



Herman Berčič

Športna rekreacija na fakulteti za šport in njeni odmevi v slovenskem športnem in družbenem prostoru

izvleček

Športna rekreacija je bila na Fakulteti za šport osnovana kot študijski program, v katerem so (smo) študentje s pomočjo pedagoškega, strokovnega in raziskovalnega dela spoznavali posamezne tvorne segmente te različice športa. Razvoj področja športne rekreacije je potekal skladno z razvojem širšega družbeno-ekonomskega okolja in ožjih torišč športa, temeljil pa je tudi na izsledkih nekaterih drugih strokovnih in znanstvenih disciplin. V okviru notranje delitve je bila preučevana celotna struktura prebivalstva v bivalnem okolju in vsi njeni sestavni deli, zlasti družina, obdobje zrelosti in starejših ljudi. Posebej je bilo obdelano delovno okolje s številnimi organizacijskimi in vsebinskimi oblikami športne rekreacije, ki so se udeleževale v številnih delovnih organizacijah oz. podjetjih. Športna rekreacija je z obravnavo v povezavi s turizmom pospešila njegov razvoj in dala določen delež k vsebinski obogatitvi športa v turizmu. Sistematično znanstveno-raziskovalno delo je bogatilo celotno področje, številni diplomanti pa so dvigali raven ozaveženosti in športno kulturo slovenskega prebivalstva.

Gljučne besede: športna rekreacija, razvoj, bivalno okolje, delovno okolje, turizem, raziskovalna dejavnost



Foto: H. Berčič

Sport recreation at the faculty of sport and its echoes in the Slovenian sports and social environment

Abstract

Sport recreation at the Faculty of Sport was founded as a study programme in which students (we) learnt about the individual formative segments of this sport variant through pedagogical, professional and research work. The development of sport recreation has followed the development of the wider socio-economic environment and the narrower sport domains, and has also been based on the findings of some other professional and scientific disciplines. Within the framework of the internal division, the whole structure of the population in the living environment and all its components, in particular the family, the age of maturity and the elderly, have been studied. The work environment was specifically examined, with its many organisational and contextual forms of sport recreation, which have been implemented in a number of work organisations or companies. Consideration of sport recreation in relation to tourism has fostered its development and contributed to the enrichment of the content of sport in tourism. Systematic scientific research work has enriched the entire field, and many graduates have raised the level of awareness and the sports culture of the Slovenian population.

Key words: sport recreation, development, living environment, working environment, tourism, research activity

Uvod

Mnogokrat se posamezniki in posameznice na različnih strokovnih in znanstvenih področjih sprašujejo ali sprašujemo po smislu in smotrnosti izbranega študijskega področja ter življenjske usmeritve. Odgovor na to vprašanje največkrat pozna vsak sam, čeprav ni enoznačen. Pri tem ima pomembno vlogo tudi ustvarjalna kritična javnost. Velikokrat pa odgovore prispeva vsakdanje življenje, razvojni družbeni in športni tokovi (slednji v našem primeru) in pripadajoča strokovna javnost. To še zlasti, ko se iščejo povezave med izbranimi študijskimi programi na posameznih fakultetah in dosežki oz. uspehi njihovih diplomantov v praksi.

Študijski programi na posameznih visokošolskih institucijah, akademijah in fakultetah so v veliki meri pogojeni z razvojem posameznih strokovnih in znanstvenih področij ter seveda z vsakokratnimi družbeno-političnimi in družbeno-ekonomskimi odnosi, kulturološkim stanjem ter s splošnim razvojem v družbi nasploh. Gledano razvojno, v sosledju let in desetletij, ni bilo nič drugače tudi s področjem takratne telesne kulture oz. športa, ki se je kot vsem razumljiv izraz kasneje dodobra uveljavil za področje, ki smo ga kar številni izbrali za svoje življenjsko področje.

Glede na takratno razvojno stopnjo športa so bile njegove posamezne vsebinske različice na fakulteti obravnavane samostojno. To pomeni, da so bili posebej pripravljeni študijski programi za področje šolskega športa, tekmovalnega oz. vrhunškega športa in športne rekreacije.

Danes je gotovo primeren čas, da se ozremo nazaj in v sosledju let pogledamo, kako se je športna rekreacija postopoma umeščala v študijske programe takratne Visoke šole za telesno kulturo (VŠTK) in kasneje v dodiplomske in podiplomske študijske programe Fakultete za šport (FŠ). Enako pomembno pa je bilo njeno umeščanje v slovenski športni in družbeni prostor.

■ Kratek pregled razvojne poti športne rekreacije na VŠTK in FŠ

Glede na izbrani naslov je smiselno, da nekaj tega zapisa namenimo začetkom in razvojni poti športne rekreacije, kakor jo je vi-

del in doživljal avtor pričujočega prispevka. Fakulteta za šport je ob 50. obletnici svojega obstoja (2010) izdala zbornik, v katerem je opisana njena dotedanja razvojna pot. V zborniku ima svoje mesto tudi področje športne rekreacije, zato si v zvezi s tem na kratko oglejmo nekaj pomembnejših vsebinskih mejnikov v njenem razvoju.

Pedagoško, strokovno in raziskovalno delo na navedenem področju je po prof. Ljubu Jovanu leta 1973 prevzel avtor tega prispevka. Takrat je celotno delo najprej potekalo v razširjeni katedri, ki je združevala več »družboslovnih« predmetov. Kasneje, leta 1994 je bila osnovana samostojna katedra za športno rekreacijo, ki sem jo v okviru pedagoškega, strokovnega in raziskovalnega dela vodil vse do leta 2007.

Kot učitelj je imenovani skupaj s sodelavci zasnoval in pripravil študijske programe ter vodil in usmerjal pedagoško, strokovno in znanstveno - raziskovalno dejavnost na dodiplomskem študiju najprej pri predmetu »Teorija in metodika športne rekreacije« in kasneje pri predmetu »Osnove športne rekreacije«. Precejšen vsebinski del programa je bil namenjen teoretični in praktični obravnavi športne rekreacije v bivalnem in delovnem okolju. Leta 1975 je prav tako skupaj s sodelavci pripravil študijski program za višješolski študij – športnorekreativne smeri, ki so ga vpisale štiri generacije študentov ob delu (1975, 1977, 1979, 1981). Na osnovi dotedanjih strokovnih in znanstvenih spoznanj je pripravil izbirni program na smeri »Športna rekreacija« za študente 3. in 4. letnika, ki je poleg temeljnega predmeta vseboval tudi interdisciplinarna znanja s področij psihologije dela, sociologije dela in medicine dela v povezavi s športno rekreacijo ter segmenta športne rekreacije v povezavi s turizmom in s področjem ekologije. Program je bil obogaten tudi z raznolikimi aplikativnimi in praktičnimi vsebinami posameznih izbranih športnih zvrsti v okviru športnih taborov. Iz tega študija so izšli številni diplomanti, ki so širili in bogatili področje športne rekreacije oz. športa za vse v slovenskem prostoru.

V okviru katedre je bil posebej pripravljen program za podiplomski študij »Aplikativna kineziologija« za področje športne rekreacije. V študijskih letih 2001 do 2007 je bil program dopolnjen s študijskimi vsebinami, ki so izhajale predvsem iz interdisciplinarnih področij, ki so jih predavali profesorji iz drugih fakultet oz. institucij in med drugimi tudi z zagrebške Kineziološke fakultete.



Slika 1: Propagandna knjižica za vadbo med delom. Foto: H. Berčič

Leta 1975 se je pedagoškemu, strokovnemu in raziskovalnemu delu na predmetnem področju športne rekreacije pridružil dr. Boris Sila (imel je pomemben delež zlasti pri raziskovalnem delu), kasneje (1994) pa še dr. Darja Ažman, ki naj bi prevzela in nadaljevala učiteljsko delo ter akademsko pot na navedenem področju. Ta del načrta se žal ni uresničil. Nazadnje (2008), se je akademski skupini pridružila še dr. Maja Pori (Dolenc).

Vidno je bilo povezovanje katedre z drugimi institucijami, tako znotraj slovenskega in bivšega jugoslovanskega prostora, kot tudi širše evropskega. Zelo pomembno je bilo vsebinsko oz. študijsko sodelovanje s Fakulteto za telesno kulturo (kasneje Kineziološko fakulteto) iz Zagreba na dodiplomskem in podiplomskem študiju.

Pri navedenem predmetu so bili teoretično in praktično predstavljeni in obdelani različni vsebinski sestavi športne rekreacije, ki so bili v sosledju let podprti z raziskovalnim delom doma in izsledki iz tujine. To je omogočala načrtna in sistematična udeležba na številnih domačih in tujih posvetih, simpozijih in kongresih ter povezanost z mednarodnimi sorodnimi institucijami. Na osnovi doslej navedenega si v nadaljevanju oglejmo obravnavo najpomembnejših vsebinskih sestavov na navedenem študijskem področju.

■ Športna rekreacija v delovnem okolju

Obravnavo humanizacije dela in športnorekreativne dejavnosti zaposlenih je bilo na fakulteti v vseh razvojnih obdobjih študija sestavni del študijskega programa športne rekreacije. Že pred osamosvojitvijo se je posvečalo uvajanju različnih oblik športnorekreativnega udejstvovanja zaposlenih med delovnim procesom, v različnih delovnih okoljih, veliko pozornosti. Tako z vidika teoretične obravnave kot tudi z vidika uvajanja različnih modelov športne rekreacije na delovnih mestih, kjer so zaposleni opravljali različna dela in naloge.

Odgovore, zakaj tak študijski izbor, je bilo mogoče najti v širšem okviru humanizacije dela in v razlogih za uvajanje različnih rekreativnih in razbremenilnih dejavnosti v delovno okolje, kjer so se in se še vedno odvijajo različni delovni procesi. Teoretična izhodišča za to pa so med drugim izhajala iz preučevanja problemov preobremenjenosti na delovnih mestih (Berčič, Dodič Fikfak, 2008), v preteklih in tudi v današnjih delovnih okoljih. Ob obravnavi navedenega študijskega programa pa v zvezi s tem zapišimo nekaj spoznanj iz posameznih strokovnih področij kot so medicina dela, psihologija dela, sociologija dela in drugih, ki so omogočali širše razglede na navedenem torišču.

Problemi preobremenjenosti (Berčič, 2006; Berčič, Dodič Fikfak, 2008), so danes na posameznih delovnih mestih in v različnih delovnih okoljih še večji kot so bili včeraj. Obremenitve s pretežno fizično komponento dela so v veliki meri zamenjale obremenitve s psihično komponento. Pri delu je običajno med obremenitvami in obremenjenostjo ravnanje, h kateremu nenehno teži sleherni posameznik s svojimi organskimi sistemi in podsistemi (Bravničar Lasan, 1996). V dinamičnem modelu obremenitve in obremenjenosti ima zato največji pomen prav celovito ravnanje ali homeostaza. V bistvu gre pretežno za fizično in psihično ravnanje, ki pa se vedno znova rušita in na novo vzpostavljata. Govorimo torej o »fizični homeostazi«, ki se kaže v telesnem ugodju in o »psihični homeostazi«, za katero so značilni umirjenost, občutek ugodja in zadovoljstva ter notranja harmonija. Velike obremenitve homeostazo porušijo. Odgovor nanje je preobremenjenost, ki se utegne stopnjevati do izčrpanosti in različnih bolezenskih stanj. Obremenitve, ki izzovejo preobremenjenost v območju

homeostaze, lahko trajajo dolgo, obremenitve, ki izzovejo preobremenjenost pa le kratek čas.

Za doživetje preobremenjenosti kot posledico stresov, se je kot najpomembnejše izkazalo pomanjkanje nadzora nad situacijo in nepredvidljivost dogodkov, ki so velikega pomena za posameznika (Molan, Arnerič, Belović, Berčič, Bohm, Kožuh, Ratkajec, Makovec Rus, 2006).

Ob obravnavi preobremenjenosti nas predvsem zanimajo vzroki, ki privedejo zaposlene v tako stanje. V zvezi s tem govorimo o ekoloških, tehnoloških, organizacijskih in psihosocialnih vzrokih, večkrat pa iščemo vzroke tudi pri posamezniku oz. v njegovih osebnostnih značilnostih. Na nekatere od navedenih je z vidika športne stroke oz. gibalno/športnih dejavnosti mogoče pozitivno učinkovati. To je bilo tudi bistvo naših študijskih prizadevanj, kar se je odražalo v vsebinskih, organizacijskih in kadrovskih pripravah, ki so v praksi omogočale izvedbo različnih športnorekreativnih programov zaposlenih.

■ Odmevi in delovanje strokovnih kadrov v praksi

V Sloveniji smo po osamosvojitvi doživeli številne spremembe, ki jih je zahteval prehod iz prejšnjega družbenopolitičnega in ekonomskega sistema v nov sistem s tržnim gospodarstvom ter z drugačnimi odnosi na vse ravneh družbenega in go-

spodarskega življenja. To preoblikovanje je bistveno poseglo v organizacijo in način proizvodnje, v tehnološke procese, v strukturo delovnih mest in posledično tudi v strukturo zaposlenih (Berčič, 2016).

Okoli 60 poklicnih strokovnjakov, ki so bili zaposleni v večjih slovenskih delovnih organizacijah, je v letih 1975 do 1985 večina uspešno vodila področje športne rekreacije. Takrat je bilo navedeno področje in številne dejavnosti zaposlenih v delovnem okolju ter izven njega organizacijsko in vsebinsko najbolj razvejano. Različne športnorekreativne in gibalne/športne dejavnosti so se odvijale v zadovoljstvo zaposlenih na eni strani in vodstev posameznih delovnih organizacij na drugi.

Dobro pripravljeni izvedbeni projekti, ki so jih udeleževali poklicni kadri naše fakultete, so vsebovali številne organizacijske in vsebinske oblike športne rekreacije. Zaposleni so bili dejavni v okviru športnorekreativnih programov in dejavnosti pred delom, kjer so pri delih in nalogah s pretežno fizično komponento izvajali prilagoditveno gimnastiko.

V številnih delovnih organizacijah in okoljih (Iskra Kranj, Krka Novo mesto, Novoteks Novo mesto, Poligalant Nova Gorica, Gorenje Velenje, Mura Murska Sobota, Sava Kranj, Pik Maribor, BTC Ljubljana, PTT Ljubljana itd.), so se izvajali programirani rekreativni odmori med delovnim procesom. To je bila pomembna in koristna oblika športnorekreativnega oz. gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih in nasprotna utež številnim motečim dejavnikom, ki jih



Slika 2: Veselje na snegu. Arhiv: H. Berčič



Slika 3: Rekreativna dejavnost na vodi. Foto: H. Berčič

je s seboj nosil tehnološko moderniziran in avtomatiziran delovni proces. Na tem ožjem področju športne rekreacije so bili takrat dosežki vidni (Pukl, Berčič, Modic, Gazvoda, Prijatelj, 1986).

Tretjo obliko dejavnosti je pogojevala tesna povezanost in prepletenost medicinske in športne rekreacije, ki se je v praksi udeleževala kot medicinsko programiran rekreativni oddih. V številnih različicah tega športnorekreativnega udejstvovanja so bili dejavni predvsem tisti zaposleni, pri katerih je zaradi spremljajočih motečih dejavnikov delovnega procesa in delovnega okolja prišlo do vidnejših motenj v njihovem biopsihosocialnem ravnesju ter do poslabšanja njihovega zdravstvenega stanja (Štuka, 1985).

Poleg navedenih oblik športnorekreativnega udejstvovanja delavk in delavcev pa naj omenimo še različna športnorekreativna tekmovanja, ki so se odvijala v okviru posameznih gospodarskih panog na različnih ravneh. Tako imenovane delavske športne igre, ki so bile poznane tudi pod imenom sindikalne športne igre zaposlenih, so se odvijale v zelo razširjenem in razvejanem sistemu tekmovanj in športnih prireditve, ki so vključevale veliko število zaposlenih (Berčič, Sila in sodelavci, 1979; Berčič, 2016). Danes se nekaj tega poskuša uresničiti v okviru dejavnosti, ki jih s tukaj imenujemo »team building«, kar pomeni preko druženja in raznolikih gibalno/športnih dejavnosti utrjevati pripadnost podjetju, ustvarjati ugodno psihično klimo in bogatiti medse-

bojne odnose v vertikalni in horizontalni strukturi podjetja.

Ob pregledu dejavnosti, ki so izhajale iz delokroga poklicnih organizatorjev športne rekreacije naj omenimo še vodenje različnih organizacijskih in vsebinskih oblik športne rekreacije zaposlenih na letnem oddihu. V okviru sindikalnega oz. delavskega turizma so, skladno s sprejetimi načeli o dejavnem oddihu, ob sindikalnih domovih zrastle številni športni objekti, na katerih so potekali različni programi športnorekreativnih oz. gibalno/športnih dejavnosti zaposlenih.

V precejšnjem številu slovenskih delovnih organizacij se je pestrost oblik in dejavnosti športne rekreacije, ob poklicnem vodenju strokovnjakov, ohranila vse do leta 1990. Preoblikovanje organizacij združenega dela v podjetja je po letu 1990 postavilo področje športne rekreacije in celotno področje gibalno/športnih dejavnosti zaposlenih v delovnem okolju pred nove izzive. Novo stanje je na področju humanizacije dela terjalo dodatna prizadevanja.

Danes smo glede razvitosti športne rekreacije oz. gibalno/športnih dejavnosti zaposlenih v delovnem okolju v večini podjetij tam (razen nekaterih izjem), kjer smo na začetku, pred desetletji že bili (Berčič, 1997; Berčič, 2016; Berčič, 2017). Med izjeme lahko štejemo posamezna podjetja kot so Krka (Medved, 2016), SIJ – Slovenska industrija jekla (Mancenovič, 2016), SKB Banka (Novak Katona, 2016), Gorenje (Fece, 2016), Talum

(Skledar, 2016) in še nekatere druge delovne organizacije oz. podjetja.

Skladno z doseženo razvojno stopnjo ter uvajanjem novih tehnologij v gospodarstvo ter računalniških in informacijskih sistemov v družbene dejavnosti, je za uvedbo in izvajanje raznolikih telesnih ter gibalno/športnih dejavnosti zaposlenih tudi danes smiselno uporabiti ustrezne modele. Zato so v delovnih okoljih na voljo modeli razbremenitve, sprostitve, skladne razvitosti in modeli komuniciranja, ki vključujejo telesne oz. gibalno/športne in tudi druge dejavnosti. S tem naj bi bistveno prispevali k humanizaciji dela in h kakovosti življenja delavk in delavcev v sodobnih podjetjih ter ohranjali njihovo zdravje (Poles, 2016) ter posledično zmanjšali število različnih poškodb in obolenj.

Smiselno je, da se temu delu tudi danes posveti ustrezna pozornost. Določeno podporno tovrstnim prizadevanjem dajejo tudi »Smernice Evropske Unije o telesni dejavnosti« in promocijske akcije »Active Living at Work« (Rekreativne dejavnosti pri delu). Pri nas se za navedene dejavnosti uporablja besedna zveza »Rekreacija na delovnem mestu«. Izvajajo se tudi tako imenovani »Body fit programi« za »Body fit podjetja«. V to smer so naravnani tudi »Ukrepi promocije zdravja na delovnem mestu«, kar izhaja iz »Zakona o varnosti in zdravju pri delu«.

■ Športna rekreacija na področju turizma

Športna rekreacija je bila skladno z njenim razvojem vključena tudi v študijske programe na višji stopnji študija, kjer so bile v ospredju usmeritve v ožja strokovna športna področja in tudi v turizem. Zato je bilo več razlogov. Celotni del tega študijskega programa smo podkrepili s številnimi spoznanji, ki jih je prinašal razvoj turizma pri nas in v svetu nasploh. V nadaljevanju si na kratko oglejmo najpomembnejše med njimi.

Temeljno izhodišče je izhajalo iz ugotovitve, da postaja turizem ena najpomembnejših dejavnosti narodovega gospodarstva, športne vsebine pa pomemben segment sleherne celovite turistične ponudbe. Povezanost športa in turizma je vidna in določljiva. Ugotovitev, da sta šport in turizem globoko »drug v drugem«, izhaja iz podmene, da različni športno-turistični programi in športno-turistične dejavnosti,

športne prireditve in manifestacije - regijska športna prvenstva, meddržavna in mednarodna tekmovanja, evropska in svetovna prvenstva ter olimpijske igre hkrati povezujejo šport in turizem, športne in turistične delavce ter športno in druge stroke pri udejanjanju v praksi. Šport je za turizem vse bolj zanimivo in tudi vse bolj zeleno »tržišče«, ki se nenehno širi in dobi-va vedno nove razsežnosti (Berčič, Mihalič, 2003).

Drugo izhodišče je bilo v spoznanju da je Slovenija doslej prešla določeno razvojno pot na področju, ki neločljivo povezuje šport in turizem. Ugotovljeno je bilo, da šport vselej prinaša veliko svežine v celovito turistično ponudbo Slovenije, hkrati pa je to tudi njena obogatitev. Vendar pa za uveljavitev športa v turizmu ni zadosti le poznavanje strokovnih argumentov v okviru športne stroke, prepoznavni morajo postati tudi na področju turizma ali drugače povedano pri turističnih delavcih. Še zlasti pa je pomembno sprejemanje tovrstnih spoznanj s strani menedžerjev na področju turizma. Pomemben delež pri tovrstnem uveljavljanju pa mora imeti tudi država, ali drugače povedano šport mora najti pomembno mesto v razvojnih načrtih, strategiji razvoja in usmeritvah slovenskega turizma, hkrati pa mora postati nepogrešljivi sestavni del razvoja trajnostnega turizma v Sloveniji.

Razlogi za gornje navedbe so bolj ali manj znani. Naštajmo jih nekaj. Šport v povezavi s turizmom lahko pomembno prispeva k mednarodni uveljavitvi Slovenije in k njenemu hitrejšemu vključevanju v evropske turistične tokove. Že pred časom smo ugotovili, da moramo povezanost športa in turizma ter njuno primerjalno prednost v celoti izkoristiti in uresničiti v praksi (Berčič, 1998). Geografska lega Slovenije je edinstvena, saj nas umešča v osrednjo oziroma jugovzhodno Evropo, kar daje veliko možnosti ne le za prehod turističnih tokov, marveč tudi za večdnevne obiske, zlasti tujih gostov.

Pri obravnavi športne rekreacije in turizma oz. njune povezanosti smo izhajali iz dejstva (Berčič, 2001), da naravne danosti Slovenije omogočajo pospešen razvoj turizma in da so njena krajinska bogastva, hkrati in menjaje »modra - zelena in bela« ter vabljliva za turiste, ki želijo preživeti svoj prosti čas na oddihu v neokrnjeni naravi. Prav neokrnjeno naravno okolje, ohranjeni naravni viri in bogata kulturna dediščina, so pomembni dejavniki potencialnega razvo-

ja slovenskega turizma. Pri tem moramo še omeniti dobro dostopnost Slovenije kot turistične destinacije (Piciga, 2007).

Prav tako je celotna obravnava športa (športne rekreacije) in turizma izhajala iz podmene, da mora konkurenčnost in prepoznavnost Slovenije kot turistične dežele, v evropskem pa tudi v svetovnem prostoru, temeljiti na njeni kakovostni turistični ponudbi, katere sestavni del naj bi bile tudi športne vsebine. Te so poleg drugega zanimive tako za domače kot tudi za tuje goste. Vključevanje športa v turistično ponudbo lahko pomembno prispeva k hitrejšemu razvoju turizma v posameznih slovenskih regijah in turističnih območjih pa tudi v Sloveniji kot celoti. Zato je bila izdelana strategija razvoja turističnega produkta pohodništva in kolesarjenja, v ta krog pa spadata tudi golf turizem in velnes turizem. Tudi po tej poti se naša država vključuje v evropske turistične tokove, njene primerjalne prednosti pri povezanosti športa in turizma pa imajo tako ne le promocijske, marveč tudi ekonomske učinke (Berčič, 2001, Mihalič, 2004). Pri tem pa je treba upoštevati načela trajnostnega razvoja turizma. Prav trajnostni turizem je z vključevanjem izbranih športnih programov tista usmeritev, ki dolgoročno zagotavlja ohranjanje naravnih danosti in kulturnih znamenitosti Slovenije, te pa na turistični trgih pomenijo njeno določeno primerjalno prednost.

Pri obravnavi športa in turizma smo že pred desetletjem in več ugotovili, da postajata šport in turizem v turistično razvitih državah, vedno bolj povezani področji, kar se kaže tudi pri oblikovanju njihove celostne turistične ponudbe. To je ne le trend sedanjega časa in sodobnega razvoja turizma, marveč zaradi vedno večje konkurence na evropskih in svetovnih turističnih trgih, vse bolj tudi nuja.

Med športom in turizmom najdemo številne sinergijske povezave. Mednarodna zveza znanstvenih ekspertov v turizmu (»International Association of Scientific Experts in Tourism« - AIEST), je prepoznala številne pozitivne povezovalne učinke in soodvisnost športa in turizma, zato tej povezanosti namenja veliko pozornosti. Tudi Svetovna turistična organizacija (World Tourist Organisation - WTO), na osnovi izbrane metodologije ugotavlja, da je šport eden izmed pomembnih potovalnih motivov sodobnih turistov. Danes so ugotovljeni novi trendi povpraševanja športa v turizmu oziroma v prostem času nasploh,

preučujejo pa se tudi družbeno-ekonomske značilnosti športa in turizma in drugi problemi povezani z obema področjema. V zadnjem času je v ospredju tako imenovani destinacijski menedžment, ki vključuje raznolike dejavnosti vodenja in upravljanja, v podsegmentu pa se vodenje in izvajanje nanaša tudi na športno-turistične programe. Strokovnjaki posebej obravnavajo vprašanja učinkov menedžmenta v športu in turizmu ter v športno-turističnih območjih, prav tako pa so v ospredju analize tržnega menedžmenta na tem skupnem tržišču. Vedno več je tudi investicij v športu in turizmu, še zlasti v povezavi s športnimi prireditvami. Šport in turizem sta torej večrazsežnostna in soodvisna pojava, tako da dosežena višja razvojna raven športa, pomeni več napredka tudi na področju turizma nasploh in obratno.

Pri obravnavi sodobnih tokov v razvoju turizma je skladno s sodobnimi spoznanji treba posebej upoštevati načela trajnostnega turizma. Trajnostni turizem v bistvu upošteva sedanje in bodoče ekonomske, socialne in ekološke vplive ter tudi zadovoljuje potrebe gospodarstva, okolja in lokalnega prebivalstva. Gre za proces, ki naj zagotovi zadovoljevanje potreb sedanjih generacij in s tem ne onemogoči bodočim generacijam, da bodo zadovoljile svoje lastne potrebe. Trajnostni turizem je predvsem prizanesljiv do naravnega, kulturnega in socialnega okolja ter zagotavlja zadovoljstvo obiskovalcev. V bistvu trajnostni turistični razvoj zagotavlja optimalno uporabo naravnega okolja, vzdržuje ekološke procese ter pomaga varovati naravne vire in biološko raznovrstnost (Mihalič, 2006, 2008). Temeljna načela trajnostnega turizma moramo na osnovo navedenega upoštevati tudi pri načrtovanju in udejanjanju športnega turizma.

Za vsebinsko povezavo med športnim turizmom in trajnostnim turizmom ter ustrezno obravnavo se lahko opremo na izdelane strategije razvoja slovenskega turizma, kjer so podane usmeritve razvoja. Če torej športni turizem kot del trajnostnega turizma povežemo s posameznimi turistično zanimivimi področji, potem so za trajnostni razvoj slovenskega turizma, kot je zapisano, zanimiva naslednja turistična območja: turistično območje Julijske Alpe, turistično območje Pohorje-Maribor, turistično območje Krasi in turistično območje obale.



Slika 4: Vadba nordijske hoje. Foto: H. Berčič

■ Športna rekreacija v bivalnem okolju

Obravnava segmenta športne rekreacije v bivalnem okolju je bila najprej namenjena družini, ki je kot vemo osnovna celica vsake družbe in celotnega družbenega življenja. Vemo, da se v bivalnem okolju nahaja celotna populacija z več generacijami, ki naj bi se na tak ali drugačen način ukvarjali z različnimi športnorekreativnimi oz. gibalno/športnimi dejavnostmi. Pri obravnavi smo sledili biološkemu, psihološkemu in socialnemu razvoju posameznih skupin prebivalstva, zlasti v zrelem obdobju in obdobju staranja.

Navedeno obravnavo smo utemeljili na osnovi številnih spoznanj, raziskovalnih izsledkov in ugotovitev (Berčič, 2019). V nadaljevanju jih na kratko navajamo. Gibalno/športna dejavnost v družini, vseh treh generacij, pridobiva na pomenu in ima v današnjem digitalnem svetu in informacijski družbi vedno večjo veljavo. Zelo pomembno je redno in sistematično ukvarjanje celotne družine oz. vseh družinskih članov z različnimi gibalno/športnimi oz. športnorekreativnimi dejavnostmi. Pozitivni učinki redne in raznolike telesne vadbe na gibalne oz. motorične sposobnosti in funkcionalne sposobnosti so dokazane. Prav tako so vidni učinki v mikrosocialnem prostoru družinskih članov, v njihovem doživljajskem in čustvenem svetu, na polju duševnosti (Tomori, 2000) in na duhovni ravni. Vse to je tesno povezano s celovitim zdravjem posameznih družinskih članov, saj so tudi tukaj

dokazani pozitivni učinki. Gibalno/športno aktivna družina je bolj zdrava in lažje ter uspešneje opravlja vsakodnevne naloge in odplavlja negativne učinke vsakodnevnih stresov. Zato je strokovna obravnava navedene tematike vselej aktualna, potrebna in smiselna.

Odkar so številne strokovne razprave in znanstvene raziskave z izsledki, tako v svetu kot tudi pri nas, pokazale in potrdile, kako pomembno je živeti zdrav življenjski slog za doseganje primerne kakovosti življenja v vseh razvojnih obdobjih človekovega življenja, so tudi v Sloveniji stekle številne animacijske in ozaveševalne akcije na področju športne rekreacije oziroma gibalno/športnega udejstvovanja. To se je dogajalo tudi s sodelovanjem katedre za športno rekreacijo na FŠ. Naštejmo nekaj najpomembnejših.

Najprej znano trimsko gibanje v 70 – tih letih prejšnjega stoletja in posamezne trimske akcije »Vsi na kolo za zdravo telo«, »Pot pod noge krepimo srce«, »Za vitko postavo je plavanje pravo«, »Vsi veselo na poljano belo« in »Vedno mladi tečemo radi« (Berčič, 1980). Vse navedene akcije so bile posebej namenjene tudi družinam, ki so se v razmeroma velikem številu udeleževale tovrstnih dejavnosti v številnih slovenskih krajih. Potem so se zvrstile še številne druge akcije kot so bile »Sonce, voda, zrak, svoboda, razgibajmo življenje«, »Teden športa«, »Mesec športa«, »Veter v laseh, s športom proti drogi«, »Pohod ob žici okupirane Ljubljane«, danes »Pot ob žici« oz. »Pohod ob žici« in »Tek trojke«. Dalje »Razgibajmo življenje v

vodi«, »Slovenija v gibanju« številne tekaške in kolesarske prireditve ter športnorekreativne prireditve teka na smučeh. V zadnjem obdobju postaja vedno bolj odmevna vseslovenska tekaška prireditev »Ljubljanski maraton« pa tudi akcije »Dan slovenskega športa«, »Evropski teden športa« in »Športne igre zaposlenih«. Sicer pa število različnih pohodov in športnorekreativnih prireditev nasploh v Sloveniji nenehno narašča.

Vse te akcije, ki so vključevale različne športnorekreativne dejavnosti, so bile namenjene animaciji in promociji rednega in sistematičnega gibalno/športnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja vseh družinskih članov in potemtakem družine v celoti. Pri tem so zelo uspešno sodelovali (in še vedno sodelujejo) tudi strokovni kadri naše fakultete in še posebej diplomanti smeri športne rekreacije.

Posamezne akcije so bile in so še vedno usmerjene v spodbujanje rednega in sistematičnega gibanja oziroma načrtne gibalno/športne dejavnosti različnih skupin v celotni strukturi prebivalstva. Ko govorimo o strukturi prebivalstva in njegovih sestavnih delih, naj znova naglasimo, da naj bo na prvem mestu družina, katere zdrav življenjski slog prihaja v zadnjem obdobju vedno bolj v ospredje. Zdravemu življenjskemu slogu družine smo tako v teoriji kot tudi v praksi v preteklosti namenjali veliko pozornosti in tako naj bi bilo tudi danes..

Številni strokovnjaki so nas na različnih področjih opozarjali na velike spremembe v razvoju sodobne družbe. Pri tem so imeli najpogostejše v mislih spremembe v družinskem življenju in staranje prebivalstva, to je naraščanje števila starejših ljudi ter spreminjanje v informacijsko družbo, kjer vse bolj prihaja v ospredje digitalizacija na vseh področjih človekovega življenja in dela (računalniki, tablice, mobilni telefoni). Hkrati so nas opozarjali na korenite spremembe v sistemu vrednot glede preživljanja prostega časa in življenjskega sloga. Prav v družini se je sistem vrednot zaradi različnih navedenih vplivov bistveno spremenil. Če želimo danes napraviti napredek v kakovosti življenja družin bo treba med drugim prevrednotiti tudi vrednote. To se poleg drugega nanaša na notranje družinsko življenje, na odnos do osebnega in družinskega zdravja in do gibalno/športne oz. športnorekreativne dejavnosti nasploh. Iskala se je in se v mnogih primerih še vedno išče sprostitev za omilitve stresov pri delu, stresov v družinskem življenju in stresov v sodobnem potrošniškem slogu življenja.

Pri tem ima športna rekreacija oz. redno športnorekreativno udejstvovanje, še zlasti družine, zelo pomembno vlogo. Ta spoznanja smo zapisali že pred časom, vendar so aktualna še danes (Berčič, 2004).

Stopnja ozaveščenosti slovenskega prebivalstva se na področju gibalno/športnega udejstvovanja postopno dviguje, vendar z današnjim stanjem na tem področju še ne moremo biti povsem zadovoljni. Redno ukvarjanje s posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi ugodno vpliva na življenjski slog in vedenjske vzorce prebivalstva. To pa je v veliki meri povezano tudi z družinskim življenjem.

Dejstvo je, da ima gibalno/športna dejavnost pri zorenju otrok v družini izjemno pomembno vlogo. Prav v zgodnjem otrokovem obdobju je mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj, še zlasti pa na njegov motorični oz. gibalni razvoj. Redno športnorekreativno udejstvovanje v družini tudi pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do gibanja in športa nasploh ter njegovega kasnejšega udejanjanja v življenju (Doupona Topič, 2000). Športnorekreativna dejavnost v družini pa ni namenjena le otrokom in mladostnikom, marveč vsem družinskim članom. To pomeni, da naj bi se s posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi ukvarjala tako mati kot oče z otroki in tudi stari starši oz. roditelji nasploh. Pravo podobo športne družine moramo torej iskati med tistimi, ki v vsakodnevno, ali večkrat tedensko družinsko življenje, vnašajo različne športne dejavnosti in si dneve bogatijo z razvedrilnim športom (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001), po Berčič, 2004.

Gibalno/športna dejavnost starejših je bila prav tako predmet nenehnega zanimanja pedagoškega, strokovnega in raziskovalnega dela znotraj katedre za športno rekreacijo, čeprav je po naravni poti, ta del populacije, v zaključnem delu biološke krivulje razvoja. Tudi pri tem teoretičnem in praktičnem delu smo izhajali iz številnih znanstvenih spoznanj in izsledkov, dobljenih tako doma kot tudi v tujini. V nadaljevanju navajamo najpomembnejše.

Raznolika gibalno/športna in telesna dejavnost sta izjemno pomembni za kakovostno življenje starejših ljudi in upočasnitev njihovega staranja. S tem je tesno povezano tudi celovito ravnanje ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Številne raziskave potrjujejo dejstvo, da nedejavnost in pomanjkanje gibanja vodi v različna degenerativna obole-

nja in slabitev osnovnih življenjskih funkcij starejših ljudi. Redna gibalna/športna dejavnost pozitivno učinkuje na imunski sistem in pomembno prispeva k celodnevni pravilni sposobnosti starejših ljudi tudi v pozni starosti. Dokazan je pozitiven učinek rednega telesnega udejstvovanja na posamezne motorične (gibalne) sposobnosti kot so moč, gibljivost, koordinacija in ravnotežje. Moč je najbolj pomembna gibalna sposobnost, pomembne pa so tudi ostale motorične sposobnosti, še posebej gibljivost in ravnotežje, ustrezno pozornost pa je treba nameniti tudi vzdržljivosti. Danes vemo, da je redno gibanje tesno povezano s telesnim zdravjem, to pa posledično tudi z duševnim.

Zato ni nobenega dvoma, da redno telesno dejavnost in ukvarjanje z rekreativnim športom uvrščamo med pomembne sestavine kakovosti življenja starejših ljudi. Nedejaven posameznik je ob pomankanju gibanja izpostavljen številnim degenerativnim obolenjem, slabijo njegove osnovne življenjske funkcije, kar posledično vodi k prezgodnjemu staranju. V Sloveniji je danes vse več starejših ljudi, zato si različni strokovnjaki vse pogostejše zastavljajo vprašanja, ali je mogoče tudi v poznejših letih oziroma v tretjem življenjskem obdobju živeti polno, zadovoljno, kakovostno in samostojno. Na zastavljeno vprašanje odgovarjamo pritrilno in dodajamo, da je prav s telesnimi dejavnostmi in z gibalno/športnimi aktivnostmi mogoče kakovostno živeti v pozno starost. Redno gibalno/športno udejstvovanje ima na osnovi številnih izsledkov domačih in tujih raziskav (Berčič, Tušak, 1997; Burger, Marinček, 1999; Mišigoj Duraković, 2003; Chodzko-Zajko in drugi, 2009; Sasaki, 2011; Strojnik, 2006, 2007, 2009), tudi številne pozitivne učinke. Za izvajanje tovrstnih dejavnosti v raznolikih okoljih starejših ljudi pa morajo biti izpolnjeni določeni pogoji in dane ustrezne možnosti (Berčič, 2005).

Razumljivo je, da so med starejšimi prebivalci tudi taki, ki imajo vidne zdravstvene težave in so gibalno omejeni ali ovirani in taki, ki so gibalno samostojni, dalje skupina ljudi, ki so redno gibalno dejavni in taki, ki se redno udeležujejo načrtne športno-rekreativne vadbe ali treningov. V sam rekreativni vrh pa spadajo športniki veterani oziroma bivši vrhunski tekmovalci in športniki. Za vsako od teh skupin je moč izbrati in pripraviti ustrezne gibalne, gibalno/športne, športno rekreativne in športne programe v vseh letnih časih in v različnih okoljih.

Razumljivo je, da posameznik ne sme zane-mariti tudi drugih (intelektualnih, socialnih, duševnih, emocionalnih in duhovnih) funkcij. Veliko za to lahko stori tudi širša družben-ska skupnost oz. država (kakovostni programi za starejše ljudi nasploh tako doma kot tudi v domovih za starejše ljudi), največ pa morajo za to storiti starejši ljudje sami. Zato je pomembna tudi dobra organiziranost, ki v posameznih okoljih različnim skupinam ljudi v tretjem življenjskem obdobju omogoča izvajanje izbranih in ustreznih gibalno/športnih programov.

■ Raziskovalna dejavnost je bogatila pedagoško in strokovno delo

Raziskovalna dejavnost je v okviru univerzitetnega študija na posameznih fakultetah temelj njihovega pedagoškega in strokovnega dela. Enako je veljalo in še vedno velja za Fakulteto za šport in vse njene tvorne organizacijske dele, kamor spadajo tudi katedre. V okviru katedre za športno rekreacijo je potekalo sistematično raziskovanje v vseh segmentih obravnave. V nadaljevanju navajamo nekaj najpomembnejših raziskav.

V bivalnem okolju je bilo opravljenih več raziskav in ena temeljnih je bila povezana z iskanjem odgovorov na vprašanja o športnorekreativnem udejstvovanju prebivalcev Slovenije. Potekala je skupaj s Centrom za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij Fakultete za družbene vede. Longitudinalna študija, ki je potekala vrsto let je razkrivala najljubše športne vrste ter načine in oblike športnorekreativnega udejstvovanja posameznih skupin prebivalstva Slovenije. Vedeli smo, katere športnorekreativne programe je treba širiti, katere novosti (nove športne panoge), je treba uvajati in kaj se dogaja v praksi na tem torišču širom Slovenije. Sem spada tudi študija »Povezanost različnih načinov športnorekreativnega udejstvovanja odraslih občanov s socialno-demografskimi značilnostmi in drugimi dejavniki«.

Podobno je bilo s trimskim gibanjem, ki se je s svojimi petimi akcijami dodobra uveljavil v slovenskem prostoru in s številnimi takimi ali drugačnimi izpeljankami (trimске steze, trimski kabineti, trim značke, trim športne značke, trimске športne igre), oza-veščala slovensko prebivalstvo o dobrobiti vsakodnevnega in sistematičnega špor-



Slika 5: Vadba družine na trimski stezi. Foto: H. Berčič

tnorekreativnega udejstvovanja. Raziskava »Trim 72« je potrdila smiselnost uvažanja raznolikih gibalno/športnih dejavnosti v vseh letnih časih. V ta okvir spadajo tudi študije »Teden športa«, »Mesec športa« in »Odnos javnosti do športne rekreacije«. Skladno s preučevanje posameznih skupin prebivalstva z vidika športnorekreativnega udejstvovanja so bili izsledki objavljeni v posameznih delih pod skupnim vsebinskim segmentom »Gibalna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije« in v knjigi »Šport v obdobju zrelosti«. Raziskava, ki je bila povezana s športno rekreacijo družine je nosila naslov »Potrebe in interesi ljubljanskih družin po udejstvovanju v športni rekreaciji«. Sem spadajo tudi študije, ki so bile opravljene v posameznih lokalnih okoljih kot npr. »Načrtovanje in programiranje športne rekreacije v občini«.

Poseben segment obravnave so predstavljale študije povezane s športno rekreacijo v delovnem okolju. Sem spadajo raziskave »Povezanost psihosomatičnega statusa zaposlenih z njihovo delovno storilnostjo«, »Programirani rekreativni odmori med delovnim procesom«, »Aktivni odmor in programirana zdravstvena rekreacija delavcev Nuklearne elektrarne Krško«, »Čili za delo – Obvladovanje doživetij preobremenjenosti«, »Analiza povezanosti nekaterih dejavnikov procesa dela z interesi, stališči in mnenji delovnih ljudi na področju športne rekreacije«, in še nekatere druge.

Pomemben raziskovalni segment na področju športne rekreacije je bil povezan s turizmom. Tovrstne raziskave so bile usmerjene v preučevanje mnenj in stališč

domačih in tujih gostov v različnih turističnih okoljih oz. destinacijah ter v načrtovanje in programiranje športnorekreativnih dejavnosti. Sem spadajo naslednje študije »Mnenja in stališča tujih gostov o športno-turistični ponudbi Bohinja«, »Načrtovanje razvoja in organizacijsko programske zasnove športne rekreacije za zunajpenzion-sko ponudbo turistično športnorekreativnega središča Bohinj in Rogla«, »Šport kot element razvoja turizma v Sloveniji – valorizacija športa v turistične namene, športno-turistični proizvodi, trženje in strategija« in druge.

V eno izmed raziskovalnih skupin smo uvrstili tudi osebe s posebnimi potrebami. Sem uvrščamo naslednje študije. »Vpliv večmesečne programirane kineziološke rekreacije na nekatere karakteristike psihosomatičnega statusa telesno prizadetih oseb«, »Šport in športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja telesno prizadetih«, »Športnorekreativna dejavnost, socialno-ekonomski položaj in zdravstveno stanje paraplegikov Slovenije«. Poleg navedenega pa naj omenimo še študije, ki so bile usmerjene v preučevanje manjše skupine ljudi z roba družbe. Te so zajete v knjigah »Šport v funkciji zdravja odvisnikov«, »Šport, droge in zdravje odvisnikov«. V zvezi s tem omenjamo še študijo »Veter v laseh s športom proti drogic«.

Posamezne raziskave so bile publicirane. Izbrane študije so bile objavljene in opisane tudi v prispevkih, ki so bili predstavljeni na domačih in mednarodnih posvetih, simpozijih ter kongresih. Te so navedene v COBIS-u, zato jih tukaj posebej ne navajamo.

■ Zaključek

Razvoj športne rekreacije na Fakulteti za šport, ki je podrobno opisan v zborniku fakultete ob njeni 50. obletnici, je v posameznih razvojnih obdobjih potekal skladno z razvojem športa nasploh pa tudi z družbeno-ekonomskim razvojem in kulturološkim dogajanjem v družbi. Nanj je vplivalo tudi mednarodno sodelovanje in povezovanje z drugimi sorodnimi pedagoškimi, strokovnimi in raziskovalnimi institucijami. Študijski programi so se razvijali in bogatili s pomočjo izsledkov posameznih raziskav iz izbranih vsebinskih delov obravnavanega področja športne rekreacije. Pripravljeni programi so se izvajali na višješolskem študiju športnorekreativne smeri in na dodiplomskem ter podiplomskem študiju. Številni diplomanti so po zaključku študija odhajali v prakso in zasedali različna delovna mesta, skladno z njihovo doseženo izobrazbo pa tudi izven navedenih okvirov. Pri tem so zgledno uveljavljali svoja znanja in poslanstvo športnih pedagogov ter bogatili športno kulturo slovenstva.

V študijskih programih so bila enakovredno obdelana področja športne rekreacije v bivalnem okolju, delovnem okolju in na področju turizma. Ker je bil celoten študij podprt tudi s sistematičnim raziskovalnim delom, so bili podani pogoji za sodelovanje s sorodnimi institucijami doma in v tujini. Številne izsledke in spoznanja pa smo redno predstavljali na mednarodnih posvetih, simpozijih in kongresih.

In kako je danes? Načrt o nasledstvu na področju športne rekreacije, ki je bil jasno začrtan, se ob Bolonjski študijski reformi, žal ni uresničil. Seveda je treba razloge za to v prvi vrsti iskati znotraj naše, takrat delujoče katedre. Res pa je, da v takratnem prelo-mnem obdobju nekateri kolegi na fakulteti, zaradi svojih dreves, žal niso videli gozda. Študijski programi na fakulteti so vsled navedenega, kljub kineziološki usmeritvi, še danes osiromašeni.

■ Literatura

1. Berčič, H. (1980). Vabilo na trim. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
2. Berčič, H., Tušak, M. (1997). Analysis of effects of a sport-recreational transformational
3. process in the early stages of rehabilitation on the personality traits in paraplegics. V 11th International symposium for adapted physical activity. Quebec.

4. Berčič H. (1998). Sožitje športa in turizma - prihodnost tudi za Slovenijo. Šport, 46 (2), str.28-32.Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2001). Šport v obdobju zrelosti.Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Berčič, H., Mihalič, T. (2003). Šport kot element razvoja turizma v Sloveniji. V Berčič,H.(ur), Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 112 – 117).Ljubljana:Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez
6. Berčič, H. (2004). Športna rekreacija (Šport za vse) v družini kot osnova za pozitivnerazvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V: Berčič, H. (ur.), Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 8 – 22). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
7. Berčič, H. (2005). Kakovostno staranje je tesno povezano z rednim gibanjem in s športno rekreativnim udejstvovanjem. V H. Berčič (ur.), Šport starejših za danes in jutri, Zbornik (str. 5 – 13). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
8. Berčič, H. (2006). Obvladovanje doživetij preobremenjenosti pri delu. Priročnik za svetovalece za promocijo zdravja pri delu. V Stergar, E., Urlih Lazar, T. (ur.). Vključevanje gibalno/športnih aktivnosti v razbremenjevanje delavcev v delovnem okolju. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
9. Berčič, H. (2016). Strokovni temelji gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih. V Bučar Pajek, M. (ur.). 11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 16 – 25.
10. Berčič, H. (2017). Kako do več zdravja in gibalne/športne dejavnosti zaposlenih v delovnem okolju? Šport, 65 (1-2), 112-119.
11. Berčič, H. (2019). Gibalno/športna dejavnost za zdravo družino. V: Pajek, M. (ur.), Zbornik 14. kongresa športa za vse (str. 19 – 32). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez.
12. Berčič, H., Sila, B. in sodelavci (1979): Športno - rekreativna tekmovanja sestavni del športno - rekreativne dejavnosti delovnih ljudi in občanov. Murska Sobota: Zveza telesnokulturnih organizacij Murska Sobota, Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije.
13. Berčič, H, Sila, B. (2004): Organizacija in strategija športa, CRP Šport in turizem, URL:http://www.ef.uni-lj.si/sport-turizem/
14. Berčič, H., Dodič Fikfak, M. (2008). Preobremenjenost na delovnem mestu in aktiven življenjski slog. V Berčič, H. (ur.). 7. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov. Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije, 28 – 38.
15. Bravničar Lasan, M. (1996). Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
16. Burger, H., Marinček, Č. (1999). Vpliv telesne dejavnosti na funkcionalne sposobnosti starejših. Zdravstveni vestnik, 68, 731-735.
17. Chodzko-Zajko in drugi (2009). Successful Aging: The role of Physical activity. American Journal of Lifestyle Medicine, 3 (1), 20 – 28.
18. Doupona Topič, M. (2000). Družina in šport. V: Turk, J. (ur.), Sila, B. (ur.), Pinter, S. (ur.), Ihan, A. (ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 209-211). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
19. Fece, V. (2016). Gorenje d.d. – Aktivnosti za promocijo zdravja v Gorenju. V Bučar Pajek, M. (ur.). 11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 90 – 97.
20. Mancenovič, D. (2016). SIJ – Slovenska Industrija Jekla, d.d. – ustvarjamo močna podporni okolja za aktivno gibanje zaposlenih. V Bučar Pajek, M. (ur.). 11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 105 – 106.
21. Medved, E. (2016). Krka d.d. – Skrb za zdravje zaposlenih je tudi naša odgovornost. V Bučar Pajek, M. (ur.). 11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 82 – 88.
22. Mišigoj-Duraković idr. (2003). Telesna vadba in zdravje. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport , 85 – 106. .
23. Mihalič in sod. (2004): Šport kot element razvoja turizma v Sloveniji – valorizacija športa v turistične namene, športno-turistični proizvodi, trženje in strategija, raziskovalno-razvojni projekt v okviru CRP Konkurenčnost Slovenije 2001-2006, URL: <http://www.ef.uni-lj.si/sport-turizem/>
24. Mihalič, T. (2006). Trajnostni turizem. Ljubljana: Ekonomska fakulteta, Univerza v Ljubljani.
25. Mihalič, T. (2008). Trajnostni razvoj evropskega turizma. Turizem, 13 (maj, junij) 10 –12.
26. Molan, M., Arnerič, N., Belović, B., Berčič, H., Bohm, L., Kožuh, M., Ratkajec, T., Makovec Rus, M. (2006). Čili za delo. Obvladovanje doživetij preobremenjenosti. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
27. Novak Katona, J. (2016). SKB BANKA, d.d. – Športno društvo SKB, zdrav duh v zdravem telesu prispeva k poslovnemu uspehu. V Bučar Pajek, M. (ur.). 11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 107 – 109.
28. Piciga, D. (2007). Slovenski turizem v »trendu«. Turizem, 11 (91), 3.
29. Poles, J. (2016). Šport zaposlenih – medicinski vidik. V Bučar Pajek, M. (ur.). 11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 36 – 46.
30. Pukl M., Berčič, H., Modic, S., Gazvoda, T., Prijatelj, A. (1986). Aktivni odmor med delom. Ljubljana: Delavska enotnost.
31. Skledar, D. (2016). Talum, d.d. – Skrb za zdravje zaposlenih v Talumu. V Bučar Pajek, M. (ur.). 11. Kongres športa za vse – zbornik prispevkov. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 99 – 104.
32. Sasaki, J. (2011). Exercise therapy for prevention of atherosclerosis. Nippon rinsho. Japanese journal of clinical medicine, 69 (1), 119 – 124).
33. Strojnik, V. (2006). Projekt vadbe za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo. Zbornik simpozija: Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo »Tudi starejši vadimo«. Ljubljana: Fakulteta za šport, 17 – 21.
34. Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (Ur.), Lepota gibanja tudi za zdravje (str. 60-70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

dr. Herman Berčič, upokojeni profesor
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
herman.bercic@gmail.com