

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Alpsko smučanje

**VIDIKI ORGANIZACIJE ALPSKEGA SMUČANJA ZA
STAREJŠE**

DIPLOMSKO DELO/DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR

izr. prof. dr. Milan Žvan

RECENZENT

doc. dr. Blaž Lešnik

KONZULTANT

asist. Vedran Hadžić, dr. med.

Avtor dela

GREGOR ČUK

Ljubljana 2007

ZAHVALA

Vsem vam, ki ste mi v času študija kakorkoli pomagali in stali ob strani, se iskreno zahvaljujem.

Posebna zahvala gre staršem, ki so me ves čas študija, tudi v težkih trenutkih, finančno in moralno podpirali.

Hvala mentorju Milanu Žvanu, ki mi je omogočil usmerjanje alpskega smučanja in izdelavo diplomskega dela na tem področju,

hvala recenzentu Blažu Lešniku, ki mi je vse od začetka nesebično pomagal, tako med študijem kakor tudi pri izdelavi tega diplomskega dela in

hvala asistentu Vedranu Hadžiću za strokovno mnenje in pomoč.

Hvala tudi vsem sošolkam, sošolcem in prijateljem s katerimi smo skupaj prebrodili vse ovire in radosti med študijem.

Nenazadnje gre posebna zahvala moji zaročenki Petri Mikeln, ki mi je nesebično pomagala pripluti do tu kjer sem in tja kamor grem.

Hvala!

POVZETEK

Namen diplomske naloge je bil pridobiti splošne podatke o starejših smučarjih, njihovih značilnostih, posebnih potrebah glede na motorični, zdravstveni, sociološki in psihološki vidik ter ugotoviti razširjenost smučarske ponudbe in ugodnosti za starejše smučarje na domačih in nekaterih tujih smučiščih.

Ugotovitve kažejo na to, da je stanje organiziranosti alpskega smučanja za starejše na zelo nizki ravni. Ponudba smučišč, kakor tudi smučarskih šol je zelo omejena oziroma je v večini primerov sploh ni. Število starejših smučarjev pa se iz leta v leto veča. Za varno udeležbo starejših na smučanju je potrebno poskrbeti za precej več dejavnikov. Na podlagi letnih poročil prometnega inšpektorata smo ugotovili, da starejši smučarji v Sloveniji niso najbolj ogroženi smučarji na smučiščih.

Diplomska naloga posega na do sedaj še dokaj neraziskano področje organizacije alpskega smučanja za starejše od 60 let. Ugotovitve v tej nalogi so le odskočna deska za nadaljnje raziskave na tem področju. Tema bo vsekakor čedalje bolj zanimiva, saj se prebivalstvo stara in slej ko prej se bo pojavila želja in tudi potreba po učinkovitejši organizaciji alpskega smučanja, namenjenega starejšim ljudem.

Ključne besede: organizacija alpskega smučanja za starejše, alpsko smučanje starejših, ugodnosti za starejše, poškodbe starejših smučarjev, šola smučanja za starejše.

KAZALO

POVZETEK	4
1) UVOD.....	7
Alpsko smučanje nekoč	8
Alpsko smučanje danes	9
Tehnika in metodika alpskega smučanja	11
Najpomembnejša načela smučanja.....	12
Šola alpskega smučanja	14
Gerontologija	16
Staranje kot življenjski proces	16
Spremembe pri staranju	18
Biološke spremembe	18
Psihološke spremembe	21
1. Izgube	22
2. Avtonomnost in odvisnost od tuje pomoči	22
3. Občutki krivde in sprava.....	23
4. Osamljenost	23
5. Življenjska naveličanost	24
6. Smrt	24
7. Nov začetek in druga priložnost	25
Sociološke spremembe	26
2) PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	28
Pozitivni in negativni učinki smučanja pri starejših iz različnih vidikov	28
1. Motorični vidik – gibalne sposobnosti	28
2. Zdravstveni vidik	30
3. Sociološki in psihološki vidik	39
Pogoji za uspešno in varno smučanje starejših.....	40
1. Izbor primerne opreme	40
2. Primernost in ponudba smučišč	45
3. Ugodnosti za starejše	48
4. Usposobljenost učiteljev za delo s starejšimi	51
5. Primer za starejše prilagojenega učenja:	52
6. Predpriprava posameznika na smučanje.....	53
Organiziranost smučanja za starejše v okviru smučarskih društev in klubov	55
Povezave z društvi upokojencev	56
Klubi starejših smučarjev	56
3) SKLEP	59
4) LITERATURA	63

UVOD

1) UVOD

Starostna struktura se tako v Sloveniji kakor tudi po svetu zelo spreminja. V razvitem svetu je opazen trend naraščanja števila starejših prebivalcev ter upad rodnosti, kar samo po sebi pomeni spremembo starostne strukture prebivalstva. Starostniki (65 let in več) so najhitreje rastoča starostna skupina. Po podatkih Statističnega urada RS se bo njihovo število do leta 2020 povečalo za 35% (celotna populacija pa le za 2% glede na leto 2002). Znotraj skupine starostnikov pa se bo število starejših od 80 let skoraj podvojilo.

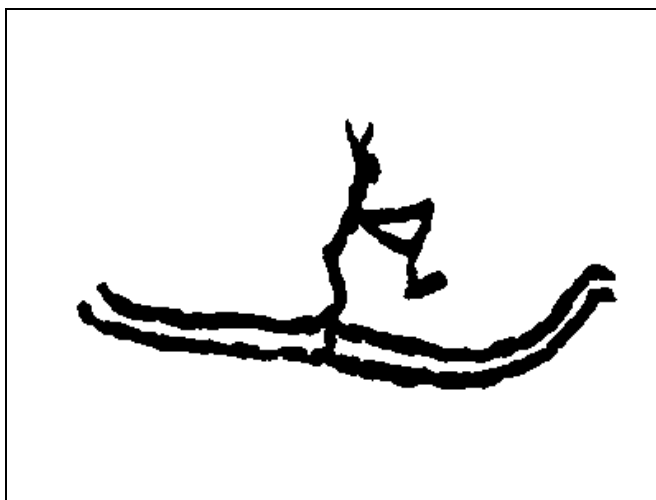
S starostjo se pojavijo oslabelelost, pridruženi medicinski problemi, zdravstveni stroški so do nekajkrat višji glede na kategorijo do 30 let. Raziskave kažejo, da je možno z načrtno in organizirano vadbo pri starejših bistveno izboljšati gibalne sposobnosti ter kvaliteto življenja in hkrati zmanjšati zdravstvene stroške.

Povečana telesna aktivnost ima kot glavna karakteristika vseh oblik športa, torej tudi športne rekreacije, pomemben vpliv na zdravstveno stanje in razvoj človeškega organizma. Vedno več starejših spoznava pomen gibanja v naravi kot sredstvo za kvalitetnejše življenje in daljšo življenjsko dobo. V ta namen se starejši ljudje vedno bolj poslužujejo različnih oblik gibanja kot so hoja, sprehodi, pohodništvo, plavanje in kolesarjenje. V zadnjih letih pa narašča zanimanje tudi za nekatere športne panoge, ki so bili do nedavnega v domeni mlajše populacije in med katere uvrščamo tudi alpsko smučanje.

Smučanje kot celota predstavlja temeljno sestavino športnega delovanja Slovencev. V našem prostoru pomeni tisto športno panogo, katere korenine segajo daleč v slovensko preteklost in lahko rečemo, da je smučanje nacionalni simbol. Smučanje pa ni in ne sme biti privilegij zgolj mlajše populacije, ampak ga je potrebno na čim boljši način približati tudi starejšim.

Alpsko smučanje nekoč

Prve smuči so našli v Hotingu na Švedskem in so po znanih podatkih stare najmanj 4500 let. Eno najstarejših risb smučarja so našli okrog leta 2000 p.n.š. na otoku Roedoeu na Norveškem (Šugman,1997).



Slika 1: Risba smučarja z otoka Roedoeu na Norveškem.

Dolga tisočletja so smuči uporabljali lovci, gozdarji in vojaki za gibanje po ravni zasneženi pokrajini. Šele konec 19. stoletja se je začelo tako imenovano športno smučanje in so pripravili prve tekme v alpskem smučanju. Glede na različne zahteve so smuči doživljale številne spremembe konstrukcije in oblike (<http://www.sloski.si>).

Prastare skandinavske smuči so bile namenjene predvsem hoji in tekom, zato so bile zelo dolge, celo nad 260 cm. Znane so smuči, pri katerih je bila daljša smučka za premočrtno drsenje, s krajšo pa se je smučar v drsalnem koraku poganjal naprej. Da mu ne bi drselo nazaj, je bila drsna ploskev oblečena v kožuhovino. Edinstven opis bloškega smučanja nam je zapustil J. V. Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske (1689), dr. Boris Orel pa leta 1956 najbolj natančne opise bloških smučí. Bloške smuči niso imele loka, bile so brez žlebiča, enako široke po vsej dolžini, včasih z zašiljenimi krivinami (<http://www.sloski.si>).

Človek je začel uporabljati smuči bodisi kot lovec, popotnik, vojak in še kaj že v davni preteklosti. Današnjo podobo pa je alpsko smučanje vendarle začelo dobivati šele v zadnjih 70 letih. Prelomna obdobja v razvoju tehnike alpskega smučanja so že pred prvimi

svetovnim prvenstvom leta 1935 zaznamovali Zdarsky (leta 1896) z uveljavitvijo plužne tehnike in trdnih vezi, Bigeri (leta 1908) z uvedbo uporabe dveh smučarskih palic in Schneider (leta 1925) s hitrim smučanjem v zelo nizkem položaju, ki mu je omogočal razbremenitev pred zavojem (Smučanje danes, 2002).

V nadaljevanju razvoja alpskega smučanja se je pojavilo še precej izboljšav in popravkov v tehniki, ampak temelje so postavili že zgoraj omenjeni avtorji oziroma utemeljitelji alpskega smučanja.

Izpolnjena plužna tehnika Avstrijca Schneiderja s plužno kristianijo okoli leta 1930 je zahtevala nastavek robnikov, ki ga leseni robovi niso omogočili. V utorjene žlebove na krajih smuči so po vsej dolžini privijačili kovinske robnike. Boljši izdelovalci smuči so celo po sredini in ob straneh smuči namestili dodatne robnike.

Po drugi svetovni vojni so neverjetno razvili francosko paralelno tehniko, ki je zahtevala boljši nastavek robnikov. Zato je bilo potrebno stranski lok narediti v pravih razmerjih med širino začetka krivin, pod stopali in na zadnjem koncu smuči.

Tempo razvoja tehnike so ves čas narekovali tekmovalci. Vse do pojava smuči s poudarjenim stranskim lokom, je bila paralelna tehnika smučanja osnovana na spreminjanju smeri s pomočjo izrazite razbremenitve pred zavojem, to razbremenjevanje pa je skozi razvoj dobilo precej različnih oblik in variacij, ki so se oblikovale na različnih koncih sveta. S prihodom smuči s poudarjenim stranskim lokom pa se je korenito spremenila tehnika smučanja, predvsem pri paralelni drži smuči.

Alpsko smučanje danes

Smučarska tehnika se stalno spreminja. To ni le dejstvo, temveč izziv, ki sili k novim metodam učenja, predvsem pa k boljšemu in varnejšemu smučanju. Slovenska šola pri vsem tem zagovarja dejstvo, da se je treba učiti od najboljših, ki svoje bogato znanje vedno znova, spontano in predvsem racionalno dopolnjujejo z novostmi. Tekmovalci so že od

nekdaj prvi kazali na novosti in spremembe, saj iskanje najhitrejše poti od starta do cilja od njih to tudi zahteva. Seveda je treba upoštevati dejstvo, da smučajo v ekstremnih razmerah in z najboljšimi materiali, ki povratno vodijo k še boljšim rešitvam. Torej, nikoli izpeta zgodba.

Omenjene novosti pa ne obstajajo le domena tekmovalcev, temveč se v nekaj enostavnejši obliki hitro pojavijo tudi med vsakdanjimi smučarji. Tako kot so novodobne smuči zaznamovale zadnje obdobje bolj kot kdajkoli v preteklosti. Ne govorimo le o vizualni obliki, temveč in predvsem o tehniki, ki jo take smuči narekujejo tako pri tekmovalcih, kot tudi pri rekreativnih smučarjih.

Smučanje je danes v svetu ena najbolj množičnih oblik športne rekreacije (v Sloveniji se rekreativno ukvarja z alpskim smučanjem več kot 100.000 ljudi).

Sodobne smuči omogočajo hitrejšo in enostavnejšo zavijanje, korenito pa se je poenostavilo tudi napredovanje pri učenju smučanja od enostavnih oblik drsenja proti vrhunskim oblikam smučanja. Včasih težak in dolgotrajen postopek napredovanja v smučarskem znanju je dandanes skoraj vsakemu povprečnemu začetniku dosegljiv dokaj enostavno predvsem pa s precej manj napora.

Značilnosti sodobnega smučanja

- Pravočasnost: sposobnost izvedbe neke storitve v natančno določenem trenutku, ki je ali optimalen ali edino mogoč.
- Natančnost: sposobnost izvedbe smučarske storitve, ki je čimbolj prilagojena zahtevani oziroma idealni.
- Ritmičnost: sposobnost zaporednega ponavljanja smučarskih storitev v nizu.
- Hitrost:
 1. hitrost izvedbe: hitrost akcij,
 2. izvedba v hitrosti: hitrost v kateri smučar storitev izvaja.
- Mehkoba: lahkotnost in skladnost izvajanja prej naštetih prvin smučanja.

Vsaka od navedenih temeljnih značilnosti sama zase ni učinkovita. Vedno sta povezani najmanj dve storitvi, če ne tri. Največkrat pa se združujejo ali prepletajo med seboj, da postane smučanje zabavno in polno užitkov (Smučanje danes, 2002).

Dr. Blaž Lešnik s soavtorji je v publikaciji Smučanje danes opredelil temeljne značilnosti sodobne smučarske tehnike:

- Razklenjen položaj smuči, ki daje boljšo oporo in stabilnost.
- Uravnotežen položaj telesa čim bolj na sredini v smuči vpetih smučarskih čevljev omogoča najboljšo odzivnost smuči.
- Vodenje zavojev po robnikih (zarezo) do meja, ki jih omogočajo znanje in sposobnosti smučarja, zahtevnosti terena, oprema (stranski lok smuči), ...
- Sprememba smeri smučanja pri manjši hitrosti zahteva izrazitejšo obremenitev zunanje, čim bolj se večja hitrost smučanja, bolj se izenačuje obremenitev obeh smuči.
- Sprememba smeri pri majhnih hitrostih zahteva večjo amplitudo gibanja dolgor, večja hitrost pa zahteva nižji položaj telesa in minimalno gibanje dolgor ali/in poudarjeno stransko gibanje.
- Vbod palice je pri velikih hitrostih le nakazan in ni več t.i. znak za začetek gibanja.

S pojavom novih smuči in nove tehnike se je pojavilo tudi večje število nesreč na smučiščih, saj novo oblikovane smuči dajejo občutek obvladanja smučanja, kar pa velikokrat pripelje do pretiravanja tako začetnikov kot tudi "starih mačkov" na smučeh. Novo oblikovane smuči zahtevajo na zahtevnejših terenih vrhunsko znanje in telesno pripravljenost ter tudi večjo širino vožnje pri večjih hitrostih (kar pa je na prepolnih smučiščih nemogoče) (Smučanje danes, 2002).

Tehnika in metodika alpskega smučanja

Smučanje lahko opredelimo kot športno-rekreativno dejavnost v gorskem in visokogorskem okolju v specifičnih temperaturno-vremenskih razmerah. Smučanje je kot

športno-rekreativna dejavnost izredno pestro in dinamično, vključuje večje fizične obremenitve in tako zahteva od posameznika primerno stopnjo telesne pripravljenosti. Ker gre za kompleksne gibalne naloge, ki jih rešujemo na nestabilni podlagi (v nenehnem rušenju in ponovnem vzpostavljanju ravnotežja), sta odločilni predvsem sposobnosti koordinacije in ravnotežja ob pomembnem delu moči.

Najpomembnejša načela smučanja

- Smučati se učimo s smučanjem - doslej smo na smučiščih preveč stali in govorili, začetnik je v eni uri smučal le 5 - 10 min.
- Od prvih korakov do najtežjih storitev s pomočjo količkov - brez količkov ni natančnosti, pravočasnosti, ritmičnosti, pravilno določene hitrosti in mehkobe.
- Čim bolj pospeševati v čim več zavojih in pri čim večji hitrosti.
- Najpomembnejše je učenje v mladih letih.

Individualen prijem je prvi pogoj zasnove metode odprte piramide. Tako je preseženo frontalno, delno pa tudi delo po skupinah, čeprav se ve, da v praksi to zmeraj ni mogoče. Poleg didaktično-metodične sheme "odprte piramide" pa moramo poudariti tudi nekatera druga spoznanja iz didaktike in metodike smučanja. Didaktična načela (ki jih skuša uresničiti tudi shema odprte piramide) so predvsem:

- načelo individualizacije procesa učenja in treninga,
- načelo zavestnega sodelovanja učenca pri delu,
- načelo ustvarjalnosti.

Brez dvoma so prav tako pomembna načela strokovnosti, sistematičnosti, postopnosti, ... Sintetični prijem pri učenju smučanja je učinkovitejši od analitičnega. Ena izmed splošnih didaktičnih metod je demonstracija:

- naravna demonstracija in
- demonstracija z učnimi pomagali

(Petrovič K., Belhar & Petrovič R., 1987).

A. S. Puni je razdelil motorično znanje v tri faze:

- **generalizacija:**
ustvarjajo se osnove in pogoji za nadaljnje razvijanje neke nove motorične smučarske storitve. Prvi poskusi smučanja so neracionalni, z odvečnimi gibi in povečanim mišičnim tonusom;
- **diferenciacija:**
izrazito se izboljša koordinacija smučarjevih gibanj (velja samo za tipične oz. poznane terene). Smučar se svojih napak že zaveda;
- **stabilizacija:**
pride do avtomatizacije in popolne koordinacije gibanja. Gibi so skladni, ekonomični, natančni, mehki, ...tako na tipičnih kot tudi atipičnih terenih.

(povzeto po Petrovič K., Belhar & Petrovič R., 1987)

Alpsko smučanje je z vidika metodologije učenja dokaj kompleksen šport, sploh če pri učenju upoštevamo poleg predznanja učenca, značilnosti smučarske opreme, vremenskih pogojev, pripravljenosti smučišč in znanja ter usposobljenosti smučarskih učiteljev tudi posebne psihofizične sposobnosti in pomanjkljivosti starejših ljudi. Smučanje, kot oblika drsenja na smučeh, je lahko primerna tudi v starosti nad 60 let, še posebej če ima starejši človek osnove smučanja že iz mladosti. Nekoliko več težav je pričakovati pri popolnem začetniku, saj je zanj marsikatero samoumevno opravilo zaradi pomanjkljivega motoričnega znanja in različnih novih občutkov zelo zahtevno, lahko pa tudi nevarno. Zato je pri tej kategoriji začetnikov še toliko bolj pomembno široko znanje učitelja, ki mora biti s smučarskega vidika zelo dobro, v enaki meri pa je za varno učenje starejših potrebno poznati različne nevarnosti in poškodbe, katerim so podvrženi starejši, njihove medicinske, fiziološke, motorične in psihološke posebnosti.

Nekaj metodičnih nasvetov, da bosta učenje in poučevanje smučanja še uspešnejša.

1. Vaditi začnemo primerno ogreti (sklop gimnastičnih vaj za ogrevanje, je še posebej pomemben pri starejših).

2. Ustrezno izbran teren je osnova pravilne, uspešne in varne vadbe. (Pri starejših je potrebno posvetiti pozornost ne le naklonu in širini terena ampak tudi primernosti snežne podlage.)
3. Vsaka demonstracija, poskus ali vaja ima smisel in tvori celoto, če ima svoj začetek, izvedbo in konec.
4. Vsako nalogo, ki jo je mogoče izvesti v obe smeri, vadimo v obe enako.
5. Izjemoma demonstriramo in vadimo v manjši hitrosti (kadar želimo dodatno poudariti ali pojasniti posamezne podrobnosti). (Pri starejših, zaradi varnosti večkrat opravimo vajo v manjši hitrosti.)
6. Izraz LEVO-DESNO uporabljamo na ravnini ali pri smučanju po vpadnici, ZGORNJE-SPODNJE pri smučanju poševno po bregu, NOTRANJE-ZUNANJE pa v zavojju.
7. Zamenjamo mesto opazovanja: od spodaj ali zgoraj - kadar želimo ugotoviti pravilnost izvedb leve ali desne strani, od strani - kadar želimo ugotoviti pravilnost položaja smučarja glede na naklonino.
8. Če je le mogoče vadimo s »SMUČANJEM« in ne s statičnimi vajami. Uporabljamo načine vadbe in vaje, ki same spodbujajo h končni hitrosti, ritmu, dinamiki... in ne delujejo zavirajoče.
9. Vadbo tehnike stalno spremlja VADBA HITROSTI. (Vadba hitrosti pri starejših je pogojena predvsem z varnostjo.)
10. Vadimo po načelu od lažjega proti težjemu oziroma od znanega k neznanemu.
11. Ne prehitevajmo v postavljanju ciljev. (Napredovanje pri starejših smučarjih je počasnejše.)

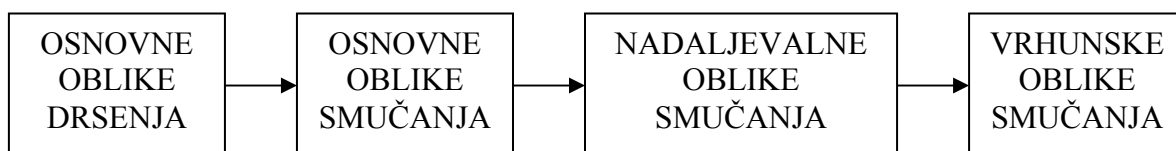
Šola alpskega smučanja

Slovenska šola smučanja temelji na praktičnih izkušnjah, celostnem obravnavanju učencev in tekmovalni tehniki smučanja. Hkrati pa sledi razvoju smučarske opreme in se prilagaja spremembam na področju metodično didaktičnih novosti.

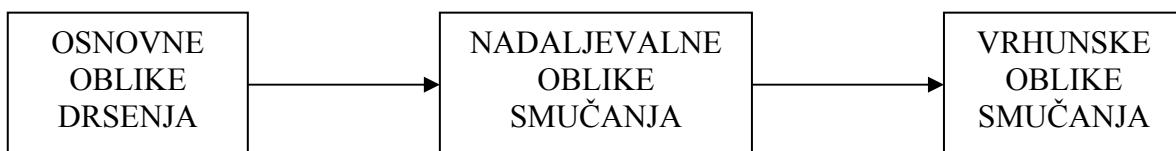
Skozi zgodovino slovenskega smučanja so se v slovenski šoli smučanja zvrstile različne poti učenja smučanja, ki so bile vedno v koraku s časom in tedanjimi trendi ter

razpoložljivo opremo. Vsekakor je izbira pravilne poti učenja specifična za vsakega posameznika, tako učitelja kakor tudi učenca. Znanje učitelja, njegove izkušnje ter oprema, ki mu je na voljo, določajo pot učenja z vidika učitelja. Z druge strani pa psihomotorične sposobnosti učenca, njegova starost, razpoloženje in predznanje prav tako določajo oziroma onemogočajo določene poti učenja.

Konvencionalna pot učenja je namenjena širšemu krogu učencev s slabšim ali povprečnim (pred)znanjem in sposobnostmi in je torej vezana na postopnejše osvajanje smučarskih sklopov, in sicer od osnovnih oblik drsenja do tekmovalnih oblik smučanja, ki so natančneje opredeljene v spodnji shemi (Smučanje danes, 2002).



Direktna pot učenja je primerna za učence, ki imajo dokaj široko gibalno podlago in nadpovprečno visoko raven razvitosti motoričnih sposobnosti. Vse omenjeno ob ustrezni usposobljenosti učitelja smučanja omogoča učencem hitrejše napredovanje in osvajanje smučarskega znanja. Direktna pot je vsekakor najhitrejša a tudi zelo zahtevna, poleg tega ji tudi vsi učenci niso sposobni slediti (Smučanje danes, 2002).



V Sloveniji imamo registriranih pri zvezi učiteljev in trenerjev smučanja (ZUTS) 14 šol smučanja, ki opravljajo dejavnost učenja smučanja in deskanja, večinoma na večjih slovenskih smučiščih. Poleg uradnih šol smučanja opravljajo dejavnost učenja smučanja

tudi na osnovnih šolah v sklopu šole v naravi, v skoraj vseh smučarskih klubih in društvih, prav tako pa tudi turistične agencije v svoji ponudbi ponujajo tečaje smučanja.

Gerontologija

Je veda o staranju in raziskovanju staranja. Ukvarja se s procesi staranja, njihovimi učinki na življenje in posledice, ki jih ti učinki lahko povzročajo. Staranje je proces, ki se odvija celo življenje in mu noben človek ne more ulti. V sedanjem času so popularne različne metode »pomlajevanja«, od plastičnih operacij do različnih kozmetičnih pripomočkov, ki pa le navzven dajejo pomlajeni videz, samega procesa staranja pa niso niti upočasnili, kaj šele da bi ga popolnoma ustavili. Staranja ne moremo zaustaviti, lahko pa njegove učinke ublažimo in prestavimo na kasnejši čas. Za koga trdimo, da je star? Kje je ta meja? Pri 50-ih morda 60-ih letih. Človek je lahko star že pri 30-ih letih ali pa mlad še pri 70-ih, odvisno od njegovega počutja in stanja telesa.

Staranje kot življenjski proces

Vsako življenjsko obdobje prinaša izzive, prijetna doživetja in zadovoljstva, pa tudi obremenitve, strese in preizkušnje. Predstave, da je v mladosti vse lepo in lahko, v kasnejših obdobjih pa vse hudo in neprijetno, niso v skladu z dejanskimi življenjskimi dogajanja (Tomori, 2005).

Zaletel (1999) pravi, da ločimo kronološko, biološko in psihično starost. Prva je določena z rojstvom, pravimo ji tudi koledarska. Ugotavljamo oz. označujemo jo z letnico rojstva, torej šteje od dne, ko se je človek rodil. Biološko starost označuje stanje organizma. Pove, koliko je staro telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov. Psihična (doživljajska) starost opredeljuje naš odnos do starosti oziroma naše počutje. Izraža, kako starega se človek počuti.

Pečjak (1998) meni, da ljudje dobro vemo, kaj je starost in kdaj nastopi tretje življenjsko obdobje (kar se lepše sliši), pa so merila vse prej kot enotna. Koledarski mejniki, kot so npr. 50, 60 ali 65 let, so dogovorjeni iz praktičnih razlogov, npr. za določanje upokojitve. V resnici pa je staranje strnjen proces z nekaterimi pospeški in zastoji.

Pečjak (1998) tudi trdi, da tudi v primeru, če traja tretje življenjsko obdobje zadnjo tretjino življenja (ali četrtno ali petino, kjer pač postavimo mejo), potem naj bi v 18. stoletju nastopila že s 23. letom, ker je bila povprečna starost, ki so jo dočakali ljudje, samo kakih 35 let, to pa je seveda nesmisel.

V 20. in sedaj v 21. stoletju pa se starost ljudi ob smrti neprestano viša, predvsem na račun podaljševanja tretjega življenjskega obdobja oz. starosti.

Staranje je normalno biološko (fiziološko) dogajanje, ki mu je podvrženo vsako živo bitje. Staramo se od rojstva naprej do konca življenja, zato je težko določiti, kdaj je kdo star. Pri mladem organizmu so procesi novogradnje in rasti (anabolni procesi) bolj v ospredju kot katabolni (procesu staranja in propadanja). Ob koncu pubertete se novogradnja in razgradnja uravnovežita in sta v dinamičnem ravnovesju vse zrelostno obdobje. Nato se pospešita staranje in propadanje tkiv in človek se postara (Zaletel, 1999).

Če procese staranja opazujemo z najširšega zornega kota, potem je treba reči, da je življenje hkrati zorenje, razvoj in staranje. Glede koledarske (kronološke) in biološke starosti, ki sta dve raznovrstni starostni kategoriji istega procesa velja, da sta ti lahko zelo različni. Mogoče je hkrati opazovati ljudi, ki izgledajo bistveno mlajši kot v resnici so, dalje ljudi, pri katerih sta koledarska in biološka starost enaki in tudi take, ki po zunanjem videzu ali izgledu kažejo višjo starost kot jo v resnici imajo. Povsem jasno je da na koledarsko starost ne moremo vplivati. Kar se tiče koledarske starosti je človek v vsakem trenutku starejši in ne more biti nikoli mlajši kot je bil včeraj. Na osnovi navedenega pa lahko bistveno vplivamo na biološko starost (Berčič, 2001).

Po Zaletel (1999) delimo staranje na tri obdobja:

- med 45. In 60. letom je doba spreminjanja,

- med 60. In 75. letom je doba senescence ali doba staranja,
- po 75. letu je senium ali prava starost.

Pečjak (1998) je tretje obdobje življenja definiral na podlagi povprečne življenjske dobe ljudi v razvitih deželah (75 let). Tretje življenjsko obdobje je razdelil na štiri podobdobja in jih opredelil kot: poznejša srednja leta (od 50 do 60 let), mlajša starost (od 60 do 70 let), srednja starost (od 70 do 80 let) in visoka starost (nad 80 let). Vsa štiri podobdobja pa se prepletajo in ni ostrih meja med njimi.

V strokovnih krogih poznajo še eno delitev: na zdravo in bolno staranje. V prvi skupini so ljudje aktivni, imajo »konjičke«, vozijo avtomobile, gojijo rekreativni šport, hodijo na izlete in dostikrat tudi delajo (med njimi dostikrat najdemo celo predsednike držav), čeprav jim nekatere življenjske funkcije pešajo (npr. vid in hitrost reagiranja), v drugi pa so bolni in onemogli, ki ne morejo več skrbeti zase (Pečjak, 1998).

Spremembe pri staranju

Številna znanstvena spoznanja in izsledki raziskav govorijo o tem, da naj bi človek, kljub spreminjanju, živel v sožitju z naravo in v celovitem ravnovesju s samim seboj in svojimi bližnjimi. Ker je človek nedeljiva celota in teži k dinamičnemu ravnovesju, je razumljivo, da lahko ukvarjanje s športom v določeni meri prispeva k navedenemu ravnovesju. (Berčič, 2001)

Staranje spremljajo mnoge spremembe, ki jih v grobem delimo na biološke, psihološke in socialne.

Biološke spremembe

S starostjo se biološke lastnosti organizma spreminjajo, spreminja se sestava in delovanje večine organov človeškega telesa. Zato se tudi bolezenske spremembe pogosto kažejo na drugačen način kot pri mlajših osebah. Brez poznavanja teh procesov in značilnosti

bolezenskih sprememb v starosti, ni možno zagotoviti kakovostnega zdravstvenega varstva starostnikov. Pri starejših osebah so pogosto spremenjene pojavne oblike bolezni in njihov potek, zato je pri starejši osebi potrebno prilagoditi način odkrivanja in zdravljenja bolezni (Poredoš, 2005).

Pri obravnavi starostnika se moramo zavedati, da starost in staranje ni bolezen, temveč le programiran fiziološki proces, ki je zapisan v dedni zasnovi. Temeljna značilnost staranja je upočasnitev različnih procesov, ki vzdržujejo celostno delovanje človeškega telesa. Posledično se zmanjša delovanje različnih organskih sistemov. S staranjem se zmanjša sposobnost delovanja ledvic, pljuč, nekaterih žlez z notranjim izločanjem in do neke mere tudi obtočil. Zaradi zmanjšanja funkcijske rezerve se organizem težje prilagodi na večjo obremenitev in po drugi strani okvare funkcije organov zaradi različnih bolezenskih stanj prej pripeljejo do znakov bolezni kot pri mlajši osebi. Zaradi zmanjšanega delovanja srčno – žilnega in pljučnega sistema se povečuje sprejemljivost za različne bolezni. To je tudi eden od razlogov, da se v starosti kopičijo bolezni dihal in obtočil. Starejši organizem je veliko bolj dovzeten tudi za različne okužbe, predvsem okužbe dihal. Raziskave kažejo, da je pri starejši osebi zmanjšana odpornost organizma za določene okužbe. Nadalje so tudi funkcije kože, ki ima izjemno pomembno obrambno vlogo, spremenjene in večina obrambnih mehanizmov kože s starostjo usiha. Spremeni se sestava kože, zmanjšuje se delovanje žlez znojnic in lojnic (Poredoš, 2005).

Le malo je bolezni, ki bi se pojavljale zgolj v starosti, imajo pa bolezni, ki jih sicer poznamo tudi v mlajših življenjskih obdobjih, pri starejših drugačno pojavno obliko. Za starostnike je značilno, da se pri njih pogosto pojavljajo različne kronične bolezni, kot so srčno – žilne bolezni, bolezni dihal, gibal, rakave bolezni, zato so postopki odkrivanja bolezni zahtevnejši in tudi zdravljenje je bolj zapleteno in pogosto manj učinkovito kot pri mlajših osebah (Poredoš, 2005).

Temeljna klinična značilnost bolezni v starosti je njihovo pojavljanje v neznačilni klinični obliki in zato v težje prepoznavni klinični sliki. Tako se neredko zgodi, da pri starejši osebi, ki preboleva na primer akutno okužbo dihal ali sečil, značilni znaki okužbe (visoka telesna temperatura) povsem izostanejo, prav tako so lahko tudi laboratorijski izvidi

povsem neznačilni. Pri starostniku se akutne bolezni neredko kažejo z neznačilnimi splošnimi spremembami: izguba apetita, zmedenost, nepomičnost, depresija in brezvoljnost. Zaradi neznačilnosti kliničnih znakov so za potrditev diagnoze pogosto potrebni zahtevni in zapleteni diagnostični postopki. Pri starostnikih je neredko tudi potek bolezni zapleten, dolgotrajnejši in združen z dolgim okrevanjem. Podaljšan potek bolezni večkrat preide v kronično obliko s posledično trajno prizadetostjo in invalidnostjo (Poredoš, 2005).

Temeljne biološke spremembe v starosti:

- prevladovati začnejo procesi razgradnje, regeneracijska sposobnost se močno zmanjša,
- v tkivih upada količina tekočine in osnovna mezenhimsko tkivo (del vmesne pole, mezoderma, iz katerega se razvije vezivno tkivo, krvne žile in kri, limfni sistem in gladko mišičje) se vedno bolj zgošča,
- procesi presnove pešajo, zmanjša se aktivnost tkiv in dejavnost organov,
- elastična vlakna izginjajo in kopičijo se kolagenska,
- stene kapilar postanejo manj prepustne (sklerotične), zato so tkiva slabše oskrbljena s hranili in kisikom,
- pojavi se anacidnost želodčnega soka, motnje v funkciji prebavnih žlez in spremembe v črevesni bakterijski flori, kar privede do motenj v resorpciji hranil, vitaminov in anorganskih snovi,
- atrofirajo genitalije,
- zaradi motenj v cirkulaciji krvi stare ljudi rado zebe v okončine,
- pojavi se hitra utrujenost,
- opazimo pešanje vida, sluha, občutka za okus,
- sivenje in izpadanje las,
- koža je suha, atrofična, nagubana,
- na predelih, ki so pogosteje izpostavljeni soncu, so rjave pege (na obrazu, vratu, hrbtišču rok),
- postava je spremenjena, ravno tako hoja (mali drseči koraki),
- zaradi izgube kalcija kosti postanejo bolj krhke,
- sklepni hrustanec je manj prožen,
- mišice postanejo ohlapnejše,

- zobje hitreje izpadajo,
- pojavi se značilen izraz obraza - izraz star(ke)ca (Accetto, 1987).

Običajno lahko biološke spremembe opazimo, ker se večina od njih izraža s fizičnimi spremembami, ki so vidne že s prostim očesom.

Psihološke spremembe

Starost prinaša številne stiske, pogoste pa so tudi duševne motnje, kakršni sta depresija in demenca. Te pomembno vplivajo ne le na bolnika, temveč na celotno družino. Starostniki so najbolj heterogena populacijska skupina. V starosti je marsikdo še dovolj zdrav za kakovostno, tudi še ustvarjalno in samostojno življenje. Po drugi strani pa ni zanemarljiv delež tistih, ki so že povsem odvisni od pomoči bližnjih zaradi posledic različnih bolezni. Kot so različne ohranjene zmožnosti starostnikov, so tudi različne njihove potrebe. Nekaterim zadošča že samo občutek, da se lahko, v primeru hujših težav, zanesejo na skrbne otroke in vnuke, drugim pa ni več mogoče zagotoviti dovolj kakovostnega življenja v domačem okolju in so zato prisiljeni odločiti se za bivanje v domovih starejših občanov. Starost prinaša številne spremembe, ki so lahko vir različnim stiskam, še zlasti kadar se te pojavijo naenkrat. Če sodimo po vsebinah, ki se pojavljajo v različnih oblikah psihoterapevtskih metod dela, so najpogostejši vir stisk starostnikov različne izgube in odvisnost od tuje pomoči. Starostnikom pomembna področja so tudi: občutki krivde in sprava, možnost novega začetka, smrt, osamljenost, življenjska naveličanost, dolgčas, zavoženost življenja, bojazen pred visoko starostjo, strah pred umiranjem, strah pred smrtjo, posmrtno življenje in smisel življenja. S temi se delno prekrivajo potrebe starostnikov, kot jih opredeljuje Ramovš: potreba po materialni preskrbljenosti, osebnem medčloveškem odnosu, predajanju življenjskih izkušenj, doživljanju smisla starosti, negi, ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine ter nesmrtnosti (Kogoj, 2004).

V starosti so pogoste tudi duševne motnje, ki so bodisi nadaljevanje duševnih motenj iz mlajših življenjskih obdobj (npr. shizofrenija in ostale psihoze, bipolarna afektivna motnja, depresija, nevrotske in somatiformne motnje), bodisi novonastalih duševnih

motenj (zlasti depresija, demenca ter ostale organske duševne motnje in delirij). Skupna značilnost duševnih motenj v starosti je, da ne prizadenejo le bolnika, temveč posredno izrazito obremenjujejo celotno družino (Kogoj, 2004).

1. Izgube

Med izgubami, s katerimi se starejši pogosteje soočajo kot ostali, so: smrt partnerja, prijatelja, vrstnika, odhod otrok od doma, zmanjšanje telesnih sposobnosti, telesne bolezni, slabljenje sluha in vida, slabša gibljivost, spominske motnje, težave pri mišljenju, izguba veljave v domačem okolju, izguba zaupanja vase in izguba samospoštovanja, upokojitev, manjši dohodki, socialni umik, sprememba bivališča ali preselitev v dom starejših občanov. Izgubam se ne moremo izogniti, lahko pa se nanje pripravimo. Kdor zna sprejeti izgube kot nekaj, kar sodi k življenju, bo lažje vzdržal tudi ob pomembnih življenjskih mejnikih. Klevišarjeva opisuje: »Kdor se uči izpuščati, postaja vedno bolj svoboden« (Kogoj, 2004).

So posledica starostnih sprememb v možganih in se kažejo v zmanjševanju senzoričnih in intelektualnih funkcij, zmanjšuje se tudi sposobnost za prilagajanje novim okoliščinam. Na te spremembe pa vplivajo tudi mnogi drugi dejavniki, kot stopnja izobrazbe, inteligentnost, splošno zdravstveno stanje, poklic, (ne)spodbujajoče okolje, samopodoba, odnos do življenja, okolja, sveta, pozitivna naravnost. Vse to je povezano z mnogimi predsodki, stereotipi.

2. Avtonomnost in odvisnost od tuje pomoči

Odvisnost od tuje pomoči je posledica tako telesnih bolezni kot tudi duševnih motenj. Možnost morebitne odvisnosti je za večino starostnikov moreča, vendar jo sprejmejo kot del življenja. Lahko pa je tudi povod za samomor. Najpogostejši duševni motnji, ki odločilno vplivata na zmožnost samostojnega življenja ali odvisnosti v starosti, sta depresija in demenca. Depresija je v starosti pogosto atipična, z manj izraženo žalostjo, zato se pogosteje spregleda, čeprav ni redko vzrok samomorom. Pogosteje pa depresivni

starostniki navajajo številne telesne težave in pozabljivost. Na srečo lahko depresijo zelo uspešno zdravimo tudi v starosti, težje pa je zdraviti različne oblike demenc. Vendar je tudi tu zdravljenje smiselno, saj pogosto vsaj začasno izboljša kakovost življenja ne le bolnikov, temveč tudi njihovih družin. Žal se še vedno dogaja, da svojci razumejo otožnost, pomanjkanje interesa ali težave s pomnjenjem kot običajni, neizogibni del starosti. V zadnjih letih vendarle opazamo postopno spreminjanje mišljenja in prakse. Raziskave kažejo, da prihaja po pomoč čedalje več starejših, ko imajo še blage motnje spoznavnih sposobnosti. Socialni stereotipi o starejših in njihov družbeni položaj (družbena izločenost) vplivajo na to, do kakšne mere starejši uporabljajo svoje sposobnosti, torej tudi do kakšne mere uporabljajo sposobnost pomnjenja (Kogoj, 2004).

3. Občutki krivde in sprava

Če ne bi bilo življenje, kakršno pač je, vključno z zlobnimi nameni, nasilnim vedenjem in resnično neprimernim odnosom posameznikov do drugih, bi lahko starejše samo pomirili s tem, da se preveč obremenjujejo z občutki krivde. Tako pa so občutki obžalovanja včasih resnično prisotni in tudi utemeljeni. Kostnapfel navaja, da je bilo v skupini 64 starostnikov 13% takih z občutki krivde in poudarja, da bi bilo težko in neprimerno »vrtati« vanje. Vsi starejši, še zlasti pa tisti z občutki krivde, potrebujejo dobrega poslušalca (Kogoj, 2004).

4. Osamljenost

Ko umirajo vrstniki, partner, sorodniki, ostajajo starejši vedno bolj sami. Kostnapfel navaja, da se je 36% starostnikov počutilo osamljene. Vendar niso nujno osamljeni vsi, ki živijo sami ali imajo malo stikov. Vsekakor pa se lahko vse večji samoti pridruži tudi občutek osamljenosti, zlasti ob depresivnem razpoloženju, morebitni telesni bolezni ali onemoglosti, ki ovira ali onemogoča stik z okoljem. Dodatno omejuje možnosti komunikacij tudi pomanjkanje zaupanja vase, ki je pogost spremljevalec depresivnosti. Starejši pari se pogosto, zlasti ob boleznih, soočajo s stvarno nevarnostjo, da izgube partnerja. Če živijo sami, ker nimajo otrok ali odnosi z njimi niso dovolj pogosti oziroma jim ne vlivajo zaupanja, je negotovost še večja, osamljenost bolj grozeča, izguba podpore

bolj boleča, konec lastnega življenja pa se zdi še bližji. Malo verjetno je, da bi ljudje, ki so vse življenje živeli sami, v starosti želeli spremeniti način življenja. Tak način življenja pa kljub vsemu zmanjšuje možnosti za vzdrževanje stikov s svojci ali prijatelji. Za tiste, ki si želijo družabnih dejavnosti, pa je dokaj dobro poskrbljeno. Dokler imajo starejši ohranjene socialne stike, ki jim omogočajo občutek varnosti, bodo starejši lahko zadovoljno živeli, čeprav bodo sami. Predvsem v urbanih področjih pa se dogaja, da je kljub množici sosedov posameznik socialno neviden. Moški redkeje iščejo ali sprejmejo možnosti, kjer bi se lahko pogovarjali o svojih stiskah, in imajo tudi sicer manj medsebojnih stikov (Kogoj, 2004).

5. Življenjska naveličanost

V omenjeni študiji Kostnapfel navaja, da je 48% starostnikov izražalo, da so naveličani življenja. Upadel jim je interes, zanimanje za dogajanja. Le upamo lahko, da je v splošni populaciji starostnikov brez duševnih motenj to manj pogost problem. Občutek naveličanosti življenja se lahko stopnjuje tudi v samomorilne misli, poskuse ali celo uspešne samomore. Seveda to ni nujno. Veliko starejših, ki so naveličani življenja, ne razmišlja o samomoru, pač pa pasivno pričakujejo smrt kot odrešitev. Koeficient samomora je v starosti približno enkrat višji kot v splošni populaciji in kaže po desetletjih rasti zadnje leta rahlo tendenco zmanjševanja. Bojazen, da bi pogovor o samomorilnih mislih sprožil poskus samomora, je odveč. Lahko pa nam seveda potrdijo samomorilne misli, ki jih niso spontano zaupali niti najbližjim svojcem. Slednji so, ko izvejo zanje, razumljivo presenečeni (Kogoj, 2004).

6. Smrt

Ne moremo mimo dejstva, da je smrt starejšim bližja, na kar jih pogosto, vsakodnevno opozarjajo hude telesne bolezni. Na izgube, kot posledice smrti bližnjih, so vezani tudi strah pred smrtjo, strah pred umiranjem in upanje v posmrtno življenje. Nekateri starejši uspejo razrešiti osebne stiske ob smrti bližnjih, medtem ko se drugi težko sprijaznijo že s samim staranjem, še težje pa z dejansko bližajočo se smrtjo. Tesnobe, ki je posledica strahu pred smrtjo, morda ob tem niti ne prepoznajo. Večina tistih, ki jih je strah umiranja,

slednje povezujejo z bolečinami in trpljenjem. S strahom pred smrtjo, umiranjem in še bolj s strahom pred odvisnostjo zaradi posledic bolezni se prepleta bojazen pred višjo starostjo. Z generacijami se spreminja odnos do smrti. Klevišarjeva navaja, da je bila v prejšnjih časih smrt ljudem bolj domača. Že kot otroci so se soočili z umiranjem v sorodstvu in sosesčini, z vsemi običaji in obredi, ki so bili s tem povezani. Družine so bile večje, skupaj je živel več generacij, zato so umiranje in žalovanje doživljali skupaj. Spremljanje umirajočega je ena najtežjih stvari v življenju, ki da človeku pečat in ga kljub temu obogati. Pomembno je, da starejši najdejo nekoga, ki mu lahko zaupajo, bodisi v krogu domačih, prijateljev ali znancev. Pogovori o lastni smrti so pogosto težji mlajšim kot starejšim (Kogoj, 2004).

7. Nov začetek in druga priložnost

Nekateri starejši spontano naredijo osebno življenjsko bilanco, iščejo smisel življenja in se soočajo s smrtjo. Ob pogledu v preteklost si lahko rečejo: »Ko se ozrem nazaj, sem zadovoljen s svojim življenjem.« Nekateri pa ne izražajo takega zadovoljstva in si želijo urediti/spremeniti življenje, najti osebno zadovoljstvo in izkoristiti novo, morda tudi zadnjo življenjsko priložnost. Nekaterim se zdi življenje monotono, zapravljeno in bi ga, če bi imeli to možnost, ponovno začeli drugače. Tudi v starosti lahko oblikujejo nove interese in si zastavijo nove cilje. Kostnapfel je v svoji skupini starostnikov z zadovoljstvom ugotavljal, da jih je manj kot ena petina imela občutek, da niso živeli prav (Kogoj, 2004).

Starejšim je zelo pomemben občutek pripadnosti in občutek, da niso osamljeni, kar še zlasti velja za tiste, ki so izgubili partnerja, nimajo otrok ali jih svojci ne obiskujejo. Zato je koristno vključevanje v različne oblike dejavnosti še zlasti, če je to povezano z gibalnimi dejavnostmi ali učenjem (npr. izobraževanja, skupine za samopomoč, terapevtske skupine, rekreacijske skupine ...). Pogrešamo razvit sistem druženja prostovoljcev s starostniki. Starejši imajo obilo znanja in izkušenj, včasih tudi predsodke. Pogosti pa so še vedno tudi predsodki, ki se nanašajo na starejše (Kogoj, 2004).

Sociološke spremembe

Nanje vplivajo različni dogodki in spremembe, ki so povezane s tem obdobjem:

- od njih odhajajo ali so že odšli otroci, ki so si ustvarili lastno družino (fenomen "praznega gnezda"). Občutek odvečnosti, zavrženosti, nepotrebnosti;
- smrt zakonca, partnerja, bližnjega sorodnika, skrbnika (duševne motnje, padec motivacije za življenje, zmanjša se aktivnost in interes za druge ljudi, izolacija, občutek osamljenosti);
- ekonomska prizadetost, socialna - nesposobnost za izvajanje dnevnih opravil;
- upokojitev - nova socialna vloga;
- spremenjeno finančno stanje;
- zamenjava stanovanja ali bivanjskega okolja (odhod v dom starejših občanov).

PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2) PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Pozitivni in negativni učinki smučanja pri starejših iz različnih vidikov

Telesna dejavnost prispeva k zdravju in kakovosti življenja, še več, vsakodnevna dejavnost morda zmanjšuje smrtnost oziroma podaljšuje življenje. Raziskave kažejo, da je stalna telesna dejavnost povezana tudi z boljšim psihičnim zdravjem. Poleg psihične in socialne komponente (druženje ljudi) je zelo pomembna tudi telesna, saj prispeva k preprečevanju najrazličnejših kroničnih bolezni (debelost, sladkorna bolezen, osteoporoza, težave s kostno-mišičnim in kardiovaskularnim sistemom), dviguje pa tudi splošno telesno odpornost. Z rekreacijo ne krepimo samo mišic, srca in duše, marveč tudi obrambne, imunske mehanizme (Nadižar-Cerar, 2004).

Ob športu in rekreaciji krepimo tudi nekatere osebne značilnosti (vztrajnost, odločnost, pogum, zaupanje v lastne moči, prizadevnost, delavnost), zaželene tudi na delovnem mestu.

Redna telesna vadba sproži v telesu prilagoditvene procese na napor. Napor imenujemo telesno dejavnost, pri kateri mora telo (predvsem mišice, srce in ožilje) delati bolj kot običajno (Nadižar-Cerar, 2004).

1. Motorični vidik – gibalne sposobnosti

Upadanje gibalnih in motoričnih sposobnosti sodi med najbolj moteče, najpogostejše in zelo ovirajoče dejavnike gibanja v starejših letih življenja. Zato je vzdrževanje visokega nivoja gibalnih in motoričnih sposobnosti tudi v pozno starost zelo pomemben dejavnik pri ukvarjanju s športom v poznejših letih. Predpogoj pa je ukvarjanje z gibalno dejavnostjo skozi vsa obdobja v življenju.

Na gibanje vpliva spremenjena telesna drža, spremembe v kosteh, obraba sklepov, zmanjšanje hrustanca, sprememba kolagena, pešanje psihomotorične hitrosti. Najpogosteje je gibanje pri starostnikih prizadeto zaradi:

- hude bolečine
- poškodb
- težkega dihanja
- splošne oslabelosti in izčrpanosti
- motenj zavesti in različnih bolezni
- nezavedanja oziroma neznanja o pomenu telesne dejavnosti.

Mišična moč počasi upada že v srednjih letih življenja, kasneje pa hitreje. Pri 50. letu se zmanjša za kakih 12%, pri 70. letu pa za 32% prvotne moči. Pri ljudeh, ki se ne gibljejo, veliko presedijo in so predebeli, upade moč kar za 46% (Pečjak, 1998).

Način življenja v mladosti in predvsem v srednjih letih pa v veliki meri pogojuje nivo gibalnih in motoričnih sposobnosti, ki jih posameznik prenese v svoja starejša leta.

Pečjak pravi, da so tudi druge motorične sposobnosti v starosti nemalokrat zmanjšane. Tak primer je tudi ravnotežje, ki pri starejših prizadeto že pri enostavnih oblikah gibanja, kot so stoja in hoja. To je posledica spremenjenega vestibularnega aparata (izguba čutnih celic), vidnega organa, kinestetičnih organov in oslabelih mišic.

Testi so pokazali, da starejše osebe, ki morajo stati z zavezanimi očmi pri miru, bolj gibljejo s telesom (nihajo) kot mlajše. Zaradi teh nekontroliranih gibov je težje vzdrževati ravnotežje in večkrat pride do padcev, kar pa lahko kompenziramo s previdnejšim gibanjem in uporabo raznih pripomočkov. Zaradi kompenzacijske dejavnosti so ljudje v poznih srednjih letih in mlajši starosti kar dobri planinci. Pomembno pa je, da so previdni in ne hodijo avtomatično kot roboti. Starejši planinci zaradi pozitivnih izkušenj pogosto precenijo svoje zmogljivosti, na primer skočijo čez jarek, čez kakršnega so nekdanj zlahka skočili, zdaj pa ne morejo več. Ravnotežje se pomembno poslabša največkrat šele v srednji in posebno v visoki starosti. Smučanje pripomore k ohranjanju ravnotežja, hitremu zaznavanju in prilagajanju spremembam, ohranja tudi sposobnost hitre reakcije na nek

dražljaj. Gibljivost in moč sta tudi motorični značilnosti na kateri smučanje pozitivno vpliva in ju ohranja.

Med bolj prizadetimi funkcijami sta hitrost reagiranja in reakcijski čas oz. čas, ki mine med dražljajem in odgovorom. Oboje se pomembno podaljša, kar potem vpliva na mnoge dejavnosti, posebno tiste, ki zahtevajo hitrost (Pečjak, 1998).

2. Zdravstveni vidik

Alpsko smučanje je zimsko športna dejavnost, ki se izvaja v naravi in s tem zelo blagodejno učinkuje tako na razpoloženje, počutje kot tudi na zdravje, predvsem na srčno žilni sistem. Gibanje pri alpskem smučanju je specifično, vključujejo se druge mišice, telo zavzema drugačne položaje, kot v vsakdanjem življenju, to pa pripomore k razširjanju gibalnega znanja posameznika oziroma učinkovito zavira procese staranja.

Na osnovi različnih raziskav lahko ugotovimo, da si s pomočjo športa oz. ukvarjanja z njim krepimo imunski sistem. Ob tem je potrebno dodati da to le, če gre za zmerno športno-rekreativno dejavnost, torej za zmerne telesne napore. Smučanje prav gotovo poseduje vse značilnosti dobre športno-rekreativne dejavnosti, ki ugodno vpliva na imunski sistem.

Med širše in ožje cilje smučanja prav tako spada ugoden vpliv na srčno – žilni in dihalni sistem. Ohranjanje in izboljšanje srčno – žilne in dihalne funkcije je eden od pomembnejših ciljev rekreativnega smučanja, tudi pri starejših smučarjih (Berčič, 2001).

Veča se moč srca in njegova sposobnost črpanja krvi. S smučanjem izboljšujemo uravnavanje krvnega pritiska, s tem se izboljšuje splošna cirkulacija.

Predvsem pri smučanju na višje ležečih smučiščih se krepijo dihalne mišice in se zmanjšuje upor proti zračnemu tlaku, zato se poveča pljučna kapaciteta.

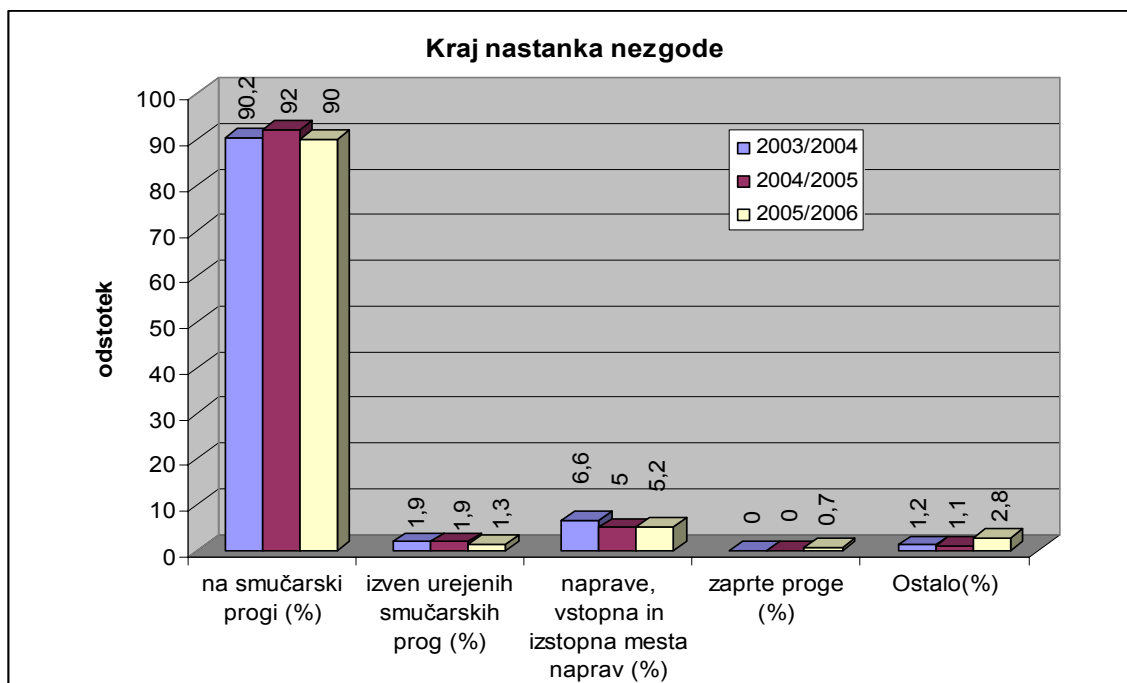
S smučanjem tudi preprečujemo psihične strese, z uravnavanjem hormonalne aktivnosti telesa, dvigovanjem volje in mentalne energije, zniževanjem napetosti in dvigovanjem sproščenosti, zniževanjem nevrotičnosti in zviševanjem pozornosti in koncentracije. Pri

starejših je lahko smučanje zelo sproščujoče, kar zavira tudi ostale bolezni, saj je psihično zelo labilen človek veliko bolj podvržen vsem vrstam okužb in boleznim.

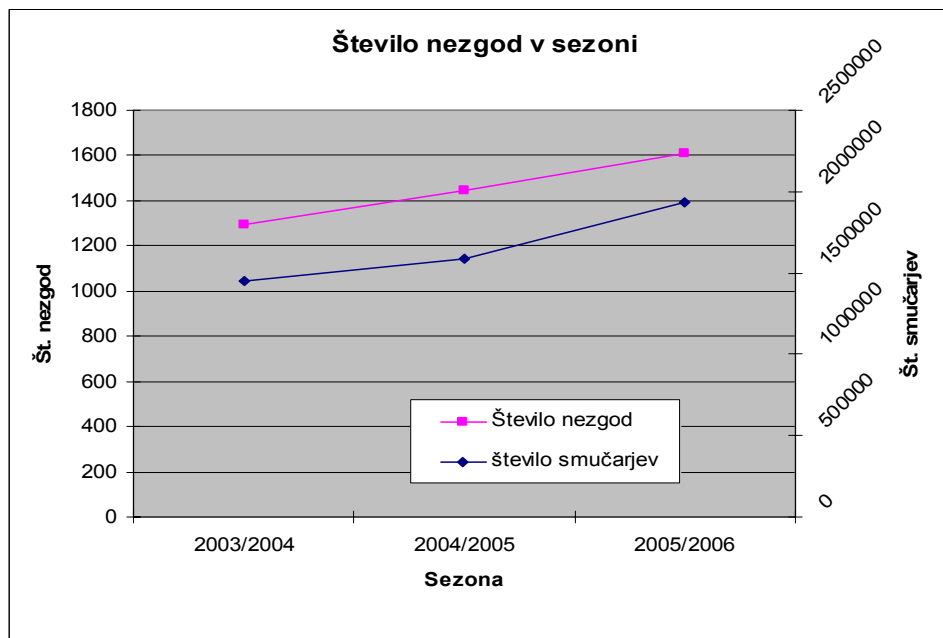
Zimski šport pogosto spremljajo tudi boleče poškodbe – zlomi, pretrgane ali nategnjene vezi, zvini, izpahi, udarnine, ipd (Schmidt, Helmkamp in Kirchner, 2006).

Podatke o poškodbah ter še posebej o starostni strukturi poškodovancev je precej težko pridobiti. Zbiranje podatkov je uredil novi zakon o varnosti na smučiščih, zato statistiko vodijo od sezone 2003/2004 naprej. V Sloveniji te podatke zbira prometni inšpektorat ministrstva za promet. Dostop do teh podatkov pa je v precejšni meri omejen zaradi drugih zakonov, ki se nanašajo na varstvo osebnih podatkov.

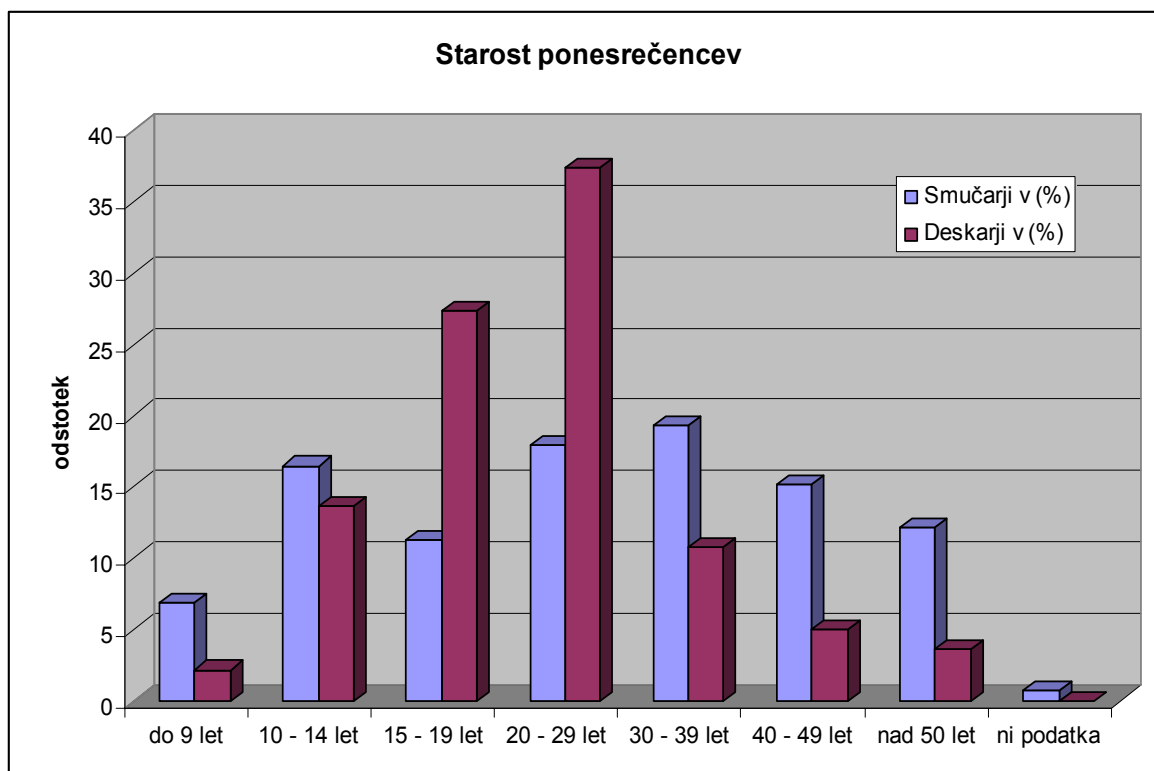
Skupno število nezgod na slovenskih smučiščih v sezonah 2003/2004, 2004/2005 in 2005/2006 se iz sezone v sezono viša za približno 10% na sezono. V sezoni 2005/2006 se je na slovenskih smučiščih zgodilo 1608 nezgod. Največ nezgod se zgodi v mesecu januarju in februarju, kar je posledica največje gostote smučarjev v teh mesecih. Največ nezgod se zgodi v soboto, ponedeljek pa je statistično gledano najvarnejši. (Statistika poškodb na smučiščih, 2006).



Graf 1: Kraj nastanka nezgode v zadnjih treh sezonah na slovenskih smučiščih. Vir: Prometni inšpektorat ministrstva za promet



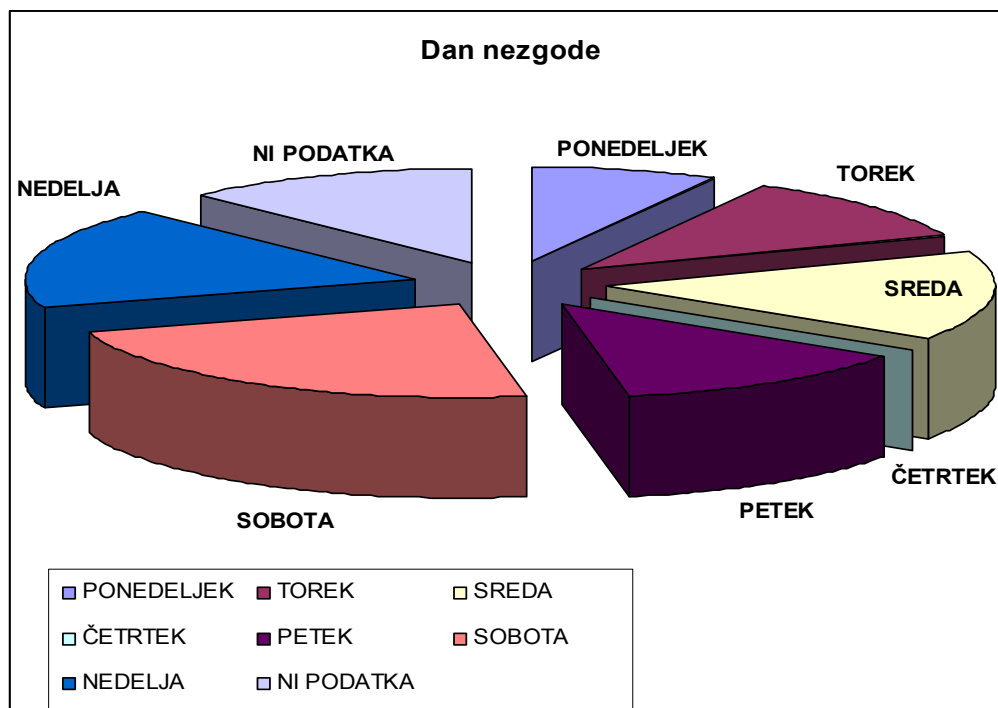
Graf 2: Število nezgod v zadnjih treh sezonah na slovenskih smučiščih. Vir: Prometni inšpektorat ministrstva za promet



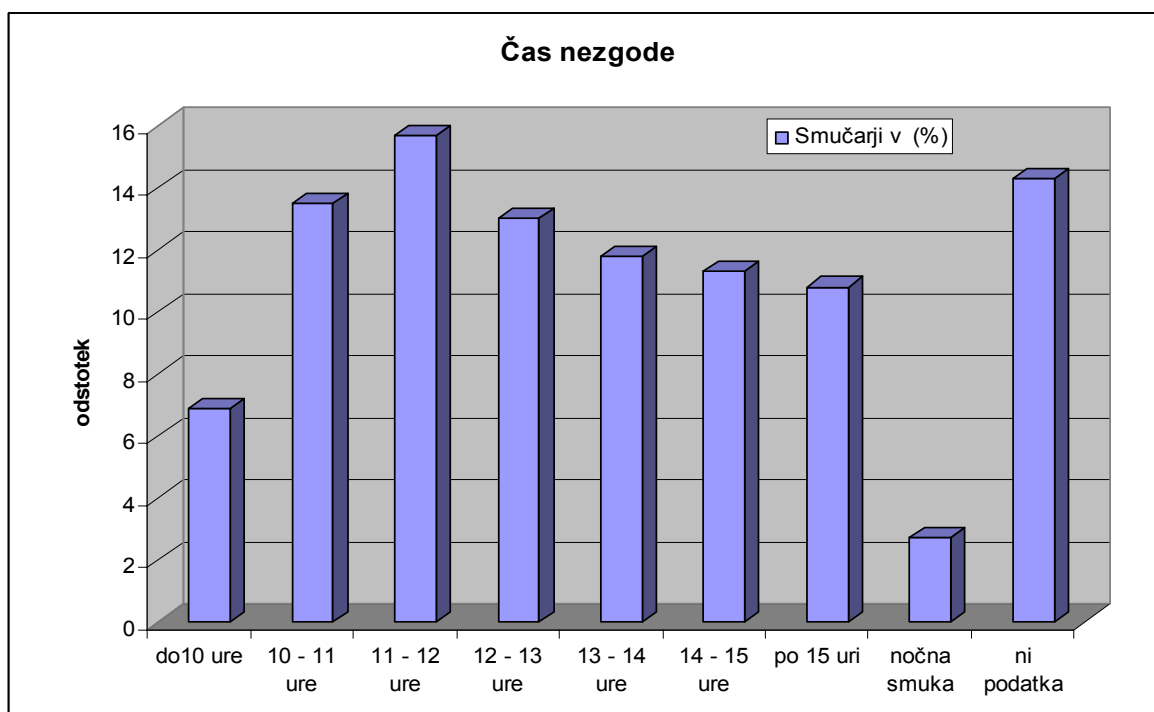
Graf 3: Starost ponesrečencev na smučiščih v sezoni 2005/2006. Vir: Prometni inšpektorat ministrstva za promet

Pri starejših osebah je vsakršna poškodba zelo neljuba stvar, saj zaradi starosti organizma rehabilitacija poteka zelo počasi in včasih tudi z zapleti. Zato je še toliko pomembnejša pravilna priprava, s katero pa se lahko vsaj delno zavaruje starejše, saj močne mišice namreč varujejo tudi vezi, kite, sklepe in kosti pred nezgodami.

Da bi se čim lažje izognili nezgodam in poškodbam na smučišču, je dobro izbrati tudi primeren trenutek za odhod na smučišče. Precej starejših smučarjev je že v pokoju in imajo zato bolj proste roke, kar se tiče izbire primernih dni za odhod na smučanje. Po podatkih prometnega inšpektorata Republike Slovenije sta takšna dneva gotovo ponedeljek in torek, saj je takrat na smučiščih najmanj smučarjev. Prav tako je iz grafov možno razbrati, da je najvarnejši del dneva ravno jutro. Torej ko so proge še gladke in na njih še ni večjega števila smučarjev.

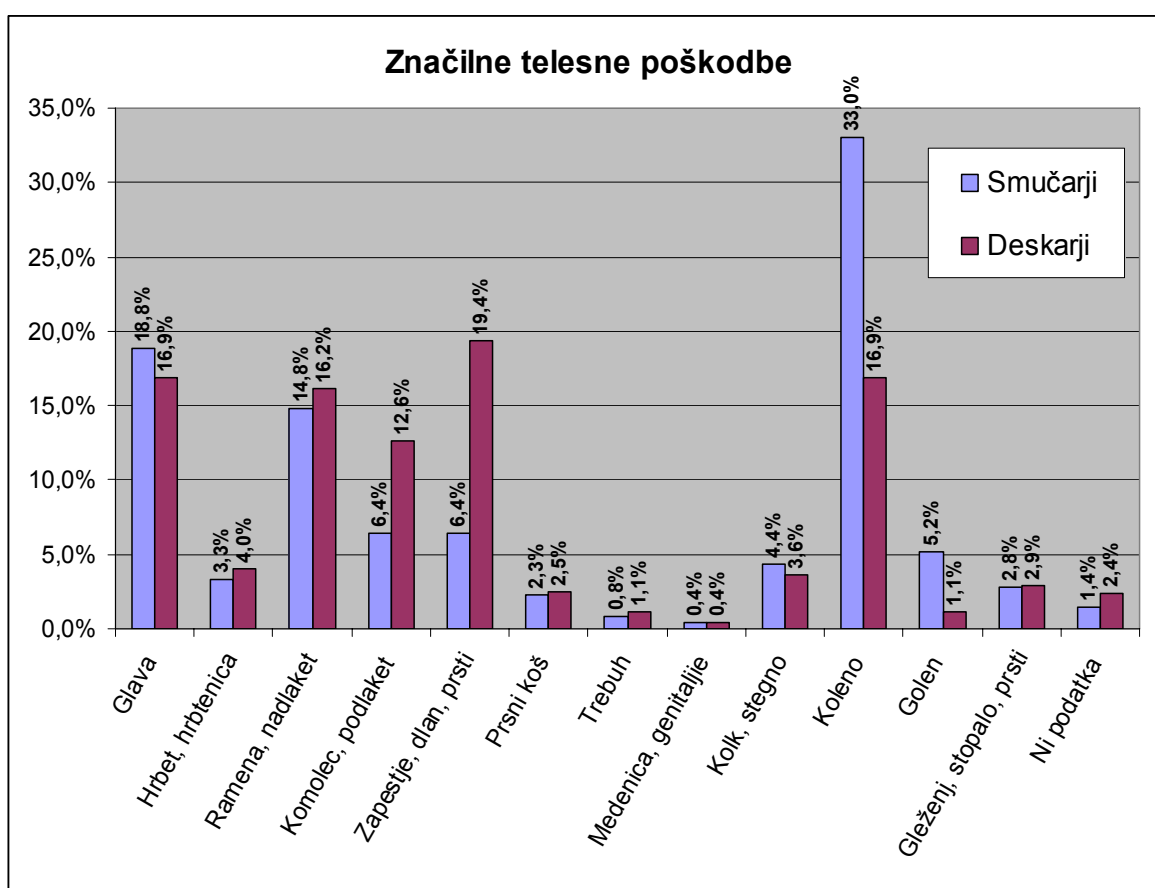


Graf 4: Dan nezgode v sezoni 2005/2006 na slovenskih smučiščih. Vir: Prometni inšpektorat ministrstva za promet



Graf 5: Čas nezgode v sezoni 2005/2006 na slovenskih smučiščih. Vir: Prometni inšpektorat ministrstva za promet

Vse poškodbe so prav gotovo možne negativne posledice ukvarjanja starejših s smučanjem. Največ nezgod se pripeti med smučanjem po večjih strminah, pri padcih in trkih. Poleg nog so še posebno ogrožene roke in glava. Tako imenovani smučarski palec (poškodba palčeve vezi), izpah ramenskega sklepa, zlom ključnice, pretres možganov, zlom ličnice, nihajna poškodba vratne hrbtenice so poleg poškodb nog najpogostejši vzrok za odhod v bolnišnico (Schmidt, 2006).



Graf 6: Značilne telesne poškodbe v sezoni 2005/2006 na slovenskih smučiščih. Vir: Prometni inšpektorat ministrstva za promet

Ranljiva točka so prav gotovo kolena, ki morajo med smučanjem prenašati zelo velike sile iz podlage na naše telo. Zato ni presenetljivo, da so zaradi trajne obremenitve zelo dovzetna za poškodbe. Iz zgornjega grafa je razvidno, da sta najbolj ogrožena dela telesa ravno koleno in glava. Poškodbe glave je v veliki meri mogoče preprečiti z zaščitno čelado, medtem ko za poškodbe kolena ni pasivne zaščite, edina učinkovita preventiva je dobra telesna priprava in kvalitetno ogrevanje.

V kolenskem sklepu se stikajo stegenica, piščal in pogačica. Kosti v kolenu so tam, kjer se stikajo, gladke in prevlečene s sklepnim hrustancem. Med sklepnima površinama je sklepna špranja, ki je povsem izpolnjena s sklepno mažo. Sklepna maža prehranjuje sklepni hrustanec in maže sklepne površine. Sklepni prostor nepredušno zapira sklepna ovojnica, ki jo sestavljata zunanja in notranja plast. Zunanja plast je stkana iz čvrstega veziva in ob narastišču na kost prehaja v pokostnico. Notranja plast (sinovialna opna) je iz rahlega veziva in izloča sklepno mažo. Sklepno ovojnico navadno krepijo močne vezi iz čvrstega veziva (Popovič, 2007).

Neskladnost sklepnih površin golenice in stegenice izravnavata polmesečasta hrustančna vložka (meniskus lateralis in meniskus medialis). Pogačica je vložena v kito četveroglave iztezalke kolena, ki je kot pogačnična vez pripeta na golenično grčavino. Sklepna ovojnica je široka in ohlapna. Mečnična stranska vez veže kot krepak vezivast konopec zunanji kondil golenice z glavico mečnice. Sklep krepita stranske vezi (ligamenta collateralia). V sklepu povezujeta stegenico in golenico križne vezi (ligamenta cruciata), ki sta postavljeni tako, da je pri vsakem položaju sklepa ena napeta (Popovič, 2007).

Poleg poškodb skočnega sklepa so tako med smučarskimi nezgodami prav posebno poglavje ostale poškodbe kolena, ki jih z medicinskega vidika delimo na poškodbe vezi oziroma izvine kolena, raztrganine meniskusa in zlome kostnih struktur kolena (Schmidt, 2006).

1. POŠKODBA SPREDNJE KRIŽNE VEZI

Če se koleno nenadoma čezmerno iztegne ali če se kolenski sklep ob napetih stegenskih mišicah na silo upogne, se prednja križna vez lahko natrga ali celo pretrga.

Simptomi: huda bolečina, oteklina, ki jo povzroči izliv krvi v sklep, kolena največkrat ni mogoče obremeniti ali iztegniti (Schmidt, 2006).

2. POŠKODBA NOTRANJE STRANSKE VEZI

Če golen potisnemo navzven in jo istočasno zasučemo, lahko pride do poškodbe notranje stranske vezi. Možne so tudi poškodbe meniskusov in križnih vezi.

Simptomi: če je prizadeta notranja stranska vez, lahko kolenski sklep premaknemo navzven, če pa je prizadeta zunanja stranska vez, pa ga lahko premaknemo navznoter. Nastajajo otekline in močne bolečine (Schmidt, 2006).

3. POŠKODBE MENISKUSOV

Meniskusa sta fibrozno-hrutančni strukturi, polmesečasti po obliki, trikotni v prečnem prerezu. Sta znotraj kolena: eden je notranji, drugi zunanji. Poglavitna funkcija meniskusov je, da izpolnita oziroma zravnata veliko neskladnost med stegnenico in golenico. Poleg tega razporejata pritiske s stegnenice na golenico, absorbirata sklepne strese, prispevata k sklepni stabilnosti, k oskrbi in prehrani sklepnih površin in porazdeljujeta sinovialno tekočino čez ves sklep (Popovič, 2007).

Pri sočasni obremenitvi in zasuku kolena se lahko poškoduje meniskus. Mnoge poškodbe pa so tudi posledica obrabe meniskusa.

Simptomi: močno prebadajoča bolečina, največkrat na notranji strani kolenskega sklepa; bolečina je še močnejša, če koleno skrčimo; blokada sklepa in pokanje pri gibanju; oteklina ali izliv v sklep (Schmidt, 2006).

Diagnoza raztrganine meniskusa je ponavadi dokaj lahka, vendar ne v vseh primerih. Izjemno pomembna je anamneza, predvsem nastanek poškodbe. Največkrat se meniskus raztrga pri določenih gibih, zlasti pri učvrščenem podplatu oziroma pri učvrščeni nogi in pri upognjenem kolenu, pri zasuku. Pri tem nastane močnejša bolečina v območju sklepne špranje. Pozneje je v kolenu tudi izliv. Človek ima pri poškodbi občutek kot, da bi se mu koleno

hotelo izpahnuti. Zlasti so pomembne zagozditve v območju kolena, ko se raztrganina meniskusa zagozdi med stegnenico in golenico, da koleno ni moč iztegniti. Če takšna zagozditev nastane v kolenu ali se ponavlja, je potrebno operativno zdravljenje. Pri pregledu je značilno, da izzovemo preskok oziroma pok v kolenu, ko koleno stegnemo iz skrčenega položaja in ga zasukamo navzven. Poleg kliničnega pregleda je treba napraviti rentgensko sliko, da se izključi kakšno drugo obolenje ali poškodba. Občasno opravimo tudi računalniško tomografijo ali MRI, dokončno diagnozo pa nam postavi artroskopija v lokalni ali splošni anesteziji ali v spinalnem bloku. Po artroskopiji sta možna odstranitev raztrganega meniskusa z artroskopsko tehniko ali tudi zašitje meniskusa. Možna je tudi operativno odprta odstranitev meniskusa z majhnim rezom v območju pogačice oziroma sklepne špranje. Dandanes skušamo odstraniti čim manjši del raztrganega meniskusa, ker s tem ohranimo vsaj njegovo delno funkcijo in tako preprečujemo nastanek artroze kolena (Popovič, 2007).

4. POŠKODBA ZADNJE KRIŽNE VEZI

Pri neposredni siloviti in nenadni obremenitvi pokrčenega kolena ali pri premočnem iztegnjenju se zadnja križna vez lahko natrga ali pretrga, vendar se to zgodi razmeroma redko (Schmidt, 2006).

5. ZLOMI KOSTNIH STRUKTUR KOLENA

Pri poškodbah kostnih struktur kolena, pri zlomih kosti, je v anamnezi poškodba hujša. Hujši padec na koleno pri zlomih pogačice ali padec z višine pri zlomih kondilov stegnenice ali golenice. Vedno se pojavi precej huda bolečina in takojšen izliv v koleno. Pri punkciji dobimo kri. Zdravljenje je vedno operativno. Pomembno je, da se rekonstruira zlom v anatomskem položaju, kajti vsaka neravnost v kostnih strukturah kolena lahko zgodaj povzroči degenerativne spremembe (Popovič, 2007).

3. Sociološki in psihološki vidik

Športno rekreativna dejavnost ni pomembna le zaradi pozitivnih zdravstveno - bioloških učinkov, temveč prav tako zaradi svojih blagodejnih vplivov na psihosocialne razsežnosti človekove biti – na njegovo duševno zdravje. Človeka športna dejavnost čustveno uravnoteži, sprosti, ob njej spoznava samega sebe, razvija samozavest in potrpežljivost. Na ta način postaja socialno prilagodljivejši (Škof, 2001).

Rekreativni šport in telovadba, ter s tem tudi smučanje, sta nadvse primerna ravno za tretje življenjsko obdobje. Žal večina ljudi v tem obdobju opušča športno dejavnost in se nasploh malo giblje. Opuščanje športne in druge fizične aktivnosti vpliva na telesno in duševno staranje (Pečjak, 1998).

S starostjo se največkrat najbolj ohranjajo posebne sposobnosti, katere je posameznik imel skozi vse življenje oziroma se je zelo verjetno z njimi ukvarjal redno. Izgubljajo pa se sposobnosti, ki jih je posameznik pridobil s tako imenovanimi občasnimi aktivnostmi, med katere pa največkrat spada tudi šport in s tem smučanje. Tisti posamezniki, ki uspejo ohranjati športno dejavnost v starost, imajo tudi v pozni starosti precej bolj razvite ne samo fizične ampak tudi umske sposobnosti ter se več družijo in s tem ohranjajo tudi zdrav razum in inteligenco.

Pogoji za uspešno in varno smučanje starejših

Za varno udeležbo starejšega prebivalstva na smučanju je potrebo poskrbeti za precej večje število dejavnikov, kakor pri organizaciji smučanja za otroke. Zaradi večjega števila dejavnikov tveganja je potrebno posvetiti pozornost tudi morda na videz nepomembnim podrobnostim v opremi, smučiščih, vremenu, vidljivosti, itd. Pri učenju smučanja starejših je nerealno pričakovati, da bo smučar dosegel vrhunske oblike smučanja, ampak se bo verjetno več kot zadovoljil že z osnovnimi oblikami. Predvsem pa je namen takega smučarja varno pripeljati do samostojnega in varnega smučanja po najlažjih nezahtevnih terenih, ter samo gibanje in bivanje v naravi ter druženje s prijatelji.

1. Izbor primerne opreme

- Smuči

Oblika smuči je določena z dolžino in izrazitostjo stranskega loka smučke, ki sta v soodvisnosti. Oblika smuči je odvisna od njene namembnosti. Podložna plošča smučke je plošča na smučki, ki omogoča smučarju izrazitejši nagib telesa v zavoj. Z debelino plošče (višino smučarskega čevlja) je ročica, ki tvori kot med golenjo in snežno površino, podaljšana. Podložna plošča torej zmanjšuje možnost zdrsa obremenjene smučke kot posledice dotika notranjega čevlja s snežno površino pri nagibu na začetku zavoja in med zavojem. Poleg tega je namen podložnih plošč tudi dušenje tresljajev in preprečevanje njihovega prenašanja s smučmi na nogo smučarja. Podložne plošče imajo zelo pomembno vlogo tudi glede pravilnega upogiba smuči po vsej dolžini, predvsem v predelu pod smučarskim čevljem, kar pripomore k natančnosti vodenja zavojev.

Pravilen izbor smuči za starejše je odvisen od znanja, hitrosti, terena, teže in velikosti smučarja. Za začetnika je potrebno izbrati smuči, ki so dokaj mehke a ne prekratke, saj imajo starejši ljudje večkrat težave z ravnotežjem in potrebujejo večjo podporno površino. Smuči naj bodo lahke, radij loka pa večji od 15 metrov. Pomembna je tudi nastavitev smučarskih vezi, saj pravilna nastavitev ob morebitnem padcu velikokrat prepreči poškodbo.

- Smučarski čevlji

Smučarski čevlji so eden najpomembnejših delov opreme, saj se preko njih prenašajo ukazi smučarja na smučko in nato iz nje na podlago. Smučarski čevlji so tisti del opreme, ki nam lahko uniči vse užitke na snegu, če nas žuli, tišči ali pa nam noge ne oprime dovolj močno. Zato je potrebno biti zelo pozoren na izbiro prave številke, največkrat so nam do sedaj ponujali prevelike smučarske čevlje. To je napaka, katere ne moremo popraviti, na naših nogah pa lahko prevelik čevljev pusti dolgotrajne posledice.



Slika 2: Smučarska čevlja za manj zahtevne uporabnike

Pri starejših smučarjih pa lahko težavo predstavlja že samo obuvanje, zato je potrebno izbrati čevlje, ki se dokaj široko odprejo in niso pretrdi. Notranjost čevlja mora biti mehka in udobna a ne prevelika, da noga v čevlju ne pleše.



Slika 3: Smučarski čevljev, ki omogoča enostavno obuvanje od zadaj.

Pomemben je tudi podplat, saj starejši težje in predvsem počasneje reagirajo na zdrse, ki pa so pri navadnih smučarskih čevljih dokaj pogosti, zato velja razmisliti tudi o čevljih z gumijastim podplatom. Obstajajo tako imenovani čevlji za turno smuko, ki so se v zadnjem času po uporabnosti približali pravim smučarskim čevljem za alpsko smučanje. Predvsem za manj zahtevne smučarje so se izkazali za zelo uporabne. Tudi večina trenerjev jih uporablja, saj so v večini bolj udobni od klasičnih smučarskih čevljev, a hkrati dovolj dobri, trdi tudi za nezahtevne smučanje in začetnike.



Slika 4: Kombinacija alpskega in turnega smučarskega čevlja.

- **Palice**
Pri izboru palic je potrebno paziti na pravilno višino palic. Primerne palice so tiste, ki ob zapiku v sneg med podlahtnico in nadlahtnico (v komolcu) tvorijo kot 90°. Primeren kot najlažje testirate tako, da palico obrnete narobe in jo primete pod krpljico.
- **Čelada**
Izhodišče pri izbiri pravilne smučarske čelade je obseg glave. Čelada je prave velikosti takrat, kadar nad obrvmi ostane za prst širok pas in se lepo prilega na glavo.



Slika 5: Smučarska čelada s trdim ušesnim delom.

Čelada ne sme stati na zatilju, ker s tem čelo ne bi bilo zaščiteno. Prav tako pa ne sme čelada stati preveč naprej, da ne zastira pogleda. Čelada mora biti tesno se prilegajoča ter se na glavi ne sme premikati, a tudi tiščati ne sme. Optimalen oprijem je zahtevan zato, ker samo v tem primeru čelada lahko omogoči 100 % zavarovalno funkcijo.

Za starejše smučarje so prav tako zelo primerne čelade, ki nimajo ušesni del prekrit z trdo plastiko, saj takšne čelade ovirajo sluh starejših ljudi, ki je včasih že zaradi starosti nekoliko slabši.



Slika 6: Smučarska čelada z mehkim ušesnim delom.

- Smučarska očala

Oči so v vsakdanjem življenju in pri športu izpostavljene najrazličnejšim zunanjim vplivom. Le-ti lahko na kratek rok oči malo razburijo, pri dolgotrajnejši izpostavljenosti in na daljši rok, pa se dražljaji večajo in nevarnost trajne poškodbe

oči je vse večja. Vsak človek reagira drugače na sončno svetlobo. Občutljivost je odvisna od starosti in naravnih značilnosti. Bolj občutljivi so otroci in starejši. Pri mlajših oči še niso razvite, pri starejših pa oči prepočasi reagirajo na spremembo svetlobe.



Slika 7: Navadna smučarska očala.

Pri športih, kot so smučanje, kolesarjenje in tek, kjer dosegamo velike hitrosti, so oči še posebej izpostavljene prašnim delcem, majhnim insektom, pa tudi vetru in mrazu. V takih razmerah se oči še posebej hitro vzburijo. UV-žarki so za oči zelo nevarni, saj lahko pripeljejo do zelo hudih poškodb vida. Smučarska očala so zato optimalno sredstvo za zaščito oči. Starejši ljudje imajo ponavadi že očala z dioptrijo, vendar večina proizvajalcev ponuja tudi prilagojena smučarska očala, ki jih lahko nosimo čez taka očala.



Slika 8: Posebna smučarska očala za čez korekcijska očala.

- Rokavice

Tudi rokavice so del smučarske opreme, ščitijo pred mrazom, vetrom snegom in tudi odrgninam. Morajo biti tople, udobne, ne prevelike in ne premajhne, ter vodoodporne.

- Smučarski komplet

Za zaščito ostalega telesa je primeren smučarski komplet, sestavljen iz smučarskih hlač in jakne. Smučarski komplet naj bo prav tako vodoodporen, topel, udoben in naj ne omejuje pri gibanju. Iz tega razloga smučarski kombinezoni niso najprimernejši za starejše.

2. Primernost in ponudba smučišč

V poplavi urejenih smučišč ima vsak svojega favorita na katerem zadovolji svoje potrebe po uživanju na belih strminah. Če tam poleg lepo urejenih prog najde še ostalo ponudbo, ki nam prinaša dobro voljo je smučanje popolno (Medja, 2007).

V Sloveniji imamo 41 smučišč, ki so vključena v združenje slovenskih žičničarjev GIZ in imajo vsaj eno žičniško napravo. Na večini teh smučišč imajo proge urejene in primerne za smuko v zimskem času, če seveda snežne razmere to dopuščajo. Primernost in predvsem varnost smučišč za starejše smučarje predvsem začetnike pa je že drugo poglavje. Smučišča prijazna starejšim smučarjem morajo imeti urejene prostore za počitek, proge morajo biti dovolj široke, ne prestrme, dobro zavarovane in lepo urejene, dobro je, če je dostop do smučišča enostaven in hiter. Precejšen del odgovornosti leži na upravljavcu smučišča, ki mora zagotoviti varnost vseh uporabnikov smučišča in delavcev na smučišču, uporabniki pa morajo skrbeti za svojo varnost in varnost ostalih uporabnikov.

Zakon o varnosti na smučiščih s pripadajočimi podzakonskimi akti opredeljuje minimalne in nujno potrebne vsebine glede opremljanja smučišč tako, da bodo zadoščene vse zahteve glede varnosti uporabe smučišč ob nedvoumni opredelitvi odgovornosti upravljavca in uporabnika smučišča (Sever D. & Bedrač G., 2007).

Upravljavac smučišča mora poskrbeti za varnost samoodgovornih uporabnikov smučišč, in sicer za:

- zavarovanje pred plazovi na plazovitih delih smučišča,
- zaščito ob prepadnih in drugih nevarnih področjih smučišča,
- zaščito ob stebrih žičniških naprav na smučišču ter na drugih posebno nevarnih mestih na smučišču,
- urejenost in zavarovanje vrste čakajočih smučarjev pred žičniškimi napravami,
- urejenost smučarskih prog,
- označbo meje smučišča, če ta ni vidna,
- opozorilne in obvestilne znake, znake za prepoved in obveznost, kjer je potrebno,
- reševalno in nadzorno službo in
- telefonsko zvezo s centrom za obveščanje (Sever D. & Bedrač G., 2007).

- Razdelitev smučarskih prog po težavnosti

Osnove razvrstitve smučarskih prog po težavnostnih stopnjah so relief ozemlja ter strmina in oblikovanost pobočja. Smučarske proge se delijo na naslednje težavnostne stopnje:

- lahke proge = modra barva (prečni in vzdolžni nagib modre proge ne sme presegati 25%, z izjemo krajših odsekov na odprtem terenu)
- srednje težke proge = rdeča barva (prečni in vzdolžni nagib rdeče proge ne sme presegati 40%, z izjemo krajših odsekov na odprtem terenu)
- težke proge = črna barva (proge, katerih maksimalne vrednosti presegajo vrednosti za rdeče, se označujejo kot črne)

- Vrste žičniških naprav

- Tekoči trak
Tekoči trak je zgolj na otroških poligonih ter na progah namenjenim učenju smučanja.

- Vlečnice

Vlečnice so najosnovnejše sredstvo za prevoz smučarjev na vrh smučišča. Poznamo več vrst vlečnic: sidra (za dve osebi), krožniki (za eno osebo), vrvna vlečnica,... Dandanes so najpogostejša sidra na poligonih za začetnike pa krožniki. Vlečnice so morda nekoliko manj primerne za starejše smučarje, saj ne omogočajo počitka na poti navzgor.

- Sedežnice

Sedežnice so lahko precej različne od najmanjših s samo enim sedežem pa do največjih s kar osmimi sedeži. Sedežnice so primernejše za starejše saj se lahko na poti navzgor nekoliko odpočijejo.

- Kabinske žičnice in gondole

Kabinske žičnice ali gondole so namenjene predvsem prevozu smučarjev iz nižjih predelov na visokogorska smučišča. Posebnost gondol je ta, da morajo smučarji svoje smuči med vožnjo navzgor odpeti in jih vstaviti v zato namenjen prostor na zunanjem delu kabine ali pa jih držati v rokah, kadar se peljejo z gondolo. Gondole ponavadi prepeljejo 20 ali več smučarjev, medtem ko kabinske žičnice ne več kot 10.

- Smučarski vlak

Vlak je prav tako namenjen prevozu smučarjev iz doline na višje ležeče smučišče. Običajno za razliko od kabinskih žičnic in gondol smučarski vlak nima proge po kateri bi se dalo pripeljati v dolino in je zato namenjen prevozu smučarjev v obe smeri (na smučišče in z njega).

- Množična ali manjša smučišča

V grobem razdelimo slovenska smučišča na male, srednje in velike smučarske centre. Med mala spadajo Celjska koča, VP Pokljuka, SC Rudno,... med srednje STC Stari vrh, GTC Kope, TC Soriška Planina,... in med velike SC Cerčno, RTC Krvavec, RTC Rogla, Mariborsko Pohorje. Vsekakor pa so tudi največja slovenska smučišča v primerjavi z največjimi evropskimi in

svetovnimi centri pravi malčki, saj se skupna dolžina vseh prog na vseh naših smučiščih skupaj komaj kosa z največjimi smučišči na svetu.

Ob ugotavljanju ali je za starejše smučarje primernejše malo smučišče ali ogromen smučarski center, je odločitev precej težavna. Vsekakor je starejšim smučarjem primernejše smučišče, na katerem je dovolj prostora, ni prevelike gneče ter je poskrbljeno za kar največjo možno varnost. Prednost malih smučišč je ta, da niso poznana širši množici smučarjev, a zato že pri manjšem številu smučarjev zelo hitro nastane prenatrpano. Veliki smučarski centri pa so po drugi strani zelo poznani, na njih se v smučarski sezoni zgrinja na tisoče smučarjev na dan, a zaradi velikosti smučišča na posameznih progah ni prav nobene gneče.

Izbor primernejšega smučišča za starejše smučanje je zato v večji meri odvisen od dneva v tednu in časa morebitnih šolskih počitnic, kajti takrat je na smučiščih največ smučarjev. Vsekakor niso primerni vikendi in prazniki. Kot drugi kriterij pri izboru smučišča pa je prav gotovo količina lahkih prog, ki jih smučišče premore in število sedežnic in kabinskih žičnic na katerih se lahko starejši smučarji odpočijejo med vožnjami.

3. Ugodnosti za starejše

Z namenom pridobiti čim več podatkov o ugodnostih, ki jih smučišča v Sloveniji in Evropi ponujajo starejšim smučarjem, sem na 24 slovenskih in 60 evropskih smučišč poslal elektronsko pošto s naslednjimi vprašanji:

1. Ali ponujate kakšne ugodnosti za starejše (kakšne, komu so namenjene, kakšna dokazila potrebujejo starejši, da so upravičeni do ugodnosti)?
2. Ali imate organizirano kakšno dejavnost za starejše (tekmovanja za starejše od 60 let)?
3. Kakšen odstotek smučarjev na vašem smučišču je starejših od 60 let?

Smučišča, katerim sem poslal elektronsko pošto:

Smučišča v Sloveniji

Kanin, Golte, Kobla, Velika Planina, Stari vrh, Kranjska Gora, Črna na Koroškem, Poseka Ravne na Koroškem, SC Rudno, RTC Krvavec, SC Cerklje, Kope, Ivarčko - Ošven, Logarska dolina, Straža pri Bledu, Javornik, Vogel, RTC Rogla, Soriška Planina, Zelenica, Kanin, Celjska koča, Mariborsko Pohorje

Smučišča v Andori

Andorra La Vella, Arcalis, Pal - Arinsal, Pas de la Casa, Soldeu - El Tarter.

Smučišča v Austriji

Bad Gastein, Innsbruck, Ischgl/Galtür, Kitzbühel/Kirchberg, Lech, Mayrhofen, Neustift, Gurgl/Obergurgl, Obertauern, Saalbach-Hinterglemm, Salzburg, St. Anton, Schladming, Sölden, Söll, Zell am See, Zürs.

Smučišča v Franciji

Brides-les-Bains, Chamonix, Courchevel, Les Deux Alpes, Les Menuires, Megève, Méribel, Morzine, Tignes, Val d'Isère, Val Thorens.

Smučišča v Nemčiji

Garmisch-Partenkirchen

Smučišča v Italiji

Bormio, Bressanone/Brixen, Cervinia (Conorzio), Cortina d'Ampezzo, Courmayeur, Madonna di Campiglio, Sestriere, Val Gardena.

Smučišča v Švici

Arosa, Aletschgebiet and Riederalp, Champéry, Chateau d'Oex, Crans-Montana, Davos/Klosters, Engelberg, Flims Laax Falera, Grindelwald, Gstaad, Interlaken, Mürren, Saas Fee, St. Moritz/Pontrèsina, Verbier, Villars, Les Diablerets and Leysin, Wengen, Zermatt.

Pregled pridobljenih podatkov

Odgovore sem dobil od 21-tih evropskih in 6-ih slovenskih smučarskih središč.

- Odstotek starejših smučarjev

Odstotek starejših smučarjev na posameznih smučiščih je odvisen od načina prodaje kart in preverjanja starosti smučarjev. Tista smučišča, ki nimajo posebnih ugodnosti za starejše tudi ne preverjajo starosti in so podala le približno oceno starejših nad 60 let. Na smučiščih, kjer ponujajo ugodnosti, beležijo od 5 – 15% starejših smučarjev, odvisno od težavnosti smučišča in ugleda, ki smučišče ima. Na tako imenovanih družinskih smučiščih je odstotek starejših praviloma višji, vendar nikjer ne presega 25%.

- Popusti na vstopnice in storitve

Brezplačne vozovnice za starejše ponujajo na sedmih smučiščih za smučarje starejše od 70, 75 ali 80 let. Popust na vozovnice za kategorijo seniorjev, ponavadi nad 60 ali 65 let, ponujajo na 18-ih smučiščih in znaša od 5 % do 20 % glede na celodnevno odraslo vozovnico. Na vseh smučiščih je starost potrebno dokazati z osebnim dokumentom. Na sedmih smučiščih imajo ženske možnost nakupa vozovnice s popustom eno ali pet let prej kot moški. Torej že z 55, 59 ali 64 leti, medtem ko moški šele s 60 ali 65 leti.

- Vključena dodatna ponudba

Dodatne ponudbe v smislu smučarskih programov za starejše praktično ne ponujajo še nikjer. V nekaterih smučarskih centrih starejšim v pred- in po-sezoni ponujajo brezplačno smučanje ob nastanitvi v smučarskem centru in koriščenju drugih storitev, ki jih center ponuja. Ponekod pa organizirajo tekmovanja v smučanju, ki sicer niso zgolj za starejše ampak imajo kategorijo seniorjev, upokoencev, »old-timerjev« ali podobno.

- Prilagojen program šole smučanja

Šole smučanja za starejše od 60 let nimajo posebej organiziranega poučevanja. Starejši v glavnem najamejo učitelja, ki pa se mora znati po svoje.

4. Usposobljenost učiteljev za delo s starejšimi

- Celostni pristop:
učitelji smučanja so prepogosto preveč ozko usmerjeni pri obravnavanju svojih učencev. Mlajše smučarje ni potrebno obravnavati z vidika tako različnih področij, kot je to potrebno pri starejših smučarjih. Za učitelja, ki bi želel celostno poznati in razumeti starejšega smučarja to pomeni veliko znanja s področja vseh mejnih ved, ki se kakorkoli dotikajo športa (psihologija, sociologija, didaktika, medicina, pedagogika, fiziologija,...), kakor tudi zelo podrobno poznavanje posameznega starejšega učenca na osebni ravni (njegove osebnosti, zdravstvenih težav, motoričnih zmogljivosti, fizioloških zmogljivosti,...).
- Poznavanje omejitev starejših oz. prepoznavanje le-teh pri posamezniku:
učitelj smučanja, ki bi delal s starejšimi smučarji, bi moral zelo dobro poznati vse zgoraj navedene omejitve, ki jih imajo starejši. Še posebej bi moral biti pozoren na zdravstveno stanje in posebnosti vsakega posameznika. Za čim boljšo pripravo na učenje bi učitelj smučanja potreboval čim več podatkov o zdravstvenem stanju posameznikov, o njegovih preteklih poškodbah in boleznih. Med samim smučanjem pa bi moral zelo dobro opazovati odzive starejših in čim prej prepoznati različne kazalce nevarnosti (utrujenost, vrtoglavice, dihanje,...).
- Široka paleta znanj:
za poučevanje starejših zagotovo ni dovolj le poznavanje smučarske tehnike in metodičnih postopkov učenja. Pri starejših učencih je enako, če ne še bolj,

pomembna širina znanj iz različnih področji športa in medicine ter tudi drugih področij, ki se ukvarjajo s človekom kot družbenim bitjem.

- Izbira primernih pripomočkov:

rekviziti in pripomočki v procesu učenja služijo kot sredstvo za enostavnejše in varnejše doseganje ciljev ter tudi kot motivacijsko sredstvo. S pripomočki lahko marsikatero vajo olajšamo ali otežimo, z njimi lahko razbijamo monotonost ter popestrimo tudi najbolj nezanimive vaje. Pripomočki za učenje starejših smučarjev pa morajo biti skrbno izbrani, morda celo prilagojeni za posebnosti starejših smučarjev.

5. Primer za starejše prilagojenega učenja:

Po predstavitvi se je potrebno dobro ogreti na enostavnem terenu z vmesnimi odmori. Vseskozi je potrebno starejše spraševati o občutkih glede ritma in zahtevnosti vaj ter oboje po potrebi prilagajati sposobnostim starejših. Skrbimo za dobro vzdušje. Med spoznavanjem, ogrevanjem in tudi samim učenjem smučanja poizkušamo upoštevati naslednje nasvete:

1. Veliko starejših smučarjev ima za sabo zelo zanimivo zgodovino smučanja. Taki posamezniki lahko s pogovorom o svojih začetkih smučanja veliko pripomorejo k dobremu razpoloženju v skupini in sproščenosti.
2. Dobro je posameznike v skupini vprašati na katerih športnih področjih se počutijo še posebej močni – kaj imajo pri teh športih še posebej radi. Naj bo ogrevanje združeno s spoznavanjem in druženjem – izmenjavo izkušenj in ne monotono opravilo, ki zgolj preprečuje poškodbe neogretilih delov telesa.
3. Vprašati jih je potrebno s kakimi težavami pričakujejo, da se bodo pri učenju smučanja srečali – tiste katerih se najbolj bojijo.

4. Pred začetkom smučanja jih je potrebno vprašati kakšne poškodbe so imeli ali imajo, če imajo kakšne bolečine (hrbet, kolena, kolki, glava,...), kako je z njihovim vidom (so daljnovidni, kratkovidni, nosijo očala,...), kako vzdržljive se počutijo,...
5. Potrebno si je postaviti cilje. Dobro jim je razložiti, da nova tehnika smučanja in spremenjene smuči lahko podaljšajo njihovo smučanje za precej let.
6. Po ogrevanju je potrebno narediti raztezne vaje, ki pa naj ne bodo sunkovite, balistične ampak kontrolirane, bolj statične.
7. Žičniške naprave so zelo hitre, zato je smučanje lahko ležerno, uživajoče in predvsem polno vmesnih postankov za oddih. Med vsakim postankom je starejše smučarje potrebno spraševati o počutju, ritmu in zahtevnosti terena in odgovoru primerno prilagoditi učenje.
8. Pred vsakim odhodom na vlečnico je potrebno oceniti utrujenost smučarjev, jih o tem tudi povprašati in po potrebi tudi prekiniti smučanje, saj je pri starejših ob utrujenosti možnost poškodb še večja.

6. Predpriprava posameznika na smučanje

Pri starejših rekreativcih ter še bolj pri starejših začetnikih je zelo pomemben zdravstveni pregled pred pričetkom vadbe. Namen predhodnega zdravstvenega pregleda pri rekreativcih je odkrivanje dejavnikov tveganja, okvar organskih sistemov, ki poslabšajo zdravje zaradi ukvarjanja z izbrano športno panogo.

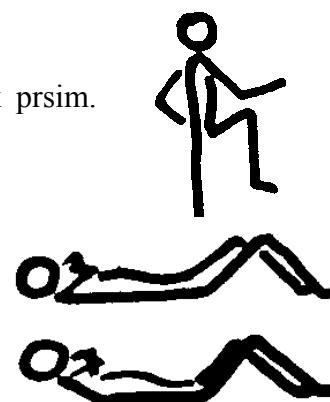
Predhodni preventivni zdravstveni pregled obsega:

- pregled medicinske dokumentacije, anamnezo (zdravstvena, socialna, športna), somatski status s poudarkom na lokomotornem sistemu, krvni pritisk, srčna frekvenca;
- antropometrija: telesna višina (cm), telesna teža (kg), maščoba (% in kg), izračun idealne telesne teže, somatotip;
- mala spirometrija, ocena vida, EKG v mirovanju,;
- laboratorijske preiskave: SR, L, E, Ht, Fe, transferin, urin, (Nadižar-Cerar, M. 2004).

Po predhodnem zdravstvenem pregledu je pred pričetkom smučanja, predvsem pri starejših, potrebno dvigniti nivo splošne kondicijske priprave na nivo, ki omogoča varno smučanje oziroma učenje smučanja. Poudarek je potreben predvsem na moči, gibljivosti, koordinaciji in vzdržljivosti.

Primer vsakodnevne vadbe doma (Uлага, 1991):

Dvigovanje najprej levega, nato še desnega kolena k prsim.
Dvig noge naj spremlja zamah z rokami.



Leže na hrbtu: noge malo pokrčimo, roke so prekrížane na prsih. Rahlo dvigujemo glavo in ramena od tal.



Leže na trebuhu: sklenemo roke na zatilju.
Dvigamo komolce, glavo in ramena kakih deset centimetrov od tal.

Počepanje po smučarsko. Stojimo z malo razmaknjenimi in vzporednimi stopali. Teža je na celih stopalih, počep pa ne sme biti preglobok.



Mahanje z nogo naprej in nazaj. Z eno roko se lahko opirate, druga naj spremlja gibanje noge. Nekaj časa delamo z levo, nekaj časa z desno nogo.



Na vseh štirih pomolimo eno roko predse, dvignemo pa tudi nasprotno nogo in to čim višje. Nato ponovimo še z drugo roko in drugo nogo. Glave ne dvigamo preveč.



Organiziranost smučanja za starejše v okviru smučarskih društev in klubov

V Sloveniji za izobraževanje kadrov in učenje smučanja skrbi krovna organizacija ZUTS (Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije), v katero je vključenih 68 društev, klubov in ostalih organizacij, ki se na tak ali drugačen način ukvarjajo z alpskim smučanjem ter svojim članom ponujajo različne aktivnosti. Ponudba znotraj posameznih organizacij je zelo pestra, vendar ne, če iščemo aktivnosti za starejše osebe. Nekatera društva in zveze organizirajo razne smučarske izlete v različne smučarsko rekreativne centre praktično po celem svetu, vendar skoraj noben od ponujenih programov ni namenjen zgolj starejšim smučarjem, ampak so le-ti dobrodošli v večinski družbi relativno mlajših smučarjev. Organizirana so tudi smučarska tekmovanja za starejše, še večkrat pa so ta tekmovanja za vse kategorije in ena od teh je ponavadi posebna kategorija za tako imenovane »old timerje, seniorje, upokojence, ...«.

Ne smemo pa pozabiti, da tudi turistične agencije ponujajo tečaje smučanja, tudi za starejše, morda celo pogosteje kot smučarska društva in športne zveze. Turistične agencije usmerjajo svoje programe v aktivno preživljanje dopusta. Tudi kategorija starejših ni nobena izjema, zavedajo se, da se aktivno preživljanje prostega časa posameznika premika v pozno starost. Več aktivnih ljudi pomeni več gostov, več gostov pa več prometa in več

dobička. To dejstvo pa turističnim agencijam omogoča iz leta v leto kvalitetnejšo ponudbo saj se zavedajo, da lahko le tako obdržijo goste, ki so iz leta v leto zahtevnejši in za svoj denar želijo le najboljše.

Povezave z društvi upokojencev

Na starejše smučarje lahko gledamo tudi z drugega vidika, saj ta starostna skupina predstavlja tudi tržno nišo za šole smučanja oziroma za tisto društvo ali podjetje, ki bi takšne storitve ponujalo. Iz leta v leto več starejših ljudi bi pomenilo iz leta v leto več takih, ki bi se v ponujene programe vključili in za storitve tudi primerno plačali. Potrebno je poskrbeti za strokovno usposobljen kader učiteljev smučanja in storitve ponuditi na trg (smučarskim društvom, društvom upokojencev, turističnim agencijam, smučarskim središčem,...).

Vse navedene organizacije in društva, ki se ukvarjajo z alpskim smučanjem, imajo možnost povezovanja z društvi upokojencev. Starejši ljudje, ki so se še sposobni udeleževati različnih aktivnosti, kot so izleti, srečanja, prireditve,..., se največkrat združujejo v društvih upokojencev. Ta društva v glavnem skrbijo za druženje in organizacijo najrazličnejših aktivnosti za svoje člane. In zakaj ne bi društva upokojencev v svoje programe vključila tudi druženje na snegu in smučanje za tiste člane, ki bi si to želeli? Nekatera društva to tudi že izvajajo ter organizirano odhajajo na smučanje, v kolikor pa bi naredili še korak dlje in se povezali s katero od šol smučanja v Sloveniji, pa bi lahko ta vrsta aktivnosti postala strokovno vodena in varnejša, saj bi za starejše smučarje skrbeli usposobljeni učitelji smučanja.

Klubi starejših smučarjev

Ustanavljanje klubov starejših smučarjev, ki bi skrbeli za organizacijo alpskega smučanja za starejše ter njihovo povezovanje s smučarskimi šolami in turističnimi agencijami, bi prav gotovo pripomoglo k boljši organizaciji smučanja za starejše, hkrati pa bi se razvijale

vse dejavnosti, ki so povezane: s prilagojeno opremo, z označevanjem primernih terenov za starejše smučarje ter z zagotavljanjem ugodnosti za starejše.

V svetu se je oblikovalo že nekaj smučarskih klubov, v katerih se združujejo le člani starejši od 50, 60 ali 70 let. Verjetno največji tak klub je 70+ Ski Club, ki je bil ustanovljen leta 1977 v New Yorku in je ob ustanovitvi štel 34 članov. Ustanovitelj kluba je bil Lloyd Lambert, znan radijski smučarski komentator, ki se je odločil, da bo organiziral tekmovanja v smučanju za starejše smučarje nad 70 let. V treh desetletjih je klub postal eden največjih smučarskih klubov na svetu. Klub ima nekaj sto članov starejših od 90 let, okoli 5000 starejših od 80 let in čez 10000 članov starejših od 70 let. Klub za svoje člane vsako leto organizira smučanje na različnih smučiščih po Ameriki in Evropi, ter vsakoletno prvenstvo na smučišču Hunter v ZDA. Prvotni namen kluba je bil omogočiti svojim članom cenejše smučanje, kar jim je do danes že v veliki meri uspelo, saj imajo smučarji nad 70 let že v večini smučarskih središč smučanje znatno cenejše ali celo brezplačno (<http://skiinghistory.org/70PLUS.html>).

V Sloveniji pa zaenkrat še ne obstajajo podobna društva, ki bi združevala zgolj smučarje starejše od 60 ali 70 let. V nekaterih smučarskih društvih imajo organizirane odseke oziroma sekcije starejših smučarjev, ki pa v večini primerov niso samostojno aktivni. Skoraj vsa smučarska društva, ki imajo starejše aktivne smučarje, organizirajo tekmovanja tudi za kategorijo starejših smučarjev.

SKLEP

3) SKLEP

Namen diplomske naloge je bil pridobiti splošne podatke o starejših smučarjih, njihovih značilnostih, posebnih potrebah glede na motorični, zdravstveni, sociološki in psihološki vidik ter ugotoviti razširjenost smučarske ponudbe in ugodnosti za starejše smučarje na domačih in nekaterih tujih smučiščih.

Pri iskanju informacij o smučanju starejših sem naletel na pričakovano oviro, literaturo. S tovrstnimi raziskavami se je do danes ukvarjalo zelo malo ljudi. Izhajal sem precej iz zdravstvene literature, ki se dotika športa ter iz literature o športni rekreaciji starejših, le-te pa je kar precej. Seveda alpsko smučanje spada med športno rekreativno dejavnost zato sem lahko s tega področja črpal informacije, ki se nanašajo na alpsko smučanje.

Z namenom zbiranja informacij o ponudbi za starejše sem poizvedoval na 24 slovenskih in 60 evropskih smučiščih ter v nekaterih slovenskih smučarskih društvih in jim poslal elektronsko pošto, z nekaj preprostimi vprašanji o njihovi ponudbi za starejše:

1. Ali ponujate kakšne ugodnosti za starejše (Kakšne, komu so namenjene, kakšna dokazila potrebujejo starejši, da so upravičeni do ugodnosti)?
2. Ali imate organizirano kakšno dejavnost za starejše (tekmovanja za starejše od 60 let)?
3. Kakšen odstotek smučarjev na vašem smučišču je starejših od 60 let?

Odgovore sem dobil od 21-tih evropskih in 6-ih slovenskih smučarskih središč.

Na 6-ih od 27-ih smučišč, ki so poslali svoje odgovore, ponujajo brezplačne vozovnice za starejše od 70, 75 ali 80 let. Na 21-ih smučiščih ponujajo ugodnejše cene vozovnic za starejše ženske od 55, 59, 60 ali 64 let in moške od 59, 60 ali 65 let dalje. V Sloveniji smo sodeč po pridobljenih podatkih nekoliko naprednejši, saj le slovenska smučišča ženskam že od 55. leta dalje omogočajo popust, medtem ko po Evropi lahko ženske ta popust uveljavljajo šele po 59., 60. oziroma po 64. letu. Višina popusta na 18-ih od 27-ih smučišč pri nakupu dnevne smučarske vozovnice se giblje od 5% do 20%. V šolah smučanja na posameznih smučiščih nikjer ne ponujajo posebej prilagojenega programa učenja za

starejše od 60 let. Odstotek starejših smučarjev na 14-ih smučiščih, ki so podatek posredovale se giblje od 3,5% do 25%, s tem da v te podatke niso zajeti tisti starejši, ki so kupili odrasle karte brez popusta in tisti smučarji ki se smučajo s prenosnimi sezonskimi vozovnicami. Od dveh smučarskih šol na dveh evropskih smučiščih sem dobil podatek, da v njihovi šoli smučanja beležijo manj kot 2% starejših od 60 let.

Poleg elektronskega poizvedovanja po smučarskih centrih v Sloveniji in Evropi sem navezal tudi stik s prometnim inšpektoratom Republike Slovenije, na katerem od leta 2003 zbirajo poročila o nesrečah na slovenskih smučiščih. Iz pridobljenega gradiva je razvidno, da starejši smučarji nad 50 let niso najbolj ogrožena skupina, vendar pridobljeni podatki so lahko tudi zavajajoči, zato jih je potrebno tudi pravilno interpretirati. Ni težko določiti koliko poškodovancev je starejših od 60 let, precej težje pa je določiti koliko smučarjev, ki se ne poškodujejo, je starejših od 60 let. Prodane smučarske karte s popustom za starejše niso zanesljivo merilo, saj je precej smučarjev, ki ne izkoristijo te ugodnosti, čeprav bi jim pripadala. Tudi na področju beleženja strukture smučarjev bi v prihodnosti kazalo narediti več, saj bi z natančnejšimi podatki lahko lažje oblikovali programe za starejše.

Ob pisanju naloge se je odprlo ogromno vprašanj tako v zvezi s sedanjimi dognanji, kot tudi smernicami v prihodnosti. Vpogled v današnjo stopnjo organiziranosti smučanja za starejše, kaže na zaskrbljujočo vrzel med otroštvom, odraslostjo in starostjo. Večina didaktičnih načel in metodičnih postopkov je prilagojena učenju smučanja otrok, nekaj malega je posebej prilagojenega za mladostnike in odrasle, skoraj nič pa za starejše od 60 let. S tega vidika so si starejši prepuščeni sami sebi in si lahko pomagajo pri učenju smučanja, če to seveda želijo, zgolj z učitelji smučanja, ki pa v večini nimajo primerne znanja za učenje te kategorije smučarjev začetnikov.

Organizacija alpskega smučanja za starejše je zelo kompleksna stvar. Ogromno je dejavnikov, ki vplivajo na sam začetek razmišljanja o smučanju starejših. Starost že nekaj časa ni več pglavitni vzrok za prenehanje ukvarjanja s športom, ampak je vse bolj čas, ko lahko kvaliteto življenja celo dvignemo, saj se s prenehanjem službovanja zmanjšajo stres in naglica ter zelo poveča količina prostega časa. Starejši organizem ima svoje omejitve,

vendar ob upoštevanju teh omejitev je mogoče športno udejstvovanje prilagoditi do te mere, da te omejitve ne predstavljajo več ovir za kvalitetno preživljanje prostega časa.

V diplomski nalogi je bilo ugotovljeno, da precej smučišč ponuja ugodnosti za starejše smučarje v obliki popustov na vozovnice, da šole smučanja še ne nudijo posebnih programov za starejše ter da se število starejših smučarjev nezadržno veča. Prav tako je potrjena domneva, da je pri starejših smučarjih začetnikih potrebno upoštevati precej več dejavnikov pri pripravi na učenje, kot je to praksa pri mlajših smučarjih. Na podlagi uspešnih poskusov ustanavljanja smučarskih klubov v tujini, lahko ugotovimo, da bi bil tudi pri nas dobrodošel kak smučarski klub starejših smučarjev, saj bi s tem starejši lažje prihajali do strokovno vodenega in varnega smučanja.

Diplomska naloga posega na do sedaj še dokaj neraziskano področje organizacije alpskega smučanja za starejše od 60 let. Ugotovitve v tej nalogi so le odskočna deska za nadaljnje raziskave na tem področju. Tema bo vsekakor čedalje bolj zanimiva, saj se prebivalstvo stara in slej ko prej se bo pojavila želja in tudi potreba po učinkovitejši organizaciji alpskega smučanja, namenjenega starejšim ljudem.

Pomanjkljivost diplomske naloge je preširoko zajet predmet in posledično preveč splošna obravnava posameznih tem. Je pa zato dobro izhodišče za bodoče diplomske naloge.

V prihodnje bi se bilo dobro poglobiti in raziskati področje alpskega smučanja za starejše, predvsem z vidika:

- prilagojene šole smučanja za starejše,
- prilagojenih didaktičnih in metodičnih prijemov učenja,
- razvoja posebnih pripomočkov za učenje smučanja starejših,
- natančnejšega zajema podatkov o smučanju starejših,
- večje odmevnosti alpskega smučanja za starejše (mediji),
- organizacije srečanj in tekmovanj starejših smučarjev,
- povezovanja turističnih agencij, šol smučanja, smučarskih društev in društev upokojencev.

LITERATURA

4) LITERATURA

- Accetto, B. (1987). *Starost in staranje*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Berčič, H., Semolič, A., Sila, B., & Tušak, M. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Guček, A., Videmšek, D., in sodelavci. (2002). *Smučanje danes*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Kogoj, A. (2004) Psihološke potrebe v starosti. V *Zdravniški vestnik* (str. 749 - 751). Ljubljana : Slovensko zdravniško društvo
- Medja, J., (2007). *Kako izbrati opremo*. Pridobljeno 5. 4. 2007, iz http://www.sloveniaski.info/?option=com_content&task=view&id=1&Itemid=4
- Nadižar-Cerar, M. (2004). *Športnik in sistematični pregled pri zdravniku*. Pridobljeno 8.10.2006, iz http://www.revija-vita.com/Vita_38/Sportnik_in_sistematični_pregled_pri_zdravniku.html
- Pečjak, V., (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Petrovič, K., Belhar, I., & Petrovič, R. (1987). *Po Rokovih smučinah*. Ljubljana: Agencija za tržišne komunikacije.
- Popovič, J., (2007). *Poskodbe kolena so pogoste*. Pridobljeno 6. 3. 2007, iz http://www.revija-vita.com/Vita_38/Poskodbe_kolena_so_pogoste.html

- Poredoš, P. (2005). Medicinski problemi starostnikov. V J. Turk (ur.), *Zdrava poznejša leta: naj bodo tudi lepa* (str. 33-38). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Schmidt, M. R., Helmkamp, A. in Kirchner, S. (2006). *Ski gymnastik* [Smučarska Telovadba]. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- Sever, D., & Bedrač, G. (2006). *Smučišče in oprema smučarskih prog*. Ljubljana: CPU, Center za poslovno usposabljanje.
- Statistika poškodb na smučiščih. (2006). Omejeno dostopno delo. Ljubljana: Prometni inšpektorat Republike Slovenije.
- Stok, R., & Splihal, M., (1994). Poškodbe kolenskih vezi. V V. Pavlovčič (ur.), *Bolezni in poškodbe kolena* (str. 57-69). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedre za ortopedijo, Ortopedska klinika.
- Šugman, R. (1997). *Zgodovina svetovnega in slovenskega športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- The 70+ Ski Club*. (2005). Lakewood CO: International skiing history association. Pridobljeno 13.4.2007, iz <http://skiinghistory.org/70PLUS.html>
- Tomori, M. (2005). Uvodne misli. V J. Turk (ur.), *Zdrava poznejša leta: naj bodo tudi lepa* (str. 12-16). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Uлага, D., (1991). *Šport starostnika*. Ljubljana: Športna zveza Slovenije, Republiški sekretariat za vzgojo, izobraževanje ter telesno kulturo.
- Vidmar, J. (1997). Športno-rekreativna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije in nekateri kazalci zdravstvenega stanja. V B. Sila (ur.), *Gibalna aktivnost odraslih*

prebivalcev Republike Slovenije (str. 193–208). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zaletel, M. (2006). *Zdravstvena nega starostnika*. Pridobljeno 12. 11. 2006, iz http://www.vsz.uni-lj.si/~zn/zal_zn_starostnika.htm

Zgodovina smučanja. (2006). Ljubljana: Smučarska zveza Slovenije. Pridobljeno 13.3.2007, iz <http://www.sloski.si/default.cfm?Jezik=Si&Kat=010404>