

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TJAŠA TURNŠEK

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Smer študija: Športna vzgoja
Izbirni predmet: Športno treniranje – fitnes

**ANALIZA ŠPORTNOREKREATIVNE PONUDBE ŠPORTNEGA DRUŠTVA MAT IN
VIDIKI RAZVOJA V PRIHODNOSTI**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Maja PORI, prof. šp. vzg.

SOMENTOR:

doc. dr. Primož PORI, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

prof. dr. Gregor JURAK, prof. šp. vzg

Avtorica dela:
TJAŠA TURNŠEK

Ljubljana, 2014

Iskreno se zahvaljujem mentorici dr. Maji Pori, somentorju doc. dr. Primožu Poriju ter recenzentu dr. Gregorju Juraku za vso pomoč, potrpljenje in nesebično podporo pri nastajanju tega diplomskega dela. Hvala!

Hvala staršema, Alenki in Mitju, da sta mi stala ob strani na moji športni in študijski poti ter me ves čas spodbujala. Brez vajine pomoči ne bi dosegla vsega, kar sem dosegla do sedaj. Hvala, da sta mi vedno dajala zgled in me oblikovala v osebo, ki danes stoji tu.

Jasni in Alenu se zahvaljujem za podporo in spodbudne besede, ko sem jih najbolj potrebovala. Hvala, ker sta ves čas verjela vame.

Babici v spomin.

Ključne besede: športnorekreativna ponudba, Športno društvo MAT, Slovensko javno mnenje, socialno demografski dejavniki

ANALIZA ŠPORTNOREKREATIVNE PONUDBE ŠPORTNEGA DRUŠTVA MAT IN VIDIKI RAZVOJA V PRIHODNOSTI

Tjaša Turnšek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport 2014

Športno treniranje, Fitnes

**Število strani: 75; število tabel: 2; število slik: 13 ; število virov: 41; število
grafikonov: 12; število prilog: 4;**

IZVLEČEK

Športno društvo MAT je društvo, ki z lastno infrastrukturo deluje na področju dveh občin v Spodnji Savinjski dolini. V društvu je redno telesno dejavnih več kot 700 članov različnih starostnih skupin. V zadnjih letih je prišlo do velikega napredka v športnorekreativnih navadah Slovencev, vendar je še vedno približno tretjina nedejavnih in približno tretjina takšnih, ki so telesno dejavni le občasno – enkrat tedensko ali manj. V Savinjski regiji so odstotki nekoliko slabši – nedejavnih je kar 40,5 % prebivalcev, občasno dejavnih pa 31,8 %. Športno društvo MAT že od samih začetkov sledi sloganu »Rekreacija za vso družino pod isto streho« in skuša ob tem ponuditi programe za čim širšo populacijo prebivalcev Savinjske doline. V diplomski nalogi so predstavljeni obstoječi vadbeni programi društva ter predstavitev vizije razvoja le-teh v prihodnje. Predstavljeni programi se osredotočajo na čim boljšo zadovoljitev kritičnih skupin telesno nedejavnih prebivalcev Savinjske regije, ob upoštevanju rezultatov Slovenskega javnega mnenja, socialno-demografskih, geografskih in drugih značilnosti Savinjske doline.

Key words:

**ANALIZA ŠPORTNOREKREATIVNE PONUDBE ŠPORTNEGA DRUŠTVA MAT IN
VIDIKI RAZVOJA V PRIHODNOSTI (prevod)**

Tjaša Turnšek

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014

Sports training, Fitness

**Number of pages: 75; number of tables: 2; number of pictures: 13; number of
sources: 41; number of charts: 12; number of appendices: 4.**

ABSTRACT

Sport Club MAT is an association, which with its own infrastructure works in the field two municipalities in the Lower Savinja valley, in which the regular physical active for more than 700 members of various age groups. In recent years there has been a great progress in sports habits of Slovenians, but there is still about a third inactive and approximately one third of people who exercise only occasionally - once a week or less. In Savinjska Region, the percentages are a bit worse – inactive is 40.5% of the population and occasionally active 31.8%. Sport club MAT from their very beginnings follows slogan "Recreation for the whole family under the same roof" and tries to offer the best possible programs for a wider population of Savinja valley. In thesis are presented existing training programs of Sport Club MAT, as well as the vision of the development of these in the future. Programs presented are focusing on as soon as a better satisfy critical groups inactive population of Savinjska region, taking into account the results of Slovenian public opinion, social demographic, geographic and other characteristics of the Lower Savinja valley.

KAZALO

1. UVOD.....	11
1.1 ŠPORTNA REKREACIJA KOT VIR ZDRAVJA.....	11
1.1.1 Vpliv športne rekreacije na srčnožilni in dihalni sistem	13
1.1.2 Vpliv športne rekreacije na mišičnoskeletni sistem	13
1.1.3 Vpliv športne rekreacije na količino podkožnega maščevja	14
1.1.4 Ostali pozitivni vplivi športne rekreacije	15
1.1.5 Priporočila o športu in rekreaciji s strani zdravstvenega sektorja.....	15
1.2 ŠPORTNA REKREACIJA V SLOVENIJI	16
1.3 SPODNJA SAVINJSKA DOLINA S KULTURNO IN NARAVNO DEDIŠČINO ..	19
1.4 ŠPORTNO DRUŠTVO MAT.....	23
1.4.1 Kratka zgodovina nastanka društva	23
1.4.2 Osnovni podatki o društvu	25
1.4.3 Objekti v Športnem društvu MAT	26
1.4.4 Obstoječa športnorekreativna ponudba	33
1.5 CILJI IN HIPOTEZE	39
2. METODE DELA	41
2.1 PREIZKUŠANCI.....	41
3.2 POSTOPEK	42
3. REZULTATI IN RAZPRAVA	43
3.1 UKVARJANJE ČLANOV ŠD MAT S ŠPORTNO REKREACIJO	43
3.2 RAZLOGI ZA VČLANITEV V ŠPORTNO DRUŠTVO MAT	46
3.3. ZADOVOLJSTVO ČLANOV IN OCENA PONUDBE	50
3.4 ŽELJE PO ŠPORTNOREKREATIVNI PONUDBI.....	56
3.5 VIZIJA RAZVOJA ŠPORTNOREKREATIVNIH PROGRAMOV V ŠD MAT	58
3.5.1 Izgradnja športnega parka	58
3.5.2 Organiziranje športnih taborov in tečajev za otroke	60
3.5.3 Sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami	62
3.5.4 Sodelovanje z Občino Žalec	62
3.5.5 Ostala vodila pri razvojnih strategijah Športnega društva MAT.....	63

4. SKLEP.....	65
5. VIRI.....	67
6. PRILOGE	72
6.1 VPRAŠALNIK.....	72
6.2 NAČRT IZGRADNJE ŠPORTNEGA PARKA	75
6.3 ČLANEK O ŠPORTNEM DRUŠTVU MAT IN DRUŽINI TURNŠEK V SAVINJSKEM UTRIPU	76
6.4 ČLANEK O ŠPORTNEM DRUŠTVU MAT V REVIJI SOKOL	76

KAZALO SLIK

Slika 1:	Statistične regije Slovenije	18
Slika 2:	Logotip Športnega društva MAT	25
Slika 3:	Večnamensko igrišče na umetni travi	26
Slika 4:	Zunanja tekalne površina	26
Slika 5:	Plezalna stena	27
Slika 6:	Večnamenska dvorana	28
Slika 7:	Fitnes prostori z izotoničnimi trenažerji.....	28
Slika 8:	Fitnes prostor za vadbo s prostimi utežmi.....	29
Slika 9:	Kardio fitnes	29
Slika 10:	Savne	30
Slika 11:	Večnamensko igrišče na umetni travi	31
Slika 12:	Telovadnica na Polzeli	31
Slika 13:	Otroška igralnica	32
Slika 14:	Starostna struktura preizkušancev	39
Slika 15:	Občina bivanja anketiranih članov in članic	39
Slika 16:	Izobrazbena struktura anketiranih članov in članic ŠD MAT	40
Slika 17:	Pogostost ukvarjanja članov in članic ŠD MAT s športno rekreacijo.....	43
Slika 18:	Delež telesno dejavnih, nedejavnih in občasno dejavnih Slovencev po podatkih raziskave Slovenskega javnega mnenja	43
Slika 19:	Delež telesno dejavnih, nedejavnih in občasno dejavnih članov ŠD MAT.....	44
Slika 20:	Najpogostejši razlogi za včlanitev v ŠD MAT	46
Slika 21:	Kje ste izvedeli za ŠD MAT?	47
Slika 22:	Koliko časa ste že reden član/ica ŠD MAT?	48
Slika 23:	Zadovoljstvo članov in članic s posameznimi športnorekreativnimi programi, ki jih nudimo v ŠD MAT	51
Slika 24:	Ocenitev ŠD MAT po različnih kriterijih	52
Slika 25:	Kaj želite, da bi v ŠD MAT poleg obstoječih športnorekreativnih programov še ponujali?	55

KAZALO TABEL

Tabela 1. Primerjava deleža športno dejavnih med letoma 1973 in 2008	17
Tabela 2. Podatki o ŠD MAT	25

1. UVOD

Današnji način življenja nas sili, da večji del dneva preživimo sede – v avtomobilu, v službi, v šoli, pred televizorjem in pred računalnikom. Ko smo utrujeni in brez posebne volje, se običajno prepustimo pasivnim in telesno nedejavnim oblikam počitka, namesto da bi aktivno izbirali vsebino in način preživljanja dragocenega prostega časa. Kar pozabili smo, da naše telo potrebuje gibanje.

1.1 ŠPORTNA REKREACIJA KOT VIR ZDRAVJA

Študije opozarjajo, da »sedeči« način življenja prevladuje v vseh državah Evropske unije in svari pred zdravstvenimi posledicami. Zdravstveno so posebej ogroženi tisti, ki so telesno nedejavni, kadijo, pijejo veliko alkoholnih pijač, se nezdravo prehranjujejo in živijo stresno življenje (Kraševac - Ravnik, 2008).

Svetovna zdravstvena organizacija opozarja:

- Telesna nedejavnost je za zdravje tvegano početje. Zvišuje krvni tlak in raven holesterola. Na srce vpliva enako, kot če bi pokadili 25 cigaret na dan.
- Pomanjkanje telesne dejavnosti naj bi bil vzrok za 1,9 milijona smrti letno.
- Eno tretjino primerov raka bi bilo mogoče preprečiti, če bi vzdrževali normalno telesno težo in bili zmerno telesno dejavni vse življenje.
- Kombinacije neprimerne prehrane, pomanjkanja telesne dejavnosti in kajenja prispeva k osemdesetim odstotkom bolezni srca in ožilja, ki nastopijo prezgodaj.

- Pri tistih, ki niso vsaj minimalno telesno dejavni, je verjetnost, da bodo zboleli za boleznimi srca in ožilja petdeset odstotkov večja (Radinovič, 2010).

Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe. Vemo, da pravzaprav ni področja družbenega življenja, ki ne bi vplivalo na zdravje. Prvotno so zdravje označevali kot odsotnost bolezni ali onemoglosti. Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije pa je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku ali skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije ter preprečevati bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt. Sodobna definicija zato opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote.

Zdravje je po tej definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. V tem smislu zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti (Bennet in Murphy, 1997). Celovito zdravje postaja vse pomembnejša dobrina in za mnoge tudi vrednota, ter pomembna sestavina kakovosti življenja.

Športno rekreacijo upravičeno povezujemo s celovitim zdravjem, saj deluje tako, da omeji delovanje negativnih dejavnikov, učinkuje na splošno obrambno sposobnost telesa in na izbor ustreznih obrambnih mehanizmov. Razni podatki kažejo, da telesna dejavnost, ki mora biti primerno izbrana, redna in dolgoročna, ščiti pred aterosklerozo, hipertenzijo, možgansko kapjo, sladkorno boleznijo, osteoporozo in karcinomom debelega črevesja (Barbolič idr., 2005). Žal se pomena zdravja največkrat začnemo zavedati šele takrat, ko go izgubimo.

1.1.1 Vpliv športne rekreacije na srčnožilni in dihalni sistem

Eden izmed pomembnejših ciljev ukvarjanja s športno rekreacijo je izboljšanje kardiorespiratornega sistema. Za izboljšanje tega sistema je pomembno, da telesna dejavnost spodbuja splošno aerobno vzdržljivost organizma. Na funkcionalne sposobnosti organizma vplivamo, če izbrana vadba poteka dovolj dolgo na primerni intenzivnosti in je vanjo vključen dovolj velik delež celotne skeletne miškulature. Takšna telesna dejavnost povzroči pospešeno delovanje srčnožilnega in dihalnega sistema, kar povzroči, da se ta postopno prilagodi na povečane napore. Srce tako postaja večje in močnejše ter bolj učinkovito. Čim večje in močnejše je, tem počasneje mora črpati kri skozi naše telo, zaradi česar je manj obremenjeno, ožilje pa bolj sproščeno. Pravilno načrtovana vadba izzove na človeškem organizmu naslednje prilagoditve na obremenitve:

- Mišična vlakna v srčni steni se podaljšajo, zaradi česar se srčna prekata bolj razširita in sprejmeta pri vsaki kontrakciji večjo količino krvi.
- Razširijo se srčne žile, ki oskrbujejo srčno mišico in ji na ta način dovajajo več krvi, s tem pa tudi kisika. Zaradi boljšega pretoka krvi skozi žile se zmanjša tudi možnost srčnega napada.
- Trenirano srce zaradi večje moči kontrakcije iztisne več krvi kot netrenirano in bije počasneje, kadar človek miruje. Tako ima srce več časa, da si odpočije in nabere novih moči za naslednjo kontrakcijo.
- Aerobne aktivnosti so tako bolj učinkovite, skrajša se čas za doseg stabilnega stanja pri vadbi, zmanjšajo se krvni tlak in celotni holesterol, maščobne rezerve ter simptomi anksioznosti in napetosti (Škof, 2007).

1.1.2 Vpliv športne rekreacije na mišičnoskeletni sistem

Vadba moči zajema tako mišično moč kot tudi njeno vzdržljivost. Tako visoka raven le-te vpliva na zdravje z zmanjšanjem obremenitve sklepnih površin, povečanjem stabilnosti sklepov in boljšo prekrvavljenostjo mišičnega tkiva.

To pa pomeni tudi večjo vzdržljivost in manjšo utrujenost. Ko se mišice začno odzivati na intenzivno vadbo, mišična vlakna vežejo več beljakovin, kar se kaže v mišični hipertrofiji – povečanju mišične mase, oziroma v prečnem preseku in skupnem volumnu mišic. Mišice postanejo močnejše in bolj odporne na poškodbe. Poleg mišic vadba krepi tudi kosti, saj se poveča gostota kostnega tkiva. Telesna dejavnost je tako eden ključnih dejavnikov pri preprečevanju ali pri zdravljenju osteoporoze, saj pomaga ohranjati in graditi kostno maso. Ta se na obremenitev odziva podobno kot mišica – krepi se na tistih mestih, kjer so največje obremenitve (Mišigoj - Durakovič idr., 2003). Redna vadba v tretjem življenjskem obdobju pomaga ohranjati ustrezno sestavo telesa, prožnost mišično tetivnega aparata, gibljivost v sklepih ter nadzor nad gibanjem, kar lahko močno izboljša kakovost življenja starostnikov (Škof, 2007). Telesno dejavni ljudje so navadno bolj gibljivi kot nedejavni. Gibljivost sicer nima velikega vpliva na življenjsko dobo, vendar pa prispeva k povečani pljučni kapaciteti, zmanjšuje pogostost bolečin v vratu in križu ter zmanjšuje možnost poškodb med obremenitvami v vsakdanjem življenju.

1.1.3 Vpliv športne rekreacije na količino podkožnega maščevja

Preveč telesne maščobe slabo vpliva na zdravje, še posebno, kadar je večina maščob shranjena okrog trebušnega predela. Debelost zgornjega dela telesa (okoli trebuha) ima veliko večji vpliv na zvišanje maščob v krvi, zvišan krvni pritisk, sladkorno bolezen in na srčnožilna obolenja, kot ga ima debelost spodnjega dela telesa. Na srečo se trebušna maščoba močno odziva na vadbo. Višek telesnega maščevja nastane, ko je energijski vnos s prehrano večji od energijske porabe. Učinki izgubljanja telesne teže in maščevja so v veliki meri odvisni od količine skupne energijske porabe med športno rekreacijo. Ko ljudje postanejo telesno dejavni, se količina podkožnega maščevja občutno zmanjša (Mišigoj - Durakovič idr., 2003).

1.1.4 Ostali pozitivni vplivi športne rekreacije

Telesna dejavnost poveča občutljivost inzulina in toleranco na glukozo, kar pomeni, da zmanjšuje možnost nastanka sladkorne bolezni oziroma lajša njeno zdravljenje. Redna vadba ima pozitiven vpliv na psihično zdravje, saj znižuje stres, izboljšuje počutje, zmanjšuje anksioznost in zmanjšuje depresijo pri klinično depresivnih ljudeh. Vpliv na počutje temelji na biološki bazi – med vadbo se dvigne nivo možganskega serotonina (»hormona sreče«) ter β -endorfina, zaradi katerih se ljudje boljše počutijo in celo boljše spijo (Škof, 2007). Vadba podaljšuje življenje, saj telesno dejavni ljudje v povprečju živijo 2 do 7 let več. Tudi nizko intenzivna vadba, kot je hoja, ima pozitiven vpliv na življenjsko dobo.

1.1.5 Priporočila o športu in rekreaciji s strani zdravstvenega sektorja

Količina vadbe je odvisna od naših ciljev, na splošno pa velja, da je gibanje učinkovito samo, če vadimo redno. Za ohranjanje zdravja je pomembno predvsem razmerje med energijskim vnosom in porabo – med prehranjevanjem in telesno dejavnostjo. Učinki obeh se dopolnjujejo, vendar telesna dejavnost pozitivno vpliva na zdravje tudi neodvisno od prehrane (Završnik in Pišot, 2005). Podatki o tem, kaj športna stroka definira kot redno telesno dejavnost, se razlikuje od medicinske, vendar še ni izdanega nobenega uradnega dokumenta v zvezi s tem.

V dokumentu Globalna strategija svetovne zdravstvene organizacije o prehrani, telesni dejavnosti in zdravju je zapisano, da je priporočljivo, da se posamezniki ukvarjajo z zmerno telesno dejavnostjo vse življenje, da pa je uresničevanje različnih zdravstvenih ciljev odvisno od vrste in količine le-te. Za zmanjšanje tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni, raka na debelem črevesju in raka dojk, se priporoča vsaj trideset minut redne telesne dejavnosti zmerne intenzivnosti večino dni v tednu.

V športno rekreacijo je pomembno vključiti vaje za krepitev mišic ter vaje za ravnotežje, saj le-te zmanjšujejo možnost padcev in povišujejo funkcionalni status pri starejših odraslih (Maučec - Zakotnik, Backović - Juričan, Djomba, 2012).

Priporočila Slovenske zdravstvene organizacije glede telesne dejavnosti, izdana leta 2012, nudijo informacije o pogostosti, trajanju, intenzivnosti, vrsti in skupni količini telesne dejavnosti, potrebne za preprečevanje kronično nalezljivih bolezni. Obravnavajo tri starostne skupine, in sicer: otroci in mladostniki (5–17 let), odrasli (18–64 let) in starejši odrasli (65+ let). Minimalna priporočena količina telesne dejavnosti za krepitev in varovanje zdravja pri otrocih in mladostnikih je 60 minut zmerne do visoke telesne dejavnosti, vsak dan, s poudarkom na aerobni vadbi. Visoko intenzivno dejavnost, vključno z vajami za krepitev mišic in kosti, pa naj bi izvajali vsaj trikrat na teden. Minimalna priporočena količina za krepitev in varovanje zdravja odraslih in starejših odraslih je 150 minut zmerne intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden. Priporočeno je, da se aerobna vadba izvaja vsaj deset minut naenkrat, ob tem pa naj bi se izvajalo vaje za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj dvakrat na teden (Backović - Juričan, Berlinc, Kerstin - Petrič, 2012).

1.2 ŠPORTNA REKREACIJA V SLOVENIJI

»Danes je biti športno aktiven moderno, aktualno, zdravo, prijetno in potrebno. In tudi pisati o tem je zelo aktualno. Težko najdemo revije, tako splošne kot specializirane, ki ne bi imele rubrik, povezanih z gibanjem, športom in zdravjem oz. zdravim, športno obarvanim življenjskim slogom« (Sila, 2010, str. 91). Udeležba Slovencev v telesnih dejavnostih se je v zadnjih letih močno povečala, kar priča o tem, da se Slovenci čedalje bolj zavedajo vrednosti in pomena le-teh. Sila (2010) je v raziskavi Slovensko javno mnenje ugotovil, da je dobra tretjina

(36,1 %) Slovencev športno nedejavnih, slaba tretjina (30,7 %) je občasno in tretjina (33,2 %) redno telesno dejavnih. Kako se je delež telesno dejavnih Slovencev spreminjal od leta 1973, prikazuje tabela 1.

Tabela 1

Primerjava deleža telesno dejavnih Slovencev med letoma 1973 in 2008 (Sila, 2010)

	1973	1996	2001	2006	2008
NEDEJAVNI	57,8	56,5	53,0	40,6	36,1
OBČASNO	30,7	22,7	22,6	31,4	30,7
REDNO	11,5	20,8	24,4	28,0	33,2

Med telesne dejavnosti, s katerimi se Slovenci najraje ukvarjamo, sodijo hoja, plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje in planinarjenje. Ogromno priljubljenost žanje tudi tek v naravi, predvsem zaradi čedalje večje medijske pozornosti, ki jo ta oblika dejavnosti doživlja v zadnjem času. Aktivno preživljanje prostega časa v naravi ima kljub pojavu številnih modernih oblik športne rekreacije za Slovence očitno poseben čar in pozitivne učinke (Pori in Sila, 2010). Glede na podatke iste študije je vadba doma izgubila priljubljenost, saj se uvršča na 12. mesto, medtem ko je bila v prejšnji študiji na 6. mestu. Vzrok zato je lahko porast organiziranih oblik vadbe, v katere se Slovenci radi vključujejo in zato manj vadijo sami doma. Vsekakor je strokovno organizirana vadba najbolj zaželena. Vaditi pod vodstvom strokovnjaka namreč pomaga lažje in hitreje doseči zadane cilje z najmanjšo nevarnostjo poškodb.

Rezultati študije Slovensko javno mnenje (Sila, 2010) so tudi pokazali, da prvič v zgodovini 35-letnega raziskovanja ni bilo statistično značilnih razlik med deležem telesno dejavnih moških in telesno dejavnih žensk. Največje razlike med spoloma so opazne v sami izbiri – moški se v veliko večji meri ukvarjajo z moštvenimi igrami, ki so energetsko napornejše in zahtevajo več športnega znanja. Pri športnih igrah, kjer prihaja do telesnega stika z nasprotnikom, najdejo moški

poseben izziv, ki se kaže v merjenju sposobnosti in znanja, borbenosti in težnje po zmagi. Nogomet in košarko tako postavljajo na 4. oziroma 6. mesto, medtem ko sta pri ženskah na 21. in 19. mestu.

Slovenska javnomnenjska raziskava je pokazala tudi, da je v Sloveniji odvisnost telesne dejavnosti od izobrazbe vedno manjša in potrjuje ugotovitve, da postaja vse pomembnejša razsežnost zdravega in kakovostnega življenjskega sloga vsakega posameznika. Kot glavne razloge za premalo telesno dejavnost posameznikov navajajo naslednje:

- časovno jih omejujejo družinske obveznosti in delo v službi,
- v prostem času so preutrujeni,
- nimajo volje in se jim ne ljubi ukvarjati s telesno aktivnostjo,
- ukvarjanje s telesno dejavnostjo je po njihovem mnenju drago,
- za rekreacijo nimajo primerne družbe,
- v bližini doma nimajo organizirane vadbe,
- preveč časa porabijo, da pridejo od doma v naravo, ter
- v bližini doma nimajo igrišč in namenskih športnih objektov (Sila, 2010).

Kljub izboljšanju deleža dejavnega prebivalstva Slovencev se moramo truditi, da oblikujemo in ponudimo čim več različnih, zanimivih in cenovno dostopnih športnorekreativnih programov, tako da se bo postopoma čim več tistih iz tretjine občasno telesno dejavnih spremenilo v redno športno dejavne, in da se bo vedno več tistih iz športno nedejavnih spremenilo v občasno, morda tudi v redno dejavne. V ta namen v Sloveniji že vrsto let potekajo različne strategije in programi s skupnim ciljem – promovirati zdrav, športno obarvan življenjski slog. To pomeni ljudi poučiti ter jim omogočiti, da se zavestno odločijo za zdravje.

Kljub temu da je za zdravje v prvi vrsti odgovoren vsak posameznik, je država v sodelovanju s stroko in znanostmi pristojna in odgovorna za ustvarjanje razmer, v katerih lahko skrbimo za zdrav življenjski slog. Poleg zagotavljanja zdravstvenega varstva država skrbi za zdravje z oblikovanjem, sprejemanjem in

izvajanjem politike, strategije in programov promocije zdravega načina življenja. Sem sodijo prehranska in alkoholna politika, politika za zmanjševanje rabe tobaka ter strategija varovanja in krepitve zdravja z gibanjem in športno rekreacijo (Zaletel - Kregelj, Eržen, Premik, 2007). V ta namen deluje v Sloveniji več organizacij, ki s svojimi programi skrbijo za promocijo zdravega in aktivnega načina življenja.

1.3 SPODNJA SAVINJSKA DOLINA S KULTURNO IN NARAVNO DEDIŠČINO

Spodnja Savinjska dolina se razteza vzdolž srednjega toka reke Savinje in se uvršča v Savinjsko statistično regijo. Sodi med subpanonske pokrajine in predstavlja osrednji del Celjske kotline. Na njenem območju (334,8 km²) danes prebiva 39.150 prebivalcev, naseljenih v več kot 100 manjših naseljih. Ta naselja so del šestih občin: Vransko, Braslovče, Polzela, Tabor, Prebold in Žalec. V Žalcu je tudi upravni sedež vseh naštetih občin (Verdel, 2007).



Slika 1: Statistične regije Slovenije (Vozičarski vodnik, 2014).

Ugodne naravne razmere prehodnega področja med predalpsko in subpanonsko Slovenijo so že zelo zgodaj omogočile gosto poselitev. Najgosteje je naseljen ravninski del, kjer prebiva več kot dve tretjini Savinjčanov. Gostota naseljenosti

območja znaša 103,9 preb./km² in rahlo presega slovensko povprečje (99,1 preb./km²). Število prebivalstva na tem območju se v zadnjih letih še povečuje, naravni prirast je pozitiven tako v strukturi moške kot tudi ženske populacije. V primerjavi z večino drugih slovenskih občin je opaziti, da na območju občin Braslovče, Polzela, Prebold, Tabor, Vransko in Žalec število prebivalcev rahlo narašča, kar ni posledica zgolj večjega števila rojstev, temveč predvsem priseljevanja. Predvsem v zadnjih letih je opazen določen trend priselitev iz večjih urbanih centrov (Ljubljana, Celje), za katere dolina postaja spalno naselje. Razlogi za to so dobra tranzitnost doline, bližina gospodarskih in industrijskih centrov ter ugodne cene nepremičnin v primerjavi z mestnimi središči. Območje pripada zmerno celinskemu podnebju osrednje Slovenije. Povprečne letne temperature so med 8 in 10,5°C, ki pa se z večanjem nadmorske višine zmanjšujejo (Kotnik idr., 2012). Povprečna letna količina padavin je med 1000 in 1300 mm. Količina le-teh niha iz leta v leto, pa tudi med letom količine niso enakomerno razporejene. Padavinskih dni je v povprečju od 140 do 150 na leto, od teh kar 20 do 38 dni s sneženjem (Rozenstein, 2006).

Območja občin Braslovče, Polzela, Prebold, Tabor, Vransko in Žalec razpolagajo s številnimi naravnimi vrednotami in z bogato kulturno dediščino (arhitekturna, naselbinska in umetnostna dediščina, tradicija,...). Od naravnih danosti so za obravnavano območje najznačilnejši gozdnati hriboviti svet, gričevja in obrežne ravnine, soteske, doline, izviri in slapovi, številni ribniki in umetne zaježitve, kraške jame in osameli kras ter številna rastišča in življenjski prostori izjemnih rastlinskih in živalskih vrst (Lokalna razvojna strategija lokalne akcijske skupine za razvoj podeželja »LAS Spodnje Savinjske doline« 2007–2013, 2008). Vse številne naravne in kulturno-etnološke značilnosti predstavljajo velik potencial za intenzivnejši razvoj turizma in neskončne možnosti za kakovostno preživljanje prostega časa.

Športna rekreacija je v Savinjski dolini zelo dobro razvita. V Zvezo športnih društev je vključenih 43 društev (od skupno 64 društev, ki delujejo na športnem

področju) in dajejo prebivalcem Savinjske doline veliko raznolikost pri izbiri telesne dejavnosti za vsakega posameznika. Res je, da so nekatera društva usmerjena bolj v vrhunski – tekmovalni šport, veliko pa je tudi društev, katerih izključna naloga je skrbeti za telesno dejavnost vseh ljudi. V Savinjski dolini je kar nekaj športnih objektov, kjer je možnost izvajanja različnih športov – tenis, odbojka na mivki, nogomet, rokomet, odbojka, košarka, karate, judo,...

Prelepa in po večini še neokrnjena narava na tem področju ponuja ogromno možnosti za telesno dejavno preživljanje prostega časa. Pohodništvo, kolesarstvo (cestno, gorsko), tek in plezanje so samo nekatere od možnosti, ki posameznikom pričarajo tisto privlačnost, ki jo lahko ponudijo samo gozdovi in travniki po okoliškem hribovju ali ravnine ob rekah in potokih. Številne naravne danosti, ki so našteje spodaj, že sedaj številnim nudijo priložnost za rekreacijo, lahko pa bi jih tudi uspešno povezali s športnorekreativno ponudbo Športnega društva MAT.

Jama Pikel z gozdno in geološko učno potjo

Jama Pikel leži 5 kilometrov severno od Šempetra v Savinjski dolini, sredi Ponikvanskega krasa, ki ga pokrivajo gozdovi, polja in vinogradi. Jama je ena od največjih turistično urejenih kraških jam na Štajerskem, ki slovi predvsem po svoji lepoti. Po ohranjenosti se lahko kosa s številnimi turističnimi jamami v Evropi. Raziskovanje notranjosti se prvič omenja leta 1868. V jami so našli živalske in človeške kosti iz paleolitika. Izredno bogato je zgornje nadstropje jame, kjer se nahajata kapniška jama in rov netopirjev. Jamo Pikel je za turistične ogledе usposobilo Turistično društvo Šempeter leta 1972, ko je elektrificiralo 400 metrov rova. Danes si lahko ogledamo glavni rov z razširitvami, jezerci ter prehod v zgornje, kapniško nadstropje. Štirimetrski slap je eden redko lahko dostopnih jamskih slapov pri nas. Kapniki so izredno lepi, podobni tistim iz primorskih in notranjskih kraških jam. Tu najdemo stalagmite in stalaktite, vsi pa so čisti in neokrnjeni. Jami so dali ime domačini, ki so v skalovju ob vhodni odprtini videli

velikana z rogovi, ki naj bi stal na vhodu v pekel, prebivališče hudičev. Poleg tega se pozimi, ko je zunanja temperatura nižja od temperature v jami, včasih kadi. Obe posebnosti sta tako botrovali izbiri imena za to jamo (Leskovšek, 2010). V neposredni bližini jame je urejena gozdna in geološka učna pot, ki vodi skozi okoliške mešane gozdove in mimo travnikov, ki poraščajo svet okoli jame Pekel. Dobra 2 kilometra dolga pot je namenjena vsem, ki uživajo v naravi in radi na drugačen, zanimiv, ter otrokom prijazen način spoznavajo naravne pojave in procese. Gozdna in geološka učna pot je opremljena z informativnimi tablam, ki govorijo o gozdu, naravi, ekologiji, krasu in kraških pojavih. Na poti je 13 vsebinskih točk in druge zanimivosti – apnenica, ostanki fosilov, kraško polje s požiralniki, lovska opazovalnica, izvirna voda Ložanke,... (Gozdna in geološka učna pot, 2014).

Naravno plezališče Kotečnik

Kotečnik (722 m) je 1800 metrov dolg gorski greben v Posavskem hribovju. Vzhodni del grebena je poraščen, zahodni pa nudi lep razgled na vrhove v Posavskem hribovju, še posebej na Šmohor in Gozdnik. Kotečnik je zelo dobro poznan med plezalci po Evropi, saj je največje slovensko plezališče z več kot 300 plezalnimi smermi vseh težavnostnih stopenj, ki segajo od 4 b do 8 c. Plezališče je primerno za plezanje v vseh letnih časih, tako za začetnike kot tudi za največje mojstre, radi pa ga obiščejo tudi gorniki (Naravno plezališče Kotečnik, 2014).

Ribnik Vrbje

Južno od Žalca, tik ob Savinji, se nahaja zavarovano območje, katerega osrednji del je Ribnik Vrbje. Meri dobrih 13 hektarjev in je v tem delu doline največja stoječa voda. V ribniku poteka vzreja toplovodnih vrst rib – krapovcev. Ribnik ima tudi bogato floro in favno, med slednjo najbolj izstopajo ptice – opaženih je bilo preko 170 vrst. Okoli ribnika Vrbje je speljana 3 kilometre dolga, urejena in z informativnimi tablam opremljena ekološka učna pot, ki je prehodna v vseh letnih

časih in primerna za vse starostne skupine (Ribnik Vrbje, 2014). Kot je zapisano na spletni strani Zavoda za kulturo, šport in turizem Žalec, poteka ob Ribniku Vrbje še nekaj drugih tematskih poti, in sicer Hmeljska in Srčna pot ter učna pot Trje.

Kljub naravnim danostim in možnostim za športno rekreacijo v pokritih športnih objektih, je glede na podatke Slovenskega javnega mnenja (Pori in Sila, 2010) v Savinjski regiji še vedno 40,5 % telesno nedejavnih posameznikov in 27,7 % tistih, ki so telesno dejavni le občasno.

1.4 ŠPORTNO DRUŠTVO MAT

1.4.1 Kratka zgodovina nastanka društva

Športno društvo MAT je družinsko društvo, ki je svoj razvoj začelo dobresedno iz nič, danes pa velja za uspešno podjetje, ki s sebi lastno infrastrukturo deluje na področju treh občin v Savinjski dolini (Braslovč, Polzele in Žalca). Začetki društva segajo v leto 1997, ko sta ustanovitelja društva, profesor športne vzgoje Mitja Turnšek in učiteljica razrednega pouka Alenka Turnšek, v garažnih prostorih svoje hiše ustanovila vadbeni prostor z nekaj trenažerji in vadbenimi pripomočki. Sprva sta ga uporabljala sama, kasneje pa vse pogostejše vanj vabila tudi svoje prijatelje, ki so bili nad videnim navdušeni. Tako so se v Mitjevi glavi začele snovati ideje o zasnovi velikega športnorekreacijskega centra, ki bi nudil vadbo širšemu krogu prebivalcev v kraju in izven njega. Ideja se je počasi razvijala in za hišo, za starim kozolcem, v bivšem sadovnjaku, je zraslo moderno tenis igrišče z umetno travo, ki je pomenilo v ponudbi telesne dejavnosti v občini nekaj novega. Njegova posebnost je večnamenskost, saj je igrišče prirejeno tudi za igranje badmintona, odbojke, malega nogometa, košarke, hokeja na travi in izvajanja

otroških programov. Postavitev družinskega fitnesa in teniškega igrišča je pomenila nov začetek zorenja o športnem društvu, obenem pa nove razsežnosti v ponudbi rekreacije v kraju.

V času, ko so Mitja in prijatelji vadili v družinskem fitnesu, igrali tenis na umetni travi za hišo in snovali ideje o društvu in njegovem delovanju, se je porajalo vprašanje, kako širiti ponudbo, kje zgraditi športno-rekreativni objekt, saj je povpraševanje začelo presegati kapacitete. Prva misel in ena izmed možnosti, kasneje pa kot realno izvedljiv predlog, je bila le nekaj deset metrov stran delujoča majhna kmetija, katero sta upravljala oče in mati Alenke Turnšek, Jožica in Boris Voh. Tako se je porodila ideja o izgradnji športnorekreacijskega centra kar na kmetiji, kjer je bila postavljena hiša, koritast silos za silažo, gnojišča, hlevi za živino, sušilnica za hmelj in shramba za seno.

Kljub dvomom lastnikov kmetije o nastanku centra v hlevih za živino, ki naj bi ljudem ponujal športnorekreativne programe, sta se odločila, da poizkusita, in tako sta z najemnikom podpisala pogodbo, prodala živino in nekaj strojev ter se z Mitjem, Alenko in drugimi privrženci lotila spremembe namembnosti kmetijskega posloplja v športno-rekreativni objekt. Sanje so predsednika, prof. Mitja Turnška, popeljale tudi 5 km stran od samega objekta in sedeža društva. Tako je v letu 2003 prišlo tudi do prevzema in obnove objekta, zdaj bivšega TVD Partizan na Polzeli, in s tem razširitve ponudbe s športno rekreacijo v telovadnici in na squash igrišču ter organizacijo praznovanj otroških rojstnih dni.

V letu 2008 je Športno društvo MAT preraslo v še večji projekt. Z izgradnjo pokritega že obstoječega parkirišča se je tako razširila ponudba s tekalnim platojem na prostem, ki se nahaja nad parkirnim prostorom. Celoten sistem vodenja je kljub temu ostal nespremenjen, programi pa so postali pestrejši, zanimivejši ter obogateni s svežim zrakom in lepim razgledom (Lešnik, 2012).

1.4.2 Osnovni podatki o društvu

Športno društvo MAT je eno izmed 65-ih društev v Občini Žalec in je edino med njimi, ki ne kandidira za sredstva občinskega proračuna. Razlog za to je, da je predsednik društva, Mitja Turnšek, prepričan, da mora društvo funkcionirati na svojih lastnih temeljih. Tako se sredstva, pridobljena s članarinami, v 60–70 % vračajo v samo dejavnost društva, 10–20 % je tistih, ki so varčevani kot rezerva ob nepredvidenih dogodkih in problemih, 10 % pa je tistih sredstev, ki ostanejo nerazporejena.

Tabela 2.

Osnovni podatki o Športnem društvu MAT

<i>Osnovni podatki</i>	
Popolno ime	Športno društvo MAT
Ulica	Juhartova ulica 10
Naselje	Šempeter v Savinjski dolini
Pošta	3311 Šempeter v Savinjski dolini
Občina	Žalec
Regija	SAVINJSKA
Izpostava AJ PES	Celje
Telefon	041 826 – 200 / 070 510 – 410
<i>Identifikacijski podatki</i>	
Matična številka	1049542000
Davčna številka	59102721
<i>Podatki o ustanovitvi</i>	
Datum vpisa pri registrskem organu	26.2.1997
Registrski organ	Upravna enota Žalec
Zakoniti zastopnik	Mitja Turnšek



Slika 2: Logotip Športnega društva MAT (osebni arhiv).

V društvo je včlanjenih preko 700 članov, ki se redno udeležujejo ponujenih športnorekreativnih programov, veliko pa je tudi takšnih, ki so pri nas telesno dejavni le občasno – posamezniki prisotni na animacijah športnih rojstnih dni.

1.4.3 Objekti v Športnem društvu MAT

Športno društvo MAT izvaja svoje programe na številnih lastno izgrajenih objektih, ki se nahajajo na dveh različnih lokacijah – v Šempetru in na Polzeli. Obe lokaciji ponujata rekreacijo tako na zunanjih kot tudi notranjih športnih površinah.

Šempeter – zunanje površine

Večnamensko igrišče na umetni travi (Slika 3), obsega 800 m² površin in omogoča izpeljavo različnih vrst skupinskih vadb ter igranje tenisa, badmintona in nogometa na prostem. Podlaga, ki je prijazna do sklepov in vezi, je sestavljena iz umetne trave ter s posebnim postopkom napolnjena s kremenčevim peskom. Odbojnost žoge ter drsnost igralcev je podobna kot na peščenih teniških igriščih, dobra vodoprepustnost igrišča pa omogoča rekreacijo že kmalu po dežju. Rekreacija je tako omogočena že zgodaj spomladi ter traja pozno v jesen.



Slika 3: Večnamensko igrišče na umetni travi (osebi arhiv).

Zunanja tekalna površina (Slika 4) z gumijasto podlago je nastala na strehi pokritega parkirišča in meri 400 m². Poleg teka na zarisani tekalni stezi omogoča v osrednjem delu igranje badmintona in namiznega tenisa. Površina je zaščitena z ograjo in lovilnimi mrežami za žoge ter osvetljena z reflektorji, ki omogočajo rekreacijo tudi v večernih urah. Ob ugodnih vremenskih razmerah se površina izrablja v namene telesne dejavnosti na prostem.



Slika 4: Zunanja tekalna površina (osebni arhiv).

Šempeter – notranje površine

Umetna plezalna stena (Slika 5) je pritrjena v 13 metrov visok in 5 m x 4 m širok dimnik, ki je pred preureditvijo služil spravi posušenega sena. Stena je namenjena tako plezanju začetnikov kot tudi plezanju naprednejših športnih plezalcev. Smeri na glavni, 13 m visoki plezalni steni, se prilagajajo in so na začetku manj, proti vrhu pa že bolj zahtevne. Glavno plezalno steno obdajajo nizke plezalne stene (visoke 2,5 m), namenjene igri in plezanju otrok nižjih starostnih skupin, in ne zahtevajo vrvnega varovanja. Tla so pokrita z mehкими blazinami za varen doskok. Društvo omogoča izposajo osnovne plezalne opreme.



Slika 5: Plezalna stena (osebni arhiv).

Večnamenska dvorana (Slika 6), s površino 70 m² je v prvi vrsti namenjena vadbi otrok nižjih starostnih skupin, poleg tega pa je uporabljena za izvedbo športnorekreativnih programov v sklopu fitnes vadbe. Stene in tla dvorane so zavarovana z blazinami, ogledala in luči pa zaščitena s kovinsko mrežo, kar omogoča brezskrbno igranje otrok. Za potrebe vadbe so na voljo TRX-i, velike gimnastične žoge, Bosu polžoge, Flowin drseče podlage, Gymstick palice, Agility lestve, švedske skrinje, lestvine in vzdolžne prečke za zgibe ter drugi pripomočki.



Slika 6: Večnamenska dvorana (osebni arhiv).

Dvorana za aerobiko s površino 60 m² ponuja prostor za izvedbo različnih oblik skupinskih vadb, predvsem aerobike in pilatesa. Po tleh položene blazine srednje trdote blažijo doskoke in varujejo vezi ter sklepe pred poškodbami. Stene dvorane so obdane z ogledali, ki omogočajo nadzor nad izvedbo gibov med samo vadbo.

Fitnes prostorov je več (Slika 8) in so razporejeni v večih delih stavbe, tako da je v celoti izkoriščen skoraj vsak kvadratni meter le-te. Skupna površina prostorov meri približno 220 m², v njih pa je uvrščeno 27 naprav za kardio vadbo (Slika 9) ter 40 različnih naprav za izotonično vadbo (Slika 7). Vsi prostori so primerno ogrevani in klimatizirani, tako da omogočajo nemoteno vadbo preko celega leta.



Slika 7: Fitnes prostor z izotoničnimi trenažerji (osebni arhiv).



Slika 8: Fitnes prostor za vadbo s prostimi utežmi (osebni arhiv).



Slika 9: Kardio fitnes (osebni arhiv).

Savna del (Slika 10) vsebuje 2 finski savni, turško parno in infrardečo savno, stenski prhi ter prostor za počitek. Suha finska savna ima temperaturo med 70 in 90 °C ter vlažnost med 25 in 35 %. Vlažnost se povečuje tako, da se z vodo, ki ji dodamo kakšno eterično olje, poliva pregrete kamne. V parni turški savni je temperatura okrog 45 °C, vlažnost pa je višja, in sicer med 40 in 65 % (Šustar, 2011). Infrardeča savna velja za najvarnejšo, najbolj ekonomično in najbolj učinkovito pri odstranjevanju raznih strupov iz telesa ter ima hkrati blagodejne zdravilne učinke. Infrardeči žarki, ki prodrejo do 4 cm globoko pod telesno tkivo, ga segrejejo tako, da se začnemo potiti. Nižja temperatura, v primerjavi z ostalimi savnami, je tudi bistveno bolj varna za ljudi s kardiovaskularnimi težavami, kajti

dihati zrak s temperaturo, ki ni višja od telesne, je prijetneje kot dihati zrak, ogret na 80 do 110 stopinj Celzija (Zakaj savna, 2009). Člani se lahko po napornih vadbah okrepčajo in ohladijo v klubskih prostorih društva ali pa se sprostijo z eno izmed različnih vrst masaž (klasična ročna, športna in anticelulitna masaža ter refleksna masaža stopal), ki jih društvo med drugim tudi ponuja.



Slika 10: Savne (osebni arhiv).

Polzela – zunanje površine

Večnamensko igrišče na umetni travi (Slika 11), obsega 1000 m² in omogoča igranje tenisa, odbojke, badmintona, nogometa, boja med dvema ognjema, košarke in drugih oblik rekreacije na prostem. Prenosljiva stojala z možnostjo nastavitve različnih višin mreže omogočajo preprosto spreminjanje igrišča za odbojko v igrišče za badminton ali v igrišče za tenis. V skladu s temi športi so vrisane tudi črte na igrišču. Podlaga igrišča (umetna trava + kremenčev pesek) ima podobne odbojne in drsne lastnosti kot prej omenjena podlaga na zunanjem večnamenskem igrišču v Šempetru. Glede na to, da poteka animacija športnih rojstnih dni preko celega leta, služi to igrišče tudi za osvežitev in igro otrok v vročih poletnih mesecih (preskakovanje vodnega razpršila, obmetavanje z vodnimi baloni, dričanje po spolzkih nakloninah, itd.).



Slika 11: Večnamensko igrišče na umetni travi (osebni arhiv).

Polzela – notranje površine

Telovadnica (Slika 12) velikosti 170 m² omogoča igranje odbojke, badmintona, košarke, hokeja in nogometa. Stene so do višine 2 metrov zaščitene s stenskimi blazinami, okna pa s kovinskimi mrežami. Telovadnica je izkoriščena predvsem v popoldanskem času, v največji meri za igranje badmintona in animacije športnih rojstnih dni. Telovadnica je pozidana tako, da je v nadaljevanju še dvorana za squash dolžine 9,75 m in širine 7,62 m.



Slika 12: Telovadnica na Polzeli (osebni arhiv).

Otroška igralnica (Slika 13) meri 40 m² in je opremljena tako, da že s svojim videzom in obliko pritegne otroke k igri, ta pa vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti. Poleg plezalne stene, ki zaradi nizke strukture ne zahteva posebnega vrvnega varovanja, so v telovadnici še trampolin in letveniki, ki se lahko poljubno odpirajo in prilagajajo, zaradi česar je otrokom možno pripraviti pester igralni poligon.

Barvitost in razgibanost igralnice sta tista elementa, ki vplivata na to, da otroci ob zabavi in igri razvijajo koordinacijo, spretnost ter moč rok in ramenskega obroča. Igralnica se uporablja predvsem v času rojstnodnevni animacij in za trening tehnike plezanja plezalcev v hladnejših zimskih mesecih.



Slika 13: Otroška igralnica (osebni arhiv).

1.4.4 Obstoječa športnorekreativna ponudba

Vodena fitnes vadba

Športnorekreativna vadba na fitnes trenažerjih spada v Športnem društvu MAT med osnovno in najbolj razširjeno ponudbo ter predstavlja primarno dejavnost društva. Programi vadbe so organizirani s stalnim urnikom, kar pomeni, da ima vsak posameznik ali skupina točno določen dan in uro vadbe.

Ta način organizacije se je izkazal v smislu motivacije za veliko spodbudo pri njihovih odločitvah, da se kljub napornemu dnevu bolj motivirano udeležijo vadbe, obenem pa omogoča doseganje ciljne skupine, ki si želi osebni pristop vaditelja.

V fitnesu deluje šest vaditeljev, ki so strokovno podkrepljeni z izobraževalnim tečajem pri Fitnes zvezi Slovenije ali s študijem na Fakulteti za šport v Ljubljani. Tako so med tistimi, ki izvajajo programe vadbe v fitnesu, dva vaditelja in ena inštruktorica fitnesa (licenca FZS), študentka FŠ, absolventka FŠ (smer športno treniranje – fitnes), ter profesor športne vzgoje. Celoten potek in nadzor je v rokah profesorja športne vzgoje in predsednika društva Mitje Turnška. Ustrezno izobražen in usposobljen kader je zagotovo velik dejavnik uspeha ali neuspeha, zato imajo v društvu pristen odnos, osebni pristop, ustvarjalno delo in strokovnost vaditelja izreden pomen.

Vadba posameznika se zaradi različnih odzivov organizma na fizične obremenitve na samem začetku oziroma prvem obisku vadbe posameznika prične s preverjanjem njegovih zmožnosti. Gre za testiranje, kjer se ugotavlja posameznikovo inicialno stanje, funkcionalne sposobnosti, antropometrične karakteristike in njegova mišična moč ter vzdržljivost na posameznih napravah. Na podlagi tega in tudi srčnega utripa v mirovanju ter med obremenitvijo se posamezniku določi srčni utrip v kardio in izotoničnem fitnesu oziroma srčni utrip, pri katerem naj vadba poteka. Skozi celoten vadbeni proces pa se redno spremljajo posameznikova telesna teža, maščoba, sistolični in diastolični krvni tlak, sladkor v krvi in holesterol. Pri testiranju se za vsakega posameznika sestavi primeren program. Na podlagi programa nato vaditelj natančno ve, kako poteka celotna struktura vadbe posameznika in na kaj mora biti pozoren.

Osnovni program, primeren za vsakega posameznika, ki nima morebitnih zdravstvenih težav, je voden po principu krožnega treninga na trenažerjih v izotoničnem fitnesu s prepletanjem vaj na prostih utežeh in kardio napravah. Ta

se nato lahko dopolnjuje glede na posameznikove sposobnosti, želje in potrebe po napredovanju, oblikovanju telesa ali izgubljanju telesne teže ter pripravah na razna tekmovanja in sezonske športe (Lešnik, M., 2012).

Aerobika

Aerobika poteka v Športnem društvu MAT tako v Šempetru kot tudi na Polzeli. Člani imajo možnost izbirati med različnimi vrstami, in sicer: klasično aerobiko, step aerobiko, pilatesom ter aerobiko za seniorke.

- Klasična aerobika

Gre za enourno, nizko do visoko intenzivno aerobno vadbo ob glasbeni spremljavi. Sama ura aerobike je sestavljena iz uvodnega dela, kjer telo s splošnim in specifičnim ogrevanjem pripravimo na kasnejše obremenitve. Temu delu sledi glavni del, ki je sestavljen iz aerobnega dela z elementi plesa, gimnastičnih in krepilnih vaj, teka, poskokov in drugih preprostih korakov. Le-ti so povezani v različne gibalne strukture in njihove kombinacije – koreografijo. Največ pozornosti je usmerjene v razvoj srčnožilnih in dihalnih sposobnosti. V zaključnem delu se intenzivnost vadbe postopoma zniža in se zaključi s statičnim raztezanjem in različnimi tehnikami sproščanja. To dejavnost izvaja učiteljica razrednega pouka, s FZS licenco vaditelja aerobike, ki si je z večletnim delom nabrala dragocene izkušnje na tem področju.

- Step aerobika

Je srednje do visoko intenzivna vadba, pri kateri uporabljamo stopničko ali step, z možnostjo nastavitve poljubne višine. Ob dinamični glasbi vzpenjanje in sestopanje s stepa povezujemo s plesnimi gibalnimi strukturami v različne koreografije. Vadba je podobno kot pri klasični aerobiki razdeljena na uvodni, glavni in zaključni del, ki se zaključi s sproščanjem. Vadbo izvaja profesorica športne vzgoje zagrebške Kineziološke fakultete.

- Pilates

Gre za nizko intenzivno vadbo, primerno za vse starostne skupine – tako ženske kot moške. Izvaja jo vaditeljica pilatesa (licenca FZS). V eno uro trajajoči vadbi se povezujejo vaje za krepitev telesa in vaje za gibljivost, kjer kot obremenitev uporabljamo upor lastnega telesa. Veliko pozornosti je usmerjene na dihanje, vaje pa so preproste in ne zahtevajo posebne stopnje telesne pripravljenosti.

- Aerobika za seniorke

Je nizka do srednje intenzivna vodena vadba za srednjo in starejšo generacijo žensk, ki poteka ob nekoliko bolj umirjeni glasbi. Tudi to vadbo izvaja zgoraj omenjena učiteljica razrednega pouka z licenco FZS za vaditelja aerobike. Ura se tudi tu razdeli na uvodni, glavni in zaključni del, pri čemer se v glavnem kombinirajo elementi klasične in step aerobike. Vadba je nekoliko nižje intenzivna in prilagojena starosti ter telesni pripravljenosti članic, še vedno pa dovolj intenzivna, da izboljšuje vzdržljivost srca in ožilja, moč mišic in čvrsto okostje ter povečuje njihovo aerobno sposobnost.

Plezanje

V društvu sta na voljo dve plezalni steni – v Šempetru in na Polzeli. Možen je najem prostora s souporabo plezalne opreme na lastno odgovornost, nudimo pa tudi ABC plezanja, ki ga vodi absolventka Fakultete za šport in poteka 5 šolskih ur, kjer se posameznik nauči plezalnih osnov na umetni plezalni steni. Glede na to, da plezanje pozitivno vpliva na razvoj moči, ravnotežja in koordinacije, ga redno vključujemo tudi v programe športnorekreativne vadbe za otroke. Plezalna stena je na voljo tako mlajšim kot tudi starejšim generacijam.

Športnorekreativna vadba za otroke (tudi v povezavi z učenjem angleškega jezika)

Za najmlajše člane (od 3. leta do 6. leta starosti) poteka 2-krat tedensko otroška športnorekreativna vadba, pri kateri se otroci preko igre spoznavajo z naravnimi oblikami gibanja (plazenje in lazenje, hoja in tek, plezanje, skoki – v daljino, v višino in v globino, ter padci, pa tudi meti in lovljenje predmetov). Vadba poteka od septembra do maja, in sicer 2-krat tedensko, ob ponedeljkih in četrtek, in se deli v dve skupini – na vadbo za 3- in 4-letnike ter vadbo za 5- in 6-letnike, ter je s tem kar najbolj prilagojena njihovi starostni skupini. V toplih dneh poteka vadba na zunanjih površinah, v hladnejših pa na notranjih, s souporabo plezalne stene. Kot dodatna možnost je na voljo tudi povezava otroške vadbe z učenjem angleškega jezika, ki ga poučuje profesorica angleškega jezika. Samo vadbo izvaja več vaditeljic – profesorica športne vzgoje, učiteljica razrednega pouka ter vzgojiteljica predšolskih otrok.

Tenis na umetnem travnatem igrišču

Člani imajo na voljo najem zunanjega tenis igrišča na umetni travi, kjer posebna podlaga hitro odvaja vodo in tako omogoča igranje tenisa že kmalu po dežju. Na voljo je tudi tečaj tenisa za začetnike preko individualnih ur ali v skupini (2–3 posamezniki). Obe obliki tečaja izvaja absolventka Fakultete za šport. V obsegu 10-ih ur, se posamezniki naučijo osnov tehnike forhenda in bekhenda, osnovne tehnike servisa, osnovne kontrole smeri in višine udarcev ter osnovnega ritma in tajminga za pravočasen udarec žogice.

Animacije otroških športnih rojstnih dni

Program je namenjen vsem otrokom in njihovim staršem, ki želijo svojim otrokom popestriti rojstni dan in jih tako osrečiti na nov, zanimiv način. Naša animacijska ekipa poskrbi, da slavljence z vrstniki preživi telesno dejaven rojstni dan, poln doživetij. V osnovi traja program tri ure in je prilagojen željam slavljenca ter starostni skupini povabljenih otrok. Vse skupaj poteka na Polzeli, kjer je na voljo pestra in varna športna infrastruktura – telovadnica z oblazinjenimi stenami,

otroška igralnica s plezalno steno in zunanje večnamensko športno igrišče na umetni travi. Kadrovska struktura je podobna tisti pri športnorekreativni vadbi za otroke. Termin je potrebno rezervirati vnaprej.

Squash, badminton, košarka, odbojka, hokej in nogomet

Telovadnica na Polzeli nudi možnost izvedbe vseh zgoraj naštetih moštvenih iger.

Savne

Člani društva imajo možnost intimnega najema savne za dva ali za zaključeno družbo. V ta namen je na voljo prostor z dvema finskima, turško in infrardečo savno. Savnanje služi kot sprostitev po naporni vadbi.

Športne masaže

Športna masaža je nekoliko močnejša od klasične, namenjena tako rekreativnim kot vrhunskim športnikom. Služi predvsem kot sprostitev utrujenih in zateglih mišic po telesnem naporu. Z različnimi masažnimi tehnikami, ki jih uporabljamo, se okrepi pretok skozi mišico, kar pospeši odplavljanje mlečne kisline ter regeneracijo. Masaže potekajo po predhodni najavi.

Kljub množičnemu propagiranju zdravega načina življenja mnogi prebivalci Savinjske doline slednjega še niso sprejeli za svojega. Razlogi za to so zelo različni. Prav iz tega tudi sledi naš problem raziskave. Način življenja ljudi na geografsko zaokroženem območju ter poznavanje motivov in športnorekreativnih navad ljudi, ki so zdrav način življenja sprejeli za svojega, nam prav gotovo lahko pomaga pri sestavi programov, ki bi navduševali širšo množico ljudi. Analiza, opravljena v Športnem društvu MAT, ki ga obiskujejo ženske in moški različnih starostnih skupin, od 3. do 85. leta, z različnimi cilji in motivi, nam prav gotovo

lahko da odgovor na mnoga vprašanja v zvezi s športnorekreativnimi navadami. Prav zato smo si postavili nalogo, da izbrskamo čim več podatkov o tem, kaj ljudje iščejo pri izbiri telesne dejavnosti, kaj jih motivira, da se sploh odločijo zanj, in kaj drži, da se z njo ukvarjajo tudi dolgoročno. Na podlagi ugotovitev želimo pripraviti športnorekreativne programe, ki bodo ustrezali njihovim navadam in čim bolj ustreči njihovim željam. Iz tega sledijo tudi cilji tega diplomskega dela, ki so povezani s trenutno ponudbo in zadovoljstvom strank, kar je tudi osnova za uspešno poslovanje.

1.5 CILJI IN HIPOTEZE

Cilji:

Cilj 1: Ugotoviti pogostost ukvarjanja članov ŠD MAT s športno rekreacijo.

Cilj 2: Ugotoviti stopnjo zadovoljstva gostov s celotno ponudbo podjetja.

Cilj 3: Ugotoviti razloge članov za včlanitev v Športno društvo MAT.

Cilj 4: Ugotoviti želje članov ŠD MAT o športnorekreativni ponudbi v prihodnosti.

Hipoteze:

H1: Člani društva se ukvarjajo s športno rekreacijo v prostem času v večjem deležu kot odrasli Slovenci v letu 2008 (več kot 70 %).

H2: Člani ocenjujejo celotno športnorekreativno ponudbo ŠD MAT vsaj zelo dobro (ocena 4 ali več).

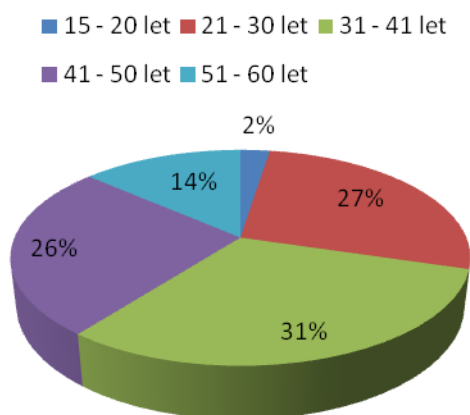
H3: Najpomembnejši razlog za včlanitev v društvo je redna športna aktivnost.

H4: Člani si v prihodnje želijo več skupinskih organiziranih dejavnosti v naravi, kot so pohodi, šole teka in nordijske hoje, kolesarjenje itd.

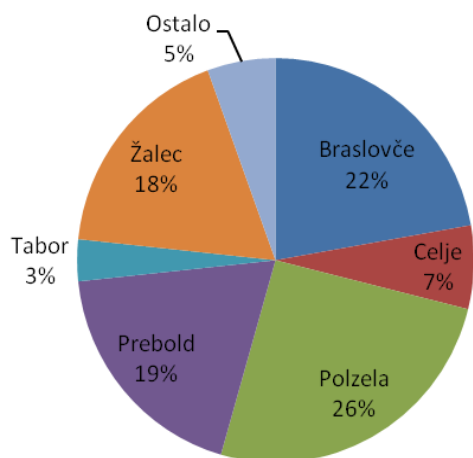
2. METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

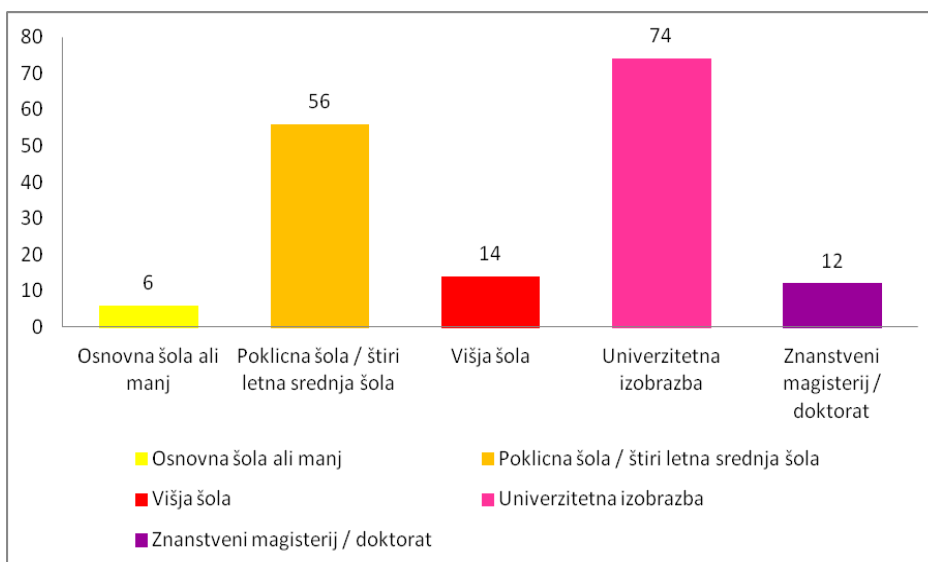
Vzorec preizkušancev je zajemal odrasle člane in članice Športnega društva MAT. Vzorec je zajemal 162 oseb, od tega 58 moških (35,8 %) in 104 ženske (64,2 %). Povprečna starost članov je 35,2 leti. Največ (30,9 %) članov je starih med 31 in 40 let (Slika 14). Večina članov prihaja iz okoliških občin – Polzela (28,4 %), Prebold (21 %), Žalec (19,8 %), Braslovče (12,3 %); (Slika 15). Večina (45,7 %) članov ima univerzitetno izobrazbo (Slika 16).



Slika 14: Starostna struktura preizkušancev.



Slika 15: Občina bivanja anketiranih članov in članic.



Slika 16: Izobrazbena struktura anketiranih članov in članic ŠD MAT.

3.2 POSTOPEK

Za potrebe študije so bila izbrana vprašanja, ki se nanašajo na pogostost in način ukvarjanja s športno rekreacijo v Športnem društvu MAT, razlogi za obiskovanje društva ter zadovoljstvo gostov s ponudbo podjetja. Za pridobivanje osnovnih podatkov in informacij je bil uporabljen anketni vprašalnik. Zajemal je 13 vprašanj, ki so s posameznimi podvprašanji in trditvami opredeljevala izbrane in preučevane segmente (Priloga 1). Izvajal se je v septembru in oktobru 2014. Po dogovoru s člani in članicami Športnega društva MAT jim je bil poslan na njihov elektronski naslov v obliki spletne ankete.

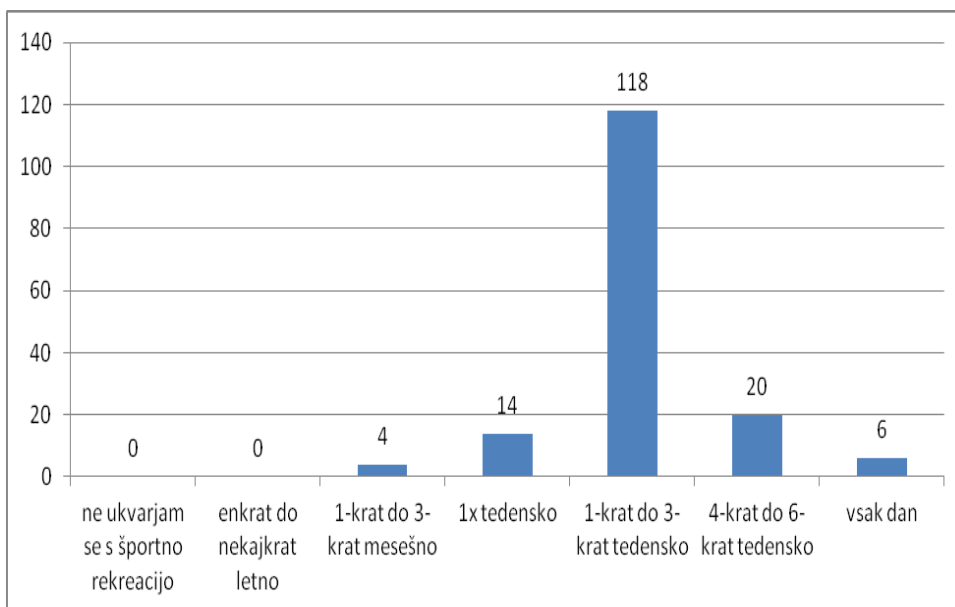
Vprašalnik je bil sestavljen iz treh delov, ki so se nanašali na telesno dejavnost, na zadovoljstvo s ponudbo Športnega društva MAT ter na socialno-demografske značilnosti članov in članic društva. Računalniška obdelava in grafična predstavitev je bila opravljena s programom Microsoft Excel. Podatki številskega tipa so bili analizirani z elementarnimi statističnimi metodami.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1 UKVARJANJE ČLANOV ŠD MAT S ŠPORTNO REKREACIJO

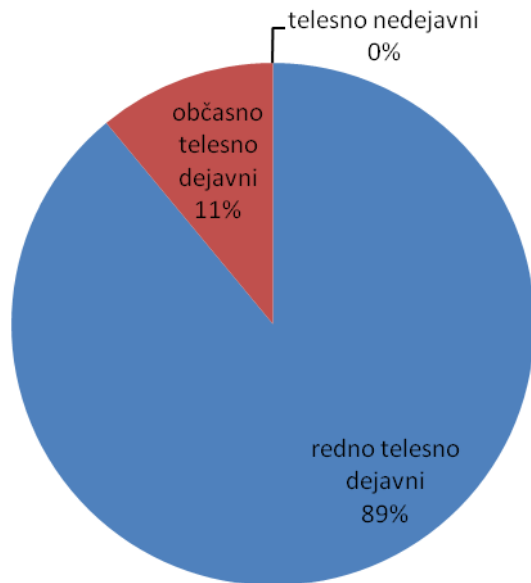
Zanimalo nas je, kako pogosto so telesno dejavni člani Športnega društva MAT. Sedemstopenjsko skalo smo združili v tristopenjsko. Trditvi »ne ukvarjam se s športno rekreacijo« in »enkrat do nekajkrat letno« tako pomenita neukvarjanje s športno rekreacijo, trditvi »enkrat do trikrat mesečno« in »enkrat tedensko« pomenita občasno telesno dejavnost, trditve »2- do 3- krat tedensko«, »4-krat do 6-krat tedensko« in »vsak dan« pa redno telesno dejavnost.

Dobljeni rezultati kažejo, da se prav vsi anketirani člani društva vsaj občasno ukvarjajo s športno rekreacijo. Takšnih, ki so telesno dejavni 1-krat do 3-krat na mesec je 2,5 %, 1-krat tedensko dejavnih pa je 8,6 % anketiranih. Največ, 72,8 %, je tistih članov, ki se s športno rekreacijo ukvarjajo 2- do 3-krat tedensko, 12,3 % tistih, ki so dejavni 4- do 6-krat tedensko, ostalih 3,7 %, pa je dejavnih vsak dan (Slika 17).



Slika 17: Pogostost ukvarjanja članov in članic ŠD MAT s športno rekreacijo.

Gledano po tristopenjski lestvici je 88,9 % članov našega društva redno in 11,1 % občasno telesno dejavnih. Telesno nedejavnih članov pa med anketiranimi ni bilo (Slika 18).

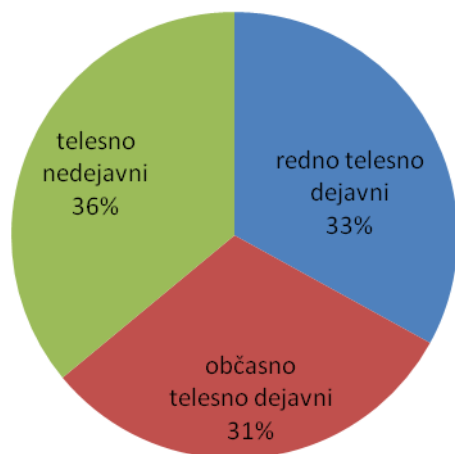


Slika 18: Delež telesno dejavnih, nedejavnih in občasno dejavnih članov ŠD MAT.

V številnih raziskavah (Yasunaga, Tokunaga, 2001; povzeto po Doupona Topič, Sila, 2007) označujejo avtorji predvsem tri individualne dejavnike, s katerimi lahko pojasnimo udeležbo ljudi v športni rekreaciji. To so odnos do športa, pretekla udeležba v športu in zdravstveni razlogi za udeležbo v športu. Za ljudi, ki so izbrali športno aktiven življenjski slog, lahko rečemo, da so bolj zdravi in živijo bolj kakovostno (Skender, 2010). Ulaga (1980) je zapisal, da je športna rekreacija tista dejavnost, ki se ji človek prostovoljno posveča v prostem času z namenom, da se sprosti in razvedri ter obnovi svoje delovne sposobnosti. Povezave med pojavom kroničnih in nalezljivih obolenj (npr. bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen) in škodljivimi elementi življenjskega sloga so bile odkrite že v drugi polovici dvajsetega stoletja, kar je pritegnilo vsesplošno zanimanje za z zdravjem povezan življenjski slog (»Čili za delo«, 2012). Pozitivni učinki telesne dejavnosti se kažejo v izboljšanju funkcionalnih in gibalnih sposobnosti, v

ohranjanju primerne telesne teže (Kromhout, Bloemberg, Siedell, Nissinen in Menotti, 2001), v zmanjšanju stresa (Hussmen, Koivula in Uutela, 2000), v zadovoljstvu s samim seboj, v povečani samozavesti in v zadovoljevanju želja po socializaciji. Danes praktično ni več dvomov, da sodi redna telesna dejavnost med osnove življenjskega sloga, usmerjenega v krepitev in ohranjanje zdravja (Planinšek, 2014). Kljub poznavanju vseh pozitivnih učinkov telesne dejavnosti na človekovo bit se še vedno najde veliko posameznikov, ki najdejo nemalo izgovorov, da se ne odločijo zanjo.

Sila (2010) je v slovenski javnomnenjski raziskavi ugotovil, da je dobra tretjina (36,1 %) Slovencev telesno nedejavnih, slaba tretjina (30,7 %) dejavnih občasno in tretjina (33,2 %) redno telesno dejavnih (Slika 19). Najnovejši podatki Eurobarometra iz leta 2013 kažejo, da se 41 % prebivalcev Evropske unije s športom ukvarja vsaj enkrat tedensko, medtem ko se jih kar 59 % s športom ukvarja redko ali nikoli (Planinšek, 2014). Rezultati so primerljivi s tistimi iz leta 2009, se je pa odstotek nedejavnih povečal iz 39 % na 42 %. V raziskavi, ki jo je opravil Sila (Sila, 2010), so tudi podatki o dejavnosti Slovencev po posameznih regijah. Podatki za Savinjsko regijo so naslednji: 40,5 % prebivalcev je nedejavnih, 27,7 % je občasno dejavnih in 31,8 % redno telesno dejavnih.



Slika 19: Delež telesno dejavnih, nedejavnih in občasno dejavnih Slovencev po podatkih raziskave Slovenskega javnega mnenja (Sila, 2010).

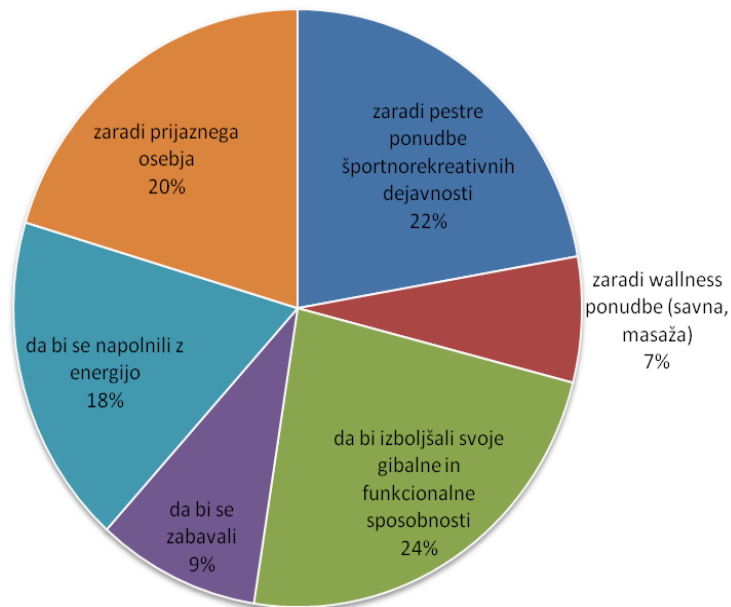
Ugotavljamo, da se člani Športnega društva MAT v primerjavi s slovenskim povprečjem in povprečjem v Savinjski dolini pogosteje in bolj redno ukvarjajo s športno rekreacijo, saj podatki kažejo na večji odstotek tako občasno kot redno telesno dejavnih. Na podlagi dobljenih rezultatov potrjujemo hipotezo, **da se člani Športnega društva MAT v prostem času ukvarjajo s športno rekreacijo v večjem deležu kot odrasli v letu 2008 (več kot 70 %).** Večji delež tako občasno kot redno telesno dejavnih je pričakovan, saj smo anketirali tiste, ki v društvo prihajajo z namenom ukvarjanja s športno rekreacijo. Dobljeni rezultati kažejo na to, da je vse več tistih, ki so telesno dejavni in se zavedajo pomena kakovostnega življenja, ki ga šport lahko da.

3.2 RAZLOGI ZA VČLANITEV V ŠPORTNO DRUŠTVO MAT

Cilji športne rekreacije so zelo raznoliki. V Športnem društvu MAT, kjer se približno 85 % dejavnosti izvaja redno in organizirano, so glavni razlogi za včlanitev v društvo pestra ponudba športnorekreativnih dejavnosti in izboljšanje svoje gibalne ter funkcionalne sposobnosti (Slika 20). Na tretjem mestu je želja po tem, da bi se posamezniki napolnili z energijo, sledijo pa si še prijazno osebje in želja po zabavi. Na zadnje mesto se uvršča razlog, ki vključuje wellness ponudbo.

Prevladovanje prvih dveh razlogov se sklada z raziskavo (Tušak, 1999), v kateri so ugotovili, da so glavni motivi rekreativnih športnikov: želim biti telesno sposoben in zdrav, želim ostati v dobri formi in rad se zabavam. Nič kaj od teh ugotovitev ne odstopajo tudi podatki Eurobarometra, ki kot najpomembnejši motiv za ukvarjanje s športno rekreacijo navaja izboljšanje zdravja (62 %). Tudi ostali podatki so podobni kot v ostalih študijah – ljudje si želijo s telesno dejavnostjo izboljšati kondicijo, se sprostiti in se zabavati (Planinšek, 2014).

V društvu predvidevamo, da se komponenta zdravja pojavlja predvsem zato, ker se naši člani zavedajo pozitivnih vplivov športne rekreacije na človeka in njegovo dobro počutje.



Slika 20: Najpogostejši razlogi za včlanitev v ŠD MAT.

Druga dva razloga, ki sledita, sta naraven odgovor na človekove potrebe v vsakdanjem življenju. Vse večja obremenitev v službi, težnja po osebnem napredovanju in dokazovanju med vrstniki nas dobesedno izčrpava, zato se je potrebno v prostem času predvsem odpočiti ter si nabrati nove energije, če dodamo zraven še zabavo, pa je formula popolna. Vsekakor pa je energijo lažje in bolj smotrno napolniti z aktivnim preživljanjem prostega časa – z organiziranimi ali z neorganiziranimi dejavnostmi. Razlogi za ukvarjanje s športno rekreacijo se razlikujejo glede na starost, ter so pogojeni z različnimi motivacijskimi cilji in z vrednostnim sistemom posameznika. V mlajšem obdobju dajejo ljudje večji pomen ciljem, ki so povezani z uživanjem, čutnimi zadovoljstvi in ugodji. S prehodom v odraslo in zrelo dobo se te vrednote spreminjajo in v ospredje pridejo vrednote doseganja ciljev, uspešnosti in moči ter vrednote dolžnosti, odgovornosti, osebne rasti in izpolnitve (Petrović, 2004).

Razlog, zakaj člani uvrščajo wellness ponudbo na zadnje mesto, je verjetno v tem, da kompleks s savnami ni tako sodoben in atraktiven kot v nekaterih bolj uveljavljenih zdraviliških in sprostitevnih centrih v Sloveniji. Ena od vizij za vnaprej je prav gotovo obogatiti in atraktivneje ponuditi tudi ta segment ponudbe ter ga z nekaterimi dopolnitvami tudi boljše tržiti. Visok odstotek odgovorov »zaradi prijaznega osebja« je samo potrditev prizadevanja našega društva za čim bolj osebni stik s člani, saj želimo, da se pri nas počutijo »kot doma«. Na podlagi teh rezultatov lahko potrdimo našo hipotezo, ki se glasi: **Najpomembnejši razlog za včlanitev v Športno društvo MAT je športno rekreativna dejavnost.**

Slika 21 prikazuje, kje so člani društva izvedeli za ta športnorekreativni center. Večina (93,8 %) je zanj izvedela od prijateljev in znancev, zelo majhen (1,2 %) je delež tistih, ki so za center izvedeli preko spleta, 4,9 % pa je takšnih, ki so izbrali opcijo drugo in pripisali, da vedo za center, ker so domačini oziroma skoraj sosedi.

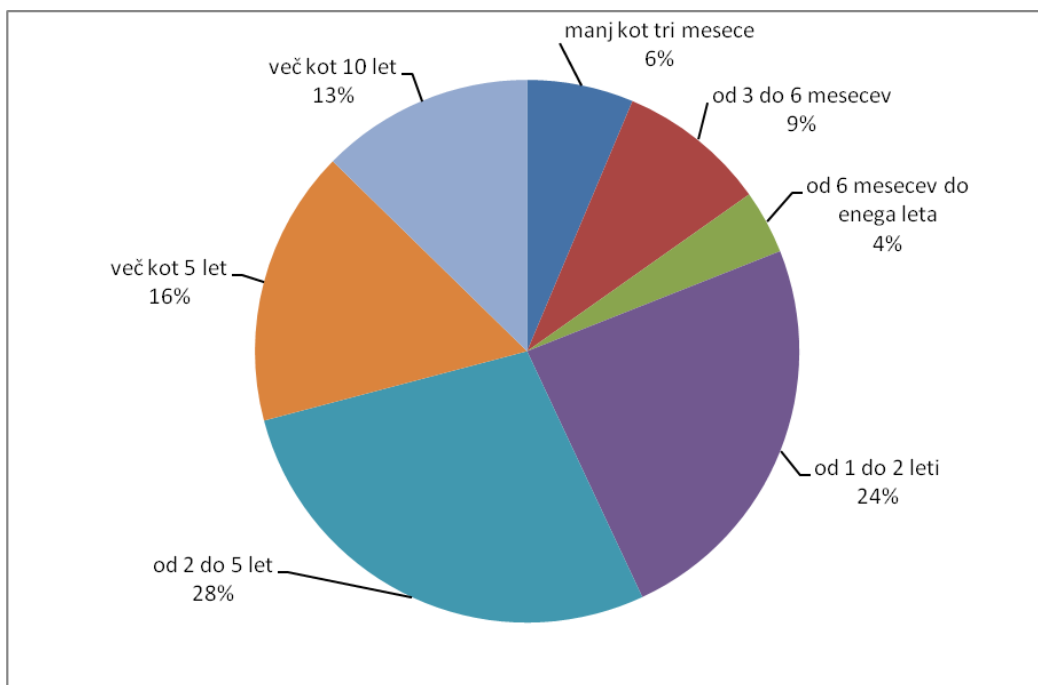


Slika 21: Kje ste izvedeli za ŠD MAT?

Dobljeni rezultati potrjujejo dejstvo, da se poslužujemo trženja našega društva »od ust do ust« in ne preko medijev. Je pa vse skupaj odličen pokazatelj dejstva, da obstajajo še ogromne rezerve pri pridobivanju novih članov preko različnih

vrst medijskega oglaševanja. Trenutno še posebej aktualna in primerna za to so različna socialna omrežja (Facebook, Instagram, Google+,...).

S telesno dejavnostjo krepiamo zdravje, zato večkrat govorimo o športni rekreaciji kot o preventivnem dejavniku, ki ljudem pomaga preprečevati, da ne bi prišlo do obolenj in da bi čim dlje ostali zdravi (Berčič, 2001). Vendar pa lahko o opaznih spremembah, ki jih prinaša zdrav in aktiven življenjski slog govorimo le, če je ukvarjanje s športno rekreacijo pravilno, redno, sistematično in poteka na dolgi rok. Eno od načel društva je, da se tudi vnaprej trudimo zadrževati redne člane, ki nas obiskujejo že vrsto let, in ki so redno vadbo zavestno uvrstili v svoj tedenski urnik.



Slika 22: Koliko časa ste že reden član/ica ŠD MAT?

Rezultati raziskave (Slika 22) dobro prikazujejo, kako veliko je članov, ki so v društvo včlanjeni že več let, in koliko manjši je odstotek tistih, ki navadno pridejo z mislijo doseganja ciljev v zelo kratkem času. Največ (27,8 %) je tistih, ki so člani društva od 2 do 5 let, sledijo tisti, ki društvo obiskujejo nekje od enega do

dve leti (24,1 %), zelo visok odsotek pa je tudi tistih, ki so člani že več kot 5 let (16,5 %) ali več kot 10 let (12,7 %). Najmanj (3,8 %) je tistih, ki so včlanjeni v društvo od 6 mesecev do enega leta, nizek (6,3 %) pa je tudi odstotek tistih, ki so včlanjeni manj kot tri mesece. Kategorije »manj kot tri mesece«, »od 3 do 6 mesecev« ter »od šest mesecev do enega leta« smo združili v eno samo kategorijo – »člani, ki so v društvo včlanjeni manj kot eno leto«. Enako smo naredili tudi s kategorijama »več kot 5 let« in »več kot 10 let«, ki smo ju združili pod skupno kategorijo »člani, ki so v društvo včlanjeni že več kot 5 let«. Po primerjavi smo ugotovili, da je rednih članov, ki so že več kot pet let včlanjeni v društvo (29,1 %) občutno več kot tistih, ki so bolj »muhe enodnevnice« in so včlanjeni manj kot eno leto (19,0 %). Zvestoba članov je eden izmed pomembnih pokazateljev kakovosti društva.

3.3. ZADOVOLJSTVO ČLANOV IN OCENA PONUDBE

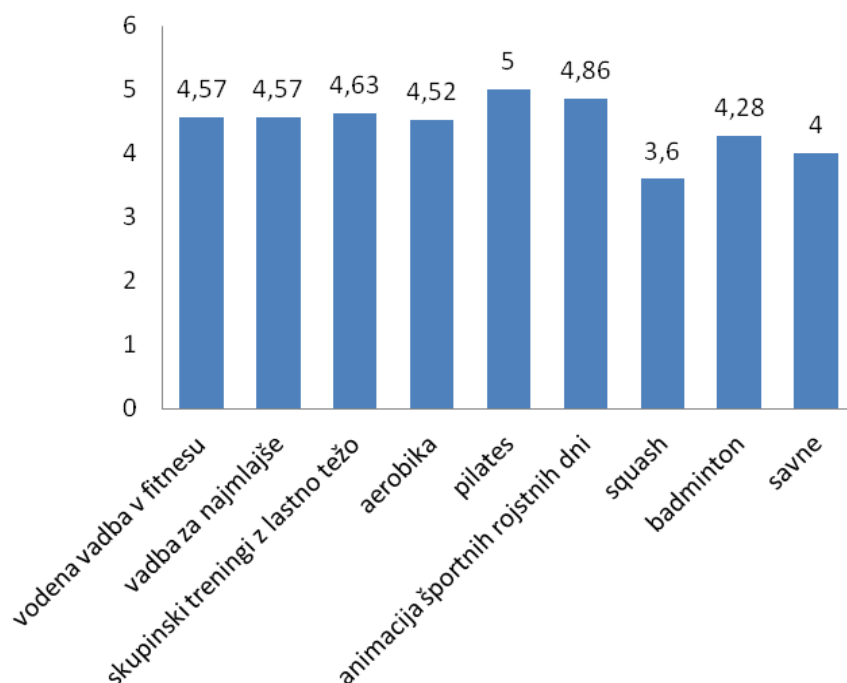
Zadovoljstvo porabnika je gotovo eden ključnih konceptov sodobne trženjske teorije in prakse. Vsi ponudniki izdelkov in storitev si prizadevajo porabnika zadovoljiti tako, da bi se k njim vedno znova vračal, torej ostajal ponudniku dolgoročno zvest (Metodologija za stalno spremljanje zadovoljstva turistov, 2007). Zadovoljstvo članov je celostna ocena posameznikovih izkušenj z obiskovanjem Športnega društva MAT. Poznavanje članov ima praktičen pomen za oblikovalce športnorekreativne ponudbe. Le-ta se želi čim bolj prilagoditi željam in pričakovanjem, kar se kaže z novimi športnimi objekti in napravami ter s kvalitetnimi storitvami. Na ta način si v društvu prizadevajo obdržati svoje stalne člane ali jih celo prevzeti konkurenci. Ker so motivi za obisk telesnih dejavnosti različni in se tudi časovno spreminjajo, je ponudbo društva potrebno spreminjati in prilagajati navadam članov.

Spremljanje zadovoljstva uporabnikov ima tako dvojno vlogo – informativno in komunikacijsko. Namen tovrstnih informacij je razumeti, v kolikšni meri ponudnik storitev zadovoljuje potrebe članov, in kje se pojavljajo potrebe po izboljšavah ponudbe. Zadovoljstvo je lahko kriterij uspešnosti in osnova za nagrajevanje zaposlenih. Komunikacijska vloga pa je signal, da se ponudnik zanima za počutje in zadovoljstvo članov. Upravljanje s celovito kakovostjo je dandanes eden najpomembnejših, če ne celo najpomembnejši element potrošniške politike (Skender, 2010).

Skupna povprečna ocena o zadovoljstvu s športnorekreativnimi programi Športnega društva MAT je 4,48. Anketiranci so ocenjevali posamezne dejavnosti z lestvico od 1, kar pomeni zelo negativno, do 5, kar pomeni zelo pozitivno. Povprečna ocena pilatesa je 5, animacije športnih rojstnih dni 4,86, skupinskih treningov z lastno težo 4,63, vodena vadba v fitnesu in vadba za najmlajše pa si delita oceno 4,57 (Slika 23).

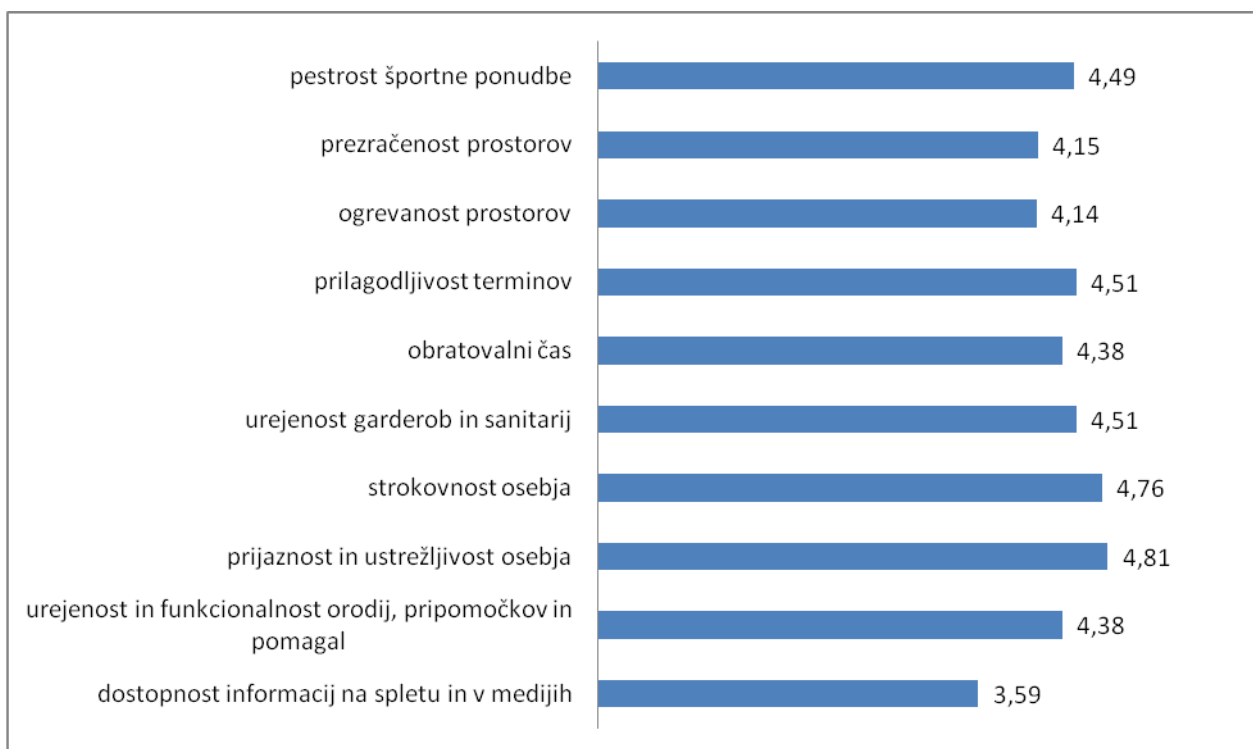
Člani najvišje ocenjujejo pilates (Slika 23). Pilates se izvaja v manjši skupini, v kateri je 10–12 posameznic, kar vadiateljici omogoča izredno osebni pristop, pri čemer se res lahko posveti vsaki posamezni stranki. Poleg tega je voditeljica pilatesa izredno vitalna upokojenka z izrednim čutom za ljudi. Njeno predano in zvesto delo stranke zagotovo občutijo in znajo tudi ceniti.

Izredno visoko je ocenjena tudi ponudba animacije športnih rojstnih dni (Slika 23). K dobri oceni te ponudbe zagotovo pripomorejo odlični infrastrukturni pogoji – varna, z vseh strani oblazinjena telovadnica, igralnica s plezalno steno in mehкими blazinami ter nenazadnje tudi zunanje večnamensko igrišče na umetni travi, ki je dobro izkoriščen tako v poletnem kot tudi zimskem času. Prav tako so vse animatorke ustrezno strokovno podkovane za delo z najmlajšimi ter znajo potek animacije prilagoditi željam in starosti otrok. Ravno velika prostorska raznolikost in prilagajanje vsaki posamezni skupini otrok sta razloga, ki nedvomno vpliva na to, da otroci radi prihajajo in praznujejo v društvu.



Slika 23: Zadovoljstvo članov in članic s posameznimi športnorekreativnimi programi v ŠD MAT (ocenjevanje z ocenami od 1 – negativno do 5 – pozitivno).

V anketi smo člane tudi prosili, da po določenih kriterijih ocenijo Športno društvo MAT. Tudi tu smo pripravili ocenjevalne lestvice od 1 (zelo negativno) do 5 (zelo pozitivno). Pri pregledu rezultatov (Slika 24) še posebej padeta v oči izredno visoki oceni za prijaznost in ustrežljivost osebja (ocena 4,81) ter za njegovo strokovnost (4,76). Čeprav dajemo v društvu pri širitvi kadrovske strukture še vedno prednost voljnemu momentu in čutu za delo z ljudmi pred izobrazbeno strukturo, nas veseli dejstvo, da smo našli pravo mero med obema o čemer pričajo še posebej dobri oceni obeh komponent.



Slika 24: Ocenitev ŠD MAT po različnih kriterijih (ocenjevanje z ocenami od 1 – negativno do 5 – pozitivno).

Z ocenami si od višji proti nižji sledijo še urejenost garderob in sanitarij (4,51), prilagodljivost terminov (tudi 4,51), pestrost športne ponudbe (4,49), urejenost in funkcionalnost orodij, pripomočkov in pomagala (4,38) ter obratovalni čas (prav tako z oceno 4,38). Najslabše, z oceno 3,59, so gostje ocenili dostopnost informacij na spletu in medijih (Slika 24). Nižji rezultat pri tej kategoriji se nam zdi več kot razumljiv, saj je edina predstavitev društva podana na Facebook strani Športnega društva MAT, kjer poleg utrinkov z različnih vadb postrežemo še s kakšno idejo za zdrav obrok, kaj drugega, razen kontaktnih podatkov, pa na spletu ni dostopnih. Na podlagi vsebine telefonskih klicev, ki jih sprejemamo, ljudje na spletu največkrat iščejo podatke o cenah za posamezne dejavnosti in podatke o časovnih razporedih za le-te. Na ta vprašanja smo do sedaj odgovarjali po telefonu, v prihodnje pa bomo zagotovo razmislili o spletni strani društva.

Nekoliko nižjo oceno smo zabeležili tudi pri ogrevanosti prostorov (Slika 24). Prostori so v zimskem času skrbno ogrevani in dosegajo vsaj minimalno delovno temperaturo (18 °C). Večji problem opazamo v tem, da ljudje niso vešči odlagalnega sistema oblačenja, kar pomeni, da bi v zimskem času prišli oblečeni v trenirko z dolgimi rokavi, ki bi jo po ogrevanju slekli in nadaljevali z vadbo v majici s kratkimi rokavi. Ni redek primer, da je zunaj nekaj stopinj pod ničlo, posamezniki pa v vadbeni prostor vstopijo v kratkih hlačah in majici brez rokavov ter tresoči sprašujejo, zakaj imamo tako mrzlo. V prostorih, namenjenih športni rekreaciji poteka pretežno mišično delo, ljudje se pri tem večinoma gibljejo. Temu primerni morajo biti tudi ustrezni fizikalni pogoji, zlasti toplotno okolje (Polajnar, Verhovnik, Sabadin, Hrašovec, 2003). Športne dvorane niso posebna skupina notranjega okolja, zato lahko opredelimo, da je optimalna efektivna temperatura športne dvorane med 18 in 20 °C, dopustna pa pri 26 °C (pri tej temperaturi je potrebno začeti dvorano hladiti) (Jurak in sod., 2012).

V celoti je skupna povprečna ocena vseh športnorekreativnih programov in ponudbe višja od 4 (4,42), tako da lahko potrdimo našo hipotezo: **Člani ocenjujejo športnorekreativno ponudbo Športnega društva MAT vsaj zelo dobro (ocena 4 ali več)**. Po drugi strani pa lahko tudi rečemo, da pozitivno zadovoljstvo gostov prinaša večji dobiček (Raspor, 2007).

Na vprašanje *»kaj vam je pri nas še posebej všeč«* smo dobili odgovore, ki samo še potrjujejo dejstvo, da je društvo s svojimi programi in s svojim načinom dela na pravi poti. Nekateri odgovori smo združili, saj so anketiranci z različnimi besedami opisovali isto stvar, na splošno pa velja, da jim je še posebej všeč:

- kader (vaditelji, osebje), ki so prijazni, ustrezljivi, nasmejani, energični, strokovni, dobre volje in oddajajo pozitivno energijo, ki se je naležeš;
- prostor in razgibanost poslopij;
- način dela, osebni pristop in domačnost, ki drugod izginja;
- dobra ponudba storitev;
- sproščeno vzdušje ter odlična atmosfera.

Dane pohvale vsekakor nosijo odgovornost, da tako ostane tudi ob nadaljnjem razvoju društva, in sicer tako pri izbiri kadra kot tudi pri ponudbi storitev in načinu našega dela. Ta je še posebej izrazit pri vodeni športnorekreativni fitnes vadbi, kjer so posamezniki strokovno vodeni od začetka do konca vadbe, ne glede na to, koliko let že obiskujejo naše programe. Praksa večine ostalih fitnes centrov po Sloveniji je namreč ta, da nudijo uvodno uro s trenerjem, kjer jim pokažejo nekaj osnov, nato pa so posamezniki prepuščeni samim sebi, ne glede na njihovo predhodno znanje in sposobnosti. Po drugi strani je sicer res, da imajo ti posamezniki možnost najema osebnega trenerja, vendar pa cena za tak najem ponavadi presega finančne zmožnosti večine prebivalstva. Pri nas nam je uspelo ujeti pravo razmerje med kakovostno ponudbo in ceno le – te, kar nam priznavajo in potrjujejo tudi mnogi dolgoletni člani društva.

Zanimalo nas je tudi, če je kaj takšnega, kar članom ni všeč, in bi želeli spremeniti. Najpogostejši odgovori so bili:

- večja fleksibilnost glede terminov pri menjavi le-teh,
- obratovalni čas (predvsem si želijo, da bi bil fitnes prej odprt),
- seznam skupinskih vadb na oglasni deski in internetu,
- več informacij o terminih in vrstah vadbe ter
- večji tuši in večje garderobe.

Fleksibilnost glede terminov je verjetno res nekoliko moteča za tiste, ki se jim urnik zaradi takšnih in drugačnih razlogov nenehno spreminja, vendar zaradi specifičnega načina dela (sploh pri vodeni fitnes vadbi) enostavno ne gre drugače. Točno določeni termini in omejitve števila vadečih na posamezni dan in uro članom namreč omogočajo, da lahko nemoteno vadijo in ne izgubljajo časa s čakanjem, da bo fitnes naprava prosta. S tem se zagotovi tudi, da se jim trener lahko v miru posveti. To prav tako omogoča, da si lahko redno vadbo uvrstijo v svoj urnik in si ostale obveznosti razvrstijo v skladu s tem. Menjavanje terminov vse povprek bi povzročilo zmedo in veliko raznolikost pri napolnjenosti skupin, zato bo princip dela kljub kritiki ostal nespremenjen.

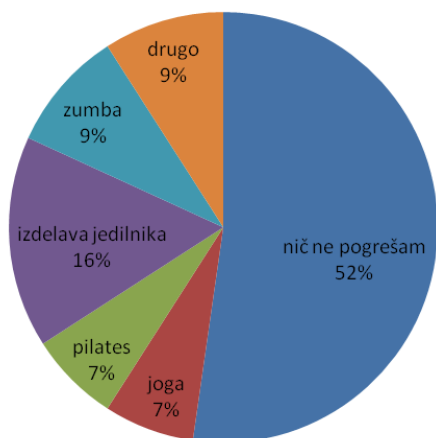
Popoldanski obratovalni čas večini članov odgovarja, medtem ko bi si za dopoldanskega nekateri želeli, da bi se začel bolj zgodaj. Pri nadaljnjem razvoju bomo to imeli v mislih in poskušali zadostiti potrebam članov. Razmišljali smo, da bi ponudili možnosti za oblikovanje vadbenih skupin ob 6. uri zjutraj, in sicer dvakrat tedensko, ob ponedeljkih in četrtek. Ob dovolj številčnem odzivu bomo te programe tudi začeli izvajati. Programska vsebina jutranjih vadbenih skupin zaenkrat še ni določena.

Sodeč po odgovorih člani pogrešajo sezname skupinskih vadb ter več informacij o terminih in vrstah vadbe na oglasni deski ali na spletu. To bomo v prihodnje rešili s postavitvijo uradne spletne strani Športnega društva MAT.

Kritiko glede večjih tušev in večjih garderob bomo vzeli nekoliko z rezervo, saj problem nastane samo ob določenih urah v dnevu, največkrat kadar se menjavajo in križajo skupine otrok s telovadbe za najmlajše in skupin ostalih vadbenih programov. Glede na to, da nam trenutna infrastruktura ne omogoča možnosti razširitve garderob in tušev, se bo ta problem še naprej moral reševati z določeno mero strpnosti in potrpežljivosti naših članov.

3.4 ŽELJE PO ŠPORTNOREKREATIVNI PONUDBI

Pri vprašanju *»kaj bi si želeli, da bi še nudili«* se je kar 45,1 % članov opredelilo, da ne pogreša ničesar, 13,7 % jih je odgovorilo, da pogrešajo možnost za izdelavo individualno prilagojenega jedilnika, sledijo še tisti, ki bi v programih v prihodnje radi videli zumbo, pilates in jogo, majhen delež pa je tistih, ki so podali idejo za organizacijo spinning vadbe na kolesih, programe za otroke v času počitnic, vadbo za nosečnice in vadbene programe za starejše (Slika 25).



Slika 25: Kaj želite, da bi v ŠD MAT poleg obstoječih športnorekreativnih programov še ponujali?

Analiza podatkov je nekoliko nepričakovana, saj smo predvidevali, da si člani želijo preživeti svoj prosti čas v naravi, izven zaprtih prostorov, in iščejo športnorekreativno ponudbo in organizirane dejavnosti, ki bi jim ponudile prav to. Rezultati Eurobarometra 2009 so namreč pokazali, da se Slovenci najraje športnorekreativno udeležujemo v naravi, in to kar v 83 %, kar predstavlja najvišji odstotek v Evropi (Planinšek, 2014). Kljub temu, da so se podatki v letu 2013 (Special Eurobarometer, 2014) spremenili in je odstotek Slovencev, ki se najraje športnorekreativno udeležujejo v naravi padel na 60 %, smo vseeno pričakovali večji interes po organiziranih športnorekreativnih vadbah v naravi.

Po premisleku ugotavljamo, da bi morda bili rezultati pri tem vprašanju drugačni, če bi članom ponudili že opredeljene možnosti in ideje za nadaljnji razvoj programov v društvu. Obstaja namreč verjetnost, da so na to vprašanje odgovarjali tako predvsem zato, ker so mislili, da morajo biti dejavnosti vezane samo na obstoječo društveno infrastrukturo. Ne glede na to lahko na podlagi dobljenih rezultatov zavrremo hipotezo, **da si člani v prihodnje želijo več skupinsko organiziranih dejavnosti v naravi, kot so pohodi, šole teka in nordijske hoje, kolesarjenje itd.** V največji meri si namreč želijo, da bi v našem

društvu obstajala možnost prehranskega svetovanja in izdelave individualnega jedilnika prehranjevanja.

3.5 VIZIJA RAZVOJA ŠPORTNOREKREATIVNIH PROGRAMOV V ŠD MAT

Gibanje že samo po sebi nudi celo paleto pozitivnih učinkov: izboljšuje splošno počutje, pomaga ohranjati zdravje in nas napolni z energijo, poleg tega pa okrepi mišice in kosti, razvija motoričnost in ravnotežje, izboljšuje držo, pomaga ohranjati normalno telesno težo, omogoča trdnejši spanec, sprošča, razvija samozavest,... Starši so otroku največji zgled in če mu že v zgodnjem otroštvu privzgojijo odgovornost v skrbi za zdravje, je velika verjetnost, da bo pozitiven odnos do športne rekreacije obdržal tudi v prihodnosti ter tudi sam vzdrževal aktiven življenjski slog. Prav zaradi tega dejstva želimo v društvu tudi pri razvoju novih programov ostati zvesti sloganu *»Rekreacija za vso družino pod isto streho«* ter zagotoviti čim več programov, ki bodo omogočili družini kakovostno skupno preživljanje prostega časa.

3.5.1 Izgradnja športnega parka

Telesno dejavno preživljanje prostega časa v naravi ima po raziskavi (Pori, Sila, 2010) poseben čar in pozitivne učinke. Leta 2006 se je 20,9 % ljudi (splošna populacija) ukvarjalo z rekreacijo neorganizirano redno, 19,3 % nerorganizirano neredno, 13,9 % organizirano redno, 6,2 % organizirano tekmovalno, 3,7 % organizirano neredno, 36 % ljudi pa se ni ukvarjalo s športno rekreacijo (Doupona Topič, Sila, 2007). Kljub temu, da se ljudje raje ukvarjajo z rekreacijo neorganizirano, saj je le-ta cenejša in bolj dostopna, se večina članov našega društva raje ukvarja z njo organizirano redno, saj v nasprotnem primeru sploh ne bi bili včlanjeni v društvo. Na podlagi obeh podatkov – članom je blizu ukvarjanje

z organizirano redno vadbo, se je oblikovala zamisel o izgraditvi športnega parka v Šempetru, v neposredni bližini obstoječe športne infrastrukture društva.

Športni park je zamišljen kot nadgradnja športnega centra MAT. Izdelane so že zasnove za ta projekt (Priloga 2). Potencialni uporabniki naj bi bili predvsem prebivalci kraja in njegove okolice. Obravnavano zemljišče za načrtovani park je na severozahodnem robu naselja Šempeter, na Juhartovi ulici, jugovzhodno od avtoceste oziroma južno od železnice. Zemljišče je raven svet, ki ga obdaja na jugu in vzhodu zahodni del kraja Šempeter. Na severozahodni strani, v oddaljenosti 30 m, pelje avtocesta Maribor–Ljubljana. Na severni strani pa zaključuje prostor travnata dovozna pot, ki se polkrožno nadaljuje oziroma zaključuje na vzhodni strani ob stanovanjskih objektih.

Površina je med potjo in potekajočo železnico ter avtocesto potencialno prav tako atraktivna za razvoj načrtovane dejavnosti kot parka. Velikost obravnavanega zemljišča je 27.185 m² oziroma 2,72 ha.

Predvideni objekti, naprave in ureditve v športnem parku:

- atletska steza s tremi ali štirimi stezami (tartan), dolžine 400 m s podaljškom za tek na 100 m, ki bi služila predvsem športnorekreativni vadbi in testiranjem; površina znotraj steze bo travnata, uporabljala pa naj bi se za igranje nogometa, lokostrelstvo, različne igre z žogami in podobno;
- sprehajalne poti s trim stezo za izvajanje vaj z različnimi orodji in pripomočki;
- jasa za aerobiko na travnati površini;
- igrišče za rokomet, mali nogomet, košarko, odbojko na mivki, drsališče itd.;
- otroško igrišče za predšolsko mladino z vadbiščem in različnimi igrali;
- pokrit prostor za piknike;
- brunarice za shranjevanje športnih rekvizitov, orodja za vzdrževanje zelenic, poti, objektov in naprav;

- prostori in klopi ob poti za druženje in počitek;
- osrednja tlakovana zbirna ploščad z dostopno dovozno rampo in pristopnim stopniščem;
- druge sprehajalne in povezovalne poti, nasute s peskom, opremljene s klopmi, vodnjaki in s parkovno zasaditvijo dreves, zelenic in grmičja.

Posebnost parka bi bil tudi zunanji izgled, ki bi vključeval etnološko dediščino, povezano s tradicionalnimi delovnimi opravili oz. življenjem (vozovi, delovno orodje, grafični prikazi). Ogromno različnih možnosti za izvajanje organizirane športnorekreativne vadbe različnih starostnih skupin bi sledilo filozofiji društva, da ponuja *»Rekreacijo za vso družino pod isto streho«*.

3.5.2 Organiziranje športnih taborov in tečajev za otroke

V analizi, ki smo jo opravili, je bil delež tistih, ki so predlagali, da bi v društvu organizirali vadbene programe za otroke v času šolskih počitnic. Na podlagi tega in dejstva, da v društvu stremimo k vsebinski razširitvi programov za otroke, se je pojavila ideja o organizaciji športnih taborov in tečajev za otroke. Bistvo tabora je, da večje število otrok odide skupaj za nekaj časa v čim manj urbano okolje, oddaljeno od kraja bivanja (na morje, v gore), kjer se po predhodno določenem programu in v novih okoliščinah živi brez prisotnosti staršev. V Športnem društvu MAT bi lahko organizirali vikend tabore in celotedenske tabore, s poudarkom učenja vrednot, ki so včasih nekaj veljale: skromnost, pravičnost, tovarištvo, solidarnost, prijateljstvo, spoštovanje starejših itd. Vsi bi lahko potekali ob sočasnem učenju angleškega jezika. V namen organizacije športnih taborov so na voljo bivalne kapacitete tako v Šempetru (spanje na kozolcu) kot tudi na Gori Oljki. Glede na to, da Savinjska dolina na kratkih razdaljah ponuja ogromno možnosti za športno rekreacijo v naravi, bi lahko bili otrokom ponujeni vsebinsko izredno pestri programi:

V zimskem času:

- smučanje na smučiščih v bližini (Golte, Celjska koča),
- drsanje v celjskem mestnem parku,
- zimski pohodi v hribe v okolici (Hom, Mrzlica, Gora Oljka, Celjska koča, Vimperk, Golava, Bukovica,...),
- preživetje v naravi pod vodstvom vojaka,
- sankanje,
- tek na smučeh,
- snežna »gumijada« (spuščanje z gumami po zasneženih pobočjih),
- večerni pohod z baklami.

V poletnem času:

- pohodi v hribe v okolici (Hom, Mrzlica, Gora Oljka, Celjska koča, Vimperk, Golava, Bukovica,...),
- plavanje (bazen Prebold, bazen Celje),
- preživetje v naravi pod vodstvom vojaka,
- rolanje, plezanje,
- orientacija v naravi,
- jezdenje (Konjeniški klub Gotovlje, Konjeniški klub Ušen),
- kolesarjenje,
- igre brez meja.

Tečaji se od taborov razlikujejo po tem, da otroci niso nastanjeni večdnevno zunaj stalnega prebivališča, ampak se tečaji odvijajo v njihovem bivanjskem okolju, starši pa otroke dnevno vozijo na tečaj. V Športnem društvu MAT bi lahko organizirali začetne, nadaljevalne in izpopolnjevalne tečaje za otroke, stare med tri in enajst let, in sicer: tečaje rolanja, alpskega smučanja, teka na smučeh, plavanja, tenisa, plezanja in druge.

3.5.3 Sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami

Zdravstvena vrednost rednega in sistematičnega športnorekreativnega udejstvovanja je vidna in določljiva tako v preventivnem kot tudi v terapevtskem smislu (Berčič, H., Bilban, M., Matoh, J., 2012). Zato je smiselno in pomembno bolj tvorno povezovanje in sodelovanje športne in medicinske stroke ter znanosti. Zdravniki in zdravstveni delavci naj bi skupaj s športnimi strokovnjaki poskrbeli za dvig kakovosti življenja vseh slojev prebivalstva in prispevali pomemben delež k narodovi zdravstveni in športni kulturi. S povezovanjem z Zdravstvenim domom Žalec bi lahko v prihodnosti izboljšati in izpopolnili našo ponudbo, predvsem na področju rehabilitacije po poškodbah. S tem ciljamo predvsem na naslednje vsebine:

- specialistični pregledi in strokovno svetovanje specialista medicine dela, prometa in športa ob prisotnosti in s sodelovanjem osebnega trenerja;
- celostne storitve rehabilitacije po poškodbah (predvsem kolena in kolka) – priprava programa preventivne in rehabilitacijske vadbe;
- redni zdravstveni pregledi in posvet o tem, kakšna je primerna telesna dejavnost ter izoblikovanje športnorekreacijskega programa v skladu s tem;
- terapije z ultrazvokom, laserjem in magnetom (fizioterapevt);
- prehransko svetovanje (analiza prehrane, urejanje prehrane, priprava jedilnika, prehrana pred tekmovanji) ter
- psihološka priprava športnikov.

3.5.4 Sodelovanje z občino Žalec

V strategiji razvoja Občine Žalec, pripravljene za obdobje 2014–2020, so na področju športne rekreacije zapisani naslednji cilji, pri uresničevanju katerih bi lahko sodelovali z občino in si skupaj prizadevali za realizacijo le-teh tudi v praksi:

- s spodbujanjem športa izboljšati kakovost življenja občanov vseh generacij (preko prednostne podpore izvajanja dejavnosti in razvoja športa mladih od vrtcev dalje, podpore družinskemu športu in podpore promociji rekreativnega športa za vse, tudi starejše generacije);
- jasno razmejiti med vrhunskimi (kategorizirani športniki) in kakovostnim športom (daje poudarek delu z mladimi, ki se kasneje lahko uvrstijo med vrhunske športnike) in z vidika občine še naprej prednostno podpirati športe, ki vključujejo delo z mladimi;
- ohraniti obseg društvene aktivnosti na področju športa ter nadgrajevati vsebino (poudarek projektov za mlade, projektov medgeneracijskega sodelovanja in projektov vključevanja ranljivih ciljnih skupin);
- izkoristiti odlične pogoje/površine za razvoj rekreativnega športa, kar vključuje projekt Ekokampa, in drugih vsebin pri ribniku Vrbje, potencialno pa tudi smučišče Liboje in območja plezališča Kotečnik;
- razvoj blagovne znamke na področju športa, ki bo pozitivno vplivala na razvoj športnega turizma in v tem okviru iskati inovativne rešitve tudi za pridobivanje finančnih sredstev, ne le za financiranje investicij, temveč tudi za izvajanje dejavnosti (npr. kartica »V srcu zelene doline« za vstop na vse športne prireditve v občini, ipd.);
- zagotavljati kontinuirano rast znanja in razvoj kadrov na področju športa ter rast znanja in ozaveščenosti prebivalcev o pomenu športa in aktivnega življenja za njihovo zdravje. (Strategija razvoja Občine Žalec za obdobje 2014–2020, 2014).

3.5.5 Ostala vodila pri razvojnih strategijah Športnega društva MAT

- Redno zaposlovanje diplomantov Fakultete za šport – v prvi vrsti je tu mišljena generacijska predaja dejavnosti Športnega društva MAT na obe hčeri, Jasno in Tjašo Turnšek, ki bosta tako rešili problem zaposlitvenega

statusa, s katerim se ukvarjajo mnogi diplomanti Fakultete za šport. Poleg tega pa želimo odpirati nova delovna mesta tudi za ostale.

- Prizadevanje za cenovno in časovno dostopnost ter pestrost športnorekreativnih programov; izboljševanje le-teh predvsem glede njihove inovativnosti.
- Uspešno nadaljevanje obstoječih športnorekreativnih vsebin ter njihovo stalno vsebinsko dopolnjevanje.
- Delovanje na lastno izgrajenih objektih.

4. SKLEP

V trenutnem obdobju se vse več ljudi zaveda pomena zdravega življenjskega sloga. Gre za način življenja, ki odklanja negativne dejavnike (stres, kajenje, alkohol, prepovedane substance, debelost, telesno neaktivnost), ki škodijo našemu zdravju. Poudarja pa pozitivne dejavnike (kakovostno prehranjevanje, ukvarjanje s športno rekreacijo, izobraževanje, druženje s prijatelji,...), s katerimi posameznik doseže optimum dobrega počutja. Kako bomo živeli, je odvisno od nas samih, zavedati pa se moramo, da je z odgovornim odnosom do življenja in predvsem z voljo mogoče doseči kakovostno življenje do pozne starosti. Ena izmed pomembnejših, če ne celo najpomembnejša komponenta pri ohranjanju zdravja, je telesna dejavnost. Z raziskavo Slovensko javno mnenje vsakih nekaj let dobimo natančen vpogled v stanje na športnorekreativnem področju. Raziskava iz leta 2010 (Sila, 2010) je pokazala, da Savinjska dolina po deležu občasno in redko dejavnega prebivalstva nekoliko zaostaja za slovenskim povprečjem.

Glede na to, da Športno društvo MAT deluje na območju te doline, smo se odločili oblikovati vizijo razvoja našega društva, ki bi bila zanimiva za čim širši krog ljudi. Vsak posameznik išče sebi najbolj primerno dejavnost, ki ga sprošča in v kateri uživa. Poznavanje želja, motivov in razlogov članov za ukvarjanje s športno rekreacijo ter njihovo mnenje o celotni ponudbi je za ponudnike vadbenih programov vsekakor zelo pomembno. Na podlagi tega le-ti izvedo, kateri so programi, v katerih člani in članice še posebej uživajo, in kako bi takšne in podobne dejavnosti ponudili še v pestrejši ponudbi in s tem pridobili še več strank. Ti podatki torej omogočajo bolj smotrno načrtovanje ponudbe našega društva.

V diplomski nalogi smo se na začetku odločili, da predstavimo, kako športna rekreacija pomembno vpliva na naše zdravje in kakšna so splošna priporočila o

športu in rekreaciji. Nato smo se osredotočili na pregled stanja na področju športne rekreacije v Sloveniji in na podlagi študije (Sila, 2010) ugotavljali, kakšne so rekreativne navade Slovencev – delež telesno dejavnega prebivalstva, najljubše izbire za rekreacijo, razlike med moškimi in ženskami v udeleženiosti, razlogi za nedejavnost itd. Naredili smo pregled kulturne in naravne dediščine na območju Spodnje Savinjske doline, predvsem tiste, ki bi jo lahko vključili v svojo vizijo. V drugem delu je sledil pregled trenutnega delovanja društev, predstavitev njihovih objektov in športnorekreativne ponudbe. V nadaljevanju smo si postavili nekaj hipotez, ki jim je sledila analiza. Izvedena je bila na podlagi anketnega vprašalnika, ki je obsegal vprašanja o športnorekreativnih navadah članov društva, o razlogih za včlanitev vanj ter o zadovoljstvu s celotno ponudbo. Potrdili smo hipoteze, da se člani Športnega društva MAT ukvarjajo s športno rekreacijo v večjem deležu kot odrasli Slovenci. Potrjeno je bilo, da je glavni razlog za včlanitev v društvo športnorekreativna dejavnost, ter da so člani zelo zadovoljni s trenutno ponudbo društva. Zavrnilo smo hipotezo, da si člani želijo več skupinsko organiziranih dejavnosti v naravi, kot so pohodi, šole teka in nordijske hoje, kolesarjenje itd. Ugotovili smo, da si bolj kot to želijo, da bi v društvu obstajala možnost prehranskega svetovanja in izdelave individualnih jedilnikov. Dobljene podatke smo poskušali opreti na slovensko javnomnenjsko raziskavo iz leta 2010, katere avtor je Boris Sila. Dobljene podatke smo primerjali z omenjeno raziskavo, jih kritično analizirali in ovrednotili ter v nadaljevanju ponudili možnosti za nadaljnji razvoj društva.

Rezultati dobljene raziskave bodo uporabni v praksi, saj lahko na podlagi le-teh oblikujemo ponudbo, ki bo privlačna za člane in bo zadovoljila njihove potrebe ter pričakovanja. Rezultati bodo doprinesli k povečanju ponudbe in širitvi podjetja. Tudi sama si prizadevam, da bi Športno društvo MAT postalo še bolj prepoznan in obiskan športnorekreativni center, ki bo še naprej slovel po dobrem in sistematičnem delu, domačnosti in pristnemu osebnemu stiku s svojimi člani. Torej društvo, v katerega se bodo ljudje z veseljem vračali.

5. VIRI

Backović - Juričan, A., Berlinc, N., Kerstin - Petrič, V. (2012). Politični dokumenti in smernice na področju telesne dejavnosti v Sloveniji. J. K. Djomba, M. Pori (ur.), *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti, zbornik prispevkov* (15–25). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.

Barbolič, K., Berčič, H., Jeromen, T., Kajtna, T., Pinter, B., Smrdu, M. idr. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Inštitut za šport.

Bennet, P. in Murphy, S. (1997). *Psychology and health promotion*. Philadelphia: Open university press.

Berčič, H. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H., Bilban, M., Matoh, J. (2012). Tesnejše povezovanje medicinske športne stroke ter znanosti. J.K. Djomba, M. Pori (ur.), *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti, zbornik prispevkov* (39–49). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.

Čili za delo. Pridobljeno 5.9.2014 iz <http://www.cilizadelo.si/default-20800.html>

Doupona Topič, M. in Sila, B. (2007). *Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo*. Šport 55 (3) 12–16.

Gozdna in geološka učna pot. (15. 7. 2014). Turistično društvo Šempeter. Pridobljeno iz: <http://www.td-sempeter.si/sl/narava/gozdna-in-geoloska-ucna-pot>

- Hussman, P., Koivula. N. in Uutela. A. (2000). *Physical exercise and psychological well – being: A population study in Finlad*. Prev Med 30 (2) 17–25.
- Jurak, G., Strel, J., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B., Bučar – Pajek, M., Filipčič, T., Kolar, E., Bednarik, J. (2012). *Analiza šolskega športnega prostora s smernicami za nadaljnje investicije*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Kotnik, K., Pavšek, Z., Šterbenk, E., Kopušar, N., Savinek, K., Mazej, Z. idr. (2012). *Občinski program varstva okolja za Občino Zagorje ob Savi*. Velenje: ERICO Velenje Inštitut za ekološke raziskave d. o. o.
- Kraševac - Ravnik, E. (2008). *Gibaj se veliko in opazil boš razliko*. Ljubljana: Inštitut zdravja Republike Slovenije.
- Kromhout, D., Bloemberg, B., Seidell, J.C., Nissinen, A. in Menotti, A. (2001). *Physical activity and dietary fiber determine population body fat levels: The seven Countries study: Division of public health research*. National Intitute of public health and the Environment. Netherlands.
- Leskovšek, V., (2010). *Primerjava razvoja turizma med občino Žalec in občino Celje*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za upravo, Ljubljana.
- Lešnik, M., (2012). *Vodena vadba kot način premagovanja stresa*. (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta, Maribor.
- Lokalna razvojna strategija lokalne akcijske skupine za razvoj podeželja »LAS Spodnje Savinjske doline« 2007–2013*. (2008). Žalec: Razvojna agencija Savinja.

Maučec - Zakotnik, J., Backović - Juričan, A., Djomba, J.K., (2012). Spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja v okviru delovanja Cindi Slovenija. J.K. Djomba, M. Pori (ur.), *Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti, zbornik prispevkov* (39–49). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.

Mišigoj - Durakovič, M. in sodelavci (2003). *Telesna vadba in zdravje. Znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Metodologija za stalno spremljanje zadovoljstva turistov. Priročni. (2007). Ljubljana: Ministrstvo za gospodarstvo.

Naravno plezališče Kotečnik. (15. 7. 2014). Zavod za kulturo šport in turizem Žalec. Pridobljeno iz: <http://www.zkst-zalec.si/sl-SI/directoryentry/17/naravno-plezalisce-kotecnik>

Petrovič, S. (2004). *Analiza socialnodemografskih značilnosti in vrednot gledalcev športnih prireditev v Sloveniji*. Magistrska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Planinšek, S. (2014). *Povezanost gibalnih navad z nekaterimi kazalci telesnega in duševnega zdravja odraslih Slovencev*. (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Polajnar, A., Verhovnik V., Sabadin, A., Hrašovec, B. (2003). *Ergonomija*. Maribor: Tiskarna tehniških fakultet.

Pori, M., Sila, B. (2010). S katerimi športno rekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo. *Šport*, 172 (58), 105–107.

Radinovič, K. (2010). *Šport za starostnike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Raspor, A. (2007). Napitnina v gostinstvu. *Organizacija* 40(3).

Ribnik Vrbe. (15. 7. 2014). Zavod za kulturo šport in turizem Žalec. Pridobljeno iz: <http://www.zkst-zalec.si/sl-SI/directoryentry/891/ribnik-vrbe>

Rozenstein, G. (2006). *Geografija občine Polzela*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Ljubljana.

Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. Študija o športno rekreativni dejavnosti Slovencev: Pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva. *Šport*, 55 (3), 3–11.

Sila, B. (2010). Športno rekreativna dejavnost Slovencev 2008. *Šport*, 172 (58) 89–99.

Seefeldt, V., Malina, R.M. in Clark, M.A. (2002). *Factors affecting levels of physical activity in adults*. *Sport Med* 32 (2) 143–168.

Skender, M. (2010). *Analiza športnorekreativnih navad in mnenj gostov o ponudbi podjetja Kolparaft*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Strategija razvoja Občine Žalec za obdobje 2014–2020. (2014). Žalec: Občina Žalec.

Statistične regije Slovenije. (2014). Vozičarski vodnik. Pridobljeno iz: <http://vozickarski-vodnik.weebly.com/slo-kratki-izleti.html>

- Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Šustar, P., (2011). *Analiza športnorekreativne ponudbe Term Snovik in vidiki razvoja v prihodnosti*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Uлага, D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Verdel, P. (2007). *Demografska struktura južnega dela Spodnje Savinjske doline v 19.stoletju*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Ljubljana.
- Zakaj savna*. (28. 7. 2014). Biotherm. Pridobljeno iz:
<http://www.biotherm.si/cms/node/99>
- Zaletel - Kregelj, L., Eržen, I. in Premik, M. (2007). *Uvod v javno zdravje*. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.
- Završnik, J. in Pišot R., (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

6. PRILOGE

6.1 VPRAŠALNIK

Sem Tjaša Turnšek, študentka Fakultete za šport v Ljubljani, smer športno treniranje – fitnes. Za potrebe diplomske naloge delam krajšo raziskavo o športno-rekreativnem udejstvovanju posameznikov v prostem času, ter njihovo mnenje o obstoječi ponudbi Športnega društva MAT.

Anketa je anonimna. Rezultati bodo namenjeni izključno za znanstvenoraziskovalne namene. Za vse odgovore se vam že vnaprej najlepše zahvaljujem.

Prosim, če si vzamete nekaj minut in s klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete.

1. Kako pogosto se ukvarjate s športom oziroma s športno rekreacijo v prostem času? (Sem ne štejemo obvezne športne vzgoje v šolah in na fakulteti!)

- a. ne ukvarjam se s športom, rekreacijo**
- b. 1-krat do nekajkrat letno**
- c. 1-krat do 3-krat na mesec**
- d. 1-krat tedensko**
- e. 2- do 3-krat tedensko**
- f. 4- do 6-krat tedensko**
- g. vsak dan**

2. Zakaj ste se odločili za včlanitev v Športno društvo MAT?

- a. zaradi pestre ponudbe športnorekreativnih dejavnosti**

- b. zaradi wellness ponudbe (savna, masaže)
- c. da bi izboljšal/a svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti
- d. da bi se zabaval/a
- e. da bi se napolnil/a z energijo
- f. zaradi prijaznega osebja

3. Kako ste izvedeli za Športno društvo MAT?

- a. povedali so mi prijatelji, znanci
- b. preko spleta
- c. z reklamne zgibanke
- d. drugo: _____

4. Če ste se udeležili katere izmed spodaj naštetih dejavnosti, ki jih ponujamo, vas prosim, da označite, kako ste bili z njo zadovoljni. Ocenite samo tiste dejavnosti, ki ste se jih udeležili (1 – nisem bila zadovoljen/a; 5 – zelo zadovoljen/a).

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a. vodena športnorekreativna vadba v fitnesu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. športna vadba za najmlajše | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. skupinski treningi z lastno težo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. aerobika | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. pilates | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. športna animacija rojstnih dni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. squash | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. badminton | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. tenis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. savne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Ocenite Športno društvo MAT po posameznih, spodaj navedenih kriterijih (1– slabo urejeno; 5 – odlično)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a. dostopnost informacij na spletu in v medijih | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. urejenost in funkcionalnost orodij in pripomočkov | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6.2 NAČRT IZGRADNJE ŠPORTNEGA PARKA



- druge utrjene poti; dostopi do športnih objektov oz. naprav
- asfaltirane površine
- zelenice
- drevesa, grmovnice
- smer dostopa

ARHENA, projektivno podjetje, s.p.

projekt - faza: programske zasnove
številka: 059/2001-SP

objekt: ŠPORTNI PARK ŠEMPETER
investitor: Športno društvo MAT, Juhartova ul. 10

vsebina: UREDITVENA SITUACIJA
merilo: 1:1000

projektant: Marijan KAC, univ. dipl. inž. arh.
sodelavec: Peter LOJEN, univ. dipl. inž. arh.

obravnavano območje (ograjeno)

- 1 tekaška steza - tartan (100, 200, 400m):
treningi, tekme, testi
- 2 zatravljena površina znotraj steze; nogomet na travi
različne igre z žogami na travi, okostreški poligon
sprehajalno - tekaška pot, tudi trim steza s prostori za
izvajanje vaj z različnimi orodjem; pozimi tudi
smučarska tekaška proga - možen potek proge
- 3 jasa za aerobiko na travnati površini
- 4 asfaltirano igrišče; roketni, mali nogomet, košarko,
občasno poligon za rolikanje, pozimi tudi drsališče

- 6 odbojka na mivki
- 7 (7a) mini golf park (možnost širitve)
- 8 namizni tenis; dve mizi
- 9 pikado
- 10 otroško igrišče - predšolska mladina; igrala in igre na travi
- 11 prostor za piknik (s platneno streho), tudi prostor za vaje
z orodji na prostem
- 12 brunarice (4); društveni prostori, shranjevanje športnih
rekvizitov, orodja in drugo
- 13 osrednja tlakovana ploščad z dovozno rampo - klančino
in pristopnim stopniščem
dostop; severni dovoz, obiskovalci
(iz smeri športnega društva MAT)

6.3 ČLANEK O ŠPORTNEM DRUŠTVU MAT IN DRUŽINI TURNŠEK V SAVINJSKEM UTRIPU

Turnškovi: Šport imajo v krvi



Družina Turnškovi: Mitja, Alenka (levo), Janina (sred) in Tjaša

Da so Turnškovi iz Šempetra ta hip najboljši športna družina v dolini, si mislo izmislili v Utripu. Kar trije od njih so prejeti pritrinjanje na griničirski šport v Občini Zalec 2011: oče Mitja za vse uspehe kot košarkar, trener ter promotor športa in rekreacije, hčerki Tjaša in Janina pa za uspešno igranje v svojih klubih in v slovenski reprezentanci. Z malo šale in lahkega rekla, da je najboljši zabaven šport mame Alenke že nekaj časa zbrati svo družino doma vsaj za kakšen dan. Pogovarjali smo se na sončno nedeljo na domači terasi, ko so si bili enostni: pot je prava.

Sereda lahko človek z gotovostjo trdi kaj takojšnje ideje, potem, ko je prehodil skozi pot. Mitja, ki se bo polletni srečal z abrahamom, ima za sabo zanimive športne kilometre: »Moj košarkarski začel se je v klubu Ljubla Celje. Nato sem igral v Kovinotekni Sveti Jurij Počela, s katero smo prišli v prvo državno ligo v takratni Jugoslaviji in tudi v Evropo. Enako je bilo v klubu Rogaska Slatina. Glede mojih trenerskih dela je zgodba taka, da je pri najmlajših OŠ Zalec postala sinova dobrega dela z mladino, saj smo bili deset let med štirimi najboljšimi ekipami v Sloveniji. Pri košarkarski zvezi Slovenije so to vedli kot model, kako naj bi delo z mladimi potekalo tudi v ostalih občinah. Z mladinci in s kadeti smo bili v okviru kluba savinjskih Hopsov zaradi takratnega vrha. Zanimivo je, da takratna načrta dela sem postal član timskega kluba državne reprezentance do 22 let, katere največji uspeh je bilo 8. mesto na evropskem prvenstvu v Mariboru (1994), kjer sem bil pomočnik Lada Gorjana, v ekipi pa so bili med drugimi Ilija Nesterović, Marko Mihič, Go-

stava magistralna cesta v Šempetru je bila pred odprtjem avtoceste polna tovornjakov in nevarnosti za šolarje, zato sta ju starša raje vozila s seboj v žalsko šolo kot vsak dan trepetala, ali bosta varno prišli iz šole.

Tjaša je 15. maja dopetila 24 let. Srednje šolo je končala na Gimnaziji Celje Center, zdaj pa zaključuje fakulteto za šport v Ljubljani. Od svojega 16. leta je članica državne odbojkarice reprezentance, zadnja leta pa igra v OK Calcit Volleyball Kamnik. Kot lahko bomo v športnih poročilih, je najučinkovitejša igralca v klubu, glavno orodje trenerja Olega Gorbachova to sezono in po oceni nasprotnic največja nevarnost v kamniškem klubu. Športni poročevalci so zabeležili tudi, da ima košarkaška Tjaša kljub polikondri situaciji zobe. Calcit je v prvi državni ligi letošnjo sezono po zmagovitih boju z večnimi rivalkami iz Maribora končal na drugem mestu.

Janina bo čez nekaj tednov praznovala 18. rojstni dan (28. julija). Končuje 3. letnik Gimnazije Celje – Center. Za dve leti je članica slovenske rokometne reprezentance, njen matični klub pa je RK Zelenice doline Zalec. Letos so žalske rokometarke v tekmi zadnjega kroga končale 1. 3. državne lige premagale ZURD Koper, potrdile prvo mesto na lestvici in se ponovno uvrstile v prvo državno ligo. V tekmovalni sezoni 2009/2010 so namreč klub zaradi težav pri pridobivanju sredstev zapustile trikotne igralke, ostale so 16 in 17 let stare igralke, ki so v sezoni 2010/2011 upuščile iz prve državne lige, a niso obupale in so se letos ponovno uvrstile v prvo ligo. Janina je bila letos poročena tudi v državno reprezentanco mlajših članic (do 20 let) in se je udeležila kvalifikacijskega turnirja za svetovno prvenstvo 2012 na Švedskem. Dekleta se na svetovno prvenstvo niso uspela uvrstiti, je pa Janina leta 2010 s kadetinskimi osovila srebo na mednarodnem prvenstvu na Hrvaškem. »Presenečena sem bila, ko sem bila povabljena v državno reprezentanco mlajših članic. Nisem si mislila, da

sem že tako daleč,« je svoj letošnji uspeh komentirala Janina dan po tem, ko je s skokom s padalom na žalski stadion odprla letošnjo športno akcijo Razpisno jadra.

Sereda se poraja vprašanje, ali sta starša načrtno usmerjala deklet v zahtevno življenje aktivnih športnic: »Če se najdeta dva športnika, je normalno, da skanita pustiti sled na svojih otrocih. Pomembno nam je bilo, da ni bilo ranja nič pod pritisk, ampak vsa pokanila pot, pač pa sta dejansko začeli sklopiti po njej. Nikdar ju nista silila, je pa res, da je povzročila šole zdaj prišla potrditev, da je tako pot prava. Pri nas nikoli ni bilo razmišljanja, da je potrebno v športu doseči ne vem kaj in do uspeha preiskovati stopnice, vse je šlo po naravnih poti do tega, kar ne povera s poročami, da sta obe članici državnih reprezentanc,« pravi Mitja in Alenka.

Tjaša takoj pojasni: »Pri nas je bila šola ves čas na prvem mestu. Če nista sneli na trening, je bila to kazen, ne pa da bi se sama ne hudele na trening. Sicer pa ova obe najprej trenirali v jutra. Zar sem bila aktivna do 8. razreda in trikrat državna prvakinja. V srednji šoli sem se morala odločiti za en šport, to je bila odbojka, ki mi je bila ves čas blizu in sem uživala v njej.«

Tjaša odbojkarica kariera se je začela v šempetškem klubu, ki je eden najboljših v državi. Študij je odpuščal v Ljubljano, športna pot pa v Kamnik. Kjer je bilo prav gotovo precej drugače kot v klubu v domačem kraju: »To je bil razen izve, mislila sem, da bom imela s prestopom večje težave. Najprej mi je bilo pomembno, da so me v kraju sprejeli. To mi je bilo pomembnejše, kot da bi me imeli za najboljšo igralko. Tam me imajo radi in to mi je bila glavna zanka. Zdaj imam že za četrto leto pogodbo s Calcitom. Prvo sezono, ko sem prišla v Kamnik, smo bile državne prvakinje, letos smo druge. Ves čas sem tudi na splošno državno reprezentanco, naj se pripravljamo na kvalifikacije za evropsko prvenstvo in sem v prvi postavi.«

O tem, kakšni so občutki ob lažarjih zapisi, da je najboljša igralca kluba, da bo od nje v veliki meri odvisen rezultat,



Tjaša (levo) in Janina v srednje šolski odbojkarici, ki sta (srebrna) žalski šoli prvega športnika ...

Tjaša pove: »Super občutek je. Včasih sem se obremenjevala s tem, kar so rekli in napisali, zdaj pa sem prišla do spomina, da mi odbojka odina stvar v mojem življenju, ampak me razirna še težko drugega, kjer se lahko tudi dokazujem. Sicer pa je zdaj moj glavni cilj, da končam študij na fakulteti in nadaljujem z igranjem odbojke, potem pa se vidim kot oseba trenerka fitnessa.«

Janina ima podobne cilje: »Ib gimnaziji se nameravam vpisati na fakulteto za šport, poleg tega pa želim biti ves čas aktivna v rokometu in poenostiti k temu, da se rokomet v Zalcu dvigne na raven ekipe Krim, da bomo igralce večinsoma domače igralke in da se gledalci vrnejo na tribune, da bo res praznik, ko bomo imeli tekmo.« Pa prestopi v druge slovenske, morala celo evropske klube? »To bomo le videli, dajmo časa čas.« doda športnica in ob tem velično ljubiteljska izjavi, med katerimi so pri njej na prvem mestu klubi. Ko so je kot petoletko vprašali, kaj bo počela v življenju, je odgovorila: »Učvarjati se bom s koreji, v prostem času pa bom učiteljica.« Za korejo je naj čas samo med počitnicami.

Ne Tjaša ne Janina zdaj ne nameravata postati učiteljici športne vzgoje, o svojih uspehih in sodelovanju v državni reprezentanci pa pravita, da je »... fuji dober, da ti veš do treninga se za naprej.« Pa sta bili vedno tako enotnega mnenja in takini prijateljici? Obe odločno v en glas: »Ne! Zarke se nista povezale.« Pa si jih sploh lahko privoščita glede na nuno stvarjanje s športom? »Glede zabave niso problem treningi, bolj starša

... Ko so glavne tekme v sezoni, ti je rezultat tako napramembnejši, razmišljaš samo o tem in ne o furki. Sami veva, da takrat ni pametno žurirati. Ko je čas, ga pa seveda radi izkoristimo tudi za zabavo,« pove Tjaša. Obe sta nameravali do ušes, saj bodo kmalu počitnice, čas za zabavo. Tjaša sicer še ima nekaj obremenosti z reprezentanco, potem pa sta do avgusta prosti, če ne upoštevamo, da morata tudi v tem času trenirati sam in skupaj z drugimi vaditelji skrbeti za domači fitness. Potem so ta še kakšna obnovitvena dela, čiščenje in podobne akcije. Obe sta v takih akcijah pripravljene sodelovati tudi drugje, na primer pri obnovi žalske telovadnice ali hiške številka 6, na kar je Mitja še posebej ponosen: »To je tisto, ko rečeš, da ne moreš plačati z ničemer, to povezanost in pristop obeh deklet.«

Pa sta bili kdaj toliko zaslepi s športom, da sta hoteli odnehati? »Tega ni bilo nikoli. Šport nama pomeni splošni življenjski slog ... Saj kdaj ti zaradi utrujenosti prija, da ne delaš nič, ampak kmalu mi začne športarje tako mirniti, da se mi sdi, da kar grijem,« pove Tjaša, ki je pogosto že pred sedmo jutranj na kakšnem od bližnjih hribov ali pa spet doma po jutranjem odmoru treninga. »Med sezono se moramo igrati precej odmakati drugima športom. Ne smem na primer plavati, teči na dolge razdalje, smatati. Zdaj, ko je bilo konec sezone, sem tako srečna, samo da lahko grem, da tečem, kolešim ...«

Tako je. Če imaš šport v krvi. K. B.

VEČ za naravo - UGODNO za dom

Izkoristite akcijske cene do 30.6.2012.

DODATNI ZAŠTEVNOSTI
IN ODPOVEDI

do -35%

Velikostni zbirnik:

• 2.000l

• 3.000l

• 5.000l

• 7.000l

• 10.000l

in več

Velikostni zbirnik:

• 2.000l

• 3.000l

• 5.000l

• 7.000l

• 10.000l

in več

IZPOLNI OLI BIKINOV KAMINPLAT

Zaščitite podtalnico -

olovita onesnaževanje

Kanalizacijski jalki, peskolovci,

črvi za vodovod in kanalizacijo,

trilozelci in plastični pokrovi,

mednost brezplačne dostave

VELIKA HODRITA OVIK

Kanalizacijski jalki, peskolovci,

črvi za vodovod in kanalizacijo,

trilozelci in plastični pokrovi,

mednost brezplačne dostave

Kanalizacijski jalki, peskolovci,

črvi za vodovod in kanalizacijo,

trilozelci in plastični pokrovi,

mednost brezplačne dostave

Kanalizacijski jalki, peskolovci,

črvi za vodovod in kanalizacijo,

trilozelci in plastični pokrovi,

mednost brezplačne dostave

Kanalizacijski jalki, peskolovci,

črvi za vodovod in kanalizacijo,

trilozelci in plastični pokrovi,

mednost brezplačne dostave

Prodajalec:

ozagožen

Cesta na Lovo 25, 3310 Zalec

t | 03 713 1441

gsm | 031 694 588

o | zagozen@siol.net

www.zagozen.si

Del. čas: 7.00 - 15.00

od ponedeljka do petka

Del. čas: 7.00 - 15.00

od ponedeljka do petka

Del. čas: 7.00 - 15.00

od ponedeljka do petka

Del. čas: 7.00 - 15.00

od ponedeljka do petka

Del. čas: 7.00 - 15.00

od ponedeljka do petka

6.4 ČLANEK O ŠPORTNEM DRUŠTVU MAT V REVII SOKOL

POSLOVNA STEZA

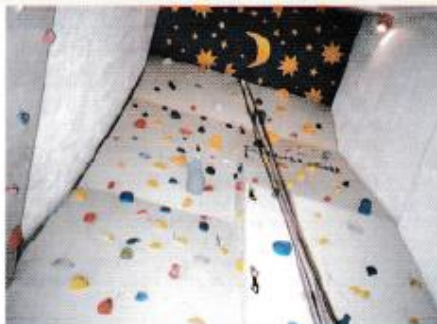
Vilma Rupnik

foto: Mitja Turnšek

športno društvo MAT

V Šempeter pri Celju sta nas povabila prof. športne vzgoje Mitja Turnšek in njegova soproga učiteljica Alenka Turnšek. Kajpak sta imela tehten vzrok, da nam pokažeta svoje društvo MAT, ki je zagotovo nekaj posebnega. Presenečenja so se vrstila iz prostora v prostor.

Društvo je zrastle kar na domači kmetiji, ob podpori staršev obeh. Gospodarsko poslopje - hlev sta na zunanji steni opremila s košarkarsko tablo - zaščitnim znakom uspešne košarkarske kariere, znotraj pa s sten odpraskala 15 centimetrov ometa, uredila tla, okna, razsvetljavo, sanitarije in vse potrebno, tako da je nastala lična dvorana z ogledali in opremo za aerobiko otrok in odraslih. Ob njej pa je vhod v "dimnik" plezalno steno, ki sega do strehe in vodi mimo okna v prvem nadstropju. Tla so pogreznjena in opremljena z mehko blazino ter drobnimi kroglicami.



Po lesenih stopnicah se povzpemo na "gank", od koder vodi vhod v sodobno opremljeni fitnes. Na voljo je tudi glasba po izbiri in prostor za tiste, ki radi raztegnejo svoje ude na tleh. V omari - budoči knjižnici si lahko ogledajo strokovno literaturo. Ne manjka niti mizica, kjer si vsak lahko natoči kozarec vode.

Na izvor poslojpa spominja le njegova zunanja arhitektura in izvirna starinska vrata, kjer se morajo današnji uporabniki zaradi višje rasti rahlo skloniti, da ne bi z glavo treščili v podboji.

Še preden obiskovalec po prvem vtisu dodobra zajame sapo, se sprehodi mimo hiše skozi kozolec, kjer je parkiran tudi kombi ŠD MAT za prevoz otrok, v bivši sadovnjak. O slednjem ni ne duha ne sluha, pač pa se tu ponuja pogled na urejeno teniško igrišče z na umetno podlago nasutim peskom - in seveda zeleno ograjeno. Na njem lahko otroci igrajo mali nogomet - kar počez. Zraven stoji lesena lopa, kjer je spravljena oprema za igrišče. Če vreme ni ravno naklonjeno športni aktivnosti, pa je mogoče v njej tudi posedeti in pokramljati.

Vsi programi so organizirani s stalnim urnikom, večkrat pa se primeri, da se skupine oblikujejo v krogu prijateljev, ki si za družabnost rekreativnega popoldneva rezervirajo čas in prostor. Pri vsaki vadbi v društvu poskrbijo za strokovno vodstvo in se pri tem prilagajajo potrebam uporabnikov. Vsak dan potekajo programi aerobike: za otroke, step in fit ball ter stretching. Ta je zelo primeren za ženske, ki se ukvarjajo s kmečkimi opravili. Razdeljeni so v skupine:

ženske od 20 do 50 let, dve skupini starejših od 50 let, v petek od 15 do 25 let, otroški programi pa od tretjega do šestega, sedmega do desetega leta in za starejše od 11 let.

Za srednješolke poskrbijo v soboto dopoldne, predvsem z aktivnostmi v naravi, tako da jih s kombijem odpeljejo na plavanje, pohode ali smučanje.

Z gospodom Turnškom se napotiva proti hiši, kjer ima v kleti nekaj manj novih naprav za fitnes, pa zato prav tako ličnih in uporabnih, v sosednji sobi savno, v posebnem prostoru pa še dve masažni postelji. V prvem nadstropju stanovanjske hiše ima urejeno pisarno, kamor nama njuna starejša hčerka prinese kavo in oči mimogrede namigne, da jo skuha boljše kot njena mama. Ob kavi se pogovori-va tudi o načrtih za naprej.

In v čem je skrivnost uspeha športnega društva MAT?

Osební pristop do uporabnikov storitev. Zaključene skupine s stalnim urnikom. Na voljo so vsem, ki si želijo športnih aktivnosti - od ponedeljka do nedelje, vedno prislunhnejo novim idejam in potrebam ter se zanimajo za nove programe. Urejenost in čistoča notranjosti in okdlice je na zavidljivi ravni. Prihodnost pa zagotavlja tudi premišljeno vlaganje sredstev iz programov v nove izboljšave športne ponudbe.

In še slaba stran? Oddaljeno od Ljubljane, sicer pa, zakaj bi moralo biti prav v Ljubljani vse, kar je najboljšega? ■