

ŠPORT IN JAVNI PROSTOR



Foto: Kaja Čurin



Dušan Macura

Šport in kategorije prostora

Glede na to, da je prostor izjemno kompleksen univerzalni pojav, je ob tej priložnosti treba poudariti, da je šport povezljiv z vsemi kategorijami prostora. Z realnim (fizičnim) prostorom po svoji osnovni dejavnosti. Z namišljenim/imaginarnim prostorom po svoji umetniški komponenti. Z abstraktnim prostorom (družbeni sistem) po svojih družbenih učinkih. Z virtualnim prostorom (e-tehnologija) po poslovni kapaciteti (medijski prenosi, merilne naprave, videoigre ...). Množično igranje igrice na stadionih nakazuje na možnost, da ta zvrst postane olimpijska disciplina. In tako naprej.

Pri vsem tem je družbeni prostor športa primerjalno nesorazmerno. Organizirani del športne sfere zaostaja za športno prakso. Športna politika, športna stroka in civilna družba na področju

športa niso kos športnemu samorastništvu. Za nameček je šport najbolj potenten, a nezaščiten krepitelj nacionalne identitete, ki je pomembna za stabilnost sistema.

Konferenca Šport in javni prostor, na katero se nanaša ta priloga, je izpeljana z namenom aktualizacije javnega prostora z zornega kota gibalnih potreb prebivalstva, zato ker so le-te predmet športne stroke. Konferenco smo pripravili po tem, ko smo pri pregledu virov ugotovili, da ta tematika še ni bila obravnavana niti na enem dosedanjem kongresu ECSS. Tematika prostora je izredno zahtevna in, kot se je pokazalo, delikatna za obravnavo, ker posega v interesno področje močnih družbenih strok. Glede koncepta je konferenca postavila v ospredje pobudo za napovedovanje projektov, ki se šele pripravljajo, v primerjavi z ustaljeno prakso, da se na konferencah zgolj poroča o že zaključenih projektih in raziskavah.

Majhno število prispevkov, ki so urejeni po mozaičnem formatu brez tematskega utirjanja, je po eni strani pomanjkljivost, po drugi strani pa se treba pri tem ozreti po metuljevem efektu. Če namreč trk metuljevih kril v Afriki lahko povzroči nevihto na Aljaski, ni nemogoče, da majhno število prispevkov povzroči večje zanimanje za naslovno tematiko.

Dušan Macura
dusan.macura@ena-a.net





Dušan Macura,
Nina Popović

Povezanost športa z javnim prostorom

Povzetek

Ko razmišljamo o razmerju šport–prostor, se ne moremo izogniti vprašanju telesa kot najbolj intimnega osebnega prostora, sicer predmeta športnega delovanja, v katerem domujejo vse druge lastnosti človeškega bitja. V nadaljevanju se samo od sebe ponuja vprašanje usode telesa v času neustavljivega tehnološkega razvoja, ki za nameček ni samorasel pojav, temveč produkt človekovega delovanja. Kaj telo v takih razmerah potrebuje za samoohranitev in kakšne nove vloge funkcioniranja telesa so na voljo? Šele nato postanejo relevantna vprašanja skupnosti, medsebojnih odnosov, družbenega reda in življenjskega prostora, ki narekuje kakovost sobivanja ter obstoja. Prostor je nujna, ne pa tudi zadostna kategorija obstoja. Zato je ravnanje s prostorom prva naloga vseh strok in javnih služb, ki so pristojne za skrb in urejanje prostora. Glavno vprašanje pri funkciji javnega prostora je delitev teritorija na prioritete cone (pešpoti in igrišča, promet, trgovski centri, industrijske cone, upravna poslopja ...) ter vzdrževanje in varovanje javnega reda kot ključnega dejavnika uporabe javnega prostora.

Namen prispevka je aktualizacija naslovne tematike, spodbuda za nadaljnjo obravnavo in podpora večji angažiranosti športne stroke na področju javnega prostora.

Pri pripravi prispevka so uporabljene metoda primerjalnega evidentiranja in analize ugotovitev po pregledu zbornikov, predvsem dosedanjih kongresov ECSS, pri čemer se je pokazalo, da tematika prostora še ni bila obravnavana.

Ključne besede: šport, javni prostor, javni interes.

The connection between sport and public space

Abstract

When reflecting on the sport–space relation, one cannot avoid the notion of a body as the most intimate personal space, which is also the object of sport engagement and the embodiment of all other characteristics of a human being. Thus another question comes to mind, namely what is the destiny of a body in the era of unstoppable technological development which is not a self-generating phenomenon, but a product of human activity. What does a body need in such circumstances for self-preservation and which new roles of body functioning are available? It is only then that the issues of community, interpersonal relations, social order and living space (determining the quality of co-living and existence) become relevant. A space is an indispensable but not a sufficient category of existence. Therefore, management of space is the first task of all sciences and public services in charge of caring for and managing of space. The main question concerning the function of public space is how to divide the territory into priority zones (walkways and sports grounds, traffic, shopping centres, industrial zones, administrative buildings, etc.) as well as maintaining and protecting public order as a key factor of using public space. The purpose of the article is to update the discussed theme, encourage further discussion and support greater engagement of the sports science in the domain of public space.

The methods used in the compiling of this article included comparative record keeping and analysis of findings after reviewing the proceedings, especially of the previous ECSS congresses, whereby it was found that the topic of space had not yet been dealt with.

Key words: sport, public space, public interest

Če trajnostna mobilnost ni ena izmed projektnih domislic, si jo težko zamislimo brez športne dejavnosti. Šport je na ravni vadbenega procesa znanstveno in strokovno podprt sistem ponavljanja gibov, na uprizoritveni ravni pa določen koncept, na katerem slo-nijo športne prireditve. Torej šport artikurira prirojene in kultuirane gibalne potrebe in s tem pomembno prispeva k vitalnosti ter kakovosti bivanja prebivalstva. Pri zagotavljanju trajnostne mobilno-

sti je ključnega pomena ustreznost javne infrastrukture gibalnim potrebam (primarna mobilnost) prebivalstva. Prvi korak pri tem so prostorski standardi, ki pa jih na področju gibalnih potreb še ni.

Šport ima po svoji naravi velik vpliv na funkcijo javnega prostora. Osrednjega vpliva tukaj ni treba navajati, zato naj omenimo zlasti v sodobni družbi aktualno vprašanje športne subkulture (neformalna samoorganiziranost, športni skvoting) ter prav tako aktualno



vprašanje humanizacije degradiranih območij s športnimi vsebinami. Ključni urbani pogoj uporabe zunanjih vadbenih površin je njihova umestitev v nastanitveno strukturo mest, kar se lahko izkoristi pri uporabi športnih objektov in površin izven organizirane vadbe. S tem bi bil vpliv športa na urbano okoljsko politiko večji in produktivnejši, enako z zornega kota trajnostne mobilnosti kot z zornega kota kakovosti življenjskega okolja.

Javni prostor je neločljivo povezan z javnim interesom. Javni interes zajema celotno prebivalstvo. Temeljna postavka javnega interesa je v prvi vrsti javno zdravje. Javno zdravje se nanaša tudi na zdravje skupnosti (stanje odnosov, zaposlitev, eksistenčna varnost ...). Področje javnega interesa je pomanjkljivo urejeno. To je razvidno zlasti iz letnih programov športa, ker se javni interes nedopustno uveljavlja tako, da po določenih, samovoljnih, pretirano personaliziranih kriterijih izbrani prijavitelji na razpise dobijo vse, ostali pa nič, namesto da vsi dobijo nekaj, tisti, ki imajo dodatne bonitete, pa dobijo več, sicer javni interes ni na razpolago vsem prebivalcem. Drugi tak pokazatelj pomanjkljivega razumevanja javnega interesa je opredelitev nacionalnih panožnih športnih zvez kot edinih javno veljavnih organizacij na področju športa, ki so jim dostopna javna sredstva, kljub temu da Zakon o društvih omogoča ustanovitve in delovanje tudi drugih nacionalnih športnih zvez. Nenazadnje niti OKS-ZŠZ ni panožna zveza, pa je opredeljena kot edina krovna športna organizacija z javnim pooblastilom, pri čemer skrbi zgolj za svoje članice oz. zgolj za en del članic, ne pa za celotno športno sfero. To navajamo kot primer nezadostne samoregulacije, ki kaže na šibkost organizacijske kulture na ravni športne sfere v primerjavi z drugimi področji.

Prostornina je nujna značilnost vseh materialnih pojavov. Zato je pri ravnanju s prostorom najbolj pomembno primarno upošteva-

nje fizikalnih zakonitosti prostora, pri obravnavanju gibalne potrebe pa upoštevanje filogenetskih dejavnikov. Človek, tako kot vsako bitje, potrebuje življenjski in spremljevalni (delovni, bivalni) prostor enako kot telesno gibanje. Od tega je odvisna njegova eksistenca, samopodoba in sposobnost sožitja.

Državo v osnovi tvorijo ozemlje, ljudstvo in oblast. Ljudstvo, ki živi na določenem ozemlju, ima svoje potrebe, ki jih uresničuje v lokalnih skupnostih. Glavna sobivalna enota pa je soseska. Prostorska politika je eno glavnih področij za urejanje lokalnih skupnosti. Ker je prostor predmet mnogih poslovnih, poklicnih in strokovnih interesov, so urejanje, vzdrževanje in uporaba prostora zelo zapleteni.

Z zornega kota uporabe sta glavna normativa bivalni in delovni prostor. O pomembnosti teh normativov govori slovita raziskava na primeru podgan, ko so raziskovalci podganam omogočili ugodne bivalne pogoje glede hrane in toplote, le da v utesnjenem bivalnem okolju, pa so se začele med seboj pobijati. Vsako živo bitje ima genetsko potrebo po zanj primernem obsegu življenjskega prostora, po katerem se giblje. Druga primarna potreba, ki je prav tako vezana na prostor, je potreba po pripadnosti. Zlasti človek je družabno bitje, povsem odvisno od skupnosti. Zaradi tega je kakovost sobivanja in življenja predvsem vprašanje soseske. V tem smislu je na vsakdanji ravni ključnega pomena funkcija prostora, ki je na ravni gibalnih potreb v domeni športne stroke.

V primeru pomanjkljivosti na tem področju prihaja do deformacije medodnosov, kar se kaže tudi v razmahu sociopatije oz. obolenosti sistema, katerega glavna sestavina je komunikacija. Telesno in psihofizično povsem zdrava in kompetentna osebnost zaradi takih motenj ravna nerazsodno in neprišteвно. V zvezi s tem stabilnost sistema šteje kot metabolizem skupnosti.

Potreba po gibanju je ena ključnih primarnih potreb, ki je v domeni športne stroke. Športna stroka je domicilna veda na področju telesne aktivnosti in gibanja. Ker pa sodobne gibalne potrebe presegajo naravne oblike gibanja, je šport pomemben del splošne kulture. Povsem pozabljeno je, da je temeljna in najstarejša oblika kulture prehranska kultura. Naj v zvezi s tem obrnemo pozornost na nespametno ravnanje z obdelovalnim prostorom, kar se nanaša na prehransko samooskrbo. Po svojih vsestranskih učinkih je šport zagotovo najbolj donosna oblika kulture. Nobena druga kulturna zvrst nima takih poslovnih, medijskih, političnih in drugih učinkov. Poleg tega šport ohranja in vitalizira temeljne psiho-fizične kapacitete, ki so pomembne za občutek varnosti, optimizem in opravljanje vsakdanjih življenjskih nalog. Ne glede na to, kaj kdo počne, potrebuje za to ustrezno stopnjo zmogljivosti oz. kondicije. Vsaka kondicija pa korenini v telesu. Kinestetika in kognicija sta v visoki korelaciji. Lahko rečemo, da je napredek civilizacije v večji meri posledica uporabe rok kot pa možganov.

Pri delitvi dneva na delo, počitek in interesne dejavnosti ima šport pomembno vlogo na vseh treh področjih (pri delu vpliva na kondicijo, pri počitku na regeneracijo, pri interesnih dejavnostih pa na vsebine le-teh). Prostor civilne družbe, kamor sodi tudi šport, v največji meri zadovoljuje potrebe po združevanju, prosti izbiri, aktivnosti, igri in drugih socialnih potrebah. Najkrajša definicija športa se glasi, da je šport vsaka redna in načrtovana telesna aktivnost, pri čemer je treba poudariti, da je definicij več ter da je vsakokratna izbira odvisna od namena oz. od tega, v kakšnem obsegu zaseda družbeni teritorij z zornega kota delokroga športne stroke.

Slovenska država ima tako (enkratno) naravno lego, ki terja celovito prostorsko ureditev z zornega kota športne kulture oz. gibalnih potreb prebivalstva kot tudi obiskovalcev (turistov). Če je, po nepotrebnem, zgolj zaradi mega poslovnih interesov bil zgrajen avtocestni križ, je treba izgraditi še mrežo kolesarskih stez in pešpoti kot tudi druge površine in objekte tovrstnega pomena.

Poseben prostorski resurs velikega pomena za okoljevarstveno ozaveščanje in psiho-fizično regeneracijo je gozd. S tem vprašanjem se celovito ukvarja Gozdarski inštitut Slovenije. Gozd in šport imata veliko skupnega na ravni neovrednotenih učinkov. Kakor se pri gozdu vrednost določa v glavnem na podlagi cene lesa, na podnebne in biotske učinke pa se pozablja, se podobno pri športu učinki vrednotijo zgolj na podlagi športnih dosežkov, drugi učinki pa so spregledani oz. niso ustrezno ovrednoteni. Poseben pomen imata tudi pohodništvo in planinstvo kot najbolj doživljajski obliki okoljevarstva, kar zelo dobro koordinira in upravlja Planinska zveza Slovenije.

Usodo sodobnega sveta kroji finančni prostor. Denar se je pokazal kot najbolj učinkovito sredstvo obvladovanja razmer, kar je sklenil cilj svečenikov kapitala. Obvladovanje poteka preko kreditiranja, investicij in drugih plačilnih mehanizmov. Sodobni svet sloni na upniško-dolžniških razmerjih. Kako ta mehanizem funkcionira, pokaže dejstvo, da so najbogatejše in najmočnejše države najbolj zadolžene. Finančni prostor ob tej priložnosti omenjamo zato, ker bi šport potreboval boljše obrambne mehanizme proti finančni epidemiji.

V prvi vrsti so pri tem na udaru neovrednoteni učinki športa kot predmet razvajenega okoriščanja. Drugi negativni pojav, ki se drži športa, je hiperkomercializacija (pretirani vložki v nekatere športne dogodke, ki jasno kažejo na to, da se šport pri tem zlora- blja kot najbolj kakovosten prevodnik finančnih interesov). Vzorčni

primer, ki kaže na razvejanost finančnih mehanizmov, je antido- ping, pri katerem oskrba z nedovoljenimi sredstvi kot tudi prega- njane le-teh prihajata iz istih krogov. Osnovna sprevržena logika pri tem je, da boj proti nečemu potrebuje tisto, proti čemur se bori. Promoviranje tistega, kar se istočasno preprečuje, je gene- ralna značilnost neoliberalnedoktrine. Tako najsodobnejše oblike samopromoviranja potekajo skozi zlorabo subpercepcije (režirani ali dogovorjeni napadi – npr. preganjanje tobačne industrije kot promocija kajenja; samoprijava napak na določeni seriji avtomobi- lov s strani proizvajalca kot promocija znamke itd.).

■ Sklep

Na šport je treba gledati ne le kot na družbeno koristno dejav- nost, temveč tudi kot na dragocen socialni resurs z obsežnimi ne- ovrednotenimi učinki in neusahljivo presežno vrednostjo. Športna stroka bi morala prevzeti odgovornost za uveljavljanje neovre- dnotenih učinkov, organizirani del športne sfere pa presežno vre- dnost preusmeriti v korist športa. Ker pa je javni prostor predmet mnogih poslovnih in strokovnih interesov, pri čemer so angažira- ne najmočnejše stroke (arhitektura, gradbeništvo, urbanizem ...), funkcije javnega prostora pa si ni možno predstavljati brez športa, se bo športna stroka morala toliko bolj angažirati, če naj šport v tem interesnem spopadu pridobi sebi primeren vpliv.

■ Literatura

1. Gros Frederic, Filozofija hoje (2009), prevod Jedrt Lapuh Maležič (2017, VBR).
2. Lefebvre Henri, Produkcija prostora (2000), prevod Varja Balžalovski Antič (2013, SH).
3. Bon Marta in drugi, Povzetki konference Šport in javni prostor (2018, FŠ – EA).

Dušan Macura
dusan.macura@ena-a.net



Branko Gabrovec,
Vojko Strojnik

Javno zdravje, šport in javni prostor

Izvleček

Demografsko staranje predstavlja enega najresnejših izzivov, s katerim se sooča večina evropskih držav, tudi Slovenija. Delež starejših od 65 let se povečuje, prav tako pričakovana življenjska doba. Kontinuirano podaljševanje pričakovane življenjske dobe je vsekakor pomemben dosežek. Prebivalci Evropske unije (EU) sicer živijo dlje, vendar mnogi z eno ali več dolgotrajnih bolezenskih stanj, marsikje v slabem zdravstvenem stanju in z zmanjšano kvaliteto življenja. Za mnoge starost prinaša odvisnost od drugih, starostno krhkost, oslabiljenost (angl. *frailty*) in/ali kronične bolezni. Izziv družbe torej ni zgolj podaljševanje pričakovane življenjske dobe, ampak zdrava in samostojna starost. Podpora aktivnemu in zdravemu staranju je zato pomembna tako za izboljšanje kvalitete življenja prebivalstva, kot tudi za zmanjšanje pritiska na zdravstvene sisteme. V EU sta starostna krhkost in oslabiljenost pogost in obenem naraščajoč multidimenzionalni zdravstveni in socialni izziv, povezan s fizičnim, kognitivnim in funkcionalnim upadanjem starajoče se populacije.

Ker se lahko proces, ki vodi do starostne krhkosti in oslabiljenosti upočasni ali celo popolnoma zavre, je primeren za zgodnje intervencije. Tukaj imata pomembno vlogo tako šport, ki lahko s svojimi intervencijami omili ali celo popolnoma zavre proces, ki vodi do starostne krhkosti in oslabiljenosti, kot tudi prostor, ki to omogoča.

Ključne besede: zdravje, staranje, šport, javni prostor.

Public Health, Sport and Public space

Abstract

Demographic ageing represents one of most serious challenges which Europe is facing, also Slovenia. Share of people aged 65 or more is increasing as well as life expectancy. Continuously extending life expectancy is by all means an important achievement. Citizens of the European Union (EU) are living longer, but many with one or more diseases in many places in bad health and in poor quality of life. For many old age derives dependency, frailty and/or chronic diseases. Therefore society challenge is not only extending life span, but healthy and independent ageing. Support for healthy ageing is not important only for the citizens quality of life, but also to release a burden on health systems. Frailty and disability are frequent and growing multidimensional health and social challenge which is connected to physical, cognitive and functional decline of ageing population.

As the process which leads to frailty and disability can decelerate or even reverse, it is appropriate of early interventions. Here there is an important role of sport, which can with interventions decelerate or even reverse frailty and space with is a facilitator.

Key words: Health, Ageing, Sport, Public space.

■ Uvod

Krhkost opredeljujemo kot sindrom, ki je povezan z visokim tveganjem za neugodne zdravstvene izide, in predstavlja po eni izmed številnih definicij »zdravstveno stanje, ko so zaradi številnih vzrokov in dejavnikov zmanjšani mišična moč, vzdržljivost in fiziološke funkcije, posledično pa je zvečano tveganje za razvoj oz. povečanje nezmožnosti ali za smrt« (Morley idr., 2013). Gre za stanje pred nezmožnostjo z neustrezno homeostatsko rezervo zaradi kritično zmanjšanih fizioloških rezerv (Clegg idr., 2013). Splošna prevalenca krhkosti je med 9,9 % in 13,6 % in ni omejena zgolj na stare ljudi (Collard idr., 2012; Kehler idr., 2017). V starostni skupini 18–34 let je krhke okoli 5 % populacije, v starosti 85 let pa že kar dobrih 40 % populacije (Collard idr., 2012; Kehler idr., 2017).

Med starimi ljudmi je krhkost eden najpogostejših vzrokov za smrt in je v zadnjem letu pred smrtjo povezana s hudo persistentno ali napredujočo nezmožnostjo v osnovnih dnevnih aktivnostih, podobno kot pri posameznikih z odpovedovanjem enega organa (Gill idr., 2010). Krhkost prizadene več področij: mišično moč, mobilnost, ravnotežje, vzdržljivost, koordinacijo in splošen upad fizičnih ter funkcionalnih sposobnosti (Gobbens idr., 2010). Sedeči način življenja je najpomembnejši dejavnik razvoja kroničnih bolezni (Booth idr., 2012). Leta sedečega načina življenja lahko prispevajo k povečevanju sekundarnega staranja, zmanjšanju mineralne gostote kosti, maksimalni porabi kisika ter mišični moči (Booth idr., 2012). Pri starejši osebah je sedeči način življenja še bolj izrazit (Davis idr., 2011), kar dodatno še povečuje tveganje za razvoj krhkosti.



Zmanjšana fizična funkcija je najbolj dominanten znak krhkosti (Fried idr., 2001). Zdi se, da je s starostjo povezana izguba mišične mase eden glavnih vzrokov zmanjšanih fizičnih sposobnosti v starosti in posledično odvisnosti od drugih in krhkosti (Roubenoff, 2000; Narici idr., 2006).

Obstajajo številni dokazi prospektivnih in kliničnih študij, da fizična aktivnost ne samo zavre, ampak tudi prepreči ali izniči posledice krhkosti. Na primer, raziskava (Rogers idr., 2017) je pokazala, da lahko fizična aktivnost zmanjša krhkost. Blaga fizična aktivnost je bila nezadostna za zaustavitev razvoja krhkosti, zmerna fizična aktivnost je zmanjšala napredovanje krhkosti pri nekaterih starostnih skupinah (posebej v starosti 65 let in več) in intenzivna aktivnost je pomembno zmanjšala krivuljo razvoja krhkosti starejših odraslih oseb (Rogers idr., 2017). Če tudi se najpogosteje omenja fizična krhkost, je po mnenju mnogih potrebno upoštevati tudi druge komponente, kot so kognitivno in razpoloženjsko stanje, socialne in ekonomske okoliščine, življenjsko okolje in življenjski stil, multimorbidnost, nezmožnost in motnje čutil (Gobbens idr., 2010).

Krhkost je torej stanje visokega tveganja za neugodne zdravstvene izide. Povezana je s staranjem in ni zanemarljivo redka, ni pa niti neizogibna posledica staranja. Stanji krhkosti predvsem pa predkrhkosti se prepoznata relativno enostavno in sta v določeni meri reverzibilni (Gill idr., 2006). Lahko ju preprečimo ali njun pojav pomembno prestavimo v prihodnost.

Metoda

Za pripravo prispevka smo uporabili spoznanja pregleda znanstvene literature. Uporabljena je bila deskriptivna raziskovalna metodologija in sinteza spoznanj. Za pregled smo uporabili naslednje podatkovne baze: PubMed, Cochrane knjižnica, Embase, UpToDate in Kumulativni indeks zdravstvene nege in zdravstvene literature (CINAHL). Iskanje je potekalo s številnimi kombinacijami ključnih besed v angleškem jeziku in njihovih sopomenk. Pri izbiri literature je bil upoštevan časovni kriterij. Izbrani so bili le članki, objavljeni

v obdobju zadnjih 15 let, in sicer od leta 2002 do leta 2017. Ključne besede so bile izbrane iz predloga ključnih besed, ki so jih pripravili vodja projektov in delovna skupina za fizično aktivnost projekta skupnega ukrepanja Joint Action ADVANTAGE iz šestega delovnega sklopa (obvladovanje krhkosti na ravni posameznika), ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje (2017–2019). Pregledani so bili prispevki iz recenziranih znanstvenih revij, mednarodni dokumenti, standardi, smernice in raziskovalne študije v Evropski skupnosti. Informacije iz uredništev, pisma, intervjuji, posterji in članki brez dostopa do celotnega besedila niso bili vključeni v študijo. V študijo so bili vključeni tudi sivi dokumenti, ki jih je opredelil in predlagal vodja nalog in delovna skupina za fizično aktivnost.

Prispevek temelji tudi na interpretaciji rezultatov anketiranja držav članic Evropske unije v okviru projekta skupnega ukrepanja (Joint Action ADVANTAGE). Vprašalnik so pripravile strokovne skupine projekta v okviru delovnih paketov. V primeru našega prispevka je vprašalnik pripravila delovna skupina delovnega paketa 6 (upravljanje krhkosti na ravni posameznika). Vprašalnik je bil pripravljen in testiran v letu 2017 na primeru Grčije in Španije. Vprašalnik je potrdil upravni odbor projekta, 18. 12. 2018. Anketiranje držav članic je potekalo od meseca januarja do meseca marca 2018. Za primer Slovenije je vprašalnik izpolnila delovna skupina Nacionalnega inštituta za javno zdravje s sodelavci.

Analiza pridobljenih rezultatov je potekala z opisno statistiko, države članice pa so bile klasificirane v pet razredov glede na trenutno stanje v državah po posameznih področjih. Navodila za analizo in klasifikacijo so pripravili vsi delovni paketi. Navodila so bila sprejeta na upravnem odboru projekta, 19. 4. 2018. Analiza vprašalnikov je potekala meseca maja 2018. Anketne vprašalnike je vrnilo 21 držav članic Evropske unije, ki sodelujejo v projektu skupnega ukrepanja Joint Action ADVANTAGE.

Rezultati

Ena od pomembnih značilnosti krhkosti so zmanjšane gibalne sposobnosti, ki se kažejo predvsem v omejeni ali povsem onemogočeni mobilnosti in izvajanju drugih gibalnih aktivnosti. Krhkost je povezana z nizkim nivojem mišične sile in aerobne moči, slabim gibalnim procesiranjem, slabim ravnotežjem in povečanim tveganjem za padce. Poleg gibalnih omejitev so pri krhkih osebah običajno prisotne še druge zdravstvene težave. Zato je pri krhkih osebah večja potreba po dolgotrajni oskrbi, pogostejši hospitalizaciji ter povečano smrtnostjo.

Krhkost ni nujno končno stanje, temveč je dinamični proces, kjer lahko osebe prehajajo med posameznimi stopnjami v obe smeri (krepki, pred-krhki in krhki). Z ustreznimi ukrepi in zdravstvenimi strategijami lahko krhkost preprečimo, zakasnimo ali celo obrnemo spremembe v pozitivno smer (Gill idr., 2006). Gibalna vadba dokazano zmanjšuje število padcev (Cadore idr., 2014), upočasni nazadovanje kognitivnih funkcij (Kramer idr., 2005), ohranja mentalno zdravje (Landi idr., 2010), izboljša oziroma upočasni aerobne moči krhkih oseb (Ehsani idr., 2003), upočasni nazadovanje gibalnih sposobnosti, kot so hoja, mobilnost in nizka mišična moč ter funkcionalne kapacitete. Redna telesna aktivnost, še posebej vadba, skozi vsa življenjska obdobja zagotavlja visok nivo gibalnih sposobnosti v starosti in zmanjšuje verjetnost nastanka krhkosti. Kljub temu nikoli ni prepozno začeti z vadbo, saj bo vadba, tudi če se z njo začne šele v starosti, prispevala k izboljšanju gibalnih sposobnosti, zavrla ali celo obrnila trend nastajanja krhkosti.

Zmerna telesna vadba zmanjšuje napredovanje krhkosti pri nekatereh starostnih skupinah (posebej starejših od 65 let), med tem ko je intenzivna vadba pomembno izboljšala stanje krhkosti. Raziskave prav tako kažejo na to, da ima multikomponentna vadba, sestavljena iz vzdržljivosti, fleksibilnosti, ravnotežja in vadbe z uporabo (30–45 min, 3x tedensko), pomemben pozitiven učinek na funkcijsko zmožnost in splošno zdravje krhkih oseb. Vadba pa je učinkovitejša v zgodnjem stadiju razvoja krhkosti (El-Khoury idr., 2013).

Gibalno aktivnost in vadbo je mogoče izvajati doma v stanovanju, dnevnih centrih, domovih za starejše osebe, fitnes centrih, športnih društvih, skoraj povsod, še posebej na prostem, v naravi, zunanjih vadbenih parkih. Zunanji prostor mora biti prilagojen starajoči se populaciji in posamezniku. V naravi se praviloma znajde vsak po svoje, malo več usmeritve dajo zunanji vadbeni parki s svojimi vadbenimi postajami, še posebej če so dodane table z opisom obremenitev (število ponovitev, čas vadbe, intenzivnost ...).

Zaključek

V EU sta starostna krhkost in oslABLJENOST pogost in obenem naraščajoč multidimenzionalni zdravstveni in socialni izziv, povezan s fizičnim, kognitivnim in funkcionalnim upadanjem starajoče se populacije. Ker se lahko proces, ki vodi do starostne krhkosti in oslABLJENOSTI upočasni ali celo popolnoma zavre, je primeren za zgodnje intervencije. Tukaj imata pomembno vlogo tako šport, ki lahko s svojimi intervencijami omili ali celo popolnoma zavre proces, ki vodi do starostne krhkosti in oslABLJENOSTI, kot tudi prostor, ki to omogoča.

Literatura

- Booth, F. W., Roberts, C. K. in Laye, M. J. (2012). *Lack of exercise is a major cause of chronic diseases*. Compr Physiol. 2(Suppl 2):1143–1211. doi: 10.1002/cphy.c110025.
- Cadore, E. L., Casas-Herrero, A., Zambom-Ferraresi, F. idr. (2014). *Multi-component exercises including muscle power training enhance muscle mass, power output, and functional outcomes in institutionalized frail nonagenarians*. Age (Dordr), 36(2):773–85.
- Clegg, A., Young, J., Iliffe, S., Rikkert, M. O. in Rockwood, K. (2013). *Frailty in elderly people*. Lancet Lond. Engl. 2;381(9868):752–62.
- Collard, R. M., Boter, H., Schoevers, R. A. in Oude Voshaar, R. C. (2012). *Prevalence of frailty in community-dwelling older persons: a systematic review*. J. Am. Geriatr. Soc. 60(8):1487–92.
- Davis, M. G., Fox, K. R., Hillsdon, M., Sharp, D. J., Coulson, J. C. in Thompson, J. L. (2011). *Objectively measured physical activity in a diverse sample of older urban UK adults*. Med Sci Sports Exerc. 43(Suppl 4):647–654. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181f36196.
- Ehsani, A. A., Spina, R. J., Peterson, L. R. idr. (2003). *Attenuation of cardiovascular adaptations to exercise in frail octogenarians*. J Appl Physiol, 95(5):1781–8.
- El-Khoury, F., Cassoum B., Charlesm M. A. in Dargent-Molina, P. (2013). *The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials*. BMJ [Internet]. 2013 Oct 29 [cited 2017 Aug 30];347:f6234. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24169944>
- Fried, L. P., Tangen, C. M., Walston, J., Newman, A. B., Hirsch, C., Gottdiener, J. idr. (2001). *Frailty in older adults: evidence for a phenotype*. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 56(Suppl 3):M146–156.
- Gill, T. M., Gahbauer, E. A., Han, L. in Allore, H. G. (2010). *Trajectories of disability in the last year of life*. N. Engl. J. Med. Apr 1;362(13):1173–80.
- Gill, T. M., Gahbauer, E. A., Allore, H. G. in Han, L. (2006). *Transitions between frailty states among community-living older persons*. Arch. Intern. Med. Feb 27;166(4):418–23.
- Gobbens, R. J. J., Van Assen, M. A. L. M., Luijckx, K. G., Wijnen-Sponselee, M. T. in Schols, J. M. G. A. (2010). *Determinants of frailty*. J. Am. Med. Dir. Assoc. Jun;11(5):356–64.
- Kehler, D. S., Ferguson, T., Stammers, A. N., Bohm, C., Arora, R. C., Duhamel, T. A. idr. (2017). *Prevalence of frailty in Canadians 18-79 years old in the Canadian Health Measures Survey*. BMC Geriatr. Jan 21;17(1):28.
- Kramer, A. F., Colcombe, S. J., McAuley, E. idr. (2005). *Fitness, aging and neurocognitive function*. Neurobiol Aging, 26 Suppl 1:124–7.
- Landi, F., Abbatecola, A., Provinciali, M. idr. (2010). *Moving against frailty: Does physical activity matter?* Biogerontology, 11(5):537–45.
- Morley, J. E., Vellas, B., Van Kan, G. A., Anker, S. D., Bauer, J. M., Bernabei, R. idr. (2013). *Frailty Consensus: A Call to Action*. J. Am. Med. Dir. Assoc. Jun;14(6):392–7.
- Narici, M. V. in Maganaris, C. N. (2006). *Adaptability of elderly human muscles and tendons to increased loading*. J Anat. 208(Suppl 4):433–443. doi: 10.1111/j.1469-7580.2006.00548.x.
- Rogers, N. T., Marshall, A., Roberts, C. H., Demakakos, P., Steptoe, A. in Scholes, S. (2017). *Physical activity and trajectories of frailty among older adults: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing*. PloS One. 12(Suppl 2):e0170878. doi: 10.1371/journal.pone.0170878.
- Roubenoff, R. (2000). *Sarcopenia: a major modifiable cause of frailty in the elderly*. J Nutr Health Aging. 4(Suppl 3):140–142.

doc. dr. Branko Gabrovec
Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
branko.gabrovec@nizj.si

Jernej Sever



Oblikovanje prijetnega vadbenega okolja na osnovi razumevanja teritorialnega vedenja

Izvleček

Življenjski prostor lahko razumemo kot območje, znotraj katerega organizem zadovolji svoje osnovne potrebe, kot so varnost, hrana, spolni partner in druge. Ko je zadovoljitev teh potreb realno ali včasih le potencialno ogrožena, se navadno sprožijo prirojena teritorialna vedenja, ki so se razvila v evolucijskem razvoju (Lorenz, 1980). Ta vedenja so značilna za živali in za človeka. Kljub določenim podobnostim pa se dožemanje življenjskega prostora pri živalih in človeku močno razlikuje. Človeški življenjski prostor ni vezan samo na naše biološke potrebe, ampak je tesno povezan z našimi simbolnimi in imaginarnimi predstavami o svetu ter našimi željami (Sokolowski, 2008). Nerazumevanje teritorialnega vedenja predstavlja pomembno oviro pri reševanju socialnih in ekoloških problemov ter konfliktov modernega sveta. Naša teritorialna vedenja je zato potrebno ustrezno kultivirati. V športu lahko odkrijemo primer dobre prakse, ki omogoča oblikovanje varnega okolja, znotraj katerega lahko posameznik razvija svoje potencialne in ob upoštevanju etičnih načel izraža in razvija tudi borbena vedenja. Ker gibalne in vedenjske spretnosti razvijamo predvsem na osnovi tako imenovanega proceduralnega spomina (Kandel, 2000), ki se v možgane zapisuje na osnovi ponavljanja gibov ali procedur, lahko načela športne igre prenesemo tudi na področja razvoja socialnih veščin in oblikovanja naravi prijaznih navad.

Ključne besede: vadbeno okolje, teritorialno vedenje, igrifikacija, gibalne sposobnosti, socialne veščine.

Creating a pleasant training environment based on an understanding of territorial behavior

Abstract

Living space can be understood as an area within which the organism meets its basic needs, such as safety, food, a sexual partner and others. When fulfilling of these needs is realistically or sometimes only potentially threatened, the inborn territorial behaviors are usually triggered (Lorenz, 1980). These behaviors are typical for both animals and humans. However certain similarities, the perception of living space in animals and humans differs greatly. Human living space is not only related to our biological needs, but is also closely related to our desires and symbolic and imaginary ideas about the world we are living in (Sokolowski, 2008). Misunderstanding of territorial behavior represents an important obstacle in solving social and ecological problems and conflicts of the modern world. Our territorial behavior should therefore be properly cultivated. In sport, we can find an example of good practice that enables the creation of a safe environment, within which an individual can develop his or her potentials and, in the light of ethical principles, expresses and develops combat behavior. Since most of the motor and behavioral skills are developed on the basis of so-called procedural memory (Kandel, 2000), which is recorded in the brain by repetition of movements or procedures, the principles of play in sports, can also be transferred to development of social skills and nature-friendly habits.

Key words: training environment, territorial behavior, gamification, motor skills, social skills.

■ Uvod

Kognitivna filozofija je ob koncu prejšnjega stoletja izpostavila, da so naše vedenje, znanje in predstave o svetu rezultat prepletenosti med okoljem, našim telesom in možgani. Oblikovala sta se pojma utelešenosti in umeščenosti v okolje (Clark, 1998). V evolucijskem razvoju so naši možgani pridobivali nove funkcije in mehanizme.

V njih so na eni strani shranjeni podedovani mehanizmi, ki nam omogočajo zadovoljevanje osnovne biološke in socialne potrebe, na drugi strani pa nam možgani omogočajo, da se preko učenja lahko prilagajamo na različna okolja in spremembe v njih.

Živali in ljudje smo v evolucijskem razvoju razvili različne strategije, ki so nam omogočale preživetje. Od Darwina naprej so raziskoval-



Foto: Domen Grögl

ci ta vedenja poskušali opisati s pomočjo nagonov. Pri nagonških odzivih gre za enostavna ali sestavljena vedenja, ki se sprožijo ob določenih dražljajih (Lorenz, 1980). Pomembna oblika ohranjanja preživetja so tudi tako imenovana teritorialna vedenja, ki so tesno povezana z zadovoljevanjem osnovnih življenjskih potreb. Teritorialna vedenja se oblikujejo v okviru življenjskega prostora, znotraj katerega lahko organizem zadovolji svoje osnovne potrebe, kot so varnost, hrana, spolni partner in druge. Ko je zadovoljitev teh potreb realno ali včasih le potencialno ogrožena, se navadno sprožijo prirojeni odzivi, ki so se razvili v evolucijskem razvoju. Živali pri varovanju svojega življenjskega prostora uporabljajo različne strategije od bega do napada.

Izkaže pa se, da si ljudje večino omenjenih mehanizmov delimo z živalmi. Darwin in raziskovalci, ki so mu sledili, so ugotovili, da tudi živali čustvujejo, gojijo naklonjenost, varujejo svoj naraščaj, vzpostavljajo hierarhijo, se bojujejo, celo obvladajo določene oblike govornice. Živali, ki so izpostavljene travmatičnim izkušnjam, kjer se jih ponižuje ali kaznuje z bolečino, so lahko kasneje nesposobne vzpostavljati ustrezne socialne interakcije (Masson, 1998). Delfini, nekatere papige in primati so sposobni tudi abstraktnega razmišljanja, kar pomeni, da znajo prepoznavati preprosta števila in tudi ugotoviti, katero število je večje ali manjše. Živali in tudi ljudje podedujemo različne potrebe in vedenja, ki omogočajo njihovo zadovoljevanje. Nekatera vedenja se lahko pod vplivom okolja in učenja preoblikujejo in spreminjajo.

Kljub mnogim podobnostim med človeškimi možgani in možgani razvitejših sesalcev, pa obstaja med človekom in živalmi bistvena razlika. Ta razlika se ne nanaša toliko na višje kognitivne sposobnosti in na samo sposobnost posedovanja jezika, ampak predvsem

na to, kako ljudje dojemamo življenjski prostor. Življenjski prostor ljudem ne predstavlja več samo možnosti zadovoljevanja naših bioloških potreb, ampak je tesno povezan z našimi simbolnimi in imaginarnimi predstavami o svetu ter našimi željami (Sokolowski, 2008; Lacan, 1996). Če tako primerjamo življenjski prostor leva in Aleksandra Velikega, vidimo bistveno razliko. Življenjski prostor leva je omejen z njegovimi potrebami in vedenji, ki so se razvila tekom evolucije. Aleksandrov življenjski prostor je skoraj neomejen. Aleksander je poskušal osvojiti celoten svet, pri tem pa je uporabljal borbene strategije in borbeni nagon, ki smo ga ljudje razvili v evolucijskem razvoju.

Na tem mestu pa se oblikuje določena anomalija. Vedenja, ki so se oblikovala v evolucijskem razvoju, namreč niso bila mišljena, da delujejo globalno. Smisel imajo na lokalnem nivoju, ko posameznemu bitju omogočajo, da zadovolji svoje biološke potrebe. Na globalnem nivoju pa omogočajo, da neka politika ali ideologija uporabi principe teritorialnega vedenja za vsiljevanje lastnih interesov. To lahko pripelje do težav, ki jih je v enem izmed svojih intervjujev izpostavil Stephen Hawking. Agresivno vedenje je mogoče prineslo določene prednosti v času pračloveka. Omogočalo je, da so ljudje dobili več hrane, ozemlja in spolnega partnerja, zdaj pa grozi, da nas bo uničilo.

Razumevanje in kultiviranje naših borbenih vedenj ima torej lahko širši družbeni in socialni pomen. Športna igra lahko predstavlja zelo primerno varno okolje, znotraj katerega se lahko naučimo prepoznavati naše teritorialne odzive in jih ustrezno kultivirati. Principe športne vadbe lahko prenesemo tudi na področje vadbe socialnih veščin in naravi prijaznih navad.

■ Borbeno vedenje in agresivnost

Z borbenim vedenjem označujemo vsa tista vedenja, ki vključujejo boj, borbo, bojevanje. Uporabljamo jih navadno v dveh glavnih kontekstih:

1. z bojem označujemo sodelovanje v bitki, bojevanje z uporabo fizične moči ali orožja, s pomočjo katerega poskušamo premagati nasprotnika,
2. figurativno boj pomeni »prizadevati si za nekaj«. V angleški literaturi se v tem kontekstu pogosto uporablja beseda »struggle«. Beseda »struggle« se v angleškem jeziku uporablja tudi v besedni zvezi »struggleforsurvival«, zato bi bilo tudi v slovenskem jeziku bolje namesto »boj za obstanek« uporabljati besedno zvezo »prizadevanje za obstoj«.

Tako se ne borimo samo fizično, ampak se lahko borimo tudi za svoja prepričanja, za preživetje v težkih razmerah, za dobre športne dosežke, da izkoristimo svoje potenciale. Prizadevanje, ki ga izpostavlja drugi pomen borbenega vedenja, se v veliki meri približuje tudi načelom olimpijskega gibanja. Ti izpostavljajo pomen razvoja naših gibalnih in mentalnih sposobnosti ter naše volje, ki nas pripelje do zastavljenih ciljev. Vse to naj bi v skladu z zdravim športnim, borbenim pristopom počeli ob upoštevanju etičnih načel in ob upoštevanju pravil športne igre »fair play«. Borbenost, zdrava tekmovalnost je tako del športa in v tem kontekstu nima negativne konotacije.

Da bi razumeli razliko med agresivnim in borbenim vedenjem, bomo izpostavili dva glavna primera, v katerih se navadno smatra, da je nek odziv agresiven.

1. Pri agresivnem odzivu gre za neizzvan, intenziven in navadno nekontroliran napad, ki ima namen ponižanja ali dominiranja nad enim izmed sodelujočih akterjev.
2. Ali pa gre za sovražno, destruktivno vedenje, ki izvira iz frustracije ali strahu.

V ozadju agresivnosti torej delujeta ali strah ali frustracija, ki sprožita nekontrolirana in pogosto neizzvana vedenja. Ta lahko sicer spominjajo tudi na borbeno vedenje, vendar imajo v ozadju drugačen motiv. Motiv za borbeno vedenje ni strah ali frustracija, ampak naša radovednost, želja, težnja po zadovoljitvi naših bioloških potreb, vzpostavitev homeostaze, telesnega ravnovesja. Po eni strani je torej prav borbeno vedenje tisto, ki nas sili, da si prizadevamo, premagujemo vsakdanje težave, se borimo s samim sabo, tekmujeemo z drugimi in nenazadnje, da smo se pripravljeni spreminjati. Po drugi strani pa agresivna, destruktivna vedenja na različnih nivojih ovirajo napredek človeštva, nasprotujejo spreminjanju in soočanju z lastnimi vedenji, navadami in razvadami ter onemogočajo oblikovanje ravnovesja med človekom in naravo.

Meja med borbenim in agresivnim vedenjem je kljub temu včasih težko določljiva. Eno izmed zelo primernih okolij za prepoznavanje razlike med agresivnim in borbenim vedenjem je športna igra. Športna igra omogoča varno okolje, kjer lahko spoznavamo naše odzive in te odzive ustrezno oblikujemo, hkrati nam prav športna igra omogoča, da svojo borbenost izražamo na neškodljiv in nedestruktiven način.

Šport in kultiviranje borbenega vedenja

V zadnjem času je družba začela poudarjati pomen športne rekreacije, ki se razlikuje od profesionalnega športa. V športno re-



Foto: Domen Grögl

kreacijo se lahko vključujejo vsi ljudje ne glede na spolne, rasne in starostne razlike.

Šport lahko deluje kot promotor zdravega in polnega življenja. Obenem pa pomaga tudi pri vzgoji ustreznega borbenega vedenja, ki preko prizadevanja, truda in poudarjanja močne volje ter upoštevanja etičnih načel in spoštovanju sotekmovalcev pripelje do razvijanja posameznikovih potencialov in uresničevanja njegovih ciljev. Na ta način skozi šport razvijamo svoje gibalne potenciale, hkrati pa se razvijamo tudi kot osebnost, saj skozi športno aktivnost oblikujemo tudi svoje navade in vedenja. Do kakšne mere izkoristimo potenciale, ki jih ponuja športna vadba, pa je seveda odvisno od samih športnikov, trenerjev in tekmovalnih pravil. Čeprav je vadba vedenjskih spretnosti sestavni del športa, navadno ni sistematična in ciljno usmerjena, ampak je zgolj stranski produkt športne aktivnosti.

Ker šport navadno razumemo v kontekstu igre, so športna pravila redko vezana na različne ideologije in prepričanja, zato omogočajo, da se igre udeležijo pripadniki različnih narodnosti, prepričanj in veroizpovedi. Šport predstavlja primer dobre prakse. Uspelo mu je mobilizirati zelo veliko število ljudi, ki veliko energije usmerjajo v igro, ki vsaj na videz nima praktične vrednosti, a s pomočjo le-te zadovoljujemo nekatere bazične potrebe, ki usmerjajo naša življenja. Zaradi omenjenih lastnosti je model organiziranja aktivnosti in iger, ki se ga uporablja v športu, smiselno prenesti tudi na druga področja.

Gibalne sposobnosti in socialne veščine v veliki meri razvijamo na podoben način, na osnovi tako imenovanega proceduralnega spomina. Osnovna lastnost proceduralnega (nezavednega) spomina je, da se v možgane zapisuje na osnovi ponavljanja (Kandel 2000). Nastaja počasi in brez zavedanja. Čeprav se gibalni vzorci in čustveni odzivi shranjujejo v različne predele možganov, sam

proces učenja zahteva vadbo. S stresnim odzivom se na primer ne morem uspešno soočiti, če o njem samo razmišljam. Stresni odziv se lahko naučimo ustrezno kontrolirati le z ustrezno vadbo. To pa pomeni, da metode, ki jih uporabljamo v športu, lahko uspešno prenesemo tudi na področje razvoja socialnih veščin in oblikovanja naravi prijaznih navad.

Pri športnem treniranju se seveda srečujemo tudi z različnimi pomanjkljivostmi. Otroke prehitro začnemo usmerjati v tekmovalni šport, rezultati na tekmovanjih postanejo bolj pomembni od vadbe in razvijanja splošnih gibalnih in vedenjskih potencialov. Športniki in gledalci ne upoštevajo etičnih načel, ki veljajo v športu. Kljub pomanjkljivostim pa je pomemben potencial, ki ga šport ima. Poznavanje pomena igre v naravi in načel, ki jim je potrebno slediti, nam lahko pomaga, da se izognemo omenjenim težavam.

■ Igrifikacija vadbene vzgojnega procesa

Danes je znano, da so nekatera vedenja prirojena, mnogih pa se naučimo v interakciji z okoljem. Obstajajo različni motivi za učenje, ki jih delimo tudi z drugimi živimi bitji. Eden najpomembnejših je igra. Mladiči domačih in divjih živali se zelo radi igrajo. Potreba po igri se z leti zmanjša, vendar ne izgine popolnoma.

Igra vsaj na prvi pogled nima nobenega evolucijskega smisla. Med igro se ne branimo ali borimo za preživetje, ne iščemo spolnega partnerja. Kljub temu se je potreba po igri razvila kot samostojna motivacija in ima zelo pomembno vlogo pri učenju in nabiranju izkušenj. Med igro mladiči uporabljajo in preizkušajo različne gibalne in vedenjske strategije, ki jih bodo kasneje morali uporabiti v pomembnih življenjskih situacijah. Učijo se loviti, prežati na plen, učijo se socialnih spretnosti (Lorenz, 1980).

Živali se učijo svojih vedenjskih in gibalnih znanj preko igre in ne preko spoštovanja pravil. Živali se grizejo, ravsajo in na ta način počasi spoznavajo meje ter posledice svojih dejanj ter razvijajo socialne in druge vedenjske spretnosti. Igra je zato zelo pomemben del učenja, spoznavanja sveta, raziskovanja in prilagajanja na različna okolja.

Igre, ki se jih igramo ljudje, so veliko bolj kompleksne od tistih, ki jih srečamo pri živalih, a imajo podobno funkcijo. Omogočajo nam, da v varnem okolju preverjamo lastne meje, socialne relacije in oblikujemo podobo sveta okoli nas. Igramo se lahko za zabavo in užitek, igramo družabne igre, igramo lahko inštrumente, sodelujemo pri različnih športih dejavnostih. Igra navadno vsebuje določena pravila, ki omogočajo njen potek.

Že sama uporaba pomena igre v različnih kontekstih kaže na to, da igra omogoča ljudem najrazličnejše interakcije, ne da bi te interakcije vzeli smrtno resno. To ne pomeni, da v igro ne vložijo vse svoje moči, ampak pomeni le varovalko, ki postavlja jasno mejo igre. Igra živalim in ljudem omogoča, da poskušajo uporabljati različna vedenja in spretnosti, na ta način odkrivajo svet okoli sebe in vse to počnejo v varnem okolju. To pomeni, da tudi če storijo napako ali izberejo napačno vedenje, posledice ne bodo usodne in s tem ne bodo ogrozili lastnih ali drugih življenj ali interesov. Igra je zato primeren poligon za prepoznavanje razlike med borbenim in agresivnim vedenjem in nam omogoča razvijanje zdrave in ciljno usmerjene tekmovalnosti. Ker imamo ljudje tako kot živali prirojen motiv po igri, le ta predstavlja zelo primerno osnovo, ki nam lah-

ko pomaga pri vadbi gibalnih in vedenjskih sposobnosti. Zato, da bodo vadeči v igrah radi sodelovali, pa moramo vzpostaviti varno in prijetno okolje.

Varno okolje pri igri lahko zagotavljamo tako, da sledimo nekaterim bazičnim načelom igre. Glavna med njimi so prostovoljno sodelovanje, doslednost, jasna pravila igre, enake možnosti pri doseganju ciljev, brez zgodnjega izključevanja, originalnost in svežina, enotnost. Kako se lahko približamo tem načelom v praksi, bomo prikazali na konkretnem primeru.

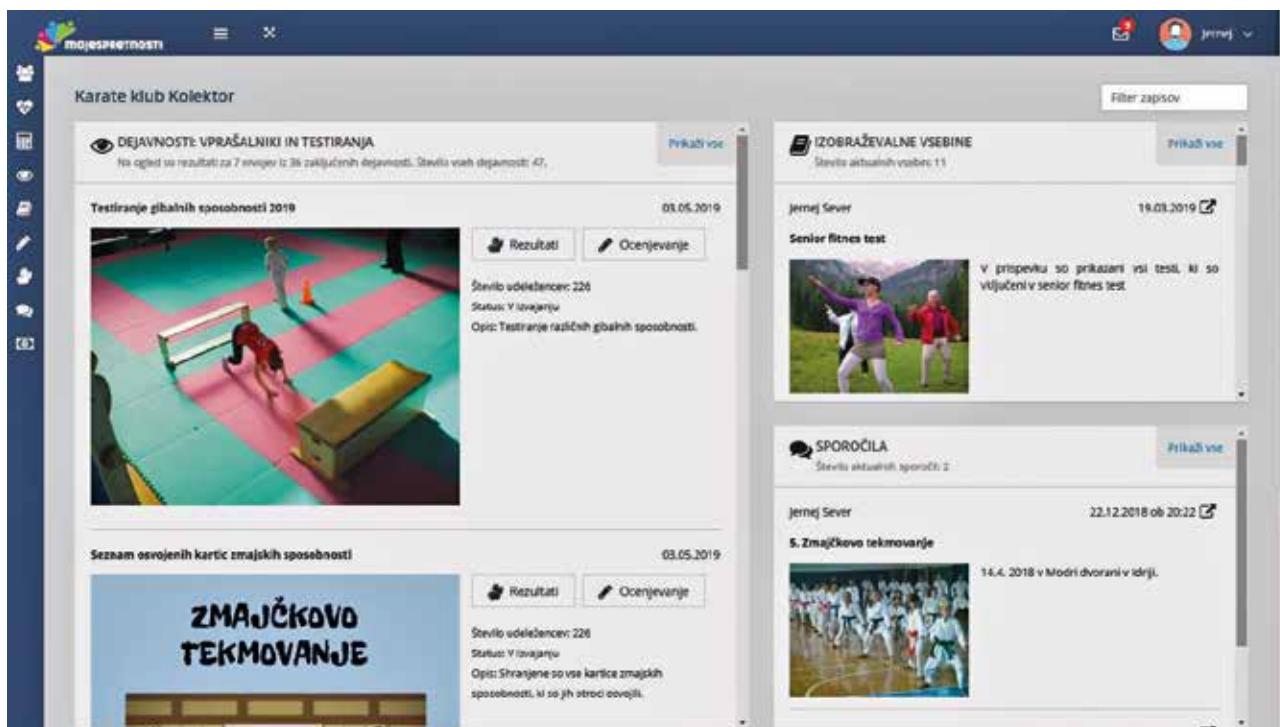
■ Vadbena vzgojni model Moje Spretnosti

Glavni cilj modela Moje spretnosti je oblikovati varno, prijetno in zanimivo okolje oziroma prostor, ki otroke, mladostnike in tudi odrasle spodbuja pri razvoju njihovih potencialov. Med drugim jih tudi spodbuja, da se učijo kontrolirati agresivna vedenja in razvijati zdravo tekmovalnost. Model je mogoče uporabiti na področju vadbe gibalnih sposobnosti, socialnih veščin ali pa pri oblikovanju naravi prijaznih navad. Program smo preizkusili na osnovi dveh pilotskih programov, ki jih trenutno nadgrajujemo. Projekt »Prijazna šola karateja« in program »Mi in planet«, ki se ga je izvedlo na OŠ Spodnja Idrija. V omenjenih projektih je sodelovalo preko 500 otrok. Prvi se osredotoča na usmerjen razvoj gibalnih in socialnih veščin, drugi pa na razvoj socialnih veščin v šoli. Oba sledita načelom igrifikacije vadbene vzgojnega procesa v skladu z načeli dobre igre. Programa so pozitivno sprejeli tako otroci kot starši, učitelji in trenerji.

Na osnovi večletnih preverjanj ustreznih metod smo v letošnjem letu razvili prvi zaključen program »Prijazna šola karateja«, ki je namenjen otrokom od 5. do 10. leta. Program sestavljajo (1) zgodbe, s katerimi se osmišlja izbrane probleme in spodbuja otroke k dejavnostim, (2) testiranja gibalnih sposobnosti, (3) socialne in ekološki izzive, (4) igralne karte, ki jih dobijo po uspešno opravljenih nalogah, (5) album za zbiranje kart, kjer je opredeljen smisel in namen posameznih kart, (6) spletna platforma Moje spretnosti, ki omogoča učinkovito vodenje in spremljanje vadbene vzgojnega procesa (Sever, 2019).

Model tako temelji na zgodbi o zmajih, kjer otroci spoznavajo pomen vadbe gibalnih in socialnih veščin in tudi pomen varovanja narave. Zgodba otrokom pomaga pri osmišljanju pomena vadbe, vadbo naredi bolj zanimivo in hkrati tudi spodbuja njihovo domišljijo. Med letom so otroci vključeni v različne aktivnosti, pri katerih lahko osvojijo zmajske karte in izpolnjujejo album zmajskih sposobnosti. Album je oblikovan tako, da predstavlja zaključen vadbena vzgojni proces, ki traja med 5. in 10. letom starosti. Celoten vadbena vzgojni proces se vodi in spremlja preko spletne platforme Moje spretnosti, ki omogoča beleženje rezultatov, izpeljavo tekmovanj, dogodkov, deluje kot spletna učilnica in orodje za obveščanje udeležencev (Slika 1).

V sklopu programa otroci poleg spoznavanja in učenja karate elementov načrtno razvijajo gibalne sposobnosti, socialne veščine in naravi prijazne navade. Razvoj gibalne sposobnosti se preverja na osnovi testov, ki se jih izvaja enkrat ali dvakrat letno, rezultate pa se vpisuje v platformo Moje spretnosti. S pomočjo testiranj spremljamo in nadzorujemo vadbo, hkrati pa z njimi tudi motiviramo vadeče, da v določenih obdobjih vadijo in izboljšajo specifične gibalne



Slika 1. Vstopna stran platforme Moje spretnosti.

spretnosti. Vadeči lahko sledijo svojim rezultatom, se primerjajo s povprečnimi vrednostmi svojih sovrstnikov in vidijo, katero stopnjo zmaja za posamezno spretnost so osvojili (Slika 2). Socialne in naravi prijazne navade se izvaja enkratno letno na 8 do 12 vadbenih enotah. Oblikovane so tako, da trenerjem olajšajo delo, otroci

pa preko igre osvajajo izbrane veščine. Med socialne veščine tako spadajo hitro postavljanje v vrsto, miren prihod na trening, hitro preoblačenje, sodelovanje na vadbeni enoti in druge. Socialne veščine se večinoma ocenjuje z opravljen ali ni opravljen. Oblikovane so tako, da jih lahko vsak vadeči uspešno zaključi. V primeru, da nalo-

Spretnost	Priznanje	Graf rezultata	Tabela rezultatov	Kategorija	Moji rezultati	Moje povprečje	Povprečje vseh
14_Skleca (številu)				Meritve gibalnih sposobnosti	20.80,10.00,30.00	20.00	8.00
23_Test agilnosti				Testiranje zmajskih sposobnosti	12.43,11.44,11.07	11.65	12.27
42_Skok z mesta				Testiranje zmajskih sposobnosti	177.00	177.00	151.58
5_Pozornost				vederjske sposobnosti	2.08,2.00,1.00,1.00	1.33	1.44
61_Skupna ocena				Uptil	4.58,4.50,4.50	4.50	4.19
6_Predstavljanje				Testiranje zmajskih sposobnosti	1.06,3.00	2.00	4.16
80_Tek 4 X 12 m				Testiranje zmajskih sposobnosti	13.78,13.25,12.85	13.29	14.04

Slika 2. Pregled rezultatov za posamezne spretnosti v platformi Moje spretnosti. Omogoča dostop do tabele in diagramov. Prikaže pa tudi stopnjo zmaja, ki ga je posameznik osvojil.

go uspešno zaključi, dobi kartico za osvojeno veščino, ki jo lahko shrani v album.

Program vsebuje tudi redne izpite za karate pasove in prijazno Zmajčkovo tekmo, pri kateri otroci tekmujejo v poligonu ter tehničnih in borbenih karate elementih. Točke posameznih disciplin se seštevajo. Preko platforme lahko otroci spremljajo svoje rezultate, sledijo napredku iz leta v leto in se primerjajo s svojimi sovratniki. Vsi otroci na tekmi dobijo bronasto, srebrno ali zlato medaljo in vsi zmajčkovo kartico za nastopu na zmajčkovem tekmovanju (Slika 3).



Slika 3. Primer zmajčke kartice za nastop na tekmovanju, ki jo lahko udeleženec vstavi v album.

■ Zaključek

Naši gibalni in socialni potenciali so delno podedovani, v veliki meri pa se oblikujejo znotraj določenega vadbeno-vzgojnega okolja. Načela športne vadbe nam lahko pomagajo pri razvoju

gibalnih sposobnosti in tudi pri razvoju socialnih veščin in naravi prijaznih navad. S pomočjo ustrezno oblikovanih iger je mogoče uspešno kultivirati naša teritorialna vedenja, se izogniti agresivnosti in razviti zdravo tekmovalnost. Zato, da bodo vadeči motivirani in uspešni pri razvoju svojih potencialov, moramo oblikovati ustrezno vadbeno okolje. Sledenje načelom dobre igre omogoča vzpostavitev varnega, prijetnega in privlačnega vadbenega prostora. Vadbeno vzgojni model Moje spretnosti je mogoče prenesti tudi na druge športne panoge in na področja vzgoje socialnih veščin in naravi prijaznih navad v šolah ali lokalnih skupnostih. Na osnovi vzpostavitve prijetnega vadbenega okolja lahko otroci, mladostniki in tudi odrasli spoznavajo in preoblikujejo svoje odzive in vedenja. Pozitivne razsežnosti športne vadbe lahko na ta način prenesemo tudi na druga področja in s tem pripomoremo k bolj uspešnemu soočanju z težavami modernega sveta.

■ Literatura

1. Clark, A. (1998). *Being There: Putting Brain, Body, and World Together Again*. United States of America: The MIT press.
2. Damasio, A. (1999). *The Feeling of what Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace and Co.
3. Darwin, C. (1998). *The Origin of Species*. London: Wordsworth classic.
4. Kandel, E.R. (2000). *Principals of Neural Science*. New York: McGraw-Hill.
5. Lacan, J. (1996). *Štirje temeljni koncepti psihoanalize*. Ljubljana: Analecta.
6. Lorenz, K. (1980). *Temelji etologije*. Zagreb: Novi svet.
7. LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.
8. Masson, J. M. (1998). *Ko sloni jokajo / Čustveno življenje živali*. Radovljica: Didakta.
9. Sever, J. (2019). *Prijazna šola karateja*. Idrija: Karate klub Kolektor Idrija.
10. Sokolowski, R. (2008). *Introduction to Phenomenology*. Cambridge University Press.

dr. Jernej Sever

Moje spretnosti d.o.o.

Neubergerjeva ulica 9, 1000 Ljubljana

jernej.sever@premik.si

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.



Katarina Ana Lestan¹,
Barbara Černič Mali², Mojca Golobič¹

Starejši za dejavno življenje potrebujejo urejen odprti javni prostor

Izvleček

Raziskava obravnava povezavo med kakovostjo odprtih prostorov v mestih ter njihovo rabo pri ranljivih skupinah uporabnikov, med katerimi so tudi starejši, ki jih obravnava ta prispevek. Preverjali smo hipotezi, da se urejenost odprtega prostora med slovenskimi mesti razlikuje in da ta vpliva na načine telesno dejavne rabe, prav tako pa tudi na oceno kakovosti in zadovoljstvo z odprtim javnim prostorom (OJP). Na vzorcu štirih šolskih okolišev v manjših mestih (Tolmin, Trebnje, Žalec, Metlika) in dveh v Ljubljani: OŠ Prule in OŠ Toneta Čufarja je bila kakovost OJP ocenjena kvantitativno (indeks hodljivosti) in kvalitativno (ekspertna ocena in rezultati fokusnih skupin), gibalne navade starejših pa so bile preverjene z vprašalnikom in v fokusnih skupinah. Ugotovili smo, da je hoja najpogostejša aktivnost starejših, pri čemer indeks hodljivosti dobro napove delež hoje kot načina transporta, medtem ko drugih motivov (povezanih s prijetnostjo, pestrostjo in občutkom varnosti) indeks ne zajame. Za večino starejših je dejavnost na prostem pomembna tako za ohranjanje fizične kondicije kot tudi zaradi druženja, oboje pa pomembno vpliva na kakovost bivanja.

The elderly need a well-designed open public space for an active life

Abstract

The research deals with the relation between the quality of urban open space and its use by vulnerable user groups, the elderly in particular. The hypotheses were that (1) the open space quality differs between the Slovenian towns and (2) the quality of open space (according to qualitative and quantitative assessment) correlates with the level of its active use, as well as the quality perception and satisfaction among the users. We assessed open space quality and physical activity of the elderly in four small towns (Tolmin, Trebnje, Žalec, Metlika) and two school districts in Ljubljana: Prule and Tone Čufar, using the combination of quantitative (walkability index) and qualitative (multicriteria expert assessment, focus groups, questionnaire) methods. The results show that walking is the most common activity of the elderly and it could be well predicted by walkability index only when motivated by the transport needs. On the other hand, the attractiveness of open space for physically active use, which is driven by other motives, has to be described by qualitative criteria. Socializing and maintaining physical fitness are the main motives for the outdoor activity of the elderly, both very important for the wellbeing of the elderly.

Izhodišča

Naraščanje kroničnih bolezni, povezanih s sedečim življenjskim slogom postaja eden ključnih družbenih problemov urbanih okolij, ki postavlja dolgoročni izziv zagotavljanja možnosti za telesno dejavnost in aktivno življenje v mestih (Edwards in Tsouros, 2007, Barton in Tsourou, 2011). Problem nedejavnosti je v zadnjih nekaj desetletjih značilen za vse starostne skupine. Razlogi za to so predvsem uporaba avtomobila namesto hoje in kolesarjenja, vedno več sedečega načina dela, raba naprav, ki nam olajšujejo delo, in porast pasivnih načinov preživljanja prostega časa, kot sta npr. gledanje televizije in uporaba računalnika (Physical activity and health ..., 2006, Campanini in Haden, 2002, Currie C. in sod., 2004). Z daljšanjem življenjske dobe se obdobje zdravega življenja

podaljšuje manj kot pa pričakovana leta življenja, zato je ohranjanje aktivne in zdrave populacije tudi v starosti izjemnega pomena za sodobno družbo (Aktivno staranje ..., 2012, Aktivno in zdravo staranje, 2015, Voljč in sod., 2015, European Commission, 2015). Poleg organizirane rekreacije ali športnih treningov je še pomembnejše zagotavljanje možnosti za telesno dejavnost v tistih okoljih, kjer ljudje živijo in delajo (Barton in Tsourou, 2011, Lestan, 2017). Že samo pešačenje poveča verjetnost za pet let daljšo življenjsko dobo, k temu pa prispevajo tudi dostopnost parkov, ozelenjene ulice v bližini doma ter bivanje v domačem okolju (Takano, 2003). Pri starejših sta hoja in druge oblike gibanja pomemben pogoj za samostojno življenje in ohranjanje socialne mreže (Ramovš, 2013). Zadrževanje v odprtem prostoru ima torej dokazane pozitivne učinke tako na njihovo telesno kot tudi psihično zdravje (Sugiy-

¹Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za krajinsko arhitekturo, Jamnikarjeva 101, Ljubljana 1000, Slovenija

²Urbanistični inštitut Republike Slovenije, Trnovski pristan 2, 1000 Ljubljana, Slovenija



Slika 1. Skupinska razprava in vrednostno kartiranje prostora v fokusnih skupinah s starejšimi. Zelene nalepke so bile dodeljene prijetnim prostorom, oranžne pa neprijetnim.

ma in Ward Thompson, 2006, Sugiyama in sod., 2008). Odprtemu prostoru v velikih mestih so raziskovalci in načrtovalci že priznali pomen, manj pozornosti pa je tej temi namenjene v manjših mestih, saj naj bi bližina narave že zadostila tej potrebi. Za dejavno uporabo odprtega prostora v majhnih mestih ne zadošča le dovolj velika površina, temveč tudi njegova razporeditev, povezanost in opremljenost (Vertelj Nared, 2014). Z razvojem mest v zaledje in naraščanjem prometa (suburbanizacija, tranzit), naravno okolje na podeželju ni več nujno tako kakovostno, niti dostopno, še posebej ne vsem skupinam prebivalcev.

Glavni namen raziskave je torej ugotoviti, kako pomemben je odprti javni prostor (OJP) za telesno dejavnost starejših in katere prostorske ureditve telesno dejavnost najbolj spodbujajo ali ovirajo.

Metode

Z raziskavo smo (1.) ocenili kakovost odprtega javnega prostora (OJP) in (2.) preverili gibalne navade starejših uporabnikov prostora. Oba raziskovalna sklopa smo izvedli na ravni šolskih okolišev, in sicer v štirih manjših slovenskih mestih: Trebnje, Metlika, Tolmin in Žalec, in dveh ljubljanskih šolskih okoliših: OŠ Toneta Čufarja in OŠ Prule. Razlog za izbiro šolskih okolišev za prostorsko enoto raziskave je bil v drugi proučevani skupini (šoloobveznih otrocih) ter obenem v večjem pomenu zagotavljanja hodljivosti na teh območjih.

1. Kakovost odprtega javnega prostora (OJP) je bila ocenjena z indeksom hodljivosti in mnenjem uporabnikov OJP.

1.1. Indeks hodljivosti. Hodljivost je značilnost prostora, ki vpliva na izbiro hoje kot načina transporta. Indeks hodljivosti je številčna

ocena, ki na osnovi podatkov o fizičnih lastnostih urbanega okolja pove, koliko je območje vzpodbudno za hojo (Frank idr., 2006; Leslie E., Cerin E. idr., 2007; Frank idr., 2010; Leslie E., Coffee N. idr., 2007; Owen idr., 2007; Sundquist K. idr., 2011). Izračunan je kot vsota treh spremenljivk: stanovanjske gostote, povezanosti in mešanost rabe. Povezanost je zaradi večjega pomena v formuli utežena.

$$\text{Indeks hodljivosti} = Z_{\text{stanovanjska gostota}} + 1,5Z_{\text{povezanost}} + Z_{\text{mešanost rabe}}^1$$

Vsako merilo ima možen rezultat decilov od 1 do 10. Rezultat indeksa hodljivosti je vsota decilov posameznega merila in je lahko od 3,5 do 35, pri čemer 3,5 opisuje urbano okolje, ki ni vzpodbudno za peš hojo, 35 pa pomeni urbano okolje, v katerem meščani večino vsakdanjih storitev in opravkov lahko opravijo peš.

Indeks hodljivosti je predvsem metoda za oceno možnosti hoje po vsakodnevnih opravkih, kot so npr. šola, služba in nakupi. Pri tem gre za zelo splošno oceno kakovosti odprtega prostora, ki o drugih motivih in možnostih za zadrževanje zunaj ter o primernosti odprtega prostora za različne starostne skupine ne pove vsega.

1.2. Mnenje uporabnikov prostora je pridobljeno s skupinsko razpravo (metoda »fokusne skupine«) s starejšimi. Metoda fokusnih skupin je ena od kvalitativnih metod za zbiranje in analizo podatkov o tem, kaj, kako in zakaj. V skupinskem srečanju se prisotni usmerjeno pogovarjajo na vnaprej znano temo, pogovor pa

¹Razlaga formule: Z = število točk posameznega merila. Stanovanjska gostota: število stanovanjskih enot deljeno s stanovanjsko rabo. Povezanost: križišča na km². Mešanost rabe: $A/(\ln(N))$. $A = (b1/a)*\ln(b1/a) + (b2/a)*\ln(b2/a) + (b3/a)*\ln(b3/a) + (b4/a)*\ln(b4/a) + (b5/a)*\ln(b5/a) + (b6/a)*\ln(b6/a)$. a = vsota površin različnih rab. $b1$ do $b6$ = kvadratura stavbne površine v posamezni rabi (npr. stanovanjski, poslovni, komercialni ipd.). N = število vseh različnih rab.

poteka po določenem načrtu (Klemenčič in Hlebec, 2007). Poleg tega pogovora z udeleženci smo uporabili tudi metodo vrednotnega kartiranja prostora, pri katerem so udeleženci na zračnem posnetku območja z nalepkami označevali prijetne (z zelenimi) in neprijetne oz. nevarne kraje (z oranžnimi nalepkami). Komentarje z obrazložitvijo izbire določenega kraja so dopisali na dopolnilne listke (Slika 1). Na ta način smo lahko prostor ovrednotili z vidika doživljanja starejših uporabnikov. Ugotovitve iz fokusnih skupin so bile v nadaljevanju digitalizirane v geografski informacijski sistem (GIS), pri čemer grafična predstavitev združuje tri podatkovne sloje: (1) prostore, označene kot (ne)prijetne, te smo klasificirali v (2) kategorije prostora² glede na vrsto označenega prostora in komentar ter (3) inventar odprtih javnih prostorov po kategorijah³. Poleg tega smo oceno uporabnikov, pridobljeno v fokusnih skupinah, primerjali z rezultati ankete o zadovoljstvu z OJP, ki jo je v svoji doktorski raziskavi opravila P. Vertelj Nared (2014).

2. Gibalne navade starejših uporabnikov prostora so bile ugotovljene v raziskovalnem sklopu fokusnih skupin. Starejše prebivalce (65 let ali več) posameznih šolskih okolišev smo povabili k sodelovanju na različne načine – kontaktirali smo društva upokojencev, izvajalce programa Starejši za starejše, izvajalce programa Univerza za tretje življenjsko obdobje in preko društva Šola zdravja.

Uporabili smo metodo »območje pešačenja« (Derbyshire D., 2007, Kaller B., 2017), pri kateri so sodelujoči na zemljevid vrisali lokacijo svojega bivališča ter nato točke v prostoru, do koder gredo peš oz. poti, po katerih se sprehajajo. Vpogled v gibalne navade posameznikov iz te starostne skupine pa smo dobili še z vprašalniki, ki so vključevali vprašanja o tem, katere so njihove najljubše in najpogostejše aktivnosti, so pri tem sami ali v družbi, je prvenstven namen njihove vadbe ohranjanje fizične kondicije ali socializacija oz. oboje ter kaj jih ovira pri večji aktivnosti. Skupno smo na ta način pridobili 110 izpolnjenih vprašalnikov (40 v Ljubljani in 70 v zunajljubljskih okoliših). Opravljeni so bili tudi testi telesne pripravljenosti, ki pa zaradi nereprezentativnega vzorca⁴ niso bili nadalje obdelani.

Rezultati in razprava

1.1 Indeks hodljivosti se med majhnimi mesti in ljubljanskimi okoliši zelo razlikuje. V obeh okoliših v Ljubljani je povprečje izračunanega indeksa 29,5; v majhnih mestih (Trebnje, Metlika, Tolmin in Žalec) pa 13,5 (Tabela 1).

Rezultat indeksa hodljivosti v majhnih mestih znižuje predvsem stanovanjska gostota, ki je v primerjavi z urbanim okoljem prestolnice izrazito majhna (v vseh majhnih mestih 1). Kljub temu, da je mešanost različnih prostorskih rab v majhnih mestih precej velika (v povprečju 7, medtem ko ima Ljubljana povprečje 8,5), končni rezultat indeksa hodljivosti majhnih mest zmanjšuje predvsem meri-

²Grajeni prostor, Mesto/trg, Narava/reka/podeželje, Območje zbiranja ljudi, Park/otroško igrišče/naravne prvine v mestu, Promet, Športni park/športno igrišče/pokopališče.

³Drugo športno igrišče, Mestni park, OJP pred stavbami družbenega pomena, Osrednji mestni trg, Otroško igrišče, Pokopališče, Prostor ob vodi, Vrtniki v mestu, Šolsko igrišče. Kategorije in izhodiščna inventarizacija so povzeti po Vertelj Nared (2014).

⁴Na povabilo k sodelovanju v raziskavi so se odzvali pretežno tisti starejši, ki so tudi sicer telesno bolj dejavni. Rezultati testov fizične pripravljenosti starejših so bili v vseh primerih precej boljši, kot so običajno v tej starostni skupini. Ker rezultatov ne moremo posplošiti na vse starejše v obravnavanih okoliših, jih v nadaljevanju ne navajamo.

lo povezanosti, ki je povprečno 5,3, v obeh ljubljanskih okoliših pa je izračun povezanosti 15.

Tabela 1

Kakovost odprtega javnega prostora glede na mnenje uporabnikov in indeks hodljivosti v primerjavi s splošnim zadovoljstvom, kjer ocena 5 pomeni največje zadovoljstvo z OJP (Vertelj Nared, 2014)

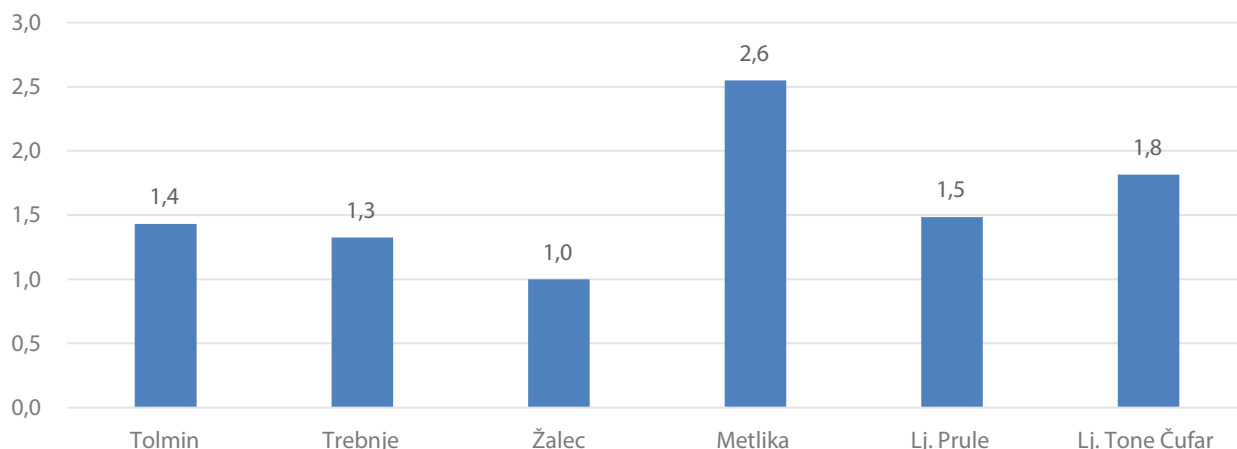
OCENA UPORABNIKOV			
OKOLIŠ	INDEKS HODLJIVOSTI	Splošno zadovoljstvo z OJP (Vertelj Nared, 2014)	Fokusne skupine
			indeks (<1 pomeni večji delež zelenih nalepk)
majhna mesta	Trebnje	11,0	2,9
	Metlika	11,0	3,3
	Tolmin	16,5	3,5
	Zalec	15,5	3,6
Ljubljana	T_Cufar	33,0	/
	Prule	26,0	/

1.2 Mnenje starejših uporabnikov prostora smo povzeli po kategorijah prostora, ki so se izkazale za najbolj prijetne, in tistih kategorijah prostora, ki imajo največji delež neprijetnih asociacij⁵.

V skoraj polovici primerov (44 %) sodijo prijetni prostori v kategorijo *narava/reka/podeželje* (polja, vinogradi). Dejavnosti starejših v teh prostorih so hoja oz. sprehajanje, posedanje, druženje in uživanje v lepih razgledih. Naslednja največkrat označena prijetna območja sodijo v kategorijo *parki, otroška igrišča in zelenice* (29 %). Poleg hoje, sprehajanja in druženja je pomembna dejavnost v teh območjih tudi igranje z vnuki. Kot tretja kategorija najpogostejše omenjenih prijetnih prostorov so športni parki in igrišča (13 %), kjer so pretežne seveda športne dejavnosti.

Največ neprijetnih prostorov sodi v kategorijo *promet*, razlog pa je pomanjkljiva varnost (56 %). Najpogostejše so navedeni preozki pločniki, nevarna križišča, neurejeni prehodi, neurejeno parkiranje, pomanjkanje (varnih) kolesarskih poti ter pomanjkanje pločnikov na obrobju naselij, kar onemogoča varen dostop do narave. Slednje potrjuje v izhodiščih navedeno dejstvo, da sama bližina narave v manjših krajih še ne pomeni, da so ta območja (starejšim) tudi dostopna. Naslednja kategorija s 15 % negativnih označb so *parki, otroška igrišča in zelenice*, v katerih starejše moti zanemarjenost ali pomanjkanje opreme, premalo dreves in posledično pomanjkanje sence ter tudi pomanjkanje klopi. V kategorijo *pešpoti* so starejši razporedili 9 % oranžnih nalepk. Moti jih predvsem to, da so neurejene, nasmetene ali pa so na njih za starejše težko premostljive fizične ovire. Pri pešpoteh so starejši pogosto opozorili na premalo izkoriščene potencialne, in sicer v smislu, da ni poti, kjer bi lahko bile, ali pa da bi bile obstoječe poti lahko precej lepše in prijetnejše, če bi bile primerno opremljene. Starejših v manjših krajih ne moti, da so so parki v njihovih krajih sorazmerno manjši, menijo pa, da bi se

⁵V oklepaju so navedeni deleži dodeljenih nalepk.



Grafikon 1. Srednje vrednosti razdalj, ki jih prehodijo starejši, ko se gibljejo na prostem (v km).

ob boljši medsebojni povezanosti parkov s primerno opremljenimi potmi starejši lahko več gibalno oziroma prehodijo daljše razdalje.

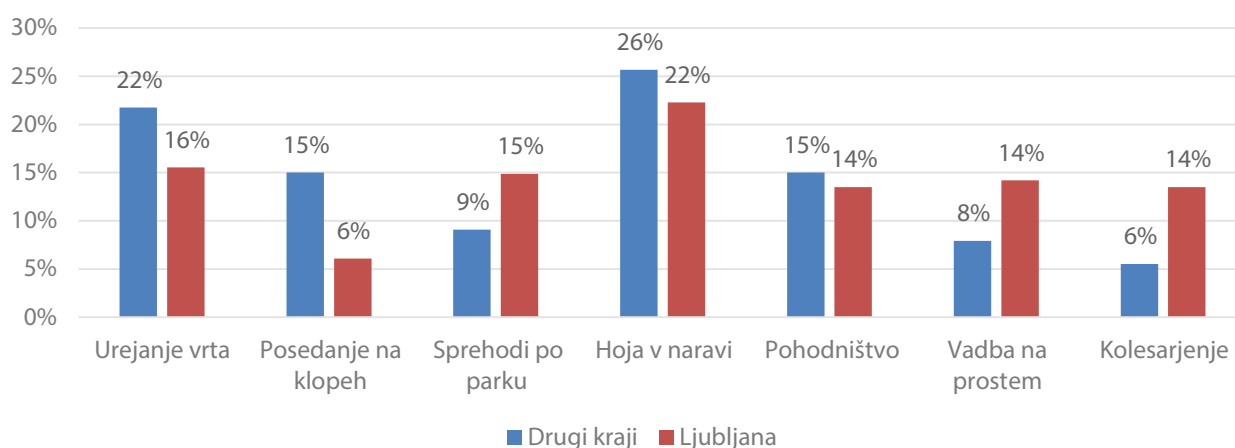
Rezultati kakovosti odprtega javnega prostora (Tabela 1) razkrivajo, da mnenje starejših glede OJP, ki ga povzema indeks dodeljenih nalepk, sovпада s splošnim zadovoljstvom uporabnikov OJP iz predhodne raziskave istih majhnih mest (Vertelj Nared, 2014). Obe merili pa se v manjših mestih skladata tudi z izračunanim indeksom hodljivosti. Vertelj Nared (2014) ni obravnavala Ljubljane, zato teh podatkov za prestolnico nimamo, je pa mnenje uporabnikov, ki smo ga pridobili v naši raziskavi, precej slabše, kot bi ga lahko napovedali glede na visok indeks hodljivosti. Uporaba OJP v Ljubljani je bolj vezana na mestne parke, kjer jih moti premalo klopi ali pa brezdomci, ki na njih posedajo. Pogrešajo tudi več opreme za vadbo na prostem, prilagojene starejšim, in v bližini svojih domov več t. i. »žepnih parkov«. Starejši prebivalci majhnih mest pa bolj pogosto uporabljajo prostore v okolici svojega kraja, kjer hodijo ali kolesarijo in zaradi tega kot pomanjkljivosti pogosteje navajajo neurejene pešpote ali kolesarske povezave. V manjših krajih starejši pogrešajo tudi prostore za športne aktivnosti, ki so bolj statične (npr. balinanje in kegljanje) in omogočajo, da jim prisostvujejo tudi tisti, ki niso zmožni bolj športnih aktivnosti.

2. Analiza gibalnih navad starejših je narejena na osnovi povprečno prehojenih razdalj od doma, ki jih posamezniki vsakodnevno opravljajo, ter rezultatov ankete.

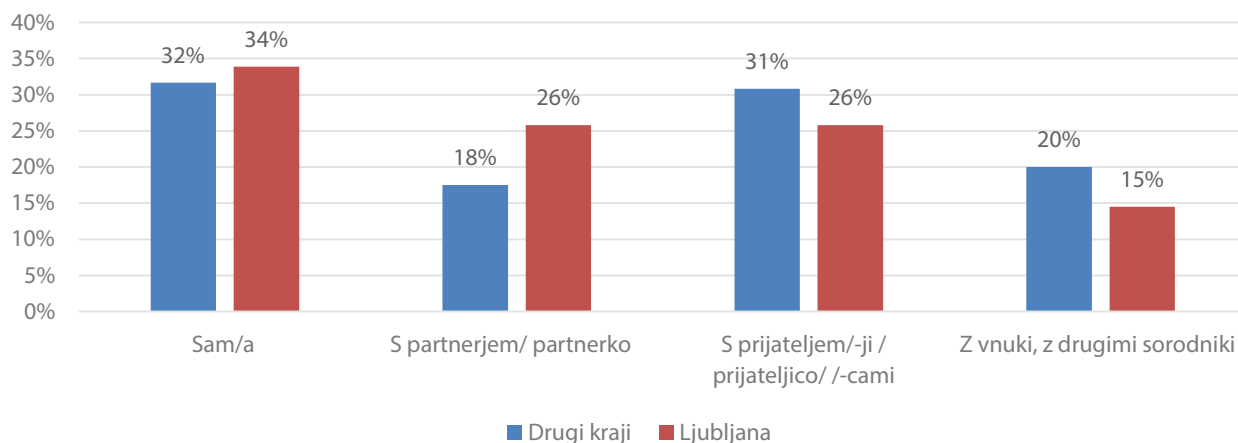
Običajne prehojene razdalje se med posamezniki zelo razlikujejo. Kljub dobri povprečni telesni pripravljenosti so nekateri starejši izstopali z zelo dolgimi razdaljami (npr. več kot 7 km), po drugi strani pa nekateri udeleženci – predvidevamo, da zaradi starosti ali različnih drugih ovir – peš običajno prehodijo le krajše razdalje (npr. 500 m). Srednje vrednosti razdalj, ki jih peš prehodijo udeleženci fokusnih skupin, so najnižje v Žalcu (1 km) in najvišje v Metliki (2,6 km) (Grafikon 1). V Ljubljani so srednje vrednosti vsakodnevnih razdalj višje, kar sovпада z visokim indeksom hodljivosti, ki (z izjemo Metlike) napoveduje, da meščani večino vsakdanjih storitev in opravkov lahko opravijo peš (Tabela 1).

Z anketo med starejšimi udeleženci fokusnih skupin smo izvedeli nekaj podrobnosti o njihovih gibalnih navadah, priljubljenih aktivnostih, motivih za gibanje ter ovirah pri tem, da bi se gibalno še več. V nadaljevanju predstavljamo primerjavo nekaterih rezultatov med dvema ljubljanskima območjema ter ostalimi krajmi.

V manjših krajih se starejši pogosteje ukvarjajo z vrtovi (tudi sadovnjaki in vinogradi) in hojo v naravi, medtem ko se starejši iz Ljubljane več sprehajajo po parkih. Tudi vodena vadba na prostem



Grafikon 2. Dejavnosti starejših na prostem.



Grafikon 3. S kom preživljate aktivnosti na prostem?

je v Ljubljani bolj pogosta, slednja pa v vseh opazovanih krajih niti ni na voljo. Kolesarjenje je bolj pogosta oblika gibanja v Ljubljani kot v ostalih krajih (Grafikon 2).

Aktivnosti na prostem so pri kar 82 % vprašanih v Ljubljani in 60 % v ostalih krajih namenjene tako gibanju kot tudi druženju. Le pri desetini vprašanih pa so aktivnosti na prostem namenjene zgolj gibanju. To potrjuje, da so pri starejših fizične aktivnosti tesno povezane s socializacijo (Ramovš, 2013).

Deleži tistih, ki so pri aktivnostih sami oz. v družbi, so v obeh primerih približno enaki, nekaj razlik je v tem, v čigavi družbi so. V drugih krajih so to največkrat prijatelji (31 %) kot pa partnerji (18 %), medtem ko sta v Ljubljani ta deleža enaka. So pa starejši v ostalih krajih pogostejše v družbi vnukov ali ostalih sorodnikov (Grafikon 3), k čemur morda pripomore to, da je v manjših krajih več razširjenih družin in/ali pa sorodniki živijo bližje skupaj. Po podatkih Statističnega urada (SURS, 2018) je v Občini Ljubljana veččlanskih razširjenih gospodinjstev (eno, dvo ali več družinskih) skupaj 7 %, v Metliki 13 %, v Trebnjem 10 % in v Žalcu 8 %.

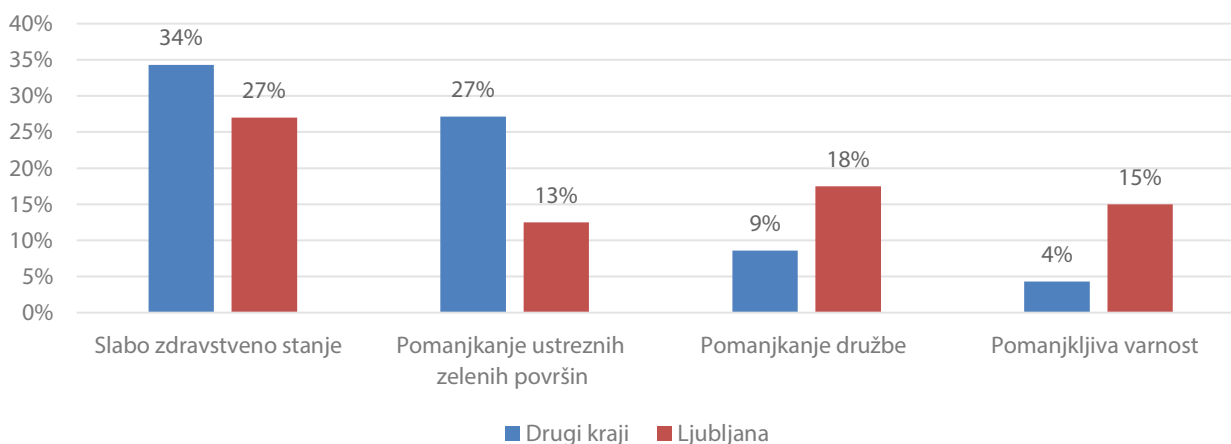
Med dejavniki, ki starejše ovirajo ali delno ovirajo pri tem, da bi se več gibal na prostem, je pomanjkanje ustreznih površin na drugem mestu, takoj za zdravjem. V neljubljanskih okoljih je slabo zdravstveno stanje navedla tretjina udeležencev, nekaj več kot četrtnina pa pomanjkanje ustreznih zelenih površin. Pri obeh skupinah

starejših iz Ljubljane so bili ti deleži manjši. Je pa v obeh ljubljanskih okoljih bolj prisoten razlog pomanjkanje družbe (skoraj petina bi več časa preživela na prostem, če bi imeli družbo) in pomanjkljiva varnost (Grafikon 4).

■ Sklep

V raziskavi smo ugotavljali povezavo med aktivnostjo starejših uporabnikov odprtega prostora v mestih ter kakovostjo okolja, v katerem živijo. Ugotovili smo, da Ljubljančani pogostejše uporabljajo parke in druge OJP znotraj mesta, urejene kolesarske poti v Ljubljani jim omogočajo tudi redno kolesarjenje. Po drugi strani pa je prav pomanjkljiva varnost v mestu glavni dejavnik, ki poleg pomanjkanja družbe starejše v Ljubljani najbolj ovira pri uporabi OJP. V drugih krajih med različnimi dejavnostmi na prostem prevladuje hoja in pohodništvo, kar starejši izvajajo predvsem v mestnem zaledju. Poleg slabšega zdravstvenega stanja pa navajajo, da bi k njihovem aktivnemu preživljanju časa zunaj bistveno prispevalo več ustreznih odprtih javnih prostorov.

Strnemo lahko, da se mnenje uporabnikov glede odprtega mestnega prostora sklada z indeksom hodljivosti, po drugi strani pa prevladujoče dejavnosti starejših razkrivajo, da je dobra opremljenost kot tudi povezanost različnih OJP poleg prometne varnosti bistvenega pomena za dejaven življenjski slog v zrelih letih. K



Grafikon 4. Kateri dejavniki ovirajo vaše aktivnosti na prostem?

dejavnemu staranju torej kakovosten javni odprti prostor izredno pripomore, ne le zaradi vzdrževanja telesne kondicije, temveč tudi kakovosti socialnega življenja, ki je za njihovo kakovost življenja enako pomembno.

■ Zahvala

Prispevek predstavlja del rezultatov projekta z naslovom *Pomen odprtega urbanega prostora za zdravo odrasčanje in aktivno staranje (The role of open space in urban neighbourhoods for the healthy childhood and active ageing)*, ki ga je financirala Agencija za raziskovalno delavnost RS in se je izvajal v letih od 2016 do 2017. Poleg avtoric prispevka so v projektu sodelovali še Gregor Jurak, Gregor Starc, Marjeta Kovač in Vedrana Sember s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

■ Viri

- Aktivno staranje kot multiprofesionalni izziv (2012). V 3. Simpozij za temeljne vede. Zbornik prispevkov z recenzijo (176 str.). Begunje: Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice in Psihiatrična bolnišnica Begunje.
- Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (AHA.SI). (2015). Nacionalni Inštitut za javno zdravje RS. <http://www.nijz.si/sl/aktivno-in-zdravo-staranje-v-sloveniji-ahasi-0> (27. maj 2019).
- Barton, H. in Tsourou, C. (2011). *Healthy Urban Planning*. A WHO Guide to Planning for People. Routledge: New York, NY, USA.
- Campanini B., Haden. A., eds. (2002). Reducing risks, promoting healthy life. The world health report. Geneva, World Health Organization <http://www.who.int/whr/2002/en> (27. maj 2019).
- Currie C., Roberts C., Morgan A., Smith R., Settertobulte W., Samdal O., Barnekow Rasmussen V., eds. (2004). Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International report from the 2001/2002 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. https://www.who.int/immunization/hpv/target/young_peoples_health_in_context_who_2011_2012.pdf (27. maj 2019).
- Derbyshire D. (2007) How children lost the right to roam in four generations <https://www.dailymail.co.uk/news/article-462091/How-children-lost-right-roam-generations.html> (29. maj 2019).
- Edwards, P. in Tsouros A. (2007). *Trdna dejstva. Spodbujanje telesne dejavnosti in aktivnega življenja v mestnih okoljih. Vloga organov lokalnih oblasti*. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja.
- European Commission (2015). Public health, Europe 2020 – For a healthier EU. European Commission. http://ec.europa.eu/health/europe_2020_en.htm (27. maj 2019)
- Frank, L. D., Sallis, J. F., Conway, T. L., Chapman, J. E., Saelens, B. E. in Bachman, W. (2006). Many Pathways from Land Use to Health: Associations between Neighborhood Walkability and Active Transportation, Body Mass Index, and Air Quality. *Journal of the American Planning Association*, 72(1), 75–87.
- Frank, L. D., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Leary, L., Cain, K., Conway, T. L. in Hess, P. M. (2010). The development of a walkability index: application to the Neighborhood Quality of Life Study. *British Journal of Sports Medicine*, 44(13), 924–933.
- Kaller B. (2017). Letting Children Roam <https://www.resilience.org/stories/2017-11-13/letting-children-roam/>
- Klemenčič S. in Hlebec V. (2007). *Fokusne skupine kot metoda presojanja in razvijanja kakovosti izobraževanja*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Leslie, E., Cerin, E., duToit, L., Owen, N. in Bauman, A. (2007). Objectively Assessing 'Walkability' of Local Communities: Using GIS to Identify the Relevant Environmental Attributes. V *GIS for Health and the Environment. Lecture Notes in Geoinformation and Cartography*. (str. 91–104). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Leslie, E., Coffee, N., Frank, L., Owen, N., Bauman in A., Hugo, G. (2007). Walkability of local communities: Using geographic information systems to objectively assess relevant environmental attributes. *Health & Place*, 13(1), 111–122.
- Lestan, K. A. (2017). *Pomen zelenih površin v ljubljanskih stanovanjskih naseljih za zdrav življenjski slog njihovih prebivalcev*. Doktorska disertacija. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za krajinsko arhitekturo.
- Owen, N., Cerin, E., Leslie, E., duToit, L., Coffee, N., Frank, L. D., ... Sallis, J. F. (2007). Neighborhood Walkability and the Walking Behavior of Australian Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 387–395.
- Physical activity and health in Europe: evidence for action. (2006). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Ramovš, J. (2013). *Staranje v Sloveniji – Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Sugiyama T., Thompson C. W. (2006). Environmental Support for Outdoor Activities and Older People's Quality of Life. *Journal of Housing For the Elderly*, 19(3–4), 167–185.
- Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B., Owen, N. (2008). Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(5), e9–e9.
- Sundquist, K., Eriksson, U., Kawakami, N., Skog, L., Ohlsson, H., Arvidsson, D. (2011). Neighborhood walkability, physical activity, and walking behavior. The Swedish Neighborhood and Physical Activity (SNAP) study. *Social Science & Medicine*, 72(8), 1266–1273.
- SURS. (2018). Statistični urad Republike Slovenije. https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10_Dem_soc/10_Dem_soc__05_prebivalstvo__17_Gospodinjstva__15_05F30_Gospodinjstva_OBC/05F30105.px/
- Takano T. (2003). Examples of research activities for Healthy Cities. Example 2, The importance of walkable green-filled surroundings in urban planning. V: *Healthy cities and Urban Policy Research*. (str. 170–175). London: Spon Press, Taylor & Francis Group.
- Vertelj Nared P. (2014). *Vloga javnega prostora kot podpora urbanemu razvoju na primeru majhnih mest v Sloveniji*. Doktorska disertacija. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, FGG, Grajeno okolje, Načrtovanje in urejanje prostora
- Voljč, B., Voljč, I., Gabrijelčič, M., Scagnetti, N., Turk, V., Gašperšič, J., Šonc, A., Kožuh, M. in Banovec T. (2015). AHA.SI: Aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost. Javno-zdravstveni pomen padcev med starejšimi in preventivne usmeritve. Analitsko poročilo DP4 projekta AHA.SI. Ljubljana: Nacionalni Inštitut za javno zdravje RS, Ministrstvo RS za zdravje, Ministrstvo RS za delo, družino, socialne razmere in enake možnosti.

dr. Katarina Ana Lestan
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta
oddelek za krajinsko arhitekturo
KatarinaAna.Lestan@bf.uni-lj.si
khatkha@gmail.com

Matej Jamnik



Analiza infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa na slovenskih univerzah

Analysis of sport infrastructure for the needs of university sport at the Slovenian universities

Abstract

One of the root causes for the development of university sports in the Republic of Slovenia is the construction and management of sports infrastructure (sports facilities) for the purposes of university sports. In order to determine the actual state of sports infrastructure for the purposes of university sports in the Republic of Slovenia, we restricted ourselves to the University of Ljubljana, the University of Maribor and the University of Primorska (we described the actual state of sports infrastructure for each university separately). The development of university sports in the Republic of Slovenia is inextricably to improvement of sports infrastructure for the purposes of university sports. For this reason, it is necessary to provide long-term systemic planning of the construction, maintenance and optimal management of sports infrastructure, which should be owned by Slovenian universities.

Key words: Sports infrastructure - university sports, Sports facilities and university sports.

Izvleček

Eden od temeljnih pogojev za razvoj univerzitetnega športa v Republiki Sloveniji je primerna športna infrastruktura (športni objekti) za potrebe univerzitetnega športa. Za ugotovitev dejanskega stanja športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa v Republiki Sloveniji smo se omejili na Univerzo v Ljubljani, Univerzo v Mariboru in Univerzo na Primorskem (dejansko stanje športne infrastrukture smo opisali za vsako univerzo posebej). Razvoj univerzitetnega športa v Republiki Sloveniji je neločljivo povezan z izboljšanjem športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa. S tem razlogom je potrebno zagotoviti dolgoročno sistemsko načrtovanje izgradnje, vzdrževanje in optimalno upravljanje športne infrastrukture, ki naj bo v lasti slovenskih univerz.

Ključne besede: športna infrastruktura – univerzitetni šport, športni objekti in univerzitetni šport.

■ Uvod

Uvedba Bolonjske reforme je na področju univerzitetnega športa v Sloveniji v danem trenutku pustila negativne posledice. Te se kažejo v tem, da število redno športno aktivnih študentov v športnih programih, ki jih organizirajo slovenske univerze in visokošolski zavodi (v nadaljevanju slovenske univerze), upada (Bratuž 2016). Upad redno športno aktivnih študentov je doprineslo tudi dejstvo, da slovenske univerze niso znale pravilno umestiti univerzitetnega športa kot kvaliteto akademskega življenja v svoj »akademski sistem«.

Sklicevanje na samo Bolonjsko deklaracijo in nepoznavanje ali zanemarjanje ostalih pomembnih dokumentov o športu (EU listina o športu, Mednarodna listina o telesni vzgoji in športu, EU manifest o mladini in športu, Resolucija o športu, Bela knjiga o športu ...) je slovenske univerze pripeljalo do tega, da v glavnem »gasilsko« re-

šujejo probleme univerzitetnega športa. Navedenemu razumevanju univerzitetnega športa je sočasno doprineslo tudi k negativnemu razvoju športne infrastrukture (športnih objektov) za potrebe univerzitetnega športa, ki je roko na srce na slovenskih univerzah (izjema je deloma le Univerza v Mariboru) pomanjkljiva in zastarela (Gerlovič 2016).

■ Športna infrastruktura za potrebe univerzitetnega športa na slovenskih univerzah

Eden od temeljnih predpogojev za razvoj univerzitetnega športa v Republiki Sloveniji (v nadaljevanju RS) je dolgoročno načrtovanje izgradnje, vzdrževanje in optimalno upravljanje ustrezne športne infrastrukture, ki mora biti v večinski meri v lasti univerz ali študentskih domov (lahko v kombinaciji javnega-zasebnega partnerstva).



Slika 1. Univerza v Ljubljani (osebni arhiv).

Iz Nacionalnega programa športa je lepo razvidno, da je RS normative na tem področju sprejela – 3,2 m² zunanjih športnih površin na osebo, 0,32 m² notranjih športnih površin na osebo. V praksi lahko trdimo, da slovenske univerze temu normativu nikoli niso sledile. Podatki namreč kažejo, da na Univerzi v Ljubljani (v nadaljevanju UL) razpolagajo z 0,08 m² notranjih športnih površin na študenta, na Univerzi v Mariboru (v nadaljevanju UM) pa z 0,17 m² notranjih športnih površin na študenta, dočim Univerza na Primorskem (v nadaljevanju UP) kot tudi ostali slovenski visokošolski centri svoje lastne športne infrastrukture nimajo (Gerlovič 2016).

Domnevamo, da se slovenske univerze z načrtovanjem izgradnje, vzdrževanjem in optimalnim upravljanjem športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa niso resno sistemsko ukvarjale oziroma so to področje zanemarjale. Prav tako za to področje niso hoteli »slišati« odgovorni na državnem nivoju.

Navajamo lahko, da na UL po osamosvojitvi Slovenije ni bila izvedena nobena obsežna investicija (izjema je Univerzitetni plavalni center na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, ki pa ga večinoma uporabljajo študentje Fakultete za šport za svoj pedagoški proces) v smislu izgradnje ali obnove lastne športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa, kljub temu da se je število študentov podvojilo. Na UM je z izgradnjo Univerzitetnega športnega centra Leona Štuklja zadeva nekoliko boljša, dočim je na UP kot na ostalih visokošolskih centrih situacija še slabša kot na UL (nimajo lastne športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa).

Pri tem lahko omenimo dejstvo, da se je v RS v letih med 1994 in 2010 zgradilo in moderniziralo preko 400 večjih športnih objektov. »Mačehovski« odnos do univerzitetnega športa je bil na UL lepo razviden iz besed nekdanjega rektorja dr. Ivana Svetlika: »Politika

investicij na UL je določena. Prioriteto imajo osrednji strokovni programi. Za športno infrastrukturo UL nima lastnih sredstev« (Gerlovič 2008).

Za širše razumevanje pomena izgradnje športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa je potrebno pogledati tudi na druge univerze, kjer opažamo, da napredne univerze segmentu izgradnje lastne športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa posvečajo precejšnjo pozornost. Univerze, ki jih navajamo, so v izgradnjo lastne športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa investirale (Mcauley, Obrist, Weber 2008): Univerza v Gentu (8 milijonov EUR), Univerza v Baslu (20 milijonov EUR), Univerza v Dublinu (7 milijonov EUR).

Za ugotovitev dejanskega stanja športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa na slovenskih univerzah smo se omejili na analizo stanja na UL, UM in UP.

Pridobili smo dostopne podatke, kateri nam dajejo realno stanje o ustreznosti športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa na slovenskih univerzah (literatura, viri, strategije razvoja posameznih univerz, navedbe oseb odgovorne za to področje na rektoratih posameznih univerz).

■ Dejanske ugotovitve

Dejstvo je, da je zgodovina posameznih slovenskih univerz zelo različna, zato smo analizo stanja in predloge za izboljšanje stanja športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa naredili za vsako univerzo posebej – kot rečeno smo se omejili le na UL, UM in UP.

Univerza v Ljubljani

UL je najstarejša in največja slovenska univerza, ravno v letu 2019 bo praznovala svojo 100 letnico delovanja. Po zadnjih podatkih na njej študira cca. 40.000 študentov. Število vpisanih študentov se je po osamosvojitvi Slovenije podvojilo.

UL razpolaga z eno večnamensko športno dvorano (Univerzitetna športna dvorana Rožna dolina), zgrajeno v osemdesetih letih prejšnjega stoletja.



Slika 2. Univerzitetne športne dvorane – zunanost (arhiv COD).



Slika 3. Univerzitetne športne dvorane – notranost (arhiv COD).

V neposredni bližini dvorane sta še dve zunanji igrišči za odbojko na mivki, zunanje asfaltno igrišče za futsal in nekaj naprav za fitnes vadbo. Omenjene površine so v lasti Študentskih domov Ljubljana, ki pa se uporabljajo v večini za rekreacijo študentov, ki bivajo v študentskih domovih.



Slika 4. Naprave za fitnes vadbo na prostem in igrišče za odbojko na mivki (osebni arhiv).

Študentje za športno vadbo koristijo tudi športno dvorano na Pedagoški fakulteti UL in na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji Ljubljana, in tudi športne prostore na Fakulteti za šport UL (v dopoldanskih in zgodnje popoldanskih urah se omenjeni prostori uporabljajo za pedagoški proces študentov Fakultete za šport). V ostalem času pa se športni prostori (telovadnice, bazen itd.) oddajajo večinoma zunanjim uporabnikom.

Podatke smo pridobili iz vsebine Strategije UL 2012–2020 in s pridobljenimi navedbami s strani predstavnika rektorata UL (junij 2018). Pridobljeni podatki kažejo na to, da se na UL sicer zavedajo pomembnosti športne dejavnosti in da so informirani o upadu športno aktivnih študentov kot posledice Bolonjske reforme (navedeno v Strategiji Univerze v Ljubljani 2012–2020). Ugotavljamo lahko, da novo vodstvo UL kaže vsekakor voljo in željo, da bi se stanje univerzitetnega športa izboljšalo. Žal pa se omenja, da za izgradnjo lastne športne infrastrukture ni bilo namenskih sredstev, obstaja pa tudi mnenje, da je najemanje športnih objektov za programe univerzitetnega športa celo racionalnejše. Mnenja s sistemskim ukvarjanjem s tem področjem, vezanega na dolgoročno načrtovanje izgradnje, vzdrževanje in optimalno upravljanje športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa, pa nismo prejeli. Dejstvo je, da po osamosvojitvi Slovenije na UL ni bila izvedena nobena obsežna investicija (izjema je Univerzitetni plavalni center na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, ki pa ga večinoma uporabljajo študentje Fakultete za šport za svoj pedagoški proces) v smislu izgradnje ali adaptacije lastne športne infrastrukture, kljub temu da se je število študentov podvojilo.

Problem je v tem, da UL za omenjene investicije lastnih sredstev nima, saj naj bi ta sredstva zagotovilo resorno ministrstvo in Mestna občina Ljubljana iz državnega proračuna.

Povedati pa je tudi potrebno, da se na UL po osamosvojitvi Slovenije sami niso ukvarjali sistemsko s tem področjem, saj za ta namen niso angažirali ustrezne strokovne službe. Iz navedenega lahko sklepamo, da je zaradi vse večjega števila študentov in pomanjkljive ustrezne športne infrastrukture, izvajanje športnih programov postajalo vse težje.

Vodstvu UL tako predlagamo, da v prihodnje v strateške dokumente razvoja univerze vnese dolgoročni načrt izgradnje, vzdrževanje in optimalno upravljanje športne infrastrukture. Potrebna finančna sredstva za izgradnjo športne infrastrukture se mora zagotoviti z resornega ministrstva in Mestne občine Ljubljana iz državnega proračuna ter iz drugih potencialnih finančnih virov. Ob vsem tem je potrebno tudi preučiti (koncentracija študentov) smiselnost izgradnje posameznih manjših športnih centrov (Bežigrad, Kode-ljevo, Rožna dolina, Vič-Gerbičeva, Brdo-Politehnika), ki bi študentom omogočalo optimalizacijo njihovega časa (uskladitev študija s športno aktivnostjo).

Prepričani smo, da bi bilo za uspeh na tem področju (vse, kar smo navajali) potrebno angažirati ustrezno strokovno službo. Ta bi skrbela za celovit razvoj (izgradnja, vzdrževanje, upravljanje) športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa, kot tudi za usklajevanje vseh programov univerzitetnega športa.

Univerza v Mariboru

UM je druga največja in druga najstarejša univerza v Sloveniji. Po zadnjih podatkih na njej študira cca. 14.000 študentov.

Univerza v Mariboru je dobila Univerzitetni športni center (v nadaljevanju UŠC), ki je bil predan njenim študentom in zaposlenim v uporabo junija 1995, februarja 2000 pa se je preimenoval po našem olimpijcu Leonu Štuklju.

Večnamenska dvorana UŠC, ki je namenjena športnim dejavnostim študentov, zaposlenim na UM in v prostih terminih tudi drugim uporabnikom.



Slika 5. Univerzitetne športni center Leona Štuklja – zunanost (arhiv: Zoran Kačičnik).



Slika 6. Univerzitetne športni center Leona Štuklja – notranost (arhiv: Zoran Kačičnik).

Ob izgradnji sodobne športne dvorane je bila predvidena tudi izgradnja prepotrebne zunanje športne infrastrukture. Žal v sklopu UŠC-ja le-ta do današnjega dne ni bila uresničena (z nekaj zunanjimi športnimi površinami razpolagajo le študentski domovi).

Mnenja smo pridobili od vodje UŠC, v vsebini Srednjeročne razvojne strategije UM 2013 – 2020 pa nismo zasledili, da bi bil univerzitetni šport sploh omenjen.

Dejstvo je, da UM z UŠC razpolaga z najboljšo univerzitetno športno infrastrukturo za potrebe univerzitetnega športa v Sloveniji, ki pa je žal že tudi zastarela. V preteklosti je bil UŠC več ali manj s športnimi programi študentov polno zaseden, ob uvedbi Bolonjskih študijskih programov pa je prišlo do velikega upada redno vadečih študentov.

Vodstvu UM predlagamo, da v svoje strateške razvojne dokumente vnese načrt razvoja športne infrastrukture. Sredstva za izgradnjo naj zagotovi resorno ministrstvo in Mestna občina Maribor na dr-

žavnem nivoju. Z dograditvijo (adaptacijo) UŠC-ja bo tako možno povečati programsko športno aktivnost študentov, kar bo doprineslo k celostnemu razvoju športa v Mariboru kot celotni Sloveniji.

Tudi v tem primeru smo prepričani, da je za ta namen potrebno angažirati ustrezno strokovno službo, ki bi strateško skrbela za celovit razvoj (dolgoročno načrtovanje izgradnje, vzdrževanje in optimalno upravljanje) športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa, predvsem pa optimalno izvedbo športnih programov. Podatki namreč kažejo, da nas v tem primeru lahko skrbi ravno programska dejavnost in drastičen upad redno vadečih študentov.

Univerza na Primorskem

UP je tretje največja univerza v Sloveniji, ustanovljena je bila leta 2003. Na njej študira po podatkih cca. 5.000 študentov. Za preverjanje hipotez smo mnenje pridobili od predstavnika rektorata UP, v vsebini Srednjeročne razvojne strategije UP 2014 – 2020 pa nismo zasledili, da bi bil univerzitetni šport sploh omenjen.



Slika 7. Univerza na Primorskem (arhiv: Valerija Gržentič).

UP svoje lastne športe infrastrukture (notranje in zunanje) nima.

Vodstvo UP že več let posveča pozornost reševanju pomanjkanja ustrezne prostorske infrastrukture, namenjene izvajanju študijske in raziskovalne dejavnosti, ki predstavlja osnovno dejavnost univerze. Na UP se zavedajo, da samo ustrezna prostorska in druga infrastruktura lahko zagotavlja kakovost izvedbe vseh dejavnosti, ki jih ponuja univerza, med katere spada tudi športna dejavnost študentov. Trenutno univerza ne razpolaga z ustrezno športno infrastrukturo, zato univerza zagotavlja redno izvajanje športne dejavnosti tudi s partnerskim sodelovanjem (z Univerzitetno športno zvezo Primorske). Trenutno UP pripravlja nov srednjeročni program investicij, ki naj bi zajemal tudi športno infrastrukturo za univerzitetni šport. Vsekakor pa bo UP še najprej v sodelovanju in partnerstvu z zunanjimi ponudniki iskala strokovne rešitve glede zagotavljanja kakovostne izvedbe športne dejavnosti za študente na UP. V danih razmerah pač ni mogoče pričakovati, da bi univerza lahko v celoti zagotavljala potrebno športno infrastrukturo in strokovni kader na tem področju. Na univerzi tudi menijo, da je potrebno obstoječo javno športno infrastrukturo modernizirati ter omogočiti njeno uporabo tudi UP. V takšnem pristopu vidijo tudi racionalizacijo gradnje in vzdrževanja tovrstnih objektov.



Slika 7. Srednja tehniška šola Koper (arhiv: Jakob Bužan).



Slika 8. Športna dvorana Srednje tehniške šole Koper (arhiv: Jakob Bužan).

Lahko pa vseeno pohvalimo, da UP pripravlja srednjeročni plan investicij, ki bo zajemal tudi športno infrastrukturo za potrebe univerzitetnega športa (bolj kot ne v upanju povezovanja z modernizacijo obstoječe športne infrastrukture javnega značaja, ki naj bi bila na voljo tudi programom univerzitetnega športa).

Tako kot na UL in UM predlagamo, da bi bilo potrebno za to področje angažirati ustrezno strokovno službo, ki bi strateško skrbela za celovit razvoj (dolgoročno načrtovanje izgradnje, vzdrževanje in optimalno upravljanje) športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa in temu primerno optimalno izvedbo športnih programov. Kot rečeno se na UP srednjeročni plan investicij pripravlja, vsekakor pa bi ustrezna strokovna služba pripomogla k optimalnejšem implementiranju omenjenega strateškega plana v smislu izboljšav programov univerzitetnega športa.

■ Zaključek

Slovenski univerzitetni šport se bo lahko uspešno razvijal le ob primerni športni infrastrukturi, ki mora biti v večinski lasti univerz ali študentski domov (lahko v kombinaciji javnega-zasebnega partnerstva). Športna infrastruktura za potrebe univerzitetnega športa na slovenskih univerzah je nujna za nadaljnji uspešni razvoj univerzitetnega športa kot slovenskega športa nasploh. Neodgovorno bi bilo pričakovati, da se bo redna športna aktivnost in skrb za zdravje med slovenskimi študenti dogajala kar sama od sebe.

Pridobili smo dostopne podatke, ki nam dajejo realno stanje o ustreznosti športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega

športa na slovenskih univerzah (literatura, viri, strategije razvoja posameznih univerz, navedbe oseb odgovorne za to področje na rektoratih posameznih univerz), ki kažejo:

- Na slovenskih univerzah se z dolgoročnim načrtovanjem izgradnje, vzdrževanjem in optimalnim upravljanjem športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa ni resno sistemsko ukvarjalo.
- Obstoječa športna infrastruktura za potrebe univerzitetnega športa, ki je v lasti slovenskih univerz, je zastarela in pomanjkljiva, saj ne dosegata predvidenih normativov iz Nacionalnega programa športa.
- Država (resorno ministrstvo in občine) za izgradnjo športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa ni zagotovila potrebnih finančnih sredstev.

Podali smo tudi predloge za izboljšanje stanja športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa, ki bi nedvomno pripomogla k izboljšanju programov univerzitetnega športa v vseh svojih strukturah (redna športna dejavnost, rekreativni šport, tekmovalni šport) kot tudi slovenskega športa nasploh. Predlogi so podani v smeri:

- Dolgoročnega sistemskega načrtovanja izgradnje, vzdrževanja in optimalnega upravljanja športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa (prostorski načrti, financiranje s strani resornega ministrstva, mestnih občin itd.) s strani ustreznih strokovnih služb na univerzah.
- Da Rektorska konferenca Republike Slovenije obravnava problematiko izgradnje športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa na slovenskih univerzah.
- Da Rektorska konferenca Republike Slovenije določi strokovno delovno skupino, ki bo pripravila skupni dokument izgradnje športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa, ki se predstavi državi – resornemu ministrstvu in mestnim občinam (s predlogom načrta financiranja izgradnje iz javnih in tudi zasebnih sredstev).
- Da slovenske univerze v svoje strateške razvojne dokumente vnesejo načrt izgradnje športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa.
- Da se načrt izgradnje športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa koordinira z načrti izgradnje športne infrastrukture v vseh treh občinah (Mestni občini Ljubljana, Mestni občini Maribor in Mestni občini Koper).
- Da se k aktivnemu sodelovanju povabi osrednjo slovensko športno organizacijo OKS-ZŠZ.

Prepričani smo, da se bodo omenjeni predlogi uresničili (dolgoročno sistemsko načrtovanje izgradnje, vzdrževanja in optimalnega upravljanja športne infrastrukture za potrebe univerzitetnega športa – prostorski načrti, financiranje s strani resornega ministrstva, mestnih občin itd.) le z angažiranjem ustreznih strokovnih služb na slovenskih univerzah. Posebno skrb pa bi bilo potrebno posvetiti tudi sistemskemu programskemu delu, saj upad redno športno aktivnih študentov zelo skrbi.

■ Literatura in viri

1. Bratuž, Ž. (2016). Pregled redno športno aktivnih študentov pri programih redne športne vzgoje in športa na Univerzi v Ljubljani v obdobju med 2004 in 2015. *Univerzitetni šport, IX* (9), 30–32.
2. Gerlovič, D. (2008). Nov športni sistem na Univerzi v Ljubljani (intervju s prof. dr. Ivanom Svetlikom). *Univerzitetni šport, II* (2), 4.
3. Gerlovič, D. (2009). Slovenski univerzitetni šport in športni objekti. *Šport, LVII* (3–4), 18–19 (priloga).
4. Gerlovič, D. (2016). Športni objekti in študentski šport. *Univerzitetni šport IX* (9), 26–29.
5. Kolar, E. (2010): Izdelava strategije razvoja športne dejavnosti študentov Univerze v Ljubljani. Ljubljana: Univerza v Ljubljani (rektorat), 31 str.
6. Matkovič, A. (2015). Študentski fitnes za prebivalce študentskega doma Ljubljana. *Univerzitetni šport XIII* (8), 40–44.
7. Matkovič, A. (2017). Študentski fitnes za prebivalce študentskega doma Ljubljana. *Univerzitetni šport X* (10), 38–42.
8. Mcauley, T., Obrist, M., Weber U. (2008): Konferenca ENAS. Basel: ENAS.
9. Pavko, M. (2014): Univerzitetni športni center Leona Štuklja. *Univerzitetni šport VII* (7), 24–26.
10. Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (2014 – 2023). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.
11. https://www.uni-lj.si/o_univerzi_v_ljubljani/strategija_ul/
12. Strategija razvoja UM 2013-2020.pdf
13. Srednjeročna razvojna strategija UP 2014-2020. pdf

mag. Matej Jamnik, predavatelj šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo
Večna pot 113, 1000 Ljubljana
matej.jamnik@fkkt.uni-lj.si

