

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANA JARNI

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

ŠPORTNI PROGRAMI ZA OSEBE V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU NA KOČEVSKEM

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
izr.prof.dr. Damir Karpljuk
SOMENTOR
asist. Samo Masleša, prof. šp. vzg.
RECENZENT
doc. dr.Edvin Dervišević

Avtorica dela
ANA JARNI

Ljubljana, 2010

Zahvala

Zahvaljujem se mentorju izr.prof.dr.Damirju Karpljuku, somentorju asist. Samu Masleši in recenzentu doc.dr.Edvinu Derviševiću za pomoč in svetovanje pri izdelavi diplomskega dela.

Hvala staršem in fantu Nacetu, ker so mi stali ob strani in me niso pretirano priganjali k dokončanju študija ter bratu Kristjanu za koristne nasvete.

Posebna hvaležnost gre organizatorjem športnih skupin, ki so si vzeli čas za anketne vprašalnike in mi posredovali vse potrebne podatke.

Hvala tudi lektorici Ani Plesničar za hitro opravljeno delo.

Ključne besede: športna aktivnost starejših, organizirana vadba, športni programi, staranje.

ŠPORTNI PROGRAMI ZA OSEBE V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU NA KOČEVSKEM

Ana Jarni

Št. strani: 64

Št.tabel: 14

Št. slik: 35

Št. virov: 29

IZVLEČEK

Telesna dejavnost je pomembna biološka potreba vsakega živega bitja, v starosti pa še toliko bolj pomembna vrednota, saj ima velik vpliv na kakovost življenja. Namen diplomske naloge je bil ugotoviti ponudbo športnih dejavnosti za starostnike na kočevskem, raziskati razloge zaradi katerih se starostniki odločajo za ukvarjanje z vodenimi športnimi dejavnostmi ter njihove potrebe in dejanske možnosti za izbiro športnih programov.

Podatki so bili pridobljeni z anketiranjem organizatorjev športnih programov, z ogledom in popisom športne infrastrukture, z osebnim sodelovanjem z odgovornimi za športne dejavnosti ter pridobivanjem podatkov preko svetovnega spleta. Anketiranih in podrobneje raziskanih je bilo dvajset organizacij. Za obdelavo podatkov in prikaz stanja je bila uporabljena osnovna statistika v programu Microsoft Excel.

Ugotovljeno je bilo, da so v organiziranih programih telesne vadbe ženske po petinšestdesetem letu bolj aktivne kot moški, da organizatorji telesnih aktivnosti kar v petinpetdesetih odstotkih nimajo primerne izobrazbe ali usposobljenosti za delo, ki ga opravljajo, in da kar 15 organizacij pridobiva sredstva za delovanje, ki pri večini ne presegajo 10 evrov, preko telesno aktivnih članov. Po statusu organizacij je bilo ugotovljeno, da prevladujejo društva, sledijo pa jim neprijavljene »skupine« z nedoločenim statusom, in da velika večina (14 organizacij) sodeluje z lokalnimi mediji. Po priljubljenosti prevladujejo aktivnosti izven zaprtih prostorov (hoja, balinanje, planinstvo) z izjemo splošne telovadbe, ki zaseda drugo mesto. Ugotovljeno je bilo, da se v večini organizacij enkrat do dvakrat na teden izvajajo športne dejavnosti z namenom kvalitetnejšega preživljanja prostega časa, druženja in rekreiranja pod vodstvom trenerja ali vaditelja.

Key words: physical activity for the elderly people, organized exercise, sports programmes , ageing

SPORTS PROGRAMMES FOR PEOPLE OF THE THIRD AGE IN KOČEVJE REGION

Ana Jarni

No. page: 64

No. tables: 14

No. image: 35

No. resources: 29

ABSTRACT

Physical activity is an important biological need of every living being. In the old age it is an even more important value because it has a major impact on the quality of life. The purpose of this work was to determine the range of sports activities for the elderly in Kočevje, to explore the reasons why the elderly decide to deal with guided sports activities, and, moreover, their needs on the one hand, and the real possibilities for the selection of sports programmes on the other.

Data was obtained by interviewing the organizers of sports programmes, by reviewing the sports infrastructure inventory, by the personal involvement of those responsible for sports activities, and the acquisition of data over the internet.

Twenty organizations were interviewed and examined in detail. Data processing and display status of the basic statistics were calculated in Microsoft Excel.

It was established that in the organized exercise programmes, women over the age of sixty-five are more active than men. The organizers of physical activity do not have an appropriate education or capacity to work in almost 55% of the cases. 15 organizations acquire funds for activities, majority of which do not exceed 10 euros, and are gained through the body of active members. On the status of organizations it was discovered that clubs are dominated and followed by a " group " with an undetermined status. As many as 14 organizations cooperate with local media. Popular activities take place outside of enclosed spaces (walking, bowling, mountain climbing) with the exception of general exercise, which occupies the second place. It was established that in most organizations sports activities are organized once or twice a week for the purpose of spending one's spare time more productively, to socialize and for the recreational reasons, where activities are led by the coach or instructor.

KAZALO

1	UVOD	8
1.1	Problem, cilji in hipoteze	9
2	STARANJE	10
3	ZAKAJ SE STARAMO?	11
3.2	Kako prelisičiti staranje?	12
4	VPLIV STARANJA NA ZDRAVJE	13
4.1	Telesno zdravje	13
4.2	Duševno zdravje.....	13
4.3	Socialno zdravje.....	13
4.4	Ugodno ekonomsko stanje in zdravo okolje	13
4.5	Telesna dejavnost za ohranjanje zdravja in preprečevanje poškodb	14
5	MEDICINSKI PROBLEM STAROSTNIKOV	15
5.1	Vrste bolezni v starosti	16
5.2	Spremembe v starosti na različnih ravneh organizma	17
5.3	Nadomeščanje izgubljene tekočine	17
5.4	Preventivni zdravstveni pregled	18
6	TELESNA AKTIVNOST IN STARANJE	19
6.1	Koristnost gibanja	20
6.2	Gibanje pomlajuje	20
6.3	Kako s telesno vadbo zaviramo staranje	22
6.4	Primerna telesna dejavnost	24
6.4.1	Pogostost vadbe	24
6.4.2	Intenzivnost vadbe	25
6.4.3	Trajanje vadbene enote	25
6.4.4	Tip vadbe	26
6.5	Pozitivni učinki telesne dejavnosti	27
6.6	Vpliv telesne dejavnosti na organizem	28
6.7	Dolgoročne in kratkoročne koristi	28
6.8	Uživanje in zadovoljstvo kot dejavnika udeležbe v športni rekreaciji	29
7	ŠPORTNOREKREATIVNA DEJAVNOST IN NJENE RAZLIČICE	30
7.1	Razlike med športno rekreacijo, športno vzgojo in vrhunskim športom	32
7.2	Fair play in tekmovalni odnosi v rekreativnem športu	32
7.3	Relaps	32
8	ŠPORTNA DEJAVNOST KOT NADSTANDARDNA STORITEV.	33
9	PREBIVALSTVO OBČINE KOČEVJE	35
9.1	Staranje prebivalstva na kočevskem	35
10	ŠPORTNI KLUBI IN DRUŠTVA NA KOČEVSKEM	35
11	ŠPORTNA INFRASTRUKTURA NA KOČEVSKEM	38
12	ŠPORTNI KADRI	41
13	PONUDBA TELESNIH AKTIVNOSTI ZA OSEBE PO 65.LETU NA KOČEVSKEM	44
14	PREDMET, PROBLEM TER NAMEN DELA	44

15	CILJI	46
16	METODE DELA	46
16.1	Preizkušanci	46
16.2	Pripomočki	46
16.3	Postopek	46
17	REZULTATI	47
17.1	Število telesno aktivnih v dvajsetih kočevskih organizacijah	48
17.2	Izobrazba organizatorjev športnih aktivnosti	48
17.3	Delež primerno izobraženih ali usposobljenih organizatorjev športnih aktivnosti	49
17.4	Načini financiranja organizacij	49
17.5	Sodelovanje organizacij z lokalnimi mediji	50
17.6	Mediji, s katerimi sodelujejo športne organizacije za starostnike.	50
17.7	Status organizacij, ki prirejajo aktivnosti za osebe v tretjem obdobju življenja	51
17.8	Namen delovanja športnih organizacij	52
17.9	Število športnih aktivnosti, ki jih izvaja posamična organizacija ..	53
17.10	Pogostost izvajanja programa telesnih aktivnosti znotraj posameznih organizacij	53
17.11	Načini in organizacija vadbe znotraj organizacij	54
17.12	Cena športnega programa	54
17.13	Ali se je ponudba od začetka delovanja do danes zelo spremenila?	55
17.14	Nameravate dosedanjim vadbem v prihodnje dodati še kakšno?	55
17.15	Ali je na kočevskem možnosti za rekreacijsko dejavnost starejših dovolj?	56
18	RAZPRAVA	56
19	SKLEP	58
20	VIRI	60
20.1	Internetni viri	60
20.2	Viri slik	61
21	PRILOGA	62
21.1	Vprašalnik	62

1 UVOD

Osebnostni razvoj posameznika poteka vse življenje. Človekova identiteta, ki ga razlikuje od vseh drugih, se oblikuje dinamično in neprekinjeno v neprestani igri njegovih notranjih teženj in zunanjih dogajanj. V vsakem življenjskem obdobju se v vsakomur zrcalijo podobe vseh prejšnjih. Če je posameznik v preteklem obdobju živel dejavno in učinkovito, v soglasju s samim seboj, v harmonični povezavi z okoljem in drugimi ljudmi, bo v prihajajoče obdobje vstopil pripravljen in bolje opremljen ter prepričan vase. Od poteka njegovega življenja v prejšnjih obdobjih je v marsičem odvisno kako bo živel in izkoristil prednosti in izzive, ki označujejo dobo v katero vstopa. Svoja iskanja in pričakovanja mora posameznik prilagoditi vsaki dobi v katero vstopa posebej. Prilagoditi se mora njenim možnostim in omejitvam, ter dejavno in smiselno uskladiti svoja prizadevanja. Kajti v vsakem novem obdobju življenja se preveri in dopolnjuje vse, kar je posameznik do takrat naredil na vseh področjih svojega življenja.

Vsako življenjsko obdobje prinaša izzive, prijetna doživetja in zadovoljstva, pa tudi obremenitve, strese in preizkušnje. Predstave, da je v mladosti vse lepo in lahko, v kasnejših obdobjih pa vse hudo in neprijetno, niso v skladu z dejanskimi življenjskimi dogajanjmi. Izpolnjevanje mnogih življenjskih nalog v času odraščanja zahteva veliko truda in naprezanja, prinaša s seboj možna razočaranja in poteka prek mnogih poskusov in zmot. Mladost kar sama po sebi ni obdobje prešernega veselja, radosti, optimizma in neustavljive življenjske sile. Je tudi čas negotovosti, nemoči, pomanjkanja izkušenj, in pogrešanja lastnih notranjih usmeritev. Prav tako starost nikakor ni eno samo obdobje izgub in pojemanja svetlobe, ki naj bi jemalo barve človekovim pričakovanjem. Mnoge pomembne vsebine vsakodnevnega življenja, ki so v mladosti kar same po sebi umevne, in zato skoraj brez pravega čara, začne človek ceniti šele v zrelejših obdobjih svojega življenja. Vrednostni sistem s potekom življenja in različnimi izkušnjami postavlja drugačne prednostne naloge. Žal do tega privedejo tudi boleče izkušnje, prek katerih šele sčasoma prevrednotimo mnoge razsežnosti svojega pogleda na svet (Za srce; Tomori, 2005).

Mnogi so prepričani, da je telo mladostnika, ko je lepo in zdravo, vir vsega prijetnega, pozneje, ko pa je manj lepo in manj zdravo, pa izvor vedno hujših težav. Napačno bi si bilo predstavljati, da telo tekom življenja daje človeku vedno manj. Res pa je, da odraščanje kar samo od sebe prinaša pozitivne premike v videzu, zmogljivosti in zdravju, v kasnejših obdobjih pa je treba za take premike vedno več postoriti sam.

V zrelejših letih smo s svojim telesom bolj ušlašeni, imamo izkušnje z usmerjanjem in obvladovanjem čutnega in doživetega, imamo več sposobnosti, da se posvetimo tistemu, kar nam res veliko pomeni, ter smo zrelejši, da prisluhnemo svojemu telesu in se ustrezno odzovemo nanj. Zato ni razloga, da bi razmišljali o tem, da nam naše telo s staranjem ne nudi več zadovoljstva. Zadovoljstvo s telesom se s starostjo lahko veča.

Kako zmotne so lahko take predstave vidimo že, če primerjamo doživljanje lastnega telesa pri mladostniku, ki je objektivno nedvomno prijetnega videza in zdrav, pa kljub temu globoko nezadovoljen, zbežan in negotov zaradi možnosti, da drugim ne bi bil všeč, in odraslim človekom, ki zna doživeti celovitost telesnega in duševnega ugodja, na primer ob telesnem naporu, ki ga zmora, potem ko je z zavestnim prizadevanjem okrepil telesno kondicijo. Komu od obeh je telo v večje breme, kdo črpa iz odnosa do

svojega telesa več samozavesti in zadoščenja? Človek s starostjo spreminja merila, po katerih se ocenjuje, in vedno bolj ceni tisto, za kar se je potrudil sam in kar mu omogoča dejavnosti, ki jih vidi kot zase pomembne, ter jih zna prilagoditi tudi svojemu starostnemu obdobju (Za srce; Tomori, 2005).

V starosti se izkaže kako s pozitivnim vrednotenjem svojega telesa premagovati različne obremenitve, ki jih prinaša življenje, Zmotne so predstave, da telo človeku v starosti preneha služiti, ali da mu ne more več dajati zadoščenja. Različni interesi, ki jim je človek s svojimi telesnimi zmogljivostmi kos, pripravljenost za prilagoditev na spremenjene življenjske možnosti, vzdrževanje telesne dejavnosti na način, ki ni le zdrav in koristen, ampak tudi prijeten in človeku v zadovoljstvo so stvari, ki jih take predstave ne bi smele zaustaviti.

Tudi medsebojni odnosi so v življenju še kako pomembni. V različnih življenjskih obdobjih vstopamo v različne odnose z različnimi ljudmi in v različnih obdobjih imajo ti odnosi za nas različen pomen.

Prehodi iz enega življenjskega obdobja v drugo potekajo tekoče in neopazno. V tem času se dogajajo različne spremembe. Tako se poleg spreminjanja prednostnih vsebin v vrednostnem sistemu, odnosov z ljudmi, zanimanj, dejavnosti, ki jih opravljajo, skrbi za zdravje in svoje telo, ter načina življenja in navad, ki oblikujejo vsakdan, spreminja tudi odnos do sebe. Predstava o lastni vrednosti je v kasnejših obdobjih življenja lahko zelo občutljiva. Zaupanje vase, zadovoljstvo s samim seboj ter samospoštovanje je tudi v poznejših letih mogoče gojiti, vzdrževati in dograjevati, vendar le, če se človek ne predaja obžalovanju za minulim, ampak prav na izkušnjah preteklega, tako lepega kot grdega, ravna tako, da svoja dejavna prizadevanja usklajuje z možnostmi in prednostmi tega obdobja. So obdobja, ko dajemo prednost odnosom, v katerih se lahko po nekemu zgledujemo, drugič so nam pomembnejši odnosi z ljudmi, ob katerih nam je zabavno ali se z njimi posebno prijetno sprostimo. Nekateri odnosi nam odpirajo nove možnosti doživetij in spoznanj, drugi nas spet na kakšen način potrjujejo. Vse bolj pa cenimo v medsebojnih odnosih (ki jih znamo tudi vedno boljše izbrati, jih poglobljati, vzdrževati in negovati) druge vrednote – zaupanje in zanesljivost, skladnost v razmišljanju, prave razloge za razvoj bližine in pripadnosti. Vse pa kaže na to, da je do svoje življenjske modrosti tudi na tem področju mogoče priti le prek lastnih, marsikdaj tudi bolečih, izkušenj.

1.1 Problem, cilji in hipoteze

Namen diplomske naloge je ugotoviti ponudbo športnih programov za starostnike na kočevskem in raziskati razloge, zaradi katerih se starostniki odločajo za ukvarjanje z vodenimi športnimi dejavnostmi, ter njihove potrebe in dejanske možnosti za izbiro športnih programov. Moje mnenje je, da je še vedno preveč starostnikov, ki se premalo gibljejo in nekvalitetno preživljajo svoj prosti čas.

Na osnovi uvoda, problema ter namena dela sem izoblikovala naslednje cilje: ugotoviti, kakšna je ponudba športnih programov za starostnike na kočevskem, ter gibalne navade starostnikov. Ugotoviti je potrebno, zakaj je še vedno veliko število tistih, ki se športno ne udeležujejo, ter zakaj je premalo podpore na tem področju s strani občine.

Na podlagi ciljev sem postavila naslednje hipoteze:

H1: Na kočevskem je dovolj organiziranih aktivnosti za starejše.

H2: Na kočevskem je premalo aktivnih starostnikov.

H3: V organizacije, ki nudijo aktivnosti tudi za ljudi po 65. letu priteka premalo finančne pomoči s strani občine.

2 STARANJE

Človek se stara od spočetja pa do smrti z enako, konstantno hitrostjo. Prav s športom, zdravim načinom življenja ter umskim delom lahko upočasnimo negativne posledice staranja in s tem skušamo vplivati na dve veji staranja, fiziološko in patološko staranje. Staranje je normalen fiziološki proces, ki je določen v genetskem zapisu vsakega živega bitja. Na fiziološko staranje vplivajo poleg genskega zapisa, na katerega lahko le malo vplivamo, tudi dejavniki iz okolja. »Fiziološko starost definira individualna sposobnost adaptacije organizma na pogoje okolja. To so: delovna zmogljivost, moč, vzdržljivost, gibljivost, koordinacija. S starostjo funkcionalne sposobnosti postopno upadajo, kar je povezano s staranjem organov in organskih sistemov« (Bukarica, 2005, v Masleša 2006).

S patološkim staranjem prihaja v organizmu do številnih sprememb organov in organskih sistemov. Njihove funkcije sčasoma oslabijo, kar nemalokrat pripelje k nastanku bolezni. Slabijo funkcionalne in motorične sposobnosti, zmanjša se zmožnost koncentracije, oslABLJENO JE umsko delo.

Raziskave so pokazale, da je dolga življenjska doba pogosto povezana z odzivom genov na celični stres, ki poveča zmogljivost presnovnih procesov v celici. Z evolucijskega stališča ohranitve vrste bi bil nesmisel vzdrževati organizem dlje, kot je potrebno za razvoj vrste, čemur pa je zadoščeno, ko postanejo potomci sposobni za samostojno življenje. (Za srce; Starc, 2005).

STARANJE – neizogibna prihodnost vsakogar izmed nas

- primarno staranje-poteka naravno brez človekovega vpliva
- sekundarno staranje-povezano z boleznimi, vplivi okolja in s posameznikovim načinom življenja
- kronološka starost-starost človeka glede na koledarska leta
- biološka starost-ocenitev starosti glede na metabolične, funkcionalne in strukturne spremembe v organizmu

Staranje se začne po petindvajsetem letu, težko pa je natančno opredeliti, kdaj točno se začne starost. Mnenja okoli tega so deljena, klub temu pa za oceno začetka starosti s športno medicinskega stališča ločimo dva odločilna trenutka:

- začetek postopnega upadanja posameznih gibalnih sposobnosti in
- pojav značilnih sprememb na nekaterih vitalnih organskih sistemih, ki vplivajo na zdravstveno stanje.

Svetovna zdravstvena organizacija uvršča med starostnike ljudi nad 65. letom. Med starejše ljudi uvršča tiste med 60. in 74. letom, med stare ljudi pa tiste preko 75 let.

Pričakovana življenjska doba je v Sloveniji vse daljša. V letu 2006 je po Eurostatu znašala 73,3 leta za moške in 80,8 leta za ženske. Po mednarodni klasifikaciji demografske starosti se Slovenci prištevamo med zelo staro prebivalstvo, kjer je več kot vsak peti prebivalec star nad 60 let, projekcije pa kažejo, da bo leta 2025 kar 38% prebivalcev Slovenije starejših od 60 let (Za srce; Bilban, 2005).

Dokazano je, da mnogi procesi staranja pri redno gibalno dejavnih potekajo mnogo počasneje kot pri gibalno nedejavnih. Redna telesna dejavnost igra pomembno vlogo pri upočasnjevanju upadanja fizioloških funkcij in preprečevanju številnih bolezni. Poleg uravnotežene zdrave prehrane, normalne telesne teže, odsotnosti zlorabe zdravil in izogibanja razvadam, kot sta kajenje in alkohol, je pomemben dejavnik zdravega načina življenja.

Delež ljudi, ki se redno gibalno udeležujejo, še posebno po 60. letu starosti, pa žal upada. Boljša ozaveščenost starejšega prebivalstva o pomenu gibalne dejavnosti in širša ponudba načrtovanih, vodenih in nadzorovanih vadbenih programov, prilagojenih njihovim zdravstvenim omejitvam, željam in motivom, bodo zagotovo pripomogli k porastu zanimanja za gibalno dejavnost v starejšem obdobju (Za srce; Bilban, 2005).

3 ZAKAJ SE STARAMO?

Ena izmed najnovejših razvojnih teorij o tem, zakaj se staramo, temelji na hipotezi, da so človeška bitja zgolj prenosniki genov iz ene generacije v drugo. Po Kirkwoodovi teoriji se staramo:

- ker imajo geni telo za odvečno; v njegovo vzdrževanje zato vlagajo ravno toliko, da se reproducira, in nič več,
- ker je telo ustvarjeno za to, da daje prednost potrebam mladih pred potrebami starih,
- ker naravni selekciji ni mar za škodljive spremembe celic pri višji starosti.

Staranje ni več to, kar je bilo nekdaj. Nikakor ni treba, da bi na stara leta postali onemogli in bolehn. Kajti le 30 odstotkov tega, čemur pravimo »staranje«, je neizbežno. Vse drugo je odvisno od nas samih (Reader's Digest, 2004).

Nekatere telesne značilnosti, ki spremljajo starost:

(Ulaga, 1991.)

- Pojav rejenosti in prekomerne telesne teže pogosto že od 30. leta naprej.
- Slabjenje mišic in mišične moči, pojav zatrdlin, znižanje mišične napetosti (tonus).

- Degenerativni pojavi v sklepih, ki omejujejo gibanje. Del hrustančnega tkiva v sklepih poapni, zakosteni in se obrabi (artroze). Gibljivost hrbtenice, rebrnih stikov, kolčnih, ramenskih in drugih sklepov se zmanjšuje, prav tako se zmanjšuje prožnost prsnega koša, kar otežuje dihanje.
- Čutila in občutki za obvladovanje gibanja so v slabših razmerah, pešajo. Slabšata se zaznavanje in odzivanje (vid, občutek za ravnotežje, občutek za orientacijo v prostoru).
- Pojavlja se poapnenje žil in povišan krvni tlak.
- Pljučna kapaciteta se zmanjšuje, količina zraka, ki zastaja, se povečuje.
- Slabša se prebava, pojavljajo se težave z izločanjem blata in seča.
- Znižujejo se prilagoditvene (adaptacijske) in pozdravitvene sposobnosti organizma.

3.1 Kako prelisičiti staranje?

Najbolje je, da se skušamo izogniti nekaterim boleznim in spremembam v telesu, ki spremljajo staranje. In naš prvi cilj je, da ostanemo dejavni. Potrebno je razmišljati v smeri, da vsak dan ves dan ostanemo zmerno dejavni.

Telesna dejavnost – znižuje koncentracijo krvnega sladkorja in poveča občutljivost na insulin, poveča lipolitično dejavnost kateholaminov, torej ima ravno nasprotni učinek, kot je značilen za staranje. Večja oksidacija maščob na račun ogljikovih hidratov poveča imunski odziv.

Telesna dejavnost naj bo redna in pretežno v obliki vzdržljivostne vadbe, intenzivnost naj bo omejena na trenutno zmogljivost posameznika, tudi glede na degenerativne bolezni. Vključenih naj bo čim več različnih mišic, za čim kasnejše pojavljanje odvisnosti pa je koristno, da so vedno vključene mišične skupine za najpogostejše fiziološke gibe. Enkratni intenzivni telesni napor napravi verjetno več oksidacijske škode kot koristi zaradi povečanja antioksidacijske zaščite.

Omejevanje kalorij v prehrani in stalna ter predvsem vzdržljivostna telesna dejavnost zavreta proces staranja, ker ugodno delujeta na presnovne dejavnike (presnova sladkorja in maščob, ki pospešujeta staranje). Če omejimo kalorije, s tem upočasnimo nastajanje reaktivnih oksidacijskih spojin, ki poškodujejo nukleinske kisline, upočasnimo prečno povezovanje dolgoživih beljakovin, upočasnimo naraščanje odpornosti na insulin, zadržimo upadanje imunosti, sinteze beljakovin, sposobnosti učenja in odložimo nastop bolezni, ki se pojavljajo v pozni starosti (rak, sladkorna bolezen,...) (Stoppard, 2003).

Še vedno je pri tem velik izziv pridobiti motivacijo za gojenje vzdržljivostne vadbe kot načina življenja. Kljub temu, da ima šport med telesnimi dejavnostmi najbolj močno motivacijsko sestavino, moramo biti pozorni na intenzivnost ter trajanje vadbe; slednja naj bi bila omejena na tiste, pri katerih se izogibamo možnim negativnim stranskim učinkom ali degenerativnim boleznim (Za srce; Turk, 2005).

Veliko lahko naredimo z miselno telovadbo. Redno »razgibavanje« možganov upočasni pešanje spomina.

Tudi seks je telovadba. Spolnost je ena najbolj prijetnih oblik redne telesne vadbe. Tako kot pri vseh stvareh v starosti, tudi za spolno življenje velja pravilo, da kdor ni dejaven, zarjavi (Stoppard, 2003).

V mojem delu se bom osredotočila na prednosti športne telesne vadbe. Le-ta okrepi zmogljivost srca in pljuč, zato lahko z njo nadomestimo slabše delovanje teh organov. S telesno aktivnostjo zmanjšamo tveganje za srčni napad in znižamo krvni tlak, torej se zmanjša tudi nevarnost možganske kapi.

4 VPLIV STARANJA NA ZDRAVJE

Vsa živa bitja doleti proces staranja. Mnoge raziskave so pokazale, da je za uspešno staranje pomembna trdnost na več področjih – od duševnega in telesnega zdravja do ekonomskega in družbenega stanja ter zdravega okolja. Ne čakajmo na jutri, z dobrimi ukrepi moramo začeti že danes.

4.1 Telesno zdravje

Izguba maščobnega tkiva z obraza in okončin ter njegovo nabiranje okoli pasu in bokov, sivenje las, gubanje kože, plešavost (predvsem) pri moških, mena pri ženskah, ter manjša telesna zmogljivost so očitni znaki procesa staranja, ki pa se pojavijo različno zgodaj.

4.2 Duševno zdravje

Umsko in čustveno področje je potrebno negovati v vseh obdobjih življenja. Z redno miselno vadbo lahko upočasnimo procese slabšanja miselnih sposobnosti. Pomembno je redno učenje novih vsebin ter izvajanje dejavnosti za ohranjanje spomina in pozornosti.

4.3 Socialno zdravje

Zaradi preobilice vseh mogočih obveznosti v dejavnem življenjskem obdobju zanemarjamo družino in svoje prijatelje. Ko napoči čas upokojitve, nekateri to novo življenjsko obdobje sprejmejo popolnoma brez težav, drugi pa doživijo hud stres, izgubo vrednosti in smisla. Če starejši zaradi spleta življenjskih okoliščin ostane sam, naj ne čepi med štirimi stenami in čaka, da bo nekdo potrkal na njegova vrata, ampak naj jih odpre sam in stopi v svet.

4.4 Ugodno ekonomsko stanje in zdravo okolje

O pestrosti življenja starejše osebe velikokrat odloča ekonomsko stanje. Potrebno je imeti zagotovljene osnovne življenjske potrebe, kot so primerna hrana, obleka, bivalni prostor, da lahko preostala sredstva namenja za druge dejavnosti.

Zdravo okolje je nujno za kakovostno starost, tako v geografskem smislu kot tudi glede zdravega in varnega bivalnega okolja starejše osebe.

Kljub temu, da se nam včasih zdi, da nimamo dovolj moči, časa, volje in še česa, kar bi nam pomagalo k bolj kakovostnemu življenju in omogočilo uspešno starost, poiščimo nekaj tiste dobre volje in navdiha, ki je v vsakem od nas, in se lotimo izboljšanja kakovosti življenja že danes! Začnimo z malimi koraki, da bo pot zanesljivejša. (Pentek, 2005).

4.5 Telesna dejavnost za ohranjanje zdravja in preprečevanje poškodb

Pomembno je, da starejšim omogočimo čim bolj neodvisno življenje v svojem okolju. Tako telesna kot tudi duševna samostojnost sta ključnega pomena. »Uspešno staranje« določajo naslednji kazalci: dolžina življenja, biološko zdravje, duševno zdravje, spoznavna (kognitivna) učinkovitost, socialna zmožnost in produktivnost, osebna kontrola in zadovoljstvo z življenjem. Tako opredeljeno uspešno staranje vodi do »samostojne starosti«. Da bi bilo staranje uspešno, sta potrebna dva dejavnika, ki s procesom individualizacije vedno bolj pridobivata pomen:

- preprečevalne dejavnosti zdravstvene in socialne politike za ohranjanje zdravja
- izobraženost prebivalstva, ki bolj osveščeno skrbi za svoje zdravje.

Starostnik si krepí samopodobo in ohranja svojo neodvisnost, intimnost in samospoštovanje s tem, ko lahko sam poskrbi za svoje osnovne potrebe. Najbolj neupoštevani in nekoristni se počutijo ovdoveli in tisti, ki so odvisni od tuje nege in pomoči (Za srce; Bilban, 2005).



Slika 1. Krepitev mišic za ohranjanje svoje neodvisnosti

Starostnica, ki jo vidimo na sliki 1 z ročkami krepí moč rok in tako ohranja svojo neodvisnost.

Temeljne funkcije sposobnosti:

- običajne dnevne dejavnosti (osnovne človekove dejavnosti za zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb po hrani, gibanju in vzdrževanju osebne higiene)
- instrumentalne dnevne dejavnosti (človeku omogočajo samostojno delovanje tudi v širšem družbenem okolju ter zahtevajo več zbranosti in pozornosti kot običajne dnevne dejavnosti).

Pomičnost kot del večine osnovnih dnevnih dejavnosti (oblačenje, presedanje, uporaba stranišča) in del mnogih instrumentalnih dnevnih dejavnosti (kuhanje, pospravljanje, nakupovanje, obiskovanje zdravnika, banke, prijateljev,...) je osnova za samostojnost pri kateri ima redna telesna dejavnost veliko vlogo (upočasni procese staranja, ohranja moč, vzdržljivost, prožnost in dobro ravnotežje). Z redno telesno dejavnostjo zmanjšujemo dejavnike tveganja za številne bolezni in poškodbe. Telesna dejavnost v starosti je del preventive, zdravljenja in rehabilitacije. Glede na to, da je po raziskavah le okoli 30% starejših redno fizično dejavnih, je potrebno najti prijazne načine za vzpodbudo ostalih 70%! Na primer: pomen hoje, jutranje gimnastike; ugodnosti pri zavarovanjih, vodne rekreacije za starejše, klubi (Za srce; Bilban, 2005).

Prav tako je izrednega pomena redna telesna dejavnost pri ljudeh, ki so zaradi bolezni že prizadeti in funkcionalno ovirani (na primer vezani na invalidski voziček), saj jim prav tako kot ostalim izboljšana gibljivost ter vzdrževanje in izboljšanje fizične moči v neprizadetih delih telesa omogoča več samostojnosti pri upravljanju z invalidskim vozičkom, s tem pa tudi večjo stopnjo neodvisnosti pri ostalih dnevnih dejavnostih.

Redna telesna in miselna dejavnost sta tudi pomembna varovalna dejavnika duševnega zdravja. Znanstveniki so vse bolj prepričani, da je z možgani podobno kot z mišicami: uporaba možganov pomeni doseganje in vzdrževanje določenih intelektualnih zmogljivosti, njihovo zanemarjanje in neuporabljanje pa zmanjševanje zmogljivosti in nazadovanje sposobnosti. Zato je potrebno starejše vzpodbujati, da so miselno čim bolj dejavni, na primer da rešujejo križanke, berejo, redno spremljajo različne medije, izmenjujejo mnenja (Stoppard, 2003).

V prvi polovici življenja se konča doba, ko človek ni več sposoben za vrhunske športne dosežke. Vendar pa bi bilo napačno, da bi s športom prenehali samo zato, ker se ne moremo več uveljaviti med najmočnejšimi in najhitrejšimi.

Upoštevati je treba ugotovitev, da je športna rekreacija v letih zrelosti in staranja prav tako potrebna kot v mladosti. Verjetno še bolj, kajti v obdobju prekipevajoče življenjske sile se mladina instiktivno usmerja na razna igrišča, pozneje pa je potrebna vzpodbuda razuma, izobrazbe in zdravstvene ozaveščenosti. Zavedati se moramo, da je redna telesna dejavnost prispevek k zdravemu načinu življenja z namenom, da bi ostal človek čim dlje na visoki ravni duševne in telesne delovne sposobnosti.

Pešanje zaradi pomanjkanja gibanja se polašča ljudi tako počasi, da se tega niti ne zavedajo. Sočasno pridobivajo telesno maso, maščobni plašč postaja debelejši, količina mišic pa upada. Malokdo se zaveda, da bi moral imeti v drugi polovici življenja vsaj za spoznanje nižjo telesno maso, nikakor pa ne višjo! Nižjo zaradi tega, ker od 20. do 70. leta izgubi 5kg mišic, vezivno tkivo je bolj »utrujeno« in neprilagodljivo (Za srce; Bilban, 2005).

5 MEDICINSKI PROBLEMI STAROSTNIKOV

V Sloveniji se delež starostnikov nenehno povečuje. Razmerje med dejavnimi prebivalci in prebivalci, za katere je država dolžna skrbeti, se spreminja. Zaradi staranja prebivalstva se spreminjajo družbena, socialna in ekonomska razmerja. Že sedaj se do 30% javnih sredstev za zdravstveno varstvo porabi za zdravstveno oskrbo oseb, ki so starejše od 65 let, z višanjem starosti se bo ta delež še povečal. Biološke lastnosti organizma se s starostjo spreminjajo, spreminja se sestava in delovanje večine organov človeškega telesa, zato se tudi bolezenske spremembe pogosto kažejo na drugačen način kot pri mlajših osebah (Za srce, 2005).



Slika 2. Starostnica na sprehodu kljub bolezenskim težavam (Sjoerdvw, 2009)

Brez poznavanja teh procesov in značilnosti bolezenskih sprememb v starosti pa ni možno zagotoviti kakovostnega zdravstvenega varstva starostnikov. Spremenjene so pojavne oblike bolezni in njihov potek, zato je pri starejši osebi potrebno prilagoditi način odkrivanja in zdravljenja bolezni, potrebna so dodatna znanja.

5.1 Vrste bolezni v starosti

Bolezni, ki bi se pojavljale zgolj v starosti, je malo. Imajo pa bolezni, ki jih sicer poznamo tudi v mlajših življenjskih obdobjih, pri starejših drugačno pojavno obliko. Za starostnike je značilno, da se pri njih pogosto pojavljajo različne kronične bolezni, kot so: srčno-žilne bolezni (ateroskleroza, bolezni srčnih zaklopk, okvare srčne mišice, aritmije, srčno popuščanje, možganska in srčna kap, tromboza, embolija, visok in nizek krvni tlak), sladkorna bolezen, povišana raven holesterola v krvi, rakava obolenja, bolezni perifernega živčevja in mišic, nevrodegenerativne bolezni

centralnega živčevja, motnje spomina in razpoloženja, osteoporoza, endokrine spremembe, težave s spodnjimi sečili pri moških, ginekološke in uroginekološke težave, težave s kožo, sluhom, vidom, pogostejše poškodbe (Za srce, 2005).

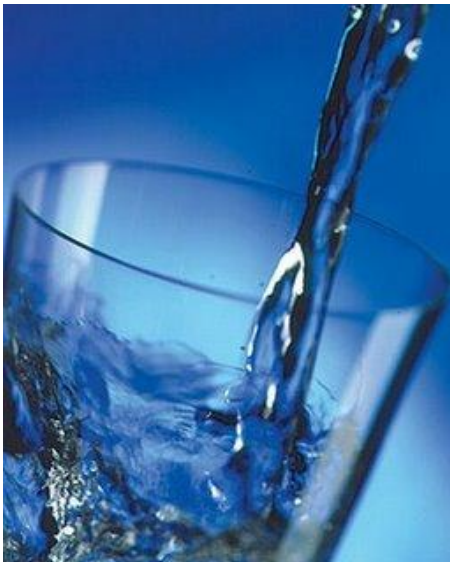
5.2 Spremembe v starosti na različnih ravneh organizma

(Za srce;Starc, 2005)

- na ravni organov (upadanje fizioloških funkcij, zmanjša se delovanje srca, pljuč, ledvic, sprememba strukturnih lastnosti organov, zmanjšan umski in telesni odziv na ustrezne dražljaje)
- na ravni celic (zmanjšana sposobnost delitve in rasti celic)
- na ravni molekul (oksidacija in polimerizacija molekul)

5.3 Nadomeščanje izgubljene tekočine

Telesna dejavnost povečuje potrebe po vodi, ki je nepogrešljiva za normalno delovanje človeškega telesa. Zaradi izločanja znoja telo izgublja pomembne tekočine, kar pa lahko pripelje do dehidracije, ki negativno vpliva na mnoge telesne funkcije in splošno počutje človeka ter posledično v zmanjšanje sposobnosti organizma.



Slika 3. Voda – nepogrešljiva za normalno delovanje človeškega telesa (Jenkins, 2010)

Z navadno vodo izpod pipe (slika 3) nadomestimo vse izgubljene snovi, ki smo jih izgubili z znojenjem in s tem preprečimo dehidracijo.

Zvišana frekvenca srčnega utripa in telesna temperatura, zmanjšana mišična moč in povečana verjetnost mišičnih krčev, so le nekatere negativne posledice, ki nastopijo pri dehidraciji.

Še preden občutimo potrebo po pitju, moramo poskrbeti, da v telo vnesemo dovolj tekočine v obliki vode pa tudi izotoničnih napitkov, ki telesu zagotovijo nadomestitev mineralov, vitaminov in energije (glukoze), s svojo sestavo pa pripomorejo k hitrejšemu vsrkavanju (Petavs, Bockovič Juričan in Štrumbelj, 2008).

Vnos tekočine je še posebej pomemben za vse tiste, ki se ukvarjajo s športom. Pri normalnih telesnih aktivnostih z znojenjem izgubimo do enega litra vode dnevno, ob intenzivni telesni aktivnosti ali pri visokih zunanjih temperaturah pa lahko izgubimo tudi več kot liter samo v eni uri:

- tek na 100 m: 0,1 L
- tenis – 90 minut: 2,0 L
- nogomet – 90 minut: 3,0 L
- tek na 42 km – maraton: 4,6 L

Vso to izgubljeno vodo je seveda potrebno čim prej nadomestiti, ker se drugače njeno pomanjkanje hitro pokaže kot slabša funkcionalnost. Velik upad sposobnosti je opaziti že pri izgubi vode 1-2 % telesne mase, zaradi izgube vode do 2,5 % telesne mase se lahko zmanjša sposobnost celo za 45%. Z znojenjem pa se seveda ne izgublja samo voda, ampak tudi mineralne snovi oz. elektroliti, ki jih je potrebno nujno nadomestiti. Naravne mineralne vode so odlična izbira za nadomestitev obojega, mineralnih snovi in vode (Radenska d.d. Radenci, 2010).

V zrelem življenjskem obdobju znaša vsebnost vode v telesu le še 50 %. Starejši kot smo, bolj izgubljammo občutek za žejo. Da preprečimo dehidracijo, je potrebno načrtno popiti zadostne količine vode čez dan – ne glede na to, ali čutimo žejo ali ne. V primeru premajhnega vnosa vode v telo se njene rezerve še prej izčrpajo kot v mlajših letih, in tako je onemogočeno izločanje odpadnih snovi iz telesa, kar obremenjuje ledvice in vpliva na porušenje elektrolitskega ravnovesja. Posledično se pojavi pasivnost, zmanjšata storilnost in sposobnost koncentracije ter zunanji znaki kot so uvela koža. Po priporočilih Nemškega združenja za prehrano potrebujejo starostniki starejši od 65 let dnevno 30 mL tekočine na kg telesne mase. Tako bi moral 70-letni moški s telesno maso okrog 80 kg popiti dnevno 2,4 L tekočine (Radenska d.d. Radenci).

Po 65. letu telesna teža že lahko začne padati zaradi starostne anoreksije (posledica kroničnih bolezni, jemanja zdravil, oteženega požiranja, okušanja,...), telesne nedejavnosti in znižane presnove. Zato sta vsakdanja telesna dejavnost in izbrana, uravnotežena prehrana ob normalni prehranjenosti v poznejšem življenjskem obdobju zelo pomembni, saj vzdržujeta telesno in spoznavno (kognitivno) funkcijo telesa. Lahko se zgodi, da star človek pozabi zaužiti obrok hrane; prav tako različne bolezni ter problemi z zobmi pripeljejo do tega, da je vnos hranil manjši. S tem se zmanjšajo rezerve hranil v telesu. V starosti se zato poveča tveganje za beljakovinsko energijsko nedohranjenost ter pomanjkanje nujno potrebnih hranilnih snovi (Za srce; Pokorn, 2005).

5.4 Preventivni zdravstveni pregled

Če je velika verjetnost za prisotnost dejavnikov tveganja ali pa ima starostnik že prisotne težave, je preventivni zdravstveni pregled nujnost pred pričetkom ukvarjanja s kakršnokoli rekreativno dejavnostjo. Zagotovitev zdravstvene varnosti sodelovanja v vadbi ter pomoč pri izboru intenzivnosti in oblike vadbe, ki bo zanesljivo koristna, sta najvažnejša razloga za preventivni pregled. Zdravnik skuša s pomočjo usmerjenih vprašanj dobiti vpogled v zdravstveno stanje posameznika, ugotovitev bolezni in posameznikov način življenja. Sledita klinični pregled celega organizma in funkcijsko testiranje. Na podlagi rezultatov zdravnik poda mnenje o primernosti določene gibalne dejavnosti (Za srce; Pokorn, 2005).



Slika 4. Pregled zdravnika (Radio Aktual, 2009)

Pred pričetkom vadbe starejših je potrebo upoštevati zdravnikovo mnenje za preprečitev poškodb.

6 TELESNA AKTIVNOST IN STARANJE

6.1 Koristnost gibanja

Telesna dejavnost ali gibanje je naravna biološka potreba vsakega živega bitja. Človek je ustvarjen za gibanje. Čeprav je dandanes človek v neprestani tekmi s časom, se vedno manj giblje. Vse več je prekomerno prehranjenih ljudi, razlogi pa niso vedno le v prehranjevanju. Sočasno z bogatejšo in bolj izbrano ponudbo živil, so se zmanjšale potrebe po telesnem obremenjevanju. Jemo in pijemo toliko kot prej in še več, toda potrebe po mišičnem naporu, in s tem po energiji, so se močno zmanjšale. Mnogo manj, ali sploh nič več, telesnih moči (in zato tudi manj energijskih vrednosti za delo in prosti čas) potrebujemo prav zaradi številnih tehničnih pripomočkov. Smo generacija, ki pri svojem delu samo še pritiska na gumb. V večini razvitih dežel je premajhna telesna dejavnost postala ena od značilnosti življenja kot posledica intenzivne industrializacije. Ta je bistveno vplivala na spremenjen način dela in tudi življenja nasploh (avto, televizija, pretiravanje s hrano in pijačo, onesnaženost okolja). Bilo bi nerealno zahtevati, da se odpovemo udobju v vsakdanjem življenju. Preostane nam le, da prilagodimo prehranjevanje

spremenjenim življenjskim razmeram, ter da si zdravje in vitkost pridobimo z redno telesno dejavnostjo.

6.2 Gibanje pomlajuje

Tisoče let – večino časa - smo v poteku evolucije pretekli. Lovili smo in nabirali hrano, zato naša telesa sovražijo, če se ne gibljemo. Telo se še vedno ni razvilo tako, da bi se lahko kosalo z nedejavnostjo. Naučil smo se shajati s pomanjkanjem hrane – razvili smo se tako, da zdržimo tudi stradanje – za nedejavnost pa ni bilo dovolj časa. Dandanes večino časa presedimo in telo ne ve, kako bi se spoprijelo s sedečim načinom življenja. Lahko le propada.

S telesnim naporom dosežemo razvoj osebnosti tako na socialnem, čustvenem ter psihičnem področju, saj se s tem, ko premagujemo različne napore, spopadamo sami s seboj.

Z redno telesno vadbo izboljšamo duševno počutje, mnenje o samem sebi, zmanjšamo tveganje za raznolike bolezni, katerim smo v starosti še bolj izpostavljeni, srce postane dovolj močno, da se odzove na večji napor, lažje nadzorujemo apetit, naši možgani ostanejo mladi in zadovoljni, saj redna aktivnost požene kri po žilah in tako pride do jih dovolj »hrane« za obnovo možganskih celic.

6.3 Tabela 1

Kako s telesno vadbo zaviramo staranje (Doupona Topič in Petrovič, 2007)

KAJ POVZROČA STARANJE	ZNAKI STARANJA	KAKO VAS TELESNA VADBA POMLADI
Izguba moči v mišicah	Po 65. letu vsakih deset let izgubimo 10 odstotkov mišične mase	S telesno vadbo povečamo velikost in moč mišic, vključno s srcem. Z močnejšimi rokami in nogami smo okretnejši in lažje prenašamo težja bremena.
Izguba kalcija v kosteh	Ženske do 90. leta izgubijo tretjino do polovico kostne gostote, s čimer se poveča tveganje za zlome kosti. Vsaka četrta ženska po zlomu kolka umre.	Kosti ostanejo zdrave z vajami za premagovanje lastne teže, popravi se ravnotežje in zmanjša tveganje da bi si polomili krhke kosti.
Slabše delovanje srca in pljuč (zadihanost)	Večini ljudi od 20. do 80. leta se za več kot polovico poslabša kardiovaskularno zdravje.	S telesno vadbo to preprečimo. Preprečuje srčna obolenja in druge kronične bolezni ter podaljšuje življenjsko dobo.

Tako v Sloveniji kot tudi drugod po svetu je vedno več oseb v tretjem življenjskem obdobju, kar moramo upoštevati, kadar razmišljamo o oblikah in načinih športne aktivnosti teh oseb.

Kako zaživeti v novih okoliščinah je velika izkušnja in prelomnica, ki doleti človeka ob upokojitvi. Zahvaljujoč vsesplošnemu napredku človeške družbe je velika večina ljudi

v tem obdobju zdrava in ustvarjalna, z dovolj veliko energije, da jo lahko usmeri v različne dejavnosti, med katerimi je športna rekreacija tista, ki se je ne bi smeli izogibati.

V zadnjih letih se število športno aktivnih starejših veča. Športna aktivnost starejših postaja bolj redna in tudi kakovostnejša. Zaradi vse večjih potreb in zahtev ljudi v tretjem življenjskem obdobju, ki se udeležujejo športnih aktivnosti, bo v prihodnje potrebno zagotoviti veliko več pozornosti športnim programom, ki so namenjeni le-tim.

Procesi staranja tudi na področju športne rekreacije močno redčijo vrste športno aktivnih. Zato je še toliko bolj pomembno zagotoviti zdravja polno in aktivno starost, ki jo dosežemo tudi s športno aktivnostjo (povz. po Doupona Topič in Petrovič, 2007).

Tabela 2

Pogostost športne aktivnosti – odrasli nad 65 let (Sila, Doupona Topič in Strel, 1997)

Športna aktivnost	65 – 74 (%)	75 in več (%)
Ne	58,9	68,6
1 krat do nekajkrat na leto	3,2	1,0
1 do 3 krat na mesec	4,7	2,9
1 krat na teden	7,4	5,7
2 do 3 krat na teden	10,5	4,8
4 do 6 krat na teden	4,7	2,9
Vsak dan	10,5	14,3

Ugotovljeno je bilo, da so med bolj priljubljenimi športnimi aktivnostmi tiste, ki so bolj individualnega značaja, kot tiste, ki so vezane na skupino.

Tabela 3

Ukvarjanje s posameznimi športi – moški/ženske nad 60 let (Doupona Topič in Petrovič, 2007)

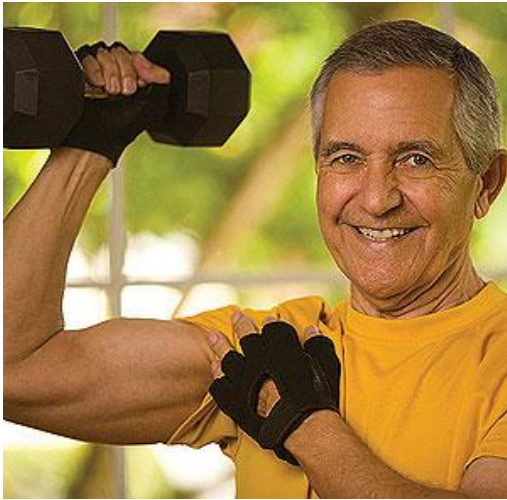
	Moški nad 60 let	Ženske nad 60 let
1.	hoja,sprehodi	Hoja,sprehodi
2.	Kolesarstvo	jutranja gimnastika
3.	jutranja gimnastika	Kolesarstvo
4.	Plavanje	Plavanje
5.	Planinstvo	Aerobika
6.	Šah	športna gimnastika
7.	Košarka	Planinstvo
8.	Kegljanje	trimske steze
9.	smučarski tek	Šah

6.4 Primerna telesna dejavnost

Starejši ljudje se razlikujejo glede na telesno pripravljenost in zdravje.

Ločimo:

- zdrave in dobro telesno pripravljene
- zdrave, samostojne, vendar telesno nepripravljene ter bolne
- nesamostojne ali ljudi z okvarami in prizadetostmi



Slika 5. Zdrav in dobro telesno pripravljen starostnik (Yun, 2008)

Za različne starostne skupine je primerna različna telesna dejavnost. Ko predpisujemo telesno dejavnost, moramo določiti intenzivnost, pogostost in trajanje dejavnosti. Ljudi moramo pred predpisom telesne dejavnosti testirati. Obremenilni testi, ki jih uporabljamo za mlade in športnike, so večinoma primerni le za dobro telesno pripravljene starejše ljudi, večino ostalih lahko testiramo z različnimi funkcionalnimi testi, tiste, ki so zelo slabotni in nesamostojni, pa s testi prizadetosti.



Slika 6. Telesno slabo pripravljen »starostnik«

Nezdrav način življenja, slaba prehrana, premalo gibanja, vdajanje alkoholu in kajenju vodijo v pasiven način življenja, ki ga simbolično prikazuje slika 6.

Tabela 4

Vpliv dnevnih dejavnosti na telo (Doupona Topič in Petrovič, 2007)

MIŠIČNE SKUPINE	DNEVNE DEJAVNOSTI	POSLEDICE, ki prizadenejo neaktivne
Vzdržljivost mišic, srca, dihal	Prehojena razdalja, sposobnost hoje po stopnicah	Potrebna pomoč, omejitev stikov z drugimi, socialna osamelost
Prožnost spodnjih udov	Obuvanje nogavic, čevljev, pobiranje predmetov	Potrebna pomoč, omejitev stikov z drugimi, socialna osamelost, izvajanje dejavnosti s pomočjo pripomočkov
Prožnost zgornjih udov in ramenskega obroča	Osebna higiena, oblačenje, doseganje predmetov na višjih policah	Potrebna pomoč, omejitev stikov z drugimi, socialna osamelost, potrebne prilagoditve v stanovanju
Dobro ravnotežje med stojo in hojo	Vse dnevne dejavnosti	Potrebna pomoč, omejitev stikov z drugimi, socialna osamelost

Aerobna vadba je primer oblike telesne dejavnosti, kjer ob najmanjšem tveganju (poškodbe, bolezni) prihaja do zdravstveno pozitivnih sprememb v organizmu (tudi do ureditve telesne mase). Takšna vadba je zdravstveno primerna oblika telesne dejavnosti.

Poleg hoje se posebej priporočata tek in kolesarjenje. Njuna prednost je, da omogočata uravnotežen pristop k redni vadbi, zajameta celo telo, možnost nezgod pa je manjša kot pri mnogih drugih fizičnih dejavnostih.

Za daljše in lepše preživljanje starosti je pomembna osveščenost ljudi o pomenu telesne aktivnosti za zdravje in dobro počutje. Strokovni delavci s področja športa in medicine so odgovorni za skrbno načrtovane in vodene programe za starostnike, s katerimi naj bi oplemenitili in izboljšali življenje posameznika.

Pri organizaciji je potrebno biti pozoren predvsem na:

- pogostost vadbe,
- intenzivnost vadbe,
- trajanje vadbe,
- tip vadbe in izbiro pravih vaj.

Če bomo pozorni na te štiri točke, lahko izzovemo pozitivne učinke telesne aktivnosti.

6.4.1 Pogostost vadbe

Odraža se v številu vadbenih enot na teden. Bolje učinkuje tri- do štirikrat tedenska vadba po eno uro, kot če vadimo enkrat na teden po 4 ure. Priporočljivo je, da je vadba čim bolj pestra in tako zanimiva, ter da vsebuje treninge na suhem in treninge v vodi. Pogostost vadbe pa je v veliki meri odvisna prav od telesne pripravljenosti vadečega (Cerar, 2001, v Masleša, 2006).

»Nekateri avtorji priporočajo redno, vsakodnevno vadbo skozi celo življenje, ki mora biti prilagojena posamezniku« (Karpljuk idr., 2005, v Masleša, 2006).

Francoski zdravnik dr. R. Malessat priporoča aerobno telovadbo trikrat na teden po eno uro. Starejšim od 70 let priporoča vadbo vsak dan, vendar z vmesnimi premori, pa tudi manj intenzivno (Ulaga, 1991).

6.4.2 Intenzivnost vadbe

Intenzivnost vadbe najlažje izmerimo z merilci srčnega utripa. Na določanje intenzivnosti vadbe ima velik vpliv tudi počutje vadečega, ki med samo vadbo regulira intenzivnost tako, da je vadba prijetna. Najbolj primerna je taka vadba, pri kateri se sprošča energija iz aerobnih procesov. Bolj intenzivna in naporna vadba pa lahko privede do nezaželenih učinkov (Ušaj, 2003).

Karvonenova enačba za izračun intenzivnosti vadbe (Cerar, 2001, v Masleša, 2006):

$$((220 - \text{starost}) - \text{FSmir}) \times 0,6 + \text{FSmir}$$

Primer izračuna vadbe pri šestdesetodstotni intenzivnosti.

LEGENDA:

220 – starost = maksimalna frekvenca srca

FSmir = frekvenca srca v mirovanju

0,6 – indeks, s katerim se množi (0,6 pomeni 60 %)

PRIMER:

Za 65-letnika, ki ima frekvenco srca v mirovanju 55 ud/min in želi vaditi pri sedemdesetodstotni intenzivnosti.

$$((220 - 65) - 55) \times 0,7 + 55 = 128$$

Frekvenca srca, ocenjena na podlagi počutja:

Tabela 5

Borgova lestvica (Zagorc, 1998.)

KAKO SE POČUTIMO MED VADBO	OCENA FS
Zelo, zelo lahkotno	6
Zelo lahkotno	8
Še lahko	10
Že težko	12
Težko	15
Zelo težko	17
Zelo, zelo težko	19

»Približno oceno frekvence srca pomnožimo z deset, dobimo približno frekvenco srca« (Zagorc, 1998).

Če je frekvenca srca prenizka, povečamo tempo, število ponovitev, trajanje premora, obremenitev. Če je obremenitev previsoka, pa zmanjšamo število ponovitev, zmanjšamo tempo izvedbe, podaljšamo premor in znižamo obremenitev.

Vrtoglavica ali rahel glavobol, poudarjeno lovljenje sape, rdečica na obrazu, slabost, neodločnost in nezmožnost pogovora med izvajanjem vaj so znaki, pri katerih moramo intenzivnost vadbe zmanjšati.

Najbolj učinkovito in varno vadbo dosežemo z individualnimi programi, pri katerih je celoten program prilagojen posamezniku.

6.4.3 Trajanje vadbene enote

Od treniranosti posameznika in njegovega trenutnega počutja je odvisna dolžina vadbene enote, ki je pri začetnikih lahko daljša in manj intenzivna, pri bolj treniranih ljudeh pa krajša in višje intenzivnosti.

6.4.4 Tip vadbe

Aerobne dejavnosti, kot so hoja, lahkoten tek, kolesarjenje, plavanje, za katere je značilna dalj trajajoča dejavnost nižje intenzivnosti, so najbolj primerne in priporočljive vrste vadbe za starostnike, saj z njimi preprečujemo, da bi prišlo do upada funkcionalnih sposobnosti. Vendar tudi pri aerobnih dejavnostih kljub nizki intenzivnosti ne smemo pretiravati, saj le-to lahko pripelje do neljubih posledic kot so negativne posledice na kostno strukturo, hormonske spremembe,...

Za osebe v tretjem obdobju življenja je priporočljivo tudi izvajanje krepilnih in razteznih vaj. Vadbene programi, ki vključujejo vaje za moč, gibljivost in koordinacijo, lahko posredno vplivajo na zmanjšanje padcev in zlomov, z njimi prav tako vzdržujemo gostoto kostne mase, ki smo jo pridobili v preteklosti (Karpljuk idr., 2005, v Masleša, 2006).

(Karpļuk idr., 2005, v Masleša, 2006):

Navodila za raztezne vaje:

- Raztezamo določeno mišico ali mišično skupino, najbolje prek enega sklepa.
- Med razteznimi vajami diha ne zadržujemo, temveč sproščeno dihamo.
- Če se v raztegnjenem položaju počutimo stabilno, se lahko v njem zadržimo tudi dlje časa, tudi do 30 sekund.
- Raztezamo le toliko, da ne začutimo bolečin; v položaju se ne gugamo ali suvamo prek možnega obsega giba.
- Vsako raztezno vajo ponovimo tri- do štirikrat.

Navodila za krepilne vaje (K):

- Med vajami dihamo sproščeno in ne zadržujemo diha. Ob naporu izdihnemo!
- Obremenitev povečamo takrat, ko imamo moči za vsaj deset koordiniranih in lepo izvedenih ponovitev.
- Če smo slabše telesno pripravljene, ne uporabljamo dodatnih uteži in gibe manjkrat ponovimo, lahko tudi manj kot desetkrat.
- Vsako vajo delamo v dveh do treh zaporednih sklopih, ki obsegajo od 8 do 12 ponovitev. Med sklopi si odpočijemo.
- Ko bomo napredovali, ne povečamo števila sklopov, temveč teža bremena oz. dolžino ročice (iztegnjene noge).
- Vse vaje lahko izvajamo z utežmi. Izhodiščna priporočena obremenitev je okoli 0,5 kg; če vadba ni vodena, jo lahko povečamo do največ 2 kg.

Neprimerne so tiste dejavnosti, pri katerih prihaja do telesnega kontakta in so napori visoko intenzivni in kratkotrajni. Dobro se je izogniti tudi raznim skokom, doskokom in sunkovitim rotacijam trupa (borilni športi, tenis, igre z žogo itd.).

6.5 Pozitivni učinki telesne dejavnosti (Za srce; Bilban, 2004):

- zmanjšanje tveganja za srčno-žilne bolezni in infarkt (in nekoliko manj tudi možgansko kap),
- izboljšanje metabolizma maščob (povečanje zaščitnega (HDL) in zmanjšanje slabega (LDL) holesterola),
- izboljšanje metabolizma ogljikovih hidratov (znižanje krvnega sladkorja in povečanje glukozne tolerance), izboljšanje sladkorne bolezni pri bolnikih, ki niso odvisni od insulina,
- ugodni vpliv na strjevanje krvi (znižuje fibrinogen in faktor VII),
- nadzorovanje krvnega tlaka,
- preprečevanje zmanjševanja kostne mase (osteoporoze), katere posledica so lahko zlomi kosti v kasnejšem življenju,

- zmanjšanje stresa in občutij strahu, povečanje psihične stabilnosti in vzdržljivosti,
- ohranjanje mišične moči in gibljivost sklepov,
- nadzorovanje telesne mase

6.6 Vpliv telesne dejavnosti na organizem

Telesna dejavnost blagodejno vpliva na biopsihosocialni status posameznika.

Številne raziskave so pokazale, da s primerno načrtovanim obsegom in intenzivnostjo vadbe vplivamo na vseh šest osnovnih sistemov biološke (telesne) podlage organizma (Doupona Topič in Petrović, 2007):

-*Vpliv vadbe na srčno-žilni sistem* (med vadbo se poveča delo srca in ožilja, zviša se krvni tlak, prerazporedi se pretok krvi, vadba dolgoročno znižuje frekvenco srčnega utripa)



Slika 7. Sprehod v naravi za boljšo predihanost pljuč (Freaking news, 2010)

-*Vpliv vadbe na dihalni sistem* (gospodarnejše delovanje dihalnih mišic in izboljšana izmenjava plinov, gibljivost trebušne prepone se poveča in vsi predeli pljuč so bolje predihani (slika 7)).

-*Vpliv vadbe na mišično-skeletni sistem* (krepitev večjih mišičnih skupin, mišice dobijo več kisika, odpadni proizvodi energijskih procesov se hitreje odnašajo zaradi boljše prekrvavljenosti, spremeni se sestava mišic-poveča se fiziološki presek mišic in mišična napetost, zmanjša se količina mastnega tkiva, utrdijo se sklepne vezi, sklepni hrustanec je bolje prehranjen, zmerne obremenitve zavirajo odmiranje in obrabo hrustanca, zmanjša se tveganje za nastanek osteoporoze ter drugih degenerativnih sprememb).

-*Vpliv vadbe na živčni in hormonalni sistem*

-*Vpliv vadbe na imunski sistem* (ugoden vpliv pri zmernem telesnem naporu, neugoden vpliv pri prevelikih obremenitvah, redna telesna vadba telesno in duševno sprošča ter s tem odpravlja stres, ki je med največjimi zaviralci imunskega odziva).

-*Vpliv vadbe na energijski sistem in telesno maso* (povečanje energijske porabe, ki je odvisna od trajanja in intenzivnosti vadbe)

-*Vpliv vadbe na gibalne sposobnosti* (moč, ravnotežje, koordinacija, gibljivost, vzdržljivost, hitrost)

-*Psihološki vpliv vadbe* (usklajenost psihičnih in telesnih funkcij, zmanjšanje napetosti, izboljšanje razpoloženja, odpravljanje nespečnosti, sprožitev občutkov veselja in notranjega zadovoljstva, povečanje koncentracije, zmanjšanje občutka tesnobe, zmanjšanje depresivnosti, vlivanje samospoštovanja in oblikovanje samopodobe in samodiscipline).

-*Socialni vpliv vadbe* (vzpostavljanje stikov in sklepanje novih socialnih vezi, širitev sposobnosti komunikacije z drugimi in povečanje lastne spontanosti).

6.7 Dolgoročne in kratkoročne koristi

Dolgoročne koristi športne rekreacije na razpoloženje niso tako dobro raziskane, kot to velja za kratkoročne koristi ((Plante in Rodin, 1990), vendar obstaja nekaj študij, ki so dobile pozitivne rezultate. Korelacijski raziskavi Haydena in Allena (1984, v Grove, 1995) ter Lobsteina, Mosbacherja in Ismaila (1983, v Grove, 1995) sta odkrili, da so stalni športni rekreativci manj anksiozni in depresivni kot tisti, ki se ne rekreirajo. Eksperimentalne študije so ravno tako pokazale pozitivne učinke na razpoloženje, ko so delali rekreativne intervencije, ki so trajale od 6 tednov do 12 mesecev (Blumenthal, Williams, Needels, in Wallace, 1982; Goldwater in Collis, 1985; King, Taylor in Haskell, 1993, v Grove, 1995) (Doupona Topič in Petrovič, 2007).

6.8 Uživanje in zadovoljstvo kot dejavnika udeležbe v športni rekreaciji

Ljudje se po aktivnosti »počutijo bolje«. Raziskave potrjujejo, da je konstantna udeležba v telesni aktivnosti povezana z boljšim psihičnim zdravjem. Tudi prispevki, ki govorijo o pomenu telesne aktivnosti za fizično zdravje in počutje, za zdravje kardiovaskularnega sistema, moči, vztrajnosti in uravnavanja telesne teže, so splošno znani in v veliki meri tudi upoštevanji. Zato lahko postavimo tezo, da telesna aktivnost prispeva k zdravju in kvaliteti življenja, telesne aktivnosti pa morda tudi zmanjšujejo smrtnost oz. prispevajo k podaljšanju življenja. Zato je potrebno pospešiti oz. izboljšati udeležbo ljudi v vsakodnevnih telesnih aktivnostih oz. športu v vseh starostnih obdobjih, še posebno pri starejši populaciji, da ne bo prihajalo do »pasivnega« načina življenja (Doupona Topič in Petrovič, 2007).



Slika 8. Druženje med športno dejavnostjo prinaša zadovoljstvo (Štrumbelj, 2009)

Dobra družba pri športnem udejstvovanju privabi nasmeh na ustnice (slika 8) in premagovanje naporov postane lažje.

7 ŠPORTNOREKREATIVNA DEJAVNOST IN NJENE RAZLIČICE

V sodobnem svetu je športna aktivnost pomembna sestavina vse bolj promoviranega zdravega življenjskega sloga in kakovosti življenja mnogih ljudi, ter izjemno dinamičnega družbenega dogajanja. Zanimanje za športno rekreacijo oziroma za redno in sistematično športnorekreativno udejstvovanje prebivalstva se povečuje. Rekreativni šport vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva in s tem posega v vse pore družbenega življenja. Je pomembna sestavina kakovosti življenja, tako posameznika kot prebivalstva v celoti, zato ga v državah z razvito športno kulturo visoko cenijo in vrednotijo.

Razvojnina dinamika športne rekreacije oziroma športa za vse v Republiki Sloveniji se je skladno z razvojem družbe ter športne stroke in znanosti od obdobja do obdobja spreminjala vse do današnjih dni. Danes je v Sloveniji to področje prepoznavno in dovolj je strokovnih in znanstvenih osnov za njegov nadaljnji razvoj (Kajtna in Tušak, 2005).

Pri športnorekreativni dejavnosti (vadbi ali treningu) se udeleženci načrtno ne pripravljajo zato, da bi dosegli vrhunsko športno formo in olimpijski vrh (medalje na olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih). Športnorekreativna aktivnost naj ne bi bila tista, pri kateri želijo posamezniki doseči enkratne in blesteče vrhunske dosežke ali preseči samega sebe, večkrat tudi za vsako ceno in na račun lastnega zdravja. Športna rekreacija naj bo z vidika dosežkov neobremenjujoča in sproščujoča rekreativna vadba (Kajtna in Tušak, 2005).

7.1 Razlike med športno rekreacijo, športno vzgojo in vrhunskim športom

Športna rekreacija se od drugih različic športa (športne vzgoje in vrhunškega športa) loči v naslednjih temeljnih značilnostih (Berčič, 1980):

- športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznikov,
- aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen manjših odmorov ali dejavnosti na delovnem mestu,
- cilji so specifični – športnorekreativne dejavnosti so usmerjene k celovitemu zdravju ter kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka,
- športnorekreativna dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa,
- športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunškega športa,
- na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsak, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem. Na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport (Kajtna in Tušak, 2005).

Kljub temu da večina starejših ljudi in starostnikov želi tudi v starosti kakovostno živeti in se starati počasi, jih veliko zapade v »pasiven« način življenja, s takimi dejanji, navadami in vedenjskimi vzorci, ki izključujejo aktiven in dejaven odnos do življenja. »Športnorekreativna dejavnost je sama po sebi model aktivnega načina življenja, kar velja tudi za starejše ljudi. Tako starejši človek, ki je sicer bolj nagnjen k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lažje spremeni brezplodni slog življenja, če se prek telesne dejavnosti nauči, da nekaj aktivno stori zase.«(Tomori, 2000, v Kajtna in Tušak, 2005).

Zdrav življenjski slog pri starejših ljudeh in starostnikih:

- uravnoteženo in kakovostno prehranjevanje,
- veliko gibanja in ukvarjanja z rekreativnim športom,
- vsakodnevno izobraževanje in miselno delo (slika 9 in 10),



Slika 9. Vsakodnevno izobraževanje (Bibaleze.si)

- udejstvovanje v različnih interesnih dejavnostih skupaj s prijatelji,
- navezovanje pristnih čustvenih in ljubezenskih odnosov,
- vsakodnevno pa naj bi del časa namenili tudi svoji duhovnosti in povezavi s svetom (Berčič, 1999).



Slika 10. Miselno delo tudi preko novejših tehnologij (Pavliha, 2010)

Pomanjkanje užitka ob športni dejavnosti pripelje do prenehanja z aktivnostjo. Zato je potrebno tako pri otrocih kot pri odraslih spodbujati individualno postavljanje ciljev, in ne primerjanja z drugimi. Tako se razvija občutek, da imamo nadzor nad svojimi dejanji in nam šport predstavlja užitek sam po sebi (Kajtina in Tušak, 2005).



Slika 11. Ni važno koliko smo resnično stari, važno je koliko stari se počutimo (The chive, 2009)

Kljub temu, da smo videti stari, se s pomočjo zdravega načina življenja, kamor prištevamo tudi športno udejstvovanje, počutimo mladi, kar nam simbolično prikazuje slika 11.

7.2 Fair play in tekmovalni odnosi v rekreativnem športu

Velikokrat odnosi rekreativnih športnikov odsevajo tiste v vrhunskem športu. Zmaga nad drugimi ali samim seboj zasenci pošteno in prijateljsko tekmovalje. Rekreativni šport bi se moral osredotočiti na aktivnost samo (procesna orientacija), raje kot na rezultat (ciljna orientacija). V vrhunskem športu tekmovalna motivacija in potreba za dosežki igrata pomembno vlogo, v rekreacijskem športu pa so užitek, izkušnje, avanture in socialni kontakti bolj pomembni. To ne pomeni, da so tu dejanja vedno poštena. Upadanje moči in vzdržljivosti zaradi starosti, nizka socialna sprejemljivost ali slabši predhodni dosežki tekmovalcev so včasih tisti faktorji, ki dajejo prednost nepoštenemu vedenju in vračanju k starim navadam (relaps). Nekatere organizacije pa samo še pospešujejo tovrstna dejanja s posebnimi dogodki in tekmovanji, ter se preveč oprijemajo želje po uspehu in se ne posvečajo dovolj lagodnemu preživljanju prostega časa v športu (Tušak, 1997, v Kajtna in Tušak, 2005).

7.3 Relaps

Relaps oziroma vračanje k starim navadam predstavlja enega večjih izzivov vsem, ki se poskušajo odvaditi nekega vedenja in vsem, ki drugim pomagamo prekiniti z neko nezdravo ali nezaželjeno obliko vedenja. Pri rekreaciji je relaps oziroma ponovno prenehanje vadbe relativno pogost – 50% posameznikov, ki se z vadbo začnejo ukvarjati, tudi preneha vaditi že v prvih 3 do 6 mesecih (Dishman, 1982, v Kajtna in Tušak, 2005).

Med najbolj pogostimi razlogi za relaps so: poškodbe, delovne obveznosti, pomanjkanje interesa, pomanjkanje časa, družinske zahteve in obveznosti, konec športne sezone in tudi slabo vreme ter stres. Med faktorji, ki prispevajo k pojavljanju relapsa, pa lahko najdemo tudi negativna čustva, fiziološke dejavnike, omejene sposobnosti spopadanja s problemi, omejena družbena podpora, tvegane situacije in okoliščine ter upadanje moči in vzdržljivosti zaradi staranja (Kajtna in Tušak, 2005).

8 ŠPORTNA DEJAVNOST KOT NADSTANDARNA STORITEV

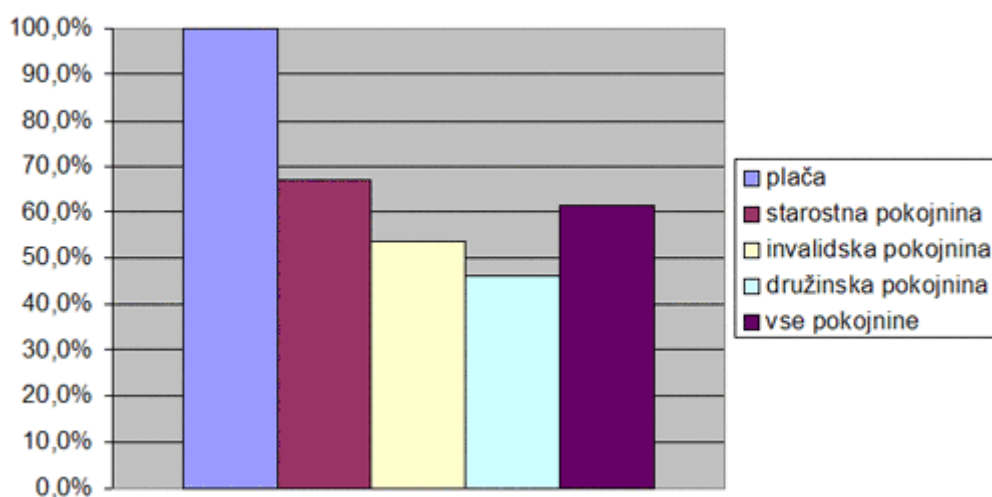
Zaradi dokazanih pozitivnih učinkov športne vadbe na zdravje, njene družabne in sprostitvene narave, je športna dejavnost vse bolj priljubljena in cenjena dobrina. Dandanes obstaja toliko različnih zvrsti športnih aktivnosti, da lahko vsak najde sebi primerno dejavnost, ki zadovolji njegovo željo in potrebo po gibanju.

Vendar pa nimamo vsi enakih možnosti za izvajanje telesnih aktivnosti. Kljub temu, da obstaja kar nekaj aktivnosti, ki niso v veliko finančno breme posamezniku (na primer: hoja, tek), pa so ravno starostniki tisti, ki potrebujejo strokovno vodene programe, s katerimi lahko preprečijo morebitne poškodbe. Strokovno vodeni programi pa že zahtevajo malo boljše finančno stanje starostnika. Slednji praviloma prejemajo nizke pokojnine in se s težavo prebijajo iz meseca v mesec. V luči reforme pokojninskega sistema ne kaže, da bo v bodoče bolje, kvečjemu se bodo njihove gnotne razmere še poslabšale.

Tabela 6 in Slika 12.

Razmerje med povprečnimi plačami in pokojninami 2008 (Pokojnine. ZPIZ. Pridobljeno 8.3.2010 iz <http://www.zpiz.si/csz/Pokojnine/pokojnine.html>)

Pokojnina	delež povprečne plače
Plača	100,0%
starostna pokojnina	67,1%
invalidska pokojnina	53,8%
družinska pokojnina	46,3%
vse pokojnine	61,6%



Zaradi vsakodnevnih dražitev športne opreme, najema športnih dvoran, igrišč in športnih programov, si le redki lahko privoščijo vodeno športno dejavnost. Telesne aktivnosti se morajo lotiti sami, za kar je potrebna visoka stopnja motivacije in samokontrole, ali pa se prepustijo pasivnemu načinu življenja.

Tabela 7

cenik uporabe športnih površin in ostalih objektov v upravljanju javnega zavoda za šport MO Kočevje (Zavod za šport Kočevje, 2010)

VELJAVNI CENIK	(+ 30 %)			(+ 100%)
	LPŠ	SŠ	drugi-koč.	drugi
športni objekt/prostor:	A	B	C	D
telovadnica *	9,80		12,74	19,60
galerija *	5,80	P	7,57	11,60
vezni trakt *	4,60	O	5,98	9,20
fitnes soba *	3,60	G	4,68	7,20
Strelišče	2,00	O	2,60	4,00
vadniška soba	1,40	D	1,82	2,80
klubaska soba – šah	1,50	B	1,95	3,00
multimedijska soba	4,00	A	5,20	8,00
garderoba – dodatno	2,50		2,50	2,50
kegljišče – 1 steza *	3,60		4,68	7,20
atletska steza*	5,30		6,89	10,60
nogometno igrišče – glavno *	10,60	P	13,78	21,20
nogometno igrišče – pom. *	5,30	O	6,89	10,60
igrišče z umetno travo *	6,60	G	8,58	13,20
balinišče – 1 steza	1,05	O	1,36	2,10
rokometno igrišče	0,00	D	2,92	4,50
košarkarsko igrišče	0,00	B	1,17	1,80
odbojgarsko igrišče	0,00	A	0,72	1,10
garderoba – dodatno	2,50		2,50	2,50
ŠPORTNA DVORANA	28,20			
OŠ SC	18,70			
OŠ OR	19,26			
OŠ OR (avla)	3,96			
OŠ ZO	9,26			
OŠ ZO (mala)	4,61			

Legenda: A – izvajalci LPŠ (klubi, društva, vrtec, šole); B – srednje šole (pogodba); C – drugi uporabniki iz Kočevja (rekreacijske skupine, profitne organizacije, negospodarske ustanove iz Kočevja); D – najemniki iz drugih občin in tujci; 1 ura = 60 minut; DDV ni vštet v ceno

V tabeli 7 so prikazane cene uporabe športnih objektov in površin, ki jih upravlja javni zavod za šport na področju občine Kočevje.

9 PREBIVALSTVO OBČINE KOČEVJE

9.1 Staranje prebivalstva na kočevskem

Ljudje se staramo in demografska struktura se iz dneva v dan spreminja. Vedno več je starejšega prebivalstva, vse manj pa mladega. Zato je potrebno nameniti veliko športne pozornosti družbeni skupini, ki iz dneva v dan bolj raste.

Tabela 8

Prebivalstvo po starostnih skupinah od leta 2005 do 2009 v kočevski občini. Pridobljeno 8.3. 2010, iz <http://www.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp>

STAROSTNA SKUPINA	POPIS PREBIVALSTVA 31.12.2005	POPIS PREBIVALSTVA 31.12.2009
65-69	810	708
70-74	790	731
75-79	601	680
80-84	311	405
85-89	79	166
90-94	29	24
95-99	10	9
100+	-	4
SKUPAJ	2630	2727

Število starega prebivalstva nad 65 let se je v kočevski občini povečalo. Delež porasta v kočevski občini med letoma 2005 in 2009 se je povečal za 3,56%.

10 ŠPORTNI KLUBI IN DRUŠTVA NA KOČEVSKEM

Športno društvo je prostovoljno, samostojno in nepridobitno združenje tistih, ki želijo delovati v društvu. Člani društva se združujejo zaradi skupnih interesov, ki jih opredelijo v temeljnem aktu. Po Zakonu o društvih je društvo pravna oseba zasebnega prava.

Naloge športnih društev so zlasti:

- izvajati in razvijati športno dejavnost zaradi ohranjanja in izboljševanja zdravja posameznikov, pospeševanja regenerativnih procesov, prijetnega preživljanja prostega časa,
- izvajati in razvijati vrhunsko športno ustvarjalnost.

Tabela 9

Struktura in število športnikov v različnih programih izvajalcev letnega programa športa v letu 2009 (Zavod za šport Kočevje, 2010)

STAROSTNA SKUPINA	KAKOVOSTNI IN VRHUNSKI ŠPORT	ŠPORTNA REKREACIJA OZ. INTERESNA DEJAVNOST	SKUPAJ
do 6 let	5	51	56
6-11 let	142	362	504
11-13 let	145	233	378
13-15 let	145	242	387
15-17 let	80	178	258
17-19 let	110	203	313
19-35 let	191	382	573
35-55 let	96	467	563
nad 55 let	300	988	1288
SKUPAJ	1214	3157	4320

Tabela 10

Struktura in število športnikov v različnih programih izvajalcev letnega programa športa v letu 2010 (Zavod za šport Kočevje, 2010)

STAROSTNA SKUPINA	KAKOVOSTNI IN VRHUNSKI ŠPORT	ŠPORTNA REKREACIJA OZ. INTERESNA DEJAVNOST	SKUPAJ
do 6 let	5	118	123
6-11 let	138	430	568
11-13 let	137	226	363
13-15 let	104	294	398
15-17 let	110	151	261
17-19 let	112	245	357
19-35 let	197	562	759
35-55 let	94	506	600
nad 55 let	330	1132	1462
SKUPAJ	1227	3664	4891

Sodeč po tabelah 9 in 10 lahko sklepamo, da se število članov tako v športni rekreaciji oz. interesni dejavnosti kot tudi v kakovostnem in vrhunskem športu iz leta v leto povečuje. Zanimivi so podatki, ki prikazujejo število vadečih po 55. letu. Številke so kar visoke, vendar moramo razumeti, da je v tej skupini velik razpon v letih (55 let in več lahko razumemo tudi do 100 let), česar pri drugih starostnih skupinah ni.

V letu 2010 se je na kočevskem prijavilo 32 športnih klubov in društev, vendar moramo upoštevati, da je še veliko rekreacijskih športnih skupin, ki se na javne razpise ne prijavljajo in delujejo zgolj v rekreacijske in ne tekmovalne namene. Naj naštejemo nekatere med njimi, ki so tudi sodelovali pri anketnih vprašalnikih: Rekreacija – joga, Gasilsko društvo Šalka vas, Društvo gibanje za zdravje, »60 +« in še nekateri.

Tabela 11

Izvajalci športnih dejavnosti v MO Kočevje (Prijavljeni izvajalci športnih programov v MO Kočevje. Pridobljeno 8.3.2010 iz <http://www.sport-kocevje.si/web/images/stories/doc/klubi/Klubi%20in%20druzstva%20-%20seznam.pdf>)

Zap.št	Prijavitelj
1.	Atletski in maraton klub Kočevje, Kočevje
2.	Aura Kočevje, Kočevje
3.	Balinarski klub Sodček, Kočevje
4.	Bridge klub Kočevje, Kočevje
5.	Društvo invalidov Kočevje, Kočevje
6.	Društvo tabornikov Rod rjavega medveda, Kočevje
7.	Društvo upokojencev Kočevje, Kočevje
8.	Hokejski klub Kočevski medvedi, Kočevje
9.	Karate klub Kočevje, Kočevje
10.	Kegljaški klub Kočevje, Kočevje
11.	Klub mladih Kočevje, Kočevje
12.	Košarkarski klub Kočevje, Kočevje
13.	Košarkarski klub veterani, Kočevje
14.	Lokostrelski klub Orel Kočevska Reka, Kočevska Reka
15.	Moški odbojkerski klub Kočevje, Kočevje
16.	Namiznoteniški klub Kočevje, Kočevje
17.	Nogometni klub Kočevje, Kočevje
18.	Občinska strelska zveza Kočevje, Kočevje
19.	Planinsko društvo Kočevje, Kočevje
20.	Rokometni klub Euro Casino Kočevje, Kočevje
21.	Rokometni klub Grča Kočevje, Kočevje
22.	Strelski klub MORIS Kočevska Reka, Kočevska Reka
23.	Šahovsko društvo Kočevje, Kočevje
24.	Šahovsko društvo Poljanska dolina, Stari trg ob Kolpi

25.	Športni klub Tribor Kočevje, Kočevje
26.	Športna zveza Kočevje, Kočevje
27.	Športno društvo Mozelj, Kočevje
28.	Športno društvo Sokol, Kočevje
29.	Športno društvo Vitalis Kočevje, Kočevje
30.	Športno turistično kulturno društvo Gaj, Kočevje
31.	Teniški klub Kočevje, Kočevje
32.	Ženski odbojkarski klub Kočevje, Kočevje

11 ŠPORTNA INFRASTRUKTURA NA KOČEVSKEM

(Športni objekti Kočevje. (2006). Združenje športnih centrov Slovenije, 7.4.2010).

Eden pomembnejših pogojev za doseganje rezultatov na področju športa je športna infrastruktura, pod katero razumemo športne objekte, ki jih športniki uporabljajo za vsakdanjo športno dejavnost – vse od športne rekreacije, športne vzgoje, treningov, kakovostnega športa, vrhunskega športa in športa invalidov.

Zavod za šport občine Kočevje zaposluje 5 delavcev in 5 zunanjih sodelavcev. Pri organizaciji velikih prireditev sodeluje več zunanjih sodelavcev. Upravljalec upravlja in vzdržuje infrastrukturo za šport in prosti čas, razen Športne dvorane Kočevje in teniških igrišč, izvaja letni program športa v občini, organizira športno vzgojo, interesne dejavnosti, športno vadbo, rekreativni šport, gostinsko dejavnost ter prireditve. Zavod letno zagotovi 328.000 evrov za programe ter upravljanje in vzdrževanje infrastrukture za šport in prosti čas, ter 160.000 evrov za sofinanciranje športnih programov.

Športna dvorana Kočevje meri 2.600 m². Tribune sprejmejo 860 gledalcev. Športni objekt je namenjen šolski športni vzgoji Gimnazije in Srednje šole Kočevje, športni vadbi in tekmovanjem v košarki in rokometu, športni rekreaciji in kulturno-zabavnim prireditvam. Dvorana ima vsako leto 77.000 uporabnikov.

Športna dvorana Gaj meri 1.700 m². Tribune sprejmejo 500 gledalcev. Športni del objekta je namenjen predšolski in šolski športni vzgoji, športni vadbi in tekmovanjem v košarki, rokometu in namiznemu tenisu ter športni rekreaciji. V dvorani so poslovni prostori športnih društev. Dvorana ima vsako leto 21.000 uporabnikov.

Atletski in nogometni stadion obsegata površino 11.500 m². Atletski stadion ima šest tekaških stez ter skakališča z napravami za skok v daljavo, troskok, skok v višino in za skok ob palici. Atletsko metališče omogoča vadbo meta krogla, kopja, diska in kladiva. Nogometno igrišče meri 105 m x 66 m. Tribuna ima 500 sedežev. Športni objekt je namenjen šolski športni vzgoji, športni vadbi in tekmovanjem v atletiki in nogometu. Stadion gosti 9.000 uporabnikov na leto.

Zunanja športna igrišča vključujejo pomožno travnato nogometno igrišče, igrišče za mali nogomet z umetno travo, dve košarkarski, rokometno in odbojgarsko igrišče z asfaltno prevleko. Igrišča imajo površino 8.000 m². Namenjena so športni rekreaciji in športni vadbi iger z žogo. Vsako leto igrišča uporablja 9.000 rekreativnih športnikov. Teniška igrišča merijo 1.200 m². Tri teniška igrišča uporabljajo rekreativni športniki ter teniške šole. Vsako leto je na igriščih 1.800 uporabnikov. Kegljišče ima 4 steze in meri 300 m². Uporablja se za športno vadbo keglačev in rekreacijo. Na leto ga uporablja 3.900 keglačev. Balinišče ima 4 balinarske steze ter meri 440 m². Namenjeno je rekreaciji. Na leto ga uporablja 450 balinarjev.



Slika 13: Atletski in nogometni stadion Kočevje. *Slika 14:* Športna dvorana Kočevje in nogometni igrišči. *Slika 15:* Tribune v Športni dvorani Kočevje. *Slika 16:* Športna dvorana Gaj. *Slika 17:* Strelišče za zračno puško. *Slika 18:* Kegljišče (Športni objekti Kočevje. (2006). Združenje športnih centrov Slovenije, 7.4.2010).

Poleg objektov katerih glavni upravitelj je Zveza za šport občine Kočevje in jih vidimo na slikah od 13 do 18 pa je na kočevskem še veliko objektov, ki ne sprejmejo veliko ljudi in tudi niso polno zasedeni, vendar so cenovno bolj dostopni, predvsem rekreacijskim skupinam, ki niso v občinskem registru in se financirajo zgolj iz lastnih sredstev. Tu naj omenim večnamensko dvorano v Športnem turističnem kulturnem društvu Gaj, kjer imajo »sedež« različne plesne skupine, primerna pa je tudi za aerobiko in pilates; telovadnice v osnovnih šolah Stara cerkev, Ob Rinži, ter Zbora odposlancev, kjer se rekreirajo različne odbojgarske, košarkarske ekipe pa tudi nekateri moji anketiranci, ki izvajajo »rekreacijo za vsak dan«, jogo. Športne dejavnosti potekajo tudi v privatnem fitnessu Studio B in Športnem društvu Sokol, kjer je fitness ter tudi večnamenska dvorana za aerobiko, pilates, badminton,... V Koblarjih, Šalki vasi in v centru Kočevja imamo igrišče za odbojko na mivki, v skoraj vsaki vasi pa se nahaja manjše nogometno igrišče. Takšna igrišča najdemo v Željnah, Klinji vasi, Šalki vasi, Cvižlarjih, Koblarjih (slika 19), Kočevski Reki in še nekaterih, kjer spomladi in poleti poteka »vaška liga«. Nekateri vasi imajo tudi košarkarska igrišča, ki so redkeje obiskana., kar pa ne velja za balinišča, ki se nahajajo na Trati, v centru, v Koblarjih, balinišče Valerija v Željnah, med bolj znanimi in obiskanimi pa je balinišče Sodček, kjer potekajo različna tekmovanja, tudi na državni ravni. Tudi privatna teniška igrišča v centru, Cvižlarjih, Štalcarjih in Šalki vasi so redno obiskana.

Nekatere športne dejavnosti se izvajajo tudi v večnamenskih dvoranah prostovoljnih gasilskih društev.



Slika 19. Nogometno igrišče v Koblarjih (osebni arhiv).

Naj v tej temi omenim še urejeno trim stezo, kolesarsko stezo ob kočevskih potokih, sprehajalne steze (slika 20), urejene hribovske in gozdne pešpoti, pozimi drsališče in urejene smučarske tekaške proge, ki v svojo čudovito okolico vabijo ljudi, da se športno udeležujejo, in to praktično zastonj.



Slika 20. Kočevska s svojo pristno naravo in čudovitimi gozdovi nudi oddih vsem starostnim skupinam (iStockphoto, 2010).

12 ŠPORTNI KADRI

Nosilci športnega dogajanja so v večini športna društva in klubi. V njih so zaposleni strokovni delavci, ki skrbijo za organizacijo ter zagotavljajo optimalne pogoje za nemoteno strokovno delo svojih športnih kadrov. Še vedno pa je veliko društev, ki bodisi zaradi pomanjkanja finančnih sredstev bodisi zaradi nezavedanja pomena strokovnega dela deluje brez strokovno usposobljenih športnih kadrov. Kot produkt nestrokovnega in nesistematičnega dela ter sle po doseganju hitrih rezultatov nastajajo številne poškodbe, ki puščajo trajne posledice tako na gibalnem aparatu kot tudi v doživljanju športa kot zdravega načina življenja. Žrtve takega dela so v največji meri prav mladi. Prav tako pa ne gre zanemariti pomena strokovno vodenih programov pri starejši populaciji. Zavedati se moramo, da so regeneracijske sposobnosti mladega človeka na veliko višji ravni kot pri starejših, krhkih ljudeh, in da je vsaka, četudi majhna napaka v vodenju, lahko usodna.

O strokovnem delu v športu govorita tako Zakon o športu kot tudi Nacionalni program športa. Oba poudarjata, da je potrebno upoštevati predvsem naslednje:

Za strokovno delo v športu, predvsem pri opravljanju vzgojno izobraževalnega, strokovnega, organizacijskega ali drugega podobnega dela, se zahteva ustrezna strokovna izobrazba oz. usposobljenost; to velja zlasti za delo z otroki in mladino.

Posamezniki lahko poklicno opravljajo delovne naloge na področju športa kot samostojni športni delavci; zanje je potrebno zagotoviti možnosti pridobivanja strokovne usposobljenosti, če je še nimajo, pa tudi evidentiranje profesionaliziranih delovnih mest (Masleša, 2006).

Tabela 12

Usposobljenost in izšolanost športnih delavcev po posameznih društvih oz. klubih v MO Kočevje (Zavod za šport, elektronska pošta, april 2010)

DRUŠTVO KLUB	oz. Splošna izobrazba sodelujočih v programu	STROKOVNA USPOSOBLJENOST SODELUJOČIH V PROGRAMU				
		1. stopnja	2. stopnja	3. stopnja	4. stopnja	5. stopnja
AK MARATON				specialist atletike		
	profesor ŠV					
			vaditelj atletike			
	vzgojitelj predšolskih otrok					
	profesor ŠV					
BK SODČEK			inštruktor balinanja (licenca)			
			inštruktor balinanja			
BRIDGE KLUB	svetovalec		pik			
DRUŠTVO AURA			vaditelj aerobike			
DRUŠTVO INVALIDOV			kegljaški sodnik			
			strelski sodnik			
DRUŠTVO UPOKOJENCEV			trener kegljanja			
			trener kegljanja			

		trener kegljanja	
		inštruktor balinanja (licenca)	
HOKEJSKI KLUB		učitelj rolanja; trener in-line	
		trener in-line hokeja	
		sodnik in-line hokeja	
		učitelj rolanja 1	
KARATE KLUB	profesor ŠV		
KEGLJAŠKI KLUB		trener kegljanja	
		trener kegljanja	
		trener kegljanja	
		trener kegljanja	
		trener kegljanja 1	
		trener kegljanja 1	
		trener kegljanja 1	
KLUB MLADIH	Profesor SV		
KOŠARKARSKI KLUB		trener košarke 1. razreda	
		trener košarke 1. razreda	
		trener košarke	
		trenerska licenca	
LOKOSTRELSKI KLUB OREL		vaditelj lokostrelstva 1	
MOŠKI ODBOJKARSKI KLUB	profesor ŠV		
	profesor ŠV		profesor ŠV in trener odbojke
		absolvent FŠ	
NAMIZNO-TENIŠKI KLUB		trener namiznega tenisa (licenca)	
NOGOMETNI KLUB		trener nogometa (licenca: PRO)	
		trener nogometa (licenca: C)	
		trener nogometa (licenca: C)	
		trener nogometa (licenca: B)	
		trener nogometa (licenca: B)	
		trener nogometa (licenca: A)	
		trener nogometa (licenca: A)	

OBČINSKA STRELSKA ZVEZA	inštruktor strelstva		
PLANINSKO DRUŠTVO	planinski vodnik (A, B)		
	planinski vodnik (A,B, in D)		
	planinski vodnik (A)		
	planinski vodnik (A)		
	planinski vodnik (A, B)		
	planinski vodnik (A)		
ROKOMETNI KLUB GRČA		trener rokometa	
		trener rokometa	
			diplomirani trener
		trener rokometa	
		trener rokometa	
	profesor ŠV		višji diplomirani trener
ROKOMETNI KLUB EURO CASINO		višji trener rokometa	
		trener rokometa	
		trener rokometa	
SK MORIS		trener strelstva (1)	
	inštruktor strelstva		
	inštruktor strelstva		
ŠAHOVSKI KLUB	šahovski mentor		
	profesor ŠV in trener odbojke		
ŠAHOVSKO DRUŠTVO POLJANSKA D.			
ŠPORTNI KLUB TRIBOR	trener 1		
ŠPORTNO DRUŠTVO SOKOL	absolvent FŠ		
	vaditelj programov	ŠR	
	vaditelj programov	ŠR	
	vaditelj plesne aerobike		
TENIŠKI KLUB	trener tenisa		
ŽENSKI ODBOJKARSKI KLUB	profesor ŠV in trener odbojke		profesor ŠV in trener odbojke
		trener odbojke (licenca B)	
	predmetni učitelj ŠV	trener odbojke (licenca B)	
	trener odbojke (licenca C)		
	trener odbojke (licenca C)		
	trener odbojke (licenca C)		

13 PONUDBA TELESNIH AKTIVNOSTI ZA OSEBE PO 65. LETU NA KOČEVSKEM

Na kočevskem najdemo kar nekaj društev in klubov, ki organizirajo različne športne aktivnosti. Med njimi so tudi taki, ki imajo svoje dejavnosti prilagojene za starostnike. Zbiranje podatkov o teh društvih niti ni bilo tako težko. Je pa res, da sem veliko več dosegla z osebnim anketiranjem, kot pa če sem vprašalnike pošiljala po elektronski pošti, saj ima veliko društev elektronski naslov zgolj zaradi formalnosti, nihče pa jih ne pregleduje in odgovarja nanje. Tudi podatki o organizacijah in društvih na spletu mi niso bili v veliko pomoč, saj so marsikdaj napačni in zastareli. Z osebnim anketiranjem sem dosegla veliko več, saj Kočevje ni veliko mesto, in tako mi je vsak od anketirancev predlagal še par drugih organizacij, ki bi mi lahko prišle prav pri zbiranju podatkov. Tako sem prišla tudi do podatkov različnih skupin, ki niso prijavljene v registru izvajalcev športnih dejavnosti občine Kočevje.

14 PREDMET, PROBLEM TER NAMEN DELA

Kako človek danes živi je odvisno od družbe, razvoja tehnologije in sodobnega razmišljanja. Daljša pričakovana življenjska doba in vse boljši materialni pogoji, v katerih živimo, se kažejo v višji povprečni starosti prebivalstva. Tako telesna aktivnost kot tudi duševna čilost v tretjem življenjskem obdobju dobivata vedno večji pomen. Odrasli ljudje naj bi si s telesno aktivnostjo bogatili življenje, prav tako pa naj bi svoja športna znanja in izkušnje prenašali na mlajše rodove.

Športna dejavnost krepi in bogati življenje človeka v vseh starostnih obdobjih, zato moramo poleg športa mladih in odraslih večkrat pomisliti tudi na šport oseb v tretjem obdobju življenja. S športom zaviramo naravne procese staranja, podaljšujemo življenjsko dobo, ohranjamo sposobnosti za življenje brez tuje pomoči in s tem skrbimo za svoje dinamično zdravje. Na področju razvoja in udejanjanja novih vadbenih programov za starejše osebe bi bilo potrebno narediti še veliko, saj je starostnikov iz dneva v dan vse več.

Ne glede na izbiro športne dejavnosti, s katero se posameznik ukvarja, je le zmerna in pravilno dozirana telesna aktivnost tista, ki posamezniku na škoduje. Taka aktivnost ima pozitiven vpliv na človeka saj ohranja njegov srčno-žilni sistem na visoki funkcionalni ravni, krepi mišice in upočasnjuje degenerativne spremembe kosti. Vsak človek si s športom izboljšuje samopodobo, krepi samospoštovanje, poleg tega pa je bolj vitalen in energičen. Poleg primernosti športa za posameznikovo zdravje pa se je pomembno ravnati tudi po možnostih in priložnostih za šport, na primer razmisliti o stroških, ki bi jih določen šport terjal (članarina, najemnina, stroški opreme, prevoza) (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Pomembno je tudi zdravstveno stanje posameznika, na katerega vplivajo številni dejavniki; k pozitivnim zagotovo prištevamo tudi redno športno udejstvovanje. Da pa bi bil šport ljudem v tretjem življenjskem obdobju v prid, in kolikor je le mogoče

nenevaren, je pred tem potrebno opraviti redni zdravniški pregled. Zdravnik opravi testiranja telesnih sposobnosti in določi, v katerih mejah se sme obremenjevati organizem, da aktivnost ne bi škodovala zdravju.

Potrebno je boljše sodelovanje stroke na področju športa, medicine in drugih znanosti, saj v današnjem času zaradi mnogih novih znanstvenih odkritij in spoznanj ter načina življenja ostaja še veliko neznanega in neodkritega na teh področjih, še posebno pri športu v zreli starosti. Kar pa danes vemo o zdravju in rednem športnem udejstvovanju, moramo razširiti in kar najbolje predstaviti širši javnosti.

Načini in oblike športnorekreativnega udejstvovanja starostnikov deloma odsevajo njihovo raven ozaveščenosti. Način, kako se nekdo ukvarja s športom, in kakšne so posamezne oblike športnega udejstvovanja, pripelje do bistvenih razlik glede vplivov na človeški sistem. Razlike lahko opazimo pri posameznikih, ki so organizirano športno dejavni (športno društvo, klubi), v primerjavi s tistimi, ki neodvisno od drugih udeležujejo željo po športnorekreativnem udejstvovanju.

Dlje trajajoča aktivnost aerobnega tipa, kjer je intenzivnost konstantna, kar je značilno za ciklične monostrukturne športe, je najbolj primerna za ljudi v tretjem obdobju življenja. K tem športom prištevamo hojo, lahkoten tek, kolesarjenje, plavanje. Športi z nenadnimi, hitro se spreminjajočimi gibanji, z velikim deležem uporabe moči, kjer je obremenitev kratka in visoko intenzivna ter prihaja do telesnega kontakta, so za starajočega človeka neprimerni (Ušaj, 2003).

Mlade generacije lažje in bolj zavzeto sprejemajo novosti in tudi hitreje osvojijo bolj zapletene gibalne vzorce pri posameznih športih, vendar pa novi športi privlačijo tudi starejše. Danes lahko starostniki po svetu izbirajo med številnimi programi in oblikami telesnih aktivnosti, ki se v grobem delijo na tako imenovane »dvoranske« športe, športe na prostem, ter vse bolj priljubljene vodne športe. Zaradi občutka osamljenosti in da so nekako odveč, se starejši ljudje pogosto odločajo za vodene vadbe. Udeležujejo se različnih programov, kot so programi za astmatike, za srčne bolnike, za osebe s prekomerno težo, itd., kjer najdejo sebi enako misleče ljudi s podobnimi potrebami. Med vikendi pa se udeležujejo tudi športnih aktivnostih, ki se odvijajo v naravi in imajo značaj aerobnih aktivnosti, kot so pohodništvo, izleti, alpsko smučanje, kolesarjenje itd. (Masleša, 2006).

Kljub temu da je ozaveščenost o pozitivnih učinkih na tako visoki ravni, pa je še vedno velik odstotek oseb v tretjem obdobju življenja, ki se s telesno aktivnostjo ne ukvarja.

Glede na to, da je na našem koncu čudovita narava, bi jo lahko bolje izkoristili za zunanje športe v vseh letnih časih. Organizatorji vodenih vadb bi lahko večkrat izkoristili naravne danosti in odpeljali svoje člane v naravo, kjer bi aktivnosti izvedli v malo drugačnih pogojih ter jim s tem pokazali različne terene in načine športnega udejstvovanja, ki bi ga lahko izkoristili in izvedli tudi v svojem prostem času.

Namen diplomske naloge je ugotoviti ponudbo športnih dejavnosti za starostnike na kočevskem in raziskati razloge, zaradi katerih se starostniki odločajo za ukvarjanje z

vodenimi športnimi dejavnostmi, ter njihove potrebe in dejanske možnosti za izbiro športnih programov, ki jih imajo.

15 CILJI

Na osnovi uvoda, predmeta in problema ter namena dela sem izoblikovala naslednje cilje:

1. ugotoviti, kakšna je ponudba športnih programov za starostnike na kočevskem
2. ugotoviti gibalne navade in število telesno aktivnih starostnikov
3. ugotoviti najpogostejše športne aktivnosti, ki jih starostniki izvajajo
4. ugotoviti razloge zaradi katerih je velik delež starostnikov športno neaktivnih
5. ugotoviti cene programov in finančno podporo s strani občine

16 METODE DELA

Naloga bo raziskovalnega tipa, izdelana na osnovi zajemanja, zbiranja, selekcioniranja in študiranja zbranega gradiva, lastnega razmišljanja ter podatkov pridobljenih preko anketnega vprašalnika.

16.1 Preizkušanci

Analiziranih je bilo 20 organizacij na kočevskem, ki prirejajo telesne aktivnosti za osebe v tretjem obdobju življenja.

16.2 Pripomočki

Uporabljen je bil anketni vprašalnik, ki ga je pripravil doc.dr. Damir Karpljuk (2006) in je bil apliciran tudi na Obali in Žireh z več spremenljivkami preko katerih je bila ugotovljena ponudba, zanimanje in finančna podpora organizacijam, ki ponujajo športno udejstvovanje ljudem po 65. letu.

16.3 Postopek

Način zbiranja podatkov

Preko elektronske pošte in osebne komunikacije so bili izpolnjeni anketni vprašalniki z več spremenljivkami preko katerih so bili dobljeni podatki za statistično obdelavo.

Metoda obdelave podatkov

Za obdelavo podatkov je bila uporabljena osnovna statistika v programu Microsoft Excel.

17 REZULTATI

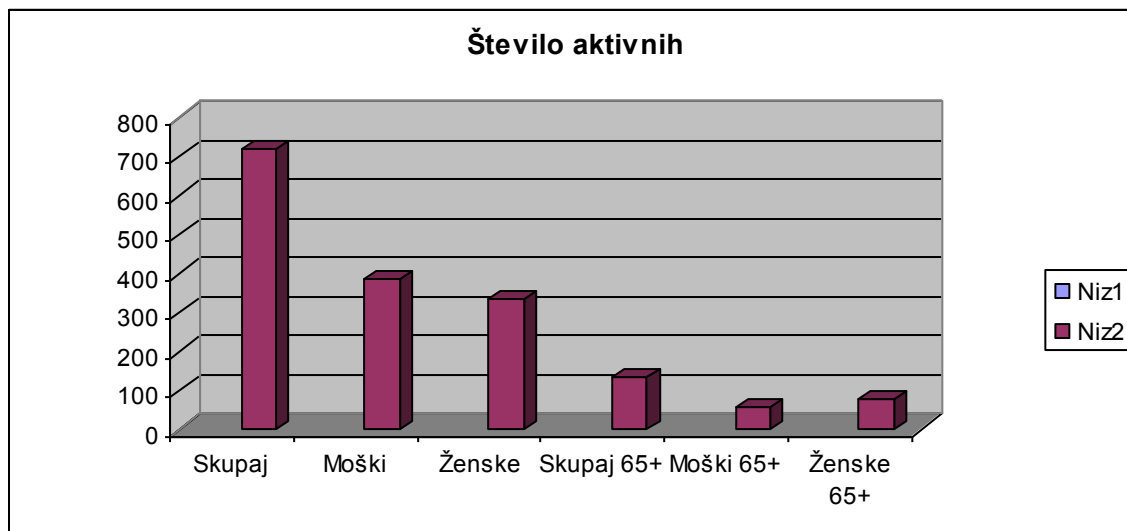
Tabela 13

Seznam organizacij

1. »Rekreacija – joga«
2. Gasilsko društvo Šalka vas
3. Zdravstveno vzgojni center
4. Kegljaški klub Kočevje – rekreacija
5. Društvo gibanje za zdravje
6. Kolpa raft Skender
7. Društvo bojevniških veščin BUJINKAN NINPO DOJO Slovenije
8. Športno društvo Sokol Kočevje
9. »Rekreacija«
10. Balinarski klub Sodček
11. Potapljaško društvo Ponirek
12. »60 +«
13. Košarkarski klub veterani Kočevje
14. Teniški klub Kočevje
15. Kegljaški klub Kočevje
16. Društvo upokojencev Kočevje
17. »Skupina za zdravje«
18. Klub malega nogometa Kočevje
19. Društvo za osteoporozo
20. Dom starejših občanov Kočevje

V raziskavo je bilo vključenih 20 organizacij, ki organizirajo različne telesne dejavnosti tudi za starostnike.

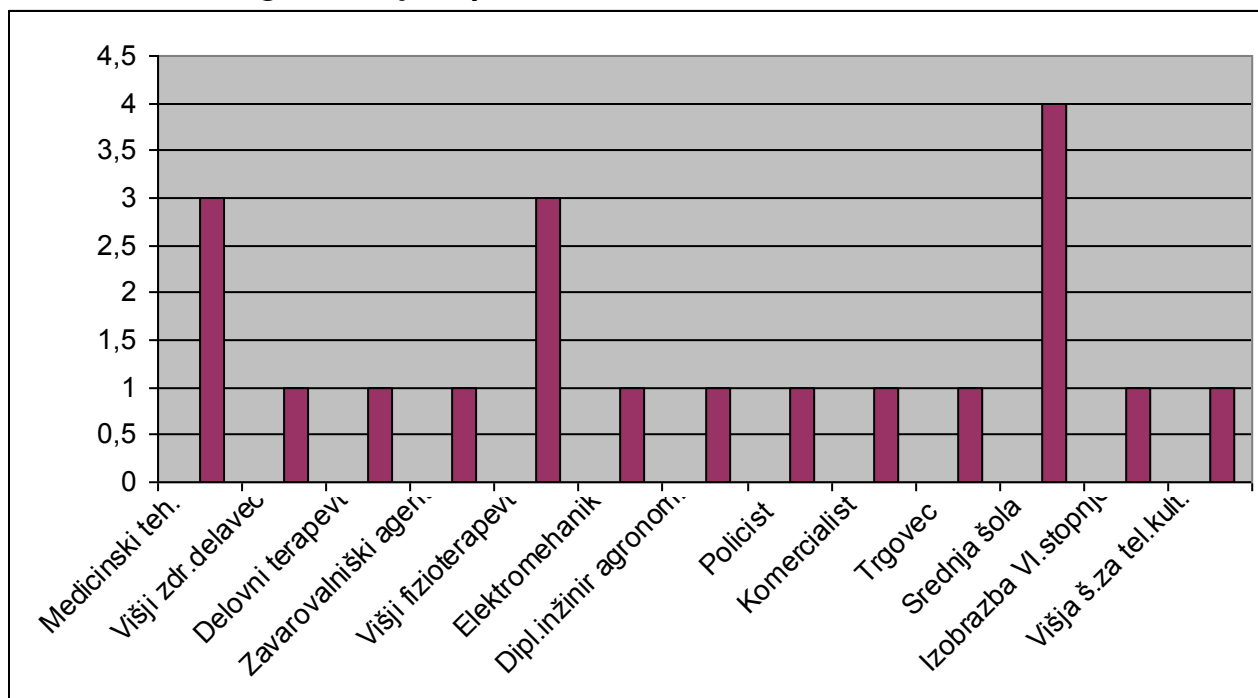
17.1 Število telesno aktivnih v dvajsetih kočevskih organizacijah



Slika 21: Število telesno aktivnih v dvajsetih kočevskih organizacijah

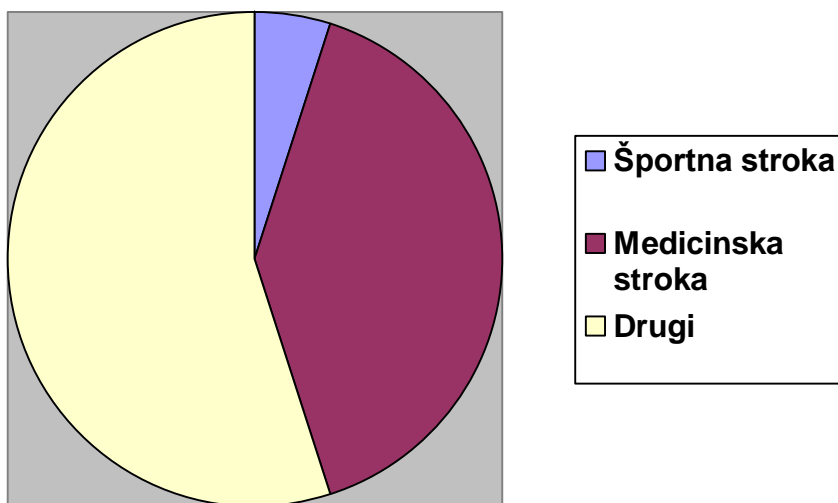
Slika 21 prikazuje starostno in spolno strukturo aktivnih v športnih programih. V dvajsetih organizacijah, ki nudijo športno udejstvovanje tudi za starejše, je vključenih 719 ljudi. Od tega je 385 moških in 334 žensk. Od skupno 719 ljudi je starostnikov nad 65 let 132, od tega 56 moških in 76 žensk. Iz rezultatov lahko razberemo, da so med starostniki nad 65 let bolj aktivne ženske. Morda je razlog v tem, da so bile v večini anketirane organizacije, ki prirejajo aktivnosti (splošna telovadba, joga, hoja), ki so bližje ženskam in malo manj tiste, v katerih se najdejo moški.

17.2 Izobrazba organizatorjev športnih aktivnosti



Slika 22: Izobrazba organizatorjev športnih aktivnosti

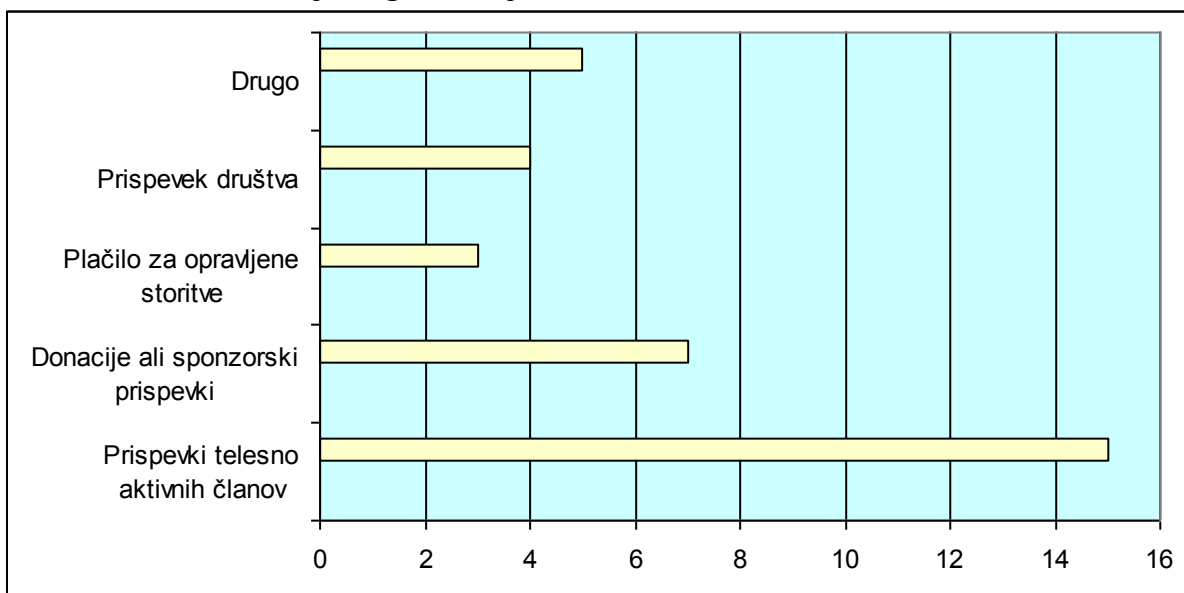
17.3 Delež primerno izobraženih ali usposobljenih organizatorjev športnih aktivnosti



Slika 23: Delež primerno izobraženih ali usposobljenih organizatorjev športnih aktivnosti

Iz zgornjih dveh slik (sliki 22 in 23) je razvidna izobrazbena struktura in usposobljenost organizatorjev telesnih aktivnosti. Samo eden (5%) od izvajalcev je iz športne stroke, osem (40%) jih je iz medicinske stroke in kar enajst (55%) je takšnih, ki vodijo aktivnosti za starejše z neprimerno izobrazbo in usposobljenostjo.

17.4 Način financiranja organizacij

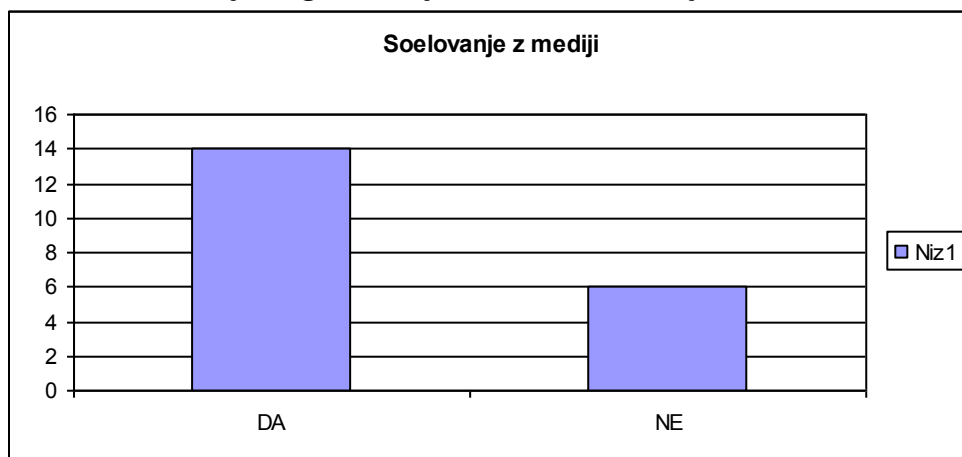


Slika 24: Način financiranja organizacij

Iz slike 24 razberemo način financiranja dvajsetih organizacij, ki smo jih anketirali. Vidimo, da je največ (kar 15) takih, ki sredstva pridobivajo iz prispevkov telesno

aktivnih članov, sedem jih prejema donacije ali sponzorska sredstva, kot na primer pomoč potapljaške zveze in Zavoda za šport, trije pa se financirajo s plačilom za opravljene storitve. Štiri društva svoje dejavnosti financirajo sama, pet pa jih finančno podpora pridobiva od drugod. Ta pridobivajo sredstva iz javnih razpisov in sofinanciranja občine Kočevje.

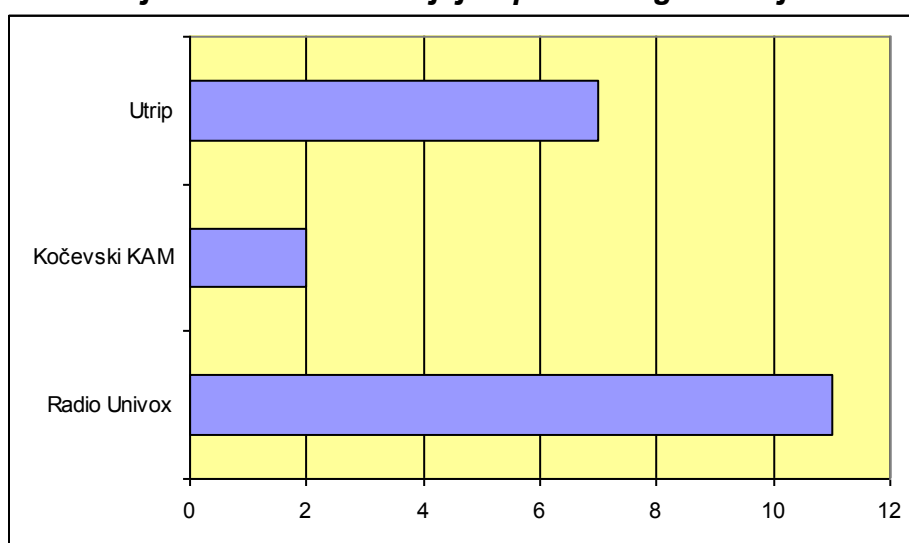
17.5 Sodelovanje organizacij z lokalnimi mediji



Slika 24: Sodelovanje organizacij z lokalnimi mediji

Slika 25 prikazuje sodelovanje organizacij z lokalnimi mediji. Prevladujejo tiste, ki na tak ali drugačen način z mediji sodelujejo. Takih organizacij je 14. V večini medije uporabljajo za predstavitev rezultatov svojih udeležencev in ne toliko za reklamo. Med tistimi, ki ne sodelujejo, najdemo v večini organizacije, ki jim medijsko izpostavljanje pomeni nepotrebno tveganje, ker morda njihove skupine ne delujejo v skladu z zakonskimi določili.

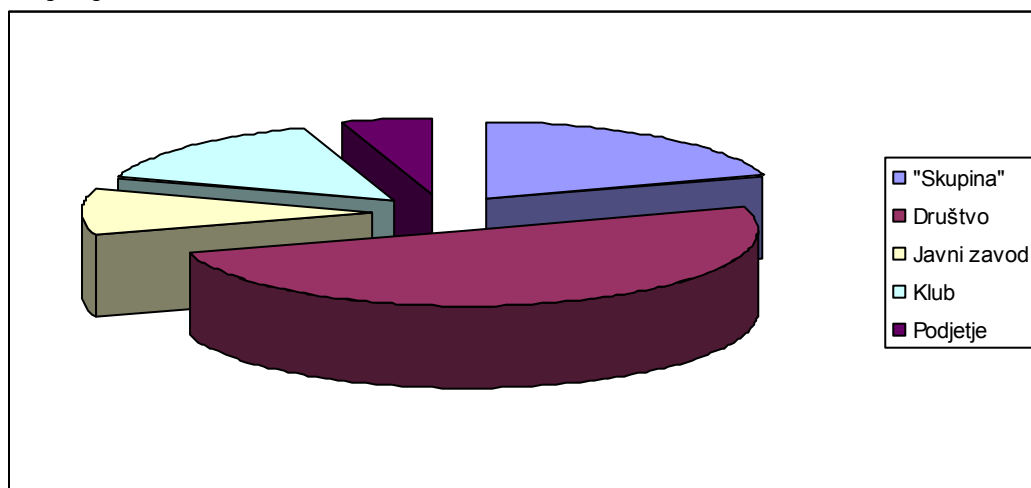
17.6 Mediji s katerimi sodelujejo športne organizacije za starostnike



Slika 26: Mediji s katerimi sodelujejo športne organizacije za starostnike

Na kočevskem ni veliko medijev, s katerimi bi organizacije lahko sodelovale. Kot lahko razberemo iz slike 26 še najraje organizacije opozarjajo nase preko Radia Univox, takih je 11, sledi lokalni časopis Utrip, s katerim sodeluje 7 organizacij, dve pa objavljata svoje prispevke v drugem lokalnem časopisu, Kočevskem KAM-u.

17.7 Status organizacije, ki prireja aktivnosti za osebe v tretjem obdobju življenja



Slika 27: Status organizacije, ki prireja aktivnosti za osebe v tretjem obdobju življenja

Slika 27 prikazuje status organizacij. Na kočevskem prevladujejo društva kot organizatorji telesnih aktivnosti. Teh je deset. Sledijo jim štiri skupine, ki nimajo statusa, tri organizacije imajo status kluba, dve javnega zavoda in ena samostojnega podjetja.

Med 132 aktivnimi starostniki se jih 106 ukvarja z vodenim programom hoje, 78 z vodenim programom telovadbe (kamor prištevamo razgibalne vaje, vaje za zdravo hrbtenico in rehabilitacijske vaje v telovadnici), poleg katerih pa moram prišteti še 64 aktivnih starostnikov, varovancev doma starejših občanov, ki imajo cca. 2 meseca v poletnem času organizirano vadbo petkrat tedensko. Splošni telovadbi sledi balinanje s 63 udeleženci, na četrtem mestu pa je planinstvo s 37 aktivnimi starostniki. Sledijo jim dejavnosti, kot so kolesarjenje, rafting, tek na smučeh, ter kegljanje, ki ima nekoliko večje število udeležencev, vendar pa naj omenim, da so med to povečini sezonski športi, ki se ne izvajajo dnevno, vendar le v določenih letnih časih z optimalnimi pogoji.

Tabela 14

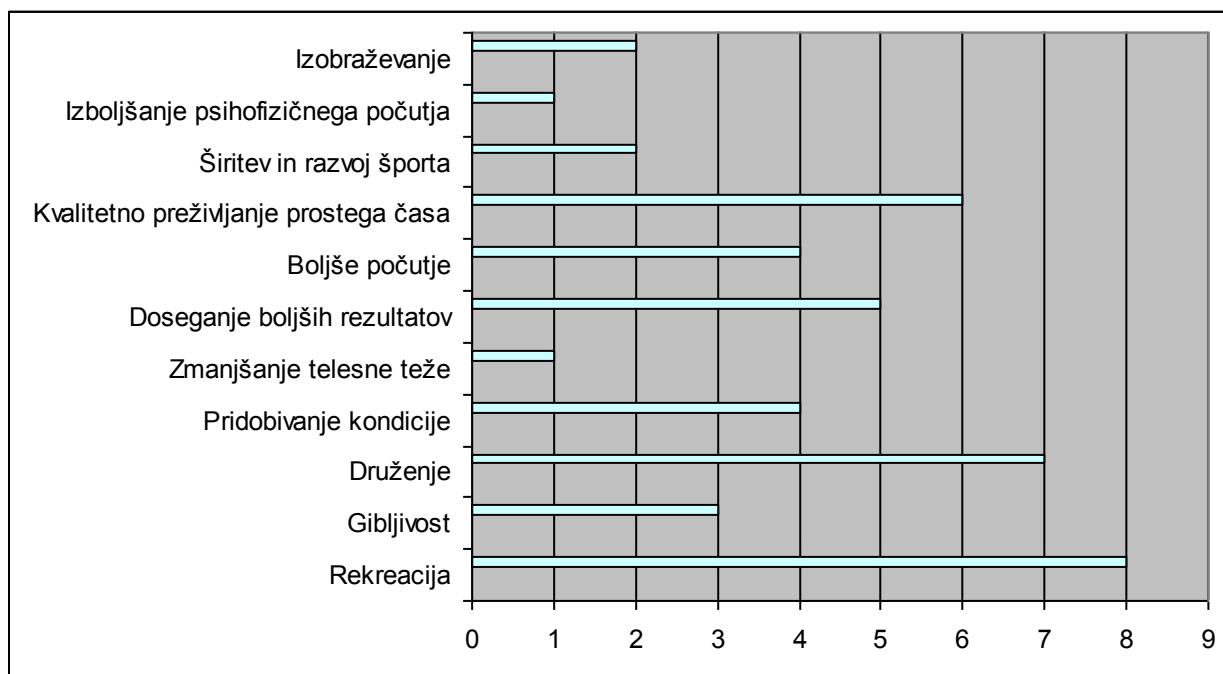
Aktivnosti po posameznih panogah

Zap.št.	Aktivnost	Število udeležencev
1.	Hoja	106
2.	Telovadba	78

3.	Balinanje	63
4.	Planinstvo	37
5.	Kolesarjenje	33
6.	Raft	25
7.	Tek na smučeh	20
8.	Kegljanje	17
9.	Plavanje	13
10.	Joga, Pilates	12
11.	Smučanje	10
12.	Streljanje	10
13.	Kmečke igre	10
14.	Pikado	10
15.	Tenis	6
16.	Odbojka	6
17.	Šah	5
18.	Aerobika	4
19.	Fitness	2

Tabela 14 prikazuje kako si aktivnosti sledijo po vrstnem redu pomembnosti med starejšimi občani na kočevskem.

17.8 Namen delovanja športnih organizacij

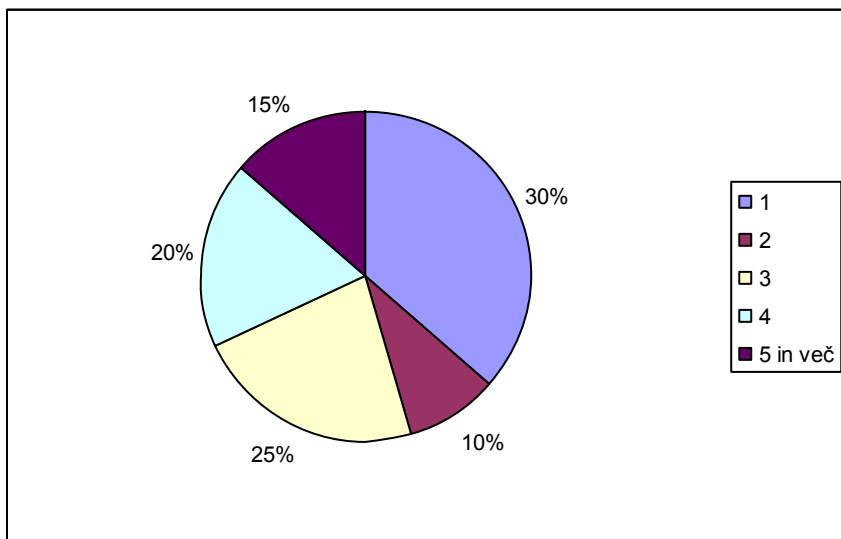


Slika 28: Namen delovanja športnih organizacij

Slika 28 prikazuje s kakšnim namenom organizacije delujejo. Prevladuje rekreacija starostnikov, kateri dajejo pomen kar v osmih organizacijah. Sledijo ji druženje v sedmih in kvalitetno preživljanje časa v šestih organizacijah. Pet jih deluje zaradi

doseganja boljših rezultatov, štiri za boljše počutje in pridobivanje kondicije, tri pa delajo na gibljivosti. Izobraževanje ter širitev in razvoj športa sta pomembna v dveh primerih, zmanjšanje telesne teže in izboljšanje psihofizičnega počutja pa sta pomembna v eni od organizacij.

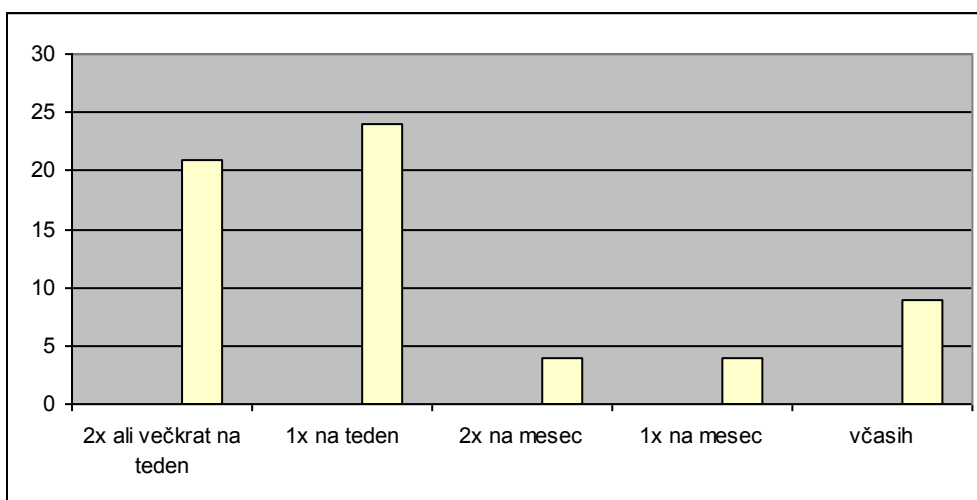
17.9 Število športnih aktivnosti, ki jih izvaja posamična organizacija



Slika 29: Število športnih aktivnosti, ki jih izvaja posamična organizacija

Osem organizacij (30 %) izvaja zgolj en športni program. Dve organizaciji (10 %) izvajata dve športni panogi. Pet organizacij (25 %) izvaja tri različne športne programe, štiri (20 %) izvajajo štiri različne športne programe in tri (15 %) izvajajo pet ali več različnih športnih programov.

17.10 Pogostost izvajanja programa telesnih aktivnosti znotraj posameznih organizacij

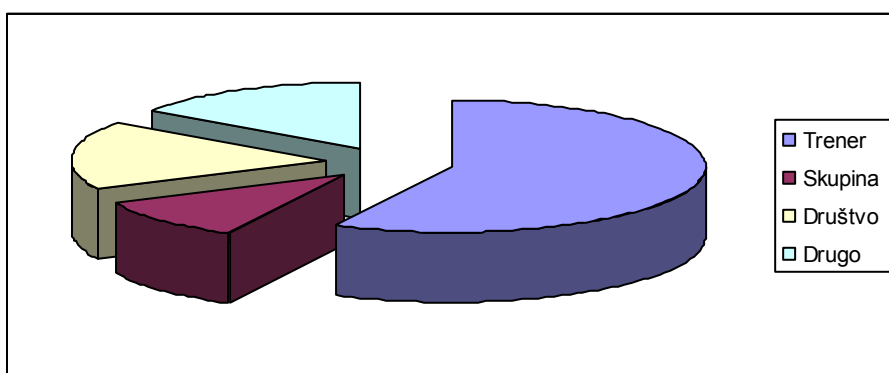


Slika 30: Pogostost izvajanja programa telesnih aktivnosti znotraj posameznih organizacij

Iz slike 30 lahko razberemo, da prevladujejo 1-krat na teden izvajane aktivnosti v 24-ih organizacijah, sledijo jim 2-krat tedensko izvajane aktivnosti v 21-ih organizacijah. 2-krat in vsaj 1-krat na mesec izvajajo aktivnosti v štirih organizacijah, 9 pa jih aktivnosti izvaja le včasih.

- Ena organizacija prireja nekatere svoje dejavnosti trikrat tedensko.
- Sedem organizacij prireja svoje aktivnosti dvakrat na teden.
- Dvanajst organizacij prireja svoje aktivnosti vsaj enkrat tedensko.
- Dve organizaciji prirejata nekatere aktivnosti vsaj dvakrat mesečno.
- Dve organizaciji prirejata nekatere aktivnosti vsaj enkrat mesečno.
- Tri organizacije nekatere dejavnosti izvajajo le včasih.

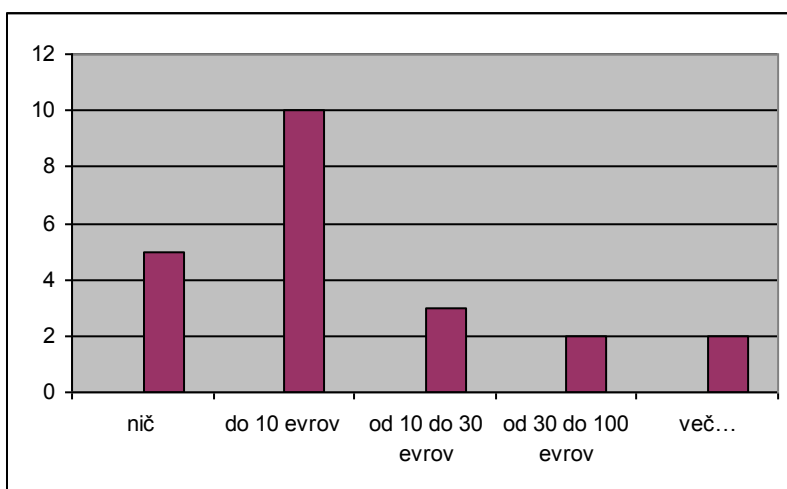
17.11 Način in organizacija vadbe znotraj organizacije



Slika 31: Način in organizacija vadbe znotraj organizacije

Nekaj več kot polovica (57%) vseh aktivnosti se izvaja pod vodstvom trenerja ali vaditelja, približno 17% dela je organiziranega preko društva, kluba ali zveze. Devet aktivnosti (15%) je organiziranih na drugačne načine, kot je delo s fizioterapevtom ali individualno, ostalo delo (10%) pa poteka v organiziranih skupinah.

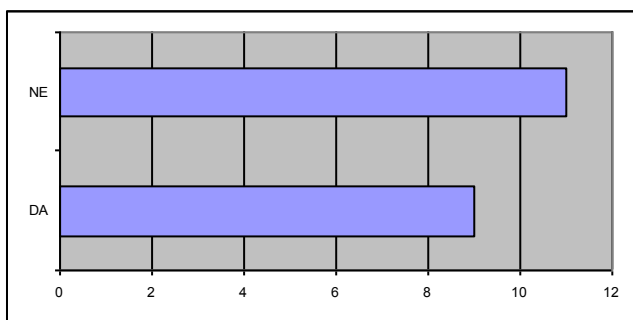
17.12 Cena športnega programa



Slika 32: Cena športnega programa

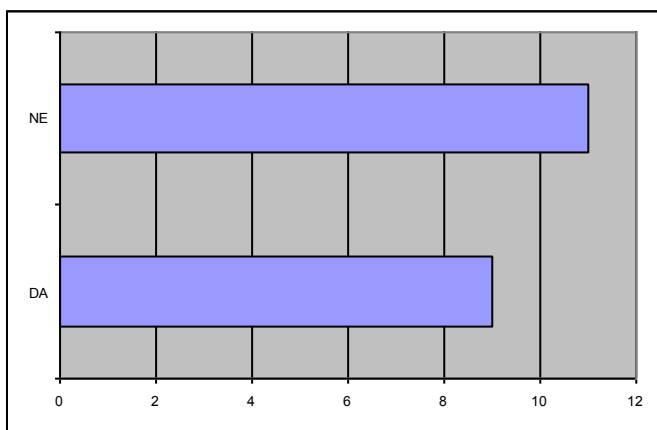
Kot lahko vidimo na sliki 32 je potrebno kar v 15-ih organizacijah plačevati članarino in samo 5 je takih, ki za opravljanje aktivnosti ne računajo nič. Prevladujejo organizacije (takih je 10) v katerih je potrebno plačati do 10 evrov. Tri od dvajsetih organizacij za svoje aktivnosti računajo do 30 evrov. Štiri organizacije računajo več, vendar to ni plačilo članarine. Računajo storitve, ki jih nudijo kot je npr. plačilo tečaja za potapljanje oz. nakup večmesečnih ali sezonskih kart.

17.13 Ali se je ponudba od začetka delovanja do danes zelo spremenila?



Slika 33: Ali se je ponudba od začetka delovanja do danes zelo spremenila?

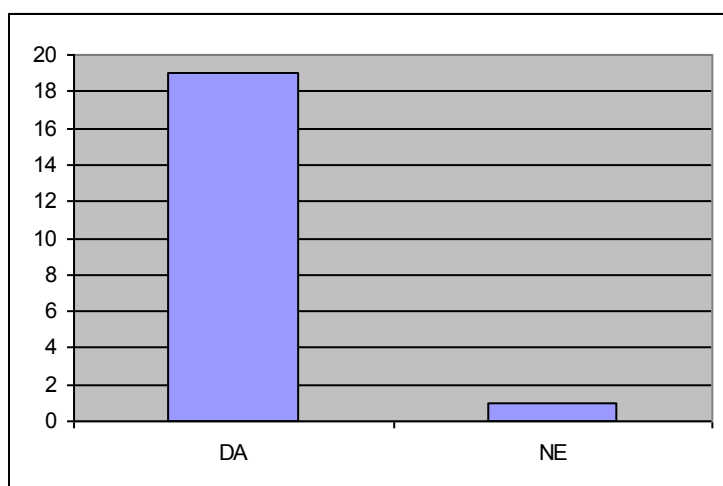
17.14 Nameravate dosedanjim vadbam v prihodnje dodati še kakšno?



Slika 34: Nameravate dosedanjim vadbam v prihodnje dodati še kakšno?

Iz slik 33 in 34 je razvidno, da se v večini organizacij ponudba ni veliko spreminjala, in da tudi v bodoče ne bodo veliko naredili v smeri, da bi trenutni ponudbi še kaj dodali. Jim pa vztrajno sledijo organizacije, ki so skozi čas svojo ponudbo razširile, izboljšale in so tudi v prihodnosti odprte za izzive.

17.15 Ali je na kočevskem možnosti za rekreativno dejavnost starejših dovolj?



Slika 35: Ali je na kočevskem možnosti za rekreativno dejavnost starejših dovolj?

Organizatorji posameznih dejavnosti so si edini, ko gre za vprašanje »Ali je na kočevskem možnosti za rekreativno dejavnost starejših dovolj?«, kar je tudi razvidno iz slike 35. Dejavnosti je dovolj, vendar so ljudje še vedno premalo osveščeni in je še vedno premalo zanimanja za takšno in drugačno telesno aktivnost v tretjem življenjskem obdobju.

18 RAZPRAVA

Z diplomsko nalogo je bila preverjena ponudba telesnih aktivnosti za osebe v tretjem življenjskem obdobju na kočevskem. S pomočjo anketnega vprašalnika je bilo ugotovljeno katere so najbolj priljubljene telesne aktivnosti med starostniki na našem koncu, izobrazbena struktura in usposobljenost športnih kadrov, cena tovrstnih programov, sodelovanje z mediji, način financiranja, pogostost in namen delovanja ter status organizacij.

Na podlagi opravljenih analiz delovanja dvajsetih organizacij na kočevskem je bilo ugotovljeno, da se približno četrtina vseh starostnikov na našem koncu organizirano ukvarja s telesnimi aktivnostmi. Poleg njih pa je še vedno veliko takih, ki se raje individualno aktivno udeležujejo neorganizirane vadbe, kot so sprehodi, »hribolazenje« in tek po čudoviti naravi kočevske. Ti športi ostajajo preprosta in poceni različica rekreacije, vendar težko izvedljiva skozi celo leto zaradi mrzlih zim, kar lahko privede do relapsa, če posameznik nima dovolj močne samokontrole in motivacije.

Na kočevskem je dovolj organiziranih vadb za starostnike, vendar odziv ni zadovoljiv, saj se jih s tovrstno vadbo ukvarja le četrtina. Kljub zavedanju pomena športnega udeleževanja na zdrav način življenja je udeležba nizka, vendar z leti počasi narašča. Pri izpolnjevanju anketnih vprašalnikov je bilo ugotovljeno, da so generacije,

ki jih še ne moremo šteti med starostnike, vendar tej starostni skupini vneto sledijo (generacije 50 let +), dosti bolj osveščene o pomenu gibanja, se v velikem številu športno udeležujejo, in bodo v prihodnjih letih obdržale takšen način življenja. Lahko predvidimo, da bo v prihodnje odstotek športno aktivnih starostnikov hitreje naraščal, zato bo potrebno še nekaj več pozornosti posvetiti tudi programom za to starostno skupino.

Društva v veliki večini prevladujejo pri ponudbi športnih programov za starejše. Premalo je individualnih skupin, ki bi jih vodili usposobljeni kadri. Športno usposobljenih kadrov je na kočevskem veliko, kot lahko razberemo iz tabele 12, vendar je zelo malo takih, ki so pripravljeni za majhen denar voditi skupino starostnikov. Bolj so jim v interesu delovna mesta, kjer je večja verjetnost dobrega zaslužka. Društva običajno računajo članarino, nekatera poleg tega še storitve in programe, ki jih organizirajo, in če prištejemo še plačilo strokovno usposobljenega vaditelja, pridemo do zneska, ki je za mnoge starostnike prevelik finančni izdatek.

Ugotovljeno je bilo, da so moški bolj aktivni kot ženske, vendar ko pogledamo podatke, ki se nanašajo na starostnike starejše od 65 let, prevladujejo ženske. Razlog je v tem, da so bili programi, ki jih organizirajo posamezne organizacije, bližje ženskam (splošna telovadba). Tisti programi, ki organizirajo »moške« športe (košarka, nogomet), pa so sicer zelo obiskani, vendar ne zajemajo te starostne skupine. Ženske se zaradi socialne naravnosti vadbe raje udeležujejo vodnih programov, medtem ko se moški bolj vidijo v neorganiziranih športnih dejavnostih (npr. kolesarstvo).

Hoja v sklopu vodene in organizirane vadbe prevladuje med dejavnostmi, ki se jih starostniki udeležujejo. Običajno jo organizirajo skupine, katerih prvotna dejavnost je splošna telovadba, ki je po udeležbi na drugem mestu. Obeh aktivnosti se v večini udeležujejo ženske z namenom upočasnitve degenerativnih procesov. Sledijo balinanje, planinstvo in kolesarjenje, ki so prav tako v veliki meri organizirane s strani skupin s splošno telovadbo, vendar tu najdemo tudi večji odstotek moške populacije, ki se raje odloča za dejavnost zunaj telovadnic in igrišč.

Od dvajsetih anketiranih se samo štiri organizacije, ki organizirajo športne dejavnosti tudi za starejše, prijavljajo na javne razpise in pridobivajo sredstva s strani občine in države. Skupine in društva bi morali bolj spremljati javne razpise ter se na njih vsako leto prijaviti, da bi pridobili sredstva za delovanje, in s tem zmanjšali stroške članov ter morda pridobili nove člane, ki bi si cenejše programe lažje privoščili. S pridobljeno podporo s strani občine bi se organizacije lažje razvijale, dodajale nove ponudbe in s tem pridobivale člane, po vsej verjetnosti tudi starostnike, ki bi jih s cenejšo in bolj pestro ponudbo zvalili v svoje skupine.

Iz podatkov, pridobljenih preko Zavoda za šport, lahko sklepamo, da je športnih kadrov na kočevskem veliko. Vendar pa iz podatkov, pridobljenih preko anketnih vprašalnikov, vidimo, da se s to starostno skupino ne ukvarjajo izobraženi za to dejavnost, ampak v večini tisti, ki niso šolani za vodenje športnih aktivnosti. Problem se kaže v tem, da se mladi in športno izobraženi kadri v večini ne odločajo za vodenje starostnikov, ker gledajo na vir dohodka, ki pa ga je pri vodenju teh skupin malo. Tako njihovo nalogo prevzamejo posamezniki, ki se od začetka sami športno udeležujejo, privabijo prijatelje ter znance, in tako se skupina počasi širi, vodja pa

ostane tisti, ki je prevzel pobudo. Rešitev bi bilo potrebno iskati v boljši finančni podpori s strani občine in večji možnosti zaposlitve na tem področju. S tem bi pridobili tako mladi (finančna sredstva, delovna doba), kot tudi starostniki (strokovno vodeni programi rekreacije, zmanjšanje možnosti poškodb).

Pomembno vlogo pri športnem udejstvovanju, predvsem pri specializiranih programih, kjer je vadba prilagojena posameznikovim potrebam in sposobnostim, ima tudi medicinska stroka. Programov pod vodstvom medicinskih kadrov je v Kočevju kar precej (40%). Rezultati pa bi bili še boljši, če bi se športni kadri povezali z medicinsko stroko, in s tem omogočili starostnikom specializirane in strokovno vodene programe.

Kar nekaj organizacij sodeluje z lokalnimi mediji, ki jih sicer ni veliko. Vendar jih v večini izkoriščajo za predstavitev dosežkov svojih članov, in ne toliko za svojo promocijo in promocijo zdravega in aktivnega načina življenja. Skupine delujejo in pridobivajo svoje člane preko ustnega izročila ("če je vseč moji prijateljici, se bom programa tudi sama udeležila"), kar smatrajo kot najboljšo reklamo. Takšen način osveščanja je sicer dober, vendar pa bi organizacije v večini morale oglaševati predvsem na radiu, v oddajah namenjenim zdravemu načinu življenja in športnemu udejstvovanju. Tudi preko internetnih strani je oglaševanje kočevskih organizacij slabo urejeno. Vendar moramo upoštevati, da starostniki internet ne uporabljajo v tolikšni meri kot mladi, zato so take strani bolj namenjene slednjim.

Za športno udejstvovanje starejših na kočevskem bi bilo potrebno narediti še veliko, vendar se stanje izboljšuje. Mladi pa smo tu zato, da starejšim omogočimo optimalne pogoje za rekreacijo. In kot pravi stara grška misel: »Če na telesno dejavnost tudi med staranjem ne boste pozabili, boste kljub visoki starosti umrli mladi!«

19 SKLEP

Telesna dejavnost kot ena pomembnejših bioloških potreb človeka zaseda v starosti še toliko bolj pomembno mesto, saj ima velik vpliv na starostnikovo neodvisnost in kakovost njegovega življenja.

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti kakšna je ponudba športnih programov za starostnike na kočevskem, njihove gibalne navade in število telesno aktivnih starostnikov, ugotoviti najpogostejše športne aktivnosti, ki jih starostniki izvajajo, in razloge, zaradi katerih je velik delež starostnikov športno neaktivnih, ter ugotoviti cene programov in finančno podporo s strani občine.

Analiziranih je bilo 20 organizacij na kočevskem, ki prirejajo telesne aktivnosti za osebe v tretjem obdobju življenja. Uporabljen je bil anketni vprašalnik petnajstih spremenljivk, s pomočjo katerih je bila ugotovljena ponudba, zanimanje in finančna podpora organizacijam, ki ponujajo športno udejstvovanje ljudem po 65. letu. Preko elektronske pošte in osebne komunikacije so bili izpolnjeni anketni vprašalniki s katerimi so bili dobljeni podatki za statistično obdelavo, ki so bili obdelani z osnovno statistiko v programu Microsoft Excel.

Ugotovljeno je bilo, da se približno četrtnina vseh starostnikov na kočevskem redno in organizirano ukvarja s telesno aktivnostjo. Splošni pregled je pokazal, da so moški bolj dejavni kot ženske, vendar je bilo pri pregledu starostne skupine nad 65 let ugotovljeno, da so ženske tiste, ki so bolj dejavne. Razloge lahko iščemo v tem, da je bilo anketiranih več skupin, ki imajo svoje dejavnosti prilagojene ženskam. Tu najdemo pomanjkljivost diplomske naloge, saj bi bilo potrebno izbrati enakovredno število organizacij, ki nudijo svoje dejavnosti tako za ženske kot tudi za moške.

Pri raziskavi je bilo ugotovljeno, da so ljudje, ki jih trenutno prištevamo med starostnike, slabše osveščeni o pomenu gibanja za zdravo življenje, in da razvoj rekreacije za starejše na kočevskem sloni na malo mlajših generacijah (nad 50 let), ki bodo svoje športno udejstvovanje ohranile tudi v pozni starosti.

Med dejavnostmi, ki se jih udeležujejo starejši, prevladujejo aktivnosti, ki se odvijajo zunaj (hoja, kolesarjenje, balinanje), če izvzamemo splošno telovadbo. Kot je bilo ugotovljeno z osebno komunikacijo, je športno aktivnih starostnikov še več, vendar se športno udeležujejo zunaj telovadišč in organiziranih skupin. Le-ti se v naravo podajo kar sami, kar lahko privede do neželenih poškodb.

Glede na to, da imamo pri nas veliko strokovno usposobljenih kadrov na športnem področju, pa je premalo tistih, ki so pripravljeni za majhen denar sodelovati z organizacijami, ki ponujajo programe za starejše. Organizacije velikokrat niso prijavljene, da bi dobile kakršnokoli podporo s strani občine, če pa že so, pa zbrana sredstva, pridobljena s članarino ali preko javnih razpisov, porabijo za najem prostorov, morda nakup športnih pripomočkov, izlete, ali piknike. Športni kadri se bolj uveljavljajo pri športih z namenom tekmovanja, in ne toliko v rekreacijskih skupinah. Ugotovljeno je bilo, da je večini skupin pomembno druženje, koristno preživljanje prostega časa, zato ne dajo veliko na to, da bi skupine vodili strokovni delavci, ki bi s svojimi pripravami in treningi porušili prijetno, sproščeno atmosfero, ki vlada v takšnih skupinah. Zato bi bilo potrebno s strani občine razpisati delovna mesta za strokovne sodelavce v tako tekmovalnem kot rekreacijskem športu, tako za mlade kot tudi za stare, ter spodbujati in osveščati tudi preko lokalnih medijev pomen strokovno vodenih programov.

Splošno gledano programi niso dragi, razen v nekaterih skupinah, ki računajo opravljene storitve. V teh skupinah ne najdemo članov starejših od 65 let. Zbrana sredstva skupine v večini porabijo za najem prostorov. Pri vprašanju cene programov so se pokazale pomanjkljivosti te naloge. Vprašanje bi moralo biti bolj točno zastavljeno, saj so bili odgovori tako različni (cena/mesec, cena/leto, cena/osebo, cena za opravljene storitve,...), da jih je bilo težko obdelati.

Kljub velikemu številu neaktivnih starostnikov se stanje na kočevskem izboljšuje. Razvoj rekreacije, športne infrastrukture, in pomen zdravega načina življenja je na pravi poti. Razmere za športno udejstvovanje tudi zunaj igrišč in telovadnic so idealne, naravnih danosti kočevska nima malo, zato ni napak pričakovati, da bo športno aktivnih starostnikov v bodoče še več.

20 VIRI

Berčić, H., Sila, B., Tušak, M. & Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Doupona Topič, M., Petrovič, K. (2007). *Šport in družba, sociološki vidik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T., Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Masleša, S. (2006). *Ponudba športnih programov za osebe v tretjem obdobju življenja na slovenski obali*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Petavs, N., Bocković Juričan, A., Štrumbelj, B. (2008). *Vodna aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Reader's Digest, (2004). *Skrbimo za svoje telo, Zdravi in vitalni do poznih let*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Stoppard, M. (2003). *Uprimo se staranju, Mladostni v poznejša leta*. Ljubljana: Založba Brane Krajnik.

Turk, P. (2004). *Športna dejavnost stanovalcev v domu upokojencev Celje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ulaga, D. (1991). *Šport starostnika*. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.

Ušaj, A. (1998). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Za srce, (2005). *Zdrava poznejša leta naj bodo tudi lepa*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Zagorc, M. (1998). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

20.1 Internetni viri:

Pentek, M. (2005). *Uspešno staranje*. Pridobljeno 12.3.2010, iz http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/25/uspesno_staranje.html

Razmerje med plačami in pokojninami (2008). Pridobljeno 15.4.2010, iz <http://www.zpiz.si/csz/Pokojnine/pokojnine.html>

Prebivalstvo po starostnih skupinah v kočevski občini (2005, 2009). Pridobljeno 15.4.2010, iz <http://www.stat.si/pxweb/Dialog/Saveshow.asp>

Izvajalci športnih dejavnosti v MO Kočevje (marec 2010). Pridobljeno 15.4.2010, iz <http://www.sport-kocevje.si/web/images/stories/doc/klubi/Klubi%20in%20druzstva%20-%20seznam.pdf>

Športni objekti na kočevskem (2006). Pridobljeno 15.4.2010, iz http://katalog.sportnicentri.si/SCMAP_SLO,,ljubljana,sportni_objekti_kocevje.htm

Nasveti za pitje (2010). Pridobljeno 16.6.2010, iz <http://www.radenska.si/besvodNF.php?rubrika=2>

20.2 Viri slik:

<http://www.texascollaborative.org/Puccini%20Module/exercise.php>

<http://www.google.si/imgres?imgurl=http://farm3.static.flickr.com>

<http://www.google.si/imgres?imgurl=http://www.ionizetohealth.com/images/water.jpg&imgrefurl=http://www.ionizetohealth.com>

<http://www.radioaktual.si/?mod=aktualno&action=viewOne&ID=16685>

http://www.google.si/imgres?imgurl=http://content.contentthatworks.com/images_articles/2008/health/health_20081008_elderlydiet_banner.jpg&imgrefurl

http://collectiblesnmore.net/productsByCategory.asp?intCatalogID=28&strCatalog_NAME=Skeletons

<http://www.freakingnews.com/Old-People-Pictures--1966.asp>

<http://www.google.si/imgres?imgurl=http://zlataleta.com/wp-content/uploads/2009/11/bazen620.jpg&imgrefurl=http://zlataleta.com/>

<http://bibaleze.si/clanek/starsi/otroci-starejsih-ocetov-manj-intelegentni.html>

http://www.google.si/imgres?imgurl=http://zlataleta.com/wp-content/uploads/2010/03/starejsi_delavci3.jpg&imgrefurl=http://zlataleta.com

<http://www.google.si/imgres?imgurl=http://amazingdata.com>

http://katalog.sportnicentri.si/SCMAP_SLO,,ljubljana,sportni_objekti_kocevje.htm

<http://www.google.si/imgres?imgurl=http://image.24ur.com/media/images///520xX/Oct2009//60344763.jpg&imgrefurl=http://vizita.si/clanek/novice/danes-smo-najbolj-depresivni>

21 PRILOGA

21.1 Vprašalnik (Karpljuk, 2006)

»Telesna dejavnost, ki pripomore k zdravju – HEPA – program za starejše«

1. Naziv in naslov organizacije, ki organizira telesno dejavnostjo:

--

2. Status organizacije (zveza, društvo, zavod, fitnes,...):

--

3. Odgovorna oseba:

Ime in priimek	Funkcija	Kontakt
		Tel.:
		E-mail:

4. Starost in izobrazba odgovorne osebe:

5. Skupno število športno aktivnih članov:

Število članov/Spol	
Moški	
Ženske	

6. Koliko imate športno aktivnih članov starih nad 65 let?

Število članov/spol	
Moški	
Ženske	

7. Namen delovanja in cilji organizacije (v smislu športnega udejstvovanja)

Namen delovanja organizacije	Cilji organizacije

8. Kako pretežno zagotavljate sredstva za delovanje organizacije?

- 1- Prispevki telesno aktivnih članov
- 2- Donacije ali sponzorski prispevki
- 3- Plačilo za opravljene storitve
- 4- Prispevek društva
- 5- Drugo _____

9. Napišite katere od spodaj naštetih aktivnosti imate organizirane za prebivalce starejše od 65 let:

načini/oblike	Pogostost (1) 2 krat ali več krat na teden (2)1 krat na teden (3)2 krat na mesec (4)1 krat na mesec (5)včasih	organizirano –način (1)trener,vaditelj (2)organizirana skupina (3)društvo, klub, zveza (4)drugo (napišite)	Število članov starejših od 65 let vključenih posamezno aktivnost v
Hoja			
Planinstvo			
Balinanje			
Kolesarstvo			
Plavanje			
Smučanje			
Tek na smučeh			
Splošna telovadba - gimnastika			
Športne igre (katere)			
Drugo (napišite kaj)			

10. Ali se je ponudba športnih dejavnosti v vaši organizaciji od začetka delovanja do danes zelo spremenila?

11. Nameravate v prihodnjih letih dosedanjim vadbam dodati še kakšno?

DA. katero? _____

NE. Zakaj? _____

12. Ali v vašem kraju delujejo še druge organizacije, ki v svojo dejavnost vključujejo tudi telesno aktivnost za starejše? Če jih poznate prosim, da napišete njihova imena.

-
-
-
-

13. Mislite, da je na kočevskem možnosti za rekreativne dejavnosti starejših dovolj?

DA.

NE. Kako bi to izboljšali? _____

14 . Ali vaše društvo sodeluje z lokalnimi mediji?

- 1- Da
- 2- Ne

Če sodeluje, napišite s katerimi:

-
-
-
-

15. Cena programa: