nekaterih vsebin potrebam športne vadbe – del treninga v šoli, možnost večje odsotnosti od pouka, pogojno napredovanje, opravljanje izpitov do konca šolskega leta, podaljšanje statusa dijaka za dve leti, možnost večkratnega obiskovanja istega letnika, možnost vpisa v maturitetni tečaj, možnost bivanja v domu in individualna učna pomoč v prostem času pri oddelkih domskega tipa).

⁵⁴ Ukrepi zaboljšanje kakovosti izobraževanja strokovnjakov, ki delajo s temi športniki, so navedeni v poglavju Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu.

6.3.3 Založništvo v športu

Vsaka izdana strokovna in znanstvena knjiga ali revija s področja športa v slovenskem jeziku je za slovenski šport velikega pomena, saj je naše jezikovno področje ozko, zaradi rasti celotnega športa v Sloveniji pa potrebe po strokovnih športnih publikacijah naraščajo. Hkrati se s tem razvija slovensko športno izrazoslovje, ki je temelj vsakega strokovnega in znanstveno raziskovalnega dela. Javni interes predstavljajo zlasti športne publikacije z razlagalno vlogo⁵⁵. Ta jim omogoča razlaganje dogodkov in informacij, tako da si občinstvo oblikuje mnenje o določenem pojavu na področju športa.

Strateška cilja	<ul style="list-style-type: none"> – Ohranitev letnega obsega novo izdane športne strokovne in znanstvene literature – Povečanje kakovosti izdane športne strokovne in znanstvene literature
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> – Število izdanih strokovnih in znanstvenih periodičnih publikacij s področja športa – Obseg revij širokega dosega s strokovnimi vsebinami športa – Število neperiodične strokovne in znanstvene športne literature (knjige, učbeniki, DVD, CD, računalniški programi idr.).

⁵⁵ Po komunikološki teoriji imajo množični mediji poleg razlagalne še informacijsko, socializacijsko, zabavno in mobilizacijsko vlogo.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Strateška partnerstva z vidika dosega ciljnih skupin	Sklepanje partnerskih dogovorov o založništvu ustreznih športnih publikacij z uveljavljenimi domačimi založniki	2011-2020		⇒ FŠO ⇒ OKS
	Sklepanje partnerskih dogovorov o založništvu športnih vsebin z založniki domačij revij širokega dosega	2011-2020		⇒ FŠO ⇒ OKS
Povečanje dostopnosti periodične in monografske literature s področja športa	Spodbujanje izdajanja prosto dostopnih športnih strokovnih in znanstvenih revij na spletu	2011-2020	2012-2020: 20.000 € letno	⇒ FŠO 70% ⇒ MŠŠ šport 20% ⇒ ARRS 10%
	Zniževanje cen strokovnih in znanstvenih publikacij s področja športa z njihovim javnim sofinanciranjem	2011-2020	2012-2020: 100.000 € letno	⇒ Lokalne skupnosti 20% ⇒ FŠO 60% ⇒ MŠŠ šport 20%
	Preoblikovanje revije Šport mladih tako, da bo namenjena različnim ciljnim skupinam otrok in mladine ter zagotoviti njeno redno izhajanje v tiskani in elektronski različici	2011-2020	2011-2020: 100.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 70% ⇒ FŠO 30%
	Sofinanciranje strokovne literature s področja športa invalidov na invalidom ustreznih medijih	2011-2020	2012-2020: 10.000 € letno	⇒ FIHO 50% ⇒ FŠO 50%
	Sofinanciranje publikacij, ki so podpora usposabljanju strokovnih delavcev v športu	2011-2020	2012-2020: 100.000 € letno	⇒ ESS 100%
Povečanje kakovosti strokovnih in znanstvenih besedil in oblikovanja publikacij s področja športa	Oblikovanje kakovostnega recenzentskega odbora za založništvo v športu	2011		⇒ Strokovni svet za šport ⇒ FŠO
	Oblikovanje meril javnih financerjev za spodbujanje založništva publikacij z večjo kakovostjo besedil in oblikovanjem	2011		⇒ FŠO ⇒ Lokalne skupnosti ⇒ MŠŠ šport

Skladno s tem se skozi letne programe športa na različnih medijih (tiskane različice, e-različice) sofinancira naslednjo periodično in monografsko literaturo ter promocijske publikacije, ki podpirajo kakovost dela v športu in spodbujajo prebivalstvo k razumevanju športa in njegovih učinkov.

Periodična literatura:

- strokovne revije za teoretična in praktična vprašanja športne vzgoje, športnega treniranja in športne rekreacije in deli revij s tovrstno tematiko,
- znanstvene revije s področja športa,
- zborniki strokovnih in znanstvenih posvetov.

Monografska literatura:

- temeljna strokovna dela iz osnovnih in mejnih področij športa,
- strokovna in znanstvena dela s področja športne vzgoje, športnega treniranja in športne rekreacije,
- učbenike in gradiva za potrebe usposabljanja, izobraževanja in izpopolnjevanja strokovnih kadrov.

Promocijske publikacije, namenjene ozaveščanju in spodbujanju za dejavno vključevanje prebivalstva v šport.

Kakovost športnega založništva bomo ob enakem obsegu kot do sedaj dosegli z naslednjimi ukrepi⁵⁶:

1. Strateška partnerstva z vidika dosega ciljnih skupin
2. Povečanje dostopnosti periodične in monografske literature s področja športa
3. Povečanje kakovosti strokovnih in znanstvenih besedil in oblikovanja publikacij s področja športa

6.3.4 Znanstveno-raziskovalna dejavnost v športu

Namen znanstveno-raziskovalne dejavnosti v športu je prek temeljnih raziskav pridobivati osnovna znanja o kineziologiji⁵⁷, predvsem pa prek uporabnih in razvojnih raziskav s področja športa prenašati raziskovalne izsledke v športne prakse.

Raziskovalne projekte, ki jih sofinancira Agencija za raziskovalno dejavnost v Republiki Sloveniji (v nadaljevanju: ARRS),

⁵⁶ Ukrepi so predstavljeni v viru pod sprotno opombo št. 5.

⁵⁷ Kineziologija – znanstvena veda o gibanju človeškega telesa.

se lahko sofinancira iz nacionalnega programa športa, če te raziskave zagotavljajo ustrezen prenos znanstvenih spoznanj v športne prakse, ali če gre za raziskave, pri katerih je zagotovljen sorazmerni delež drugih financerjev in prenos znanstvenih izsledkov v prakso. Nosilci znanstveno raziskovalne dejavnosti so raziskovalne institucije v sodelovanju s civilno športno sfero ali gospodarstvom. Ti opredelijo interes z vidika prenosa znanstvenih izsledkov v športne prakse.

Strateška cilja	<ul style="list-style-type: none"> – Zagotovitev 30 FTE raziskovalne dejavnosti v športu letno – Povečanje obsega aplikativnih raziskav na področju športa
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> – Obseg FTE znanstveno raziskovalne dejavnosti v športu – Obseg FTE znanstveno raziskovalne dejavnosti v športu, financirane iz nacionalnega programa športa – Delež FTE znanstveno raziskovalne dejavnosti v športu glede na celotno znanstveno raziskovalno dejavnost v Sloveniji

Slovenija uresničuje Lizbonsko strategijo, ki daje znanju in ustvarjalnosti vlogo glavnega gibalca rasti in zaposlovanja. Ker smo nosilci in merilo razvoja ljudi, mora razvoj družbe izboljšati možnosti vsakega človeka za dolgo, zdravo in kakovostno življenje ob spoštovanju načel trajnostnega razvoja. Šport s svojimi značilnostmi izpolnjuje ta merila, vendar mu v preteklem desetletju znotraj nacionalne raziskovalne strategije financiranja ni bil dan temu primeren položaj⁵⁸. Zato sta strateška cilja vezana na deklarativno družbeno prepoznavnost kineziologije kot izrazito interdisciplinarni znanosti, ki je pomemben del prednostnega raziskovalnega področja »zdravje in znanost o življenju« znotraj naravoslovja, in več raziskovalnih področij znotraj družboslovja in humanistike⁵⁸ ter na boljši praktični izkoristek raziskovanja. Skladno s tem nacionalni program opredeljuje naslednja ukrepa:

1. Ustrezna umestitev kineziologije znotraj nacionalne raziskovalne dejavnosti
2. Opredelitev smiselnih ciljno-raziskovalnih projektov za vse pojavne oblike športa

⁵⁸ Resolucija o nacionalnem raziskovalnem in razvojnem programu za obdobje 2006-2010, Uradni list RS, št. 3/06.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Ustrezna umestitev kineziologije znotraj nacionalne raziskovalne dejavnosti	Umestitev kineziologije kot nacionalno strateško pomembnega interdisciplinarnega raziskovalnega področja	2011		⇒ ARRS
	Povečanje obsega sofinanciranja raziskovanja kineziologije s strani ARRS	2011-2020		⇒ ARRS
Opredelitev smiselnih ciljno-raziskovalnih projektov za vse pojavne oblike športa	Povezava raziskovalnih institucij s športno prakso pri opredeljevanju izhodišč praktičnega raziskovanja in vrednotenju tovrstnega raziskovanja	2011-2019		⇒ Raziskovalne institucije ⇒ OKS, NŠZ ⇒ Gospodarske družbe
	Izpeljava ciljno raziskovalnih projektov za vse pojavne oblike športa	2011-2020	2011: 300.000 € 2012-2020: letna rast za 10%	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%

6.3.5 Spremljanje pripravljenosti športnikov in svetovanje o športni vadbi

Ugotavljanje in spremljanje pripravljenosti športnikov na vseh ravneh (vrhunski, nadarjeni, rekreativni športniki) ter svetovanje staršem otrok predstavlja osnovo strokovnega načrtnega dela v športu. Pri nadarjenih in vrhunskih športnikih pomeni humanizacijo pri delu s športniki in temelj njihove tekmovalne uspešnosti; pri otrocih z razvojnimi težavami pa učinkovito pomoč pri njihovem celostnem razvoju.

To področje nacionalnega programa športa obsega naslednje naloge.

- Ugotavljanje ravni treniranosti športnikov in spremljanje njihovega razvoja
- Razvijanje sistema priprave športnikov in svetovanje pri načrtovanju in izvedbi treninga
- Razvijanje novih metod treninga in novih merilnih postopkov
- Svetovanje pri vključevanju otrok v različne športne vadbe

- Svetovanje staršem otrok s težavami v razvoju
- Spremljanje in vrednotenje psihosomatičnega stanja športnih rekreativcev
- Prenos strokovnih informacij v športno prakso

Spremljanje nekaterih kazalnikov pripravljenosti športnikov je mogoče izvajati med treningom s preprosto merilno opremo, spremljanje drugih pa je mogoče z bolj zahtevno tehnologijo,

Strateška cilja	<ul style="list-style-type: none"> - Povečanje uporabe diagnostike v športu za 20 odstotkov - Zboljšanje vrednotenja procesov športne vadbe
Kazalniki	<ul style="list-style-type: none"> - Število športnikov v nacionalnem programu spremljanja pripravljenosti - Število meritev v nacionalnem programu spremljanja pripravljenosti - Število svetovanj za vključevanje otrok v šport - Število vrednotenj psihosomatičnega stanja športnih rekreativcev - Število poškodb športnikov

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Nacionalni program spremljanja pripravljenosti športnikov	Opredelitev nacionalnega programa spremljanja pripravljenosti športnikov (vključujoč dijake športnih oddelkov, posebne projekte, vezane na Ol idr.)	2011-2020		⇒ OKS ⇒ NPŠZ
	Ugotavljanje ravni treniranosti vrhunskih in nadarjenih športnikov in svetovanje pri treningu	2011-2020	2011: 500.000 € 2012-2020: 5% letna rast	⇒ FŠO 50% ⇒ MŠŠ šport 50%
	Celostna obravnava športnikov v povezavi s sistemom zdravstvenega varstva (usmerjeni obdobjni preventivni zdravstveni pregledi)	2011-2020		⇒ OKS ⇒ Centri medicine športa
	Vzpostavitev zbirke podatkov o meritvah športnikov	2011-2020	2011: 100.000 €	⇒ FŠO 50% ⇒ MŠŠ šport 50%
Spremljanje pripravljenosti športnikov na lokalni ravni	Usposabljanje trenerjev za delo s prenosno diagnostično opremo	2011-2020		⇒ FŠ
	Ugotavljanje ravni treniranosti športnikov na lokalni ravni in svetovanje pri treningu	2011-2020	2011: 100.000 € 2012-2020: 10% letna rast	⇒ Lokalne skupnosti 100%
Razvoj diagnostike v športu in vrednotenja rezultatov meritev	Nabava in razvoj opreme za diagnostiko v športu	2011-2020	2011: 600.000 € 2012-2020: 5% letna rast	⇒ FŠO 40% ⇒ MŠŠ šport 40% ⇒ ARRS 20%
	Razvoj novih metod treninga in novih merilnih postopkov	2011-2020	2011: 50.000 € 2012-2020: 5% letna rast	⇒ FŠO 50% ⇒ MŠŠ šport 50%
Spremljanje pripravljenosti rekreativnih športnikov	Vzpostavitev strateških povezav z večjimi ponudniki športno rekreativnih programov za informiranje in promocijo spremljanja pripravljenosti rekreativnih športnikov	2011-2020		⇒ FŠ ⇒ OKS ⇒ Večji ponudniki športno rekreativnih programov
	Vzpostavitev ustrezne cenovno dostopne ponudbe spremljanja pripravljenosti rekreativnih športnikov	2011-2020		⇒ FŠ ⇒ ZRS KP
Svetovanje pri vključevanju otrok v šport	Sofinanciranje svetovanja o gibalnem in telesnem razvoju otrok in njihovem vključevanju v šport zunaj šole	2011-2020	2011: 20.000 € 2012-2020: 20% letna rast	⇒ Lokalne skupnosti 100%
	Sofinanciranje svetovanja staršem otrok, ki imajo razvojne težave	2011-2020	2011: 20.000 € 2012-2020: 20% letna rast	⇒ Lokalne skupnosti 100%

ki zahteva posebej izobražen ali usposobljen kader in pogosto tudi posebej opremljen prostor (laboratorij)⁵⁹.

OKS-ZŠZ v sodelovanju z nacionalnimi panožnimi športnimi zvezami pripravi in sprejme nacionalni program spremljanja pripravljenosti športnikov za olimpijski cikel. Izvajalci programa morajo izpolnjevati zgoraj navedene zahteve za izvajanje tega programa, OKS-ZŠZ pa z njimi sklene dogovor za izvajanje nacionalnega programa spremljanja pripravljenosti športnikov. Na podlagi razpoložljivih sredstev OKS-ZŠZ opredeli letno izvajanje tega programa. Nacionalni program spremljanja pripravljenosti športnikov se oblikuje tako, da je izpostavljena celostna obravnava športnika; v ta namen se poveže s sistemom preventivnih zdravstvenih pregledov.

Na lokalni ravni spremljanje pripravljenosti nadarjenih športnikov usklajujejo občinske športne zveze v sodelovanju z nacionalnimi panožnimi športnimi zvezami. Za ta namen društva uporabljajo večinoma prenosno diagnostično opremo, ki si jo lahko sposodijo od izbranih izvajalcev spremljave.

Delovanje programa spremljanja pripravljenosti športnikov na nacionalni in lokalni ravni, vrednotenja psihosomatičnega statusa športnikov rekreativcev in svetovanja pri vključevanju otrok v šport zahteva razvoj ustreznih diagnostičnih postop-

kov in ustrezno opremo, zato nacionalni program športa obsega razvoj in nabavo tovrstne tehnologije.

Glede na navedeno nacionalni program športa na področju spremljanja pripravljenosti športnikov in svetovanje o športni vadbi obsega naslednje ukrepe:

1. Nacionalni program spremljanja pripravljenosti športnikov
2. Spremljanje pripravljenosti športnikov na lokalni ravni
3. Razvoj diagnostike v športu in vrednotenja rezultatov meritev
4. Spremljanje pripravljenosti rekreativnih športnikov
5. Svetovanje pri vključevanju otrok v šport

6.3.6 Zdravstveno varstvo športnikov

Telesne obremenitve, prisotne pri športni vadbi, zahtevajo zdravega športnika, pri čemer zdravje ni pojmovano le kot

Strateški cilji	– Poskrbeti za zdravje športnikov s povečanjem izvajanja preventivnih zdravstvenih pregledov za športnike in nadstandardno ravno zdravstvene nege in rehabilitacije za vrhunske športnike
Kazalnik	– Število letnih preventivnih zdravstvenih pregledov za registrirane športnike – Število usmerjenih obdobjnih preventivnih zdravstvenih pregledov za vrhunske športnike – Število nadstandardnih zdravstvenih zavarovanj za vrhunske športnike

⁵⁹ Takšni pogoji so bili s prepletanjem finančnih virov iz športa, znanosti in gospodarstva v največjem obsegu vzpostavljeni na Inštitutu za šport na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, v manjšem obsegu pa tudi v Znanstveno raziskovalnem središču Koper na Univerzi na Primorskem.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Izvajanje preventivnih zdravstvenih pregledov za športnike	Standardizacija obsega in cene predhodnih zdravstvenih pregledov za registrirane športnike	2011		⇒ OKS
	Povezava letnih preventivnih zdravstvenih pregledov za kategorizirane športnike s sistemom šolskih in študijskih sistematičnih pregledov, sprejetje navodil in izvajanje preventivnih zdravstvenih pregledov športnikov	2011		⇒ OKS ⇒ ZZS ⇒ MZ ⇒ MŠŠ šport
	Odobritev dodatnega tima za medicino športa za opravljanje preventivnih zdravstvenih pregledov športnikov	2011		⇒ ZZS ⇒ MZ
	Vzpostavitev regijskih centrov medicine športa, ki imajo povezave s centri za kurativo - pridobitev sredstev in ustanovitev dodatnih centrov medicine športa v Ljubljani, Mariboru, Kopru, Novem mestu, Kranju, Murski Soboti, Novi Gorici in Slovenj Gradcu	2011-2016		⇒ OKS ⇒ ZZS ⇒ MZ ⇒ MŠŠ šport
	Opredelitev obsega usmerjenih obdobjnih zdravstvenih pregledov za vrhunske športnike; povezovanje s sistemom spremljanja pripravljenosti športnikov	2011		⇒ OKS ⇒ ZZS ⇒ MZ ⇒ MŠŠ šport
	Odobritev sredstev in izvajanje preventivnih zdravstvenih pregledov za športnike	2011-2020		⇒ ZZS ⇒ MZ
Nadstandardno zdravstveno zavarovanje vrhunskih športnikov	Izboljšave nadstandardnega zdravstvenega zavarovanja vrhunskih športnikov na podlagi analiz preteklega delovanja sistema	2011-2020		⇒ OKS ⇒ NPŠZ
	Informiranje športnikov o nadstandardnem zdravstvenem zavarovanju vrhunskih športnikov	2011-2020		⇒ OKS ⇒ NPŠZ
	Sofinanciranje nadstandardnega zdravstvenega zavarovanja vrhunskim športnikom	2011-2020	2011-2020: 60.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%

odstopnost bolezni, temveč stanje telesne, duševne in socialne blaginje. Je rezultat dobrega telesnega stanja, pravilne prehrane, zdravega okolja, uspešnega obvladovanja stresa in odgovornosti za lastno zdravje⁶⁰.

Zdravstveno varstvo športnikov je rezultat zdravstvene politike in zmožnosti za njeno uresničevanje: pripravljenosti za vlaganje v zdravje športnikov, znanja, opremljenosti in organiziranosti zdravstva. Cilj zdravstvenega varstva športnikov je čim boljše zdravje športnika kot posameznika in družbe kot celote. Enako kot zdravstveno varstvo nasploh zajema zdravstvene in druge ukrepe za:

- krepitev zdravja športnikov
- preprečevanje bolezni, poškodb in okvar športnikov
- zgodnje odkrivanje bolezni
- zdravljenje
- zdravstveno nego
- rehabilitacijo.
- Zdravstveno varstvo športnikov je vpeto v sistem splošnega zdravstvenega varstva, zato ga glede na organiziranost delimo na:
 - primarno raven: osnovno zdravstveno dejavnost (šolska medicina, medicina dela prometa in športa, specialistična dejavnost, nujna medicinska pomoč, laboratorij, rentgen, fizikalna medicina in rehabilitacija)
 - sekundarno raven: bolnišnica
 - terciarno raven: klinika.

Na primarni ravni ima najpomembnejšo vlogo medicina športa, ki s svojo preventivno usmerjenostjo in organizirano večpodročno naravnostjo izvaja vse naloge dejavnega zdravstvenega varstva v športu.

Preventivni zdravstveni pregledi športnikov se opravljajo zato, da zagotovimo, da se s športom ukvarjajo tisti, ki jim zdravstveni status to omogoča. S tem varujemo zdravje športnikov, ugotovimo pravilne usmeritve treninga, preprečujemo bolezni, poškodbe in okvare ter invalidnosti športnikov z vsemi posledicami. Nacionalni program športa zato vključuje predhodne preventivne zdravstvene preglede za vse registrirane športnike, letne preventivne zdravstvene preglede za vse kategorizirane športnike ter usmerjene obdobje preventivne zdravstvene preglede za vse vrhunske športnike (npr. udeleženci olimpijskih iger ipd.).

Nacionalne panožne športne zveze napotijo vse športnike, ki se želijo vključiti v njihove tekmovalne sisteme, na predhodne preventivne zdravstvene preglede. S tem pregledom pooblaščen zdravnik ugotovi možna tveganja, ki so povezana z izbrano športno dejavnostjo športnika. Z njimi seznanjeni otrokove oz. mladostnikove zakonite zastopnike. Ti pregledi so za športnike samoplačniški, storitev pa je po obsegu in ceni standardizirana.

Letne preventivne zdravstvene preglede je potrebno smiselno povezati s sistemom šolskih in študijskih sistematičnih pregledov, usmerjene obdobje preventivne zdravstvene preglede pa z nacionalnim programom meritev športnikov. Letni preventivni zdravstveni pregledi kategoriziranih športnikov in

usmerjeni obdobje preventivni zdravstveni pregledi so finančno kriti iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Zagotavljanje ustreznega zdravstvenega varstva zahteva ustrezno strokovno izobražen, usposobljen in licenciran kader, od trenerjev, zdravnikov, fizioterapevtov, maserjev, do psihologov.

Zdravstveno varstvo športnikov na sekundarni in terciarni ravni (kurativa) se rešuje v okviru izbirnega nadstandardnega zdravstvenega zavarovanja športnikov, ki omogoča kritje nujnih zdravstvenih storitev brez čakalnih vrst (operativne posege, diagnostiko, zdravila, protetiko ipd.). Sredstva za nadstandardno zavarovanje vrhunskih športnikov se zagotovijo iz letnega programa športa in prispevkov športnikov oz. njihov panožnih zvez. Drugi športniki si lahko to zavarovanje vplačajo sami.

Nacionalni program športa tako vključuje naslednja ukrepa⁶¹:

- Izvajanje preventivnih zdravstvenih pregledov za športnike (predhodnih za registrirane športnike, letnih za kategorizirane športnike in usmerjenih obdobje za vrhunske športnike)
- Nadstandardno zdravstveno zavarovanje vrhunskih športnikov

6.3.7 Informacijsko-komunikacijska tehnologija na področju športa

Šport je pomemben del prostočasne industrije, kjer razvoj narekuje informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT). V preteklem desetletju je šport nekoliko izgubil svoj tržni delež v industriji prostega časa⁶², pomemben razlog pa predstavlja prav uporaba IKT.

Digitalizacija, t.j. digitalne vsebine, digitalne storitve in javna dostopnost v vseh pojavnih oblikah elektronskih medijev na področju športa niso pomembne le za trženje športa in z njim povezanih področij prostočasne industrije in turističnega gospodarstva, temveč pomenijo tudi osnovo za neposredno uporabo digitalnih športnih vsebin v procesih izobraževanja, usposabljanja, vseživljenjskega učenja in raziskovanja v športu.

Strateški cilji	– <i>S pomočjo uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije v športu povečati konkurenčnost športa na trgu prostočasne industrije</i>
Kazalniki	– Obseg informacij o ponudbi na področju športa – Število vzpostavljenih novih sodobnih poti z IKT do storitev in blaga na področju športa – Število z IKT podprtih medorganizacijskih poslovnih procesov

Javni interes na področju e-športa⁶³ zajema razvoj izvernih in prevedenih računalniških orodij, široko dostopnost digitalnih športnih vsebin kot osnove za prepoznavnost Slovenije v svetu, vse s ciljem ustvarjanja dodane vrednosti na področju športa in z njo povezanih industrij, ter prispevek k ustvarjalnosti za večjo kakovost življenja. Prestrukturiranje in povečanje konkurenčnosti ter učinkovitosti javnih in zasebnih športnih organizacij bo lažje doseči, če bodo le-te prevzele vlogo no-

⁶¹ Strokovno izpopolnjevanje in licenciranje kadra, ki skrbi za zdravstveno varstvo športnikov, je zajeto v poglavju Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih delavcev v športu.

⁶² Bednarik, J., Kolar, E., Jurak, G. (2010). Analysis of the sports services market in Slovenia. *Kinesiology*, 42(1).

⁶³ Z IKT podprti poslovni procesi športnih organizacij.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Povečati dostopnost informacij o vseh pojavnih oblikah športa	Prenova oz. vzpostavitev nove IKT podpore za vodenje razvidov na področju športa, ki jih opredeljuje zakonodaja s področja športa; Razvidi predstavljajo platformo, ki bo povezljiva z obstoječimi in novimi programskimi orodji organizacij na področju športa	2011-2020	2011: 350.000 € (tipski projekt in izgradnja) 2012-2020: 30.000 € (vzdrževanje)	⇒ MŠŠ šport 100%
	Sofinanciranje spletnih in mobilnih servisov za publiciranje informacij (kdo, kaj, kje, kdaj) o vseh pojavnih oblikah športa, izdelave spletnih in mobilnih vsebin (kako, zakaj) za podporo učenju na področju športa in razvoja spletnih in mobilnih servisov za naročanje ter nakup storitev v vseh pojavnih oblikah športa	2011-2020	2011: 600.000 € (tipski projekt in izgradnja) 2012-2020: 60.000 € letno (vzdrževanje)	⇒ MŠŠ šport 70% ⇒ FŠO 30%
Z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije v športnih organizacijah izboljšati kakovost poslovanja in podporo odločanju	Sofinanciranje razvoja in nakupa poslovnih aplikacij za podporo kakovostnejšemu poslovodenju športnih organizacij (povezava z izvajanjem usposabljanja strokovnih in organizacijskih kadrov; ravnanje z ljudmi, učinkovito upravljanje športnih objektov idr.)	2011-2020	2011: 500.000 € (razvoj in nakup) 2012-2020: 50.000 € letno (vzdrževanje)	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 30% ⇒ Lokalne skupnosti 20%
	Izdelava modela za izdelavo tipiziranih poročil za podporo odločanju in obveščanju javnosti o izvajanju nacionalnega programa športa in poročil na zahtevo za podporo odločanju in izvajanju stalnih ter občasnih raziskav	2011-2020	2011: 50.000 € (tipski projekt) 2012-2020: 20.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 70% ⇒ FŠO 30%

silcev e-športa. Za prestrukturiranje pa so potrebna začetna vlaganja v IKT. Tako bo Slovenija tudi izpolnila naloge, ki nam jih zastavlja Evropska unija⁶⁴.

V preteklem desetletju je bila do leta 2005 na področju informatike v športu vzpostavljena infrastruktura, ki bi lahko še danes pomembno prispevala k večji konkurenčnosti športa na področju pristočne industrije. Nesistemske odločitve v letu 2006 so usmerile razvoj informacijskega sistema v smer, ki se je izkazala za napačno⁵. Glede na pretekle izkušnje in trenutno stanje informacijske infrastrukture nacionalni program športa opredeljuje naslednja ukrepa:

1. Povečati dostopnost informacij o vseh pojavnih oblikah športa
2. Z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije v športnih organizacijah izboljšati kakovost poslovanja in podporo odločanju

⁶⁴ Bela knjiga o športu – SEC(2007) 936; EU Strategija i2010 – Evropska informacijska družba 2010

6.3.8 Mednarodna dejavnost v športu

Šport je vse pomembnejši globalni pojav, zato je mednarodna dejavnost v športu vsakdanja nujnost nacionalnih in drugih športnih organizacij. Pomembna je zaradi sodelovanja in povezovanja pri reševanju mednarodnih vprašanj športa, prenosu nacionalnih praks in organizaciji mednarodnih športnih dogodkov. Vključevanje naših strokovnjakov v mednarodne športne organizacije povečuje vpliv in pomen slovenskega strokovnega znanja v širšem mednarodnem prostoru.

Strateški cilj	– Ohranitev obstoječega števila in kakovosti mednarodnega sodelovanja v športu
Kazalnika	– Število mednarodnih povezav v športu – Število slovenskih predstavnikov v vodstvenih strukturah mednarodnih športnih organizacij

Mednarodna dejavnost v športu obsega sodelovanje s Sloveniji v zamejstvu, na začasnem delu v tujini, sosednjimi državami ter drugimi državami na podlagi podpisanih meddržavnih protokolov, sodelovanje nacionalnih športnih zvez z zvezami

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Podpora mednarodnemu sodelovanju v športu	Sodelovanje s Slovenci v zamejstvu na področju športa	2011-2020		⇒ Vlada RS
	Sodelovanje v vladnih	2011-2020		⇒ Vlada RS
	Dopolnitev meril za sofinanciranje dejavnosti športnih organizacij glede na njihovo mednarodno dejavnost	2011		⇒ MŠŠ šport
	Sodelovanje slovenskih predstavnikov v mednarodnih športnih organizacijah	2011-2020		⇒ OKS ⇒ NPŠZ

drugih držav ter mednarodnimi športnimi zvezami ter sodelovanje z drugimi nevladnimi in vladnimi mednarodnimi organizacijami.

Vse dejavnosti mednarodnega sodelovanja države se financirajo iz proračunskih postavk protokola, mednarodno sodelovanje nacionalnih panožnih športnih zvez pa iz sredstev za njihovo delovanje in njihovih lastnih sredstev. Mednarodna dejavnost v športu bo podprta z naslednjim ukrepom:

1. Podpora mednarodnemu sodelovanju v športu

6.3.9 Javno obveščanje o športu

Množični mediji so ključni element množičnega komuniciranja. Zaradi svojega velikega vpliva in pomena za rast športne kulture prebivalstva je pomembna zlasti njihova razlagalna vloga. Udejanjanje te vloge lahko država uveljavi pri javnih medijih, zlasti javni televiziji in radiu.

Strateški cilj	– Vzpostaviti redno uravnoteženo obveščanje o športu na javni televiziji in radiu
Kazalniki	– Obseg obveščanja o športu na javni televiziji in radiu – Kakovost prispevkov o športu na javni televiziji in radiu – Obseg izvedenih promocijskih dejavnosti

Vprašanja, ki zadevajo odnos medijev (zlasti televizije) do športa, so postala zelo pomembna, saj so pravice televizije primarni vir prihodka za profesionalni šport v Evropi⁶⁵. Nasprotno so pravice športnih medijev pomemben vsebinski vir za številne medije. Tako je nastal vzajemni krog med profesionalnim športom, mediji in sponzorji. Posledica je izkrivljena medijska podoba športa, saj mediji javnosti zrcalijo večinoma komercialni del športa⁶⁶. Več medijske pozornosti je treba nameniti

⁶⁵ Montel, J., Weelbroeck-Rocha, E. (2010). *The different funding models for grassroots sports in the EU*. Brussels: Amnyos & Eurostrategies.

⁶⁶ Nekatere evropske države so zato uvedle mehanizme solidarnosti, kot je npr. delež od TV pravic za športne prenose, ki je namenjen za športno izobraževalne vsebine. V Sloveniji so izdatki za TV pravice zelo nizki, zato takšni mehanizmi niso izvedljivi.

športu otrok in mladine ter športni rekreaciji in drugim dejavnikom zdravega načina življenja, saj lahko s tem povečamo ozaveščenost ljudi o pomembnosti zdravega načina življenja in posledično tudi število športno dejavnih. Zaradi tega bosta na področju javnega obveščanja o športu izvedena naslednja ukrepa:

1. Uravnotežen prikaz športa na javni televiziji in radiu
2. Nacionalna kampanja za spodbujanje rednega ukvarjanja s športom, več gibanja in zdravega prehranjevanja

6.4 Delovanje športnih organizacij

Temelj evropskega modela športa zunaj šolskega sistema predstavljajo športna društva. Društva so interesna, prostovoljna združenja državljanov, v katerih le-ti v veliki meri s prostovoljnim delom uveljavljajo skupne interese. Predstavljajo osnovo vrhunskega in kakovostnega športa, poleg tega pa so zelo pomemben izvajalec športnih interesnih programov za otroke in mladino ter družino. Z izboljšanjem programov športnih društev in povečevanjem njihovega števila želimo povečati število članov društev in s tem število športno dejavnih prebivalcev, njihovo športno ozaveščenost, obseg strokovno izvedenega prostovoljnega dela v športu in pripadnost posameznika športu. Delovanje društev in njihovih zvez predstavlja javni interes, zato država spodbuja in materialno podpira društveno dejavnost.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Uravnotežen prikaz športa na javni televiziji in radiu	Produkcija in predvajanje rednih tedenskih izobraževalnih oddaj o športu mladih in športni rekreaciji na radiu in televiziji Slovenija	2011-2020		⇒ RTV SLO
	Izdelava oglasov o pomenu športne dejavnosti	2011-2020	2011-2020: 40.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
	Predvajanje oglasov o pomenu športne dejavnosti	2011-2020		⇒ RTV SLO
	Informiranje o dejavnostih nepridobitnih športnih organizacij	2011-2020		⇒ RTV SLO
	Prenos nacionalnih športnih prireditev (športnik leta, Bloudkove nagrade, športni prostovoljec leta, velike mednarodne športne prireditve v Sloveniji) na javni televiziji	2011-2020		⇒ RTV SLO
Nacionalna kampanja za spodbujanje rednega ukvarjanja s športom, več gibanja in zdravega prehranjevanja	Oblikovanje in izvajanje obsežne medijske kampanje za spodbujanje rednega ukvarjanja s športom, več gibanja in zdravega prehranjevanja	2011-2020	2011: 2 mio € 2012-2020: letna rast za 5 %	⇒ MŠŠ šolstvo 25% ⇒ MŠŠ šport 25% ⇒ MZ 25% ⇒ FŠO 25%

6.4.1 Delovanje športnih društev in njihovih zvez ter delovanje javnih zavodov, povezanih s športom

Športna društva se kot osnovne športne organizacije združujejo na lokalni ravni v občinske športne zveze, na nacionalni ravni pa v nacionalne športne zveze⁶⁷. Občinske in nacionalne športne zveze ter druga športna združenja so združena v reprezentativno slovensko krovno športno organizacijo: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Na lokalni in državni ravni nepridobitno v športu delujejo tudi javni zavodi, povezani s športom. Za osnovno delovanje teh nepridobitnih športnih organizacij, t.j. športnih društev in njihovih zvez ter javnih zavodov, povezanih s športom, se iz letnega programa športa zagotovijo sredstva za kritje osnovnih materialnih stroškov in dohodkov zaposlenih.

Z zagotovitvijo osnovnega delovanja nepridobitnih športnih organizacij bomo ohranili osnovno organizacijsko infrastrukturo športa zunaj izobraževalnega sistema. Analize kažejo na povečevanje števila športnih društev v preteklem

⁶⁷ Trenutno še nimamo organiziranosti športa na ravni pokrajin.

desetletju⁶⁸, ki pa se ni odražalo v javno-finančni podpori, ugodnem davčnem okolju ali podpori prostovoljnega dela, kot eni od pomembnih značilnosti društvenega delovanja. Glede na to nacionalni program opredeljuje naslednji ukrep⁶⁹:

Strateški cilj	– Zagotovitev osnovnega delovanja nepridobitnih športnih organizacij
Kazalniki	– Število športnih društev in njihovih zvez – Obseg javnih sredstev za delovanje športnih društev in njihovih zvez – Obseg javnih sredstev za delovanje zavodov, povezanih s športom

1. Zagotavljanje osnovnega delovanja nepridobitnih športnih organizacij

⁶⁸ V letu 2008 smo imeli v Sloveniji 6.115 športnih društev. Njihov delež v strukturi športnih organizacij znaša 82% in sicer vztrajno pada, zlasti na račun rasti zasebnega sektorja (vir: Kolar, E., Jurak, G. (ur.) (2010). *Analiza Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2000 – 2010*. Ljubljana: Fakulteta za šport).

⁶⁹ Spodbujanje prostovoljnega dela strokovno usposobljenega kadra v športnih društvih je predstavljeno že v poglavju Prostovoljno delo, davčne spodbude za delovanje športnih društev pa v poglavju Davčne spodbude za šport.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Zagotavljanje osnovnega delovanja nepridobitnih športnih organizacij	Sofinanciranje delovanja športnih društev, občinskih in drugih športnih zvez na lokalni ravni	2011-2020	2011-2020: 4,5 mio € letno	⇒ Lokalne skupnosti 100 %
	Sofinanciranje delovanja javnih zavodov, povezanih s športom, na lokalni ravni	2011-2020	2011-2020: 3,5 mio € letno	⇒ Lokalne skupnosti 100 %
	Skozi merila na lokalni ravni zagotovitev prostorskih pogojev za izvajanje programov društev na občinskih objektih	2011-2020		⇒ Lokalne skupnosti 100
	Sofinanciranje delovanja nacionalnih panožnih športnih zvez, OKS-ZŠZ, drugih športnih zvez in javnih zavodov, povezanih s športom, na državni ravni	2011-2020	2011: 1,5 mio € 2012-2020: 5% letna rast	⇒ MŠŠ šport 100%

6.4.2 Prostovoljno delo v športu

Prostovoljno delo je prostovoljna dejavnost, ki ni plačana ali pa zanjo prostovoljec prejme le povračilo stroškov. Prostovoljno delo je zelo pomemben vir delovanja slovenskega in evropskega športa zunaj izobraževalnega sistema⁷⁰. Kljub temu, da prostovoljci delujejo brezplačno, pa mora biti njihovo delo čim bolj strokovno.

Strateški cilj	– Ohranitev obsega prostovoljnega dela ob povečanju kakovosti dela prostovoljcev
Kazalnika	– Obseg prostovoljnega dela na 100 članov – Število strokovno usposobljenih prostovoljcev

⁷⁰ Povprečni prostovoljec v slovenskem športu opravi 4 ure prostovoljnega dela tedensko, kar je primerljivo z evropskim povprečjem. Ocenjena ekonomska moč prostovoljnega dela v slovenskem športu predstavlja 0,311% BDP (vir: Jurak, G., Bednarik, J. (2006). Economic strength of voluntary work in non-governmental sports organisations in Slovenia. V *Abstract book of 11th World sport for all congress. Physical activity: benefits and challenges*. Havana: Cuban Olympic Committee.).

Poleg gospodarske moči na delež prostovoljcev vpliva tradicija takega dela, ki se zrcali skozi vrednote družbe. Skladno s tem bomo zagotovili sistemske pogoje za družbeno priznanje prostovoljnega dela in dvignili raven kompetentnosti prostovoljcev. To bomo dosegli z izboljšanje kompetenc prostovoljcev v športu⁷¹, davčnimi spodbudami za prostovoljno delo v športu⁷² in naslednjima ukrepoma:

1. Promocija prostovoljnega dela v športu⁷³
2. Izboljšanje ravnanja s prostovoljci v športnih društvih

⁷¹ Usposabljanje prostovoljcev je vključeno v poglavju Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu.

⁷² Predstavljeno v poglavju Davčne spodbude za šport.

⁷³ Dejavnosti tega ukrepa so predstavljene v; Jurak, G., Bednarik, J., Tušak, M. (2007). Vodenje prostovoljcev v nevladnih športnih organizacijah v Sloveniji. V: Jurak, G. (ur.). *Nekateri kazalniki uspešnosti športnih organizacij v Sloveniji*, pp. 151-166. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Promocija prostovoljnega dela v športu	Program pridobivanja prostovoljcev	2011		⇒ OKS, NŠZ
	Sofinanciranje nacionalnega projekta promocije prostovoljnega dela v športu s proglasitvijo športnega prostovoljca leta	2011-2020	2011-2020: 50.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
	Vzpostavitev spremljanja in vrednotenja prostovoljnega dela v športu	2011		⇒ OKS ⇒ NPŠZ
Izboljšanje ravnanja s prostovoljci v športnih društvih	Opredelitev kompetenc prostovoljcev za izvajanje posameznih nalog znotraj športnih društev, njihovih odgovornosti in delovnih področij, položaja znotraj društva in odnosa do drugih članov	2011-2012		⇒ Športna društva
	Opredelitev politike nagrajevanja za prostovoljce (skladno s politiko nagrajevanja za vse člane društva)	2011-2012		⇒ OKS ⇒ NŠZ ⇒ NPŠZ

6.5 Davčne spodbude za šport

Država uresničuje javni interes tudi z vodenjem stimulative davčne politike za razvoj športa. Davčne spodbude pomembno vplivajo na uresničevanje strateških ciljev na drugih področjih nacionalnega programa športa, zato so ena od njegovih prednostnih nalog, ki jo je potrebno uresničiti v sodelovanju med OKS-ZŠZ, kot reprezentativno športno društveno organizacijo, in vladnimi službami.

Strateški cilj	– Sprejetje in uvedba davčne zakonodaje, ki bo spodbudila razvoj športa
Kazalnik	– Število sprejetih zakonskih davčnih spodbud za razvoj športa

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Spremembe na področju obdavčitve z davkom od dohodkov pravnih oseb	Znižanje davčne stopnje dobička za pridobitno dejavnost športnih organizacij	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Uvedba davčne olajšave za vlaganja v tuja osnovna sredstva v športu (v športne objekte, opremo in pripomočke)	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Priznanje davčne olajšave športnim društvom za investicijo v šport v višini 100% investicije	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Vzpostavitev evidentiranja stroškov prostovoljnega dela, ki se priznajo kot davčno priznani odhodki	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Omogočanje znižanja davčne osnove športnih društev zaradi prihodkov iz prostovoljnega dela	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Uvedba davčne olajšave za sponzoriranje	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Priznanje stroškov delodajalca za športno dejavnost zaposlenih kot davčno priznani strošek	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Priznanje povračila stroškov športnim delavcem kot davčno priznani strošek	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
Spremembe na področju osebnih davkov	Povečanje davčno priznanih izplačil za donacije za športne namene	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Uvedba osebne športne olajšave	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Povečanje normiranih stroškov pri poklicnih športnikih in zasebnih športnih delavcih na 50%	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Oprostitev plačevanja prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje za tuje športnike	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Zmanjšanje obdavčenja športnih nagrad	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Davčna oprostitvev povračil stroškov za športne delavce	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Davčna olajšava za prostovoljno delo v športu	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
Spremembe pri uporabi DDV	Davčna olajšava za članarine v športnih društvih in za nakup športne opreme in pripomočkov	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport
	Oblikovanje modela, ki bo davčnim zavezancem v primeru vlaganj v šport omogočil, da bodo upravičeni do javnih sredstev vsaj v višini DDV, ki so ga plačali za investicijo	2011-2012		⇒OKS ⇒MF ⇒MŠŠ šport

V Sloveniji je davčna zakonodaja na področju športa neugodna⁵. Rešitve iz tujine in tudi nekatere domače rešitve na drugih področjih kažejo, da je znotraj evropske zakonodaje mogoče vzpostaviti za šport ugodnejšo davčno okolje. Skladno s tem nacionalni program opredeljuje naslednje ukrepe⁷⁴.

1. Spremembe na področju obdavčitve z davkom od dohodkov pravnih oseb (za gospodarske družbe, ki vlagajo v šport, in športna društva)
2. Spremembe na področju osebnih davkov (za športno dejavnost)
3. Spremembe pri uporabi DDV (za športna društva)

6.6 Podpora humanosti v športu

Nacionalni program športa temelji na humanizmu, zato si prizadeva za spoštovanje človekovih pravic, varstvo in krepitev etičnih vrednot v športu ter upoštevanju njegovih pravil in predpisov. Ukrepi nacionalnega programa zato posegajo tudi na področja preprečevanja naslednjih zlorab v športu:

- Preprečevanje dopinga v športu
- Preprečevanje zlorab pri športnih stavah
- Preprečevanje zlorab športnikovih pravic
- Preprečevanje drugih zlorab v športu

6.6.1 Preprečevanje dopinga v športu

Med najpomembnejša pravila sodi poštenost vseh udeležencev, ki od njih jasno zahteva, da za doseg najboljših rezultatov ne smejo uporabiti vseh razpoložljivih sredstev, vključno s protizakonitimi postopki, kot je uživanje snovi za izboljšanje tekmovalnih rezultatov.

Strateški cilj	– Povečati učinkovitost preprečevanja uporabe nedovoljenih snovi in postopkov v športu za 20%
Kazalniki	– Obseg izobraževanj za preprečevanje dopinga v športu – Število nenapovedanih testiranj športnikov proti doping – Obseg nadzora nad uvozom in distribucijo doping snovi

Izvajalci športnih programov, športniki in zdravstveni delavci morajo zato spoštovati določila Svetovnega kodeksa proti do-

⁷⁴ Ukrepi so opisani v analizi preteklega nacionalnega programa športa.

pingu⁷⁵. Krovna institucija za preprečevanje uporabe nedovoljenih snovi in postopkov v športu v Republiki Sloveniji je Nacionalna antidopinška komisija, ki sta jo ustanovila Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez ter Ministrstvo za šolstvo in šport. V skladu z poenotenjem prizadevanj mednarodne skupnosti bo potrebno ustanoviti neodvisno nacionalno protidopinško agencijo, ki bo delovala usklajeno z mednarodnim programom preprečevanja dopinga. Poudarek le-tega je zlasti na izobraževanju športnikov in drugih udeležencev v športu in na področju vrhunškega športa na nenapovedanih doping testiranjih športnikov.

V skladu s strategijo mednarodne protidopinške agencije smo v preteklosti vzpostavili organizirane nacionalne dejavnosti za preprečevanje dopinga v športu, vendar pa analiza na tem področju kaže, da je bilo preteklo delovanje usmerjeno samo v vrhunski šport, čeprav področje vključuje zdravju škodljivo uporabo prepovedanih substanc tudi v rekreativnem in kakovostnem športu. Glede na to nacionalni program športa opredeljuje naslednji ukrep:

1. Preprečevanje uporabe nedovoljenih snovi in postopkov v celotnem športu

6.6.2 Preprečevanje zlorab pri športnih stavah

Športne stave predstavljajo komplementarno dejavnost profesionalnega športa. So v vlogi promotorja tega dela športa, hkrati pa v mnogih državah predstavljajo vir financiranja športa. V Sloveniji se iz teh in tudi nekaterih drugih iger na srečo financira Fundacija za šport.

Strateška cilja	– Preprečiti prirejanje športnih rezultatov – Preprečiti nezakonito prirejanje in udeležbo v nezakonito organiziranih športnih stavah
Kazalniki	– Število ugotovljenih prirejenih športnih rezultatov – Obseg nezakonitih vplačil pri športnih stavah

Zaradi globalizacije postajajo športne stave gospodarsko vse bolj pomembne. Internetno igranje je namreč najhitreje rastoči sektor v dejavnosti prirejanja iger na srečo, znotraj teh pa prednjačijo prav športne stave⁷⁶. Zaradi tega športne stave

⁷⁵ http://www.olympic.si/fileadmin/dokumenti/Dokumenti_OKS/doping/Knjiga_Anti%20doping.pdf

⁷⁶ Zagoršek, H., Jaklič, M., Zoroč, J., (2007). *Analize in usmeritve glede primerne obsega ponudbe klasičnih in posebnih iger na srečo v Sloveniji*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta, Inštitut za preučevanje igranja.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Preprečevanje uporabe nedovoljenih snovi in postopkov v celotnem športu	Izobraževanje vseh, ki sodelujejo v športu, in informiranje o novostih v boju proti doping	2011-2020	2011: 30.000 € 2012-2020: 15% letna rast	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
	Doping testiranja	2011-2020	2011: 40.000 € 2012-2020: 15% letna rast	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
	Mednarodno sodelovanje v boju proti doping in uveljavljanje novosti v boju proti doping	2011-2020	2011-2020: 10.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
	Preprečevanje uvoza in distribucije prepovedanih substanc pod drugo deklaracijo	2011-2020		⇒ Policija ⇒ Nacionalna protidopinška agencija

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Preprečevanje zlorab pri športnih stavah	Ozaveščanje športnikov o igrah na srečo in finančnem kriminalu pri športnih stavah	2011-2020		⇒ Športne gospodarske družbe ⇒ NPŠZ ⇒ Športna društva ⇒ OKS
	Priprava in podpis kodeksa za športnike o nesodelovanju pri športnih stavah, povezanih s športnimi dogodki, ki jih soustvarjajo	2011		⇒ OKS ⇒ Športniki ⇒ Športne gospodarske družbe ⇒ NPŠZ ⇒ Športna društva
	Nadzor nad prirejanjem in igranjem športnih stav in odkrivanje zlorab	2011-2020		⇒ MF ⇒ Policija

predstavljajo tveganje za korupcijo, pranje denarja in druge oblike finančnega kriminala, povezanega s športom; njihovo prirejanje mora biti zato pod stalnim nadzorom, država pa mora imeti oblikovane regulatorne mehanizme, ustrezne spreminjajočim se pogojem delovanja na trgu športnih stav.

Ukrepi za preprečevanje zlorab pri športnih stavah so naravnani na preprečevanje zlorab, nadzor nad prirejanjem in igranjem športnih stav ter odkrivanje zlorab. Te dejavnosti so del naslednjega ukrepa nacionalnega programa športa:

1. Preprečevanje zlorab pri športnih stavah

6.6.3 Varuh športnikovih pravic

Vrhunski, zlasti pa profesionalni šport, lahko z napačnimi pristopi pripelje do nehumanega dela s športniki (nastopi kljub poškodbam, pretreniranost, neprimerne metode treninga pri mladih tekmovalcih, siljenje ali napeljevanje na nepošteno športno udejstvovanje, telesno nasilje nad športniki pri treningu ali tekmovalstvu, poniževanja in žalitve, spolno izkoriščanje ipd.). Vsak športnik je upravičen do uživanja vseh pravic in svoboščin, ki jih opredeljuje Splošna deklaracija o človekovih pravicah, zato nacionalni program športa opredeljuje tudi ukrepe za zaščito športnikovih pravic.

Strateški cilj	– Institucionalno zaščititi pravice športnikov
Kazalnik	– Število pobud varuhu športnikovih pravic

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez znotraj svoje organiziranosti opredeli varuha športnikovih pravic. Varuh športnikovih pravic pri svojem delovanju smiselno uporablja Zakon o varuhu človekovih pravic, etična načela športnega in olimpijskega gibanja ter pravila OKS. Nacionalni program športa opredeljuje naslednji ukrep:

1. Delovanje varuha športnikovih pravic

6.6.4 Inšpekcija v športu

Inšpekcija v športu izvaja nadzor nad vsebinskim izvajanjem vseh programov v športu, opredeljenih v nacionalnem programu športa, in izvajanjem letnih programov športa.

Skladno s tem inšpekcija v športu opravlja nadzor nad:

- izpolnjevanjem pogojev ter spoštovanje standardov in normativov za opravljanje dejavnosti na področju športa
- upravljanjem javnih sredstev za izvajanje letnega programa športa
- namensko porabo javnih sredstev za izvajanje letnega programa športa
- upravljanjem in namensko uporabo javnih športnih objektov
- izpolnjevanjem z zakoni določenih pravil za organizacijo športnih prireditev
- opravljanjem prehodnih in obdobjnih zdravstvenih pregledov.

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Delovanje varuha športnikovih pravic	Ozaveščanje športnikov o njihovih pravicah ter predstavljanje zakonskih poti in načinov reševanja težav	2011-2020	2011-2020: 10.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
	Vodenje samostojnih in neodvisnih preiskav s področja zlorabe človekovih pravic športnika	2011-2020	2011-2020: 10.000 € letno	⇒ MŠŠ šport 50% ⇒ FŠO 50%
	Sodelovanje z drugimi institucijami in mednarodno sodelovanje v boju proti zlorabam človekovih pravic športnika ter opozarjanje na pomanjkljivosti v slovenskem športu z vidika zlorab človekovih pravic športnika	2011-2020		⇒ OKS ⇒ MŠŠ šport ⇒ Inšpektorat RS za šolstvo in šport ⇒ Policija

Inšpekcija v športu deluje znotraj Inšpektorata RS za šolstvo in šport kot organ v sestavi Ministrstva za šolstvo in šport, pri svojem delu pa po potrebi sodeluje z različnimi državnimi organi. Delo inšpekcije v športu je javno.

Strateški cilj	– Povečati pregled nad vsebinskim in organizacijskim izvajanjem nacionalnega programa športa za 100%
Kazalnik	– Število inšpekcijskih pregledov

Preteklo delovanje inšpekcije v športu kaže⁵, da je potrebno povečati obseg in kakovost delovanja inšpekcije, zato nacionalni program športa opredeljuje naslednji ukrep:

1. Povečanje delovanja inšpekcije v športu

Ukrep	Dejavnost	Rok za izvedbo	Predvidena višina finančnih sredstev po letih	Nosilci dejavnosti
Povečanje delovanja inšpekcije v športu	Zaposlitev dodatnega kadra za potrebe inšpekcije v športu	2011		⇒ Inšpektorat RS za šolstvo in šport
	Vodenje samostojnih preiskav nad izvajanjem programov v športu in izvajanjem letnih programov športa	2011-2020		⇒ Inšpektorat RS za šolstvo in šport
	Vzpostavitev spletnega mesta z objavami inšpekcijskih pregledov, dobrih praks ter stališč in mnenj inšpektorata za šport	2011		⇒ Inšpektorat RS za šolstvo in šport
	Sodelovanje z drugimi institucijami pri preprečevanju zlorab v športu, opozarjanje na pomanjkljivosti v slovenskem športu ter dajanje pobud za ureditev razmer	2011-2020		⇒ Inšpektorat RS za šolstvo in šport ⇒ OKS ⇒ Varuh športnikovih pravic ⇒ Policija

Direktorat za šport MŠŠ je odgovorno za mreženje dejavnosti vseh nosilcev, pri tem pa so mu v pomoč vladne službe. Skrbi za povezovanje nacionalnega programa športa z drugimi nacionalnimi strategijami in politikami. Ministrstvo tudi vodi in povezuje dejavnosti vseh subjektov, ki sodelujejo pri izvedbi letnih programov športa. Le-tega predstavljajo tiste vsebine nacionalnega programa športa, ki so financirane iz proračunskih postavk za šport na državni in lokalnih ravneh in Fundacije za šport. Ministrstvo in fundacija sta dolžna pred sprejetjem svojega letnega programa pridobiti o njem mnenje OKS-ZŠZ.

Resorna ministrstva (npr. Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za finance, Ministrstvo za okolje in prostor) sodelujejo pri izvaja-

7 Ravnanje

Ravnanje⁷⁷ z nacionalnim programom športa temelji na povezovanju vseh upravnih, strokovnih in organizacijskih nalog vseh vpletenih nosilcev posameznih dejavnosti nacionalnega programa (slika 4). Za izpeljavo nacionalnega programa športa so soodgovorni vsi nosilci dejavnosti nacionalnega programa (OKS-ZŠZ, lokalne skupnosti, ministrstva idr.) in izvajalci nacionalnega programa (šole, društva, zveze, zavodi, gospodarske družbe idr.).

Nacionalni program športa sprejmeta Državni zbor Republike Slovenije in skupščina OKS-ZŠZ. Osrednjo vlogo ravnanja z nacionalnim programom športa na državni ravni imata OKS-ZŠZ in Direktorat za šport MŠŠ. Vlada Republike Slovenije mora letno poročati Državnemu zboru in OKS-ZŠZ o uresničevanju nacionalnega programa športa.

OKS-ZŠZ je reprezentativna športna društvena organizacija, ki povezuje nacionalne in občinske športne zveze ter nekatere druge športne organizacije. Odgovoren je za strateško ravnanje z nacionalnim programom športa. Predstavlja partnerja Vladi Republike Slovenije pri pogajanjih o udejanjanju nacionalnega programa športa. Prek svojih predstavnikov pomembno vpliva tudi na delovanje strokovnega sveta in sveta Fundacije za šport, skladno z zakonom o športu pa sodeluje pri usklajevanju in izpeljavi letnih programov športa.

nju posameznih dejavnosti nacionalnega programa športa ali pa so odgovorna za izpeljavo nekaterih dejavnosti (npr. davčna zakonodaja). Njihovo delo s pomočjo vladnih služb usklajuje Direktorat za šport MŠŠ.

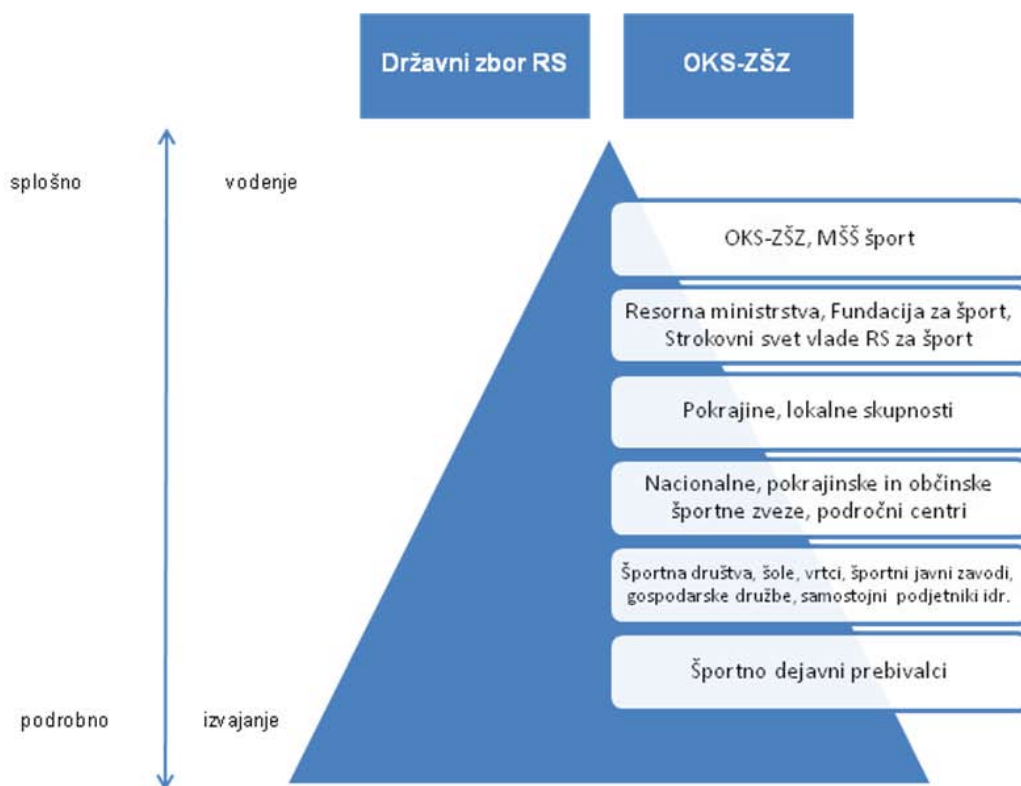
Za odločanje o strokovnih zadevah v športu ter za strokovno pomoč pri sprejemanju odločitev in pri pripravi predpisov je odgovoren Strokovni svet Vlade Republike Slovenije za šport.

Fundacija za šport je javni financer športa, ki se financira pretežno iz koncesijskih dajatev od iger na srečo in razporeja ta sredstva za programe športa na državni in lokalni ravni. Fundacija je pomemben nosilec dejavnosti nacionalnega programa športa, zato morajo biti pogoji in merila za razporeditev njenih sredstev usklajeni z nacionalnim programom športa. Fundacija poleg MŠŠ uresničuje letne programe športa na državni ravni. Skrbi tudi za stabilno financiranje športa iz iger na srečo ter daje pobude in predloge za urejanje različnih vprašanj v športu

Organi lokalnih skupnosti za šport vodijo in povezujejo dejavnosti subjektov, ki izvajajo letni program športa na lokalni ravni. V te organe morajo lokalne skupnosti imenovati najmanj polovico športnih strokovnjakov na predlog občinske športne zveze oz. druge športne organizacije, ki predstavlja društveno delovanje na lokalni ravni. Naloge teh organov so predvsem:

- opredeljevanje vsebinskih izhodišč in usmeritev za izpeljavo letnega programa športa na lokalni ravni,
- priprava predloga letnega programa športa na lokalni ravni,
- razporejanje sredstev za izpeljavo letnega programa športa na lokalni ravni,

⁷⁷ Ravnanje ali ravnateljevanje (ang. management) je proces odločanja, načrtovanja, osmišljanja, usmerjanja, razporejanja organizacijskih virov, vodenja ter nadzora in vrednotenja izvajanja različnih dejavnosti.



Slika 4: Ravnanje z nacionalnim programom športa

- določanje športnih objektov lokalnega in pokrajinskega pomena,
- spremljanje in ocenjevanje izpeljave letnega programa športa na lokalni ravni,
- dajanje pobud in predlogov za urejanje drugih pomembnih vprašanj v športu.

Letne programe športa na lokalni ravni sprejemajo občinski sveti. Postopek sprejema poteka tako, da organ lokalne skupnosti za šport pripravi letni program športa, ki je podlaga za umeščanje športa v občinski proračun. Na podlagi sprejetega proračuna organ lokalnih skupnosti pripravi razporejanje sredstev za izpeljavo letnega programa športa na lokalni ravni.

Pokrajinski organi za šport vodijo in povezujejo dejavnosti subjektov, ki izvajajo letni program športa na pokrajinski ravni. Njihova vloga se opredeli skladno s pristojnostmi in financiranjem pokrajin. Na ravni pokrajin delujejo tudi področni centri za izpeljavo priložnostnih športnih programov za otroke in mladino, znotraj področnih športnih centrov pa tudi za vrhunski šport.

Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, kot osrednja izobraževalna in raziskovalna institucija na področju športa, in druge izobraževalne institucije skupaj z Olimpijskim komitejem Slovenije – Združenjem športnih zvez usklajujejo izvajanje razvojnih nalog za nacionalni program športa in skupaj s strokovnimi sveti nacionalnih športnih zvez pomagajo pri uveljavljanju stroke v praksi.

Inšpektorat za šport opravlja nadzor nad izvajanjem programov športa iz nacionalnega programa športa ter izvajanjem letnih programov športa.

Izvajalci nacionalnega programa so: šole, vrtci, športna društva in njihova združenja, javni zavodi, povezani s športom, gospodarske družbe s področja športa, samostojni podjetniki, zasebni športni delavci in druge športne organizacije. Večina od njih je tudi izvajalcev letnega programa športa po zakonu o športu. Ta status si pridobijo s pogodbo o izpeljavi letnega programa športa, ki jo sklenejo z Ministrstvom za šolstvo in šport ali Fundacijo za šport na ravni države in z lokalno skupnostjo na lokalni ravni.

Ministrstvo za šolstvo in šport, pristojna služba za šport, je dolžno oblikovati informacijski sistem za potrebe nacionalnega programa športa. Le-ta mora vsebovati spremljanje kazalnikov za preverjanje učinkov posameznih ukrepov nacionalnega programa športa. Omogočati mora tudi vodenje razvidov, ki so določeni z zakonom o športu. Pri tem je pozorno, da s tem ne birokratizira delovanja športnih organizacij. Za vnos podatkov so odgovorni nosilci dejavnosti in izvajalci nacionalnega programa športa. Odgovornosti izvajalcev se opredelijo s pogodbami za izvajanje letnega programa športa.

8 Financiranje

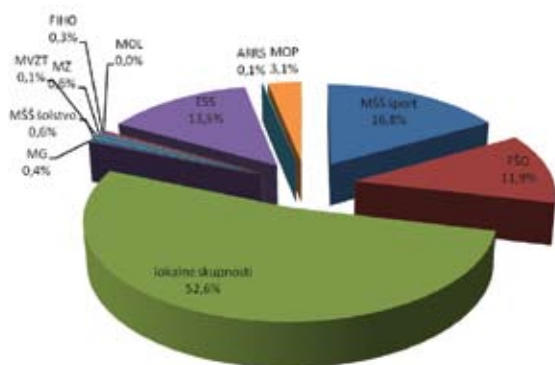
Eno pomembnejših vprašanj nacionalnega programa športa je obseg programov, ki naj jih ta zagotavlja iz javnih financ. Cilji

Preglednica 2: Načrtovana sredstva za izpeljavo letnih programov športa v obdobju 2011–2020

vsebina	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
PROGRAMI ŠPORTA	46.680.000	51.733.003	56.643.253	62.164.449	68.387.580	75.418.890	83.382.638	92.424.389	102.714.942	114.455.018
Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine	6.240.000	7.680.000	8.349.500	9.097.175	9.934.576	10.875.223	11.934.962	13.132.402	14.489.421	16.031.780
Oboštudijske športne dejavnosti	1.000.000	480.003	523.003	570.053	621.546	677.912	739.626	807.207	881.227	962.314
Športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport	19.600.000	21.960.000	24.636.000	27.675.600	31.134.360	35.077.236	39.580.288	44.732.710	50.639.253	57.423.105
Športna rekreacija	4.500.000	5.115.000	5.820.450	6.629.864	7.558.779	8.625.066	9.849.269	11.255.016	12.869.476	14.723.892
Šport invalidov	700.000	1.210.000	1.348.000	1.515.400	1.718.620	1.965.526	2.265.768	2.631.199	3.076.400	3.619.329
Kakovostni šport	2.700.000	2.781.000	2.864.430	2.950.363	3.038.874	3.130.040	3.223.941	3.320.659	3.420.279	3.522.888
Vrhunski šport	10.440.000	10.932.000	11.448.120	11.989.556	12.557.565	13.153.465	13.778.640	14.434.545	15.122.703	15.844.719
Velike mednarodne in druge športne prireditve	1.500.000	1.575.000	1.653.750	1.736.438	1.823.259	1.914.422	2.010.143	2.110.651	2.216.183	2.326.992
ŠPORTNI OBJEKTI IN NARAVNE POVRŠINE ZA ŠPORT	57.790.000	67.582.000	67.726.700	67.874.155	68.024.421	68.177.556	67.333.619	67.492.669	67.654.768	67.819.979
Športni objekti in naravne površine za šport	57.790.000	67.582.000	67.726.700	67.874.155	68.024.421	68.177.556	67.333.619	67.492.669	67.654.768	67.819.979
RAZVOJNE DEJAVNOSTI V ŠPORTU	7.120.000	5.935.500	6.209.475	6.503.539	6.819.479	7.159.279	7.525.146	7.919.539	8.345.207	8.805.228
Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu	1.000.000	1.000.000	1.000.000	1.000.000	1.000.000	1.000.000	1.000.000	1.000.000	1.000.000	1.000.000
Izobraževanje nadarjenih in vrhunskih športnikov	500.000	550.000	605.000	665.500	732.050	805.255	885.781	974.359	1.071.794	1.178.974
Založništvo v športu	330.000	330.000	330.000	330.000	330.000	330.000	330.000	330.000	330.000	330.000
Znanstveno raziskovalna dejavnost v športu	300.000	330.000	363.000	399.300	439.230	483.153	531.468	584.615	643.077	707.384
Spremljanje pripravljenosti športnikov in svetovanje o športni vadbi	1.390.000	1.365.500	1.446.475	1.533.489	1.627.186	1.728.308	1.837.705	1.956.364	2.085.425	2.226.213
Zdravstveno varstvo športnikov	60.000	60.000	60.000	60.000	60.000	60.000	60.000	60.000	60.000	60.000
Informacijsko-komunikacijske tehnologije na področju športa	1.500.000	160.000	160.000	160.000	160.000	160.000	160.000	160.000	160.000	160.000
Javno obveščanje o športu	2.040.000	2.140.000	2.245.000	2.355.250	2.471.013	2.592.563	2.720.191	2.854.201	2.994.911	3.142.656
DELOVANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ	9.550.000	9.625.000	9.703.750	9.786.438	9.873.259	9.964.422	10.060.143	10.160.651	10.266.183	10.376.992
Delovanje športnih društev in njihovih zvez ter delovanje javnih zavodov, povezanih s športom	9.500.000	9.575.000	9.653.750	9.736.438	9.823.259	9.914.422	10.010.143	10.110.651	10.216.183	10.326.992
Prostovoljno delo v športu	50.000	50.000	50.000	50.000	50.000	50.000	50.000	50.000	50.000	50.000
PODPORA HUMANOSTI V ŠPORTU	100.000	110.500	122.575	136.461	152.430	170.795	191.914	216.201	244.132	276.251
Preprečevanje dopinga v športu	80.000	90.500	102.575	116.461	132.430	150.795	171.914	196.201	224.132	256.251
Varuh pravic športnikov	20.000	20.000	20.000	20.000	20.000	20.000	20.000	20.000	20.000	20.000
SKUPAJ	121.240.000	134.986.003	140.405.753	146.465.041	153.257.170	160.890.942	168.493.460	178.213.448	189.225.232	201.733.469

Preglednica 3: Zelena sprememba strukture izdatkov za letne programe športa

vsebina	2008 (%)	2011 (%)	2020 (%)
PROGRAMI ŠPORTA	32,2	38,5	56,7
Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine	4,7	5,1	7,9
Obštudijske športne dejavnosti		0,8	0,5
Športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport	14,6	16,2	28,5
Športna rekreacija	2,8	3,7	7,3
Šport invalidov	0,2	0,6	1,8
Kakovostni šport	2,5	2,2	1,7
Vrhunski šport	7,4	8,6	7,9
Velike mednarodne in druge športne prireditve		1,2	1,2
ŠPORTNI OBJEKTI IN NARAVNE POVRŠINE ZA ŠPORT	56,4	47,7	33,6
RAZVOJNE DEJAVNOSTI V ŠPORTU	3,2	5,9	4,4
DELOVANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ	8,2	7,9	5,1
PODPORA HUMANOSTI V ŠPORTU		0,1	0,1



Slika 5: Viri financiranja vsebin nacionalnega programa športa, ki sodijo v letne programe športa

nacionalnega programa bodo sicer doseženi s pretežnim sofinanciranjem prebivalstva, podjetij in prostovoljnim delom⁷⁸, vendar pa javne finance in podporni mehanizmi delujejo kot večkratnik teh sredstev, saj spodbujajo razvoj športne dejavnosti⁶². Da bomo dosegli zelen vpliv športa na kulturo naroda, bo potrebno zadržati te vire in povečati javne vire na raven, kot jo imajo v razvitih evropskih državah, t.j. na najmanj 100 € na prebivalca⁷⁹. Nacionalni program športa se zato sofinancira iz več javnih virov, skladno z opredeljenimi dejavnostmi in njihovimi nosilci.

⁷⁸ Javne finance za šport zunaj šolskega sistema predstavljajo le 15% vseh izdatkov za šport. Največ za šport prispevajo gospodinjstva (67% vseh izdatkov). Le-ta namenijo za športne izdelke in športne storitve okoli 500 € na leto ali 2,88% od družinskega proračuna. Podjetja (sponzoriranje, TV pravice) namenijo za šport 18% vseh izdatkov za šport (vir: sprotne opomba št. 62). Prostovoljno delo v slovenskem športu predstavlja okoli 0,311% BDP (vir: Jurak, G., Bednarik, J. (2006). Economic strength of voluntary work in non-governmental sports organisations in Slovenia. V *Abstract book of 11th World sport for all congress. Physical activity: benefits and challenges*. Havana: Cuban Olympic Committee.)

⁷⁹ Javni izdatki za šport (državni in občinski proračun ter loterijska sredstva) v Sloveniji so leta 2008 znašali 50 € na prebivalca, medtem ko v skupini razvitih evropskih držav od 85 € (Belgija) do 304 € (Irska). Trenutno Slovenija zaostaja s tovrstnim financiranjem za nekaterimi državami s primerljivim BDP (npr. Estonija, Ciper; vir pod sprotne opombo št. 65)

Letni program športa predstavljajo vsebine nacionalnega programa, prikazane v preglednici 2. Ta sredstva se zagotavljajo iz proračunskih sredstev lokalnih skupnosti, države, evropskih strukturnih skladov in Fundacije za šport. Potrebna sredstva za izpeljavo letnih programov športa na državni ravni določita Ministrstvo za šolstvo in šport za državna proračunska sredstva in svet Fundacije za šport za sredstva iz iger na srečo. Za lokalno raven določijo ta sredstva občinski sveti.

Občinski sveti uvrstijo v letni program športa na predlog pristojnih organov lokalnih skupnosti za šport tiste vsebine nacionalnega programa, ki so pomembne za lokalno skupnost in upoštevajo tradicijo in posebnosti športa v lokalni skupnosti.

Izbor programov za izpeljavo letnega programa športa se izpelje po posebnem postopku, ki ga opredeli zakon o športu. Izhaja iz smiselne uporabe zakona o splošnem upravnem postopku (javni razpis, sklep, pritožbeni organ) in podpira zmanjševanje birokratizacije delovanja športnih organizacij (zbirke podatkov, elektronska prijava, sklenitev pogodbe za izvajanje letnega programa športa brez javnega razpisa za izvajalce, ki edini izpolnjujejo pogoje, ipd.).

Pogoji in merila za razporeditev sredstev so pogojeni z vrsto programov. Izhodišče za vrednotenje programov tekmovalnega športa je razvrstitev športnih panog v skupine glede na različne kazalnike (npr. mednarodna konkurenčnost oz. razširjenost športne panoge, kakovost športnih dosežkov, razširjenost športne panoge v Sloveniji, pomen športne panoge za okolje, število ustrezno izobraženega in usposobljenega kadra ipd.). Lokalne skupnosti same določijo število razredov in višino vrednotenja kazalnikov. Za druge programe, ki so bolj enkratnega značaja (npr. gradnja športnega objekta, športna prireditve, knjiga), je potrebno opredeliti pomen programa za uresničevanje ukrepov nacionalnega programa športa, stopnjo realizacije programa oz. zmožnost uresničevanja in kakovostne vidike programa, kot je delež strokovnega kadra ali obseg prostovoljnega dela s strokovno usposobljenimi kadri.

Elementi za opredelitev sofinanciranja letnega programa športa se opredelijo pretežno glede na kvantitativne vidike programa: obseg programa, velikost vadbene skupine, vrednost ure

dela strokovnega kadra, vrednost najema športnega objekta, materialnih stroškov za izpeljavo programa ipd. Z vidika spodbujanja kakovostnega strokovnega dela v športu morajo biti ob enakih pogojih programi, vodeni s strokovno bolj izobraženim oz. usposobljenim kadrom, izdatneje sofinancirani.

V pripravo pogojev in meril za razporeditev sredstev letnega programa športa morajo biti na ravni države (MŠŠ - šport in FŠO) vključeni predstavniki OKS-ZŠZ, na lokalnih oz. pokrajinskih ravneh pa občinske oz. pokrajinske športne zveze oz. druge športne organizacije, ki predstavlja društveno delovanje na lokalni oz. pokrajinski ravni.

Lokalne skupnosti ali država lahko za izvajanje javne službe⁸⁰ na področju športa ustanovijo javne zavode ali pa skladno z zakonom, ki ureja javna naročila, sklenejo koncesijske pogodbe z drugimi športnimi organizacijami, ki izpolnjujejo pogoje za izvajanje javne službe.

Načrtovana sredstva za izpeljavo letnih programov športa (preglednica 2) temeljijo na dosedanjih javno finančnih izdatkih za šport⁸¹ in zelenih spremembah v višini in strukturi financiranja (preglednica 3). Za leto 2011 je načrtovanih 121.240.000 €, za leto 2020 pa 201.733.469 €⁸². V celotnem obdobju naj bi se za te vsebine nacionalnega programa športa namenilo 1.592.405.602 €. Največ naj bi prispevale lokalne skupnosti, sledita pa Direktorat za šport Ministrstva za šolstvo in šport ter Fundacija za šport (slika 5). Za izpeljavo nacionalnega programa športa bodo poleg teh potrebna še proračunska sredstva za izvajanje ukrepov, katerih nosilci so druga področna ministrstva, ter zasebni viri.

Če razpoložljiva sredstva v posameznem letu ne zadoščajo za udejanjanje nacionalnega programa športa v celoti, se v letnih programih športa upoštevajo prednostne naloge nacionalnega programa športa.

9 Prednostne naloge

Nacionalni program športa v celoti bo mogoče uveljaviti postopoma, skladno z uspešnostjo rasti javnih sredstev, ki se namenjajo za šport na državni in lokalni ravni, ter uspešnostjo uveljavljanja drugih ukrepov. V kolikor razpoložljiva sredstva v posameznem letu ne bodo zadoščala za udejanjanje nacionalnega programa športa v celoti, se upošteva prednostni red izvajanja ukrepov, ki se sofinancirajo skozi letne programe športa, razvrščen v dve skupini:

Prva skupina:

- Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine
- Šport otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport
- Športni objekti in naravne površine za šport
- Vrhunski šport

- Izobraževanje, usposabljanje in izpopolnjevanje strokovnih kadrov v športu
- Izobraževanje nadarjenih in vrhunskih športnikov
- Delovanje športnih društev in njihovih zvez ter delovanje javnih zavodov, povezanih s športom
- Spremljanje pripravljenosti športnikov in svetovanje o športni vadbi
- Prostovoljno delo v športu
- Zdravstveno varstvo športnikov
- Preprečevanje dopinga v športu
- Šport invalidov

Druga skupina:

- Obštudijske športne dejavnosti
- Športna rekreacija
- Velike mednarodne športne prireditve
- Javno obveščanje o športu
- Založništvo v športu
- Varuh športnikovih pravic
- Znanstveno-raziskovalna dejavnost v športu
- Informacijsko-komunikacijske tehnologije v športu
- Kakovostni šport

⁸⁰ Javna služba je družbi nujno potrebna dejavnost, preko katere se zadovoljuje potrebe po javnih dobrinah in storitvah, ki jih v javnem interesu trajno in nemoteno zagotavlja državna oziroma lokalna skupnost, kadar in v kolikor jih ni mogoče zagotavljati na trgu, ter pri tem njen prvenstven cilj ni pridobivanje dobička.

⁸¹ Leta 2008 so javni izdatki dosegali 100.148.432 €.

⁸² Prikazana sredstva ne upoštevajo časovne vrednosti denarja.