

ŠPORTNA REKREACIJA

Herman Berčič

Uveljavljanje športa v strategijah razvoja in usmeritvah slovenskega turizma

V prispevku so predstavljene posamezne strategije in usmeritve razvoja slovenskega turizma v zadnjem obdobju s pogledom v prihodnost. Opravili smo kritično analizo doseženih ciljev, ki so bili postavljeni v vsaki od izbranih strategij, še zlasti na povezanem področju športa in turizma. Vsaka od strategij je prinesla nekaj novega, vendar je tudi vsaka zaradi pospeševanja razvoja turizma terjala spremembe in dopolnitve. Sodobni pogledi na razvoj turizma in pripravo integralnega turističnega proizvoda ne morejo mimo pomembnega deleža športno-turističnih programov. Za mnoge sodobne turiste je šport eden od pomembnih potovalnih motivov. Slovenija kot dežela z mnogoterimi ohranjenimi naravnimi danostmi nudi številnim domačim in tujim gostom ne le aktivno, marveč tudi kakovostno preživljanje počitnic oz. dopusta.

Izbrani športi so že vključeni v integralni turistični proizvod Slovenije, kjer so v ospredju pohodništvo, kolesarjenje in zimski športi, postopno pa pridobivajo veljavo tudi golf, tenis, jahanje in vodni športi. Šport v okviru pripravljenih strategij in usmeritev dobiva vse večji pomen in z vključevanjem v celovito turistično ponudbo programsko bogati slovenski turizem. A kljub temu še nismo dosegli želene ravni vključevanja in tržnega vrednotenja športa v turizmu. Menedžerji še niso storili dovolj za timsko obravnavo področja in zaposlovanje športnih strokovnjakov z raznolikimi in za turizem nepogrešljivimi strokovnimi znanji.

Ključne besede: šport, turizem, strategija, usmeritve, športni turizem, razvoj.

Promotion of sport in the development strategies and guidelines of Slovenian tourism

The article presents individual development strategies and orientations seen in Slovenian tourism in recent years, with an outlook to the future. A critical analysis of the objectives of each of the strategies was conducted, with a particular emphasis on the combination of sport and tourism. Each of the strategies brought something new; however, due to the accelerated development of tourism, each had to be amended and supplemented. The modern views of development of tourism and the creation of an integral tourist product cannot but consider the significant role of sport-tourist programmes. For many tourists of modern times sport is one of the important travel motives. Slovenia is a country with a variety of preserved natural features and it therefore can offer domestic and foreign tourists not only an active but also a quality holiday break. The following sports have already been included in the integral tourist product of Slovenia: hiking, cycling and winter sports in the forefront, followed by golf, tennis, horse-back riding and water sports which are gaining ground. In the framework of the formulated strategies and orientations, sport is gradually gaining ground and, if integrated into the comprehensive tourist offer, it will enrich Slovenian tourism. However, despite the above, sport has not yet reached the desired level of presence and market evaluation in tourism. Managerial circles in Slovenia have not yet done enough to ensure a team approach to this area and to promote the employment of sport experts in tourism with extensive knowledge, which is crucial for tourism.

Key words: sport, tourism, strategy, orientations, sport tourism, development

Uvod

Slovenija je prešla določeno razvojno pot na področju, ki neločljivo povezuje šport in turizem. Ob tem lahko rečemo, da šport vselej vnaša veliko svežine v celovito turistično ponudbo Slovenije, hkrati je tudi njena obojgitev. Vendar za uveljavitev športa v turizmu ni dovolj le poznavanje strokovnih argumentov v okviru športne stroke, prepoznavni morajo postati tudi na področju turizma ali, povedano drugače, pri turističnih delavcih različnih profilov. Še zlasti je pomembno, da ta spoznanja sprejmejo turistični menedžerji. Pomemben delež pri tovrstnem uveljavljanju mora imeti tudi država.

Šport mora najti pomembno mesto v razvojnih načrtih, strategijah razvoja in usmeritvah slovenskega turizma.

Čeprav so razlogi za gornje navedbe znani, jih naštejmo nekaj. Šport lahko v povezavi s turizmom pomembno prispeva k mednarodni uveljavitvi Slovenije in 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, 1993; Berčič, 1998). Geopolitična lega Slovenije je edinstvena, saj nas umešča v osrednjo oz. jugovzhodno Evropo, kar daje veliko možnosti ne le za prehod turističnih tokov, marveč tudi za večdnevne obiske, zlasti tujih gostov.

Naše naravne danosti omogočajo pospešen razvoj turizma, saj so krajinska bogastva gotovo vabljiva za turiste, ki želijo preživeti svoj prosti čas v neokrnjeni naravi. Prav neokrnjeno naravno okolje, ohranjeni naravni viri in bogata kulturna dediščina so pomembni dejavniki potencialnega razvoja slovenskega turizma. Pri tem moramo omeniti še dobro dostopnost Slovenije kot turistične države (Piciga, 2007).

Konkurenčnost in prepoznavnost Slovenije kot turistične dežele morata zato v evropskem in tudi svetovnem prostoru temeljiti na njeni kakovostni turistični ponudbi, katere sestavni del naj bi bile v večji meri kot doslej tudi športne vsebine (Sila, 1996). Te so 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 se mora naša država tudi po tej poti vključiti v evropske turistične tokove, njene primerjalne prednosti pri povezanosti športa in turizma pa morajo imeti ne le promocijske, marveč tudi ekonomske učinke (Pintar, 1996; Berčič, 2001; Mihalič, 2004).

Dosedanji razvoj športa v slovenskem turizmu

Gotovo je mogoče nastavke za povezavo športa in turizma v Sloveniji iskati že pred letom 1996, toda tega leta je bilo področje športa in turizma na Rogli prvič obravnavano celovito in sistematično, in sicer na posvetu, katerega moto je bil Šport bogati turizem in turizem bogati šport. Ta se je začel postopno uveljavljati, vendar še vedno nismo dosegli želene stopnje razvitosti športa in turizma. Takratne ugotovitve posveta so pokazale, da se tudi pri nas (tako kot v turistično razvitih državah) postopno uveljavlja prepričanje, da sta turizem in šport neločljiva dela celovite in kakovostne turistične ponudbe, vendar so navzoči hkrati ugotovili, da navedeno uveljavljanje poteka prepočasi. Namreč raznolike športne dejavnosti in športne vsebine v takratnem obdobju še niso v zadostni meri postale nepogrešljiva sestavina kakovostne turistične ponudbe in razvoja slovenskega turizma (Berčič, 1996).

To v določeni meri še vedno velja tudi za današnji čas. Takrat je bilo izpostavljeno tudi dejstvo, da turistična območja in kraji, kjer se šport uveljavlja tudi kot del turistične ponudbe, nudijo zanimivejše turistične proizvode in dosegajo boljše ekonomske oz. poslovne učinke (Berčič, 1998; Mihalič, 2004). Nasprotno pa razdvojenost in nepovezanost športa in turizma negativno vplivata

na razvoj obeh dejavnosti, kar vodi v zapiranje v ozke okvire, to pa izničuje pričakovane pozitivne učinke v določenem turističnem okolju. Na posvetu so tudi ugotovili, da je dotedanja promocija turističnih proizvodov premalo upoštevala športne vsebine kot privlačnosti in zanimivosti, kar bi lahko posledično bolje motiviralo določene ciljne skupine turistov in obogatilo turistično ponudbo.

Eden od problemov, ki je bil izpostavljen v takratnem obdobju, je izhajal iz neposrednih turističnih okolij, kjer mnogi nosilci športnih dejavnosti s športnimi objekti in športno ponudbo ter storitvami niso bili dovolj vključeni v turistično ponudbo določenega kraja. Nasprotno pa naj bi dali vso podporo tistim turističnim krajem, turističnim podjetjem, hotelskim organizacijam, zasebnim turističnim podjetjem, turističnim kmetijam in drugim subjektom na področju turizma, ki v svojo programsko turistično ponudbo vključujejo tudi športne vsebine in jih primerno tržijo.

Med pomanjkljivostmi, ugotovljenimi v obravnavi povezanosti športa in turizma v takratnem obdobju, naj navedemo še nezadostno vključevanje marketinga in razmeroma slabo trženje športnih programov oz. proizvodov na področju turizma. Prav tako je bilo premalo pozornosti namenjene delovanju športno-turističnih središč in zaposlovanju ustrezno izobraženih ter usposobljenih strokovnih kadrov s področja športa. Na ta problem so posebej opozorili strokovnjaki oz. učitelji s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani (Berčič, 1996; Sila, 1997).

Poleg navedenega so ugotovili, da se raziskovalnemu delu na povezanem področju športa in turizma daje premalo pozornosti. Opravljali naj bi ga ustrezno usposobljeni strokovni kadri, ki naj bi poleg številnih drugih izvajali predvsem tržne raziskave. Sistematično naj bi preučevali tudi ekonomske učinke te dejavnosti.

Pokazala se je tudi potreba po nenehnem ugotavljanju razvojnih trendov na področju, ki povezuje šport in turizem. Že takrat so ugotovili, da so potrebne stalne analize turističnih tokov in nosilcev turističnega razvoja, to je domačih in tujih gostov. V zvezi s tem naj bi odgovorili na številna vprašanja promocije in oglaševanja turističnih produktov ter analize turističnega trga in drugih dejavnikov, ki vplivajo na uspešno ali neuspešno turistično sezono. V ta okvir spada tudi analiza celostne turistične ponudbe in povpraševanja (ali pa njenih delov), kamor so vključeni tudi športni oz. športnorekreacijski programi (Berčič, Sila, 2004).

Že v uvodu smo zapisali, da je bilo v Sloveniji v preteklem obdobju več strokovnih srečanj in posvetovanj ter sprejetih izhodišč in usmeritev za hitrejši razvoj in napredek slovenskega turizma. Na teh strokovnih posvetih in srečanjih smo skušali kritično analizirati in pregledati dosežke, ki so izhajali iz sprejetih temeljnih usmeritev, in odgovoriti vsaj na nekatera odprta vprašanja povezanosti športa in turizma (Berčič, 1996; Berčič, 1997).

Za naš prispevek so posebej zanimive usmeritve, ki so bile predstavljene na 2. slovenskem kongresu športne rekreacije na Rogli (Berčič, 2001), ker so osnova za kritično analizo doseženih oz. nedoseženih ciljev na tem področju v takratnem obdobju.

Usmeritve so bile tele:

- **Slovenija mora postati dežela aktivnega oddiha.** Z načrtnim in domišljenim promocijskim delovanjem jo je treba nujno umestiti v evropske in svetovne turistične tokove. Njeno turistično-športno ponudbo naj bi dvignili nad že izrabljen promocijski slogan Moja dežela – lepa dežela. Trženje zgolj naravnih lepot in danosti Slovenije v prihodnje ne bo imelo več ustreznih učinkov. Naravnim lepotam je treba dodati kakovostno športno-turistično ponudbo, ki bo primerljiva in konkurenčna na tujih turističnih trgih. Zaradi tega je smiselno, da na državni ravni ustvarimo koordinacijo delovanja vseh potencialnih institucij, organizacij in organov, ki lahko pomembno prispevajo k promociji in razvoju slovenskega turizma, povezanega s športom. Pri tem je treba izhajati iz strategije razvoja slovenskega turizma in izvedbenega projekta trženja slovenske turistične ponudbe. Ta mora biti specifična in prepoznavna zlasti na evropskih pa tudi na svetovnih turističnih trgih. Turistična ponudba naj bi z vključnimi športnimi programi zajela pet za Slovenijo najpomembnejših turističnih področij (obalo in kras, gore in jezera, zdravilišča, mesta in podeželje). Vse to naj bi zajeli v **slovenskem turističnem proizvodu**, ki naj bi se uveljavil v mednarodnem prostoru. To naj bi prispevalo k mednarodni uveljavitvi Slovenije, hkrati pa je tudi njena razvojna priložnost.
- **Neprekinjeno je treba ugotavljati in analizirati interese, mnenja in stališča domačih in tujih gostov ter njihovo motivacijsko strukturo na področju turizma in športa.** Kaj turist hoče in kaj želi, je temeljno vprašanje, na katero moramo v vsakem letnem obdobju najti odgovor in na osnovi tega ustrezno oblikovati turistično ponudbo. Analiza trga mora biti zato stalen proces. Zlasti pomembno je ugotavljanje deleža športa oz. športnih vsebin v celoviti turistični ponudbi. Glede na to, da v evropskih turističnih tokovih

prevladujejo turisti, ki povprašujejo po kakovostni športno-turistični ponudbi, morajo načrtovanje in programiranje prevzeti ekspertne skupine.

- **Na stičišču športa in turizma bi morali zaposliti ustrezne strokovne kadre, predvsem specialiste, ki znajo, hočejo in zmorejo opravljati dela in naloge na povezanem področju športa in turizma.** Ti bi morali zagotoviti višjo strokovno raven delovanja. To pomeni, da bi ustrezno izobraženi in usposobljeni kadri različnih profilov na stičišču obeh področij športa in turizma opravljali strokovne naloge v okviru izvedbenih projektov v neposredni praksi. Zato je zelo pomembna ustrezna kadrovska zasedba. Kar zadeva športno stroko, naj bi bili v tej strukturi zajeti kadri, ki pokrivajo vse segmente oz. različice športa pa tudi torišča, ki so tesneje povezana z medicinsko stroko. V tem segmentu bi morali doseči tesnejšo povezanost medicinskih strokovnjakov s strokovnjaki s področja športa in turizma. Ljubiteljski pristop obravnave posameznih strokovnih vprašanj bi morala v celoti zamenjati profesionalna obravnava.
- **V Sloveniji bi morali poskrbeti za someren in trajnostni turistični razvoj vseh regij in vseh za slovenski turizem pomembnih turističnih območij.** Te, kot je znano, lahko poleg nekaterih specifičnih segmentov poimenujemo kot **MODRO-ZELENO-BELE** turistične destinacije. Ta območja naj bi posebej obogatili s športno ponudbo, ki naj bi bila kar najbolj pestra in raznolika ter skladna s potrebami in željami turistov.



Deskanje na snegu kot del zimsko-športne turistične ponudbe.

- **Vzpostaviti bi morali boljšo komunikacijsko povezanost na horizontalni ravni in tudi v vertikalni smeri.** Kakovostno komuniciranje bi morali uveljaviti med posameznimi institucijami, ki delujejo na področju turizma, na čelu s Centrom za promocijo turizma (danes Slovenska turistična organizacija – STO),

hkrati pa naj bi ustvarili boljšo povezanost z lokalnimi turističnimi skupnostmi. Občine bi namreč morale biti tudi pobudnice turističnega razvoja v kraju, idejo o Sloveniji kot turistični deželi pa naj bi postopno sprejeli v sleherni slovenski družini.

- **Na področju turizma naj bi v povezavi s športom še bolj kot doslej uveljavili podjetništvo oz. tržni pristop.** Pomembno vlogo pri tem morajo odigrati vodilni delavci, direktorji in menedžerji. Predvsem velja poudariti ugotovitev, da je tržna vrednost športnih programov dokazljiva in v skupnem turističnem proizvodu predstavlja pomemben del.
- **Segment, ki mora biti pri uveljavljanju turizma in športa ter udejanjanju turistično-športnih proizvodov vključen v izvedbene projekte, je naravovarstvo.** Na vseh treh toriščih TURIZEM-ŠPORT-OKOLJE mora biti doseženo skladje, okoljevarstveni elementi pa morajo biti vgrajeni v športno-turistične programe oz. proizvode.
- **V okviru turistične ponudbe »podeželje« naj bi posebno pozornost posvetili turizmu na kmetijah.** Postopno naj bi uresničili idejo družbenega dogovora o pospeševanju turizma na kmetijah z vključenimi športnimi vsebinami. Pri tem naj bi poskrbeli za ohranjanje kulturne krajine in arhitekturne dediščine, hkrati pa naj bi upoštevali želje in potrebe gostov, še zlasti v rekreativnem športu.
- **Med posameznimi turističnimi območji naj bi določen poudarek dali tudi turistično-športni ponudbi v velikih mestih oz. v večjih urbanih okoljih.** Turistične, zgodovinske in kulturne znamenitosti naj bi obogatili s športnimi programi in tako razširili turistično-športno ponudbo v mestnih okoljih.
- **Pri promociji in udejanjanju slovenskega turizma še vedno ostaja aktualno vprašanje večjega medijskega vključevanja v vse njegove sestavne dele.** V ospredju naj bi bili predvsem celovita turistična ponudba, prodor in uveljavitev na tujih trgih ter medijsko spremljanje različnih akcij in turistično-športnih dogodkov. Na enem od posvetov so predlagali pripravo skupnega srečanja novinarjev, ki delajo na področju turizma in športa. Tako bi lahko kakovostno izboljšali in razširili predstavitev turizma in športa v turizmu tudi v različnih medijih.
- **Na stičišču obeh področij športa (športne rekreacije) in turizma je treba zasnovati predvsem aplikativne oz. praktično uporabne raziskave.** Z izvedbenimi projekti kot posledicami praktično uporabnih raziskav ter njihovimi ugotovitvami in izsledki bo mogo-

če doseči hitrejši napredek v posameznih turističnih območjih Slovenije in v Sloveniji kot celoti.

Ta pregled kaže, da so bile že v takratnem obdobju določene usmeritve domišljene, danes pa se ob tem postavlja vprašanje, koliko so bili posamezni segmenti navedenih usmeritev (in takratna spoznanja) uresničeni v slovenskem turizmu. Današnji pregled dosežkov, ki izhajajo iz navedenega, kaže, da Slovenija postaja dežela aktivnega oddiha. Napredek je namreč viden v športno-turistični ponudbi oz. v posameznih ponujenih športnih oz. športnorekreativnih programih. To zlasti velja za programe pohodništva, tenisa in kolesarjenja, čeprav je pri slednjem vidno pomanjkanje kolesarske infrastrukture oz. mreže kolesarskih poti. Opazen pa je napredek pri širjenju golfa, ki postaja vse pomembnejši turistični proizvod. Slovenija se postopno oblikuje v golfsko državo, čeprav še vedno zaostajajo naložbe v igrišča za golf. Sicer pa je, ugotavlja Piciga (2007), slovenski turizem v trendu, saj se kvantitativni cilji glede načrtovanega obiska turistov in števila njihovih nočitev uresničujejo. Ustvarjena je tudi nova tržna znamka Slovenije – Slovenijo čutim (I FEEL SLOVENIA).

Glede tržnih raziskav in analiziranja ter ugotavljanja interesov, mnenj in stališč domačih in tujih gostov Slovenska turistična organizacija (STO) s svojim oddelkom za tržne raziskave stalno in sistematično preučuje ta segment. To počno tudi nekatere druge institucije, med njimi tudi Fakulteta za šport. Poleg tega se izvajajo oz. so bili izvedeni še nekateri drugi raziskovalni projekti ali deli projektov (Berčič, Mihalič, 2003; Berčič, Sila, 2004; Berčič, Sila, Ažman, Planinšek, 2004; Mihalič, 2004; Mihalič in sod., 2004; Tkalčič, 2004; Uran, Jerman, 2004).

Kar zadeva zaposlovanje kadrov s področja športa v turizmu, moramo ugotoviti, da se stanje do danes ni bistveno spremenilo. Vodilni ljudje, direktorji in menedžerji posameznih turističnih podjetij in središč še vedno niso prepoznali prednosti, ki jih dolgoročno nudi timsko vodenje športno-turističnih programov, pri čemer imajo športni strokovnjaki vodilno vlogo.

Somerni in trajnostni razvoj turizma sta skladno z naturo 2000 in zavarovanimi turističnimi območji Slovenije, ki predstavljajo naravne vrednote, trajna zaveza slovenskega turizma. Ta del usmeritev se uresničuje, saj je med drugim to pomembna primerjalna prednost Slovenije v evropskem turističnem prostoru, kjer nastopajo države z doseženo višjo stopnjo turističnega razvoja. V turizmu se tudi v povezavi s športom postopno uveljavljata podjetništvo in tržni pristop, hkrati s tem pa se bogati

komunikacijska povezanost na horizontalni ravni in po vertikali. Kljub računalniško podprtim informacijskim sistemom na različnih ravneh slovenskega turizma še vedno ni trdnjše povezave in sodelovanja med turističnimi organizacijami in društvi ter športnimi organizacijami in društvi.

Slovenija se na evropskih turističnih trgih že uspešno uveljavlja in na turističnih borzah uspešno predstavlja prednosti in posebnosti slovenskega turizma ter naše celovite turistične ponudbe, vendar pa v hudi konkurenci, zlasti razvitejših turističnih držav, še vedno težko drži korak. Izvila se je sicer iz spon primerjanja s Slovaško in Slavonijo, njena prepoznavnost se je po predsevdovanju Evropski uniji povečala, vendar bi jo morala še bolje izkoristiti. Tu imajo pomembno vlogo mediji, saj lahko veliko storijo za promocijo slovenskega turizma tudi na osnovi dobro organiziranih in izpeljanih športno-turističnih dogodkov in akcij.

Turizem na kmetijah se postopoma razvija in ponekod že dobiva evropsko primerljivo podobo, vendar pa tega ne bi mogli reči za njegovo športno-turistično ponudbo oz. za športne programe, ki jih posamezne kmetije ponujajo. Tu je odprto polje delovanja tudi za športne strokovnjake.

Se pa zato bogati turistična ponudba v mestnih okoljih, vendar njen segment športno-turistične ponudbe še zaoztaja. Posamezne večje mednarodne športne prireditve so že vpete v širšo slovensko turistično ponudbo, še več pa bi morali storiti za promocijo slovenskega turizma s pomočjo mednarodno primerljivih dosežkov vrhunskih športnikov.

Strategije razvoja turizma v Sloveniji v povezavi s športom

V sosledju posameznih strategij razvoja slovenskega turizma si najprej oglejmo tisto iz leta 1996, ki je bila izdelana na osnovi ekspertize **Indeks 365 – Izvedbeni načrt trženja slovenske turistične ponudbe 1997** (Center za promocijo turizma, 1996). K temu je pomembno prispevala tudi **Resolucija o strateških ciljih na področju razvoja turizma v Republiki Sloveniji s programom aktivnosti in ukrepov za njeno izvajanje**. V tem okviru so bili pripravljeni osnovni modeli za trženje posameznih turističnih območij in turističnih proizvodov Slovenije, skladno z izbranimi strateškimi cilji. Slovenija naj bi med drugim postala dežela z jasno prepoznavnimi turističnimi cilji. Posamezna področja, ki so predstavljal takratno osnovo za fizično prepoznavnost Slo-

venije, so bila: **obala in kras, gore in jezera, zdravilišča, mesta in podeželje**.

Vsako od navedenih turističnih področij je imelo svoje posebnosti in za vsako je bilo treba pripraviti tudi ustrezno športno-turistično ponudbo. Iz opisane strategije povzemamo: za »**obalo in kras**« je značilno, da imata ugodno sredozemsko podnebje in veliko naravnih, kulturnih ter zgodovinskih znamenitosti, kot so: predalpski svet, kraške jame, morje, reke, stare vasi, gradovi, stara mestna jedra in druge. V navedeno okolje je ob spoštovanju naravovarstvenih načel v veliki meri mogoče vključiti tudi ustrezne športne vsebine.

Značilnost drugega turističnega področja »**gore in jezera**« je neokrnjena narava z veliko naravnimi znamenitostmi. To še zlasti velja za Triglavski narodni park, ki zaradi svoje ohranjenosti in prvobitnosti ponuja obilo možnosti za različne športnorekreativne aktivnosti v naravnem okolju. Pri obravnavi te turistične točke pa ne gre le za navedeni park, ampak tudi za lahko dostopne Alpe, kjer se lahko izvajajo različne športne oz. športnorekreativne aktivnosti v gorskem okolju.



Rečni bob je za nekatere turiste zanimiva in atraktivna vodna aktivnost.

Za turistično področje »**zdravilišča**« je značilna razmera neokrnjena narava z gozdovi, rekami, panonsko ravnino, vinogradi in polji, nekatera od zdraviliških okolij pa so povezana tudi z morjem. Poleg tega so v tem turističnem okolju številne kulturne in zgodovinske znamenitosti. Posebnost tega turističnega območja so bogati termalni vreli ter zdravilna mineralna voda. V tem območju je 15 termalnih zdravilišč, ki poleg visoke ravni zdravstvenih storitev ter ob povezanosti medicine in športne rekreacije ponujajo tudi medicinsko obarvane športnorekreativne programe.

»**Mesta**« so kot turistično področje prav tako zanimiva, zato v tej strategiji razvoja slovenskega turizma zavzema-

jo pomembno mesto. Ekonomsko, upravno in kulturno-politično središče države je gotovo zanimivo za turiste. Ljubljana je tudi sicer na kulturnem, jezikovnem, geografskem in zgodovinskem vozlišču med vzhodno in zahodno Evropo ter sredozemskimi državami. Pohvali se lahko s starim mestnim jedrom, z bogato kulturno dediščino in s prijetnim mestnim okoljem. Hkrati je to tudi moderno univerzitetno mesto z razvito infrastrukturo ter bogatim poslovnim, političnim in kulturnim življenjem. V slovenski prestolnici sta dobro razviti kongresna in sejemska dejavnost, v njej pa je sedež mnogih znanstveno raziskovalnih in drugih institucij. Turistična sezona poteka vse leto, pomembno vlogo pri tem pa ima tudi dobro organiziran informacijski in promocijski center za turizem. V mestu je bogata kulturna in zabavna ponudba, znano je tudi po številnih športnih prireditvah.

Seveda turistično niso nič manj zanimiva niti druga slovenska mesta, kot so Maribor, Ptuj, Celje, Kranj, Novo mesto, Koper ...

Peto izbrano in zanimivo turistično področje Slovenije je »**podeželje**«. Opredeljujejo ga visoka raven gostoljubnosti, odlična ponudba domače kulinarike, lepo podeželsko naravno okolje ter etnološke in etnografske posebnosti posameznih krajev. Veliko je kulturnih prireditev z ohranjenimi navadami in običaji, v ospredju pa je individualna ponudba. Tam so ugodne možnosti za razvoj turizma na kmetijah, vendar pa bo treba tudi v tem okolju turistično ponudbo obogatiti s športnimi vsebinami.

Ob predstavitvi posameznih segmentov navedene strategije podajmo še kritični razmislek, ki se nanaša na njeno izvajanje in uveljavljanje v širšem slovenskem prostoru. Predvsem nas zanimata oblikovanje in izvajanje posameznih športno-turističnih programov in produktov v okviru posameznih segmentov strategije. Nasploh lahko rečemo, da se je športnorekreativna ponudba izboljšala, kar se kaže tudi v izbranih ožjih turističnih okoljih pri izvajanju posameznih športnih programov. Navedeni programi so na »**obali in krasu**« že v veliki meri postali nepogrešljiva sestavina aktivnega oddiha oz. počitnic tako domačih kot tudi tujih gostov. Predvsem so bile to različne športnorekreativne dejavnosti na vodi in ob njej, izleti in pohodi, kolesarski izleti, jahanje, športnorekreativne dejavnosti na posameznih športnih objektih in površinah itd. Razumljivo pa je, da bi posamezne športne programe lahko še bolje tržili.

Zelo pestri in raznoliki so bili ponujeni športni programi v turističnem področju, ki ga opredeljujejo »**gore**

in jezera«. To so bili predvsem športni programi, ki so vključevali gorsko kolesarjenje, plezanje, gornišstvo in pohodništvo itd. V to okolje spada tudi športno-turistična ponudba posameznih zimskošportnih središč z zimskošportnimi programi. Ti so vključevali alpsko smučanje, hojo in tek na smučeh, turno smučanje, deskanje na snegu, pohodništvo na smučeh, sankanje in druge. Prav tako se je bilo v tem okolju mogoče ukvarjati z zmajarstvom in jadralnim padalstvom. Alpske reke in jezera so omogočala izvajanje za turizem zelo zanimivih športnorekreativnih dejavnosti, kot so rafting, kajakaštvo, soteskanje, ribolov, plavanje in druge.



Jadralno padalstvo lahko popestri športno turistično ponudbo.

V »**zdraviliščih**« so se izvajale predvsem posamezne različice programiranega zdravstveno preventivnega, rekreativnega oddiha. Prav tako so bili zanimivi tudi različni razvedrilni športnorekreativski programi. Na turističnem področju zdravilišč pa so se kot posebna ponudba pojavljali programi »**wellnessa**«. To so bili v bistvu programi za dobro telesno in duševno počutje vse družine. Temeljili so na pravilni in uravnoteženi prehrani, gibanju, oddihu in negi telesa. Pomembna sestavina navedenih programov so bile tudi številne športne aktivnosti, kot so plavanje, kolesarjenje, jahanje, golf, tenis itd.

V »**mestih**« je bilo športno turistični ponudbi namenjeno najmanj pozornosti. Malo je bilo športnih programov v sicer bogatem športnem okolju, ki bi bili pripravljeni za obogatitev dni, ki jih gostje preživijo v posameznih mestih. To ponudbo je treba bistveno izboljšati.

V turističnem okolju »**podeželje**« je bil v okviru športno-turistične ponudbe sicer narejen določen, vendar premajhen napredek. Le nekatere turistične kmetije so ponujale programe jahanja, izletništva in pohodništva, kolesarjenja (tudi gorskega) in nekatere druge športne programe.

Na temelju ugodnih in manj ugodnih rezultatov razvoja turizma, ki je bil načrtovan in programsko pripravljen v opisani strategiji in uresničevan v obdobju 1996–2002, pa so vodilne strukture slovenskega turizma že pripravljale načrte in programe za novo strategijo pospeševanja turističnega razvoja. Ta naj bi bil usmerjen k temeljnemu strateškemu cilju, iz katerega izhaja, da naj bi v Sloveniji razvili prepoznavne, tržno zanimive in kakovostne turistične proizvode, ki bodo temeljili na ustvarjalni izrabi domačega znanja ter naravne in kulturne dediščine. Težili naj bi k temu, da Slovenija postane država z jasno in prepoznavno identiteto, s prepoznavnimi turističnimi področji, ob tem pa naj bi, za uresničitev navedenega strateškega cilja spremljali svetovne trende gibanja turističnega povpraševanja.

Na osnovi navedenega sta vlada Republike Slovenije in njeno ministrstvo za gospodarstvo leta 2002 pripravila novo **Strategijo slovenskega turizma 2002–2006** (Kovač, 2002). Ker je dokument zanimiv za našo razpravo, si oglejmo njegove poudarke in možnosti, ki jih je ponujal za vključevanje športa oz. športnih programov. V poglavju, ki govori o viziji razvoja slovenskega turizma, je poudarjeno, da želi Slovenija v prihodnjih desetih letih postati razvita turistična država s primerljivo evropsko kakovostjo turističnih storitev in raznovrstno turistično ponudbo, ki bo konkurenčna v razmerju do drugih turističnih območij.

Nadalje je zapisano, da se Slovenija tržno umešča do konkurenčnih držav kot mlada, majhna, raznovrstna, zanimiva dežela, polna novih doživetij in nenavadnih ponudbenih kombinacij. Podrobna razčlenitev vizije razvoja temelji na naslednjih dejstvih (Kovač, 2002):

- Slovenija je majhna, gostoljubna in prijazna evropska dežela, ki jo lahko odkrivamo na varen in lahko dostopen način.
- Slovenija je edina evropska dežela na stičišču Alp in Jadrana, kjer lahko turist v kratkem času doživi lepoto gora, krasa, jezer, rek in skrivnosti morja.
- Slovenija je dežela z ohranjeno in bogato naravo ter kulturo, ki ponuja mir in kakovostne turistične storitve v avtentičnem okolju.
- Slovenija je dežela, ki ima konkurenčne turistične programe in gostu za porabljen denar ponuja veliko doživetij.
- Slovenija je dežela z zanimivo ponudbo turističnih programov za mlade in vse tiste, ki cenijo drugačnost in zabavo, aktiven oddih in zdravje, raznovrstnost in varnost.



Slovenske reke ponujajo veliko možnosti za športnorekreativno udejstvovanje.

Iz navedenega je mogoče razbrati, kje in kako naj bi potekalo vključevanje športnih oz. športnorekreativnih programov v celovito turistično ponudbo v navedenem obdobju, zato si v nadaljevanju pogledimo, v katerih segmentih strategije je bilo to mogoče še posebej uveljaviti. V strategiji je bilo opredeljenih deset temeljnih turističnih področij, v okviru katerih naj bi razvijali deset temeljnih turističnih usmeritev, združena pa so bila v tri temeljna področja, in sicer v **produktno, geografsko in programsko**.

Produktno področje je zajemalo zdraviliški turizem, igralniško-zabaviški turizem in poslovni turizem. **Geografsko področje** je zajemalo turistično območje Julijske Alpe, Mariborsko Pohorje, turistično območje Krasa in turistično območje obale. **Programsko področje** pa se je delilo na 3 E – podeželski turizem, 3 A – rekreativni turizem in 3 D – doživljajski turizem. Taka delitev naj bi ustrezala raznovrstnosti slovenske turistične ponudbe in omogočala dovolj širok nabor turističnih storitev, ki predstavljajo jedro ponudbe slovenskega turizma.

V okviru produktnega področja je **zdraviliški turizem** naveden na prvem mestu. V resoluciji je zapisano, da izkorišča naravne vrednote in je bil že doslej najuspešnejši slovenski turistični grozd. Trženje zdravja je ena najpomembnejših stalnic sodobne turistične ponudbe, termalni bazeni pa so temeljna atraktivnost slovenskih zdravilišč. Določen poudarek je bil na zdraviliških nasploh in tudi na zdraviliškemu turizmu dan že v prejšnji strategiji. Kar zadeva vključevanje športne stroke oz. športnorekreativnih programov v športno-turistično ponudbo zdravilišč, moramo omeniti kar nekaj športnorekreativnih programov, ki jih je bilo mogoče izvajati in uresničevati. Nekaj smo jih omenili že pri analizi prejšnje strategije. To so bili predvsem zdraviliško-zdravstveni programi, ki so vključevali različne

zdraviliške dejavnosti in športnorekreativne programe. V tem okviru so bili zanimivi predvsem programi medicinsko programiranega zdravstveno preventivnega rekreativnega oddiha z več različicami. Konkretno so ti programi vključevali večdnevne programe za sprostitev, programe za menedžerje, preventivne zdravstvene programe, protistresne programe, različne shujševalne programe, lepotilne programe in programe za zdravljenje odvisnosti.

Na drugem mestu produktnega področja je naveden **igralniško-zabavišni turizem**, ki naj bi bil konkurenčen in primerljiv z evropsko turistično ponudbo. V ta segment je uvrščen tudi **poslovni turizem**, ki naj bi imel pomembne primerjalne prednosti tudi v okviru slovenske turistične ponudbe. Tudi ta segment turistične ponudbe je bilo mogoče obogatiti z različnimi športno-rekreativnimi in sprostilnimi programi.

V okviru geografskega področja je navedeno, da ta najprej zajema **turistično območje Julijske Alpe**. To obsega kompleksno turistično ponudbo na dokaj o zaokroženem in atraktivnem turističnem območju Zgornjesavske in Soške doline. Osrčje turističnega območja je Triglavski narodni park kot temeljna naravna dobrina in vrednota. To turistično okolje naj bi bilo skladno z naravovarstvenimi načeli posebej primerno za izvajanje privlačnih športnorekreativnih programov. Čeprav je bil del teh naveden že pri analizi prejšnje strategije (turistično področje gore in jezera), jih zaradi celovitega pregleda navedimo v celoti. Predvsem naj bi bili to programi gornišstva, planinstva in pohodništva, programi zimskih športov, ki vključujejo alpsko smučanje, deskanje na snegu, telemark smučanje, turno smučanje, pohode na smučeh, hojo in tek na smučeh, sankanje, drsanje, rekreativni hokej na ledu, kegljanje na ledu, in drugi programi. Sem spadajo tudi raznolike aktivnosti v vodi,



»Mini« rafting kot del športno-turistične ponudbe na slovenskih rekah.

na njej in pod njo, kot so plavanje, kajakaštvo, kanuizem, rafting, potapljanje, soteskanje, potem jadralno padalstvo, zmajarstvo, jahanje in druge. Poleg navedenega naj bi v tem turističnem okolju organizirali in izvajali različne športne prireditve in tekmovanja, ki naj bi imela tudi določene učinke na turizmu. Uresničevanje teh programov je zahtevalo temeljito znanje in mnogotere izkušnje s področja športa oz. posameznih športnih zvrsti, predvsem zaradi različnih želja, raznolikih znanj in izkušenj tako domačih kot tudi tujih gostov.

Naslednje zanimivo geografsko turistično območje je opisano kot **turistično območje Pohorja in Maribora**. To zajema prihodnje območje regijskega naravnega parka s pomembnimi naravovarstvenimi območji, naravnimi vrednotami, kulturnimi znamenitostmi in gorskimi turističnimi centri. Z mariborskim mestnim zaledjem in ponudbo drugih mest v širšem podeželskem prostoru predstavlja pomembno in atraktivno turistično celoto. Tudi v tem turističnem območju je bilo mogoče ponuditi raznolike in pestre športno-turistične programe. Zlasti zanimivi naj bi bili različni zimskošportni programi z alpskim smučanjem, deskanjem na snegu in hojo ter tekom na smučeh. To naj bi bilo tudi izjemno okolje za kolesarjenje, pohodništvo, tenis, golf, jahanje in druge športne zvrsti oz. športnorekreativne dejavnosti. Prav tako naj bi bilo mogoče v tem turističnem okolju organizirati in izvesti različne športne prireditve in tekmovanja, ki jih lahko povežemo tudi s turistično ponudbo.

Turistično območje krasa zajema raznoliko kraško okolje z naravnimi lepotami (kraške jame, kraška polja), kar naj bi bilo posebej zanimivo za turiste. Bogata turistična ponudba v tem okolju obsega tudi ponudbo Lipice, dobro razvito turistično zaledje pa naj omogoča izvajanje različnih kulturnih in tudi športnorekreativnih dejavnosti. Pomembne so zlasti jahanje, golf, kolesarjenje in jamarstvo.

Turistično območje obale zajema kompleksno turistično ponudbo na obalnem pasu in je povezano s sredozemsko turistično ponudbo. Čeprav slovenske obale ni veliko, vendarle predstavlja »vrata Jadrana«, hkrati pa omogoča bogato počitniško, zabaviščno, igralniško športno in navtično turistično ponudbo. Posebej športno-turistična ponudba v obliki športnih aktivnosti na vodi, v njej in pod njo zadovoljuje največji del turističnega povpraševanja. Ponudbi programov jadrnanja in jadrnanja na deski se dopolnjujeta s ponudbo tenisa in privlačnih teniških prireditev. V tem turističnem območju naj bi se izvajali še drugi športnorekreativni programi, npr. program kolesarjenja, hoje, odbojke na mivki

itd., ter različna športna tekmovanja in športno-turistične prireditve.



Jadranje mnogim domačim in tujim gostom obogati dopust.

Turizem 3-A obsega aktivne in akcijske športno-turistične dejavnosti s številnimi izbranimi športnimi vsebinami, med katerimi imajo posebno mesto športi s povečano stopnjo tveganja (rizični oz. »adrenalinski« športi). To so predvsem plezanje, turno smučanje, alpinistično smučanje, telemark smučanje in deskanje na snegu zunaj urejenih smučišč, jadralno padalstvo, zmarjarstvo, padalstvo, soteskanje, rafting, rečni bob in druge športne aktivnosti. Ta segment turizma predstavlja zaokroženo ponudbo, namenjeno zlasti mladim, individualnim gostom in vsem tistim, ki si želijo aktivne in (atraktivne) športne počitnice. Športni turizem ima v Sloveniji pomembne prednosti prav zaradi izjemne raznolikosti naravnih danosti na razmeroma majhnem geografskem prostoru. Tu pa naj bi se odpiral prostor za vključevanje športa in različnih športnih strokovnjakov, kot so gorski vodniki, učitelji smučanja in inštruktorji različnih športov, v turizem.



Soteskanje je lahko privlačna športno-turistična aktivnost.

Turizem 3-E zajema tiste turistične dejavnosti in storitve, ki so povezane z etnološkimi in kulturnimi danostmi v širšem slovenskem prostoru. Poudarjen je tudi ekološki vidik. V jedru tega segmenta je podeželski turizem z vrsto pomembnih etnoloških posebnosti. Sem spadata programska ponudba podeželskega načina življenja in bogata etnološka dediščina posameznih slovenskih geografsko-turističnih okolij. V ta del turizma naj bi vključili tudi raznolike (in že navedene) športnorekreativne programe pohodništva, kolesarjenja, tenisa, jahanja in druge ter dejavnosti, povezane s »podeželskim wellnesom«.

Turizem 3-D zajema turistično ponudbo, ki temelji na doživljajskih in domišljajskih aktivnostih, ki lahko pomembno obogatijo celovito in kompleksno slovensko turistično ponudbo. V ta segment so vključene dejavnosti, katerih izvajanje omogoča posebna motivacijska struktura udeležencev z bolj specifičnimi motivi. V tem delu naj bi se uresničevala turistična ponudba različnih tematskih usmeritev in doživljajskih praks, ki pri turistih spodbujajo posebna doživetja in občutja. Tudi v ta del turistične ponudbe naj bi se vključevale izbrane športne vsebine.

Strategija slovenskega turizma 2002–2006 je temeljila na razvojni paradigmi, ki je v središče postavila podjetniški, tržni pristop in sodelovanje ter povezovanje po načelu javno-zasebnega partnerstva pri oblikovanju in uresničevanju postavljenih strateških ciljev (Uran, Ovsenik in sod., 2006). Razumljivo, da je načrtovalce zanimalo, kako se je navedena strategija uresničila oz. uresničevala, zato je bila opravljena ustrezna analiza. Ugotovili so, da so bili kvalitativni cilji le delno uresničeni, boljše je bilo pri kvantitativnih strateških ciljih. Prav tako so ugotovili, da kljub visokim razvojnim spodbudam za razvoj turističnih proizvodov na programskem področju (3A – rekreativni, 3E – podeželski, 3D – doži-

vljajski) ni prišlo do bistvenega napredka v razvoju tovrstnih turističnih proizvodov in storitev oz. do njihovega povezovanja v integralni turistični proizvod (ITP) ter njihovega uspešnega trženja. Na povezanem področju športa in turizma še vedno nimamo centralnega registra športno-turistične ponudbe in športno-turistične infrastrukture, še precej pa smo oddaljeni od postavitve celovitega kolesarskega infrastrukturnega omrežja in medsebojno povezanih kolesarskih poti. Nekaj podobnega velja tudi za igrišča za golf.

Ugodni in manj ugodni rezultati navedene strategije so narekovali pripravo nove, zato je bil pred dvema letoma pripravljen nov **Razvojni načrt z usmeritvami slovenskega turizma 2007–2011**. Tudi v njem je zapisano, da bo Slovenija postala razvita turistična destinacija z raznoliko in kakovostno turistično ponudbo, s poudarkom na krajših počitnicah. Z izoblikovanimi atraktivnimi in raznolikimi integralnimi turističnimi proizvodi pa bo postala tudi zaželena destinacija za daljše počitnice (Uran, Ovsenik in sod., 2006). Tudi v tem razvojnem načrtu naj bi bilo veliko ali še več prostora za športno-turistične programe in proizvode, ki bodo sestavni del mrežnega povezovanja na nadnacionalni, nacionalni, regionalni in celo na lokalni ravni.

Namesto sklepa

Slovenski turizem gotovo postaja ena vodilnih gospodarskih panog, v prihodnosti pa naj bi bila njegova vloga še večja. V prispevku smo podali pregled posameznih strategij in usmeritev, ki naj bi omogočile, da bi bil slovenski turizem prepoznavnejši na evropskem turističnem trgu in tudi širše. Kritično smo analizirali posamezne strategije, usmeritve in turistične načrte ter izluščili najpomembnejša spoznanja in ugotovitve. Vsaka od strategij, ki je bila v določeni meri uresničena, je prinesla nekatere novosti in napredek, vendar v izbranem časovnem obdobju to ni bilo dovolj, da bi lahko nenehno pospeševali turistični razvoj. Zato so bile potrebne spremembe in dopolnitve posameznih segmentov pripravljenih strategij in usmeritev v slovenskem turizmu. Ob pregledu in analizi posameznih strategij smo poudarili, da ima v celoviti turistični ponudbi šport pomembno mesto, saj raznoliki športni programi v veliki meri bogatijo športno-turistično ponudbo in lahko veliko prispevajo ne le k boljši prepoznavnosti Slovenije, marveč tudi k večji programski izbiri, ki vključuje izbrane športno-turistične produkte. Ker naravne danosti Slovenije omogočajo pospešen in kakovosten razvoj turizma, katerega sestavina je integralni turistični proizvod s športnimi progra-

mi, je treba na nacionalni in vseh drugih ravneh strniti sposobnosti, znanje in denar za kar najboljšo promocijo in umestitev slovenskega turizma v vedno bolj konkurenčnem evropskem turističnem prostoru.

Povezanosti športa in turizma se je v Sloveniji v zadnjem desetletju dalo več pozornosti kot prej, tako da postopno pridobiva veljavo, vendar pa še vedno nismo dosegli želene razvojne ravni. S tem mislimo predvsem na prepočasno sprejemanje sodobnih športno-turističnih usmeritev in na probleme z zaposlovanjem različnih športnih strokovnjakov v posameznih športno-turističnih središčih. To se nanaša predvsem na vodilne strukture oz. na posamezne direktorje in menedžerje, ki le stežka sprejemajo modele sodobnega strokovnega timskega dela, v katerem imajo športni strokovnjaki pomembno mesto. Pričakujemo, da se bo tudi to v bližnji prihodnosti spremenilo.

Literatura

1. Berčič, H. (1993). Zimskošportni turizem, dejavnik povezovanja dežel Alpe–Jadran. *Konferencija o športu Alpe–Jadran*. Rovinj: Ministarstvo kulture i prosvjete Republike Hrvatske.
2. Berčič, H. (1996). Šport in turizem kot sestavini kakovosti življenja (z vidika potreb in želja turistov). V: Berčič, H. (ur), zbornik *Turizem in šport v 21. stoletju* (str. 3–17). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
3. Berčič, H. (1996). Izobraževalni programi in kadri za potrebe slovenskega turizma v povezavi s športom. V: Berčič, H. (ur), zbornik *Turizem in šport v 21. stoletju* (str. 124–138). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
4. Berčič, H. (1998). *Vključevanje športnih programov v turistično ponudbo izbranih turističnih območij Slovenije*. Maribor: OKS – Združenje športnih zvez.
5. Berčič, H. (1998). Sožitje športa in turizma – prihodnost tudi za Slovenijo. *Šport*, 46(2), str. 28–32.
6. Berčič, H. (2001). Pomen in vloga športne rekreacije v razvoju slovenskega turizma. V: Berčič, H. (ur), zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 123–132). Rogla: Športna unija Slovenije.
7. 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.
8. Berčič, H., Sila, B., Ažman, D., Planinšek, S. (2004). Pregled del s področja športa in turizma, CRP Šport in turizem, URL: <http://www.ef.uni-lj.si/sport-turizem/>.
9. Berčič, H., Sila, B. (2004). Organizacija in strategija športa, CRP Šport in turizem, URL: <http://www.ef.uni-lj.si/sport-turizem/>.
10. Indeks 365 – Izvedbeni načrt trženja slovenske turistične ponudbe 1997. Ljubljana: Center za promocijo turizma Slovenije, 1996.
11. Kovač, B. in sodelavci (2002). *Strategija slovenskega turizma 2002–2006*. Ljubljana: Ministrstvo za gospodarstvo, Vlada Republike Slovenije.

12. Mihalič, T. (2004). Konceptualni okvir za obravnavo turizma in športa, CRP Šport in turizem, URL: <http://www.ef.uni-lj.si/sport-turizem/>.
13. Mihalič, T. (2004). Pregled dosedanjih del Ekonomske fakultete na področju Šport & turizem za zadnjih pet let (1998–2003), CRP Šport in turizem, URL: <http://www.ef.uni-lj.si/sport-turizem/>.
14. 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/>.
15. Piciga, D. (2007). Slovenski turizem v »trendu«. Turizem, 11(91), 3.
16. Pintar, D. (1996). Trženje športnih produktov na Zreškem Pohorju. V: H. Berčič (ur.), zbornik Turizem in šport v 21. stoletju (str. 61–73). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
17. Resolucija o strateških ciljih na področju razvoja turizma v Republiki Sloveniji s programom aktivnosti in ukrepov za njeno izvajanje (1995). Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije, št. 7/4.2.
18. Sila, B. (1996). Športni programi – sestavni del sodobne turistične ponudbe. V: H. Berčič (ur.), zbornik Turizem in šport v 21. stoletju (str. 86–94). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
19. Sila, B. (1997). Pomen ustreznih strokovnih kadrov za športno ponudbo v turizmu. V: B. Sila (ur.), zbornik Pomen in vloga športnih storitev v turistični ponudbi (str. 18–24). Portorož: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Fakulteta za šport, Turistična zveza Slovenije.
20. Tkalčič, M. (2004). Organizacija in strategija turizma, CRP Šport in turizem, URL: <http://www.ef.uni-lj.si/sport-turizem/>.
21. Uran, M., Jerman, J. (2004). Pregled dosedanjih raziskav na področju športa in turizma (diplomske naloge študentov Turistice), CRP Šport in turizem, URL: <http://www.ef.uni-lj.si/sport-turizem/>.
22. Uran, M., Ovsenik, R. in sodelavci (2006). Razvojni načrt in usmeritve slovenskega turizma 2007–2011. Ljubljana: Ministrstvo za gospodarstvo, Direktorat za turizem.

Dr. Herman Berčič, izr. prof. v pokoju

*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22,
1000 Ljubljana – katedra za športno rekreacijo in zdravje
herman.bercic@fsp.uni-lj.si*

Nataša Slak, Edvard Kolar, Gregor Jurak, Jakob Bednarik

Razlike med športno dejavnimi turisti in turisti z drugimi motivi potovanja

Ena od oblik turizma, za katero zadnje čase narašča interes, je potovanje, povezano s športom. Svetovna turistična organizacija (WTO) (2002) je definirala športni turizem kot turizem za tiste povpraševalce, ki gojijo posebno zanimanje za turistične cilje, kjer so lahko športno dejavni ali je šport zanje lahko glavni motiv potovanja. Ker ima Slovenija naravne danosti, ugodno podnebje in relief za razvoj športnega turizma, smo prepričani, da si ta oblika turizma zasluži večjo pozornost, kot ji je bila posvečena doslej. Slovenci smo športni narod, to dokazujejo tudi raziskave, opravljene tako v Sloveniji kot v Evropi. Ali smo športno dejavni tudi na potovanju? Ali se športno dejavni slovenski turisti od slovenskih turistov z drugimi motivi potovanja razlikujejo? Da smo si lahko odgovorili na postavljena vprašanja naše raziskave, smo uporabili metodi chi-kvadrat in t-test. Kot dokazujejo rezultati, se slovenski športno dejavni turisti razlikujejo od slovenskih turistov z drugimi motivi potovanja v socialno-demografskih podatkih in nekaterih potovalnih navadah. Športno dejavni turisti se razlikujejo predvsem po uporabi prevoznega sredstva, več denarja porabijo za športno dejavnost in manj za nastanitvene obrate, predvsem pa potujejo bolj v zimskem času. Omenjene ugotovitve imajo pomembno vlogo tako v akademskem svetu – raziskovanju športnega turizma, kot v praksi – v turistični industriji.

Ključne besede: športni turizem, športno dejavni turizem, športni marketing, športni menedžment.

Differences between physically active tourists and tourists with other travel motives

One form of special interest tourism that has gained particular attention is travel related to sport. The WTO defined sports tourism as tourism for those people who have a special interest in places where they can practice their favorite sport (WTO 2004, p.5) or sport may even be their main motivation for travel. Slovenia has significant natural and sport-related attractiveness so sport tourism is seen as a market opportunity that deserves more attention. But the question is how many Slovenian tourists are sports active? What are the differences between all Slovenian tourists in general and the segment of sport active Slovenian tourists? Does they differ from all tourists in travel behaviour? For answer main questions of our research we used chi-square method and T-test. Like results shows, Slovenian sport tourists are different from other Slovenian tourists when we look at their socio-demographic characteristics and some categories of travel behaviours. Sport tourists choose different means of transport, they prefer to organise their holiday by themselves without the assistance of an agency. Sport tourists prefer to spend more money on activities and less on accommodation and that there is greater interest in winter sports. These findings have important implications for both academics and those involved in the tourism industry.

Key words: sport tourism, sport-active tourists, sports marketing, sports management.

Uvod

Ena od oblik turizma, ki je požela veliko zanimanja, so potovanja, združena s športom, ali potovanja, na katerih vsebinsko prevladuje šport oziroma rekreacija. Ugotovili so namreč, da je eden najhitreje naraščajočih segmentov v turizmu prav povpraševanje po potovanjih, ki združujejo šport in turizem (Gibson, 1998b; Seddighi, Theoracharous, 2002). Čeprav je športni turizem hitro naraščajoči in razvijajoči se segment v zadnjih dveh desetletjih, so povezavo med športom in turizmom začeli

raziskovati šele pred kratkim (Higham, Hinch, 2001, str. 45). Kljub temu, da je bila povezava med turizmom in športom v akademskih vodah doslej zapostavljena, se je povpraševanje po športnih dejavnostih v turizmu že pojavljalo (Higham, Hinch, 2001, str. 45), saj je McIntosh že leta 1977 (str. 10) zapisal, da so ljudje potovali že leta 766 pred našim štetjem, da bi se lahko udeležili športnih tekmovanj, ki so častile boga Zeusa.

Šele kasneje se je spodbudilo raziskovanje teh dveh dejavnosti. Temelj športnemu turizmu je postavila Glyptisova (1991), ko je zapisala, da »akademiki in praktiki obravnavajo šport in turizem kot dve ločeni aktivnosti«, in predstavila povezavo obeh pojavov (Higham, Hinch, 2001, str. 45). Z raziskovanjem tega področja sta začela

*Slovenska turistična organizacija

**Univerza v Ljubljani

***Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

ravno Glyptisova (1982, 1991) in De Knop (1987, 1996), v prvi vrsti v Evropi, in sicer s pisanjem o turistih, ki so hkrati aktivni športniki (po: Gibson, 2003, str. 205). Hitro je postalo jasno, da sta si šport in turizem v sorodu oziroma se celo prekrivata (Higham, Hinch, 2001, str. 48). Do te združitve pride zelo hitro, kajti vedno več je ljudi, ki se redno ali neredno ukvarjajo s športom, vedno pogosteje pa zaradi športa potujejo.

Druga polovica 20. stoletja je zaznala hiter razvoj športa v turizmu (Redmond, 1991; UN WTO, 2000), kajti turistična ponudba z »dobro hrano in mehko posteljo« že dolgo ni več tisto, kar turista zadovolji. Odločitve in vedenjski vzorci »starih turistov« so precej drugačni od novejših; novi turist je bolj avanturist, bolj prilagodljiv in samostojen pa tudi bolj zahteven in težko zadovoljiv (Peters, Steinhäuser, Jochum, 2003, str. 45). Novi turist želi biti drugačen, edinstven in povprašuje po bolj specifičnih produktih (Weiermair 2003).

Športno dejavni turizem se je tako hitro razvil, da postaja v poslovnem pogledu visoko konkurenčna niša (International sport tourism initiative¹, 2000, str. 7), še več – povezava med športom in turizmom pospešuje globalizacijo (Keller, 2003, str. 9). WTO (2001) je zapisal, da šport v razvitih državah predstavlja povprečno med 1–2 % BDP, turizem pa 4–6 % (po: Ritchie, Adair, 2002). Weed (2001) je v svojem prispevku ugotavljal, zakaj naj bi se športna in turistična politika v neki državi razvijali vzporedno oziroma celo hkrati. Tako je nastalo že kar nekaj raziskav, ki so vezane na športni turizem (Markovič in Mojžes, 1972; Redmond, 1991; Weiler, Hall, 1992; Gibson, 1998a, 1998b, 2003; Bartoluci, Čavlek, 1998; Standeven, DeKnop, 1999; Weed, 2001; Holjevac, 2003; Hudson, 2003), posledično imamo tudi več definicij športnega turizma (Nogawa et al., 1996; Gammon in Robinson, 1997; po Hinch, Higham, 2002, str. 49; Deven, 1987; Glyptis, 1982; Standeven, Tomlinson, 1994; po: Standeven, De Knop, 1999, str. 12; Redmond, 1991; Ritchie, Adair, 2002; Hall, 1992; Weed, Bull, 2004; Gibson, 1998a; Standeven, DeKnop, 1999).

Za slovenske razmere je najprimernejša definicija Gibsonove (1998b), ki je definirala športni turizem kot »potovanje, ki stimulira posameznika, da se začasno oddalji od svojega vsakdanjega prebivališča z motivom aktivne udeležbe v športu, gledanja športnih aktivnosti ali občudovanja atrakcij, povezanih s športom«. V našem delu nas je zanimal turist, ki je na počitnicah športno dejaven.

Po pregledu literature ugotavljamo, da je največ raziskav o športnem turizmu narejenih v Združenih državah Amerike. V Evropi so raziskovali nemškega, francoskega in nizozemskega športno dejavnega turista (UN WTO in IOK²), raziskovali so tudi v Veliki Britaniji in delno na Hrvaškem. Podatki kažejo, da je več kot polovica (52,4 %) odraslih prebivalcev Slovenije športno dejavnih (Kovač et al., 2004, str. 8). Primerjava s podatki držav EU pa kaže, da se Slovenci glede pogostosti športne dejavnosti lahko uvrščamo med Nemce in Dance, manj pa so športno dejavni Portugalci, Grki, Italijani in Španci (European Commission, 2004). V Sloveniji že več let spremljamo podatke o športno dejavnih prebivalcih, nihče pa se še ni lotil raziskovanja športno dejavnih turistov, njihovih lastnosti in potovalnih navad. V ta namen sledi raziskava, kjer bomo med drugim ugotovili, koliko Slovencev je na potovanju športno dejavnih.

Cilj in hipoteze

Cilj raziskave je ugotoviti, ali se športno dejavni turist od turista z drugimi motivi potovanja razlikuje in po čem. Da bi postavljeni cilj dosegli, smo postavili tri hipoteze:

H1: Športno dejavni turisti se od turistov z drugimi motivi potovanja razlikujejo po socialno-demografskih podatkih.

H2: Športno dejavni turisti se od turistov z drugimi motivi potovanja razlikujejo po potovalnih navadah.

H3: Športno dejavni turisti porabijo več kot turisti z drugimi motivi potovanja.

Metode dela

Podatke o značilnem turistu na športno dejavnem potovanju smo pridobili iz Ankete o potovanjih domačega prebivalstva (raziskava ČAP), ki jo četrtletno izvaja Statistični urad Republike Slovenije (SURS). Obdelali smo podatke na letni ravni od leta 2000 do 2004 in tako ugotavljali profil slovenskega športno dejavnega turista ter njegove razlike s turisti z drugimi motivi potovanja. Podatki o potovanjih domačega prebivalstva se zbirajo po telefonu, ciljna populacija so prebivalci Republike Slovenije. Stratumi so definirani s statistično regijo (12 regij) in tipom naselja znotraj statističnih regij (6 tipov). Vsak stratum je bil vzorčen neodvisno. Leta 2000 je bilo analiziranih 10.912 prejetih izpolnjenih anket, leta

¹ Report of the international sports tourism advisory group, Irska turistična organizacija.

² International Olympic Committee (IOK) oz. Mednarodni olimpijski komite (MOK).

2001 11.443 anket, leta 2002 11.314 izpolnjenih anket, leta 2003 11.234 izpolnjenih in leta 2004 7755 analiziranih anket. Vzorec je reprezentativen in predstavlja prebivalce Slovenije.

Za ugotavljanje razlik med slovenskim športno dejavnim turistom in slovenskim turistom z drugimi motivi potovanja smo uporabili hi-kvadrat (chi-square oz. χ^2). Za računanje razlik v porabi pa smo uporabili t-test.

Rezultati

V preglednici 1 podatki prikazujejo statistično značilno razliko v spolu med športno dejavnimi slovenskimi turisti in slovenskimi turisti z drugimi motivi potovanja. Med športno dejavnimi turisti statistično značilno močno v pozitivno smer prevladujejo moški, medtem ko med turisti z drugimi motivi potovanja prevladujejo ženske. Podatek sicer ni presenečenje, saj sta že WTO in

IOK (2001), ki sta opravila raziskavo med Nemci, Francozi in Nizozemci, ugotovila, da je med tistimi Nemci, ki so bolj nagnjeni k športno dejavnemu potovanju, 55 % moških, v skupini k športu bolj nagnjenih turistov med Nizozemci najdemo 58 % moških, med Francozi pa 59 %. Dejstvo je, da je ukvarjanje s športom na potovanju precej enakomerno razdeljeno med moške in ženske, kar priča, da se ženske s športom ne ukvarjajo (več) manj kot moški.

Raziskava, narejena v Novem Južnem Walesu (NSW Sport and Tourism, 2000), je ugotavljala, zakaj se ženske ne ukvarjajo s športom. Ugotovila je tele razloge: pomanjkanje časa, posvečanje družini v prostem času (bolj od moških), socialni stereotipi, dostop do varnih in prilagojenih aktivnosti, pomanjkanje športnih navad iz otroštva, skrb za lastno varnost in pomanjkanje sposobnosti. Glede na to, da šport igra pomembno vlogo pri vzgoji otrok, na drugi strani tudi pozitivno vpliva

Preglednica 1: Prikaz razlik med slovenskimi športno dejavnimi turisti in slovenskimi turisti z drugimi motivi potovanja

Demografske lastnosti in potovalne navade	Frekvenca (N)	Delež (%)	Motivi potovanja		sig.hk*
			Športna dejavnost	Vsi ostali motivi	
Spol	177.076	100,0	100,0	100,0	0,00
Moški	89.333	50,4	57,0	49,6	
Ženski	87.743	49,5	42,9	50,3	
Starostni razredi	177.076	100,0	100,0	100,0	0,00
15–24 let	47.982	27,0	24,9	27,3	
25–44 let	68.182	38,5	44,0	37,8	
45–64 let	49.387	27,8	25,1	28,2	
Nad 65 let	11.525	6,5	5,9	6,5	
Število nočitev	177.076	100,0	100,0	100,0	0,00
1–3 noči	102.383	57,8	42,7	59,5	
4–7 noči	46.462	26,2	42,8	24,2	
8–14 noči	22.276	12,5	11,3	12,7	
15–28 noči	4.513	2,5	2,6	2,5	
Nad 29 noči	1.442	0,8	0,4	0,8	
S katerim prevoznim sredstvom ste v glavnem potovali?	177.075	100,0	100,0	100,0	0,00
Osebni avto, kombi	153.939	86,9	88,3	86,7	
Avtodom	713	0,4	0,1	0,4	
Avtobus	10.196	5,7	6,2	5,6	
Vlak	4.491	2,5	1,4	2,6	
Letalo	5.182	2,9	1,2	3,1	
Ladja ali drugo plovilo	925	0,5	0,8	0,4	
Motorno kolo	927	0,5	0,7	0,4	
Kolo	332	0,1	0,7	0,1	

Navodila za preglednico 1:

- Kjer je stopnja značilnosti (sig.hr) manjša od 0.05, je podatek statistično značilen. V našem primeru je izračun razlik pri vseh spremenljivkah statistično značilen.
- Kjer razlike so, je celica pobarvana.
- Preglednica prikazuje stolpične deleže (column percent), kar pomeni, da je seštevek vrednosti v stolpcih 100 % za vsako spremenljivko.

Demografske lastnosti in potovalne navade	Frekvenca (N)	Delež (%)	Motivi potovanja		sig.hk*
			Športna dejavnost	Vsi ostali motivi	
Potovanje organizirano kakorkoli v povezavi s potovalno agencijo	176.847	100,0	100,0	100,0	0,00
Da	18.120	10,2	11,8	10,0	
Ne	158.727	89,7	88,1	89,9	
Organizacija potovanja	158.460	100,0	100,0	100,0	0,00
Prenočevanje je bilo rezervirano neposredno v prenočitvenem objektu	34.890	22,0	44,2	19,4	
Prenočišče oz. potovanje je organizirala kakšna druga organizacija	9.372	5,9	14,1	4,9	
Na pot sem odšel brez poprejšnje rezervacije prenočišča	114.198	72,0	41,6	75,5	
Kje ste v glavnem prenočevali?	177.077	100,0	100,0	100,0	0,00
Hotel, motel	26.509	14,9	21,5	14,2	
Penzion, prenočišče, gostišče	2.736	1,5	3,7	1,2	
Kamp	13.032	7,3	9,3	7,1	
Apartma, hiša v počitniškem naselju	17.981	10,1	21,8	8,7	
Zasebne sobe ali apartma (hiše)	15.228	8,6	14,2	7,9	
Turistična kmetija	721	0,4	1,0	0,3	
Mladinsko prenočišče (hostel)	2.033	1,1	1,5	1,1	
Sindikalni dom	1.339	0,7	3,5	0,4	
Planinska koča, zavetišče	16.930	9,5	6,8	9,8	
Pri sorodnikih ali prijateljih (brez plačila)	53.600	30,2	7,0	32,9	
Lastno počitniško bivališče	24.737	13,9	6,9	14,7	
Na plovilu (jadrnica, barka, čoln)	1.282	0,7	2,0	0,5	
Drugo	949	0,5	0,2	0,5	
Mesec odhoda na potovanje	177.074	100,0	100,0	100,0	0,00
Januar	7.829	4,4	8,7	3,9	
Februar	11.387	6,4	15,7	5,3	
Marec	8.656	4,8	5,5	4,8	
April	11.338	6,4	5,4	6,5	
Maj	12.347	6,9	5,3	7,1	
Junij	15.074	8,5	6,6	8,7	
Julij	34.981	19,7	14,6	20,3	
Avgust	34.813	19,6	16,7	19,9	
September	12.999	7,3	5,6	7,5	
Oktober	9.315	5,2	4,5	5,3	
November	7.274	4,1	3,4	4,1	
December	11.061	6,2	7,4	6,1	

* stopnja značilnosti

Vir: SURS 2000-2004, lastna obdelava

na odnose v družini, in glede na ugotovitve Douponove (2002), ki je v svoji raziskavi zapisala, da imajo ženske prevladujočo vlogo pri oblikovanju športnega življenja družine, je pomembno, da se tudi same ukvarjajo s športom. Časopisna raziskava IPC, opravljena 1984, je ugotovila, da imajo ženske skoraj dvakrat močnejšo vlogo od moških pri izbiri kraja in vsebine potovanja, poleg tega so tudi dejavnejše pri načrtovanju in organiziranju potovanj (Holloway and Robinson, 2000, str. 66). Posledično lahko trdimo, da imajo ženske očitno tudi odločilno ali vsaj močnejšo vlogo pri izbiri kraja potovanja, kar je pomembna informacija za marketinške delavce turističnih podjetij in turističnih krajev. Predvsem je ugotovljeno pomembno za tiste, ki ponuja-

jo družinska potovanja in bi tako za svojo ciljno skupino marketinških akcij morali izbrati ženske. S tem bi zajeli vso družino. Poleg tega je zanimiv podatek, da ima ženska odločilno vlogo tako pri oblikovanju potovanja kot pri odločitvi o športni aktivnosti, kar oblikuje jasno sporočilo podjetjem in drugim ponudnikom športno dejavnih potovanj.

Opazamo, da je večina slovenskih športno dejavnih turistov starih med 25 in 44 let. Po drugi strani ugotavljamo, da je ravno starost med 25. in 44. leti tista, ki je med slovenskimi športno dejavnimi turisti poudarjena močno v pozitivno smer, druge starostne skupine pa močno v negativno smer. To pomeni, da je ravno

skupina 25–44 let tista, ki med slovenskimi športno dejavnimi turisti prevladuje. Ugotovimo lahko, da razlike med slovenskimi športno dejavnimi turisti in slovenskimi turisti z drugimi motivi potovanja obstajajo tudi v drugih starostnih skupinah. Skupina 45–64 let med slovenskimi turisti z drugimi motivi potovanja sicer ne prikazuje tako močnih razlik (obarvana je s svetlejšo modro), vendar razlike kljub temu obstajajo in so statistično značilne. S tem lahko potrdimo našo prvo podhipotezo prve hipoteze (H1).

Poleg tega je v preglednici 1 vidno, da se slovenski športno dejavni turisti in slovenski turisti z drugimi motivi potovanja statistično značilno razlikujejo, in sicer v vseh skupinah števila nočitev, razen v skupini 15–18 noči, kjer razlik ni. Moramo pa poudariti, da sta delež in numerus v tej skupini majhna, torej razlik skoraj ni mogoče pričakovati. Najmočnejše je zaznati v skupinah 1–3 in 4–7 noči, s to razliko, da med slovenskimi športno dejavnimi turisti močno v pozitivno smer prevladujejo potovanja s 4–7 nočmi, med slovenskimi turisti z drugimi motivi potovanja pa se močno v pozitivno smer kažejo razlike v skupini 1–3 nočitve. Iz napisanega ugotavljamo, da v povprečju 43,3 % slovenskih športno dejavnih turistov odpravlja na potovanje, kjer opravijo do 3 nočitve, vendar pa v primerjavi s slovenskimi turisti z drugimi motivi potovanja prenočujejo pogostejše, in sicer opravijo 4–7 nočitev.

Vidimo, da statistično značilne razlike med slovenskimi športno dejavnimi turisti in slovenskimi turisti z drugimi motivi potovanja obstajajo tudi v izbiri prevoznega sredstva potovanja. Ugotavljamo, da slovenski turisti večinoma uporabljajo osebni avtomobil ali kombi. Slovenski športno dejavni turisti pa še vedno izstopajo v pozitivno smer, torej še nekoliko bolj kot drugi slovenski turisti uporabljajo osebni avtomobil. Zanimivo pa je, da tudi veliko bolj kot drugi slovenski športno dejavni turisti kot prevozno sredstvo na potovanju uporabljajo avtobus, manj presenetljivo pa je, da bolj kot drugi uporabljajo ladjo ali druga plovila, motorno kolo in kolo. Slovenski turisti z drugimi motivi potovanja veliko bolj kot slovenski športno dejavni turisti uporabljajo vlak in letalo.

Sicer si Slovenci večinoma sami organiziramo potovanja, vendar opazamo, da se športno dejavni turisti statistično značilno razlikujejo od turistov z drugimi motivi potovanja tudi po načinu organizacije potovanja. Slovenski športno dejavni turisti si večkrat organizirajo potovanje s pomočjo turistične agencije kot slovenski turisti z drugimi motivi potovanja, saj je poudarjena razlika močna v pozitivno smer. Močne razlike v pozitivno smer med

slovenskimi športno dejavnimi turisti se kažejo tudi v organizaciji potovanja na tak način, da si prenočitev rezervirajo neposredno v nastanitvenem objektu, in tako, da potovanje organizira neka druga organizacija. Na pot brez poprejšnje rezervacije se večkrat odpravijo slovenski turisti z drugimi motivi potovanja.

V računanju razlik smo sicer skupni delež (100 %) razdelili na konkretne nastanitvene obrate in jih nismo analizirali po skupinah. Morda se zato kaže rezultat, da so razlike močno pozitivno poudarjene med slovenskimi športno dejavnimi turisti, ki se bolj kot drugi odločajo za hotel, penzion, kamp, apartma, zasebne sobe, turistične kmetije, mladinska prenočišča in sindikalni dom, medtem ko so razlike močno negativno obarvane ob izbiri planinske koče, nastanitve pri sorodnikih in prijateljih, manj pogosto kot drugi turisti prenočujejo tudi v lastnem počitniškem objektu.

Če povežemo nastanitev in sezono potovanja, ponovno ugotovimo, da je smučanje slovenski nacionalni šport, saj opazamo pogostejše potovanje slovenskega športno dejavnega turista v obdobju od decembra do februarja, izbira skupnih ležišč in najema apartmajev ali sob je značilnost alpskih smučarjev. Ponovno dobimo potrditev, da slovenski športno dejavni turist več denarja namenja športnim dejavnostim (smučanje je na vrhu lestvice po t. i. dragih športih) in manj za prenočitev.

V Sloveniji in Evropi zaradi podnebja največ prebivalcev potuje v poletnih mesecih (julij, avgust). To velja tudi za slovenskega športno dejavnega turista. Razlike pa so v mesecih od decembra do marca, ko slovenski športno dejavni turist potuje pogostejše kot slovenski turist z drugimi motivi potovanja. S tem potrjujemo tudi hipotezo 2.

V preglednici 2 prikazujemo rezultate t-testa, s katerim smo ugotavljali statistično značilne razlike v porabi slovenskih športno dejavnih turistov in slovenskih turistov z drugimi motivi potovanja. Ker stopnja značilnosti znaša 0,00, potrjujemo tudi H3, in sicer se poraba slovenskih športno dejavnih turistov in poraba slovenskih turistov z drugimi nameni potovanja statistično značilno razlikuje.

Sklep

Ugotovili smo, da razlike med slovenskimi športno dejavnimi turisti in drugimi tipi turistov obstajajo tako v socialno-demografskih značilnostih (H1) kot v potovalnih navadah (H2), kar smo potrdili z računanjem razlik s chi-kvadratom. S t-testom pa smo potrdili hipo-

Preglednica 2: Prikaz računanja razlik v porabi (izpis iz programa SPSS)

Skupna statistika										
		Glavna dejavnost na potovanju			N		Aritmetična sredina	Standardni odklon	Standardna napaka	
Skupna poraba družine oz. potovalne družbe		Slovenski športno dejavni turisti			16.814		87.992,73	107.124,819	826,136	
		Slovenski turisti z drugim motivi potovanja			143.258		62.500,46	107.666,203	284,459	
t-test										
		Levenov test za enakost variance		t-test za enakost aritmetičnih sredin						
		Statistika F	p-vrednost	Statistika t	Prostostne stopnje	p-vrednost (2-tailed)	Razlika povprečij	Razlika standardne napake	95-odstotni interval zaupanja	
									nižji	višji
Skupna poraba družine oz. potovalne družbe	Predpostavka enakih varianc	212,017	0,000	29,060	160.071	0,000	25.492,270	877,224	23.772,931	27.211,610
	Brez predpostavke enakih varianc			29,176	21.001,658	0,000	25.492,270	873,738	23.779,677	27.204,863

Vir: lastna statistična obdelava.

tezo (H3), da se tudi poraba slovenskih športno dejavnih turistov statistično značilno razlikuje od porabe slovenskih turistov z drugimi motivi potovanja. Ugotovili smo, da med slovenskimi športno dejavnimi turisti statistično značilno močno v pozitivno smer prevladujejo moški, medtem ko med slovenskimi turisti z drugimi motivi potovanja prevladujejo ženske. Se pa delež slovenskih športno dejavnih moških in žensk na potovanju z leti vedno bolj izenačuje. Nadalje tudi ugotavljamo, da je starost med 25. in 44. leti tista, ki je med slovenskimi športno dejavnimi turisti poudarjena močno v pozitivno smer, preostale starostne skupine pa močno v negativno smer. To pomeni, da je skupina 25–44 let tista, ki prevladuje med slovenskimi športno dejavnimi turisti.

V našem primeru vidimo, da so športno dejavna potovanja slovenskih turistov večinoma kratka potovanja, z 1–3 nočitvami, na drugi strani pa med slovenskimi športno dejavnimi turisti močno v pozitivno smer prevladujejo potovanja s 4–7 nočmi v primerjavi z drugimi slovenskimi turisti. Slovenski turisti (z vsemi motivi potovanja) uporabljajo večinoma osebni avto, vendar športno dejavni turisti še vedno izstopajo v pozitivno smer, torej še nekoliko bolj kot drugi uporabljajo osebni avtomobil ravno slovenski športno dejavni turisti.

Slovenski turisti si potovanja večinoma organizirajo sami, vendar ugotavljamo, da se športno dejavni turisti statistično značilno razlikujejo od turistov z drugimi motivi potovanja tudi v načinu organizacije potovanja. Športno dejavni turist v 75 % primerih izbere cenejše nastanitvene obrate, kot so kampi, sobe ali apartmaji, kmečki turizem ipd. V Sloveniji in Evropi zaradi pod-

nebja največ turistov potuje v poletnih mesecih (julij, avgust), kar velja tudi za slovenskega športno dejavnega turista. Razlike pa se kažejo v mesecih od decembra do marca, ko slovenski športno dejavni turist potuje pogostejše kot slovenski turist z drugimi motivi potovanja. Potrdili smo tudi razlike v porabi med športno dejavnim turistom in turistom z drugimi motivi potovanja.

Literatura

1. De Knop, P. (1987). *Some thoughts on the influence of sport tourism*. Izrael: Wingate Institute for Physical Education and Sport, str. 38–45.
2. De Knop, P. (1996). *Worldwide trends in youth sport*. Champaign, Windsor, Leeds, Lower Mitcham, Auckland: Human Kinetics.
3. European Commission. *A Eurobarometer survey, 2004*. http://europa.eu.int/comm/public_opinion/27.7.2005.
4. Gibson, H., Yiannakis, A. (1994). Some characteristics of sport tourists: a life span perspective. *Paper presented at the annual conference for the North American society for the sociology of sport*. Savannah, Georgia.
5. Gibson, H., Willming, C., Holdnak, A. (2002). Small-scale event sport tourism: fans as tourists. *Tourism Management* 24, str. 181–190.
6. Gibson, H. (1998). Active sport tourism: who participates? *Leisure Studies*, 17(1998a), str. 155–170.
7. Gibson, H. (1998). Sport tourism: a critical analysis of research. *Sport Management Review* (1998c), 1, str. 45–76.
8. Gibson, H. (2003). Sport tourism: an introduction to the special issue. *Journal of Sport Management*, 17, str. 205–213.
9. Gibson, H. (1999). Sport tourism: the role of the game, research update. *Parks & Recreation*, str. 36–40.
10. Gibson, H. (1998). The wide world of sport tourism. *Parks & Recreation*, 33(1998b), 9.
11. Glyptis, S. (191). Sport and tourism. *Cooper Paul: Progress in tourism, recreation and hospitality management*, vol. 3. London: Belhaven, 327 str.

12. Glyptis, S. (1991). Sport and tourism. *Cooper Paul: Progress in tourism, recreation and hospitality management, vol. 3*. London: Belhaven, 327 str.
13. Higham, J., Hinch, T. (2001). Sport tourism: a framework for research. *International Journal of Tourism Research*, 3, str. 45–58.
14. Keller, P. (2003). Sport and tourism: differences and similarities. *Sport and Tourism*. Athens: AIEST, str. 9–12.
15. Kovač, M. et al. (2004). *Šport v vlogi narodne identitete Slovencev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 251 str.
16. Markovič, S., Mojzeš, O. (1972). Tržišni aspekti sportske rekreacije u turizmu. Zagreb: Zbornik Ekonomske vrijednosti sportske rekreacije u turizmu.
17. McIntosh, R. (1977). *Tourism: principles, practices, philosophies, 2nd edition*. Ohio: Grid, 283 str.
18. Peters, M., Steinhäuser, C., Jochum, B. (2003). The future of alpine tourism between sports and alpine wellness. *Sport and Tourism*. Athens: AIEST, 53th congress, str. 43–63.
19. Redmond, G. (1991). Changing styles of sports tourism: industry/consumer interactions in Canada, the USA and Europe. *Sinclair Thea, Stabler Mike: The tourism industry: an international analysis*. Wallingford, Oxon: CABI Publishing, 256 str.
20. Ritchie, B., Adair, D. (2002). The growing recognition of sport tourism. *Current Issues in Tourism*, 5(1), str. 1–6.
21. Seddighi, H., Theodorou, A. (2002). A model of tourism destination choice: a theoretical and empirical analysis. *Tourism Management*, 23, str. 437–571.
22. SURS. (2002). *Anketa o turističnih potovanjih domačega prebivalstva*.
23. SURS. (2001). *Anketa o turističnih potovanjih domačega prebivalstva*.
24. SURS. (2003). *Anketa o turističnih potovanjih domačega prebivalstva*.
25. SURS. (2004). *Podatki o številu prenočitev in prihodov turistov za leto 2004*.
26. Weed, M., Bull, Ch. (2004). *Sports tourism: participants, policy and providers*. Oxford, Burlington: Elsevier, Butterworth Heinemann, 241 str.
27. Weed, M. (2001). Towards a model of cross-sectoral policy development in leisure: the case of sport and tourism. *Leisure Studies* 20, str. 125–141.
28. Weiermair, K. (2003). New trends in sports and leisure time sports. *Sport and Tourism*. Athens: AIEST, 53th congress, str. 25–41.
29. World Tourism Organization, International Olympic Committee. (2001). *Sport and tourism: sport activities during the outbound holiday of Germans, the Dutch and the French*. Lausanne, Switzerland: UN WTO and IOC.

Slavka Podobnik

Kolesarjenje kot turistični proizvod in socialno-demografske značilnosti udeležencev akcije »Slovenija kolesari«

Turistična ponudba zajema vse več športnih programov, tudi kolesarjenje. V naši raziskavi smo ugotavljali povezanost med značilnostmi kolesarjenja kot turističnega proizvoda in socialno-demografskimi značilnostmi udeležencev akcije Slovenija kolesari. Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 124 udeležencev akcije, ki so v letu 2005 prejeli priznanje Olimpijskega komiteja Slovenije (OKS). Vzorec spremenljivk predstavljajo osnovne socialno-demografske značilnosti, značilnosti kolesarjenja in značilnosti kolesarjenja kot turističnega proizvoda. Izračunali smo osnovne statistične spremenljivke in frekvence odgovorov. Povezanost med spremenljivkami smo preverili s Pearsonovim koeficientom kontingence. Spremenljivke, katerih statistična značilnost koeficientov je bila manjša od 0,05, so bile statistično značilne. Pri analizi povezanosti igrata najpomembnejšo vlogo spol in izobrazba, sledijo pa še spremenljivke kraj bivanja glede na velikost, število oseb v gospodinjstvu in starost. Najmanj pomembno vlogo imajo spremenljivke položaj na delovnem mestu, kraj bivanja glede na regijo in gmotni položaj. Spoznanja raziskave so podala nekatere elemente turistično kolesarske ponudbe s strani potrošnikov kolesarjev, kar predstavlja osnovo za nadaljnje konstruktivno delovanje v smeri izboljšanja trenutne kolesarske turistične ponudbe v Sloveniji.

Ključne besede: kolesarjenje, mnenja, stališča, Slovenija kolesari, turizem

Cycling as a tourist product and social and demographic characteristics of participants in the "Slovenia cycles" campaign

Tourist arrangements incorporate more and more sport programmes, including cycling. Our study aimed to investigate the relationship between the characteristics of cycling as a tourist product and the social and demographic characteristics of participants in the 'Slovenia Cycles' campaign. The survey questionnaire was filled out by 124 participants of the campaign who received an award from the Olympic Committee of Slovenia in 2005. The sample of variables includes basic social and demographic characteristics, the characteristics of cycling and the characteristics of cycling as a tourist product. The basic statistical parameters and the frequencies of replies were calculated. The relationship between the variables was tested by Pearson's contingency coefficient. The variables, of which the coefficients' statistical significance was below 0.05, were statistically significant. The most important role in the analysis of relationship is played by gender and education, followed by place of residence in terms of size, number of people in a household, and age. The least important role is held by the variables of job position, place of residence in terms of region, and material status. The findings of the study revealed some elements of the cycling tourist offer from the point of view of consumers/cyclists which will serve as a basis in our further efforts to improve the current cycling tourist offer in Slovenia.

Key words: cycling, opinions, views, Slovenia Cycles, tourism

Uvod

Turizem postaja vse pomembnejša gospodarska panoga, njegova še večja uveljavitev doma in v svetu pa je med drugim odvisna tudi od kakovostne turistične ponudbe, katere sestavni del naj bi bili tudi športne vsebine in programi. Oblike športnih vsebin in programov v okviru turistične ponudbe so zelo različne. V prvi vrsti so odvisne od naravnih razmer, športne infrastrukture in športnih strokovnjakov. Vse drugo je odvisno od uspešnosti prilagajanja turističnemu povpraševanju,

modnim tokovom v svetu, vremenskim razmeram in seveda od uspešnosti celovite turistične ponudbe, katere del je športna ponudba (Berčič, 1996).

Kolo kot sredstvo športne rekreacije uporabnikom nudi veliko zadovoljstva, zato ne preseneča podatek, da v svetovnem turizmu postaja kolo vse bolj priljubljeno sredstvo športne rekreacije. Osnovna težava pri razvoju kolesarskega turizma se trenutno kaže v pomanjkljivi in nezadovoljivi celostni kolesarski infrastrukturi, prav ta pa zagotavlja udobnost in varnost, ki sta osnova za razvoj uspešnega in kakovostnega turističnega proizvo-

da kolesarjenja in kolesarskih izletov. Zavedati se moramo, da so današnji kolesarji kot turisti in potrošniki vedno zahtevnejši, zato ni dovolj, da posvečamo pozornost le izboljšanju kolesarske infrastrukture, ampak je potrebno nameniti pozornost tudi ugotavljanju želja, mnenj in stališč kolesarjev. Ti so v vsej verigi turističnega trga najpomembnejši člen, od katerega sta odvisni tudi turistična ponudba in njeno trženje. Za uresničitev zahtevnih ciljev, ki zajemajo problematiko kolesarjenja, bo tako potrebno veliko truda in usklajenega projektne dela, ki naj bi zajemalo državo, posamezne institucije ter športne in turistične organizacije.

Predmet in problem

V svetovnem turizmu postaja kolo vse bolj priljubljeno sredstvo športne rekreacije. Kolesarske počitnice so v Evropi v porastu – trenutno predstavljajo 2–4 % vseh počitnic, v naslednjih desetih letih pa je pričakovati povečanje na 6–12 %. Še večji delež predstavlja kolesarjenje kot dodatna aktivnost – po ocenah je ta trg dvakrat večji od trga kolesarskih počitnic. Napovedi trendov v nekaterih državah Evrope in ZDA kažejo, da bi kolesarski turizem v naslednjih letih lahko dosegel 5–10 % vsega turističnega trga. Evropski kolesarski trg bo po pričakovanjih v 20 letih presegel vrednost 20 milijard evrov na leto (Sirše, Berčič in Sila, 2005).

Kolesarska ponudba se pod vplivom vse večjega povpraševanja intenzivneje razvija tudi v Sloveniji. Kolesarjenje kot turistični proizvod lahko opredelimo kot skupek storitev in blaga, ki privabljajo potrošnike, da kolesarjenje postane turistično zanimivo in privlačno. Poleg osnovne kolesarske infrastrukture vsaka kolesarska pot zahteva tudi dodatno ponudbo, primerno za kolesarje. Razvoj turističnega kolesarjenja torej spremlja vse več dopolnilnih turističnih dejavnosti, ki jih turist kolesar potrebuje. To je iz enostavnega postal kompleksen turistični proizvod, ki terja svojo tehnologijo, organizacijo in trženje, saj lahko le tako dosežemo optimalne učinke, ki jih razvoj tega proizvoda lahko prinese (Sirše idr., 2005).

V zadnjih letih je kolesarstvo med prvimi petimi najbolj priljubljenimi panogami v Sloveniji, tako pri moških kot pri ženskah, njegova priljubljenost pa še narašča (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1996; Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998; Petrovič, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila in Doupona Topič, 2001). Zadnji podatki kažejo, da je delež kolesarjev pri obeh skupinah približno 24 % (Završnik idr., 2004). Podobno lahko ugotovimo v analizi med mladimi in starimi, da je pri

obeh skupinah anketirancev delež kolesarjev velik in da je kolesarstvo tudi tu med prvimi petimi najbolj priljubljenimi panogami Slovencev.

Dokument Evropske kolesarske zveze (The European Cyclist Federation) izpostavlja, da predstavljajo dnevni kolesarji (posebej v bližini večjih mest) najštevilnejšo skupino. Največ jih je v starostni skupini 40–55, druga največja skupina pa je 20–29 let. Večina kolesarjev v obeh največjih skupinah sama organizira potovanje ter nastanitev in redko rezervirajo vnaprej. Tudi kar zadeva strukturo kolesarjev turistov na Škotskem, prevladujejo mlajši od 54 let (80 %) (Sirše idr., 2005). Ugotovili so, da mlajši statistično značilno kolesarijo več kot starejši. Najpogostejša starost, pri kateri začne padati aktivnost kolesarjenja, je 60 let, sicer pa se s kolesarjenjem najpogosteje ukvarjajo starostne skupine od 30 do 45 let (Završnik idr., 2004; www.bikentours.on.ca; v: Požar, 2003; Sila, 1997).

Burnik (1997) in dokument Evropske kolesarske zveze ugotavljata visoko izobrazbeno sestavo kolesarjev, saj jih ima približno 60 % končano najmanj srednjo šolo. Da se s kolesarstvom pogosteje ukvarjajo višje izobraženi, ugotavljajo tudi Završnik in drugi (2004). Ravno nasprotno pa je ugotovil Pinter (1997). V njegovi raziskavi so osebe s srednjo izobrazbo v povprečju kolesarile manj od drugih skupin. Tudi raziskave v Nemčiji poročajo o večjem številu kolesarjev z osnovnošolsko (43 %) in srednješolsko izobrazbo (28 %). Pri tem je pomembna tudi oblika kolesarjenja. Neorganizirani kolesarji pripadajo srednjemu sloju (preko 80 %), tisti, ki se s kolesarjenjem ukvarjajo organizirano, pa so se umestili v srednji in višji sloj (Burnik, 1997). S kolesarstvom se pogosteje ukvarjajo tisti, ki prihajajo iz mestnega in primestnega okolja (Završnik idr., 2004; Burnik, 1997). Pinter (1997) je ugotovil, da so v povprečju enako aktivni tisti anketiranci, ki bivajo v mestnih in vaških krajevnih skupnostih, skoraj četrtno manj časa pa porabijo za kolesarjenje anketiranci iz primestnih krajevnih skupnosti.

Kar zadeva značilnosti kolesarjenja in kolesarjenja kot turističnega proizvoda, večina kolesari do enkrat na teden (70 %), manjši del pa pogosteje. Le 16 % je kolikor toliko rednih kolesarjev, torej takih, ki so aktivni vsaj dvakrat na teden. Po oceni to pomeni nekaj več kot 50.000 rednih kolesarjev (Sirše idr., 2005). Kolesarje največkrat privabljajo kolesarju prijazne ceste in poti, dostop do podeželskih cest, naravnih območij, morja ali jezera, kulturne in zgodovinske znamenitosti, dobre restavracije, nastanitve, popravjalnice koles in trgovine, primerna parkirišča za kolesarje, zemljevidi poti in

učinkovita propaganda. Kolesarji uporabljajo vse vrste nastanitve, od kampov do hotelov s petimi zvezdicami, na turah pa se zanašajo na kavarne in restavracije. Le majhen delež se jih zanima za komercialno ponujene kolesarske turistične pakete. Kljub taki strukturi kolesarski turisti porabijo v povprečju vsaj toliko kot drugi turisti. Trg dnevnih kolesarjev je na drugi strani precej bolj razgiban, vključno z večjim številom družin in mladih. Motivi za kolesarjenje so med posameznimi skupinami enaki: zdravo življenje, sprostitev in lepa pokrajina (www.bikentours.on.ca; v: Požar, 2003).

Na Škotskem kolesarji navajajo, da so najpogostejši razlogi za izbiro kolesarskega izleta dober vtis s prejšnjega potovanja, pozitivne izkušnje prijateljev in sorodnikov, kakovostni vodniki, turistične brošure in kakovostne informacije na internetu. Kolesarjenje največkrat spremljajo krajši pohodi in splošni ogledi, veliko kolesarjev se odloči za obisk kulturnih znamenitosti in arheoloških najdišč (Sirše idr., 2005).

Zadnja raziskava Slovenske turistične organizacije (2006), opravljena na različno izbranih kolesarskih poteh, je pokazala, da je bilo med anketiranimi kolesarji 68 % moških in 31 % žensk. Povprečna starost je bila 35 let. 40 % kolesarjev je končalo srednjo šolo, 36 % anketiranih pa je imelo višjo izobrazbo. Mesečna plača anketirancev je med 500 in 1000 evri. 52 % vprašanih kolesari nekajkrat na teden, 17 % pa vsak dan. Najbolj obiskani kolesarski poti v Sloveniji sta Pot v Bohinj in Pot na Vršič. Razlogi za izbiro poti so odvisni od prometa na določenem območju. Kolesarji so najbolj zadovoljni z lepim razgledom in pokrajino, slabše pa ocenjujejo same kolesarske poti.

Da bi lahko oblikovali čim bolj zanimiv in dostopen turistični proizvod, je potrebno temeljito raziskati področje turističnega kolesarjenja v smislu ugotavljanja osnovnih značilnosti populacije kolesarjev, mnenja kolesarjev do trenutne kolesarske turistične ponudbe in konec koncev njihove želje ter interese. Le s sodelovanjem znanosti in prakse bomo oblikovali takšen proizvod, ki bo lahko konkuriral tudi drugim evropskim državam.

Metode dela

Vzorec anketiranih

V vzorec smo zajeli vse udeležence akcije Slovenija kolesari, ki so v letu 2005 prejeli priznanje OKS – Združenja športnih zvez, kar pomeni, da so se udeležili najmanj petih kolesarskih prireditvev. Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 124 posameznikov – 94 moških in 30 žen-

sk. Povprečna starost anketiranih je bila 46,7 leta. Najnižja starost je 12, najvišja pa 80 let.

Vzorec spremenljivk

Podatke smo zbrali z metodo anketnega vprašalnika. Uporabili smo prirejen anketni vprašalnik, katerega vzorec spremenljivk predstavljajo:

- *Osnovne socialno-demografske značilnosti:*
 - spol,
 - starost,
 - kraj bivanja glede na regijo,
 - kraj bivanja glede na velikost,
 - izobrazba,
 - položaj na delovnem mestu,
 - gmotni položaj družine,
 - število oseb v gospodinjstvu.
- *Značilnosti kolesarjenja:*
 - pogostost kolesarjenja,
 - vrste kolesarjenja,
 - kolesarjenje med tednom ali vikendom,
 - oblike športnorekreativnega kolesarjenja,
 - razlogi za kolesarjenje,
 - razlogi za manjšo kolesarsko aktivnost.
- *Značilnosti kolesarjenja kot turističnega proizvoda:*
 - razlogi za izbiro kolesarskega izleta,
 - mnenja in stališča do trenutne turistične kolesarske ponudbe,
 - viri informacij o možnostih kolesarjenja v Sloveniji,
 - sodelovanje na športnih (kolesarskih) prireditvah.

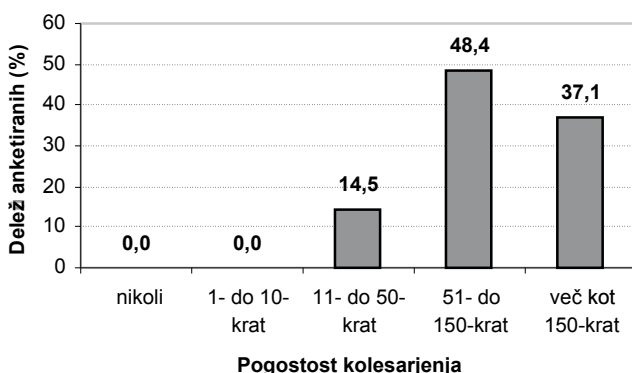
Metode analize podatkov

Osnovne podatke o dobitnikih priznanj smo pridobili na OKS – Združenju športnih zvez, telefonsko anketiranje pa je marca 2006 opravilo Znanstveno-raziskovalno središče v Kopru. Za nominalne in ordinalne spremenljivke smo izračunali frekvence odgovorov. Bivariatno povezanost med socialno-demografskimi značilnostmi in izbranimi spremenljivkami značilnosti kolesarjenja in značilnosti kolesarjenja kot turističnega proizvoda smo ugotavljali s chi-kvadrat testom oziroma Pearsonovim koeficientom kontingence za pare nominalnih in ordinalnih spremenljivk. Spremenljivke, katerih statistična značilnost koeficientov je bila manjša od 0,05, so bile statistično značilne.

Rezultati z razpravo

Vzorec udeležencev akcije Slovenija kolesari predstavlja 75,8 % moških in 24,2 % žensk. Med 41. in 60. letom starosti je kar slabih 60 % udeležencev. Tretjina vseh udeležencev zastopa starostno obdobje med 41. in 50. letom, po 60. letu pa je opazen padec aktivnosti. Dejstvo je, da športnorekreativna dejavnost s starostjo pada, kar velja tudi za kolesarjenje (Sila, 1996; www.bikentours.on.ca; v: Požar, 2003). Starost, pri kateri je zaznati bistven padec aktivnosti, se sicer pomika navzgor, kljub temu pa je kar tri četrtine ljudi nad 65. letom starosti, ki niso aktivni oziroma so aktivni le nekajkrat na leto (Leskošek, Doupona, Močnik in Jošt., 2002).

Največ udeležencev prihaja iz severovzhodnega dela Slovenije (54,8 %), kjer je tudi največ prireditev v okviru akcije. Slaba tretjina jih je iz osrednje Slovenije. Pri tem dve tretjini (69,4 %) udeležencev prihajata iz mestnega okolja, deleža udeležencev, ki prihajajo iz obmestnega naselja in urbaniziranega podeželskega naselja, sta si podobna (13,7 % oziroma 16,9 %). Med kolesarji prevladuje dokaj visoka izobrazbena struktura: 62,9 % anketiranih ima srednješolsko izobrazbo, slaba tretjina jih ima dokončano višjo šolo in fakulteto. Glede na podatke iz Popisa 2002 (www.stat.si/popis2002) ugotavljamo, da imajo udeleženci akcije Slovenija kolesari glede na slovensko povprečje višjo izobrazbeno strukturo. Več kot polovica anketiranih (56,5 %) zaseda na delovnih položajih mesto delavca ali delovodje. Tretjina vprašanih (30,6 %) zavzema vodilne položaje na ravni delovne enote ali podjetja. Na podlagi materialnih dobrin smo anketirane razdelili v tri družbene razrede. Rezultati so pokazali, da jih največ (67,6 %) pripada srednjemu družbenemu razredu. Glede na podatke iz Popisa 2002 (www.stat.si/popis2002) lahko opazimo, da prihajajo kolesarji iz nekoliko številnejših gospodinjstev, kot je slovensko povprečje.



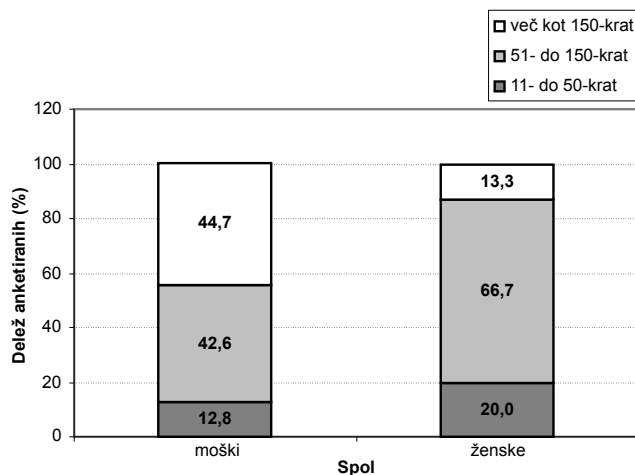
Graf 1: Pogostost kolesarjenja v preteklem letu (2005)

Med udeleženci akcije je največ takih, ki kolesarijo 1- do 3-krat na teden, zelo veliko pa tudi tistih, ki kolesarijo več kot 3-krat na teden (graf 1). Med tednom kolesari slaba tretjina udeležencev, preostali pa pretežno med vikendom. Organiziranega kolesarjenja je malo. Anketirani se največkrat odpravijo na kolo sami ali v krogu prijateljev. Najpogostejše je športnorekreativno kolesarjenje, najredkejša pa popotniško in gorsko. Najpomembnejši razlogi za kolesarjenje so izboljšanje in ohranjanje zdravja, izboljšanje in ohranjanje telesne kondicije, veselje do kolesarjenja, boljše počutje, razvedrilo, sprostitiv in naravno okolje. Nekoliko manj pomembni razlogi so zmanjšanje telesne teže, pridobitev prijateljev in hkratno kolesarjenje vse družine. Najpomembnejši razlogi za manjšo kolesarsko aktivnost so neurejenost kolesarskih poti v bližini, pomanjkanje prostega časa in slaba organizacija. 77,8 % anketiranih meni, da dovolj kolesarijo.

Pri trenutni turistični kolesarski ponudbi anketirani najbolj pogrešajo večjo urejenost kolesarskih poti. Sledijo večje število informativnih tabel, urejenih počivališč in informacijskih centrov ob kolesarskih poteh. Za tretjino anketiranih je akcija Slovenija kolesari edina kolesarska prireditev, ki se je udeležujejo. Najpomembnejši kriteriji za izbiro izletov so privlačna pokrajina, mirna in tiha okolica ter urejenost kolesarskih poti. Nekoliko manj pomembni razlogi so naravne in kulturne znamenitosti ter turistična ponudba. Kot vir informacij za kolesarjenje se največkrat pojavljajo osebne izkušnje, priporočila sorodnikov in prijateljev ter internet. Najmanj pogoste oblike informacij so preko turističnih agencij, turističnih društev, razstav in sejmov.

Najpomembnejšo vlogo pri povezanosti kolesarjenja kot turističnega proizvoda in socialno-demografskih značilnosti udeležencev akcije Slovenija kolesari imata spremenljivki spol in izobrazba.

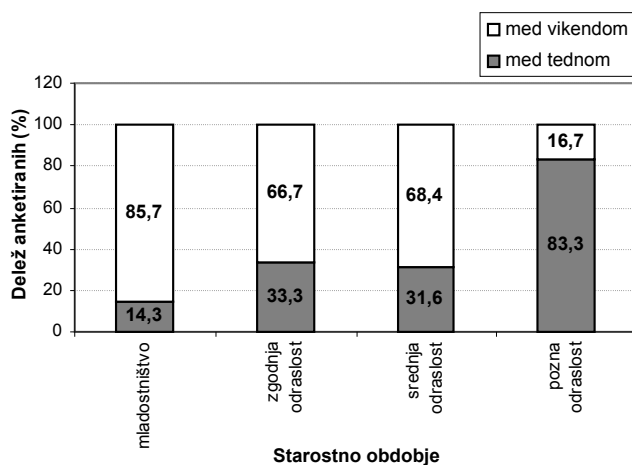
Ženske so manj zastopane v skupini najpogostejših kolesarjev, vendar so še vedno aktivne vsaj 1- do 3-krat na teden (graf 2). To ni malo, saj vemo, da so ženske že na splošno manj športno dejavne in da sorazmerno bolj cenijo osebne duhovne in socialne vrednote, moški pa čutne in materialne vrednote, dosežke in družbeni red (Musek, 1989). Zaradi tega se ženske bolj navdušujejo nad družinskim kolesarjenjem (58,6 %) in kot enega najpomembnejših razlogov zanj navajajo, da lahko hkrati kolesari vsa družina (82,8 %). Razlike v telesni in kolesarski pripravljenosti med moškimi in ženskami se kažejo v tem, da je ženskam pri izbiri izleta zelo pomembno merilo (41,4 %) lahek dostop. Naši rezultati kažejo na večjo aktivnost udeležencev s srednješolsko



Graf 2: Spol in pogostost kolesarjenja

izobrazbo (44,9 %), sledijo pa jim tisti s končano višjo ali visoko šolo. Kljub temu se rezultati dosedanjih raziskav zelo razlikujejo med seboj (Sirše idr., 2005; Burnik, 1997; Petkovšek, 1997). Izobrazba je statistično značilno povezana tudi z razlogi za kolesarjenje, in sicer pridobitev prijateljev, zmanjšanje telesne teže in oblikovanje telesa. Ti razlogi so manj pomembni tistim z višjo izobrazbo. Udeleženci z višjo stopnjo izobrazbe bolj pogrešajo urejene kolesarske poti.

Nekoliko manj pomembno vlogo pri povezanosti kolesarjenja kot turističnega proizvoda in socialno-demografskih značilnosti udeležencev akcije Slovenija kolesari imajo spremenljivke kraj bivanja glede na velikost, število oseb v gospodinjstvu in starost. Med udeleženci, ki prihajajo iz obmestnega ali mestnega okolja, prevladuje turistično kolesarjenje (41,2 %), mirna in tiha okolica pa je eden najpomembnejših razlogov pri izbiri izletov (81,9 %). Mestno in obmestno okolje ljudi bolj utesnjuje, zato iščejo sprostitev v naravnem okolju. Sprostitev in razvedrilo sta na prvem mestu, bolj kot pridobivanje in ohranjanje telesne kondicije. Tudi raziskave na področju turizma kažejo, da je turistično povpraševanje med tistimi, ki živijo v gosto naseljenih velikih mestih, mnogo večje kot med ljudmi, ki živijo na podeželju (Zorko, 1999). Ugotavljamo, da se družine z večjim številom članov pogosteje odpravijo kolesarit med vikendom (79,2 %) kot družine z manjšim številom članov (45,8 %). Razlog za to je manj prostega časa. Predvidevamo, da imajo družine z več otroki več obveznosti, predvsem med tednom, zato raje izkoristijo prosti čas med vikendom. Številnejšim družinam je pomembnejša vrednota družina, saj se pogosteje odpravijo kolesarit z družino,



Graf 3: Starost in kolesarjenje med tednom oziroma vikendom

hkrati pa jim je to pomembnejši razlog za kolesarjenje kot tistim z manjšim številom članov.

Ljudje imajo v pozni odraslosti zaradi upokojitve več prostega časa med tednom kot zaposleni, zato se pogosteje ukvarjajo s kolesarjenjem med tednom, medtem ko drugi za kolesarjenje izkoristijo prosti čas med vikendom (graf 3). S starostjo je vse ožji tudi izbor športnih dejavnosti. V ospredje prihajajo športne aktivnosti, ki so predvsem enostavne, ne zahtevajo telesnega stika in pri katerih se lahko intenzivnost prilagodi vsakemu posamezniku. Tudi statistične analize turističnega povpraševanja so pokazale, da imajo starejši drugačne interese od mlajših. V ospredju so predvsem vrednote, kot so druženje, varnost, udobje in doživetje (Zorko, 1999). Kolesarjenje vsekakor lahko uvrstimo med takšne športne aktivnosti, ki so primerne tudi za starejše. Zato ne presenečajo naše ugotovitve, da je enostavnost eden pomembnejših razlogov za kolesarjenje v starejših letih. V sedanjosti govorimo predvsem o dobi računalništva in interneta. Pa vendar je očitno, da se starejši tovrstnih informacij manj poslužujejo. Dobljeni rezultati se ujemajo z rezultati raziskave o uporabi interneta v Sloveniji (Internet: Slovenija – svet, 2006), po kateri je le 14 odstotkov oseb, starejših od 55 let, v zadnjih treh mesecih sedlo za računalnik in brskalo po spletu.

Najmanj pomembno vlogo pri povezanosti kolesarjenja kot turističnega proizvoda in socialno-demografskih značilnosti udeležencev akcije Slovenija kolesari imajo spremenljivke položaj na delovnem mestu, kraj bivanja glede na regijo in gmotni položaj.

Sklep

Glavni namen raziskave je bil orisati trenutno stanje na področju kolesarjenja kot turističnega proizvoda v Sloveniji. Na podlagi dobljenih rezultatov ugotavljamo:

- ☞ Kolesarji največkrat poglešajo večjo urejenost kolesarskih poti in tiste dejavnike, ki so vezani na kolesarsko pot (počivališča, informacijske table, turistična ponudba, naravne in kulturne znamenitosti ...). To je še en dokaz več, da so kolesarske poti slabo urejene in da bi bilo potrebno vložiti več truda in denarja v njihovo gradnjo in obnovo, da bi še bolj privabljal kolesarje.
- ☞ Internet bi bilo treba še bolje izkoristiti in oblikovati spletno stran, na kateri bi bile zbrane vse potrebne in koristne informacije o kolesarjenju ter o kakovostnih ponudnikih (glede na vnaprej določene kriterije) turističnih kolesarskih storitev. Zgleden primer takšne internetne strani je Razgibajmo življenje, kjer so zbrani podatki o vadbi in kolesarskih prireditvah.
- ☞ V propagandno akcijo bi bilo treba vključiti tudi organizacije, ki trenutno na tem področju ne dajejo dovolj učinka (turistične agencije in turistična društva).
- ☞ Več bi bilo treba storiti glede organiziranega kolesarjenja v društvih ali organiziranega kolesarjenja preko turističnih agencij, ki ga je na splošno zelo malo. Prirejali bi lahko kolesarske izlete, prilagojene različnim interesnim skupinam (upokojeanci, družine, ženske, rekreativni kolesarji).
- ☞ Za akcijo Slovenija kolesari in za kolesarjenje na splošno bi bilo treba navdušiti več žensk. Glede na to, da se te zanimajo predvsem za družinsko kolesarjenje, bi bilo za začetek dobro razmisliti o kolesarskih izletih za vso družino. Speljali bi jih lahko po urejenih, fizično manj zahtevnih poteh, mimo naravnih in kulturnih znamenitosti. Tovrstne izlete bi popestrili z vključevanjem lokalnih turističnih vodnikov, ki bi s svojim poznavanjem območij kolesarskih poti poskrbeli še za večjo zanimivost izletov.
- ☞ Razna društva upokojeancev kolesarske izlete že organizirajo, vendar bi morala njihovo ponudbo razširiti, predvsem pa se usmeriti v njihovo prirejanje med tednom, da bi tako vzdrževali ravnovesje kolesarjenja med tednom in vikendom. Informacije o kolesarjenju, ki so večinoma na voljo na internetu, bi morali starejšim posredovati tudi v drugačni obliki (časopis, televizija, plakati, letaki), saj menimo, da bi s tem pridobili še več kolesarjev starostnikov.

Za oblikovanje kakovostnega turističnega proizvoda kolesarjenja se kažejo potrebe po dodatnih raziskovanjih, predvsem pa po sodelovanju strokovnjakov s področij športne rekreacije, kolesarjenja, turizma, ekonomije, oglaševanja in zdravstva. Prav njihovo sodelovanje lahko prinese rešitve, ki bodo omogočile razvoj visoko kakovostnega turističnega proizvoda in bodo pripomogle k večji prepoznavnosti Slovenije na svetovnih turističnih trgih.

Literatura

1. Berčič, H. (1996). Šport in turizem kot sestavini kakovosti življenja (z vidika potreb in želja turistov). V: *Turizem in šport kot prvini kakovosti življenja* (str. 3–17). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
2. Burnik, S. (1997). Ukvarjanje odraslih občanov Republike Slovenije z nekaterimi dejavnostmi v naravi v povezavi z njihovimi socialno-demografskimi značilnostmi. V: B. Sila (ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije* (str. 85–112). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
3. Internet: Slovenija – svet. (28. 10. 2006). *Dnevnik*, 302, str. 2.
4. Leskošek, B., Doupona, M., Močnik, R., Jošt, B. (2002). Sport participation in the Republic of Slovenia and its relation to selected sociodemographic variables. *Kinesiology*, 34(1), 41–49.
5. Musek, J. (1989). Spol, spolne vloge in vrednote. *Antropos* 20(3–4), 124–137.
6. Petkovšek, M. (1997). Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost. V: B. Sila (Ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije* (str. 113–146). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
7. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. (1996). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1996: z vidika podatkov in ugotovitev študije Slovenskega javnega mnenja v letu 1996 in primerjave z rezultati študij iz let 1973, 1976, 1980, 1983, 1986, 1989 in 1992*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport.
8. Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona Topič, M. (1998). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997 (primerjalna študija 1992–1997)*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport.
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, priloga.
10. Pinter, S. (1997). Analiza načinov, oblik in obsega gibalne aktivnosti odraslih občanov Republike Slovenije. V: B. Sila (Ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije* (str. 147–165). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
11. *Popis 2002*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 15. 8. 2006 s svetovnega spleta: <http://www.stat.si/popis2002>.
12. Požar, J. (2003). *Kolesarske poti na Postojnskem*. Diplomsko naloga. Portorož: Univerza na Primorskem, Visoka šola za turizem Portorož.

13. Sila, B. (1996). Športni programi – sestavni del sodobne turistične ponudbe. V: *Turizem in šport kot prvini kakovosti življenja* (str. 86–94). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
14. Sila, B. (1997). Nekatere značilnosti gibalne dejavnosti članov ljubljanskih družen s poudarkom na hoji in kolesarjenju. V: B. Sila (Ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije* (str. 209–234). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
15. Sirše, J., Berčič, H., Sila, B. (2005). *Strategija razvoja turističnega proizvoda kolesarjenje v Sloveniji*. Ljubljana: Mednarodni inštitut za turizem.
16. Slovenska turistična organizacija (2006). *Raziskava med kolesarji na izbranih slovenskih kolesarskih poteh*. Pridobljeno 22. decembra 2006 s svetovnega spleta: <http://www.slovenia.info/board>.
17. Završnik, J., Pišot, R., Fras, Z., Zaletel - Kragelj, L., Strel, J., Sila, B. idr. (2004). *Gibalna športna aktivnost za zdravje: prikaz rezultatov raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP) »Konkurenčnost Slovenije 2001–2006«*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
18. Zorko, D. (1999). *Uvod v turizem*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Podobnik Slavka, prof. šp. vzg.

*Srednja upravno administrativna šola, Poljanska 24, 1000 Ljubljana
podobnik.andrej@siol.net*

Maja Pori, Jakob Bednarik, Marko Kolenc

Športna rekreacija z vidika porabe denarja od leta 1999 dalje

V pričujočem prispevku nas je zanimala športna rekreacija v zadnjih desetih letih. Rezultati kažejo, da se 59 % odraslih Slovencev občasno ali redno ukvarja z njo, od tega dve tretjini neorganizirano. Čeprav je trend porasta športno dejavnih prisoten, se iz državnega proračuna namenja manj denarja za programe športne rekreacije, prav tako za športne objekte. Tudi gospodinjstva dajejo manj denarja za športne storitve v okviru prostočasnih dejavnosti. Z vidika koristnosti za zdravje je najbolj zaželena redna organizirana športna dejavnost. Zato je potrebno zagotoviti ustrezne kadre, dobre programe in primerne objekte. Lokalne skupnosti bi lahko sofinancirale gradnjo objektov in zaposlovanje kadrov, kar predstavlja najdražji del programa športne rekreacije. Cenovno ugodnejši, strokovno vodeni in vsebinsko pestrejši programi športne vadbe bi bili tako lahko na trgu prostočasne dejavnosti bolj konkurenčni. Tudi država bi morala nameniti več denarja športni rekreaciji, saj ga gre za zdravljenje neprimerno več kot za zdrav način življenja.

Ključne besede: športna rekreacija, odrasli Slovenci, finančna sredstva, poraba

Sport recreation from the point of view of financial resources used since 1999

This article deals with sport recreation in the past decade. The results show that 59% of adult Slovenians occasionally or regularly engage in sport recreation, of whom two-thirds were involved in non-organised sports. Even though the number of physically active people is on the rise, the financial resources in the national budget allocated to sport recreation programmes and facilities have shrunk. Likewise, households spend less money on sport services in leisure time. As regards benefits for health, the most desirable type of sport activity is the organised one, which is why qualified staff and appropriate programmes and facilities should be provided. Local communities could co-finance the construction of facilities and employment of staff as these are the most expensive segments of a sport recreation programme. Sport exercise programmes at favourable prices, with professional guidance and rich contents could become more competitive in the leisure activities market. The state should also allocate more money to sport recreation, given that the amount of money spent on medical treatments far exceeds that earmarked for the promotion of a healthy lifestyle.

Keywords: recreational sport, adult Slovene population, pecuniary resources, expenditure

Uvod

Potreba po aktivnem preživljanju prostega časa je v današnji družbi vedno bolj izrazita. Močna reklamna kampanja, ki propagira pomembnost telesne aktivnosti za zdravje, je prisotna na vsakem koraku, prav tako reklame, ki nas seznanjajo z raznimi vrhunskimi tehnološkimi »igračkami«, ki nam pomagajo čim bolj telesno neaktivno preživeti dan. Način življenja in prehrabena industrija nas silita, naj se nezdravo prehranjujemo. Nerazumljivo? Na eni strani nam je torej omogočeno opravljanje vsakodnevnih aktivnosti z minimalno telesno aktivnostjo (nakupi iz fotelja, opravljanje bančnih storitev iz domače pisalne mize, dostava blaga na dom ...), nezdravo prehranjevanje, za katero zapravimo precejšen delež družinskega proračuna, na drugi strani pa nas zasipajo s propagando za telesno aktiven način življenja, ki navadno ravno tako precej stane. Torej po eni strani plačujemo, da se zastrupljamo, po drugi strani pa plačujemo zato, da se razstrupljamo. Odgovor na ta nesmisel je uravnotežen zdrav način življenja, kate-

rega del je aktivno preživljanje prostega časa. In tukaj ima svojo vlogo športna rekreacija, ki jo Zakon o športu opredeljuje kot športno dejavnost odraslih vseh starosti in družin (22. Uradni list RS, 2. člen).

Danes je treba biti športno aktiven zaradi kompenzacije vsakodnevne telesne neaktivnosti oziroma premajhne telesne aktivnosti, ki bi imela pozitivne učinke na zdravje. Velika vrednost gibanja je namreč v učinkovanju na zdravje ljudi. Ugodne posledice redne športne aktivnosti se kažejo tako v izboljšanju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, v ohranjanju primerne telesne teže, v zadovoljstvu s seboj kot v zadovoljevanju želje po socializaciji.

Kaj je športna rekreacija? Celovita človekova dejavnost, ki je izbrana po lastni želji in ki fizično, psihično ter socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka (kratek povzetek po Berčič v: Mišigoj Duraković, 2003; str. 373). Športno vadbo torej štejemo za integralni del tega, čemur rečemo kakovost življenja, saj sodi med osnovne biološke potrebe človeka. Tako ne more biti zgolj pra-

vica ali privilegij nekaterih, temveč mora biti dostopna vsem, ne glede na spol, starost, izobrazbo ... (Ambrožič, 2001). Športna rekreacija danes ni več le okras ali razkošje življenja, temveč njegova nujna sestavina (Doupona Topič in Sila, 2007). Mnogo raziskovalcev, mnogo definicij. Bistvo športne rekreacije je ukvarjanje s športom. Bistvo je v veselju, sreči in zadovoljstvu, ki ga gibanje prinaša. Bistvo je v zadovoljstvu s samim seboj, pa naj bo vzrok zadovoljstvo zaradi boljše telesne pripravljenosti, dobro počutje ob doseganju cilja z lastnim telesnim naporom, boljša samopodoba ... ali pa le skladno razvito telo in lepša zunanost. Bistvo je torej v pozitivnih učinkih gibanja na človeka kot celoto. To, kar so sekunde, metri ali točke v vrhunskem športu, so veselje, užitek, sreča in zadovoljstvo, ki jih občuti rekreativni športnik v svoji športnorekreativni dejavnosti.

Športnorekreativno dejavnost v Sloveniji sistematično spremljamo od leta 1973. Center za raziskovanje javnega mnenja izvaja projekt Slovensko javno mnenje (SJM), ki je najširša longitudinalna družboslovna empirična raziskava v Sloveniji. Raziskava temelji na reprezentativnem vzorcu polnoletnih prebivalcev Slovenije. Vprašanja se nanašajo na delež športno aktivnih, pogostost, količino in organiziranost športne dejavnosti, izbiro kraja in družbe pri športni aktivnosti in udeleževanje s posameznimi športnimi aktivnostmi (Sila, 2007a). Rezultati študij so pomembni za načrtovanje razvoja športne rekreacije, poleg tega dajejo informacije o uspešnosti že izpeljanih akcij oz. odločitev na področju rekreativne športne dejavnosti.

V pričujočem prispevku nas je zanimala športna rekreacija v zadnjih desetih letih. Osredotočili smo se na organiziranost športne dejavnosti, na denarni delež, ki ga športni rekreaciji namenja država, na denarni delež, ki ga zanjo namenja gospodinjstva, in na delež denarja, namenjenega prostočasnim dejavnostim, ki gre za športne dejavnosti. Zanimalo nas je tudi, ali je število športno dejavnih povezano z višino denarja, namenjenega za gradnjo športnih objektov. V nadaljevanju smo predlagali nekaj ukrepov glede večje konkurenčnosti športnorekreativnih storitev na trgu prostega časa.

Športna rekreacija danes – delež športno dejavnih

V zadnjih desetih letih se je delež športno dejavnih Slovencev povečal. Rezultat je verjetno posledica premika v ozaveščenosti o pomembnosti redne športne aktivnosti. Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne

Preglednica 1: Primerjava pogostosti športne aktivnosti od 1996–2006

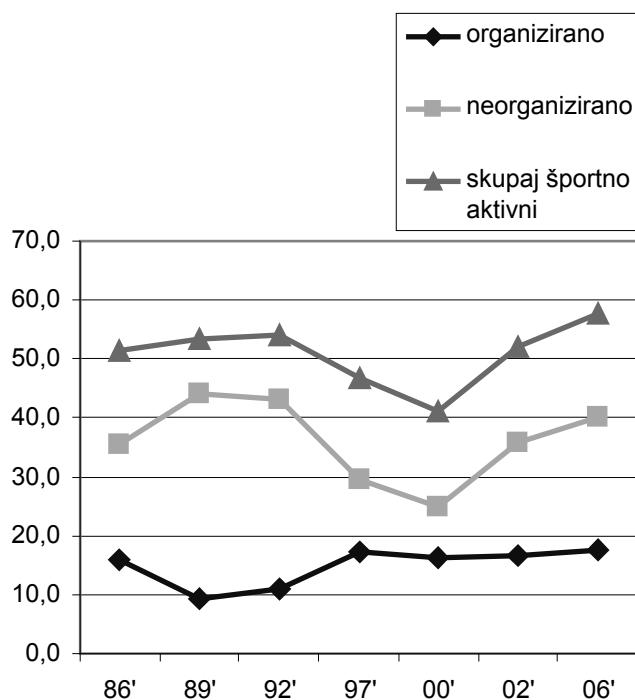
Pogostost (v %)	1996	1997	1998	2000	2006
Redno (od 3-krat na teden do vsakodneвно)	20,0	20,6	17,2	17,3	28,0
Občasno (od 1-krat na mesec do 2-krat na teden)	23,2	23,8	28,3	23,3	31,4
Ne (ne, 1-krat na leto)	56,8	55,6	54,5	59,5	40,6

aktivnosti in se verjetno lažje odločajo zanjo. Moderno je biti »lep, zdrav in fit«. Vse več je torej ljudi, ki so športno dejavni, ki živijo športno življenje in ki jim je šport postal pomembna kategorija kakovostnega življenja. Vsakodnevno ukvarjanje s športnimi aktivnostmi ohranja in krepi zdravje. Danes je biti športno aktiven moderno, aktualno, zdravo, prijetno in potrebno (Sila, 2007b). Zadnji podatki kažejo, da se 59 % odraslih Slovencev občasno ali redno ukvarja s športno rekreacijo, 41 % pa je neaktivnih (preglednica 1).

Razmerje med neaktivnimi, občasno aktivnimi in redno aktivnimi je bilo leta 1973 6 : 3 : 1, danes pa je približno 4 : 3 : 3, kar govori o velikem zmanjšanju deleža neaktivnih in velikem povečanju redno aktivnih.

Leta 1973 je bilo 42 % odraslih Slovencev občasno ali redno športno aktivnih, leta 1996 43 %, po zadnji raziskavi iz leta 2006 pa 59 %. Delež športno aktivnih Slovencev se ujema z deležem športno aktivnih v športno najbolj razvitih severnoevropskih državah (Evropska komisija, 2005). Rezultati torej kažejo, da v Sloveniji obstaja potreba po športni aktivnosti, da se delež športno aktivnih povečuje, da se ljudje zavedajo pomembnosti redne športne vadbe in aktivnega življenjskega sloga, vendar se kar dve tretjini s športno rekreacijo ukvarjata neorganizirano (graf 1). Glede na nizek delež ljudi, vključenih v organizirane oblike športne rekreacije (18 % v letu 2006; graf 1), je mogoče, da športne organizacije ne znajo najbolje izkoristiti priložnosti. Njihova ponudba športnorekreativnih storitev mogoče ni dovolj zanimiva ali pa je bolj namenjena že športno aktivnemu delu prebivalstva. Možno je, da športne organizacije ne sledijo povpraševanju in ne ponujajo takih storitev, ki bi privabile ljudi. Vzrok za nizek delež organizirano športno aktivnih so lahko tudi previsoke cene tovrstnih storitev.

Problemato pa se da pogledati tudi z druge plati. Mogoče so ljudje dovolj informirani, ozaveščeni in imajo dovolj znanja, da se znajo in zmorejo rekreirati sami. Mogoče je treba pohvaliti slovensko šolsko športno vzgojo, ki s svojo kakovostjo zagotavlja ustrezna športna



Graf 1: Primerjava deleža športno aktivnih od 1986–2006

Vir: Doupona Topič in Sila, 2007.

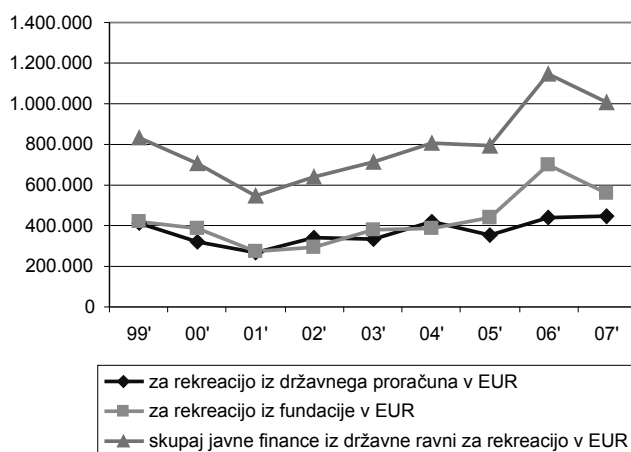
znanja za varno športno udeleževanje v neorganizirani obliki.

Res je, da se lahko s športom ukvarjamo tekmovalno ali rekreativno, sami ali z drugimi, neorganizirano ali organizirano ... (Ambrožič, 2001). Vendar pa na področju športne rekreacije strokovnjaki najbolj cenijo redno in organizirano udeleževanje, saj gre pri tem za strokovno načrtovano in vodeno vadbo (Berčič, 2001). Poleg tega je razmerje med občasno in redno športno aktivnimi 1 : 1 v neorganiziranih oblikah športne rekreacije, v organiziranih oblikah pa kar 1 : 4 (rezultati v: Doupona Topič in Sila, 2007). Rezultati torej kažejo, da se 4-krat bolj redno ukvarjajo s športno rekreacijo tisti, ki so aktivni v organizirani obliki.

Športna rekreacija danes – javni izdatki zanjo

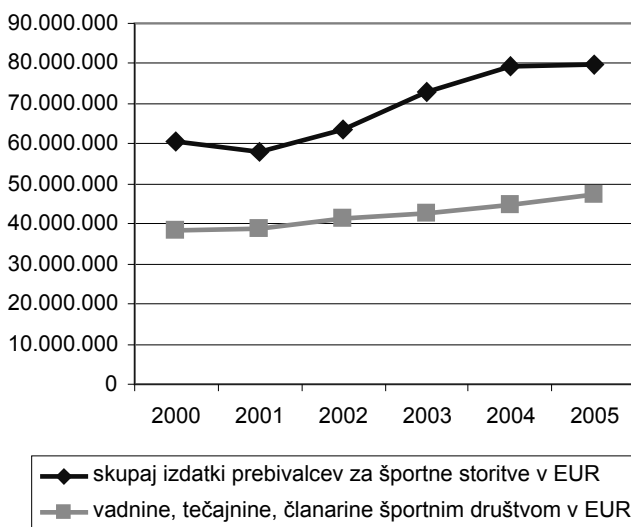
V zadnjih letih je opazno zmanjšanje javnih izdatkov za programe športne rekreacije (graf 2). Čeprav je trend porasta športno aktivnih opazen (za povprečno odstotek na leto v zadnjih desetih letih), se iz državnega proračuna za športno rekreacijo namenja manj denarja.

Vendar ne moremo mimo dejstva, da število raste predvsem na račun športno dejavnih v neorganiziranih oblikah športne rekreacije. Z vidika zagotavljanja zdrav-



Graf 2: Prikaz javnih sredstev za programe športne rekreacije na državni ravni

Vir: MŠŠ.



Graf 3: Prikaz sredstev, ki jih namenjajo gospodinjstva za športne storitve

Vir: MŠŠ.

ja, višje kakovosti življenja ni tako zelo pomembno, v kakšni obliki so ljudje športno dejavni. Pomembno je, da so. Vendar se je treba zavedati, da so strokovno vodeni programi kakovostnejši in zagotavljajo redno aktivnost (ki je z vidika koristnosti za zdravje najbolj zaželen). Poleg tega smo lahko le z redno organizirano športno dejavnostjo konkurenčni na trgu prostocasne dejavnosti.

V absolutnih številkah gospodinjstva danes porabijo za športne storitve več kot pred leti (graf 3). Glede na razmerje med organizirano in neorganizirano vadbo lahko sklepamo, da gre precejšen delež porabe za neorganizirane oblike športne rekreacije. Slovenci namenjamo vedno več denarja za prostocasne dejavnosti, vendar v

okviru tega vedno manj za šport (preglednica 2). Od 35-odstotnega denarnega deleža za športne storitve v vseh izdatkih za prostočasno dejavnost v letu 2000 je bilo v letu 2005 namenjeno športu le še 29 %. Čeprav v absolutni številki Slovenci za šport porabimo več lot v preteklih letih (graf 3), pa za šport v primerjavi z drugimi prostočasnimi dejavnostmi porabimo razmeroma manj kot pred leti (preglednica 2). Razlog bi lahko iskali v večjem financiranju države, kar bi omogočalo, da se ljudje »športajo« ceneje in tako kljub večji športni aktivnosti porabijo manj. Vendar graf 2 to tezo zavrača. Dodatno jo zavrača tudi podatek, da ljudje vseeno namenjamo športu slabo tretjino vseh izdatkov za prostočasno dejavnost, država pa je namenila 4-krat več denarja kulturi kot športu (preglednica 3). Sklep se vsiljuje sam po sebi: šport v bitki za potrošnike izgublja v konkurenci z drugimi prostočasnimi dejavnostmi. Ljudje se sicer s športno rekreacijo ukvarjajo več, vendar iščejo cenejše oblike, to je neorganizirano vadbo, kar dokazuje graf 1.

Kje so vzroki? Eden je prav gotovo ta, da se znajo samostojno športno udeleževati. Torej je »krivec« dobra športna vzgoja. Še dobro, da je tako, kaj kmalu pa se lahko zgodi, da bo država z zmanjševanjem ur športne vzgoje in zaostrovanjem razmer pri njenem pouku poskrbela, da bodo ljudje imeli manj športnih znanj in se bodo morali bolj posluževati organizirane športne vadbe. Čeprav je država v tem, da naredi nekaj slabo, navadno precej uspešna, pa se nanjo vendar ne gre zanašati. Zato je treba razmišljati o izboljšanju že večkrat omenjene organizirane športnorekreativne ponudbe.

Preglednica 2: Prikaz finančnega deleža, ki ga gospodinjstva namenjajo za prostočasno dejavnost

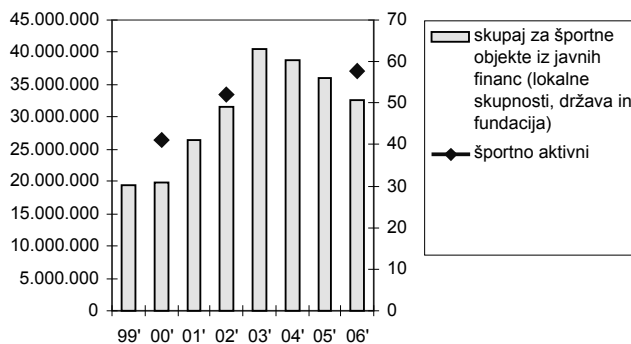
Izdatki	2000	2001	2002	2003	2004	2005
Delež izdatkov za šport v vseh izdatkih prebivalstva v %	3,04	2,87	2,87	2,87	2,92	2,81
Delež izdatkov za šport v vseh izdatkih za prostočasno dejavnost v %	35,77	32,24	30,23	29,35	29,97	29,72
Delež izdatkov za prostočasno dejavnost v strukturi vseh izdatkov prebivalstva v %	8,51	8,89	9,51	9,79	9,74	9,46

Vir: SURS.

Preglednica 3: Prikaz javnih sredstev za kulturo in šport

Sredstva (v €)	Kultura (2005)	Šport (2004)
Država	209,205.021	19,156.713
Lokalne skupnosti	135,983.264	63,936.865

Vir: SURS, AJ PES, ŠPIC, 2005.



Graf 4: Povezanost javnih sredstev za športne objekte in števila športno aktivnih

Vir: MŠŠ.

Športna rekreacija jutri – javna sredstva zanj

Potrebno je ustvariti dobre razmere za vadbo, primerne objekte za športno rekreacijo, igrišča, trimske steze, otoke športa za vse, kjer bi bili ljudje lahko dejavni. Število športno dejavnih namreč narašča z višino sredstev, namenjenih za športne objekte (graf 4). Država se trenutno ne odziva na potrebe prebivalstva, saj v zadnjih letih za športno rekreacijo namenja manj denarja.

In zakaj bi ga morala več? Pri posameznih segmentih športa je lahko korist za družbo večja od koristi porabnika samega. Ljudje se ukvarjajo s športno rekreacijo zaradi svojega užitka in zadovoljstva, hkrati pa to pripomore h koristni izrabi prostega časa, zmanjšanju kriminala, izboljšanju zdravja ipd. To pa so funkcije, ki so koristne za družbo v celoti (Bednarik, 2001). Visok odstotek ljudi meni, da je treba javne finance usmeriti v športno rekreacijo (rezultati v: Bednarik, 2001). Ljudje si očitno želijo cenejših programov športne rekreacije. Negativen vpliv materialnih možnosti na športno udeleževanje bo verjetno v prihodnosti še močnejši dejavnik selekcije, kar pa je povsem nesprejemljivo, saj gre za zdravljenje neprimerno več denarja kot za zdrav način življenja (Doupona Topič in Sila, 2007).

Športna rekreacija jutri – strokovni kader

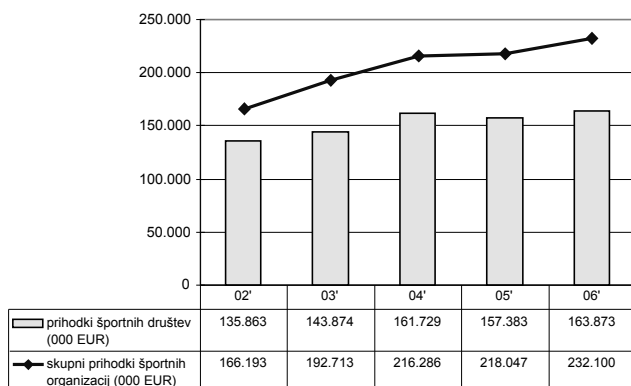
Če želimo, da bo delež organizirano športno dejavnih večji, je treba zagotoviti ustrezne kadre. Strokovno usposobljeni ljudje imajo znanje za ustvarjanje novih storitev. Neustrezna in predraga športna ponudba na trgu prostočasne dejavnosti, slaba organiziranost, slaba propaganda, pomanjkanje objektov, pomanjkanje znanja so verjetno vzrok, da se nizek odstotek ljudi ukvarja s športno rekreacijo organizirano. Ustrezni strokovnjaki

pomenijo novo vrednost. Na Fakulteti za šport potekajo programi usposabljanja strokovnih kadrov v športu pod okriljem Centra vseživljenjskega učenja v športu. Programi potekajo v povezavi z nacionalnimi panožnimi zvezami in so namenjeni tako športnim pedagogom kot drugim kadrom, ki delajo v vzgoji in izobraževanju. Poleg tega ponuja programe usposabljanja za študente tudi Center za univerzitetni šport. Študenti tako lahko pridobijo nazive strokovne usposobljenosti v športu in tudi ustrezno število kreditnih točk (novi študijski programi so ovrednoteni s kreditnimi točkami in študent potrebuje za uspešno končan letnik študija določeno število točk). Na ta način se povečuje popularizacija udejstvovanja v športu, spodbuja se študente za vodenje in delo z mladimi oziroma na splošno za vodenje različnih rekreativnih programov za mlajšo in starejšo populacijo. V študijskem letu 2009/2010 je predviden tudi vpis prve generacije študentov v dodiplomski študijski program športna rekreacija. Študentje bodo dobili ustrezna znanja za načrtovanje, vodenje in izvajanje različnih športnorekreativnih programov.

Potrebno je tudi spodbujanje zaposlitve teh kadrov. Lokalne skupnosti naj ne bi dajale denarja za programe športne rekreacije, ampak naj bi sofinancirale gradnjo objektov in zaposlovanje kadrov. Zakaj spodbujati financiranje športnih objektov in kadra? Oboje predstavlja najdražji del programa športne rekreacije. Če zagotovimo prostor za športno rekreacijo in kader, ki program športne rekreacije izvaja, so drugi stroški minimalni.

Športna rekreacija jutri – športna društva in zasebni sektor

Gospodinjstva so leta 2004 namenila 79,4 mio € za športne storitve, od tega le 33,4 mio športnim dru-



Graf 5: Primerjava prihodkov športnih društev in drugih športnih organizacij

Vir: MŠŠ, AJPES, 2007.

štvom, kar predstavlja zgolj 37-odstotni delež (SURS, AJPES, ŠPIC, 2005). Druge športne organizacije so z vidika rasti prihodkov uspešnejše (graf 5).

Sklepamo lahko, da so gospodarski subjekti na področju športne rekreacije inovativnejši kot športna društva. Hitreje se odzivajo na potrebe trga športne rekreacije. To je razumljivo, saj so športnorekreativni programi v društvih, prav gotovo pa v panožnih športnih zvezah, ki so nosilec stroke, največkrat le nepomembna dodatna dejavnost. Velikokrat še to ne. Največkrat vodilni volonterski športni delavci nimajo posluha za športno rekreacijo, saj so v športnih društvih zaradi lastnega interesa na področju vrhunškega športa. Ne zavedajo se, da lahko kakovostna in zanimiva športnorekreativna ponudba omogoči veliko več članstva in mnoge s športom povezane produkte, ki skupaj s športno rekreacijo omogočajo dodatne prihodke za osnovno športno dejavnost društev.

Pospeševanje športne rekreacije v okviru društev ne pomeni, da je treba zasebno ponudbo na tem področju zavirati. Še več, menimo, da se kaže potreba po zasebnem partnerstvu. Lokalne skupnosti bi lahko dajale v zakup za dolgoročno obdobje brezplačno zemljišče, zasebni investitor pa bi zgradil objekte za športno rekreacijo. Pokrite bi bile potrebe prebivalstva po športni aktivnosti, zadovoljeval bi se tudi javni interes – obseg storitev za določene ciljne skupine.

Športna rekreacija jutri – neaktivni

Rezultati kažejo, da se 41 % odraslih Slovencev s športom ne ukvarja. To pomeni, da niso niti enkrat na leto športno aktivni. V tej skupini je največ žensk, starostnikov, nižje izobraženih in revnejših (Starc in Sila, 2007). S pestro ponudbo cenovno ugodnih športnih programov bi mogoče lahko kaj storili tudi za te ciljne skupine. Ugodno ceno ali za določene ciljne skupine brezplačno vadbo (starostniki, invalidi) pa lahko dosežemo le s financiranjem države in lokalnih skupnosti.

Športna rekreacija je, kot že omenjeno, šport družin. Vse se torej začne v družini. Gibalne izkušnje in znanja, pridobljena v okviru družine, so eden od pomembnih dejavnikov za športno udejstvovanje tudi po končanem šolanju (ko se konča obvezna šolska športna vzgoja). Če starši uspejo otroku zbuditi ljubezen do gibanja, športa, športno aktivnega načina preživljanja prostega časa, potem šolska športna vzgoja le dopolnjuje to poslanstvo. Kakovostna športna vzgoja lahko le še dodatno informira otroke o varnem športnem udejstvovanju in jim

postreže s široko paleto športnih znanj. Bistveno je, da se z mladimi trudimo, da bodo imeli šport radi in da bodo v bodočih generacijah manj neaktivni.

Sklep

Gibanja, značilna za šport, niso lastna človeku. Osnovno lastno gibanje je hoja. Še manj kot šport sta človeku kot biološkemu bitju lastna sedenje pred računalnikom, televizijo in goltanje hrane. Pa vendar to počnemo. Prav zaradi kompenzacije premajhne telesne aktivnosti, ki bi imela pozitivne učinke na zdravje, je danes treba biti športno aktiven. Čeprav je v Sloveniji prisoten trend porasta deleža športno aktivnih odraslih Slovencev, se država trenutno ne odziva na potrebe prebivalstva. Iz državnega proračuna se namreč v zadnjih letih namenja manj denarja za športno rekreacijo, prav tako za športne objekte, pa čeprav rezultati kažejo, da število športno aktivnih narašča z višino sredstev, namenjenih za športne objekte. Poleg tega šport v bitki za potrošnike izgublja v konkurenci z drugimi prostočasnimi dejavnostmi. Ljudje se namreč vedno več ukvarjajo s športno rekreacijo, vendar predvsem z neorganizirano vadbo. Vzroki so lahko v tem, da je tovrstna vadba cenejša, da imajo ljudje dovolj znanja za samostojno vadbo, da obstoječa ponudba programov športne rekreacije ni dovolj privlačna ... Večje financiranje države bi lahko omogočilo cenejše programe športne rekreacije in s tem porast deleža organizirano športno aktivnih. Prav organizirana športna vadba je z namreč vidika strokovnjakov najbolj cenjena in zaželeno. Tudi lokalne skupnosti bi lahko prispevale svoj delež v smislu sofinanciranja gradnje objektov in zaposlovanja kadrov.

Čeprav nam je jasno, da se vsi ljudje ne bodo ukvarjali s športno rekreacijo, še manj, da bodo organizirano športno aktivni, pa ni nič narobe, če so naše aktivnosti usmerjene k temu. Športna rekreacija namreč niso samo športne panoge, ampak tudi druge oblike gibanja, ne nazadnje tudi dovolj pogosti in intenzivni sprehodi na svežem zraku. Tako pojmovana športna rekreacija je za človeka koristna. Spodbujanje in usmerjanje ljudi v zanje pozitivno dejavnost pa nista ravno pogosti usmeritvi sodobnega marketinga.

Literatura

1. Ambrožič, F. (2001). Članstvo in vadba v športnih društvih in klubih. *Šport*, 49(3), 38–41.
2. Bednarik, J. (2001). Kam z javnimi financami v športu? *Šport*, 49(3), priloga 42–43.

3. Berčič, H. (2001). Načini in oblike športnorekreativnega udejstvovanja. *Šport*, 49(3), priloga 24–26.
4. Doupona Topič, M., Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport*, 55(3), priloga 12–16.
5. European Comision (2005). *The citizens of the European union and sport*. Special Eurobarometer. <http://europa.eu.int/comm/public-opinion/archives>.
6. Mišigoj Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: FŠ, ZDŠPS, ZŠS.
7. Sila, B. (2007a). Kratek prerez in razmišljanja o študijah športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji. *Šport*, 55(3), 3–4.
8. Sila, B. (2007b). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. *Šport*, 55(3), priloga 3–11.
9. Starc, G., Sila, B. (2007). Ura športa na dan prežene vse teža-ve stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport*, 55(3), 27–36.
10. 22. *Uradni list RS* (1998). Zakon o športu, 2. člen, str. 1422.

doc. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22,
1000 Ljubljana – katedra za šport rekreacijo in zdravje
maja.pori@fsp.uni-lj.si

Boris Sila

Povezanost športne aktivnosti in nekaterih socialno-demografskih značilnosti s subjektivno oceno zdravstvenega stanja

V okviru raziskave o športnorekreativni dejavnosti Slovencev smo opravili študijo o povezanosti subjektivne ocene zdravstvenega stanja z nekaterimi socialno-demografskimi značilnostmi in športno (ne)aktivnostjo. Preučevali smo reprezentativni vzorec prebivalcev Slovenije, starih 15 let in več. Pomembne so te ugotovitve: lastna ocena zdravstvenega stanja je statistično značilno povezana s spolom (moški – boljša ocena), starostjo (starejši – slabša ocena), izobrazbo (višja izobrazba – boljše ocene), značilnostmi kraja bivanja (bolj ruralno – nižje ocene) in s športom (več športa – višje ocene). Posebej je treba tudi poudariti, da so slabše ocene zdravstvenega stanja povezane z bolj redno športno dejavnostjo.

Ključne besede: prebivalci Slovenije, športna aktivnost, zdravstveno stanje

Relationship between sport activity and some social and demographic characteristics with a subjective assessment of the state of one's health

In the framework of research into the sport and recreation activity of Slovenians, we conducted a study on the relationship between a subjective assessment of one's state of health and some social and demographic characteristics and physical (in) activity. A representative sample of Slovenians aged 15 and above was used. The following findings are important: the own assessment of one's state of health is statistically significantly related to gender (men – higher scores), age (older – lower scores), education (higher education – higher scores), characteristics of the place of residence (rural areas – lower scores) and sport (more active – higher scores). It should also be emphasised that lower scores in the assessment of one's state of health are related to more regular sport activity.

Key words: Slovenian inhabitants, sports activity, health status

Uvod

Danes živimo ljudje mnogo dlje kot v preteklosti. Življenjska doba se daljša po vseh državah in problematika tako imenovane starajoče se generacije je v vrhu različnih socialnih in zdravstvenih politik. Vsesplošni razvoj je pripomogel h kakovostnejšemu življenju z manj škodljivimi dejavniki, povezanimi z delom in delovnim okoljem, življenjskim oz. bivalnim okoljem, prehranjevanjem, višjo ravni zdravstvenih storitev in podobnim.

Pomembno se je tudi spremenila zavest o skrbi za zdravje življenje in zagotovo je na mnogo višji ravni tudi vedenje o dejavniki, ki so najpomembnejši za ohranjanje ali izboljševanje zdravstvenega stanja. Lažje življenje pomeni tudi lažje življenje. To prinese s seboj manj telesne dejavnosti, manj gibanja. Manj gibanja pa pomeni manjšo porabo energije, manj dnevne porabe kalorij. In tukaj se srečata dva, tesno povezana negativna dejavnika, ki v veliki meri ogrožata zdravje – pomanjkanje gibanja in prevelika telesna teža. Mednarodno

primerljive študije vedno znova opozarjajo na velik delež pretežkih, torej predebelih ljudi z ene strani (Bošnjak, 2005), z druge pa na velik problem pomanjkanja gibanja (Zaletel - Kragelj, Fras, 2005; Tušak, 2007).

O negativnih posledicah tako debelosti kot pomanjkanja gibanja je bilo zadnje čase veliko napisanega v raznih časopisih in revijah, tako splošnih kot tistih specializiranih, namenjenih enemu ali drugemu spolu, različnim starostnim in ciljnim skupinam. Prav tako ni dvomiti o mnogoterih pozitivnih učinkih gibalne in športne dejavnosti na zdravje (Fras, 2001; Fras, 2002; Marti, 2001). Članke z vsebinami o zdravem hujšanju, primerni telesni aktivnosti, o različnih metodah zdravega prehranjevanja ljudi vedno več prebirajo in skušajo vsaj delež svetovanega na neki način upoštevati. V Sloveniji sta v prizadevanja za sprejemanje in upoštevovanje zdravega življenjskega sloga močno vpeti tako zdravstvena kot športna stroka. To dokazujejo mnoge aktivnosti zdravstva in športa, na nekaterih točkah pa gre (končno) tudi za vzajemno dejavnost.

Kljub različnim akcijam in prizadevanjem je delež za zdravje primerno telesno in športno aktivnih premajhen. Razlogov je več, zanimivo pa je, da je tako pri nas kot tudi v Evropi na prvem mestu kot najpomembnejši razlog telesne oz. športne neaktivnosti pomanjkanje časa (Eurobarometer, 2004). Podobna študija, ki je obravnavala povezanost zdravstvenega stanja s pogostostjo športne dejavnosti, je bila opravljena leta 2002 na podatkih anketiranja Slovenskega javnega mnenja v letu 2001 (Sila, 2002).

Metode dela

Populacija in vzorčenje

Ciljno populacijo predstavljajo vsi prebivalci Republike Slovenije, stari 15 let in več. Vzorčenje je opravil Urad za statistiko Republike Slovenije, ki vsakokratno za potrebe študij Slovenskega javnega mnenja oblikuje reprezentativni vzorec glede na želje naročnika.

Zbiranje podatkov – anketiranje, anketni vprašalnik in izbrane spremenljivke

Študija temelji na podatkih anketiranja SJM (Slovenskega javnega mnenja), ki je bilo opravljeno v okviru Centra za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij Inštituta za družbene vede Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani v oktobru in novembru leta 2006. Anketiranje so izvedli posebej usposobljeni anketarji v okviru Centra, in sicer v več kot 200 krajih po Sloveniji. Anketiranje je bilo osebno. Vse naključno izbrane osebe so poprej obvestili o izboru in predvidenem času obiska anketarja. Anketiranje je bilo hkrati tudi del širše evropske družboslovne raziskave (European Social Survey, ESS 2006).

Za potrebe te primerjalne študije smo preučevali odgovore na dve vprašanji:

Kako pogosto se ukvarjate s športom – športno rekreacijo v prostem času?

(Sem ne štejem obvezne športne vzgoje v šolah in na univerzi!)

- 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

in

Kako bi na splošno ocenili svoje zdravje? Bi rekli, da je ...

- 1 – zelo dobro
- 2 – Dobro
- 3 – Zadovoljivo
- 4 – Slabo
- 5 – zelo slabo
- 6 – (ne vem)

Poleg teh dveh vprašanj smo v študiji uporabili tudi osnovne podatke, pridobljene z vprašanji o socialno-demografskih značilnostih (spol, starost, izobrazba, tip bivalne skupnosti). Raziskava o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji v letu 2006 je obširno predstavljena v prilogi revije Šport št. 3 v letu 2007. Podatki so obdelani z ustreznimi postopki SPSS. Povezanost med posameznimi spremenljivkami in statistično značilnost smo ugotavljali s kontingenčnimi tabelami in koeficienti kontingence.

Rezultati in razprava

Nesporno sta raven zdravja in odnos do športne dejavnosti med seboj povezana in soodvisna. Zagotovo je, med drugim, tudi od ravni zdravstvenega stanja odvisno, ali se nekdo ukvarja s športom in kakšne so oblike te aktivnosti. V preglednici 1 so prikazane primerjalne subjektivne ocene zdravstvenega stanja v letih 2001, 2004 in 2006.

Preglednica 1: Kako bi ocenili svoje zdravje?

Ocena 2001	% 01	Ocena 2004	% 04	Ocena 2006	% 06
5 – odlično	8,3	5 – zelo dobro	15,2	5 – zelo dobro	13,8
4 – zelo dobro	18,5	4 – dobro	39,0	4 – dobro	41,5
3 – dobro	60,5	3 – zadovoljivo	33,8	3 – zadovoljivo	34,0
2 – slabo	11,1	2 – slabo	10,2	2 – slabo	8,1
1 – zelo slabo	1,7	1 – zelo slabo	1,8	1 – zelo slabo	2,6
Povprečna ocena: 3,21		Povprečna ocena: 3,56		Povprečna ocena 3,56	

Iz preglednice je razvidno, da lahko odgovore o lastnem zdravju v letih 2004 in 2006 zaradi popolnoma enako postavljenih kategorij neposredno primerjamo, pa tudi delna primerjava z letom 2001 je možna, kljub nekoliko drugače oblikovani ordinalni lestvici kakovosti zdravstvenega stanja. Ob posameznih ocenah in glede na prikazana povprečja v zadnji vrstici je v zadnjih letih opazna stabilna in nekoliko pozitivno usmerjena ocena zdravstvenega stanja.

Primerjava subjektivne ocene zdravstvenega stanja med spoloma nam pokaže neznatne razlike (značilne na ravni 5-odсотnega tveganja), pri čemer so dekleta in žene nekoliko bolj kritično ocenjevale svoje zdravje kot pripadniki moškega spola. Tudi v preteklosti smo v več študijah redno ugotavljali, da ženske praviloma nižje

ocenjujejo svoje zdravje, kar pa dejansko ne pomeni, da so slabšega zdravstvenega stanja, ampak da so le bolj kritične in nekoliko bolj občutljive na manjša odstopanja od idealnega zdravja.

Preglednica 2: Ocena zdravstvenega stanja v odstotkih – primerjava med spoloma

Zdravstveno stanje	Moški	Ženske	Vsi
5 – zelo dobro	15,7	12,1	13,8
4 – dobro	41,7	41,3	41,5
3 – zadovoljivo	34,3	33,7	34,0
2 – slabo	6,6	9,4	8,1
1 – zelo slabo	1,6	3,5	2,6
Povprečje ocen	3,63	3,49	3,56

Koeficient kontingence: ,088, značilnost: ,020.

Primerjali smo tudi oceno zdravja glede na starostne razrede. V preglednici 3 je predvsem na podlagi povprečnih ocen v spodnji vrstici prikazana skoraj linearna povezanost. Z vsakim višjim starostnim razredom se zniža povprečna ocena in ti padci se z leti povečujejo. S staranjem smo torej z zdravjem manj zadovoljni, verjetno upravičeno. Normalno je, da določene zdravstvene sposobnosti z leti padajo, pešajo in so bolj občutljive za negativne vplive iz okolice. Hkrati pa ugotavljamo, da športna dejavnost v praksi ni neko pomembno sredstvo, ki bi se ga oprijemali z namenom ohranjanja zdravja, saj tudi delež športno aktivnih z leti enakomerno pada.

Preglednica 3: Kako bi ocenili svoje zdravje – starostni razredi v %

	Starostni razredi					
	15–24	25–34	35–44	45–54	55–64	65 – >
5 – zelo dobro	29,6	22,9	15,8	8,1	6,3	3,7
4 – dobro	47,2	52,9	54,8	44,0	28,3	26,2
3 – zadovoljivo	18,9	22,4	27,2	38,2	48,5	44,6
2 – slabo	3,0	1,3	1,8	7,7	13,1	18,7
1 – zelo slabo	1,3	,4	,4	1,9	3,8	6,8
Povprečna ocena	4,01	3,96	3,84	3,49	3,29	3,01

Koeficient kontingence: ,413, značilnost: ,000.

Preglednica 4: Kako bi ocenili svoje zdravje – izobrazba v %

	Izobrazba			
	OSNOVNA ŠOLA	POKLICNA ŠOLA	GIMNAZIJA	VIŠ – VIS – FAK
5 – zelo dobro	11,7	7,4	14,4	23,4
4 – dobro	31,5	32,7	50,7	52,2
3 – zadovoljivo	35,6	49,0	29,2	21,3
2 – slabo	14,9	8,8	5,1	2,4
1 – zelo slabo	6,3	2,1	,7	,7
Povprečna ocena	3,27	3,35	3,73	3,95

Koeficient kontingence: ,327, značilnost: ,000.

Tudi raven izobrazbe je nekoliko povezana z dojemanjem lastnega zdravja. Težko je razumeti in ugotoviti,

ali so ljudje z nižjo izobrazbo dejansko slabšega zdravja od bolj izobraženih ali pa imajo le slabše mnenje o svojem zdravstvenem stanju. V tej študiji lahko te ugotovitve zabeležimo in nanje opozorimo, razumevanje tega pa bi verjetno zahtevalo preučevanje dodatnih spremenljivk s tega področja. Podobno velja tudi za povezanost zdravstvenega stanja s tipom bivalnega okolja, kjer tudi opazamo statistično značilno povezanost (preglednica 5).

Preglednica 5: Kako bi ocenili svoje zdravje – tip krajevne skupnosti v %

	Tip krajevne skupnosti		
	Mestna	Primestna	Vaška
5 – zelo dobro	12,6	15,6	13,6
4 – dobro	50,2	43,9	35,2
3 – zadovoljivo	30,4	32,1	37,0
2 – slabo	5,1	5,5	11,2
1 – zelo slabo	1,7	2,9	3,1
Povprečna ocena	3,67	3,64	3,45

Koeficient kontingence: ,159, značilnost: ,000.

Preglednica 6: Športna aktivnost in primerjava med spoloma

Športna aktivnost	Vsi	M	Ž
Ne	38,7	35,5	41,4
Občasno	30,7	29,6	31,6
Redno	30,6	34,9	27,0

Koeficient kontingence: ,088, značilnost: ,003.

Rezultati študije iz leta 2006 o deležu športno (ne) aktivnih Slovencev, starih 15 let in več, so v seriji več kot 30-letnega raziskovanja doslej najugodnejši. Tako majhnega deleža povsem športno aktivnih še nismo zasledili in tako velikega deleža redno športno aktivnih (najmanj dvakrat na teden) tudi ne. Tudi razlike v športnem udejstvovanju med ženskami in moškimi, ki se v zadnjih letih manjšajo, so skoraj izginile, vsaj kar zadeva pogostost oz. rednost aktivnosti.

Preglednica 7: Povezanost med športno aktivnostjo in oceno lastnega zdravja glede na spol v %

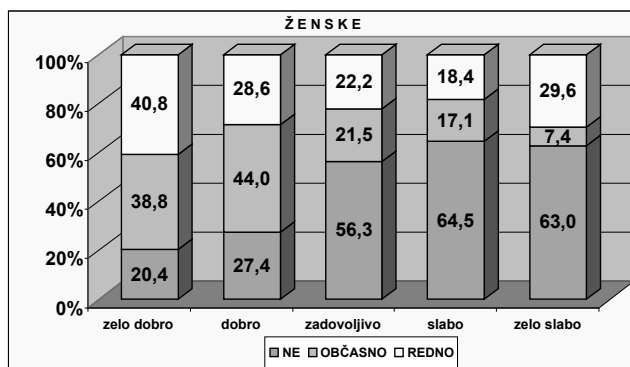
Spol	ŠPORTNA AKTIVNOST	Kako bi ocenili svoje zdravje?					
		Zelo slabo	Slabo	Zadovoljivo	Dobro	Zelo dobro	Povpr.
Ženske	REDNO	3,7	6,5	27,6	43,8	18,4	3,67
	OBČASNO	,8	5,1	22,6	56,8	14,8	3,80
	NE	5,2	14,9	46,2	27,7	6,1	3,15
Moški	REDNO	2,1	2,6	23,2	45,1	27,0	3,92
	OBČASNO	,5	2,0	34,5	50,8	12,2	3,72
	NE	2,1	14,5	45,1	30,6	7,7	3,27

Ženske: koeficient kontingence: ,335, značilnost: ,000.

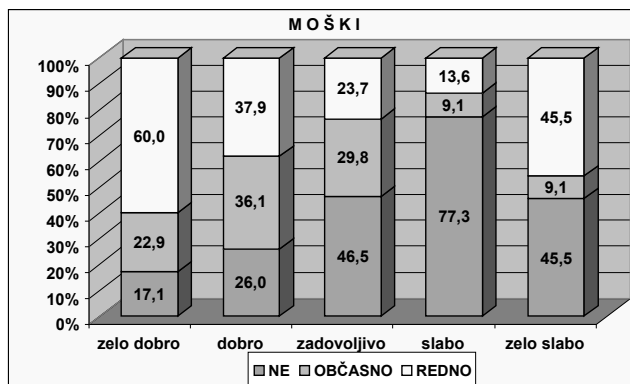
Moški: koeficient kontingence: ,352, značilnost: ,000.

Povezanost med subjektivno oceno zdravstvenega stanja in deležem oz. pogostostjo športne aktivnosti tako pri ženskah kot moških potrjujeta dokaj velika in sta

tistično značilna koeficienta kontingence. Vendar ima ta povezava zelo zanimivo konfiguracijo, ki je lepše razvidna na grafu 1. Ta je namreč tako za raziskovalce športnega področja kot za zagovornike redne športne aktivnosti zelo zanimiva in spodbudna. Opozoriti ja namreč treba, da so najbolj redni pri športni rekreaciji po pričakovanju najbolj zdravi, takoj na drugem mestu pa so tisti, ki so najslabše ocenili svoje zdravstveno stanje. Pri moških je to še bolj izrazito kot pri ženskah. Lahko torej sklepamo, da je prav mnenje o lastnem slabem zdravju tisti motiv, ki spodbuja k čim bolj redni, sistematični in seveda primerni športni dejavnosti. In seveda je spodbudno tudi dejstvo, da ljudje pričakujejo od redne aktivnosti določene zdravstvene učinke.

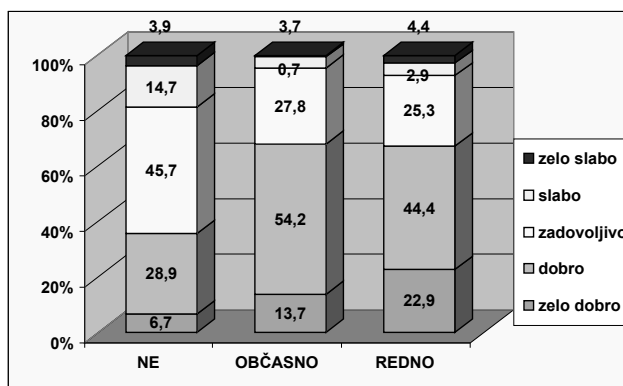


Graf 1: Povezanost med oceno zdravja in športno aktivnostjo – ženske



Graf 2: Povezanost med oceno zdravja in športno aktivnostjo – moški

V zadnjem grafu (3) sta slika in predstavitev obrnjeni. Tukaj si lahko ogledamo, kakšno mnenje imajo o lastnem zdravju tisti, ki športno niso aktivni, potem tisti občasno aktivni in posebej redno aktivni. Rezultati so pričakovani, saj se s svojim zdravjem najbolj pohvalijo redno aktivni. Vendarle pa pade v oči med športno neaktivnimi velik odstotek tistih, ki menijo, da je njihovo zdravje zadovoljivo. Nekako so s tem zadovoljni, ne nameravajo vlagati v prizadevanja za izboljšanje svojega zdravja ne na področju športnih aktivnosti in verjetno



Koeficient kontingence: ,334, značilnost: ,000.

Graf 3: Povezanost med športno aktivnostjo in oceno zdravja

Povprečne ocene zdravstvenega stanja glede na športno aktivnost:

Ne	3,20
Občasno	3,76
Redno	3,80

tudi na drugih področjih ne. Tudi nizko povprečje ocen zdravstvenega stanja nekako loči povsem športno neaktivne od drugih, občasno in redno aktivnih več kot za pol ocene, kar pomeni, da so lahko v teh rezultatih razlogi njihove neaktivnosti. Vendarle pa nasprotno najvišji odstotek za najslabšimi ocenami zdravstvenega stanja ponovno najdemo med redno aktivnimi.

Sklep

Danes je športna rekreacija skoraj edina aktivnost, pri kateri je sodoben, v množico obveznosti in hiter življenjski tempo vpet človek telesno aktiven. Zato sta njeno mesto in vloga še vedno premalo poudarjeni. Z ekonomskega vidika so naložbe v gibanje in šport najcenejša pot in odlična preventiva proti nastajanju različnih nenalezljivih kroničnih bolezni. Skrb za zdravje je dolžnost vsakega posameznika, in če se bo zavedal, da igra pri teh prizadevanjih zelo pomembno vlogo telesna in športna aktivnost, pozitivne posledice takega razmišljanja, predvsem pa udejanjanja ne bi smele izostati.

Literatura

- Bošnjak, D. (24. 3. 2005). Nadzorovano zmanjšanje telesne teže – Pogubna trebušna debelost. Delo, 47, p. 18.
- Fras, Z. (2001). Telesna aktivnost – varovalni dejavnik za srce in ožilje. Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, Rogla, 8.–9. november 2001, str. 41–59.
- Fras, Z. (2002). Telesna dejavnost – varovalni dejavnik za zdravje srca in ožilja. V: Zdravstveno varstvo, 41(1/2) (2002), 20–26.

4. Marti, B. (2001). Lifestyle activity, exercise or sport for health? The enigmatic role of intensity of health-enhancing physical activity. International Congress on Bridging Sport, Exercises and Lifestyle Activity for Health, 13.–15. 2002. Lahti, Finland, Abstract Book, str. 4–7.
5. Sila, B. (2002). Subjektivna ocena zdravstvenega stanja v povezavi s pogostostjo športne aktivnosti. Zbornik mednarodne konference Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano, Radenci, 18. do 21. april 2002. str. 147–152.
6. Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. Šport LV, 2007 3, priloga, str. 3–11.
7. The citizens of European Union and Sport. (2004). Special Eurobarometer 213/Wave 62.0-TNS Opinion & Social: http://europa.eu.int/comm/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf.
8. Tušak, M. (2007). Vpliv neaktivnega življenjskega sloga na psihično zdravje. V: Zbornik prispevkov Svet gibanja, svet veselja. 3. Fit mednarodni kongres, Nova Gorica, 10. do 12. april 2007, str. 99–103.
9. Zaletel - Kragelj, L., Fras, Z. (2005). Stanje gibanja za zdravje pri odraslih prebivalcih v Sloveniji. V: Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podpora okolja, str. 23–26. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

doc. dr. Boris Sila, prof. šp. vzg.

*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22,
1000 Ljubljana – katedra za fitnes in aerobiko*

boris.sila@fsp.uni-lj.si

Mateja Videmšek, Jasmina Cvetkovič, Suzana Mlinar, Maja Meško, Jože Štihec, Damir Karpljuk

Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji

Namen raziskave je bil analizirati način življenja, gibalno dejavnost in prisotnost bolezni oseb po 65. letu starosti. Anketirali smo 1313 starostnikov iz šestih slovenskih regij. Dobljene podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS; izračunali smo frekvence in kontingenčne tabele. Rezultati raziskave so pokazali, da večina ljudi (71 %), starejših od 65 let, lahko hodi več kot 15 minut skupaj, kar je dovolj za relativno samostojno življenje. Več kot polovica starostnikov ni gibalno aktivnih; najpogostejši gibalni dejavnosti sta hoja (94,4 %) in splošna vadba (30 %), sledita planinstvo (16 %) in kolesarjenje (12,5 %). Ugotovili smo, da imajo starostniki, ki so redno telesno dejavni, nekoliko manj obolenj kot tisti, ki so neaktivni oziroma so aktivni neredno.

Ključne besede: starostniki, gibalne dejavnosti, bolezni.

Analysis of physical activity and health problems of people aged over 65 in Slovenia

The purpose of the research was to analyse lifestyle, physical activity and health problems of people aged over 65 years. 1313 people have been surveyed with a questionnaire containing 31 variables from six regions in Slovenia. The data has been processed with SPSS statistical programme; frequency and contingency tables have been calculated. This research has shown that the majority of people (71%) aged over 65 can walk more than 15 minutes continuously what should be good enough for normal living alone. More than 50% people in our sample are not physically active. Among physically active people most of them walk (94,4%), do general physical exercises, go on nearest hills or do cycling. Physically active people have less health problems than non active or irregularly active.

Keywords: people aged over 65, physical activity, health problems.

Uvod

Za starost je značilno, da se takrat pogosteje pojavljajo in kopičijo kronične bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, dihal, okvare gibal, rak, sladkorna bolezen (Accetto, 1987). Poleg tega se pojavljajo določeni gerontološki sindromi ali bolezni, ki so skoraj izključno povezane s kasnejšimi življenjskimi obdobji, kot so: nezmožnost zadrževanja (inkontinenca) urina in blata, preležanine, spominske motnje, demenca, osteoporoza in druge (Turk, 2004). Zdravje je vrednota, ki jo ljudje v javnomnenjskih raziskavah vselej dajejo na prvo mesto. Je prvi pogoj za kakovost življenja in blaginjo posameznika. Zdravje ljudi odločilno vpliva na delovne sposobnosti in voljo do dela. Zato je zadovoljivo zdravje posameznika javni interes. Česen (2006) razlikuje dejavnike, ki vplivajo na posameznikovo zdravje in prispevajo različno velik delež k enačbi: način življenja (40 %), dedni in biološki dejavniki (30 %), naravno, ekonomsko, bivalno in družbeno okolje (20 %) in javna zdravstvena služba (10 %).

Javni sistemi socialne varnosti, kakršne poznamo danes, so nastali v Evropi pred več desetletji v povsem drugač-

nih ekonomskih, socialnih in demografskih razmerah. Evropejcem so zagotavljali zavidljivo raven socialne varnosti na javni račun. Ker pa nam statistične raziskave potrjujejo, da so se razmere na naštetih področjih korenito spremenile (in se bodo v prihodnosti še bolj), bo potrebna reorganizacija ekonomskega bremena socialne varnosti med javni in zasebni sektor (Česen, 2006).

Vsakodnevno gibalno udejstvovanje in ukvarjanje z rekreativnim športom lahko uvrstimo med pomembne sestavine zdravega življenja starejših ljudi. Odsotnost ali pomanjkanje gibanja lahko vodi k številnim degenerativnim obolenjem, slabitvi osnovnih življenjskih funkcij in prezgodnjemu staranju (Pečjak, 1998). V Sloveniji se število starejših ljudi povečuje, zato je potrebno odpirati možnosti, da bi ljudje v starejših letih živeli polno, zadovoljno in kakovostno (Berčič, 2002). Športna dejavnost predstavlja pomemben dejavnik za ohranjanje samostojnosti pri starostnikih kot tudi potencialno možnost za preprečevanje oz. upočasnjevanje številnih bolezni. Za zdravo in polno življenje starejših ljudi so potrebni uravnoteženo in kakovostno prehranjevanje, veliko gibanja in ukvarjanja s športom, vsakodnevno izobraževanje in

miselno delo, udejstvovanje v različnih interesnih dejavnostih skupaj s prijatelji, navezovanje pristnih čustvenih in ljubezenskih odnosov. Vsakodnevno naj bi del časa namenili tudi svoji duhovnosti in povezavi s svetom ter se, ne nazadnje, izogibali nezdravim življenjskim navadam (Berčič, 1999). Zmerna in sistematična športna dejavnost vodi v ohranjanje in izboljšanje gibalnih sposobnosti, oblikovanje skladno razvitega in estetskega telesa ter v vzdrževanje srčno-žilne in dihalne funkcije, kar se posledično ugodno kaže v ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja in v psihosocialni sferi (Turk, 2004). Prav tako je prepričanje, da se morajo starejši ljudje družiti le s sebi enakimi, zmotno. V tem primeru se namreč preveč ukvarjajo s svojimi problemi, kar lahko neugodno vpliva zlasti na njihovo psihično počutje. Zato je prav, da se gibljejo tudi med mlajšimi ljudmi in čim dlje v krogu družine. Vedno naj jim bo na voljo širok spekter strokovno izobraženega osebja, ki jim je pripravljeno pomagati v različnih stiskah. Občutek, da se lahko na nekoga oprejo, starejšim ohranja zavzetost, vitalnost, odprtost in vsestranskost (Birska, 1992).

Osrednji namen raziskave je bil analizirati način življenja, gibalno dejavnost in prisotnost bolezni oseb po 65. letu starosti.

Metode dela

Vzorec anketirancev

Vzorec anketirancev smo izbrali naključno. Zajel je 1313 oseb nad 65. letom starosti, razdeljenih v štiri starostne skupine: od 65 do 73 let (45 oseb); od 74 do 81 let (401 oseba); od 82 do 89 let (135 oseb); od 90 do 99 let (23 oseb), iz šestih slovenskih regij (Notranjske (252 oseb), Gorenjske (246 oseb), Dolenjske (247 oseb), Prekmurja (70 oseb), Štajerske (252 oseb) in Primorske (246 oseb)). Največji delež vzorca (57,4 %) je zajel najmlajšo starostno skupino – osebe med 65. in 73. letom starosti. Delež pada vzporedno s starostjo, tako je bilo

anketiranih le 23 starostnikov nad 90 let. Anketirali smo 835 (63,6 %) žensk in 478 (36,4 %) moških.

Vzorec spremenljivk

Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika *Gibalne dejavnosti za zdravje pri starejših od 65 let v Sloveniji*, ki zajema 31 spremenljivk (dosegljiv je pri avtorjih). Anketne vprašalnike so anketiranci reševali v navzočnosti anketarjev, starejši in slabovidni pa ob njihovi asistenci.

Metode obdelave podatkov

Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo frekvence (Frequencies) in kontingenčne tabele (Crosstabs). Verjetnost povezave med spremenljivkami smo testirali s koeficientom kontingence na ravni 5-odstotnega tveganja.

Rezultati

Ugotovili smo, da večina ljudi (71 %), starejših od 65 let, lahko hodi več kot 15 minut skupaj; 14,1 % jih lahko hodi neprekinjeno največ 15 minut, kar je dovolj za relativno samostojno življenje. Le nekaj ljudi (4 %) ni zmognih samih prehoditi niti 5 minut. Povprečen 65-letnik sedi 45 ur na teden, kar znaša 6,5 ure na dan. Iz preglednice 1 je razvidno, da ljudje, ki živijo samostojno, presedijo manj ur od tistih, ki so delno ali popolnoma odvisni.

Rezultati raziskave so pokazali, da 59 % starostnikov ni aktivnih niti en dan v tednu; 9 % jih je aktivnih 1 uro na teden, 10 % 2 uri na teden in le 4 % 3 ure na teden. Od tistih, ki se ukvarjajo z gibalno dejavnostjo, je organizirano aktivnih le 18,3 % starostnikov.

Preglednica 2 prikazuje, v kakšni obliki in katere gibalne aktivnosti najpogosteje izvajajo starostniki.

Preglednica 1: Povezanost med številom presedenih ur in samostojnim življenjem

		Sedenje v urah na dan									
		2–5		6–8		9–11		12–16		Skupaj	
Samostojno življenje		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Neodvisni	349	35	398	40	185	19	69	7	1001	100
2	Delno odvisni	47	19	94	40	67	28	33	14	241	100
3	Odvisni	7	10	18	44	21	30	25	35	71	100
Skupaj		403		510		273		127		1313	
Koeficient kontingence		0,266									
Statistično značilna povezava		0,000									

Legenda: F – frekvence (število odgovorov).

Preglednica 2: Oblika vadbe glede na posamezno športno panogo

Gibalna dejavnost		DA		Neorganizirana oblika		Organizirana oblika	
		Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
1.	Hoja	1024	94,4	554	54	470	46
2.	Splošna vadba	331	30,5	274	82,7	57	17,3
3.	Planinstvo	173	15,9	142	82,1	31	17,9
4.	Kolesarjenje	136	12,5	110	80,9	26	19,1
5.	Fizioterapija	107	9,9	65	60,7	42	39,3
6.	Smučanje	48	4,4	38	79,2	10	20,8
7.	Balinanje	39	3,6	33	64,6	6	35,4
8.	Šah	52	4,8	31	59,6	21	40,4
9.	Joga	32	2,9	31	96,9	1	3,1
10.	Ples	34	3,1	30	88,2	4	11,8
11.	Nordijsko smučanje	29	2,7	25	86,2	4	13,8
12.	Tek	25	2,3	23	92	2	8
13.	Tenis	19	1,8	17	89,5	2	10,5
14.	Kegljanje	16	1,5	13	81,2	3	18,8
15.	Fitnes	13	1,2	12	92,3	1	7,7
16.	Namizni tenis	15	1,4	11	73,3	4	26,7
17.	Ribištvo	15	1,4	11	73,3	4	26,7
18.	Aerobika	11	1,0	11	100	0	0,0
19.	Nogomet	7	0,6	6	85,7	1	14,3
20.	Odbojka	6	0,6	5	83,3	1	16,7
21.	Košarka	4	0,4	3	75	1	25
22.	Plavanje	3	0,3	3	100	0	0,0
23.	Borilni športi	2	0,2	2	100	0	0,0
24.	Badminton	0	0,0	0	0,0	0	0,0
25.	Rokomet	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Skupaj		1085	100	590		495	

Iz preglednice 2 je razvidno, da je najpogostejša aktivnost hoja, saj jo je navedlo kar 94,4 % ljudi. Sledi ji splošna vadba, ki lahko zavzema različne oblike preprostih vaj, in to kar pri 30 % ljudeh. Večina od teh starostnikov (82,7 %) splošno vadbo izvaja v neorganizirani obliki,

torej samostojno, brez strokovnega vodstva. Osebe, ki smo jih anketirali v naši raziskavi, precej pogosto tudi planinarijo (15,9 %) in kolesarijo (12,5 %), preostale športe pa izvajajo manj pogosto.

Preglednica 3: Redna gibalna dejavnost in pogostost bolezni

	Redna telesna dejavnost				
Pogoste bolezni po 65. letu	Da		Ne		Skupaj
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek	
Zvišan krvni pritisk	274	52	364	55	638
Okvare hrbtenice	217	41	246	37	463
Bolezni sklepov	195	37	260	40	455
Zvišan holesterol	181	34	231	35	412
Popuščanje srca	71	13	115	17	229
Sladkorna bolezen	69	13	139	21	208
Bolečine za prsnico	63	12	97	15	160
Čir na želodcu / dvanajsterniku	47	9	58	9	105
Možganska kap	44	8	48	7	43
Srčna kap	38	7	46	7	84
Kronični bronhitis	35	7	43	6,5	78
Bronhialna astma	21	4	51	8	72
Amputacija	7	1,3	8	1,2	15
Ciroza jeter	1	0,2	10%	1,5	11
Ostalo	75	14	54	8	129
Skupaj	530		657		1187

Anketiranci so odgovarjali tudi na vprašanja o prisotnosti različnih obolenj (preglednica 3).

Med naštetimi obolenji najpogosteje zasledimo povišan krvni pritisk, sledijo okvara hrbtenice, bolezni sklepov in povišan holesterol. Iz preglednice 3 je razvidno, da je nekoliko manjši delež tistih, ki so redno gibalno dejavni in imajo različna obolenja. Izstopa predvsem podatek, da je nekoliko več redno športno dejavnih z okvaro hrbtenice.

Razprava

Ugotovili smo, da imajo osebe, ki smo jih zajeli v raziskavo, najpogosteje zvišan krvni pritisk, sledijo okvara hrbtenice, bolezni sklepov in povišan holesterol. Tudi iz zdravstvenega statističnega letopisa za leto 2001 je razvidno, da so starejše osebe v Sloveniji najpogosteje obiskovale svoje izbrane zdravnike zaradi tehle bolezni: bolezni mišično-skeletnega sistema in vezivnega tkiva, srčno-žilne bolezni, bolezni prebavil in poškodb (Ramovš, 2003). Kot kažejo epidemiološki podatki drugod po svetu, prevladujejo pri starostnikih kronične – degenerativne bolezni in bolezni čutil. Tako ocenjujejo, da imajo osebe nad 65 leti kar v 55 % pomembne degenerativne spremembe na sklepih, 35 do 40 % jih ima bolezni srca in ožilja, 45 % zvišan krvni tlak, okvare vida so prisotne pri približno 40 %. Kar 25 % starejših oseb ima motnje sluha. Dobra tretjina starejših bolnikov ima hkrati najmanj eno od treh navedenih kroničnih bolezni (Tang, Chen in Krewski, 2003). Z naraščajočo starostjo pa se pogostost teh bolezni in njihovo hkratno pojavljanje še povečujeta (Poredoš, 2004). Leta 2004 so bili zdravstveni razlogi najpogostejši za namestitve v domove za starejše, saj znašajo 76 %. Sledijo jim starostni razlogi (7,3 %) in drugi, največkrat socialni ali osebni (16,7 %) (Turk, 2004, <http://www.ssz-slo.si>).

V naši raziskavi smo ugotovili, da obstaja statistično značilna povezava med samostojnim življenjem in presedenimi urami na dan. Pasivno življenje brez gibanja, prekomerno sedenje, prevelika telesna teža in druge nepravilne obremenitve povzročijo, da mišične strukture ne opravljajo več svoje funkcije in hrbtenica se hitro znajde pod prevelikim pritiskom (<http://www.sdtempo.si/?p=90>). Ker se zmanjšata kostna in mišična masa, ki sta potrebni za vsakdanja opravila, se ta zdijo zelo zahtevna in nič kaj preprosta. Prav vsakdanja opravila (obisk trgovine, čiščenje, osebna higiena, priprava hrane) starostnikom kar naenkrat povzročajo preglavice in jih

vodijo v nesamostojno življenje. Poleg tega moramo biti pri starostnikih pozorni na preležanine, ki rade nastanejo zaradi dolgotrajnega sedenja ali ležanja. Nastanejo na kostnih izboklinah, kjer je koža tanjša ter nima maščevnih in mišičnih oblog. Takšne malenkosti lahko vodijo v zdravstvene težave in zopet nastopi nepotrebna odvisnost od zdravnikov in domačih (<http://med.over.net/javne/datoteke/novice/datoteke/50-21c-ckovacckovic.pdf>).

Iz rezultatov raziskave lahko med drugim sklepamo, katere športne dejavnosti bi bilo smiselno bolje organizirati. Poleg hoje je veliko zanimanja tudi za splošno vadbo, planinstvo in kolesarjenje. Vendar se z njimi večina ukvarja neorganizirano. Kar 46 % ljudi se s hojo ukvarja organizirano. Sem lahko verjetno prištejemo organizirane pohode in izlete, ki jih je v Sloveniji kar precej. Med dobro obiskanimi organiziranimi športi najdemo splošno vadbo (4,3 %) in fizioterapijo (3 %). Organizacija bi morala biti boljše še posebno za aktivnosti na prostem, saj ne potrebujemo več kot naravni prostor in primerno osebno opremo. V naravi lahko večkrat naletimo na objektivne nevarnosti, ki se jim lahko izognemo z dobro organizacijo (pohod, kolesarski maraton). Že Doupona (2000) je ugotovila, da ostaja hoja najbolj priljubljeni šport, saj se je zanj že pred desetletjem odločalo 37 % žensk in 33 % moških. Zanimiv pa je upad zanimanja za plavanje, ki je imel pred desetletjem kar 26 % privrženck in 27 % privrženckev, naši anketiranci pa so ga navedli le s 3-odstotno udeležbo. Tako še vedno prevladujejo športi, ki zahtevajo dokaj malo denarja, opreme in časa ter so dostopni široki populaciji. Poleg tega prav hoja, planinarjenje, kolesarjenje in splošna vadba omogočajo individualni tempo in zmerno obremenitev. Prav tako Berčič in Sila (2007) ugotavljata, da so že od leta 2000 v Sloveniji trije najbolj priljubljeni športi hoja, plavanje in kolesarjenje. V današnjem času jim sledijo še planinarjenje, alpsko smučanje, telovadba, tek v naravi, nogomet, ples in fitnes. Kot vidimo, so hoja, telovadba, planinarjenje in kolesarjenje aktualni tudi med današnjimi starostniki. Zmanjšal pa se je, kot smo že omenili, interes za plavanje.

Raziskava, v kateri je Doupona (2000) primerjala aktivnost moških in žensk v letu 1998, je pokazala, da se je z redno vadbo ukvarjalo 34,3 % moških in 29,0 % žensk. Občasno je redno aktivnost gojilo 26,5 % moških in 18,1 % žensk. Tako ugotovimo, da je bilo leta 1998 neaktivnih 39,2 % moških in 52,9 % žensk. Po nekatereh ocenah je v Sloveniji danes še vedno neaktivnih 60 % odraslih (<http://www.cindi-slovenija.net/raziskave>). Vendar moramo upoštevati dejstvo, da starostniki

pod aktivnost štejejo tudi panoge, kot so ribarjenje, lov, vrtnarstvo, gasilstvo itd. Sila (2007) poroča o rezultatih raziskave športnorekreativne dejavnosti Slovencev 2006. Po njegovih podatkih je bilo v letu 2006 40,6 % neaktivnih ljudi, 31,4 % občasno aktivnih in 28 % vseh redno aktivnih ljudi. Sila (2007) ugotavlja, da se z leti prenehajo športno udeleževati predvsem tisti, ki so neredno športno dejavni. Redno aktivni starostniki pa ostajajo zvesti svojemu slogu dejavnega življenja. Za 70. leta prejšnjega stoletja je bilo značilno, da se glavna športa konča s 25 leti. V 80. in 90. letih prejšnjega stoletja so ugotovili opazen padec športne aktivnosti po 50. in 60. letu starosti. Danes so se mejniki pomaknili še malo više. Morda tudi zato, ker norma za rekreacijo niso več leta, ampak življenjski slog in ozaveščenost o zdravem načinu življenja. Tako je bilo leta 2006 64,4 % starostnikov nad 65 let neaktivnih, 10,9 % je bilo občasno aktivnih in 24,5 % redno aktivnih. Naš podatek o neaktivnih starostnikih je torej nekoliko nižji (59 %).

Ker se pričakovano trajanje življenja podaljšuje, je ostarelih ljudi vse več http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=1180. V zadnji polovici 20. stoletja se je življenjska doba posameznika podaljšala za 20 let, a so med posameznimi državami velike razlike. V manj razvitih lahko moški, ki so že dosegli starost 60 let, pričakujejo samo še 14, ženske pa 16 let življenja, medtem ko je v razvitejših predelih pričakovano trajanje življenja pri 60 letih za moške 18, za ženske pa 22 let. Do leta 2050 naj bi se te vrednosti povečale na 85,2 leta za deklice in 79,8 leta za dečke (http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=1180).

Zato je pomembno, da gibalna dejavnost postane trajna vsebina življenjskega sloga, postane naj vrednota, potrebna za zdrav način življenja slehernega človeka. Sprva kot spontana gibalna igra otroka, v starosti pa kot razvedrilo in rekreacija, katerih namen je upočasnitev duševnih in telesnih procesov staranja.

Ljudje, ki znajo energijo primerno usmerjati v gibalno dejavnost, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob njih tudi ustrezno ukrepajo. Po drugi strani je tudi telesni napor stres, zato mora biti primerno intenziven in mora vadečemu nuditi zadoščenje in zadovoljstvo. Hkrati daje gibalna dejavnost občutek, da je starostnik opravil nekaj z lastnim prizadevanjem, kar je tudi vir zaupanja vase (Tomori, 2000). Poleg tega, da se človek pri gibalni dejavnosti nauči usmerjati energijo, se nauči tudi prave telesne sprostitve, ki je pogoj tudi za duševno sprostitvev in uspešno spopadanje s spremembami, ki jih prinaša starost.

Literatura

1. Accetto, B. (1987). *Starost in staranje: Osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
2. Berčič, H., Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi – 2006. *Šport*, 3, priloga 17–26.
3. Bos, K. (2006). *Hoja in lahkoten tek*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
4. Birska, M. (1992). *Življenje po šestem križu*. Murska Sobota: Pomurska založba.
5. Česen, M. (2006). *Reforma zdravstva v Sloveniji*. Ljubljana: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.
6. Doupona, M. (2000). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Doupona Topič, M., Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport*, 3, priloga 12–16.
8. Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: Samozaložba, in Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
9. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
10. Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. *Šport*, 3, priloga 3–11.
11. Tang, M., Chen, Y., Krewski, D. (2003). Gender related differences in the association between socioeconomic status and self-reported diabetes. *International Journal of Epidemiology*, 32(3), 381–385.
12. Turk, P. (2004). *Športna dejavnost stanovalcev v Domu upokojencev Celje*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=1180.
<http://www.ssz-slo.si>.
<http://www.sdtempo.si/?p=90>
<http://www.cindi-slovenija.net/raziskave>
http://med.over.net/javne_datoteke/novice/datoteke/50-21c-ck-ovackovacic.pdf.
http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=118

Dr. Mateja Videmšek, izr. prof.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22,
1000 Ljubljana – katedra za predšolsko športno vzgojo
mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si

Blaž Jereb, Stojan Burnik

Pomembnost aklimatizacije na trekingih s povečano nadmorsko višino

Trekingi, ki jih v visoka gorstva organizirajo razne turistične agencije, so zadnja leta zelo priljubljeni. Ciljna skupina turističnih agencij so predvsem novodobni podjetniki, ki nimajo težav z denarjem, živijo pa v pomanjkanju časa. Tako se udeležujejo raznih organiziranih, lahko pa tudi neorganiziranih trekingov v dežele, ki imajo visoka gorstva, kot so Himalaja, Andi itd. Za gibanje v teh gorstvih je potrebna dovolj dolga aklimatizacija. Če ta ni pravilna, lahko nastopi višinska bolezen in v skrajnem primeru celo smrt. Da se temu izognemo, je treba upoštevati zakonitosti bivanja na povečani nadmorski višini in pri tem spremljati počutje. Bolje je, če lahko te občutke dopolnimo še s kakšnim objektivnim kazalcem kakovosti aklimatizacije. To bi lahko bila frekvenca srca (FS).

Ključne besede: treking, pohodništvo, aklimatizacija, frekvenca srca.

Importance of acclimatisation while trekking at a high altitude

Over the past few years, trekking in high mountainous regions organised by various tourist agencies has become very popular. The tourist agencies' target groups mainly consist of modern entrepreneurs, flush with money but always lacking time. They choose different organised and non-organised trekking tours to countries with high mountains, such as the Himalayas, the Andes etc. To be able to move in such high mountains a sufficiently long acclimatisation is required. If the acclimatisation fails, altitude sickness occurs or, in the worst-case scenario, death. To avoid such critical situations, one must consider the laws of staying at a high altitude and regularly monitor one's health condition. It is even better if such an observation also includes an objective indicator of the efficiency of the acclimatisation. One of them is the heart rate.

Key words: trekking, hiking, acclimatisation, heart rate

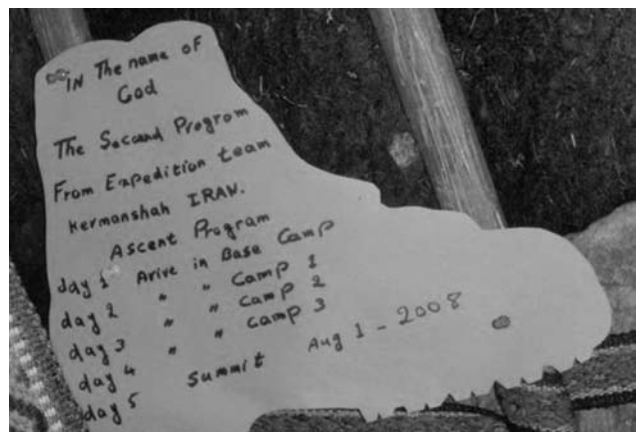
Uvod

Pohodništvo je dejavnost, ki se praviloma dogaja v gorskem svetu in je pri Slovencih med bolj priljubljenimi športnorekreativnimi dejavnostmi (Berčič, Sila, 2007). V gore radi zahajajo tako mladi kot stari. Nekajurni sprehodi v sredogorju po nezahtevnem terenu od gornika ne terjajo posebne kondicijske priprave. Za tako turo niso potrebna posebna tehnična znanja. Dobro je imeti le opremo, kot je nahrbtnik, čevlje z narebrenim podplatom, športna oblačila in dobro voljo. Ni lepšega, kot je sprehod v čistem naravnem okolju, polnem neizmernih lepot.

Nekaterim naše gore na zadoščajo in se odpravijo v tuja gorstva na tako imenovane trekinge. Beseda trek se je pojavila v južni Afriki v prvi polovici 19. stoletja in je pomenila preseljevanje oziroma selitev z uporabo volovske vprege (<http://dictionary.reference.com/browse/trek>). Leta 1965 je Colonel Jimmy Roberts začel prirejati trekinge v Nepal in pomen besede treking spremenil v rekreativno dejavnost (<http://www.greenkiwi.co.nz/footprints/frames/trek.htm>). Treking je v Planinskem terminološkem slovarju opredeljen kot večdnevno

vođeno ali nevođeno potovanje posameznika ali organizirane skupine, navadno peš, tudi s prenočevanjem na prostem, po težje prehodnem in redko naseljenem svetu, rečnih dolinah, čez savane in puščave, kar od udeleženca zahteva veliko kondicijsko pripravljenost in ustrezno opremo (Humar, 2002).

Posamezne turistične agencije organizirajo tudi trekinge s kolesi, na konjih, z lamami, na slonih, na kamelah ali



Slika 1. Načrt osvojitve 7.134 m visokega Pik Lenina, ki ga je v šotoru zapisala usodna iranska skupina gornikov.

kombinirano (http://www.bluerockstation.com/llama_trek.html; <http://www.horse.trekkingchile.com/en/horse-trekking-chile.php>; <http://www.historicaltrekking.com/>; <http://trekkingbob.blogspot.com/2005/05/what-is-trekking.html>). Omenjeni trekingi so usmerjeni predvsem v spoznavanje naravnih, zgodovinskih in kulturnih znamenitosti dežel. Značilni planinski trekingi pogosto potekajo v gorstvih, kjer so vrhovi in prelazi z višjo nadmorsko višino. Hoja in plezanje na vrhove, višje od 3000 metrov, zahtevata od gornika dobro tehnično, kondicijsko in psihično pripravljenost, ustrezno opremo ter znanja o prilagajanju na bivanje na povečani nadmorski višini. V nasprotnem primeru lahko pride celo do smrti. Ta je med drugimi doletela štiri udeležence letošnje iranske odprave na 7134 m visoki Pik Lenin, ki so si izbrali neustrezen časovni načrt osvojitve vrha (slika 1).

Vpliv nadmorske višine na človekov organizem

Leta 1878 je Bert predstavil svojo ugotovitev, da človeku težave na povečani nadmorski višini povzroči zmanjšan delni tlak kisika (PO_2), ki je posledica zmanjšane zračnega tlaka (Balado, 1996). Zračni tlak se s povečevanjem nadmorske višine zmanjšuje logaritično, tako da na 5000 m nadmorske višine dosega le še približno polovico vrednosti ob morju (Shepard, 1987). Na nadmorski višini Mount Everesta (8848 m) je vrednost zračnega tlaka 250 mm Hg, kar predstavlja le 30 % vrednosti ob morju, kjer je zračni tlak 760 mm Hg. Prav tako se znižuje PO_2 , ki ima ob morju vrednosti 150 mm Hg, na višini Mt. Everesta (8848 m) pa samo še 25 mm Hg. Prav to zmanjšanje PO_2 in spremljajoča arterijska hipoksija sprožita takojšnje in dolgoročne prilagoditvene procese v telesu (Balado 1996). Pri tem je treba opozoriti, da je zrak, ki ga vdihavamo na višini ali ob morju, sestavljen iz enake mešanice plinov (O_2 – 20,93 %, CO_2 – 0,03 % in N_2 – 79,04 %), le njihov tlak se z višino zmanjšuje (Willmore in Costill, 1999).

Aklimatizacija

Aklimatizacija na povečano nadmorsko višino zajema množico različnih kompenzacijskih mehanizmov, ki v določenem času zmanjšajo občutljivost organizma na nižji zračni tlak (Clarke, 1975). Človeško telo se začne na novo nadmorsko višino prilagajati v manj kot treh urah po prihodu, hitrost prilagajanja pa se med posamezniki močno razlikuje (Soles, 2002).

Časovni potek aklimatizacijskih procesov je Dill (povzeto po: deVries, 1986) razdelil v štiri glavne faze. V prvi ali akutni fazi, ki naj bi bila omejena s prvo uro

bivanja na višini, se predvsem povečata ventilacija in FS. Pojavijo se akutne spremembe, ki kompenzirajo spremenjeno okolje. Aklimatizacija se v zadnjih treh fazah, ki lahko trajajo tudi več kot pol leta, kaže v metabolnih in strukturnih spremembah v organizmu. Ventilacija in FS se z daljšim bivanjem na višini zmanjšujeta proti vrednostim v nižini.

Fiziološke odzive na povečano nadmorsko višino lahko v grobem razdelimo na tri glavna področja. To so prilagoditev dihalnega, srčno-žilnega in metabolnega sistema. Odziv navedenih sistemov se začne pri vseh takoj ob vzponu na povečano nadmorsko višino, hitrost sprememb pa je različna.

Takojšen odziv organizma je, da se na višini v hipoksičnih razmerah poveča FS v mirovanju in pri submaksimalnih naporih (Antezana idr., 1994). Pomembna je takojšnja sprememba krvnega volumna, saj se zelo kmalu po prihodu posameznika na višino začne progresivno zmanjševati volumen krvne plazme. Upadanje plazme se ustavi šele po koncu prvih nekaj tednov (Willmore, Costill, 1999). Obenem se ob zmanjšanju krvne plazme sproži povečanje koncentracije rdečih krvnih celic, kar delno kompenzira nižji PO_2 . Omenili smo že, da se FS v mirovanju in ob submaksimalnem naporu poveča, pri maksimalnem naporu pa se FS zmanjša ali ostane enaka (Bogaard idr., 2002). Zvišanje FS v mirovanju ob vzponu na povečano nadmorsko višino potrjujejo mnoge raziskave (Debevec idr., 2007; Cornolo, Mollard, Brugniaux, Robach, Richalet, 2004; Antezana idr., 1994; Reeves idr., 1987).

Eden glavnih uravnalnih sistemov, ki v telesu skrbi za akcijo srčne mišice, je avtonomni živčni sistem s svojim vplivom preko simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Za uravnavanje FS sta bistvenega pomena ravnovesje med parasimpatičnimi in simpatičnimi živčnimi impulzi in njihova povezava s sinusnim vozlom (Yamamoto, Hughson, Peterson, 1991). Spremembe v tem sistemu so ključnega pomena za razumevanje spreminjanja FS tudi ob vzponu na povečano nadmorsko višino.

Začetni odziv avtonomnega sistema ob vzponu na višino so raziskovali Cornola idr. (2004) in ugotovili, da akutna hipoksija sprva povzroči zmanjšanje parasimpatičnega in povečanje simpatičnega tonusa. Daljše bivanje na višini (postopna aklimatizacija) pa, nasprotno, vpliva na postopno povečevanje parasimpatičnega tonusa. Ugotovili so, da je najhitrejši odziv povečanje simpatične aktivnosti, ki povečuje srčno akcijo. Parasimpatična aktivnost se poveča šele kasneje (po obdobju aklimatizacije). To so s svojo raziskavo potrdili tudi Boushel

idr. (2001), ki so ugotovili, da je ob daljšem trajanju aklimatizacije večji vpliv parasimpatikusa na FS.

Hartley idr. (1974) so želeli ugotoviti, ali parasimpatično živčevje neposredno vpliva na zmanjšanje FS_{max} na nadmorski višini. Pri maksimalnem naporu so testirancem vnesli takšno količino atropina, ki popolnoma izklopi parasimpatični sistem. Po vnosu atropina se je na višini pri vseh preiskovancih FS_{max} v povprečju povečala za 11 udarcev na minuto. To kaže, da je parasimpatični sistem delno odgovoren za zmanjšanje FS_{max} na višini. Zanimivo je, da isti protokol dodatka atropina pri maksimalnem naporu na ravni morja ne spremeni FS, kar pomeni, da se ob morju parasimpatični sistem ob takšnem naporu popolnoma izključi. Njihova glavna ugotovitev je torej bila, da je na povečani nadmorski višini, v nasprotju z obmorskim okoljem, vagalna oz. parasimpatična aktivnost prisotna vseskozi, od mirovanja do največjega napora. Skupna ugotovitev omenjenih avtorjev je, da je potrebno ob spremembah simpatičnega odziva upoštevati tudi spremembe parasimpatičnega živčnega sistema, ki se pojavijo z aklimatizacijo.

Podobne rezultate so dobili tudi Boogard idr. (2002). S pomočjo atropina in propranolola so najprej izključili vpliv parasimpatičnega, nato pa simpatičnega dela avtonomnega živčnega sistema. Pokazalo se je, da izključitev parasimpatičnega živčevja (z vnosom atropina) poveča FS_{max} (v povprečju za 14 udarcev na minuto), izključitev simpatičnega živčevja (z vnosom propranolola) pa zniža FS_{max} (v povprečju za 31 udarcev na minuto).

V okviru hormonskega nadzora je zanimiva kinetika koncentracij adrenalina in noradrenalina v arterijski krvi. Avtorji si niso enotni, kako je s koncentracijami teh hormonov ob vzponu na povečano nadmorsko višino. V svoji raziskavi so Mazzeo idr. (1995) ugotovili, da se ob hitrem dvigu na višjo nadmorsko višino vsebnost adrenalina bistveno poveča v mirovanju in ob naporu. Njegova vsebnost se po treh tednih bivanja na višini postopno zmanjšuje na vrednosti v nižinah. Drugače je z vsebnostjo noradrenalina, ki se takoj po prihodu na povečano nadmorsko višino ne spremeni bistveno, nato pa njegova koncentracija pomembno naraste med aklimatizacijo. Bistven vpliv noradrenalina med aklimatizacijo je povečanje krvnega tlaka (Balado idr., 1996). Adrenalin in noradrenalin namreč sodelujeta pri uravnavanju krvnega tlaka s pomočjo vazokonstrikcije, in sicer redko, preko vazodilatacije (Guyton in Hall, 1996). Nekateri avtorji sicer navajajo, da se vrednosti adrenalina skorajda ne spremenijo ob vzponu (Balado idr., 1996), vrednosti noradrenalina pa po njihovih ugotovitvah prav tako postopno naraščajo med obdobjem

aklimatizacije. Pomembna ugotovitev študije Mazzeo idr. (1998) je, da so našli statistično pomembne povezave med vsebnostjo noradrenalina in FS, saj sta oba dosegala najvišje vrednosti ob istem času. Povezave so bile manjše med FS in vsebnostjo adrenalina, saj so se vrednosti slednjega že zmanjševale v času, ko je FS dosegala najvišje vrednosti.

Višinska bolezen

Prehitro vzpenjanje in druge visoko intenzivne telesne aktivnosti imajo lahko ob neustrezni prilagoditvi na večje nadmorske višine tudi nezaželene bolezenske posledice. V končni fazi lahko pripeljejo tudi do smrti (Hymes, Wells, 1986). Akutna višinska bolezen (AVB) kot prvi neželeni pojav lahko nastopi pri nekaterih nevaženih višine že, če se hitro povzpnejo nad 2000 m. Pri večini pa se znaki AVB pojavijo pri vzponih nad 3000 m. Njene glavne značilnosti so glavobol, slabost, bruhanje, zadihanost in nespečnost. Mnogo resnejša zapleta sta možganski in pljučni edem, ki lahko ogrozita življenje. Glavna terapija pri resnejših oblikah naštetih zapletov je čimprejšnji sestop v dolino. Eden zanimivejših zapletov je še retinalna krvavitev, torej krvavitev v očesni mrežnici, ki se prav tako lahko pojavi ob hitrem vzpenjanju na višino (Brinchmann-Hansen, Myhre, 1989).

Metode dela

Vzorec merjencev

Vzorec predstavljata dve študentki (starost $24,75 \pm 1,1$, TV $163,5 \pm 0,5$, TM $63,25 \pm 0,75$) Fakultete za šport, udeleženki odprave na Elbrus 2007, ki jo je organizirala Katedra za gornišstvo, športno plezanje in aktivnosti v naravi Fakultete za šport. V raziskavi sta sodelovali prostovoljno.

Vzorec spremenljivk

Spremenljivka, ki smo jo spremljali, je frekvenca srca (FS) pred in med obremenitvijo (step testom).

Opis eksperimenta

Testiranki sta izvajali step test. Na 41,3 cm visoko klopco sta stopali tri minute. V tem času sta opravili 22 ciklov. En cikel je: desna noga gor, leva noga gor, desna noga dol in leva noga dol. Na polovici testa, po minuti in pol stopanja, sta začetni nogi zamenjali. Testiranki sta v Ljubljani opravili dve meritvi v višinski sobi na Inštitutu Jožefa Stefana s simulirano nadmorsko višino 2100 m. Prvo pred odpravo in drugo po njej. Odprava je trajala tri tedne za eno članico in dva tedna za drugo.

V tem času sta se ves čas gibali na višini od 2000 do 5642 m nad morjem in opravili še dve oziroma tri meritve na 2100 m v bivšem ruskem raziskovalnem centru pod Elbrusom. Prva meritev je bila opravljena po prvem dnevu bivanja na povečani nadmorski višini, druga po desetih in tretja po osemnajstih dneh.

Testni protokol je zajemal spremljanje FS med:

- 10 min mirovanja (sede na stolu),
- 3 min stopanja na klopco.

Pred tem sta merjenki sede na stolu čakali na začetek meritve. Ves čas izvajanja naloge smo spremljali njuno frekvenco srca. Za merjenje smo uporabili merilce Sounto-t6.

Metode obdelave podatkov

Merilci so merili FS vsaki dve sekundi med vsemi testnimi protokoli. Ob koncu vseh meritev smo podatke prenesli na osebni računalnik ter jih v MS_Excelu uredili in izdelali grafične prikaze.

Rezultati z razpravo

Frekvenca srca (FS) se je po deset- oziroma osemnajst-dnevni aklimatizaciji na višini od 2000 do 5642 metrov zmanjšala pri obeh merjenkah glede na FS po prvem dnevu aklimatizacije. FS, izmerjena na višini 2100 m, se je zmanjšala tako v mirovanju kot med step testom (sliki 2 in 3).

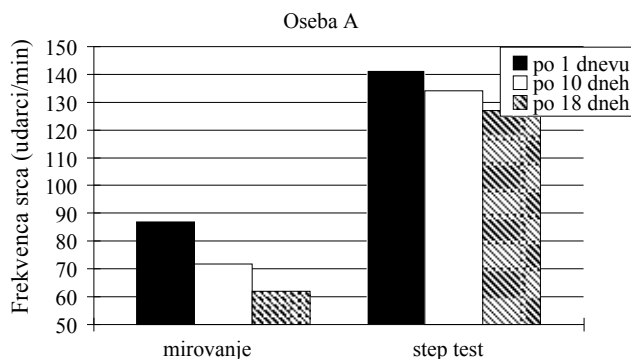
S slik 2 in 3 je razvidno, da je bila po prvem dnevu aklimatizacije izmerjena najvišja FS pri obeh merjenkah, nekoliko nižja je bila po desetih dneh aklimatizacije.

Podobne rezultate so dobili tudi raziskovalci, ko so FS spremljali med bivanjem na povečani nadmorski višini v Peruju (Debevec idr., 2007). Po drugem testiranju je merjenka B odpotovala v Ljubljano, merjenka A pa je nadaljevala z aklimatizacijo. Po 18 dneh aklimatizacije je bila pri merjenki A izmerjena najnižja FS v mirovanju in med step testom. Razlika v FS izmerjeni osebi A na prvi meritvi po enem in po 18 dneh aklimatizacije je bila v mirovanju 25 udarcev in med step testom 14 udarcev. Pri osebi B je bila razlika v povprečni frekvenca nekoliko manjša, kar je bilo tudi pričakovano, saj je imela ta oseba osem dni krajšo aklimatizacijo.

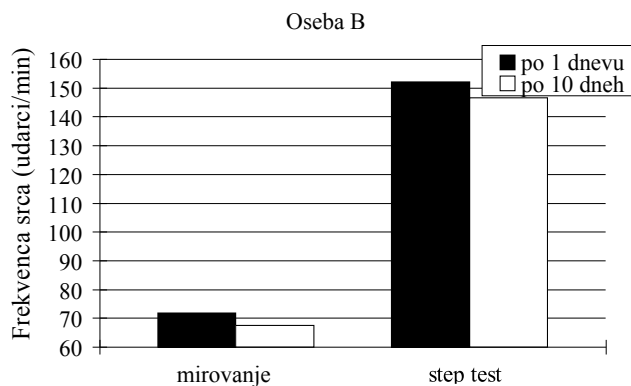
Tako ugotavljamo, da daljši čas bivanja na povečani nadmorski višini lahko vpliva na temeljitejšo, boljšo aklimatizacijo, če kot referenco upoštevamo FS. Na znižanje FS med daljšim bivanjem na povečani nadmorski višini bi lahko vplivala predvsem dva dejavnika. Prvi je

progresivno večanje vpliva parasimpatikusa med aklimatizacijo (Cornaolo idr., 2004, Boushel idr., 2001), drugi pa spremenjena hormonska slika kateholaminov z zmanjševanjem vsebnosti adrenalina in postopnim povečevanjem noradrenalina (Mazzeo idr., 1995, Boushel idr., 2001). Če odmislimo, da na FS lahko vpliva veliko dejavnikov, oziroma če te dejavnike dobro nadziramo, potem je poleg lastnega občutka FS pomemben kazalec pri oceni aklimatizacije.

Ugotovitve Pavlidisa (2005) in Saita (1994) so pokazale, da bi se lahko fiziološke kazalce uporabili za kazalce stopnje aklimatizacije. V svoji raziskavi so Pavlidis idr. (2004) ugotovili, da se lahko s spremljanjem kinetike intraokularnega pritiska ugotavlja stanje akutne višinske bolezni in preprečuje njene zaplete. Ob upoštevanju FS kot kazalca kakovosti aklimatizacije bi lahko ugotovili, da je bila oseba A po končani aklimatizaciji bolje aklimatizirana kot oseba B. To lahko sklepamo iz rezultatov FS, izmerjenih v Ljubljani. Meritve so bile opravljene v višinski sobi s simulirano nadmorsko višino 2100 m



Slika 2. Povprečne vrednosti frekvence srca osebe A v mirovanju in med step testom na višini 2.100 m, v ruskem raziskovalnem centru pod Elbrusom. Po 1 dnevu aklimatizacije, po 10 dneh aklimatizacije in po 18 dneh aklimatizacije.



Slika 3. Povprečne vrednosti frekvence srca osebe B v mirovanju in med step testom na višini 2.100 m, v ruskem raziskovalnem centru pod Elbrusom. Po 1 dnevu aklimatizacije, in po 10 dneh aklimatizacije.

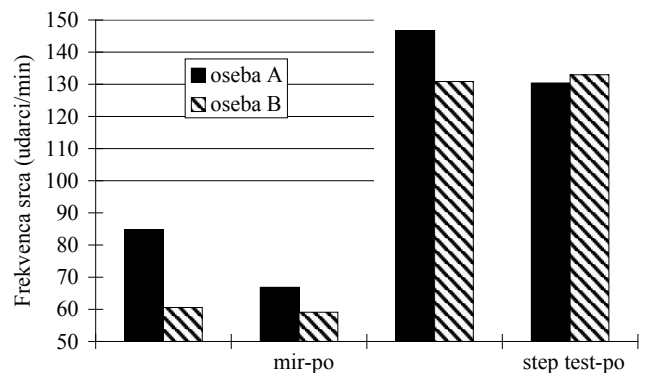
pred in po odpravi (aklimatizaciji). Osebi A se je FS po aklimatizaciji znižala v mirovanju za 18 udarcev v minuti in med step testom za 16 udarcev. Pri osebi B pa ni bilo razlik v FS pred in po odpravi (slika 4). Verjetno je na te rezultate FS vplivalo trajanje aklimatizacije. Oseba A je imela osem dni daljšo aklimatizacijo.

Z rezultati, ki smo jih dobili pri spremljanju FS v mirovanju in med obremenitvijo v naravnem okolju in v višinski sobi pred, med kot tudi po aklimatizaciji, smo dosegli naš osnovni cilj. Vedno bliže smo ugotovitvam, da bi lahko FS služila kot kazalec stopnje aklimatizacije. S tem bi se ljudje, ki se gibljejo v visokih višinah, lažje in pravilneje odločali, kdaj lahko nadaljujejo z vzpenjanjem. S tem bi lahko zmanjšali možnost pojava višinske bolezni ali celo preprečili smrtne primere, ki nastopijo ob neupoštevanju aklimatizacijskih pravil. Še zlasti to velja za ljudi, ki nimajo izkušenj z gibanjem na povečani nadmorski višini, med katere sodijo tudi alpinisti in 'trekingaši'.

Na koncu bi radi še enkrat opozorili na pomembnost upoštevanja naravnih zakonov aklimatizacije (zmeren napor, počasno vzpenjanje, prenočevanje na doseženi višini in nato sestopanje na nižjo nadmorsko višino, ustrezen odmor pred ponovnim vzponom, pitje dovolj tekočine, hrana naj bo bogata z ogljikovimi hidrati in lahko prebavljiva), ki je neizogibno pri hoji in plezanju po gorah z nadmorsko višino nad 3000 m. Obstajajo tudi zdravila, ki naj bi pripomogla k aklimatizaciji, vendar je ta varnejša in učinkovitejša brez njih (Perdan, 2005).

Literatura

- Antezana, A. M., Kacim, R., Le Trong, J. L., Marchal, M., Abo-usahl, I., Dubray, C., Richalet, J. P. (1994). Adrenergic status of humans during prolonged exposure to the altitude of 6,542 m. *Journal of applied physiology*, 76(3), 1055–1059.
- Balado, D. (1996). *Exercise physiology; energy, nutrition and human performance*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Berčič, H., Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi vrstami – 2006. *Šport*, 55(3), priloga 17–26.
- Bogaard, H. J., Hopkins, S. R., Yamaya, Y., Niizeki, K., Ziegler, M. G., Wagner, P. D. (2002). Role of autonomic nervous system in the reduced maximal cardiac output at altitude. *Journal of applied physiology*, 93(1), 271–279.
- Boushel, R., Calbet, J. A., Radegran, G., Sondergaard, H., Wagner, P. D., Saltin, B. (2001). Parasympathetic neural activity accounts for lowering of exercise heart rate at high altitude. *Circulation*, 104(15), 1785–1791.
- Brinchmann - Hansen, O., Myhre, K. (1989). Blood pressure, intraocular pressure and retinal vessels after high altitude mountain exposure. *Aviat Space Environ Med*, 60(10), 970–976.



Slika 4. Povprečne vrednosti frekvence srca osebe A in B v mirovanju in med step testom na višini 2.100 m, v višinski sobi v Ljubljani. Pred odpravo in po odpravi.

- Clarke, D. H. (1975). *Exercise physiology*. London: Prentice Hall international.
- Coronolo, J., Mollard, P., Brugniaux, J. V., Robach, P., Richalet, J. P. (2004). Autonomic control of the cardiovascular system during acclimatization to high altitude: effects of sildenafil. *Journal of applied physiology*, 97(3), 935–940.
- Debevec, T., Burnik, S., Jereb, B. (2007). Dynamics of heart rate under step testloading as an indicator of altitude acclimatization. *Kinesiologia Slovenica*, 13(1), 5–13.
- DeVries, H. A. (1986). *Physiology of exercise for physical education and athletics*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Guyton, A. C., Hall, J. E. (1996). *Textbook of medical physiology*. Philadelphia: W.B. Saunders company.
- Hartley, L. H., Vogel, J. A., Cruz, J. C. (1974). Reduction of maximal exercise heart rate at altitude and its reversal with atropine. *Journal of applied physiology*, 36(3), 362–365.
- Hymes, E. M., Wells, C. L. (1986). *Environment and human performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Mazzeo, R. S., Brooks, G. A., Butterfield, G. E., Podolin, D. A., Wolfel, E. E., Reeves, J. T. (1995). Acclimatization to high altitude increases muscle sympathetic activity both at rest and during exercise. *American journal of physiology*, 269(1), 201–207.
- Mazzeo, R. S., Child, A., Butterfield, G. E., Mawson, J. T., Zamudio, S., Moore, L. G. (1998). *Journal of applied physiology*, 84(4), 1151–1157.
- Pavlidis, M., Stupp, T., Georgalas, I., Georgiadu, E., Moschoh, M., Thanos, S. (2005). *Intraocular pressure changes during high-altitude acclimatization*. Članek oddan v objavo.
- Perdan, A. (2005). <http://www.humar.com/odprave/nanga2005/aklimatizacija.php>.
- Reeves, J. T., Groves, M. B., Sutton, J. R., Wagner, P. D., Cymerman, A., Malconian, M. K., Rock, P. B., Young, P. M., Houston, C. S. (1987). Operation Everest II: preservation of cardiac function at extreme altitude. *Journal of applied physiology*, 63(2), 531–539.
- Saito, S., Shimada, H., Imai, T., Futamata, Y., Yamamori, K. (1995). Estimation of the degree of acclimatization to high altitude by a rapid and simple physiological examination. *International archives of occupational and environmental health*, 67(5), 347–352.
- Shepard, R. J. (1987). *Exercise physiology*. Toronto: B. C. Decker.

21. Soles, C. (2002). *Climbing: Training for peak performance*. Seattle: The Mountaineers Books.
22. Humar, M. (2002). *Planinski terminološki slovar*. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU.
23. Wilmore, J. H., Clostill, J. (1999). *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
24. Yamamoto, Y., Hughson, R. L., Peterson, J. C. (1991). Autonomic control of heart rate during exercise studied by heart rate variability spectral analysis. *Journal of applied physiology*, 71(3), 1136–1142.
25. <http://www.greenkiwi.co.nz/footprints/frames/trek.htm>
26. http://www.bluerockstation.com/llama_trek.html
27. <http://www.horse.trekkingchile.com/en/horse-trekking-chile.php>
28. <http://www.historicaltrekking.com/>
29. <http://trekkingbob.blogspot.com/2005/05/what-is-trekking.html>
30. <http://dictionary.reference.com/browse/trek>

doc. dr. Blaž Jereb, prof. šp. vzg.

*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22,
1000 Ljubljana – katedra za gornišvo, športno plezanje in aktivno-
sti v naravi*

blaz.jereb@fsp.uni-lj.si

Darja Ažman

Čas za drugačne pristope nenehno zori: z metodo Feldenkrais® do lahkotnejšega in polnejšega gibanja ter bivanja

Odložite za kratek čas vse iz rok, upognite roke v komolcih in jih prekrížajte na prsih. Preprost, vsakdanji gib, ki poteka samodejno. Že leta in desetletja ga izvajate tako; pravzaprav že vse odkar se zavedate, prepletete vaše roke v naročju na enak način. Katera roka počiva zgoraj? Kje so njeni prsti? Kje so prsti spodnje roke? Zdaj poskusite zamenjati položaj prekrížanih rok. Roka, ki je vedno spodaj, naj bo tokrat zgoraj. Pri večini ljudi to zahteva upočasnitev gibanja, iskanje in zavestno najdbo novega položaja. Kakšni so vaši občutki? Novi položaj se zdi večini neobičajen. Neobičajen, a ne neprijeten. Rahlo spremenjen *vsakdanji* gib, namreč izveden drugače kot po *navadi*, lahko predstavlja presenetljiv izziv. Izziv, ki nam daje možnost, da se naučimo nečesa novega, torej, da razširimo lastni potencial delovanja (v danem primeru: prekrížati roke na dva načina) in s tem izboljšamo, obogatimo, razgibamo delček nečesa v svojem vsakdanjiku. To pa so tudi možnosti, ki jih že več kot pol stoletja stara in svetovno cenjena metoda Feldenkrais odpira: ukvarja se z zaznavo in *ozaveščanjem telesa oziroma gibanja preko procesov učenja; je metoda somatskega učenja*.

The time is ripening for different approaches: the Feldenkrais® method for a more refined and improved movement repertoire and general well-being

Put down everything you are holding in your hands for a moment, bend your arms at the elbows and fold them across your chest. This is a simple, everyday move you automatically do. You have been doing it in the same way for years and decades. In fact, as far as you can remember you cross your arms in your lap in the same way. Which arm is on top? Where are the fingers? Where are the fingers of the lower arm? Now try to switch arms when crossing them. Put the arm which is always under on top. Most people have to slow their movement down and consciously search for the right position. How do you feel now? The new position is quite uncommon for most people. Uncommon, but not unpleasant. A slight change in a routine movement, namely, a change in its habitual execution can be a surprising challenge. A challenge which gives us the opportunity to learn something new, to broaden our potential in a specific situation (in the concrete case: crossing your arms in two different ways) and thus improve, enrich and stir up a segment of our everyday routine. Such possibilities are offered by the world renowned and more than half a century old Feldenkrais Method: it focuses on our perception and on raising awareness of our body or movement through specific learning processes; it is a somatic learning method.

Avtorica članka sem na osnovi svojih strokovnih izkušenj s poučevanjem različnih gibalnih veščin, še zlasti pa na osnovi bogastva izkušenj zadnjih let s poučevanjem in izpopolnjevanjem tehnike nordijske hoje pri odrasli in starejši populaciji prišla do empirične ugotovitve, da imajo ljudje v povprečju veliko neizkoriščenega gibalnega potenciala, razmeroma skromno razvito gibalno shemo in sposobnost koordinacije. Ne le da imajo posledično manj kakovostno gibalno izraznost, podaljšan čas učenja novih gibanj, ožji izbor podzvestnih korekcij gibanja ob nepredvideni motnji iz okolja in drugo. Predvsem pa sem ugotovila, kako pogoste so tudi njihove težave z zavestnim uravnavanjem mišične napetosti: težave začutiti ustrezno mišico/mišično sku-

pino in jo selektivno napeti, kaj šele sprostiti. Izkušnje so krepile vse bolj trdno prepričanje, da bi bilo pri večini povprečne populacije prav izboljšanje propriocepcije in sposobnosti zavestnega nadzora posameznih delov telesa odločilnega pomena za njihovo takojšnje boljše počutje in racionalnejše, gospodarnejše ravnanje tako v mirovanju kot v gibanju. Dolgoročno pa bi bili npr. bolj obvarovani deformacij in obrab gibalnega ustroja zaradi mišičnega neravnovesja, ki dostikrat izhaja iz poklicno povezanih prisilnih drž in premalo aktivnega pristopa k njihovi vsakodnevni kompenzaciji. Opisani primeri so le ena od mnogih indikacij za metodo Feldenkrais.

Slednja je povsem samosvoja in v Sloveniji še zelo neznan metoda gibalnega učenja, ki jo najbolj v splošnem lah-

ko uvrstimo med *aktivne* pristope k izboljševanju in/ali ohranjanju zdravja; zdravja v najširšem možnem pomenu besede; zdravja v vsej svoji kompleksnosti ter hkrati v vsej svoji relativnosti, povezani z njegovim subjektivnim vrednotenjem. Feldenkrais posamezniku niti ne zapoveduje niti ne servira, temveč z veliko mero subtilnosti in prizanesljivosti do telesa zgolj *odstira* poti do individualnega dobrega počutja; do prijetnega gibanja in bivanja – obstoja kot takega; do zadovoljstva, užitka, gibkosti, polnokrvnosti, spontanosti ... tako znotraj sebe kot v obdajajočem fizičnem in socialnem prostoru.

Kar se je zdelo težko, postane lahko

Feldenkrais kot metoda somatskega učenja neposredno nagovarja našo telesno plat; naše telo je edino orodje, s katerim razpolagamo. Temelji na poglobljenem znanju biomehanike, nevrologije, razvojne motorike, psihologije, pedagogike ... V nasprotju z običajnim treningom motoričnih sposobnosti, ki se v znanem informacijskem krogu (receptorji – aferentne poti – centralno živčevje – eferentne poti – efektorji – receptorji ... itd.) osredotoča predvsem na efektorje, na kakovost zunanje izvedbe karakteristične gibalne naloge oziroma na »izvedbeni aparat«, se metoda Feldenkrais osredotoča oziroma **neposredno vpliva predvsem na centralni živčni sistem**, na »upravni aparat«, kjer se neustrezni ali manj ustrezni vzorci spremenijo v za določenega posameznika ustreznejše. Prav v tem je njena prepoznavna drugačnost.

Vrnimo se na tem mestu h križanju rok! Skušajte zavešno izvesti 3- do 4-krat oba giba: tako ustaljenega kot neustaljenega. Verjetno ste na koncu že opazili, da je izvedba neustaljenega giba postala že malo lažja in ne več tako počasna in okorna kot pri prvem poskusu. Roke počasi same najdejo pot. Ni vam potrebno več posvečati vse pozornosti. Izvedite še nekaj ponovitev na neobičajni način. Kaj se je spremenilo? Kako se občuti? Sedaj imate dve možnosti, da tekoče prekrizate roke. Toda pozor: skušajte razširiti pozornost: ali opazite, da so lopatice in prsni koš v vsakem položaju organizirani nekoliko drugače, odvisno od tega, katera roka je zgoraj? Kakšno je vaše dihanje? Itn. Natanko za takšno pozornost je šlo Moshéju Feldenkraisu v petdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je začel snovati svoje lekcije, ki jih je poimenoval »ozaveščanje skozi gib«.

O ustanovitelju metode

Metodo je razvil dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984), v današnji Ukrajini rojeni Žid, naravoslovec, znanstvenik

– doktor fizike. Bil pa je tudi spoštovan inštruktor juda, prvi nosilec črnega pasu v Evropi in avtor nekaj knjig o tej veščini. Do svojega 50. leta se je v Franciji ukvarjal z nuklearno fiziko, poškodba kolena pa je popolnoma preusmerila njegovo življenje. Ker mu zdravniki niso dajali upanja za popolno ozdravitev, se je odločil, da se bo pozdravil sam. Svojemu znanju s področja borilnih veščin in joge je dodal sistematičen študij anatomije, nevrofiziologije, biokemije, psihologije in učnih teorij. Postopno je razvijal prijeme, ki so uspešno pomagali najprej njemu, nato njegovim prijateljem, v nadaljevanju pa so prerasli v po njem poimenovano metodo, ki jo je izpopolnjeval in poučeval zadnjih 30 let svojega življenja v domačem Tel Avivu, pa tudi v Evropi in ZDA. Osebnostno je izobrazil več generacij učiteljev, ki nadaljujejo njegovo delo, in napisal nekaj knjig, izmed katerih se najzgodnejše zdijo za čas, v katerem so bile napisane, pravo vizionarstvo.

Nepretrgana odprtost do sprememb dela življenje bolj živo

Pri obravnavani metodi želimo z nežnimi, lahkotnimi gibi (!) in spremljajočo večplastno razpršeno pozornostjo izboljšati in/ali razširiti zmožnosti svojega gibalnega potenciala oziroma svojega delovanja. Način opazovanja sebe (način pozornosti) med položaji v mirovanju in med gibanjem narekuje zaznavo in občutenje samega sebe, slednje pa zopet povratno vpliva na obliko in kakovost izbranih gibalnih rešitev. Pravzaprav gre za nekakšno igranje z možnostmi, najpogostejše za iskanje novih možnosti; vsekakor imamo opravka z izkušanjem sorodnih različic gibalnih akcij, kjer dostikrat staro, ustaljeno gibanje najprej razstavimo na dele, nato oza-vestimo *različne* možnosti gibalnih delov in jih nazadnje počasi sestavimo nazaj, v izboljšano organizacijsko strukturo.

Vadbene enote, imenovane *lekcije*, omogočajo poglobljen, natančen in v tem smislu zahteven, a obenem povsem naraven način gibalnega učenja, pri katerem naj bi minimalizirali napor z namenom ustvariti čim bolj-šo občutljivost za spremembe. Obsegajo polni potenciali človekovih gibalnih zmožnosti: zajemajo vsebine od gibalnega razvoja v zgodnjem otroštvu pa vse tja do vrhunskih gibalnih mojstrov. Z vidika motoričnih sposobnosti neposredno izboljšujejo predvsem koordinacijo, gibljivost in ravnotežje.

Vadbene ure so prijetne, nemalokrat na njih doživimo pravo presenečenje; največkrat v obliki nenavadnih,

drugačnih, novih senzacij ob koncu neke vsebinske celote, ki se kažejo npr. v občutno večjem manevrskem prostoru oziroma obsegih gibov (npr. zasukov), čistejšem gibanju (npr. dihanju, stoji), v lahkotnejšem, optimalnejšem premikanju (npr. pri elementarnem nihanju rok ali številnih kompleksnih veščinah), v popustitvi mišične napetosti, v zmanjšanju bolečin idr.

Ker neposredno urimo zavedanje gibanja, je Feldenkrais primarno uporaben seveda za motnje, ki izvirajo iz *gibalnih* omejitev (okvar) ali preprosto iz siromašnih/manj kakovostnih gibalnih navad. Toda kot proces izboljševanja zavedanja praviloma pušča globlje posledice na *širšem* področju človekovega obstoja: tudi pri čustvih, odnosih, intelektualnih nalogah idr. Metoda Feldenkrais torej sloni na predpostavki, da naše telo in um nista ločena, zato osvojitve kakovostnejšega gibanja lahko izboljša splošno dobro počutje na mnogo ravneh; razširi poklicno in zasebno kompetentnost in pravzaprav predstavlja naložbo v osebnostni razvoj.

Zato skoraj ni človeka, ki mu ta metoda ne bi vsaj v nekem segmentu pomagala k polnejšemu, učinkovitejšemu in udobnejšemu življenju, kot preventiva ali kurativa:

- Je za osebe s **kroničnimi ali akutnimi bolečinami v hrbtu, vratu, ramenih, kolkih, nogah ...**
- Ali za razmeroma **zdrave**, ki si morda želijo razširiti samopodobo, raziskati svoje vzorce mišljenja, najti svoj izraz, postati bolj organizirani ipd.
- Izkazala se je kot izjemna pomoč ljudem s **prizadetostmi**, kot so **multipla skleroza, cerebralna paraliza in po možganski kapi**.
- **Glasbeniki, igralci, pevci, plesalci, umetniki** lažje razvijejo svoje sposobnosti do popolnosti in povečajo kreativnost.
- **Starejši** jo uporabljajo za ohranjanje oziroma izboljševanje delovanja v vsakdanjem življenju – gibanja, sedenja, ležanja brez napora in neudobja.
- Metoda se zdi obetavna tudi za **šolsko mladino** z namenom vplivati na orientacijo v prostoru, celovit razvoj osebnosti, zmožnost umiritve in osredotočenosti nase idr.
- Metoda se ne nazadnje vedno bolj uveljavlja tudi v **vrhunskem športu in športni rekreaciji**, in sicer kot učinkovito orodje, s katerim se izognemo poškodbam, saj napačne gibalne vzorce spremenimo v takšne, ki so bolj v skladu s posameznikovo telesno konstitucijo, kar omogoči boljše rezultate.

Dve tehniki metode Feldenkrais

V praksi se Feldenkrais izvaja na dva načina, bodisi v skupini bodisi individualno. Vadeči večji del vadbene enote največkrat ležijo ali sedijo v različnih položajih:

- Tehnika **ozaveščanja skozi gib** (angl. **Awareness through Movement – ATM**) se izvaja v skupini. Učitelj daje le besedna navodila, učencem gibov ne kaže niti jih ne popravlja. Navodila vsakdo poskuša izpolniti v svojem časovnem ritmu, kolikor mu dopušča telo, s čimer si ustvari pogoje za ozaveščenost o individualnem poteku gibov, gibalnih vzorcev in povezav. Takšno raziskovanje lahkotnih gibov ustvarja napet in hkrati sproščujoč učni proces. Da bi izboljševali zaznavo sebe in telesno pozornost ter to potem odnesli s seboj v vsakdan, uporabljamo senzomotorični aparat: učimo se. Obstaja več kot 2000 lekcij ATM, ki usklajujejo vse sklepe in mišice z drugimi funkcijami našega telesa.
- Tehnika **združevanja funkcij** ali funkcionalne integracije (angl. **Functional Integration – FI**) pa je posebnim potrebam namenjena individualno vodena ura, kjer usposobljeni praktik z rokami vodi vadečega skozi individualizirane poteke gibov. Njegov dotik in manipuliranje sta prijetna, neinvazivna, tankočutna in natančna. Klientove dele telesa prestavlja in poveže v funkcionalno celoto, ki sega od učinkovitejše, lažje in prijetnejše rabe telesa pri vsakdanjih opravilih do izboljšanja telesnih zmogljivosti na kompleksnejši gibalni ravni.

Za konec

Z metodo Feldenkrais želimo torej občutiti in se igrati z ustaljenimi (integriranimi) telesnimi (gibalnimi) navadami. Prek presenetljivih (novih) gibov želimo vzbuditi v vadečem radovednost; mu omogočiti učenje brez postavljanja zelo velikih izzivov in brez uporabe bolečih postopkov. Pri tej vadbi izkoriščamo svojo sposobnost zavestnega delovanja in izjemno sposobnost našega živčevja za spremenljivost (reintegracijo) nevronske povezave, s čimer širimo in/ali izboljšujemo svoj gibalni in opravljalni potencial. Ker je – po besedah dr. Feldenkrais – »namen lekcij izboljšati sposobnost, tj. **razširiti meje možnega: napraviti nemogoče mogoče, težko lahko in lahko prijetno**«.

Menil je tudi: »Gibanje je življenje. Življenje je proces. Izboljšaj kakovost procesa in izboljšal boš kakovost življenja samega.«

Avtorica članka sem v začetku septembra 2008 začela z mednarodnim usposabljanjem za certificiranega učitelja metode Feldenkrais® na (v tem trenutku nam najbližjem) Feldenkrais inštitutu na Dunaju (www.feldenkraisinstitut.at), kjer so za informacije na voljo preko training@feldenkraisinstitut.at. Aktualno usposabljanje poteka pod vodstvom Feldenkraisovega učenca zadnje generacije, izkušenega ameriškega Žida Jeremyja Kraussa, ki je kot njegov najožji sodelavec ob njem prebil zadnja leta njegovega življenja.

Protokol usposabljanja Feldenkrais učiteljev je po vsem svetu standardiziran: traja štiri leta in v tem času za slušatelje pripravijo osem enomesečnih sklopov. Ime metode je zaščiteno in ustrezna kakovost nadzorovana preko pristojnih mednarodnih organizacij (npr. International Feldenkrais Federation – <http://feldenkrais-method.org/>).

Danes v številnih državah sveta delujejo nacionalne zveze, ki združujejo približno 5000 certificiranih učiteljev. Tik pred pridobitvijo končne diplome je tudi prva Slovenka,

Nuša Romih Masnoglav, prof. šp. vzg. (www.celestin.si). Pravzaprav skoraj presenetljivo, da se v Sloveniji na tem področju šele orje ledina, saj je v svetu Feldenkrais močno uveljavljena metoda ter podkrepljena s številnimi publikacijami in študijami avtorja osebno kakor tudi njegovih neposrednih učencev in naslednikov.

Literatura

1. Feldenkrais M. (1988). *Body and mature behavior: A study of anxiety, sex, gravitation and learning*. Tel-Aviv: Alef Ltd (prva izdaja 1949).
2. Feldenkrais, M. (2004). *Bewusstheit durch Bewegung*. Frankfurt: Suhrkamp (prva izdaja: 1967).
3. Feldenkrais, M. (1992). *Das starke Selbst*. Frankfurt: Suhrkamp (teksti nastali v 40. letih (prva izdaja posthumno).
4. Krausnecker, V. (2008). Gesundheit lernen? Ueberraschend und wohlthuend: die Feldenkrais Methode. *Promed Komplementaer 1*, 18-19.
5. www.feldenkraisinstitut.at, pridobljeno s svetovnega spleta.
6. www.celestin.si, pridobljeno s svetovnega spleta.

asist. dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22,
1000 Ljubljana – katedra za nordijsko smučanje
darja.azman@fsp.uni-lj.si

Maja Pori, Primož Pori, Anja Valant Velepec, Matej Tušak

Vpliv gibalnih sposobnosti na delovno uspešnost pri slovenskih vojaki

V raziskavi smo ugotavljali povezanost gibalnih sposobnosti z delovno uspešnostjo slovenskih vojakov. V vzorec merjencev smo zajeli 115 vojakov Slovenske vojske (SV), pripadnikov 1. bojne brigade. Vzorec gibalnih sposobnosti je zajemal 11 gibalnih testov, s katerimi smo merili gibljivost, hitrost, moč in koordinacijo. Delovno uspešnost smo merili s posebnim vprašalnikom. Nadrejeni so na podlagi 19 trditev ocenili uspešnost posameznega podrejenega vojaka z ocenami od 1 do 5. Povezanost gibalnih sposobnosti in delovne uspešnosti smo izračunali s Pearsonovim korelacijskim koeficientom. Rezultati so pokazali, da imajo najvišje povezave z delovno uspešnostjo testi, ki sodijo v področje moči, in sicer eksplozivne ter repetitivne moči rok.

Ključne besede: gibalne sposobnosti, delovna uspešnost, Slovenska vojska (SV).

Impact of motor abilities on the performance of Slovenian soldiers

The objective of the research was to find a correlation between motor abilities and working efficiency of Slovene soldiers. The subject sample consisted of 115 male soldiers who were serving in the first brigade of the Slovenia Armed Forces (SAF). Motor abilities were assessed with 11 motor tests measuring flexibility, speed, strength and coordination. Special questionnaire was used to evaluate working efficiency of soldiers. Superior officer filled in the questionnaire with 19 statements to estimate the working efficiency for each inferior soldier of his with values from 1 to 5. The correlation between strength and working efficiency was assessed with the Pearson's correlation coefficient. Motor tests correlating most with working efficiency were tests of explosive and repetitive strength of arms.

Key words: motor abilities, working efficiency, Slovenia Armed Forces (SAF).

Predmet in problem

Športna rekreacija bi morala biti z vsemi svojimi organizacijskimi in vsebinskimi oblikami (gibalna dejavnost med delom, športna tekmovanja ...) sestavni del vsakega delovnega okolja (Berčič, 1997). Zaposleni so v delovnem procesu izpostavljeni številnim obremenitvam. V naši raziskavi predstavlja delovno okolje Slovenska vojska. Vojska je posebno področje človekovega življenja in dela, delovne razmere pa so specifične in zahtevajo veliko psihičnega in telesnega napora. Za vojsko veljajo določene značilnosti, med katerimi je ena pomembnejših bojna pripravljenost oziroma usposobljenost. To je sposobnost in pripravljenost oboroženih sil v celoti ali posameznih rodov, služb in enot, da se v različnih okoliščinah in v določenem času vključijo v akcijo (Vojna enciklopedija, 1973). Gibalna sposobnost posameznika kot tudi enote je tako eden temeljnih elementov bojne pripravljenosti, ki pri usposabljanju sodobne vojske dobiva vse večji pomen (Karpeljuk, Žitko, Rožman, Suhadolnik in Karpeljuk, 2000).

Leta 2003 je Slovenska vojska prešla iz naborniškega sistema popolnjenja v profesionalnega, kar zahteva

višjo raven profesionalizacije in standardne bojne usposobljenosti. S spremenjenim sistemom se je spremenil tudi profil vojaka. Naloge so v sodobni vojski povezane z ekstremno visokimi in dolgotrajnimi telesnimi in psihičnimi obremenitvami, to pa od vojaka zahteva ustrezno gibalno usposobljenost in psihično kondicijo (Tkavc, 2004). Mnogi posamezniki se pri tem večkrat srečajo s problemom, ko je njihovo telo večja obremenitev od naloge, ki bi jo morali opraviti. Te težave so v glavnem povezane z nezadostnim zdravstvenim stanjem: s povečano telesno maso s spremljajočimi bolezenskimi dejavniki, z vsakodnevnim spopadanjem s stres, z boleznimi gibalnega aparata in srčno-žilnega sistema (Karpeljuk s sod., 2000; Novak, 2003). Vse to negativno vpliva na opravljanje del in nalog v operativnih enotah na terenu, prav tako v poveljstvu, rodovih in službah (Tkavc, 2004). Zato mora vadba gibalne pripravljenosti temeljiti na eni strani na vzdržljivosti, moči in hitrosti, na drugi strani pa na razvoju mentalnih sposobnosti, povznanosti skupine in na dejavnikih, povezanih z razmerami na bojišču (Picarielo, 2000).

V Direktivi za šport (2005) je natančno opredeljen šport v SV. V njej je navedeno, da se pripravljenost pripadni-

kov SV za izvedbo nalog zagotavlja z načrtnim in organiziranim izvajanjem športnih aktivnosti: s kondicijsko vadbo enot, športno vzgojo, športnimi tekmovanji, športom za vse, s preverjanjem gibalnih sposobnosti, vrhunskim športom, mednarodnimi športnimi tekmovanji in razvojem športa v SV. Poleg tega je pripadnike SV potrebno motivirati za doseganje višje stopnje gibalne usposobljenosti. Direktiva (2005) tudi ureja, naj se vojaške osebe udeležujejo športne vadbe (strokovno vodene kondicijske vadbe) v okviru usposabljanja na delovnem mestu vsak dan do ene ure. Športna vadba z namenom ohranjanja zdravja predstavlja v vojski temelj in je hkrati prvi pogoj za ustrezno gibalno usposobljenost posameznika. Glavni namen športne vzgoje v Slovenski vojski je skrb za vsestranski pravilen psihomotorični razvoj njenih pripadnikov, da bi se kot zdravi, močni, krepki, za delo in učenje sposobni ter čili ljudje lahko vključili v življenje svojega okolja in zdržali napore, ki jih zahtevata življenjski tempo ter obramba domovine.

Baterija testov, s katero se že od leta 1996 preverja gibalna usposobljenost pripadnikov vojske, je SV povzela od ameriške vojske. Ta baterija vsebuje: število sklec v dveh minutah, število dvigov trupa v dveh minutah, tek na 3200 m (ali alternativno hoja na 3800 m). Za kakovostnejši vpogled v stanje gibalnih sposobnosti pripadnikov SV je bilo treba obstoječi model treh motoričnih testov razširiti in nadgraditi. Pri določanju motoričnih testov smo se opirali na Pistotnikov (2003) model gibalnih sposobnosti, ki predvideva obstoj gibljivosti, hitrosti, moči, koordinacije in ravnotežja. Od dobrega vojaka se namreč pričakuje, da bo močan (kratki šprinti, skoki, meti) in hiter (šprinti, odzivna hitrost). Določena gibljivost je nujna zaradi preprečevanja poškodb. Potrebna pa je tudi zadovoljiva stopnja koordinacije. Gibanje, ki je koordinirano, je namreč izvedeno hitreje, učinkoviteje in z manj energije.

Predmet naše raziskave je bilo ugotavljanje povezanosti gibalnih sposobnosti in delovne uspešnosti slovenskih vojakov. V delovno uspešnost smo zajeli delovno pripravljenost, motivacijo in splošno intenzivnost izvajanja delovnih nalog, kakovost odnosov, odzivanje v stresnih okoliščinah, stabilnost izvajanja nalog in dobro zdravstveno stanje vojakov v SV.

Metode dela

Vzorec merjencev

V raziskavo smo zajeli 115 vojakov 1. brigade Slovenske vojske iz Vojašnice Franca Rozmana Staneta v starosti

od 21 do 36 let (povprečne starosti $27,1 \pm 3,7$ leta) povprečne višine $177,28 \pm 7,4$ cm in povprečne teže $78,26 \pm 9,96$ kg. Na dan testiranja so morali biti klinično zdravi. Pred meritvami smo jim razložili potek in namen meritev.

Vzorec spremenljivk

Gibalne sposobnosti vojakov smo merili z enajstimi motoričnimi testi (shema 1). Z njimi smo analizirali gibljivost (ramen in trupa), hitrost (enostavnega giba in frekvence gibov), moč (eksplozivno moč rok in nog ter repetitivno moči rok, trupa in nog) ter koordinacijo.

Shema 1: Gibalni testi in njihove oznake

Testi	Oznaka testa	Merska enota	Sposobnost
Gibljivost			
Zvinek s palico	ZVI	0,5 cm	Gibljivost ramenskega obroča
Predklon na klopici sede	PREs	0,5 cm	Gibljivost trupa
Hitrost			
Taping z boljšo roko	TAP	št. ponovitev	Frekvenca enostavnih gibov
Prijem ravnila	PRI	0,5 cm	Hitrost enostavnega giba
Moč			
Sunek težke žoge	SUN	cm	Eksplzivna moč rok
Skok v daljino z mesta	SDM	cm	Eksplzivna moč nog
Zgibe	ZGB	št. ponovitev	Repetitivna moč rok
Dviganje trupa 1	DT1	št. ponovitev	Repetitivna moč trupa
Počepi	POČ	št. ponovitev	Repetitivna moč nog
Koordinacija			
Poligon nazaj	PON	0,1 sek.	Kinetično reševanje prostorskih problemov
Osmica s pripogibanjem	OS	0,1 sek.	Kinetično reševanje prostorskih problemov

Za definiranje nekega konkretnega kriterija uspešnosti smo skupaj s strokovnjaki v SV oblikovali vprašalnik delovne uspešnosti (shema 2). Oceno delovne učinkovitosti je podal tisti nadrejeni, ki je s posameznim vojakom v vsakodnevem stiku in ga tudi najbolj pozna. Nadrejeni so tako za posameznega vojaka izpolnili vprašalnik z 19 trditvami. Z 1 do 5 so označevali, koliko velja posamezna trditev za določenega vojaka (1 – zelo neznačilno za vojaka; 5 – zelo značilno za vojaka). Trditve kažejo vajakovo pripravljenost na izpolnjevanje vsakodnevnih delovnih nalog, pri čemer je glavni poudarek na njihovi psihofizični pripravljenosti. Rezultati vprašalnika kažejo vajakovo zainteresiranost za dobro opravljanje določene

Shema 2: Vprašalnik o delovni učinkovitosti

1.	Pri vsakodnevnih urjenjih nima težav pri izpolnjevanju nalog.
2.	Med dnevnim urjenjem mu raven izpolnjevanja delovnih nalog pada.
3.	Pri urjenju izkazuje nadpovprečno visoko intenzivnost in zavzetost.
4.	Pri izvajanju nalog na terenu kaže popolnoma zadostno raven energije in vztrajnosti.
5.	Pri izvajanju terenskih nalog je učinkovitost vojaka velika in predvidljiva.
6.	Izvajanje terenskih nalog je zanesljivo.
7.	Vpliv zunanjih pogojev in okolice ne poslabša vojakovega delovanja na terenu.
8.	Strelski dosežki na preverjanjih so zelo dobri.
9.	Splošna telesna pripravljenost je zelo dobra.
10.	Redko izostaja od terenskih aktivnosti zaradi poškodb.
11.	Med izvajanjem nalog na terenu nima težav pri ohranjanju dobrih odnosov z vojaki v oddelku.
12.	Njegovi odnosi z nadrejenimi pri izvajanju nalog na terenu so brezhibni.
13.	Redko izostaja iz službe zaradi zdravstvenih razlogov.
14.	V stresnih situacijah se odziva umirjeno in stabilno.
15.	Pogosto se zapleta v najrazličnejše konflikte.
16.	Zna si postavljati visoke cilje in samostojno išče rešitve.
17.	Kaže veliko stopnjo motivacije in pripravljenosti za delo v SV.
18.	Kaže pozitiven interes za večino delovnih nalog v okviru službe.
19.	Izvajanje nalog telesnega tipa je zelo dobro in učinkovito.

nih gibalnih nalog; torej njegovo motivacijo, zavzetost, učinkovitost, zanesljivost ...

Organizacija meritev

Testiranje je potekalo v okviru projekta »Razvoj modela preverjanja psihofizične usposobljenosti pripadnikov Slovenske vojske« pod vodstvom dr. Mateja Tuška v vojašnici Franca Rozmana - Staneta v Ljubljani v Mostah. Gibalne sposobnosti smo testirali v športni dvorani vojašnice v treh dopoldnevih junija 2005, podatke o delovni uspešnosti pa so poveljniki dostavili mesec dni kasneje.

Metode

Za ugotavljanje povezanosti gibalnih sposobnosti in delovne uspešnosti smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije.

Rezultati

Osnovni statistični parametri merjenih spremenljivk so predstavljeni v preglednici 1.

Rezultati izračunanih povezav med spremenljivkami prvega modela so prikazani v preglednici 2. Z upoštevanjem 5-odstotne napake smo ugotovili štiri statistično značilne povezave.

Preglednica 1: Aritmetične sredine in standardni odkloni merjenih spremenljivk

Spremenljivka	AS	Std. Dev.
SUN sunek teže žoge	526.91	77.65
SDM skok v daljino z mesta	223.73	23.24
ZGB zgibe	6.13	3.83
DT1 dviganje trupa 1	29.75	9.88
POČ počepi	56.25	6.01
PON poligon nazaj	10.62	2.21
OS osmica s pripogibanjem	19.62	1.40
ZVI zvinek s palico	92.07	17.56
PREs predklon na klopce sede	54.96	8.05
TAP taping z roko	49.76	5.79
PRI prijem ravnila	16.47	3.59
DU delovna učinkovitost	3.59	0.70

Preglednica 2: Povezanost med spremenljivkami prvega modela in delovno učinkovitostjo

Spremenljivka	DU delovna učinkovitost
SUN sunek teže žoge	.18*
SDM skok v daljino z mesta	.27**
ZGB zgibe	.30**
DT1 dviganje trupa 1	.01
POČ počepi	.15
PON poligon nazaj	-.25**
OS osmica s pripogibanjem	-.16
ZVI zvinek s palico	-.06
PREs predklon na klopce sede	.02
TAP taping z roko	.17
PRI prijem ravnila	-.19**

Legenda: statistično značilne povezave $p < 0.05$ so označene z dvema zvezdicama, $p < 0.1$ pa z eno.

Razprava

Motorični testi, ki imajo najvišje povezave z delovno učinkovitostjo, sodijo v področje moči, hitrosti in koordinacije. Najvišji povezavi s kriterijsko spremenljivko imata eksplozivna in repetitivna moč rok. Narava telesne dejavnosti v vojski namreč zahteva neprestano izvajanje aktivnosti z rokami. Vojaki, ki imajo bolj izraženo moč rok, verjetno laže in hitreje izvedejo določene gibalne naloge. Dobri rezultati v testih eksplozivne moči zahtevajo hitro mobilizacijo velike količine energije (aktiviranje čim večjega števila motoričnih enot v čim krajšem času) (Pistotnik, 2003). Vojaki, ki so sposobni hitro izvesti gibanje velike intenzivnosti, so lahko bolj motivirani za tovrstne gibalne naloge. Takšna gibanja so na primer meti vojaškega orožja ... Pomembna je tudi

repetitivna moč rok (ki smo jo merili s testom ZGB). Vojaki, ki so zmožni opravljati ponavljajoča se gibanja z rokami dalj časa, so verjetno bolj učinkoviti v izvajanju določenih gibalnih delovnih nalog. Kot primer lahko navedemo terenske vaje, kjer se zahteva izvedba naravnih oblik gibanj – plazenj (gibanj v leži), lazenj (gibanj v opori na rokah in nogah), plezanj (gibanj v vesi) ... Že v nekaterih prejšnjih raziskavah (Dolenec, 2001) so ugotovili, da je za dobro izvajanje testov repetitivne moči potrebna določena stopnja motivacije. Vojaki, ki so bili bolj motivirani pri izvajanju testa zgibov, in so bili tudi uspešnejši v tem testu, so lahko tudi uspešnejši v izvajanju vsakodnevnih delovnih gibalnih nalog. S kriterijsko spremeljivko smo namreč merili tudi vojakovo zainteresiranost za izvajanje katerih koli gibalnih nalog v službi (npr. trditve 4, 17, 18).

Tretji test v okviru moči, ki je pokazal visoko povezanost z delovno učinkovitostjo, je bil skok v daljino z mesta. Z njim smo merili eksplozivno moč nog, ki je pomembna, ko se je treba hitro premakniti (kratki šprinti do 30 m, hitri štarti, nenadni skoki). Gibanje na terenu zahteva hitro odzivanje na nastali položaj. Večkrat se izvedejo hitri štarti, ko je na primer za vajo potrebno izvesti nenadno bežanje v kritje. Vojaki, ki so sposobni eksplozivnejših gibanj z nogami, verjetno bolje rešijo gibalne naloge (so uspešnejši pri vsakodnevem usposabljanju) in so jih torej nadrejeni bolje ocenili.

V okviru koordinacije se je pokazala statistično značilna povezava poligona nazaj s kriterijsko spremenljivko. Gibalna naloga v omenjenem testu zahteva hitro in učinkovito reševanje motoričnih problemov. V položaju opore na rokah in nogah se je potrebno hitro pomikati vzratno in med gibanjem preiti oviro ter naslednjo podplaziti. Gibanje se izvede na podlagi glavnega gibalnega programa. Ko se pojavi ovira, je potrebno hitro oblikovati in izvesti dopolnilni gibalni program, ki omogoča hitro in uspešno premagovanje ovire. Podobne situacije so pri usposabljanju vedno prisotne. Ko se npr. vojaki gibljejo na terenu, morajo svoje gibanje prilagajati njegovim geografskim posebnostim. Med hitrim tekom je recimo potrebno preskočiti kakšno oviro, se splaziti pod deblom ...

Test prijem ravnila meri hitrost enostavnega giba. Dobre rezultate so dosegli vojaki, ki so bili sposobni hitro stisniti dlan v pest in pri tem ujeti padajoče ravnilo. Pokazalo se je, da so uspešnejše v tem testu bolje ocenili tudi njihovi nadrejeni. Verjetno je hitro odzivanje pomembno za uspešno opravljanje vsakodnevnih gibalnih nalog (npr. hitro odzivanje pri streljanju).

Čeprav nismo ugotovili statistično značilnih povezav gibljivosti z delovno uspešnostjo, ne moremo reči, da ta sposobnost ni pomembna. Vsekakor je potrebno imeti določeno stopnjo gibljivosti, kajti s tem je možnost poškodb manjša.

Sklep

Osnovne ugotovitve potrjujejo statistično pomemben vpliv gibalnih sposobnosti in splošne telesne pripravljenosti na delovno učinkovitost. Primerna stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti namreč kaže neko primerno telesno pripravljenost, zaradi katerih vojak ostaja v dobrem zdravstvenem stanju (dejavnik delovne uspešnosti). Vse to potrjuje in povečuje pomen izvajanja telesne priprave za uspešno delo v SV.

Literatura

1. Berčič, H. (1997). Šport v podjetjih – da ali ne? *Šport*, 45(1), 14–17.
2. *Direktiva za šport. [Directive of sport]* (2005). Ljubljana: Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije.
3. Dolenec, M. (2001). *Analiza povezanosti nekaterih motoričnih in psiholoških razsežnosti otrok, starih 7 do 11 let. [Analysis of some motor and psychological dimensions of children aged 7 to 11.* In Slovenian.] (Doctoral Thesis). Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Karpljuk, D., Žitko, M., Rožman, F., Suhadolnik, M., Karpljuk, K. (2000). *Teoretične osnove in praktična izhodišča športne vadbe, namenjena višjim častnikom Slovenske vojske. [Theoretical basics and practical implications of physical training, designed for high-level officers of the SAF]* Ljubljana: Ministrstvo za obrambo.
5. Novak, M. (2003). *Razvoj motoričnih sposobnosti pripadnikov SV po standardih ameriške vojske.* Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Picarielo, J. M. (2000). *Battle-focused physical training: A career-long commitment.* Botswana: 2000 International scientific symposium, Gaborone, 23.–27. 10. 2000: 11–13.
7. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Tkavc, S. (2004). *Gibalne sposobnosti v povezavi s športno dejavnostjo in nekaterimi morfološkimi značilnostmi ter struktura motivov stalne sestave Slovenske vojske.* Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja.* Ljubljana: Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport.
10. *Vojna enciklopedija.* (1973). Beograd: Vojno izdavački zavod.

doc. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22,
1000 Ljubljana – katedra za šport rekreacijo in zdravje
maja.pori@fsp.uni-lj.si