

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja
Kondicijsko treniranje

**STORITVE ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE
V SODELOVANJU
MEDICINSKE IN ŠPORTNE STROKE**
—
OD IDEJE DO IZVEDBE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
izr. prof. dr. Jakob Bednarik
SOMENTOR
doc. dr. Boro Štrumbelj
RECENZENT
doc. dr. Edvin Dervišević

Avtorica dela:
ADA VUČKO

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Na vseh življenjskih poteh me spremlja mojih pet ljudi. Hvala, ker ste bili z mano tudi na tej!

Med študijem so se mi le nekateri profesorji vtisnili globoko v spomin. Prof. dr. Matej Majerič je eden izmed njih. Spomnim se debate v drugem letniku, v kateri sem mu razkrila, kako si jaz predstavlja službo zase. Ko je iskal osebo, ki bi koordinirala meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativce, je izbral mene. Za to mu bom večno hvaležna, saj je začel pot moje službe, kot sem si jo predstavljala leta nazaj.

V letih dela na Fakulteti za šport me je usmerjal dr. Janez Vodičar – usmerjal s pravim pomenom: pustil mi je dovolj svobode pri izvedbi in načrtovanju dela z rekreativci, vedno si je vzel čas, da je poslušal in mi pomagal, da so ideje dozorele, hkrati pa spodbujal izvedbo le-teh. Pripomogel je k temu, da sem postavila temelje svojega dela, ki bodo oblikovali mojo prihodnost. Pohvalil me je ravno tolikokrat, da sem bila na izrečene besede ponosna. Upam, da bo ponosen tudi on na iskreni Hvala!

Dr. Miliću se zahvaljujem za vse izkušnje, ki sem jih pridobila v njegovem laboratoriju. Z njegovo pomočjo sem vsakič nadgradila svoje znanje. Vesela sem, da lahko sodelujem z njim.

Hvala tudi mentorju izr. prof. dr. Jakobu Bednariku in recenzentu dr. Derviševiću za pomoč pri izdelavi diplomskega dela ter somentorju doc. dr. Boru Štrumblju za sodelovanje.

Ključne besede: meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativce, sodelovanje medicinske in športne stroke, celostni pristop, treniranje rekreativcev

STORITVE ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE V SODELOVANJU MEDICINSKE IN ŠPORTNE STROKE – OD IDEJE DO IZVEDBE

Ada Vučko

IZVLEČEK

Število privržencev rekreacije se povečuje iz leta v leto, predvsem zaradi rekreativnih športnikov, ki se ne udeležujejo vadbe pod nadzorom. Rekreativna vadba, če ni odmerjena posamezniku ustrezno, lahko povzroča poškodbe.

Fakulteta za šport oz. Inštitut za šport morata kot prva na tem področju zagotoviti ustrezne medicinske in fiziološke preglede. Če bi rekreativcem rezultate predstavili na razumljiv način in jih hkrati podučili o pravilnem treniranju, bi bila to za njih unikatna storitev, s katero bi jim omogočili premišljeno in posamezniku ustrezno ukvarjanje s športom. Le učinkovit trening, ki temelji na poznavanju sposobnosti in znanju, lahko izboljša telesno kondicijo in povzroči, da treniramo pametneje in manj.

Tako je iz ideje nastala storitev na športno-rekreativnem področju. Rekreativcem ponujamo meritve aerobne vzdržljivosti s celostnim pristopom dveh strok. Zdravniki športne medicine opravljajo ustrezne teste in preglede, športni strokovnjaki pa razumljivo obrazložijo rezultate, podučijo o pravilnem treniranju in svetujejo, kako trenirati v prihodnje.

Projekt se je razvijal in dobival končno podobo v prvem letu delovanja. Prvi del diplomskega dela se nanaša na opis postopkov od ideje do izvedbe. Že v prvem letu smo prišli do ugotovitve, da je naša edinstvenost v sodelovanju dveh strok, medicinske in kineziološke, in zato predstavlja prednost, ki jo je potrebno izkoristiti.

V drugem delu diplomsko delo obravnava razširitev ponudbe za rekreativce v sodelovanju medicinske in športne stroke. Nove storitve so na voljo širšemu krogu rekreativcev in omogočajo celosten pristop k posamezniku, saj le ta izboljša zdravje in sposobnosti na pravi način.

Key words: Tests of aerobic endurance for recreational athletes, medical and sport professionals working together, a holistic approach, training recreational athletes

MEDICAL AND SPORT SCIENTISTS PROVIDING SERVICES FOR RECREATIONAL ATHLETES

Ada Vučko

ABSTRACT

The number of recreational athletes has been on the rise for the last couple of years, mostly on account of those who do not attend classes of guided sport activity. Some recreational athletes can harm themselves when they do not possess the knowledge of how to train correctly and do not counsel with professionals who do.

The Faculty of Sports in Ljubljana, Slovenia and the *Institute of Sports* in Ljubljana, Slovenia should provide medical and physiological tests that correspond to the needs of recreational athletes. When the athletes' test results are explained in a comprehensible manner and the ways of healthy training are presented, then the clients (recreational athletes) are provided with a unique service which enables them to train in a wise and responsible way. Physical fitness can be improved only by effective training that is based on the pre-examined capabilities of the athletes.

The idea so became a service – a service that provides recreational athletes with tests of aerobic endurance. These are conducted by medical and sports scientists: the medical professionals conduct tests and check-ups that are needed to examine the physical fitness of a client, and the sports professionals explain the results gained, teach about the right way of training and give advice for future recreation.

The project developed to its current state mainly in its first year of its operations. The first part of the thesis explains how the process of idea-realization came to be. The uniqueness of two professional branches – medical and sports professionals – working together proved to be a huge advantage already in the first year.

The second part of the thesis examines the expansion of the services offered to recreational athletes. New services are available to a wider range of recreational athletes and enable the company to offer a holistic approach which improves the clients' health and physical fitness in the right way.

KAZALO

1.0 UVOD	8
2.0 METODE DELA – MERITVE ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE NA FAKULTETI ZA ŠPORT	12
2.1 ZAČETEK NOVE STORITVE	12
2.2 PREBOJ IDEJE	12
2.2.1 OSNOVE DIZAJNERSKEGA RAZMIŠLJANJA	12
2.2.2 PET STOPENJ DIZAJNIRANJA STORITVE	13
2.2.2.1 Prva stopnja – RAZISKAVA IN ANALIZA TRGA	13
2.2.2.2 Druga stopnja – VIHRA MOŽGAN	14
2.2.2.3 Tretja stopnja – IZDELAVA PROTOTIPA	14
2.2.2.4 Četrta stopnja – TESTIRANJE MODELA	18
2.2.2.5 Peta stopnja – PRENOS V PRAKSO	19
2.3 KORAK NAPREJ – V KAJ BI SE LAHKO RAZŠIRILA OSNOVNA IDEJA?	20
2.4 NAČRT TRŽNEGA KOMUNICIRANJA	21
2.4.1 OGLAŠEVANJE	21
2.4.2 STIK Z JAVNOSTMI	22
2.4.3 PROMOCIJA	22
2.5 NOVOSTI	22
2.6 ANALIZA PO PRVEM LETU DELOVANJA	23
2.6.1 ANALIZA IZDELAVE PROTOTIPA	23
2.6.2 ANALIZA KORAKA NAPREJ	24
2.6.3 ANALIZA TRŽENJSKE KOMUNIKACIJE	24
2.6.3.1 OGLAŠEVANJE	24
2.6.3.2 STIK Z JAVNOSTMI	26
2.6.3.3 PROMOCIJA	27
2.6.4 ANALIZA NOVOSTI	27
2.6.5 ANALIZA PROMETA	28
2.6.6 ANALIZA FINANČNEGA STANJA	29
2.6.7 ANALIZA VPRAŠALNIKA	30
2.6.7.1 MERJENCI GLEDE NA TEST, SPOL IN STAROST	30
2.6.7.2 S KOM TRENIRATE?	31
2.6.7.3 TRŽENJE MERITEV	31
2.6.7.4 POGOSTOST TRENIRANJA	32
2.6.7.5 RAZLIČNOST ŠPORTOV	33
2.6.7.6 UPORABA MERILCA SRČNEGA UTRIPA	33
2.6.7.7 PRIDOBIVANJE INFORMACIJ PO KONČANEM TRENINGU	34
2.6.7.8 NAČRTNOST TRENINGOV	35
2.6.7.9 PESTROST TRENINGOV ISTE AKTIVNOSTI	35
2.6.7.10 UVODNI IN ZAKLJUČNI DEL TRENINGA	36
2.6.7.11 TEHNIKA TEKA oz. KOLESARJENJA	36
2.6.7.12 PRIDOBIVANJE ZNANJA O TRENIRANJU	37
2.6.7.13 REKREATIVNE TEKAŠKE PRIREDITVE	37

2.6.7.14 RAVNINSKO ALI GORSKO KOLESARJENJE	37
2.6.7.15 ŠPORTNA PREHRANA IN TEKOČINA	38
3.0 RAZPRAVA – ŠIRITEV V SAMOSTOJNO PODJETJE	39
3.1 UPOŠTEVAJOČI NAUKI	39
3.2 PANOGA DEJAVNOSTI, PODJETJE IN STORITVE	41
3.2.1. Panoga dejavnosti	41
3.2.2. Podjetje	41
3.2.3 STORITVE ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE	42
3.2.3.1. DIHALNI SISTEM	43
3.2.3.2. SRČNO - ŽILNI SISTEM	43
3.2.3.3. MIŠIČNI SISTEM	44
3.2.3.4. TELESNA SESTAVA	44
3.2.3.5. PREHRANA	44
3.2.3.6. REHABILITACIJA	45
3.2.3.7. ANALIZA TEHNIKE	45
3.2.3.8. KONDICIJSKI TRENER	46
3.3 TRŽNA RAZISKAVA IN ANALIZA	46
3.3.1 Kupci	46
3.3.2 Obseg trga in trendi	46
3.3.3 Konkurenca	47
3.4 NAČRT TRŽENJA	48
3.5 STORITVENI NAČRT	50
3.6 NAČRT RAZVOJA	51
3.7 PODJETNIŠKA SKUPINA IN KADRI	51
4.0 SKLEP	52
5.0 VIRI	55
6.0 PRILOGE	57

KAZALO TABEL

TABELA 1: LETAKE SMO DELILI NA DOLOČENIH REKREATIVNIH TEKMAH	25
TABELA 2: ŠTEVILO MERITEV, KI SMO JIH IZVEDLI V DOLOČENEM MESECU	28
TABELA 3: PRIHODKI IN ODHODKI V PRVEM LETU DELOVANJA	29
TABELA 4: STAROSTNA ANALIZA MERJENCEV	30
TABELA 5: S KOM TRENIRAJO MERJENCI	31
TABELA 6: KAKO SO MERJENCI IZVEDELI ZA MERITVE.	31
TABELA 7: KOLIKO SE MERJENCI POSVEČAJO NAČRTNOSTI TRENINGOV	35
TABELA 8: ALI MERJENCI IZVAJAJO PODOBNE TRENINGE	35
TABELA 9: ALI MERJENCI PRAVILNO IZPELJEJO VADBO	36
TABELA 10: KAKO MERJENCI PRIDOBIVAJO ZNANJE O TRENIRANJU	37

KAZALO SLIK

SLIKA 1: KAKO POGOSTO TRENIRAJO MERJENCI	32
SLIKA 2: ALI PRI SVOJEM TRENINGU UPORABLJAJO MERILEC SRČNEGA UTRIPA?	33
SLIKA 3: KAJ NAREDIJO MERJENCI PO KONČANEM TRENINGU?	34
SLIKA 4: ALI SE MERJENCI POSVEČAJO TEHNIKI TEKA OZ. KOLESARJENJA?	36
SLIKA 5: CELOSTNA PONUDBA	42
SLIKA 6: UPODOBITEV STORITEV, KI SE NANAŠAJO NA DIHALNI SISTEM	43
SLIKA 7: UPODOBITEV STORITEV, KI SE NANAŠAJO NA SRČNO – ŽILNI SISTEM	43
SLIKA 8: UPODOBITEV STORITEV, KI SE NANAŠAJO NA MIŠIČNI SISTEM	44
SLIKA 9: UPODOBITEV STORITEV, KI SE NANAŠAJO NA TELESNO SESTAVO	44
SLIKA 10: UPODOBITEV STORITEV, KI SE NANAŠAJO NA PREHRANO	44
SLIKA 11: UPODOBITEV STORITEV, KI SE NANAŠAJO NA REHABILITACIJO	45
SLIKA 12: UPODOBITEV STORITEV, KI SE NANAŠAJO NA ANALIZO TEHNIKE	45
SLIKA 13: UPODOBITEV STORITEV, KI SE NANAŠAJO NA KONDICIJSKEGA TRENERJA	46

1.0 UVOD

Število privrženecv rekreacije narašča iz leta v leto.

"V zadnjih desetih letih se je delež športno dejavnih Slovencev povečal. Rezultat je verjetno posledica premika v ozaveščenosti Slovencev o pomembnosti redne športne dejavnosti. Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne dejavnosti in se verjetno lažje odločajo zanjo...Vse več je torej ljudi, ki so športno dejavni, ki živijo športno življenje in ki jim je šport postal pomembna kategorija kakovostnega življenja." (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010, stran 201)

O izjemnem povečevanju rekreativcev priča tudi podatek o udeležbi na največji tekaški prireditvi pri nas. V zadnjih desetih se je število udeležencev Ljubljanskega maratona povečalo za 6,4-krat, v zadnjih petnajstih letih pa za 27-krat. (Udeležba na dosedanjih maratonih, 2011)

Trend povečevanja športno aktivnih je možno predvideti tudi za prihodnost, saj je potreba po aktivnem preživljanju prostega časa v današnji družbi vedno bolj izrazita. (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010)

Ponudbe s področja športne rekreacije je veliko. Obkroženi smo s ponudniki skupinskih vadb, športnimi centri, osebnimi trenerji, različno športno opremo in športno prehrano.

Število športnih organizacij narašča. Leta 2000 je bilo registriranih 3730 organizacij, osem let kasneje pa kar 7400 organizacij. (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010)

Poleg vseh ponudnikov rekreacije smo lahko aktivni tudi samostojno, brez pomoči strokovnjaka.

Podatki, ki so jih pridobili Bednarik, Pori in Kolenc (2010) kažejo, da se kar tri petine s športno rekreacijo ukvarja neorganizirano.

Retar (2006) ugotavlja, da se število športno aktivnih povečuje predvsem na račun neorganizirano aktivnih. Razlogov je najbrž več. Mednje je mogoče uvrstiti večjo ozaveščenost in usposobljenost za izvajanje športnih aktivnosti, kar je lahko posledica kakovostne šolske športne vzgoje. Ključni vzrok je lahko tudi vse težje upravljanje prostega časa in s tem povezan težko izvedljiv obisk skupinske vadbe. Ne gre zanemariti dejstva, da je neorganizirana vadba praviloma cenejša. Možna razlaga za ta trend je tudi vse večji individualizem; posamezniki se želijo ukvarjati s športom sami in se izogniti prilaganju skupini.

Strokovnjaki najbolj cenijo redno in organizirano vadbo, saj le to vodijo ustrezno izobraženi strokovni kadri, ki znajo izdelati dobre, učinkovite in posamezniku primerne vadbene programe. (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010)

Učinkovitost in primernost je pomembna, saj povečana telesna aktivnost, ki vpliva na zdravje in razvoj človekovega organizma, "v določeni meri lahko hkrati pomeni tveganje za okvaro

zdravja in nastanek poškodb. Seveda je povečana telesna aktivnost le eden od možnih vzrokov za omenjeno patologijo in skoraj nikoli edini vzrok zanjo." (Dervišević, Hadžić, 2005, stran 2)

Tudi Karpljuk, Švent, Cecič Erpič, Karpljuk in Dervišević (2001) navajajo, da "številni rekreativci trenirajo v velikem obsegu tako v smislu količine kot intenzivnosti vadbe. "

"Občasno pretiravanje" rekreativcev ali neredna telesna dejavnost ali začetek novega športa po 30. letu starosti so razlogi za večje število športnih poškodb po omenjeni starosti. (Dervišević, Hadžić, 2005)

Te so lahko akutne ali kronične narave, slednje nastajajo počasi in jih imenujemo preobremenitveni sindromi. (Dervišević, 2005) Slednjih poškodb je približno 45 do 60 % od vseh poškodb, ki jih zdravijo v športni medicini (Dervišević, Hadžić, 2005)

"Kljub velikemu napredku diagnostičnih, terapevtskih in rehabilitacijskih postopkov ostaja preventiva športnih poškodb najpomembnejši del zdravstvenega varstva športnikov." (Dervišević, 2005, stran 4)

Šugman (idr., 2006) na podlagi raziskave, ki je zajela brainstorming uspešnih menedžerjev, navaja, da moramo stalno stremeti k razvijanju takšnih športnih programov, kjer ljudje delajo stvari pravilno. Naše delo naj temelji na manjših skupinah ali celo na individualnem pristopu. Upoštevati moramo različnost ljudi in jo uporabiti pri razvijanju boljšega razumevanja želja.

"Veliko je potrebno narediti tudi na izobraževanju športnikov, ki naj bi se seznanili z osnovnimi dejavniki tveganja za nastanek poškodbe in jih poskušali minimizirati." (Dervišević, 2005, stran 4)

Ponudniki rekreacije morajo torej rekreativca opremiti z znanjem, da se bo z rekreacijo ukvarjal pametno. Fakulteta za šport oz. Inštitut za šport s svojim fiziološkim laboratorijem in osebjem pa mu omogoča vpogled v svoje sposobnosti.

Rekreativcem bi torej lahko ponudili unikatno storitev: vpogled v sposobnosti in zdravje ter nasvete glede pravilnega in učinkovitega treniranja. Privarčeval bi na času, saj bi napredek ustrezal vloženi energiji in času, lažje bi prenašal fizični in psihični stres, treniral bi pametneje, preprečil bi morebitne kronične poškodbe, hitreje bi okrevljal po poškodbi, imel bi skladno razvite mišice, spremljal bi svoj napredek, prehranjeval bi se ustrezno, ne bi bil prikrajšan, če ne bi treniral v skupini, znanje o treniranju bi obvladal sam, treniral bi v svojem območju intenzivnosti in ne po nezanesljivih formulah.

Fakulteta za šport, v sklopu katere deluje Inštitut za šport, mora kot prva na tem področju zagotoviti ustrezne medicinske in fiziološke preglede in svetovanja, da omogoči rekreativcem premišljeno in posamezniku ustrezno ukvarjanje s športom.

Zdravniki opravljajo ustrezne teste in preglede, športni strokovnjaki pa svetujejo, kako trenirati naprej. Sodelovanje dveh strok je celostna rešitev za izboljšanje zdravja in sposobnosti na pravilen način.

Z edinstvenimi storitvami tako prav vsem tipom rekreativcev omogočimo, da vadijo pravilno, pametno, kakovostno in zdravo.

Retar (1996) pravi, da so najštevilčnejša ciljna skupina odrasli, ki nimajo oblikovanih potreb in želja po gibanju. Njih je najtežje pridobiti. Vendar nam, športnim ponudnikom, mora predstavljati tržni delež, ki ga je treba osvojiti.

Še neaktivne lahko storitve v sodelovanju medicinske in športne stroke motivirajo. Začetnikom namreč omogočamo, da se pričnejo športno udeleževati na zdrav in pravilen način. Predvsem v začetnih fazah je pomembno, da ne pretiravajo in prehitvejo sposobnosti organizma.

Hitrejše in večje premike v zmanjševanju števila športno neaktivnih lahko pričakujemo s kakovostnimi, prepoznavnimi in merljivimi aktivnostmi. (Retar, 2006)

Tako je iz ideje nastala storitev na športno-rekreativnem področju. Rekreativcem ponuditi meritve aerobne vzdržljivosti s celostnim pristopom dveh strok. Projekt se je razvijal in dobival končno podobo v prvem letu delovanja. Prvi del diplomskega dela se nanaša na opis postopkov od ideje do izvedbe.

Preboj ideje smo opisali z osnovami dizajnerskega razmišljanja in s petimi stopnjami dizajniranja storitve. Pri tem so bili v največjo pomoč predavanja prof. Bednarika (osebna komunikacija, maj 2009). Že takrat smo si načrtali kratkoročne in dolgoročne cilje. Postavljen je bil tudi načrt tržnega komuniciranja. Skozi leto smo vpeljali nekaj novosti, saj, kot navaja Šugman (idr., 2006), je odzivanje na želje prepozna akcija, kajti menedžment mora biti pred željami: mora jih spodbujati. Športna dejavnost naj bi bila po njegovem bogata in živa z izvršilci, aktivnimi soudeleženci in inovatorji, ki stalno razvijajo trenutno stanje.

Že v prvem letu smo prišli do ugotovitve, da je naša edinstvenost v sodelovanju dveh strok, medicinske in kineziološke, in da neposredne konkurence skorajda nimamo. Konkurenčno prednost smo se odločili izkoristiti.

V drugem delu diplomskega dela obravnava razširitev ponudbe v sodelovanju medicinske in športne stroke za rekreativce. Razširitev ciljne skupine predstavlja enega izmed ciljev diplomskega dela. Oblikovali smo programe za tiste, ki želijo preoblikovati svoje telo, izgubiti na teži, za tiste, ki vadijo v fitnesu in se ukvarjajo z nordijsko hojo. Ponudili smo storitve rehabilitacije in prehrane, ki koristijo različnim rekreativcem.

Retar (2006) priporoča, da se ponudba usmeri na najbolj mejne ciljne skupine glede na socialni vidik (nižji in spodnji sloj prebivalstva), vidik spola (ženske), izobrazbeni vidik (nižje

izobraženi), vidik dela (nezaposleni, gospodinje in delavci, ki opravljajo težka fizična dela) in regijski vidik (vzhodni in zahodni del Slovenije).

Nekatere vidike je, zaradi edinstvenosti storitev in posledično visokih cen, nemogoče upoštevati. Druge bi lažje upoštevali, če bi storitve ponujalo samostojno podjetje s partnerji. Cilj diplomskega dela je postaviti temelje za zagon podjetja.

Retar (1996) navaja, da mora biti poslanstvo organizacij športa promovirati in omogočiti skrbno načrtovano, varno, zdravo in okolju prijazno ukvarjanje s športom za vse ljudi.

Samostojno podjetje bi partnerstvo nadaljevalo z Inštitutom za šport. Na športno-medicinskem področju ima velik ugled, zato bo z njimi ohranjalo inovativnost koncepta in konkurenčno prednost.

Konkurenčno prednost se pridobi s pravilnim pozicioniranjem storitve na trgu. Branc (B. Branc, osebna komunikacija, oktober 2011) pravi, da je to način, kako storitev opredelijo potrošniki po pomembnih značilnostih. S poslovnim načrtom najlažje začrtamo, kako bomo predstavili svetu svoje kvalitete. Diplomsko delo vsebuje nekaj področij, ki jih Drnovšek in Sitar (2007) uvrščata med vsebine poslovnega načrta.

Diplomsko delo postavlja temelje podjetja z imenom Rekreativni športnik, čigar vodilo je izkoristiti prednosti, ki jih ponuja sodelovanje medicinske in športne stroke. Zdravniki opravljajo ustrezne preglede in teste, športni strokovnjaki pa razumljivo obrazložijo rezultate, rekreativce podučijo o pravilnem treniranju in jim svetujejo, kako trenirati v prihodnje. Sodelovanje strokovnjakov različnih strok omogoča celostni in edinstveni pristop k rekreativcu.

2.0 METODE DELA – MERITVE ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE NA FAKULTETI ZA ŠPORT

2.1 ZAČETEK NOVE STORITVE

Inštitut za šport ima več laboratorijev, v katerih se redno testirajo vrhunski športniki. Le na podlagi rezultatov lahko trener uspešno nadzira trenažni proces. S podobno miselnostjo smo pred poletjem 2010 z meritvami aerobne vzdržljivosti začeli ciljati tudi na rekreativce, ki se poslužujejo dolgotrajnih vzdržljivostnih športov, kot so tek, kolesarjenje in tek na smučeh. Inštitut za šport je poiskal osebo, ki bi prevzela nalogo koordinatorja in kondicijskega trenerja.

Meritev aerobne vzdržljivosti na Inštitutu za šport so se rekreativci lahko udeležili tudi pred pričetkom omenjenega projekta. Če se je posameznik odločil za njih, je moral mnenje kondicijskega trenerja poiskati drugje. V storitvi je namreč sodeloval samo zdravnik. Največ meritev aerobne vzdržljivosti so izpeljali preko kluba Polet. Trener je svoje varovance redno testiral in jim omogočal vpogled v svoje sposobnosti.

V poletnih mesecih leta 2010 se je dokončno oblikoval projekt.

2.2 PREBOJ IDEJE

2.2.1 OSNOVE DIZAJNERSKEGA RAZMIŠLJANJA

Uporabno, zaželeno

Storitev je namenjena rekreativcem vzdržljivostnih športov kot so tek, kolesarjenje in tek na smučeh. Spadajo v starostno skupino od 30 do 50 let. Zaradi cene je storitev primerna za rekreativne športnike, ki se resneje posvečajo rekreaciji oz. spadajo v višji ali med srednji in višji sloj ljudi.

Slednje velja za ukvarjanje s športom nasploh. Retar (2006) navaja, da sta športno aktivna predvsem srednji in višji sloj, medtem ko se nižji in spodnji sloj prebivalstva Slovenije s športom ne ukvarjata.

Tehnično izvedljivo

Kdo?

Delavci v storitvi morajo imeti znanje in izkušnje iz naslednjih področij: delo z ljudmi, osebni pristop, pisarniško delo, trženje, kondicijsko treniranje, strokovni pogovor po meritvah, svetovanje na podlagi rezultatov pridobljenih na meritvah. Omenjene delo opravlja koordinatorka in svetovalka. Izvedba meritev pa je prepuščena osebju laboratorija.

Delo koordinatorke in svetovalke sem prevzela jaz, Ada Vučko, pod vodstvom v.d. predstojnika Inštituta za šport. Sem bodoča diplomantka Fakultete za šport, smer Kondicijsko treniranje, zato imam znanje, da vodim strokovni pogovor in opravim svetovanje na podlagi pridobljenih rezultatov. Meritve v Fiziološkem laboratoriju že vrsto let izvaja doktor medicine, vodja Fiziološkega laboratorija, s pomočjo višje medicinske sestre.

Kje?

Pisarniško delo se večinoma izvaja v domačem okolju, če je potrebno pa v pisarni Inštituta za šport. Meritve se izvajajo v Fiziološkem laboratoriju Inštituta za šport.

Finančni načrt

Cene testov so enake uradnim na Inštitutu za šport. Za projekt smo jih preoblikovali v pakete. V te je vključeno tudi svetovanje na podlagi rezultatov in strokovni pogovor. Finančna sredstva, plačo svetovalki, za prvo leto delovanja bo zagotovil Inštitut za šport. Kasneje se bo moral projekt pokrivati sam.

2.2.2 PET STOPENJ DIZAJNIRANJA STORITVE

2.2.2.1 Prva stopnja – RAZISKAVA IN ANALIZA TRGA

Preden začnemo oblikovati tržni splet moramo dodobra spoznati, kje in kako trži konkurenčna športna ali druga organizacija s podobnimi programi. (Retar, 1996)

Drnovšek in Sitar (2007) pravita, da konkurenca vedno obstaja. Ne smeš se primerjati samo z istimi ponudniki, ampak tudi s tistimi, ki ponujajo storitve, ki lahko zamenjajo tvojo.

Omenjena ciljna populacija se lahko na športno-rekreativnem področju poslužuje naslednje ponudbe:

- Rekreativna tekmovanja privabljajo množice ljudi.
- Ponudbe organizirane vadbe teka in kolesarjenja je ogromno. Naštejmo jih samo nekaj v Ljubljani in njeni okolici: Pulz, Polet, Slovan, Urbani tekači, Športna društva, Gibit... Večinoma se dobivajo 2x tedensko, poleti imajo odmor, pozimi tudi ali pa si omislijo vadbo za moč.
- Tečaji tehnike teka

Na Fakulteti za šport že imamo določeno ponudbo za rekreativce. Športni center v okviru Inštituta za šport ponuja organizirano vadbo, kot so pilates, aerobika, vadba proti bolečinam v hrbtu, vendar gre za drugo ciljno populacijo.

Kaj pa meritve aerobne vzdržljivosti?

- V vsakem zdravstvenem domu se lahko ljudje odločijo za obremenilni test, seveda samoplačniško. Napotnico dobijo zgolj v primeru, če se ugotovijo znaki bolezni dihalnega sistema in bolezni srca in ožilja. (T. Demšar, osebna komunikacija, januar 2012)

- Obremenitvene teste za kolesarje v veliki meri pokriva podjetje MSI lab iz Ajdovščine. Za kolesarje in triatlonce nudijo, poleg testiranj zmogljivosti, bike fitting in svetovanja pri treningih in športni prehrani.

Populacija ljudi, ki se ukvarja z rekreacijo, se povečuje iz dneva v dan. Bednarik, Pori in Kolenc (2010) navajajo, da je bilo leta 2008 v Sloveniji 64 % občasno ali redno športno dejavnih. O tem priča tudi število udeležencev na rekreativnih prireditvah. Leta 2011 se je Ljubljanskega maratona udeležilo približno 20 tisoč tekačev. (Udeležba na dosedanjih maratonih, 2011) Maraton Franja je imela leta 2011 3900 kolesarjev. (Nekaj statistik z letošnjega maratona Franja BTC City, 2011)

2.2.2.2 Druga stopnja – VIHRA MOŽGAN

- Skrbeti za tiste rekreativce, ki trenirajo samostojno ali v skupini. Informacije, ki jih dobijo pri nas, lahko uporabijo v obeh primerih.
- Združiti znanje zdravnika in kondicijskega trenerja.
- Podučiti merjence o treniranju, zato na meritvah izpeljemo strokovni pogovor in jim posredujemo obrazložitev kratic.
- Izkoristiti meritve aerobne vzdržljivosti za vzvod, za širitev v druge ideje.

2.2.2.3 Tretja stopnja – IZDELAVA PROTOTIPA

Prototip je najlažje opisati s postopkom, preko katerega bodo šli naši merjenci:

- a. Izvedo za meritve
- b. Pritegne jih naša ponudba
- c. Kontaktirajo koordinatorko
- d. Dogovarjanje glede termina in podajanje ostalih informacij
- e. Ko je termin potrjen, dobijo navodila po elektronski pošti
- f. Po pošti prejmejo račun
- g. Pridejo na meritve
 - Vprašalnik
 - Test
 - Strokovni pogovor
 - Mapa za na pot
- h. Po meritvah po elektronski pošti dobijo rezultate in svetovanje na podlagi rezultatov

a. TRŽNO KOMUNICIRANJE

Merjenci bodo za meritve aerobne vzdržljivosti na Fakulteti za šport izvedeli:

- Iz letakov

- Od pospeševalcev (promotorji prodaje, ki vodijo svojo skupino rekreativnih športnikov)
- Iz domače ali druge internetne strani

Ker živimo v svetu interneta, je domača spletna stran nuja. Na strani Fakultete za šport smo dobili podstran (meritve – storitve za rekreativne športnike): http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/storitve_za_rekreativne_sportnike/. Kaj je vsebovala v poletnih mesecih, je možno videti v prilogi 1. Priloga 2 pa vsebuje prvi opis storitev.

Tržno komuniciranje je podrobneje opisano v samostojnem poglavju.

b. PONUDBA

Naša ciljna publika so rekreativni tekači, kolesarji in tekači na smučeh. V fiziološkem laboratoriju že vrsto let izvajajo teste za omenjene športnike vrhunškega kova.

Za tekače : Praha test

Za tekače na smučeh : Smutek test

Za kolesarje : Conconi test

Na osnovi treh različnih testov smo oblikovali 6 paketov. Trije vsebujejo eno meritvev in trije dve meritvi. Stojimo namreč za priporočilom, da se meritve opravijo pred in po določenem trenažnem obdobju, saj lahko rezultate ovrednotimo le s primerjavo.

Merjencem, ki se odločijo za dvakratne meritve, smo zagotovili popust. Če poravnajo znesek drugih meritev v roku enega meseca po prvih meritvah, dobijo na druge meritve 20% popust. Druge meritve lahko nato opravijo v roku enega leta po prvih meritvah.

Posebno ugodnost smo zagotovili tudi skupinam. 15 % skupinski popust velja za družbe, ki štejejo 10 članov ali več, in so se hkrati prijavile na meritve.

Vsak paket vključuje:

- Izvajanje meritev (pred in/ali po trenažnem procesu)
- Strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, nasveti glede prehrane
- Rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov
- Popust na naše ostale programe, ki jih ponuja Inštitut za šport

c. KONTAKT

Pisarniško delo se opravlja v prostorih Inštituta za šport in od doma. Kontaktni telefon je eden izmed stacionarnih telefonov v pisarni. Nagibamo se k čim prejšnjemu nakupu mobitela, saj nanj ljudje raje kličejo. Razpisane so uradne ure. Prijave na meritve so možne po telefonu, kot omenjeno, in po elektronski pošti ter preko letaka. Ta je zasnovan tako, da lahko prijavnico oddajo preko navadne pošte. Na elektronsko in navadno pošto se odzovemo s klicem, saj je osebni pristop tisti, ki povzroči, da seže dober glas v deveto vas.

d. KAKO ZGLEDA TELEFONSKI POGOVOR

Koordinatorica predstavi sebe in pakete, za katere se zanimajo. Obrazloži postopek meritev. Za termine se dogovarja koordinatorica z zdravnikom. Večinoma potekajo od torka do četrтка. Prva ura testiranja je ob 8-ih, zadnja ob 15-ih. Naročamo jih na eno uro razlike. Stranka zaupa svoje podatke (ime, priimek, elektronski in domači naslov, telefonska številka).

e. NAVODILA PO ELEKTRONSKI POŠTI

Ko je termin dogovorjen, stranka preko e-pošte prejme navodila. Priloga 3 prikazuje besedilo navodil.

Karpljuk idr. (2001) navajajo, da je, za doseganje čim boljšega sodelovanja merjencev in pridobitve uporabnih podatkov, merjencem potrebno omogočiti pravočasen prihod na meritve, jim podati informacije o celotnem poteku posameznega testa in o športni opremi, ki naj jo imajo na sebi, jih seznaniti, da na meritve ne pridejo s polnim želodcem ter da pred meritvami nimajo večje fizične aktivnosti, razen ogrevanja.

f. RAČUN

Račun morajo poravnati pred prvimi meritvami. Cenik je dostopen na internetni strani. Račune izdaja Inštitut za šport. Računovodkinja prejme potrebne podatke za izdajo računa. V prilogi 4 je prikazan cenik.

g. MERITVE

Dogovorjeni smo v avli 15 min pred naročeno uro za meritve. Tam jih pričaka koordinatorica in pospremi do garderobe, kjer se preoblečejo in na koncu meritev oprhajo.

VPRAŠALNIK

V laboratoriju najprej rešijo vprašalnik. Priloga 5 vsebuje vprašalnik za tekače, priloga 6 pa za kolesarje. Iz njega dobimo koristne informacije o načinu in pogostnosti treniranja. Tako lahko:

- določimo zahtevnost protokola meritev,
- izpeljemo primeren pogovor in
- svetujemo, kako naj trenirajo v prihodnosti.

TEST

Testi za tekače, kolesarje in tekače na smučeh se med sabo nekoliko razlikujejo, a imajo skupno bistvo. Pri vseh gre za stopenjski obremenilni test, kar pomeni, da se obremenitev postopoma povečuje do trenutka, ko dosežemo kriterije za $VO_2\text{max}$. Protokol obremenitve se določi na podlagi posameznikove pripravljenosti. Vsi se na začetku 5 min ogrevajo. Obremenitev se povečuje s stopnjo naklona in s hitrostjo na tekoči preprogi. Pri kolesu pa se obremenitev regulira z uporom, ki ga nudijo pedala. Tekachi opravijo Praha test na tekoči preprogi, kolesarji Conconijev test na nastavljenem sobnem kolesu (po želji tudi na svojem) in smučarski tekači Smutek test, kjer na tekoči preprogi uporabijo modificirane palice. Na koncu sledi 5 minutna hoja. Test tako traja od 15 do 30 min.

Na začetku merjenja seznanimo s protokolom meritev. Preden stopijo na tekočo preprogo oziroma sedejo na kolo, izmerimo njihovo telesno višino, telesno maso, odstotek maščobe v telesu in opravimo spirometrijo, ki nas oskrbi s podatki o pljučni kapaciteti merjencev. Pred, med in po testu vzamemo tudi mikrovzorec krvi iz ušesne mečice za analizo laktata. Nato merjencem namestimo masko, ki meri porabo kisika, in merilec srčnega utripa. Sledi nekaj minutno ogrevanje, potem pa zares.

Na podlagi vseh podatkov dobimo celotno sliko merjenčevega organizma in kako le-ta deluje pod obremenitvijo. Podatki povedo kako deluje merjenčev srčno-žilni sistem, kakšne so njegove dihalne funkcije, pri kakšnem srčnem utripu in hitrosti dosega laktatni prag, respiratorno kompenzacijo, anaerobni prag in $VO_2\text{max}$, kakšne so njegove regeneracijske sposobnosti.

STROKOVNI POGOVOR

Po opravljenem testu sledi pogovor z zdravnikom in svetovalko. Strokovni pogovor obsega: analizo rezultatov (kakšni so, kaj pomenijo), ugotovitve meritev (katera so šibka področja, ki bi se jih še dalo izboljšati) in napotke za vadbo.

Napotke za vadbo izpelje svetovalka. Vsebujejo splošne napotke za vadbo in specifične napotke, ki so se oblikovali na podlagi rezultatov. Splošne napotke sestavlja več različnih vsebin. Vsak posameznik narekuje stopnjo zahtevnosti posredovane vsebine. Svetovalka si zapisuje bistvene nasvete, ki jih nato vključi v pisno svetovanje.

Splošni napotki

Kako naj bi potekalo ogrevanje? Kakšne vpliv ima naravno okolje na tek (podlaga, zrak)? Kakšne vplive ima temperatura in vlažnost? Kako se ogrejemo in obnašamo pred tekmo? Kako vadimo teden dni pred tekmo? Kako dolgoročno postopoma povečujemo obremenitev?

Fiziologija napora

Kakšne so značilnosti aerobnih in anaerobnih mehanizmov? Kaj je laktat in zakaj nas bremeni pri vzdržljivosti vadbi (laktatna krivulja)? Katera so območja intenzivnosti? Kakšni so učinki vadbe v določenem območju intenzivnosti? Kakšni so učinki vzdržljivostne vadbe? Kaj je $VO_2\text{max}$? (Ušaj, 2003)

Metode treniranja

Kakšne metode vzdržljivostne vadbe obstajajo? Kakšne so značilnosti fartleka? Kako se lahko poigramo z neprekinjeno obliko teka/kolesarjenja? Kakšne so značilnosti intervalne vadbe? Katere metode se priporočajo merjencu? Kakšna naj bo ciklizacija? (Ušaj, 2003)

Vadba za moč, gibljivost

Katere so bistvene mišice za tek/kolesarjenje, ki jih moramo dodatno krepiti? Katere so bistvene mišice za tek/kolesarjenje, ki jih moramo raztezati? Kakšen je pomen stabilnosti telesa, pravilne drže, zaščite hrbtenice? Kakšne vaje se lahko izvaja za posamezne mišične skupine? (Enoka, 1994)

Tehnika

Zakaj je tehnika tako pomembna? Katere so najpogostejše napake? Kako napake odpravimo? (Škof, 2007)

Prehrana, tekočina

Kakšen pomen ima pravilna prehrana pri zagotavljanju energije? Kako vedeti kakšen športni napitek kupiti? Kakšna je pomembnost tekočine pred, med in po treningu? Kako pomembna je regeneracija s prehrano? Kaj jemo pred, med in po treningu? (Dervišević, 2009)

Prosto

Katere so bistvene tekaške/kolesarske poškodbe? Na kaj moramo biti pozorni pri nakupu opreme? Kakšni so novejši trendi opreme?

MAPA ZA NA POT

Vsak merjenec dobi mapo, ki vsebuje:

- Letak Meritve (5x), viden v prilogi 8
- Obrazložitev kratic, vidne v prilogi 9
- Ugodnosti, vidne v prilogi 10

h. REZULTATI

Po elektronski pošti dobijo v nekaj dneh po meritvah dva dokumenta:

- rezultate z interpretacijo, ki jih analizira zdravnik športne medicine in
- svetovanje na podlagi rezultatov, ki ga opravi koordinatorka/svetovalka – prikaz v prilogi 11.

2.2.2.4 Četrta stopnja – TESTIRANJE MODELA

Pravo testiranje zaradi finančnih stroškov ni bilo mogoče. Zato pa smo:

- Prvim 5 merjencem obračunali 20 % popust.
- Prvim 13 merjencem razdelili evalvacijske vprašalnike, da bi pridobili povratne informacije, in na njihovi podlagi uvedli spremembe. Evalvacijske vprašalnike prikazuje priloga 12.

Preprosta analiza evalvacijskih vprašalnikov v excelu je pokazala:

- Vsi merjenci trenirajo sami. Samo eden izmed merjencev se poleg samostojnega treniranja udeležuje tudi organizirane vadbe in eden trenira tudi s partnerjem. Ta podatek nam je pomagal razumeti, zakaj pospeševalci (promotorji prodaje, ki vodijo svojo skupino rekreativnih športnikov) ne prinašajo novih merjencev in kaj merjenci potrebujejo (kasneje so nastale Individualne ure teka – več v poglavju Novosti).
- Večina merjencev (77%) trenira 3-5x na teden, nekateri (23%) pa 6x ali več. Slednji podatek kaže na visoko stopnjo redne aktivnosti merjencev.
- Za meritve so izvedeli na različne načine. Zanje so od prijateljev slišali trije merjenci, eden je v roke dobil letak, trije so videli oddajo na Šport TV, največ merjencev (6) pa je našlo našo spletno stran. Slednji so imeli zanimanje za meritve že pred pojavom storitve na športno-rekreacijskem trgu. Med brskanjem po internetu na temo rekreacije in meritev, se jim je ponudila naša stran. Letake v začetnem obdobju še nismo množično delili (več v poglavju Oglaševanje), zato je v stik z njim prišel samo en merjenec. Konec septembra in oktobra se je na Šport TV-ju zavrtela oddaja Dober tek. V njej je Anže Bašelj pod vodstvom osebnega trenerja v osmih oddajah treniral in odtekel polmaraton. V prvi oddaji je opravil meritve v Fiziološkem laboratoriju Inštituta za šport. V oddaji jasno pove, da se lahko meritev udeleži prav vsak.
- Vsem smo potek meritev dobro razložili. Dva merjenca sta imela premalo časa za ogrevanje, medtem ko ostali ravno prav. Dve osebi sta morali ponovno priti na meritve, ker smo imeli s prvimi malo težav (neuspešna določitev zahtevnosti protokola in merjenčeva prepričanost, da zaradi protokola ni mogel pokazati vseh sposobnosti). Ostali so uspešno in zadovoljno prestali meritve. Vsem se je zdel pogovor po meritvah poučen.

Uvedli smo nekaj izboljšav:

- Pogovor po meritvah se je izkazal za koristnega in zaželenega. Vendar je veliko bolj racionalno in pripravno, če se točke pogovora s svetovalko obdela kar med samim postopkom meritev (od prihoda dalje, po reševanju vprašalnika, med čakanjem na prosto stezo/kolo, med čakanjem na rezultate) in ne šele po opravljenih meritvah. Po opravljenih meritvah se tako pogovorimo z doktorjem samo še o šibkih področjih, svetovalka pa pove, kako bi se jih dalo izboljšati.
- Vprašalnik se je izpopolnil.
- Začeli smo naročati po 4 rekreativce v zaporednih urah.

2.2.2.5 Peta stopnja – PRENOS V PRAKSO

13.9.2010 smo opravili prvo meritve.

2.3 KORAK NAPREJ – V KAJ BI SE LAHKO RAZŠIRILA OSNOVNA IDEJA?

K prototipu sodi razvoj projekta v prihodnosti. Meritve bi delovale kot vzvod za razširjeno ponudbo programov, ki ne bi bili primerni samo za dosedanje ciljno skupino, temveč tudi širše. V nadaljevanju sledi vizija, ki smo si jo zadali na samem začetku razvoja projekta.

Bližnji cilji se nanašajo predvsem na ciljno skupino merjencev.

- Pregledi mišic gležnja in kolena: Za tekače in kolesarje je zelo pomembno, da imajo sorazmerno razvite in močne mišice. Šibke, neenakomerno razvite in kratke mišice namreč povzročajo dodatno obremenitev vezem in kostem. Zato bi rekreativce zanimala izokinetična meritev mišične zmogljivosti in športno medicinski pregled gležnja in kolena. Oboje ponuja Laboratorij za športno-medicinsko diagnostiko na Inštitutu za šport.
- Stranke bi imele možnost, da naročijo program vadbe napisan na podlagi rezultatov.
- Osebnih kondicijskih trenerji bi prišli v poštev pri vajah za moč, teku in kolesarjenju.
- Prakso za študente FŠ bi lahko nudili, če bi delo preraslo eno osebo, ki je sedaj odgovorna za projekt. V tem primeru bi naredili naslednje koristi: študentom omogočili prakso, izkušnje, novo znanje, merjencem bi se individualno posvečali, spustili bi ceno.

Dolgoročni cilji pa vsebujejo razširitev na podobno ciljno skupino.

Meritve bi bile vzvod za trenerstvo. Kot Fakulteta za šport smo dolžni, da rekreativcem ponudimo veliko več. Če bi uspeli zaposliti več osebnih trenerjev, bi napravili "demo team" osebnih trenerjev. Študentje bi pri nas opravljali prakso, delali preko študenta, kasneje pa bili zaposleni. Nudili bi več vrst meritev, individualne ure, skupinske vadb... da bi bilo poskrbljeno za široko množico različnih interesov. Z vsemi strankami in delavci skupaj bi tako ustvarili neko skupnost, klub fakultete za šport. Za člane kluba bi nudili posebne ugodnosti, sistem obveščanja o dogodkih, srečanja, seminarji... Če bi imeli neko bazo privržencev, bi organizirali razna predavanja oz. seminarje s športno vsebino. Poudarek bi bil na učenju treniranja, torej vsebine iz fiziologije napora, športne prehrane, tehnike teka... Predavanja oz. seminarji bi se nadgradili v tečaje. Kratke nekaj urne tečaje s temo Poišči svoj šport. Rekreativci bi si pridobili vse informacije o tehniki različnih športov, kot so tek, kolesarjenje, pohodništvo, nordijska hoja, tek na smučeh, triatlon, smučanje, adrenalinski športi, torej letni in zimski športi. Za tiste, ki imajo specifične zahteve zaradi poškodb, pa tečaje s temo Poišči primeren šport.

Pri razvoju osnovne ideje se je pokazalo še nekaj področji na športno rekreativnem trgu, kamor bi Fakulteta za šport lahko prodrla.

Starši, ki se ukvarjajo z rekreacijo, bi radi tudi svoje otroke naučili veščin določenega športa. Vendar je zaradi kompleksnih živčnih povezav bolje, da jih ne učijo, kot pa da jih učijo napačno. Tukaj nastopimo mi. Staršem bi pokazali, kakšna je pravilna tehnika, metodični postopek, vaje in igre določenega športa kot so plavanje, rolanje, smučanje...

Z rekreacijo se ukvarjajo tudi določene stroke, saj potrebujejo kondicijo za opravljanje svojih dolžnosti. Med njih sodita vojska in reševalci. Diplomant Fakultete za šport bi lahko opravljal vlogo kondicijskega trenerja, pobudnika rekreacije in pravilnega ukvarjanja z njo.

Vse več ljudi ima danes težave z bolečinami v hrbtu. Eden izmed razlogov je zagotovo v nepravilni telesni drži. Vsakodnevno delo nas bremeni in nam povzroča dodatne pomanjkljivosti drže. Tudi tu nastopimo mi. Z določenimi napravami je možno ugotoviti, kje so te pomanjkljivosti, z znanjem, ki ga premoremo pa, kako te pomanjkljivosti odpravimo.

2.4 NAČRT TRŽNEGA KOMUNICIRANJA

Retar (1996) navaja, da je pri oglaševalni strategiji potrebno upoštevati pet ključnih elementov: cilj – kaj je problem, ki ga želimo rešiti, ciljna skupina – kdo so naši najpomembnejši kupci, odločilna prednost – zakaj naj bi potrošnik kupil našo storitev, primerjalna prednost – zakaj naj bi našemu oglasu potrošnik verjel, pristop – kako predstaviti osebnost naše storitve. Pri pripravi načrta trženja smo se držali omenjenih elementov.

2.4.1 OGLAŠEVANJE

- Pripravila naj bi se spletna stran, vir vseh informacij, in facebook naslov.
- Objavljanje novic naj bi se pojavljalo na SportBlogu.
- Oglas naj bi zaokrožil po elektronski pošti.
- Letaki in plakati naj bi že obstajali. Letake naj bi se delilo na rekreativnih dogodkih (katerih v nadaljevanju). Uporabljali bi jih pospeševalci (promotorji prodaje, ki vodijo svojo skupino rekreativnih športnikov) za širjenje storitve. Dostopni naj bi bili tudi v klubih in fitnes centrih.

Koledar rekreativnih dogodkov (tekmovanja kolesarjev, tekačev, triatloncev, smučarskih tekačev):

- September 2010: Kolesarjenje Vipava Nanos, Adventure race mestna avantura – Škofja Loka, Eko Maraton Maribor, Tek Gorenjskega glasa, Kolesarski vzpon na Blegoš
- Oktober 2010: Ljubljanski maraton, Adventure race mestna avantura – Velenje
- November 2010: Sladkih6
- December 2010, januar, februar, marec 2011: Kraški mali maraton Sežana, Poključski maraton
- April, maj 2011: Maraton treh src Radenci, Tek za zdravje Koper, Tek trojk Ljubljana, Adventure race mestna avantura – Rogla, Visoški tek
- Junij 2011: DM-ov tek za ženske, Tek okoli Blejskega jezera, Adventure race Slovenija, Maraton Vojsko Idrija, Gozdni tek Maya Maya Pokljuka, Olimpijski tek Logatec, Maraton Franja
- Julij, avgust 2011: Rogla Treking, Kolesarska dirka Poljane-Stari vrh

2.4.2 STIK Z JAVNOSTMI

- Fakulteta za šport izdaja revijo Šport, zato naj bi v njej predstavili nastajajoči projekt.
- Na spletu se najde ogromno športnih strani s športnimi prispevki oz. članki. Ciljali naj bi predvsem na najpomembnejšo spletno stran za tek in najpomembnejšo za kolesarjenje.
- Veze z radiom Val 202 naj bi omogočile prispevek o zdravem in premišljenem treniranju s Fakulteto za šport.
- V trženje naj bi vključili t.i. pospeševalce. Šlo naj bi za posameznike, ki ponujajo storitve ali izdelke na trgu športne rekreacije. Za njih naj bi pripravili posebne pogodbe, s katero naj bi imeli obojestranske koristi.

2.4.3 PROMOCIJA

V začetni fazi izdelave projekta naj bi se trženja lotili tudi s predstavitvami projekta v živo:

- Hkrati z deljenjem letakov na rekreativnih prireditvah naj bi naredili atraktivno promocijo. Zastoj naj bi opravili kakšno manj zahtevno meritev in privabljali ljudi v naš laboratorij.
- Ali pa predstavili manjši skupini ljudi na skupinskih vadbah teka, tečajih tehnike teka...

2.5 NOVOSTI

Po nekaj mesečnem delovanju storitve so se začele kazati možnosti za nekatere spremembe.

- Uvedli smo možnost nakupa darilnega bona. Prikazan je v prilogi 13.
- Pomladi 2011 smo kupili mobitel za potrebe izvajanja projekta, ki je koordinatorko omogočil večjo mobilnost.
- V začetku aprila smo rekreativnim tekačem pripravili novo ponudbo: Individualne ure teka. Več v nadaljevanju.
- Spletna stran se je temu ustrezno dopolnjevala in spreminjala – kako v prilogi 14.

PAKET INDIVIDUALNIH UR

V začetku aprila smo v sklopu meritev ponudili novo storitev. Paket individualnih ur, ki naj bi vključeval:

- štiri individualne ure teka, ki združujejo prakso in teorijo,
- napisan program vadbe za obdobje 6-ih mesecev in
- analizo tehnike teka.

Trženje smo izpeljali na tri načine: z objavo na spletni strani (priloga 14), z objavo na facebook-u (tam smo nov paket tudi predčasno napovedali) in pripravili smo nove letake, ki so bili podeljeni vsem udeležencem Kraškega maratona (priloga 15).

Zakaj smo se odločili za paket individualnih ur?

- Približali bi se večji ciljni populaciji.
- Vse v zvezi z Ljubljanskim maratonom je dandanes hit, zato je bilo v programu na začetku poudarjeno, da gre za priprave na Ljubljanski maraton.
- Obstaja veliko ponudnikov skupinskih tekov in priprav na Ljubljanski maraton. Mi bi ponujali individualne ure, ker:
 - ✓ Naši merjenci trenirajo sami, ne izbirajo skupin. Slednje smo ugotovili v analizi evalvacijskih vprašalnikov.
 - ✓ Nekateri bi radi trenirali sami, ampak nimajo znanja, in se zato raje vključijo v skupino.
 - ✓ Se s tem približamo višjim ciljem, ki smo si jih zadali na začetku: priprava programov vadbe, osebno trenerstvo, učenje o treniranju – "predavanja, seminarji s športno vsebino", "poišči svoj šport"...

Pogoj za individualne ure je bil opravljen test aerobne vzdržljivosti.

Izvedba paketa individualnih ur:

- Najprej smo izvedli prve meritve aerobne vzdržljivosti. Na podlagi rezultatov smo namreč napisali okvirni program vadbe za šest mesecev in se pripravili na vsebino individualnih ur.
- Prvo srečanje je obsegalo dve uri. Razložili smo okvirni program vadbe in teoretično ter praktično spoznali naslednje vsebine: ogrevanje, analiza tehnike teka (snemanje), raztezanje.
- V drugem enournem srečanju smo izpeljali na primer neprekinjeno metodo za porabo maščob (kot se jo je priporočilo na meritvah) in vaje za moč.
- V tretjem enournem srečanju smo izpeljali na primer intervalno metodo (kot se jo je priporočilo na meritvah) in prikazali delo z merilcem srčnega utripa.
- Druge meritve se zaželele in neobvezne.

Teoretične vsebine skupaj s praktičnimi izvedbami je možno videti v prilogi 16.

Po končanih urah teka rekreativec na CD-ju dobi posnetke svojega teka, program teka za šest mesecev, pisno obrazložitev analize tehnike teka in vaje za moč.

2.6 ANALIZA PO PRVEM LETU DELOVANJA

V nadaljevanju je analiziran projekt po sklopih. Vse pozitivne in negativne ugotovitve so se upoštevale pri izdelavi načrta za naslednjo sezono.

2.6.1 ANALIZA IZDELAVE PROTOTIPA

- Ciljno skupino bi bilo potrebno razširiti. Vendar cene ni možno spustiti, zato se jih bo tudi v prihodnosti udeleževal finančno močnejši sloj ljudi.

- Ponujamo pakete za tekače, kolesarje in tekače na smučeh, vendar slednjega paketa nismo imeli priložnosti preizkusiti na rekreativcih. Verjetno se razlog skriva v dejstvu, da vsi smučarski tekači tudi tečejo. In tečejo lahko, glede na razmere, večkrat kot tečejo na smučeh, zato se raje odločajo za Praha test za tekače. Na meritve je prišlo nekaj merjencev, ki so v vprašalniku zapisali, da pozimi tečejo na smučeh. Več o tem v poglavju Analiza vprašalnika.
- Rezultate so merjenci večinoma prejeli po petih do desetih dneh. Najbolj bi bili zadovoljni, če bi lahko rezultate prejeli takoj. Takrat so vsi podatki, ki jih dobijo na meritvah, še sveži. Rezultate bi bilo potrebno oddajati v bolj poljudni obliki.
- Prototip projekta smo testirali predvsem z analizo evalvacijskih vprašalnikov. Več o tem v prejšnjem poglavju Testiranje modela. V prihodnje bi bilo dobro evalvacijske vprašalnike oddajati v elektronski obliki. Trinajst vprašalnikov, ki smo jih podelili, je bilo anonimnih, vendar so jih oddajali direktno koordinatorki, pri čemer se izgubi pomen zaupnosti. Elektronska različica bi odgovorila tudi na vprašanje Ali so merjenci zadovoljni po prejemu rezultatov in nasvetov, saj bi jih pošiljali po prejetju omenjenih dokumentov. Drnovšek in Sitar (2007) namreč trdita, da je potrebno kupce spodbujati, da izrazijo svoja mnenja in pripombe. Če podjetje ne pozna problemov kupcev, jim ne more pomagati.

2.6.2 ANALIZA KORAKA NAPREJ

- Napisan program vadbe: Stranke bi imele možnost, da naročijo program vadbe napisan na podlagi rezultatov. Slednje smo delno poskusili v prvi sezoni v paketu Individualne ure teka. Kako se je izšlo, je prikazano v poglavju Analiza novosti.
- Osebni trener: Po enem letu delovanja smo ugotovili, da merjenci ne izbirajo skupin, temveč trenirajo sami. V ta namen bi jim ponudili individualne ure s trenerjem in vodenje treningov na daljavo.
- Praksa za študente FŠ bi lahko nudili, če bi delo preraslo eno osebo, ki je sedaj odgovorna za projekt. Cilj bi bilo realno postaviti med dolgoročne cilje, saj moramo prej doseči visoko stopnjo dela.

2.6.3 ANALIZA TRŽENJSKE KOMUNIKACIJE

2.6.3.1 OGLAŠEVANJE

Spletna stran je ključni element oglaševanja. Vsi merjenci so si pred osebnim kontaktiranjem, pregledali našo spletno stran, tudi če so v rokah že imeli letak.

Facebook, ki je dandanes nepogrešljiv, se je izkazal tudi kot komunikacijsko sredstvo s potencialnimi strankami.

SportBlog ni zaživel. Vse slike, novice, dogodke se je objavljalo na facebooku.

V januarju 2011 smo pripravili oglas, ki je zakrožil po elektronski pošti (priloga 17). Zbrali smo 47 elektronskih naslovov različnih klubov, fitnessov in društev. Odziva na to vrsto oglaševanja ni bilo. Razloge se lahko najde v nepravem času (zima ni aktualna za tekače in kolesarje) ali pa v kontaktni osebi, ki ni posredovala oglasa naprej.

Letaki in plakati so bili narejeni pred uvedbo nove storitve in so oglaševali Inštitut za šport. Na njih je bila slika Petre Majdič, saj v laboratorijih izvajamo meritve predvsem za vrhunske športnike. Besedilo pa je zagotavljalo, da izvajamo meritve tudi za rekreativce. Vendar pa se je pokazala potreba po drugačnih letakih, zato smo napravili rekreativcem bolj prijazne (priloga 8). Plakati so ostali isti.

Stare letake smo še vedno delili, vendar manj. Na njih je bila tudi prijavnica, ki jo naj bi zainteresirani oddali na pošto, mi pa naj bi jih nato kontaktirali. Vendar prijavnice ni oddal nihče. Novi letaki so bili dosegljivi v športno-rekreacijskem objektu na Bledu, v wellness centru v Cerknici in v fitness studiu v Ljubljani. Za to odgovorne osebe so bili naši pospeševalci, zato več v nadaljevanju.

Razdelili smo jih tudi udeležencem kongresa športne rekreacije na Rogli (več v poglavju Promocija), na mednarodnem posvetu športnih pedagogov Slovenije v Murski Soboti (160 letakov; november 2010) in na srečanju Youth Sport v Ljubljani (100 letakov; december 2010).

Tabela 1: *Letake smo delili na določenih rekreativnih tekmah.*

	Dogodek	Datum	Približno št. letakov	Način posredovanja
1	Mestna avantura Škofja Loka	18.9.2010	100	Dostopni v vrečkah za tekmovalce
2	Ljubljanski maraton*	21.–24.10.2010	500	Dostopni pri prijavnici
3	Sladkih6, Sladki Vrh*	10.11.2010	120	Dostopni v vrečkah za tekmovalce
4	Dnevnikov tek na Pokljuki	12.3.2011	200	Zatikanje za brisalce avtomobilov in dostopnost pri prijavnici
5	Kraški maraton*	27.3.2011	3000	Dostopni v vrečkah za tekmovalce
6	Visoški tek Poljane	28.5.2011	100	Zatikanje za brisalce avtomobilov

Legenda: *Posebni dogodki z vidika trženja so dodatno opisani.

Tabela 1 prikazuje, na katerih rekreativnih tekmovanjih smo delili letake. Skoraj vsi organizatorji dogodkov zahtevajo visok finančni vložek za deljenje letakov. Zaradi previsokih cen smo se v enem letu pojavili samo na šestih dogodkih.

Na teku Sladkih6 smo udeležencem zagotovili popust (»Vsi udeleženci teka Sladkih6 imate pri meritvah 10 % popust v mesecu novembru in decembru 2010« je bilo pripeto na letakih.)

Za Kraški maraton smo izdelali posebne letake (priloga 15), ki so jih podelili vsakemu udeležencu v sklopu prijavnice.

Z organizatorji smo podpisali sponzorsko pogodbo. Dve tretjini cene smo plačali z meritvami, ostalo z denarjem. Med tekači so izžrebali tri, ki smo jim podarili darilni bon in so se zastonj udeležili meritve. Nagrade smo osebno podelili na zaključni prireditvi teka, kjer smo imeli

priložnost nagovora množice. Slednjega je možno videti v prilogi 18. Tri dni pred tekom je bila na njihovi spletni strani objavljena novica o nagradah, ki jih poklanja Inštitut za šport (priloga 18), po teku pa nagrajenci.

Po Kraškem maratonu je v mesecu aprilu in maju v vprašalniku osem merjencev odgovorilo, da so prišli na meritve, ker so videli reklamo na teku.

Ljubljanski maraton je imel štiri dni odprto informacijsko pisarno. Priborili smo si prostor v prijavnem šotoru za vse dni. Izobešene so bile slike, kontakt, informacije. Letaki so bili dosegljivi na dveh različnih mestih v prijavnem šotoru.

Težko je oceniti, ali so merjenci opazili oglas na Ljubljanskem maratonu in se zaradi tega podali na meritve. Nastopila je zima in z njo manj merjencev, zato so lahko za meritve slišali iz kakšnih drugih virov, ali pa so nas poiskali na internetu. Vendar na vprašalniku ni nobeden izmed merjencev obkrožil, da je prišel zaradi oglaševanja na Ljubljanskem maratonu.

2.6.3.2 STIK Z JAVNOSTMI

Revija Šport ne vključuje člankov oglaševalske narave, zato opis projekta ni prišel v revijo.

Spletne strani s športno vsebino imajo svojo politiko delovanja in za sodelovanje zahtevajo plačilo. Zato smo jih opustili. Sodelovali smo samo z eno spletno stranjo, ker imajo drugačno strategijo poslovanja. Namenjena je predvsem tekačem.

Jeseni, 23. oktobra 2010, smo na njihovo spletno stran zastavili nagradno vprašanje:

Katere informacije vam nudimo v analizi podatkov, ki jih pridobimo na Praha testu za tekače?

- a. Srčni utrip v mirovanju, podatke dihalnega in srčno-žilnega sistema, $VO_2\max$, laktatni prag, % maščobe v telesu
- b. $VO_2\max$, laktatni prag, % maščobe v telesu, podatke dihalnega in srčno-žilnega sistema
- c. Podatke dihalnega in srčno-žilnega sistema, % maščobe v telesu

Nagradno vprašanje je bilo dosegljivo 14 dni. Poleg je bil zapisan namig, da lahko odgovor poiščejo v članku Meritve za rekreativne športnike (priloga 19), ki je bil ravno tako objavljen na njihovi strani pod rubriko Članki.

Nagrajenec naj bi dobil Paket 2 (Praha test za tekače). Pravilnih odgovor je bilo 52, vseh sodelujočih pa 104.

Nagrajenca so naključno izžrebali. Konec novembra je prišel k nam na testiranje. Skupaj smo napisali članek Že res da nisem profesionalni športnik (priloga 20), ki je bil ravno tako objavljen na tekaški spletni strani.

Pomladi, 24. aprila 2011, smo objavili že tretji članek z naslovom Tekachi, trenirajte pametneje (priloga 21).

Vsi omenjeni članki so bili dosegljivi tudi na facebook-u. Tam je bilo možno prebrati še četrtega z naslovom Kolesarji, pripravite se kvalitetno (priloga 22), ki ni bil objavljen nikjer.

Oddaja na radiu Val 202 je bila posneta, vendar se ni nikoli predvajala.

Pospeševalce prodaje naše storitve smo iskali iz znanstev in prosto po internetu po sorodnih storitvah. Namen trženja s pospeševalci je bil v izgradnji centrov po Sloveniji. V določenem geografskem območju bi delovala oseba, ki bi tržila našo storitev in pripeljala nove merjence. Kontaktirali smo 12 ljudi. Ciljali smo predvsem na take, ki imajo stika z veliko ljudmi. Od dvanajstih so vsi z zanimanjem privolili na ogled ponudbe (priloga 23), a se je zgodba tam tudi končala. Kot zgleđa, skromne obojestranske koristi le niso zadoščale. Sklepamo, da bi se pospeševalci morali preveč truditi za zaslužek. Drug razlog, pomembnejši, pa se skriva tudi v tem, da potencialni merjenci trenirajo sami in ne v skupini, tudi fitnesov se redko poslužujejo. To smo izvedeli šele po opravljenih nekaj meritvah (analiza evalvacijskih vprašalnikov), ko je bil proces iskanja pospeševalcev že v dogajanju. Torej pospeševalci tudi niso imeli dostopa do prave ciljne skupine.

2.6.3.3 PROMOCIJA

Promocija z deljenjem letakov se je izkazala za predrago, zato smo jo opustili. Deljenje letakov zahteva svoj finančni vložek na rekreativnih prireditvah, promocija pa toliko višjega. Ravno tako predstavitev projekta v živo na skupinskih vadbah teka... Vodje skupinskih vadb morajo imeti koristi od našega promoviranja naše storitve na njihovem terenu.

Le na dveh dogodkih nam je uspelo predstaviti storitev v živo.

Kongres športne rekreacije se je odvil na Rogli v začetku oktobra 2010. Tam smo predstavili meritve za rekreativne športnike. Govor (priloga 24) je spremljala PP predstavitev, odvrteli smo kratek film, ki prikazuje celoten postopek meritvah. Udeleženci kongresa so prejeli naš oglas (150 letakov), ki smo ga pripravili posebej za to priložnost in je vseboval predstavitev tudi za pospeševalce.

Kraški maraton, in kako je potekala promocija na njem, je opisan v prejšnjem poglavju Oglaševanje.

2.6.4 ANALIZA NOVOSTI

...ki smo jih uvedli v prvem letu delovanja:

- Darilni bon se je obnesel. Prodali smo pet paketov v obliki darilnega bona.
- Mobitel je bila dobra naložba, saj je, če ne drugega, razbremenil delo koordinatorke.
- Program individualnih ur smo ponujali dva meseca in pol. V tem času so zanimanje zanj pokazali trije merjenci. Vsi so najprej prišli na meritve. Samo z eno merjenko smo uspeli izpeljati program individualnih ur do poletja. Prejela je tudi šestmesečni program vadbe. Ta se je izkazal za neprimerne. Bistven problem ni bil dolžina obdobja, kajti mišljena je bila osnovna ciklizacija in podajanje okvirjev, znotraj katerih bi merjenci sami odredili treninge in obremenitev. Za bistven problem se je izkazalo, da merjenka po nekaj individualnih urah še ni bila dovolj podučena o določevanju obremenitve. Tekalica je tako

rodila nove ideje, kako razširiti ponudbo v naslednji sezoni. Vmes si je s stranko potrebno izmenjati podatke, kako gre in kako naprej. Ali pa preprosto zmanjšati obdobje in narediti natančne obremenitve, ki se jih merjenec drži. Izkazalo se je, da so nekateri tekači potrebujejo samo dve uri, da se jim poda vsebine, pri katerih rabijo pomoč. Potrebno bo dodati še to, da je predhodno testiranje obvezno, če imajo željo po individualnih urah in programu vadbe.

- Spletna stran bi morala biti obsežnejša, da bi vsebovala vse informacije. S povečevanjem naših storitev za rekreativce pa bo to nemogoče.

2.6.5 ANALIZA PROMETA

Tabela 2: Število meritev, ki smo jih izvedli v določenem mesecu

Meritve po mesecih	Število meritev
September	2
Oktober	4
November	5
December	2
Januar, februar	3
Marec	6
April	8
Maj	4
Junij	8
	42
Vnaprej plačane 2x meritve	8
	50
Meritve nagradnih iger	4
	54

Iz tabele 2 je razvidno, da smo na mesec v povprečju imeli štiri do pet merjencev. V tem izračunu ni upoštevanih merjencev, ki so se meritev udeležili brezplačno, saj so zadeli nagrado (Kraški maraton in Športni center). Osem merjencev od 42 je vplačalo denar tudi za druge meritve, ki se bodo izvedle v naslednji sezoni. Tako smo dohodek pridobili od 50 merjencev.

Na trgu smo se pojavili v začetku septembra. Ker smo bili nepoznani, smo v jeseni dobili malo merjencev. Pozimi je bilo slabše, vendar tako stanje se pričakuje tudi v nadaljnjih sezonah. Nemogoče je soditi, da se je število merjencev v določenem mesecu povečalo na račun trženja. Pravilen dejavnik povečane prodaje spomladi je zagotovo začetek tekaške in kolesarske sezone oz. toplejši dnevi za rekreacijo v naravi.

2.6.6 ANALIZA FINANČNEGA STANJA

Tabela 3: Prihodki in odhodki v prvem letu delovanja

PRIHODKI				
	<i>Vrsta meritev</i>	<i>Cena v €</i>	<i>Količina</i>	<i>Znesek v €</i>
Meritve	Conconi	97,17	15	1458
	Praha	114,29	20	2286
	C. s popustom	77,74	4	311
	P. s popustom	91,43	11	1006
	antropometrija	16,97	1	17
	meritve moči	75	1	75
	individualne ure	90	2	180
				5332 €
ODHODKI				
	<i>Vrsta odhodka</i>	<i>Znesek v €</i>		
	Delo in material v laboratoriju	4220		
	Brezplačne meritve	450		
	Trženje	600		
				5270 €

Iz tabele 3 je razvidno, da smo v sezoni 2010/2011 naredili prometa za 5332 €. Prodali smo nekaj dodatnih storitev (antropometrija, meritve moči, individualne ure). Večina zaslužka pripada meritvam aerobne vzdržljivosti. Vplačanih je bilo 50 testov. Od tega se po redni ceni prodalo 20 testov za tekače in 15 za kolesarje. Štirje kolesarji so se odločili za ponovne meritve in dobili 20 % popust. Prvim merjencem (vsi tekači) in tistim tekačem, ki so se odločili za dvakratne meritve, je bila ponujena cena s popustom.

Skupni odhodek znaša 5270 €. Vanj je vključeno delo, material, amortizacija in trženje. Izvedli smo tudi 4 brezplačne meritve v okviru nagradnih iger.

Namen uvedbe meritev za rekreativne športnike ni bil zaslužek, ampak spodbujanje pravilne vadbe rekreativcev. V prvem letu je bil cilj izpolnjen. Ponujene cene so bile nizke, da bi bile lažje dostopne rekreativcem, posledično smo dosegli računsko ničlo.

2.6.7 ANALIZA VPRAŠALNIKA

Vprašalnik je rešilo 45 merjencev. Vprašalnike za tekače je možno videti v prilogi 5, za kolesarje pa v prilogi 6. Vprašalnika se razlikujeta samo v enem izmed skupno dvajsetih vprašanj. Pri kolesarjih gre za vprašanje številka 12 – »Kako večinoma kolesarite«, pri tekačih pa za vprašanje številka 6 – »Katere proge tečete na rekreativnih tekmah«.

Nekatera vprašanja je bilo potrebno za potrebe analize preurediti oz. rangirati. Te je možno videti v prilogi 25. Vsa ostala vprašanja so ustrezala potrebam statistične obdelave in jih ni bilo potrebno spreminjat.

Iz vprašalnika le eno vprašanje ni bilo vključeno v analizo, ker so merjenci večinoma napačno razumeli vprašanje. Na "Koliko časa že intenzivno trenirate" so manj pripravljeni odgovorili za velikimi vrednostmi, bolj pripravljeni pa z malimi vrednostmi.

Odgovore smo analizirali s statističnim programom SPSS.

2.6.7.1 MERJENCI GLEDE NA TEST, SPOL IN STAROST

Od 45 merjencev je bilo 32 tekačev in 13 kolesarjev, to je kar 40 % več tekačev.

Ugotovili smo tudi, da prihaja do razlik v odločanju za meritve med moškimi in ženskami. Ženske so v manjšini. Skupno se je za meritve odločilo 31 moških in 14 žensk, od tega 11 tekačic in 3 kolesarke. Razlog se skriva v dejstvu, da se v povprečju moški več ukvarjajo s športom, ženske so le bolj okupirane z upravljanjem družine in temu preprosto ne morejo nameniti več časa.

Temu priča tudi delo Retarja (2006), ki navaja, da je veliko več žensk neaktivnih kot moških. Na drugi strani pa je mnogo več žensk aktivnejših pri vsakodnevnem ukvarjanju s športom.

Tabela 4: Starostna analiza merjencev

Letnica rojstva	
Mean – aritmetična sredina	1970
Median – mediana	1972
Mode – modus	1975

Iz tabele 4 je razvidno, da so bili merjenci v starostnem razponu od 22. (letnica rojstva 1989) do 57. (letnica rojstva 1954) leta. Povprečna starost je znašala 40 in 41 let (letnica rojstva 1970 in 1971). Največ merjencev (5) je bilo starih 36 let (letnica rojstva 1975). Mediana vrednost pa je zavzela starost 39 let (letnica rojstva 1972).

Pravilno smo določili ciljno skupino, ki naj bi bila od 30. do 50. leta starosti. Rekreativci te starosti so redno zaposleni, finančno stabilni in ambiciozni ter se zavedajo zdravega načina življenja.

2.6.7.2 S KOM TRENIRATE?

Tabela 5: S kom trenirajo merjenci

S kom trenirate?

		Sam ali Sam organizirano	Sam ali z osebnim trenerjem	Sam ali s prijatelji/ partnerjem	Organizirana vadba	Z osebnim trenerjem	S prijatelji ali s partnerjem	Skupno
test	K	7	2	0	3	1	0	13
	T	24	3	1	1	1	1	32
Skupno		31	5	1	4	2	1	45

Iz tabele 5 je razvidno, da največ merjencev trenira brez nasvetov strokovnjaka. Takih je skupno kar 36 merjencev ali 80 %. Od tega jih izključno samostojno trenira 54 % (7) kolesarjev in 75 % (24) tekačev. Ostali kombinirajo vadbo s prijatelji ali partnerjem/ko.

Izključno organizirane vadbe ali individualne vadbe pod nadzorom se udeležujejo trije merjenci. Nekateri kombinirajo vadbo, večinoma trenirajo samostojno, občasno pa z organizirano vadbo (spinnig, skupinski teki) ali z osebnim trenerjem. Takih je 6 merjencev.

Iz rezultatov je razvidno, da se meritev udeležujejo predvsem tisti, ki trenirajo sami in nimajo stika s strokovnjakom, da bi jim dal nasvet glede kakovostnega treniranja.

2.6.7.3 TRŽENJE MERITEV

Tabela 6: Predvsem iz trženjskih razlogov nas zanima, kako so merjenci izvedeli za meritve.

	Število merjencev	Odstotki (%)
Začetnim merjencem to vprašanje ni bilo zastavljeno	5	11
Iz vaše spletne strani, facebooka	11	24
Iz tekaškega foruma (športni center)	7	16
Od trenerja oz. vodje skupine	4	9
Od kolega, ki se je meritev že udeležil	3	7
Iz rekreativnih prireditev	10	22
Ostalo	5	11
Skupno	45	100,0

Iz tabele 6 je razvidno, da je na vprašanje odgovorilo 40 merjencev, 13 kolesarjev in 27 tekačev. Prvim petim merjencem žal to vprašanje še ni bilo zastavljeno.

24 % merjencev je izvedelo za meritve, ker so nas našli na spletu ali na facebooku. Naslednji najpogostejši odgovor, s kar 22 %, je bil iz rekreativnih prireditev (Kraški maraton, Ljubljanski maraton). Objave na tekaškem forumu (članki) so nam prinesle 7 merjencev.

Ostali odgovori so bili porazdeljeni med naslednje odgovore: od trenerja/trenerke/vodje skupine, od kolega, ki se je meritev že udeležil in ostalo – spletna stran Bicikel.com, po nasvetu prijatelja, revija Bicikel, darilni bon.

Razlika med odgovorom kolesarjev in tekačev je nastala pri dveh odgovorih.

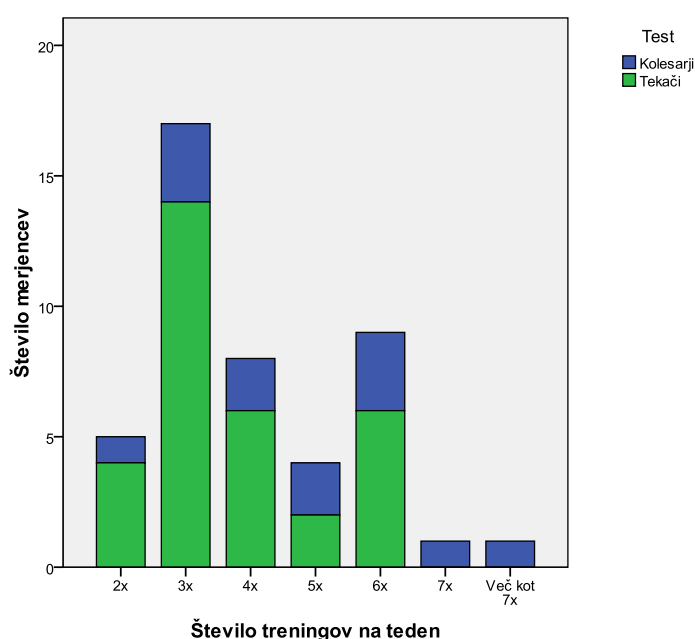
- Osem tekačev je odgovorilo, da so za meritve izvedeli iz rekreativnih tekaških/kolesarskih prireditev. Isti odgovor sta obkrožila samo dva kolesarja. Ta dva poleg kolesarjenja tudi veliko pretečeta, zato lahko sklepamo, da sta letak videla na Kraškem maratonu, tako kot ostali tekači.
- Šest tekačev je odgovorilo, da so za meritve izvedeli iz tekaškega foruma. Isti odgovor je obkrožil samo en kolesar.

Na ostala vprašanja so odgovarjali v sorazmerju.

Trženje je bilo najbolj uspešno preko spletne strani, interneta, facebooka in rekreativnih tekmovanj.

2.6.7.4 POGOSTOST TRENIRANJA

Kolesarji trenirajo večkrat na teden kot tekači. Največ merjencev trenira trikrat na teden. Takih je 38 %. Tudi štirikrat in šestkrat na teden je pogost odgovor.



Slika 1: Kako pogosto trenirajo merjenci

Iz slike 1 je razvidno, da le kolesarji trenirajo v ekstremnih vrednostih (nad šestkrat na teden).

Največ merjencev povprečno nameni treningu eno uro časa. Takih je 27 tekačev (84 %). Odgovori kolesarjev so bili različni. Največ se jih na kolo odpravi za 90 min. Za dve uri in več trenirajo le redki kolesarji. Nihče ne trenira pol ure.

Povprečen merjenec torej trenira trikrat na teden po eno uro.

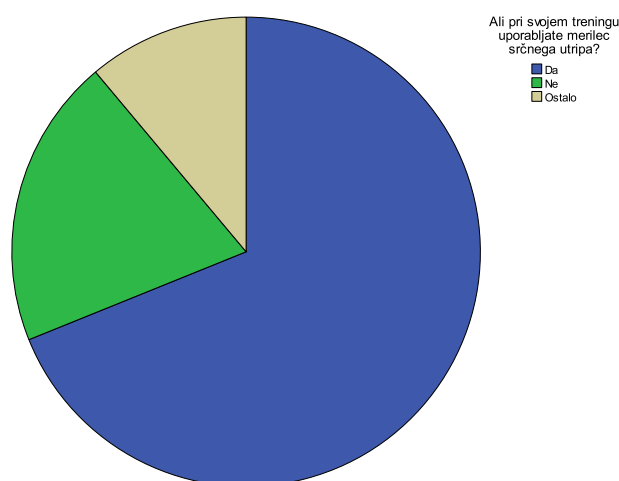
2.6.7.5 RAZLIČNOST ŠPORTOV

Merjenci so morali navesti dodatne športe poleg osnovnega, s katerimi se še ukvarjajo. Njihovo pomembnost so označili s pogostnostjo izvajanja.

Večina tekačev se poleg ukvarjanja s tekom ukvarja še z dodatnimi športi. Takih je kar 75 %. Od tega se z dvema športoma zabava 13 tekačev, z več kot dvema pa 11 tekačev. 25 % tekačev se ne ukvarja z nobenim drugim športom. Največ tekačev (16) občasno hodi v hribe. Naslednji pogosti šport je kolesarjenje (12), nato vadba za moč (7). Po vrsti si sledijo takole: plavanje – tenis, aerobika, tek na smučeh – smučanje. Pojavili so se tudi naslednji športi: karate, badminton, pilates, vadba za hrbtenico.

Pri kolesarjih je zgodba malo drugačna. Samo eden je navedel, da je kolesarjenje njegov edini šport. Vsi ostali se ukvarjajo še z enim dodatnim (3) ali več dodatnimi (9) aktivnostmi. Kolesarjenje je omejeno na lepše in toplejše vreme, zato so si skoraj vsi izbrali alternativno dejavnost. Kolesarjev, ki tudi tečejo, je pet. V hribe jih ravno tako hodi pet. Štirje kolesarji so navedli, da izvajajo vaje za moč in štirje, da plavajo. Dva kolesarja sta navedla, da pozimi tečeta na smučeh. Pojavili so se še nekateri športi: smučanje, pilates, nogomet, badminton.

2.6.7.6 UPORABA MERILCA SRČNEGA UTRIPA

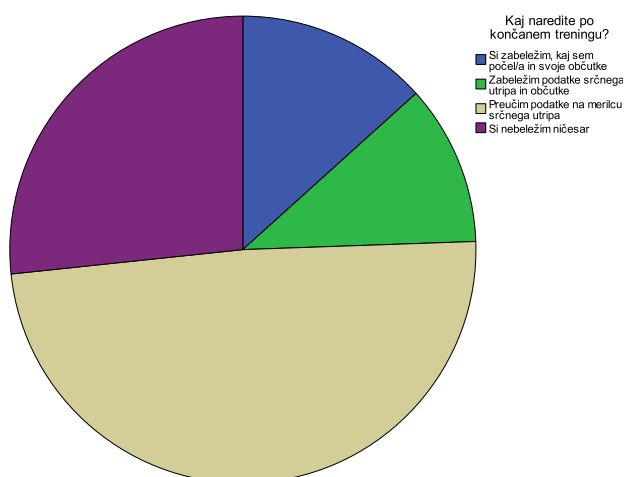


Slika 2: Ali pri svojem treningu uporabljajo merilec srčnega utripa?

Slika 2 prikazuje, da 69 % (31) merjencev uporablja merilec srčnega utripa. 11 % (5) merjencev (na grafu pod Ostalo) uporablja športno uro, vendar ne uporablja traku za merjenje srčne frekvence. Orientira se zgolj na tempo teka oz. kadenco ali hitrost. 20 % (9) merjencev nima športne ure z merilcem srčnega utripa.

Torej je kar 80 % merjencev takih, ki so si privoščili športno uro in jo uporabljajo v različne namene.

2.6.7.7 PRIDOBIVANJE INFORMACIJ PO KONČANEM TRENINGU



Slika 3: *Kaj naredijo merjenci po končanem treningu?*

Najbolj vestni so rekreativci, ki po treningu zabeležijo podatke srčnega utripa in občutke. Takih je pet. V sliki 3 je razvidno, da 49 % preuči podatke pridobljene na treningu, kar je zelo pohvalno. Torej je takih, ki spoznavajo svoje telo in se učijo o sebi, kar 60 %. Šest si zabeleži, kaj so počeli na treningu in svoje občutke, vendar ne opazujejo srčnega utripa. 27 % (12) merjencev si po treningu ne zabeleži ničesar.

V prejšnjem vprašanju smo ugotovili, da 14 merjencev ne uporablja merilca srčnega utripa. V tem vprašanju pa, da 18 merjencev ne preuči podatkov srčnega utripa. Ugotovimo, da štirje merjenci ne pogledajo podatkov srčnega utripa, kljub temu, da imajo temu primerno uro.

2.6.7.8 NAČRTNOST TRENINGOV

Tabela 7: *Koliko se merjenci posvečajo načrtnosti treningov*

Kako trenirate?	Število merjencev	Odstotki (%)
Po občutku	28	62,2
Po občutku in programu osebnega trenerja	1	2,2
Po občutku in ostalo	1	2,2
Po programu, ki mi ga je napisal osebni trener	2	4,4
Po programu, ki mi ga je napisal vodja skupine, v kateri treniram	2	4,4
Po programu, ki ga je napisal vodja skupine in jaz sam	1	2,2
Po programu, ki sem ga napisal/a sam/a	7	15,6
Ostalo	3	6,7
Skupno	45	100,0

V tabeli 7 je prikazano, da 62 % merjencev trenira po občutku in nima zapisanega načrta treningov. 16 % merjencev si je program napisalo samostojno. Ostalim 22 % pa je pri pisanju ciklizacije pomagal osebni trener ali vodja skupine, v kateri trenirajo.

Od tistih 38 % (17) merjencev, ki trenirajo po programu, ima le sedem merjencev v programu zabeleženo obremenitev, počitek in prehrano. Ostali se držijo zgolj nekaterih okvirjev.

2.6.7.9 PESTROST TRENINGOV ISTE AKTIVNOSTI

Večinoma se tako kolesarji kot tekači ukvarjajo z večimi različnimi športi. S to pestrostjo v manjši meri vplivajo na več ravni vzdržljivosti. Ali izvajajo raznolike treninge iste aktivnosti, pa smo poskušali ugotoviti z naslednjim vprašanjem.

Pričakovali smo, da bodo merjenci večinoma izvajali podobne treninge, pa temu ni tako. Zelo podobna številka zagovarja obe strani, nagiba pa se vendarle k tisti, ki izvajajo različne treninge.

Tabela 8: *Ali merjenci izvajajo podobne treninge*

Kakšni so vaši treningi glede na raznolikost?				
		Različni	Podobni	Skupno
Test	Kolesarji	7	6	13
	Tekači	17	15	32
	Skupno	24	21	45

Tabela 8 priča o tem, da dobra polovica merjencev že pozna različne metode treniranja.

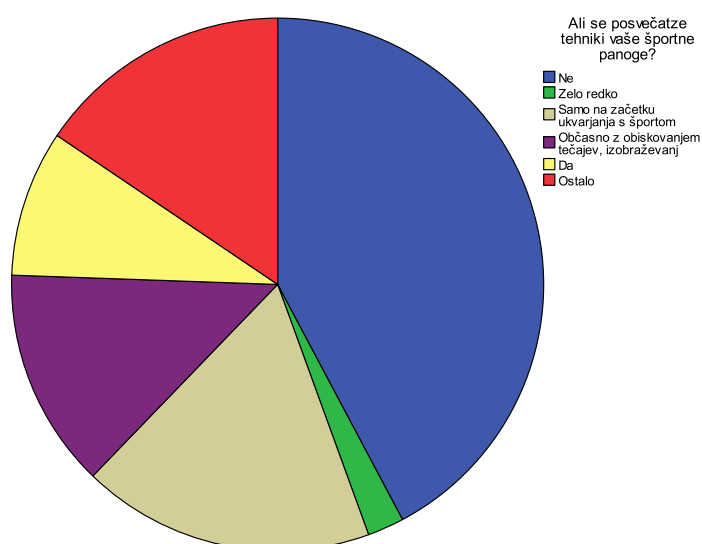
2.6.7.10 UVODNI IN ZAKLJUČNI DEL TRENINGA

Tabela 9: Ali merjenci pravilno izpeljejo vadbo?

	Ali se na začetku treninga ogrejete?		Ali se na koncu treninga raztegnete?	
	Št. merjencev	Odstotki (%)	Št. merjencev	Odstotki (%)
Da	24	53	25	56
Ne	3	7	6	13
Odvisno od treninga	18	40	13	29
Ostalo	0	0	1	2
Skupno	45	100	45	100

Ogrevanje in raztegovanje je pomembno. Tabela 9 prikazuje, da se na začetku večina rekreativcev primerno ogreje. Na koncu treninga večina poskrbi tudi za gibljivost.

2.6.7.11 TEHNIKA TEKA oz. KOLESARJENJA



Slika 4: Ali se merjenci posvečajo tehniki teka oz. kolesarjenja?

Na sliki 4 je prikazano, da se 42 % od 45 merjencev ne posveča tehniki. Če gledamo samo tekače, je takih kar 50 %. Tehniko redno izpopolnjuje samo 9 % merjencev. Ostalih 49 % se občasno udeležuje raznih tečajev, srečanj, seminarjev ali pa so se temu posvetili samo na začetku ukvarjanja z aktivnostjo. Nekateri so navedli, da se tehniki posvečajo tako, da poslušajo nasvete ostalih tekačev oz. kolesarjev in prebirajo članke ter forume na to temo.

2.6.7.12 PRIDOBIVANJE ZNANJA O TRENIRANJU

Tabela 10: *Kako merjenci pridobivajo znanje o treniranju*

	Št. merjencev	Odstotki (%)
Brez odgovora	2	4,4
Ukvarjanje s športom v mladosti	4	8,9
Mladost in branje	4	8,9
Mladost, branje in organizirana vadba	1	2,2
Mladost in organizirana vadba	1	2,2
Moj poklic je posvečen športu	1	2,2
V družini imamo športnega navdušenca	2	4,4
Zaradi zanimanja veliko preberem, se udeležujem tečajev	8	17,8
Branje in organizirana vadba	2	4,4
Branje in ostalo	1	2,2
Pri organizirani vadbi	4	8,9
Ostalo	15	33,3
Skupno	45	100,0

Iz table 10 je razvidno, da se največ merjencev uči o pravilnem treniranju s prebiranjem razne literature. Takih je kar 51%. Na vprašanje so odgovorili, da zaradi zanimanja veliko preberejo in se udeležujejo tečajev. Nekateri se ne udeležujejo tečajev in so zato pod rubriko ostalo zapisali, da samo berejo. Deset merjencev se je s športom ukvarjalo v mladosti, zato izkušnje pobirajo iz spomina. Osem merjencev se uči na organizirani vadbi. Strokovnemu svetovanju je podvrženo 16 merjencev, kar je 36 %.

2.6.7.13 REKREATIVNE TEKAŠKE PRIREDITVE

Poskušali smo ugotoviti, koliko tekačev se udeležuje rekreativnih tekmovanj in na katerih razdaljah tekmujejo. Od 27 tekačev (prvim petim merjencem nismo zastavili tega vprašanja) se trije ne udeležujejo tekem. Manjše razdalje, do 8 km, teče samo eden. Maratona se udeležujejo trije merjenci. 23 tekačev tekmuje na polmaratonih in 10 kilometrskih preizkušnjah. Od teh jih 6 teče samo 10 km. Torej večina, 63 %, teče 10 in 21 km.

2.6.7.14 RAVNINSKO ALI GORSKO KOLESARJENJE

Tretjina kolesarjev večinoma vozi ravninske razdalje. Tretjina pa predvsem gorske vzpone. Tretjina jih kombinira.

2.6.7.15 ŠPORTNA PREHRANA IN TEKOČINA

Merjence smo povprašali tudi o njihovi prehrambenosti in hidraciji. Možnih je bilo več odgovorov.

Večina (42 %) poskuša jesti zdravo, vendar ne misli na športno prehrano (načrtovan jedilnik, prehranski dodatki). 13 % se posveti prehrani pred pomembnejšimi dogodki (tekmo). 33 % merjencev uporablja izdelke s športno prehrano kot so napitki, geli, ploščice, beljakovinski preparati.

Vsi merjenci se zavedajo pomembnosti tekočine, zato se trudijo, da bi jo popili čim več (ne glede na stopnjo aktivnosti) ali pa na dan treninga vnosu tekočine posvečajo večjo pozornost.

Vendar smo jih povprašali, ali pijejo tudi med samim treningom. Na to vprašanje je 15 % merjencev odgovorilo z ne. Izkazalo se je, da gre za tekače, saj tekočino težje vzamejo seboj na trening. Ostali navajajo, da med treningom pijejo vodo, sadne sokove, izotonike in hipotonike.

3.0 RAZPRAVA – ŠIRITEV V SAMOSTOJNO PODJETJE

3.1 UPOŠTEVAJOČI NAUKI

Pri snovanju samostojnega podjetja smo upoštevali pridobljene nasvete iz literature in izkušnje, ki so se nabrale v preteklem letu.

Prvi korak k razumevanju menedžmenta rekreativnega športa je spoznati in razumeti potrebe ljudi. Potreba po gibanju je primarna pri človeku, zadovoljevanje te pa se razlikuje glede na zahteve oz. želje posameznika. Drugi korak pa predstavlja spoznavanje teh želja in oblikovanje toliko različnih programov, kolikor obstaja želja.

Sčasoma se želje udeležencev v športu spremenijo, saj prihajajo nove generacije, novi trendi in moramo temu primerno vzpostaviti dinamično-odzivni sistem. Pustiti si moramo nekaj manevrirnega prostora, ki nam omogoča nadaljnji razvoj. Stalno moramo preverjati stanje, ali so udeleženci zadovoljni, po čem hrepenijo, upoštevati moramo njihove predloge in v skladu s pridobljenimi informacijami spreminjati menedžment. Takšna odzivna sposobnost je lahko tudi merilo konkurenčne prednosti. (Šugman idr., 2006)

Po prvem letu delovanja se je naredila obsežna analiza. Pokazala je prednosti in slabosti, ki se jih je upoštevalo pri nadaljnjem razvoju.

Glavni cilj samostojnega podjetja je razširiti ciljno skupino in posamezniku ponuditi različne storitve na področju rekreacije, da se bo kvalitetno ukvarjal s športom.

Na meritve je prišlo več moških kot žensk, zato smo se vprašali, kaj ponuditi njim. Programi nadzorovanja telesne teže bodo zajele tudi populacijo žensk, ki niso resne rekreativke. Omenjeni programi bodo primerni tudi za rekreativce, ki se ukvarjajo z rekreacijo, hkrati pa bi radi izgubili na telesni teži.

Ciljna skupina je bila starostno pravilno opredeljena (od 30 do 50 let). Starostnikom bi prilagodili teste, študentom pa omogočili popust.

Tudi ekonomsko je bila ciljna skupina pravilno opredeljena. Večinoma so bili naši merjenci resnejši rekreativci, po večini so imeli dovolj finančnega zaledja. Zgolj peščica si jih je privoščila, ker je bila želja po meritvah večja kot prihranki.

Do sedaj smo ciljali na rekreativce vzdržljivostnih športov kot so tek, kolesarjenje in tek na smučeh. V naslednji sezoni bodo tudi tisti, ki vadijo v fitnesu, se ukvarjajo z nordijsko hojo, bi radi preoblikovali svoje telo in bi radi zdravo živeli našli sebi primerne storitve.

Analiza vprašalnika je pokazala, da 80 % rekreativcev, ki so se udeležili meritev prvo sezono, trenira brez nasveta strokovnjaka. Pripravili bomo enostaven paket strokovnega pogovora s

kondicijskim trenerjem, ki se ga lahko udeleži prav vsak. Za promocijo ga bomo ponujali brezplačno.

Mislili smo tudi na poškodovane rekreativce, ki bi radi čim hitreje okrevali. Za njih smo pripravili rehabilitacijske storitve.

Svojo edinstvenost smo našli v sodelovanju dveh strok – medicinske in kineziološke. Torej bomo nadaljevali v tej smeri. Paketi so bili oblikovani tako, da smo merjencem razumljivo razložili rezultate. Podučili smo jih o pravilnem treniranju – o metodah treninga, o fiziologiji napora, o načrtovanju obremenitve, o pomembnosti vadbe za moč in gibljivost, o poškodbah, o prehrani. Vsebine so se izkazale za koristne, z njimi smo rezultate osmislili. Rekreativci so jim z veseljem prisluhnili. Posledično bomo z razumljivo obrazložitvijo rezultatov in podajanjem poučnih snovi rekreativcem nadaljevali.

Ponudniki športnih storitev bi morali rekreativca obravnavati celostno. Le celostni pristop k posamezniku zagotavlja izboljšanje zdravja in sposobnosti. Naštejmo le nekaj primerov: pravilna drža telesa izboljša dihanje, gibljivost vpliva na tehniko, moč mišic preprečuje morebitne poškodbe, ustrezna prehrana poveča regeneracijo.

Storitve smo oblikovali tako, da ponujajo celostno obravnavo znotraj posameznega paketa (npr.: na meritvah aerobne vzdržljivosti preverjamo tudi tehniko gibanja in telesno sestavo) in da različnost storitev omogoča vpogled in pomoč rekreativcu z različnih zoprnih kotov. Različna ponudba ga objame z vseh strani rekreativnega udejstvovanja (vzdržljivost, tehnika, prehrana, treningi, poškodbe, moč).

3.2 PANOGA DEJAVNOSTI, PODJETJE IN STORITVE

3.2.1. Panoga dejavnosti

"V zadnjih desetih letih se je delež športno dejavnih Slovencev povečal." (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010, stran 201)

V zadnjih desetih se je število udeležencev Ljubljanskega maratona povečalo za 6,4-krat, v zadnjih petnajstih letih pa za 27-krat. (Udeležba na dosedanjih maratonih, 2011)

Trend povečevanja športno aktivnih je možno predvideti tudi za prihodnost, saj je potreba po aktivnem preživljanju prostega časa v današnji družbi vedno bolj izrazita. (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010)

Število športnih ponudnikov narašča.

Leta 2000 je bilo registriranih 3730 organizacij, osem let kasneje pa kar 7400 organizacij. (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010)

3.2.2. Podjetje

Rekreacija mora biti prisotna pri vsakem posamezniku. Vendar pametno, kakovostno in zdravo. Tukaj nastopi naše podjetje.

Svoj doprinos k rekreativnemu športniku vidimo v:

- ✓ sodelovanju medicinske in športne stroke,
- ✓ razumljivi obrazložitvi rezultatov in ostalih športnih vsebin ter
- ✓ celostnem pristopu k posamezniku.

Samostojno podjetje bo imelo enega zaposlenega, ki bo opravljal delo vodje in kondicijskega trenerja. Partnerski odnos bo podjetje nadaljevalo z Inštitutom za šport, saj nudi medicinske pogoje za opravljanje različnih testov in pregledov. Na športno-medicinskem področju ima velik ugled, zato bo z njimi ohranjalo inovativnost koncepta in konkurenčno prednost.

Cilj podjetja je, da se v prihodnosti poveže s podobnimi institucijami in podjetji, ki nudijo teste in preglede. Pri vseh bo poskušal oblikovati storitve kot je navedeno v nadaljevanju. Rekreativci bodo tako lahko izbirali med različno ponudbo. Ker bodo imeli več možnosti izbire in bodo na enem mestu prišli do vseh bistvenih informacij, bodo lahko izbrali le najboljše za njih same.

Zdravniki, fizioterapevti in drugo medicinsko osebje bo zaposleno na svojih delovnih mestih. Partnerstvo z novo nastalim podjetjem jim bo prineslo dodatne stranke, posledično dodaten zaslužek.

Podjetje bo registrirano pod imenom **Rekreativni športnik**.

»Osnovni elementi, ki oblikujejo prepoznavno poslanstvo športne organizacije na trgu športa za vse, so: razvoj športne organizacije na podlagi tradicije in izkušenj, namere in prednosti, ki jim imajo člani ter vodstvo organizacije, prepoznavanje okolja, na katerem živijo (prednosti in nevarnosti), sredstva, ki jih ima organizacija na voljo za opravljanje poslanstva in specifična strokovna usposobljenost, tradicija, kompetentnost in kredibilnost. Če uravnotežimo navedene elemente v celovit sistem, ki ga je moč kakovostno upravljati, si pridobimo prednost pred konkurenčnimi organizacijami. Prednost na trgu sicer ni vse, je pa edino, kar šteje.« (Retar, 1996, str. 41)

Poslanstvo podjetja Rekreativni športnik

Podjetje bo izkoristil prednosti, ki jih ponuja sodelovanje med medicinsko in športno stroko. Poskrbel bo za kakovostno treniranje tistih, ki nimajo stika s strokovnjakovimi nasveti, in obogatil športno udejstvovanje tistih, ki se že poslužujejo skupinskih vadb. Tako bo stal ob boku ostalim vaditeljem in trenerjem, saj jim bo omogočal višjo kvaliteto njihovega dela.

Vizija podjetja Rekreativni športnik

V prihodnosti želi biti podjetje temelj v zagotavljanju kakovostnega treninga rekreativcev. Z različnimi storitvami in s poučevanjem si želi dvigniti nivo rekreacije na višji nivo. Podjetje bo izkoristilo meritve za vzvod, za širitev v druge ideje. Tako bo lahko ponujal vse, da bi se rekreativci zdravo, kakovostno in pametno ukvarjali s športom.

3.2.3 STORITVE ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE

Rekreativnim športnikom bomo ponujali vse, da bi se le zdravo, kakovostno in učinkovito ukvarjali s športom.

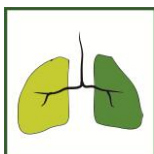


Slika 5: Celostna ponudba

Slika 5 prikazuje celostno ponudbo Rekreativnega športnika. Storitve bodo torej razdeljene na osem področij:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. Dihalni sistem | 5. Prehrana |
| 2. Srčno - žilni sistem | 6. Rehabilitacija |
| 3. Mišični sistem | 7. Analiza tehnike |
| 4. Telesna sestava | 8. Kondicijski trener |

3.2.3.1. DIHALNI SISTEM



Slika 6: Upodobitev storitev, ki se nanašajo na dihalni sistem

S spirometrijo in s testi porabe kisika pod obremenitvijo bomo preverjali zdravje in ugotavljali sposobnosti za načrtovanje treninga.

Omenjeni testi nas oskrbijo s podatki o vadbenih območjih, o sposobnosti prilagajanja na acidozo, o regeneraciji, o treniranosti pljuč in srca, o ekonomičnosti gibanja. S podatki dobimo natančen vpogled v delovanje organizma pod naporom, zato lahko načrtujemo optimalne treninge.

3.2.3.2. SRČNO - ŽILNI SISTEM



Slika 7: Upodobitev storitev, ki se nanašajo na srčno – žilni sistem

Srčno žilne bolezni so najpomembnejši vzrok umrljivosti svetovnega prebivalstva. Leta 2008 so zabeležili 30 % smrti od vseh smrti zaradi srčno-žilnih bolezni. (WHO , 2011) Aktivnost lahko tveganje zmanjša za 1,9-krat. (osebna komunikacija, Dervišević, 2009)

Sposobnosti srčno-žilnega sistema bomo preverjali z EKG-jem, ultrazvokom srca, merjenjem krvnega tlaka in analizo krvi. Nekatere omenjene storitve bodo vključene tudi v pakete z ostalimi storitvami (EKG pri obremenitvenemu testu).

3.2.3.3. MIŠIČNI SISTEM



Slika 8: Upodobitev storitev, ki se nanašajo na mišični sistem

Mišična oslabeledost in neuravnovešenost mišične moči sodita med dejavnike tveganja pri preobremenitvenih poškodbah (Knapik idr., 1991, v Dervišević, 2005), zato je pomembno da rekreativcem po osnovnem pregledu opravimo še dodatne teste, kjer preverjamo mišično zmogljivost.

Različne poskoke lahko izvedemo na tenziometrijski plošči, z opazovanjem EMG signala in/ali s sistemom Optojump. Tudi izokinetika je način ugotavljanja mišičnih zmogljivosti.

Meritve ravnotežja so pomembne v procesu rehabilitacije in v zagotavljanju preventive. Nižja raven ravnotežja je lahko rizični faktor športnih poškodb (Omejec, 2007), predvsem zaradi slabše sklepne stabilizacije.

3.2.3.4. TELESNA SESTAVA



Slika 9: Upodobitev storitev, ki se nanašajo na telesno sestavo

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1997 uvrstila debelost med kronične presnovne bolezni, saj je povečana telesna teža, in z njo povezane zdravstvene težave, pri današnjem človeku velikokrat prisotna. (Karpljuk idr., 2001)

Meritve telesne sestave bomo opravljali na dva načina: z antropometrijo in z elektroimpedanco.

3.2.3.5. PREHRANA



Slika 10: Upodobitev storitev, ki se nanašajo na prehrano

Skrb za pravilno prehrano mora biti sestavni del treningov. Primerna prehranjenost in hidriranost (pri aktivnih ljudeh sta omenjeni potrebi povečani v primerjavi z neaktivnimi)

športnika sta prvi pogoj za uspešnost na treningu ali tekmi. Prehrana, skupaj s počitkom in metodami fizikalne medicine, sodi med medicinska sredstva za regeneracijo v športu in omogoča športnikom ponovno vzpostavitev homeostaze in funkcionalnih sposobnosti. (Dervišević, 2009)

Rekreativnim športnikom bomo s svetovanjem nutricionista oz. zdravnika športne medicine pomagali pri pravilnem prehranjevanju s sestavljanjem priporočil ali individualnega jedilnika (na podlagi merjenja telesne sestave, krvne slike in/ali izpolnjenega dnevnika prehranjevanj).

3.2.3.6. REHABILITACIJA



Slika 11: Upodobitev storitev, ki se nanašajo na rehabilitacijo

Frontera (1994) je ugotovil, da je največ poškodb preobremenitvene narave. Tako pri vrhunskih kot pri rekreativnih športnikih so najpogostejše poškodbe naslednje: tendinopatije (25,4 %), nategi prve stopnje (11,8 %) in zvini prve stopnje (9,3 %).

"Najboljši postopek v teh primerih je pravilno konzervativno zdravljenje... Indikatorjev za operacijo v teh primerih je malo..." (Dervišević, Hadžić, 2005)

Najpomembnejši del rehabilitacije zavzema zdravljenje z gibom. Kinezioterapija predstavlja kar 80 % celotnega postopka rehabilitacije, medtem ko terapevtska sredstva le 20 % (elektrostimulacija, magnetoterapija, termoterapija, hidroterapija, TENS terapija...). (Šetinc, 2007)

Rehabilitacija zahteva sodelovanje medicinske in športne stroke. (Dervišević, 2005)

Ustrezen tim strokovnjakov bo zagotavljalo optimalne rezultate zdravljenja.

3.2.3.7. ANALIZA TEHNIKE



Slika 12: Upodobitev storitev, ki se nanašajo na analizo tehnike

Pravilna tehnika teka je pomembna za racionalno trošenje energije in za preprečevanje poškodb. (Škof, 2007) Pri slednjih je najbolj pomembno pravilno postavljanje stopala na podlago. Nepravilno postavljanje stopal ima za posledico večje obremenitve za sklepe, mišice in tetive, ki se prenašajo po celotnem spodnjem udu do hrbtenice. (Hameršak, 2011)

Ker bomo zagotavljali celostni pristop, bomo tehniko teka (in tudi kolesarjenja) opazovali med meritvami vzdržljivosti. Vendar bomo storitev opravljali tudi v samostojni ponudbi – z Optogait sistemom na tekoči preprogi in na terenu s kondicijskim trenerjem.

3.2.3.8. KONDICIJSKI TRENER



Slika 13: *Upodobitev storitev, ki se nanašajo na kondicijskega trenerja*

Pri storitvah bo poleg medicinske stroke, ki bo izvajala preglede in teste, sodeloval tudi kondicijski trener. Rezultate bo razumljivo razložil, podučil stranke o pravilnem treniranju in svetoval, kako izboljšati učinkovitost svojih treningov v prihodnje.

Stranke lahko naročijo tudi samostojne storitve kondicijskega trenerja.

Delo temelji na nadzoru, ocenjevanju napredka, na podlagi objektivnih in subjektivnih podatkih o organizmu, individualizaciji, prilagajanju posameznikovim ciljem, željam, okolju in prostemu času. (Ušaj, 2003)

Nudimo programe športne vadbe (tek, kolesarjenje, vadba za moč, preoblikovanje telesa, izguba teže), individualne ure teka, vadbe za moč, nordijske hoje, strokovne pogovore in svetovanja (kolesarjenje, tek, vadba za moč, izguba teže) ter analizo tehnike teka.

3.3 TRŽNA RAZISKAVA IN ANALIZA

3.3.1 Kupci

Idealna potencialna stranka je srednjih let, finančno stabilna, se redno ukvarja z rekreacijo, večinoma trenira samostojno, zaveda se pomembnosti kakovostnega ukvarjanja s športom, zato redno prihaja na meritve in po nasvete.

Ciljno skupino strank smo razširili izven meja tekačev, kolesarjev in tekačev na smučeh. Sedaj se meritve lahko udeležijo tudi tisti, ki vadijo za moč, rekreativci, ki bi radi izgubili ali nadzorovali težo, rekreativci, ki okrevajo po poškodbi. Vse storitve so namenjene tudi mlajšim, ki se ne ukvarjajo z organiziranim tekmovalnim športom.

3.3.2 Obseg trga in trendi

"Vse več je torej ljudi, ki so športno dejavni, ki živijo športno življenje in ki jim je šport postal pomembna kategorija kakovostnega življenja."(Bednarik, Pori in Kolenc, 2010, stran 201)

"Rezultati kažejo, da v Sloveniji obstaja potreba po športni dejavnosti, da se delež športno aktivnih povečuje, da se ljudje zavedajo pomembnosti redne športne vadbe in dejavnega

življenjskega sloga... Leta 1973 se bilo 42 % odraslih Slovencev občasno ali redno športno dejavnih, leta 1996 43,2 %, leta 2006 59,4 %, leta 2008 pa 64 %. (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010, stran 202)

3.3.3 Konkurenca

Retar (1996) priporoča analizo primerjalnih prednosti. Znati moramo poiskati odgovore na vprašanja, v čem smo v naši organizaciji boljši od drugih? Katere so naše prednosti? Kaj imamo česar drugi nimajo? Kaj zmoremo narediti ceneje, bolje, hitreje? V čem se pravzaprav razlikujemo od vseh drugih, ki počnejo domala enako stvar?

Konkurenca v ožjem smislu so posamezniki, ki povezujejo športno in medicinsko področje, in zagotavljajo rekreativcem najrazličnejše meritve in svetovanja.

- Enake storitve izvaja Zavod za varstvo pri delu s svojim Centrom za medicino in šport.
- Podjetje MSI lab iz Ajdovščine za kolesarje nudi, poleg testiranja zmogljivosti, bike fitting in svetovanja pri treningih in športni prehrani. Storitve ne izvajajo za tekače.

Konkurenca v širšem smislu so vsi ponudniki, ki zagotavljajo kakovostno rekreacijo. Posrednih konkurentov je več. Njihova skupna slabost je, da ne povezujejo znanj dveh strok – kineziološke in medicinske. Tudi v njihovih ostalih slabosti bomo poiskali našo drugačnost.

Večinoma gre za športne ponudnike:

- Rekreativna tekmovanja privabljajo množice ljudi. Njihova prednost je v rezultatu, saj je za večini rekreativcev to merilo njihove pripravljenosti. Tekmujejo preko svojih meja, kar je napačno spodbujanje aktivnosti. Slabost tekmovanj je tudi iz leta v leto naraščajoča cena.
- Ponudbe organizirane vadbe teka in kolesarjenja je ogromno. Njihova prednost je nizka cena, ki jo lahko zagotovijo, saj gre za skupino. Ta prinaša družabno okolje, kar je za nekatere bistvo vadbe. Slabost predstavlja za tiste, ki ne trenirajo radi v skupini.
- Tečaji tehnike teka imajo nizko ceno in so prepoznavni. Tudi termini so znani, zato se stranke lažje uskladijo. Slabost predstavlja delo v skupini.
- Osebni trenerji se pojavljajo v vsakem fitnessu, ki jih je v Ljubljani veliko: Fit & Fun, One to one, Panther, Konex, Maxxgym, center Metulj, Sokol, Sunny studio... Njihova prednost je predvsem v hitri in veliki dostopnosti. Večinoma so osebni trenerji cenovno dragi. Nekateri so opravili tečaj, tako da nimajo enako znanja kot diplomirani kondicijski trenerji.

Nekaj je tudi medicinskih ponudnikov:

- Nekateri opravljajo meritve telesne sestave zaradi potreb shujševalnih programov: Fitline, HIP hujšanje, LifeStyle natural, Linea Snella... Uporabljajo podobne merilnike.
- Za potrebe fitnesa in odpravljanja bolečin v križu se ponudniki poslužujejo meritev mišične moči. Večina jih opravi kar na fitnes napravah. Zasledijo pa se tudi izometrično dinamometrijsko merjenje mišične sile v kineziološkem kabinetu v Zdravstvenemu domu

dr. Adolfa Drolca Maribor. Vsi zdravstveni domovi na oddelku Medicina dela, prometa in športa opravljajo storitve za rekreativce, vendar omenjeni ZD oglašuje svojo storitev. Gre predvsem za odpravljanje bolečin v križu. Na spletni strani jim med drugim piše: »V kolikor želite ugotoviti stanje moči mišic pred rekreativno ali profesionalno športno aktivnostjo, se lahko kot samoplačnik naročite...«

- V vsakem zdravstvenem domu se lahko ljudje odločijo za obremenilni test. Seveda samoplačniško. Napotnico dobijo zgolj v primeru, če se ugotovijo znaki bolezni srca in ožilja.

Ponudniki shujševalnih programov so različnih vrst (zdravniki, osebni trenerji, svetovalci zdrave prehrane), vendar samo ene vrste v posameznem podjetju. Ponudnikov je ogromno: Lipolit, Fitline, Vitkost, Linea Snella, Slim Line, kozmetični saloni...

Slabosti podjetja Rekreativni športnik, ki se jih mora čim bolj zapakirati z vsebino, so:

- ✓ Visoka cena (zaslužek se porazdeli med vse sodelujoče) – Rešitev: ceno je potrebno zakriti z obsežno vsebino oz. ponudbo.
- ✓ Težko določanje termina (veliko ljudi sodeluje, zato je potrebno veliko časa in energije vložiti v iskanje za vse primerne termina) – Rešitev: določitev dni meritev.

Prednosti našega podjetja, ki se jih lahko izkoristi za boljšo konkurenčno diferenciacijo, so:

- ✓ sodelovanje medicinske in športne stroke,
- ✓ celostni pristop k posamezniku in
- ✓ razumljiva obrazložitev rezultatov.

3.4 NAČRT TRŽENJA

Zasnova načrta trženja

Po prvem letu delovanja meritev aerobne vzdržljivosti na Fakulteti za šport je analiza trženja pokazala:

- Največ merjencev (24 %) je izvedelo za meritve, ker so nas našli na spletu ali na facebooku. Vodilni je torej splet. Obstoječa spletna stran je premajhna, saj mora vsebovati več podatkov. V ta namen se bo pripravilo samostojno spletno stran z e-povpraševanjem in vsemi informacijami.
- Naslednji najpogostejši odgovor, s kar 22 %, je bil iz rekreativnih prireditev (Kraški maraton, Ljubljanski maraton). Torej se je trženje tam obrestovalo.
- Objave na tekaškem forumu (članki) so nam prinesle 16 % merjencev. Večina rekreativcev (51 %) prebira športno literaturo. Na spletu je najbolj dostopna, zato tam do nje najlažje dostopajo. Opazili so tudi naše članke. Potrebno bi se bilo pojaviti še na kolesarskih spletnih straneh, vendar so žal plačljive.
- Pospeševalci niso prinesli nobenega merjenca, razlogi za to so bili že omenjeni. Pospeševalcem v smislu vodij svojih rekreativnih skupin se bo predstavilo naše storitve in možnost skupinskega popusta. Ciljali bomo na trenerjevo dodano vrednost, če pripelje

svoje varovance na testiranje in na podlagi rezultatov sestavi individualne treninge. Poudarjali bomo sodelovanje in ne konkurence.

- Smutek test ni prinesel nobenega merjenja, vendar se obstoj testa na trgu ne bo prekinil. Storitve moramo izkoristiti za trženje v času zime.

Majhnost podjetja bomo izkoristili za fleksibilnost in hitro odzivanje na potrebe kupcev z razvojem novih storitev. Podjetje se bo osredotočalo na pridobivanje novih kupcev in na ohranjanje obstoječih kupcev. Spodbujali jih bomo na vzpostavitev dolgoročnih odnosov in izražanje svojih mnenj. Podjetje se bo osredotočalo tudi na kakovost storitev: hitrost opravljanja, odzivnost, ljudi in opremo (Drnovšek in Sitar, 2007).

Začetni cilj podjetja je osvojiti regionalni trg. V osrednji Sloveniji je največ populacije, ki ustreza idealnemu kupcu. Tisti, ki živijo v bližnjih regijah, jim oddaljenost Ljubljane ne bo predstavljalo ovire pri nakupu storitve, vsaj dosedanje delo je pokazalo tako.

Retar (2006) v svoji knjigi navaja, da ukvarjanje z gibalno-športnimi dejavnostmi ni enakomerno porazdeljeno po vsej državi. S športom se največ ukvarjajo v osrednji slovenski regiji, manj v zahodni, najmanj pa v vzhodni Sloveniji.

Prodajna pot, ki jo bo ubralo podjetje, je samo ena, neposredna, kjer se povežeta kupec in prodajalec. Spletna stran bo vir vseh informacij, kjer se bo lahko naredilo tudi poizvedbo. Naročila se bodo izvajala preko podjetja, ki bo naročala na storitve.

Prodajne cene bodo dajale vtis ekskluzivnosti in edinstvenosti storitev. Kljub visokim cenam, zaslužek na delavca ni velik, saj se porazdeli med vse sodelujoče (delo zdravnika, medicinskega osebja, kondicijskega trenerja, amortizacija). Količinski popust je ena izmed možnosti nižje cene. Ponujali bomo popust na rednost (naročilo ponovne storitve). S slednjim bomo kazali pomembnost preverjanja napredka.

Tržno komuniciranje

Pred trženjem bo potrebno prvič – ustvariti potrebo na trgu po storitvah z objavami člankov na tekaških in kolesarskih spletnih straneh ter v revijah s športno vsebino, drugič – pripraviti samostojno spletno stran z e-povpraševanjem in vsemi informacijami, tretjič – izdelati letake, plakate in vizitke.

Naše storitve bomo zapisali v koledar športno rekreativnih prireditev, ki ga že leta izdajata Olimpijski komite Slovenije in Športna zveza Ljubljana. V izpolnjen obrazec za brezplačno oglaševanje rekreativnih dogodkov v letu 2012 bomo dodali šest dogodkov:

- Štiri dneve meritev aerobne vzdržljivosti – Primerno za vse rekreativne kolesarje/tekače, ki želijo preveriti svoje sposobnosti in trenirati pametneje; cena z 20 % popustom; termini za tekače na začetku sezone in v bližini Ljubljanskega maratona; termini za kolesarje na začetku sezone in v bližini Maratona Franja.

- Dva dneva brezplačnega individualnega svetovanja kondicijskega trenerja – Primerno za vse rekreativne tekače in kolesarje, ki želijo izvedeti več o metodah treninga, fiziologiji napora, športni prehrani, poškodbah, pripravi na tekme, ogrevanju, vadbi za moč in gibljivosti... Vabljeni, da seboj prinesejo izpiske merilca srčnega utripa. Za domov bodo prejeli letak in napisane glavne nasvete, ki se jih bo izpostavilo med svetovanjem.

3.5 STORITVENI NAČRT

Samostojno podjetje bo imelo sedež v Škofji Loki. Tam se bo opravljalo pisarniško delo preko računalnika in telefona ter ne bo dostopen strankam. Storitve se bodo izvajale v ustanovah, ki nudijo medicinske pogoje za opravljanje testov in pregledov, in na terenu.

Ko stranko pritegnejo naše storitve, nas lahko kontaktira na tri načine: preko telefona v času uradnih ur, preko e-pošte in preko e-povpraševanja. Na zadnji dve se vrne telefonski klic, kjer se stranki zaupajo vse potrebne informacije. Določitev termina poteka preko telefona, ali če se ga ne more določiti v tistem trenutku, po e-pošti. Ko je termin potrjen, dobijo navodila in račun po elektronski pošti. Po želji lahko račun prejmejo tudi preko navadne pošte. Stanka na dogovorjeni termin pride na meritve. Sprejme jo svetovalka in jo vodi čez celotni postopek. Najprej reši vprašalnik, kjer zapiše značilnosti svojega treninga in zdravstvene posebnosti. Na podlagi pogovora in vprašalnika določimo ustrezno obremenitev meritev, ki jo izvede zdravnik ali kineziolog. Svetovalka izpelje strokovni pogovor in prikaz vaj, če to določa paket. V nekaterih primerih prikaz vaj izpelje fizioterapevt. Na koncu stranka prejme rezultate, če je to le mogoče. Večino rezultatov in svetovanja pa v roku nekaj dni po e-pošti ali navadni pošti.

Podjetje si bo zagotovilo prejem povratnih informacij in s tem zagotovilo čim višjo stopnjo potrošnikovega zadovoljstva. Merjenci po meritvah rešijo evalvacijske vprašalnike. Z vsakim posebej pa vzpostavimo osebni stik, ki pove največ. V preteklosti sta se omenjeni metodi že izkazali za učinkoviti, saj smo uvedli nekaj sprememb na starem programu:

- Evalvacijske vprašalnike merjenci rešujejo v spletni aplikaciji FluidSurveys. Njihova podoba je v prilogi 26.
- Vprašalnik, ki ga merjenci rešijo pred meritvami se je spremenil in dopolnil. Upoštevalo se je vse ugotovljene slabosti prejšnje verzije (rangirani odgovori, vprašanje Koliko časa že trenirate je razstavljen na dva, pri kolesarjih so bolj natančno poskušali izvedeti ali trenirajo na cestnem ali gorskem kolesu in ali kolesarijo predvsem po ravnem ali v hrib).
- V drugi sezoni se pričakuje osem merjencev, ki so se prvih meritev udeležili v pretekli sezoni. Tokrat bodo preverili svoj napredek. V ta namen se je za njih oblikoval poseben vprašalnik. Za tekače ga je možno videti v prilogi 27.
- Poskrbeli smo za popust študentom. Skupinski popust vsebuje 5 ljudi, ki se hkrati prijavijo na meritve in jih bodo izvedli isti dan.

3.6 NAČRT RAZVOJA

Meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativne športnike smo izkoristili za vzvod, za širjenje ponudbe storitev. S tem smo povečali tudi ciljno skupino. Kako lahko izboljšamo in povečamo svojo ponudbo storitev v prihodnosti, je naslednje vprašanje.

Že pri postavljanju temeljev, pred začetkom delovanja, smo imeli zastavljene cilje. Nekatere bomo uresničili s vzpostavitvijo samostojnega podjetja: pregledi mišic gležnja in kolena, program vadbe, delo kondicijskega trenerja, povezovanje merjencev v skupnost s pošiljanjem obvestil.

Po prvem letu opravljanja storitev pa je dolgoročna vizija še bolj jasna.

Vodilo pri ustvarjanju novih idej je celostna ponudba rekreativcem. Tudi rekreativcev je več vrst, njihove potrebe in zanimanja se razlikujejo. Pravo vprašanje se torej glasi, kaj s sodelovanjem medicinske in športne stroke ponuditi široki množici rekreativcev:

- Praksa za študente FŠ, "demo team" osebnih trenerjev, predavanja oz. seminarje s športno vsebino, poišči svoj/primeren šport, kako učiti svojega otroka določenega športa, prodati diplomanta Fakultete za šport vojski in reševalcem...
- Celostna ponudba poleg meritev, programa vadbe in prehrane vključuje tudi opremo.
- Tekoške skupine pod rednim nadzorom zdravnika in trenerja.
- Vadba v podjetjih – osebni trener in zdravnik, ki skrbita za pravilno rekreacijo zaposlenih.
- Programi kondicijske priprave za določen šport – smučanje, surfanje.
- Tečaji tehnike kolesarjenja

3.7 PODJETNIŠKA SKUPINA IN KADRI

Ustanoviteljica podjetja, bodoča profesorica športne vzgoje in kondicijska trenerka, bo opravljala koordinacijsko delo in delo kondicijskega trenerja. Slednje je opisano pri storitvah. Koordinacijsko delo zahteva usklajevanje terminov, skrb za posameznega rekreativca, ustvarjanje skupnosti, trženje, rast podjetja...

Medicinsko osebje bo imelo svoje delovno mesto zagotovljeno v matični ustanovi, kjer svoje storitve že izvajajo za vrhunske športnike oz. ostale.

Dogovarjanje glede skupnih storitev bo načeloma potekalo z vodjem ustanove.

4.0 SKLEP

Aktivno prebivalstvo se povečuje. "Leta 1973 je bilo 42 % odraslih Slovencev občasno ali redno športno dejavnih, leta 1996 43,2 %, leta 2006 59,4 %, leta 2008 pa 64 %." (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010, stran 202)

Retar (2006) ugotavlja, da se število povečuje predvsem na račun neorganizirano aktivnih.

Ali imajo ti dovolj znanja o treniranju?

Šport, tako vrhunski kot rekreativni, nosi namreč s seboj povečano nevarnost poškodb. (Dervišević, 2005)

Uspešno preventivo športnih poškodb se lahko zagotovi z ustrezno selekcijo v in za določen šport (zdravstveno stanje, starost, spol), s pravilnim vsestranskim načrtovanjem treninga in tekmovanj (telesna priprava, tehnika, kratkoročno in dolgoročno načrtovanje), s konstantnim nadzorom psihofizičnega stanja športnika in z reševanjem zunanjih dejavnikov, upoštevanjem športnika in navodil stroke. (Vidmar, 1992)

Fakulteta za šport in Inštitut za šport s svojimi laboratoriji in osebjem bi lahko storitve, ki jih izvaja za vrhunske športnike, ponudila tudi rekreativnim športnikom.

Oblikovali smo ponudbo, kjer strokovnjaki medicinske stroke opravljajo ustrezne teste in preglede, športni strokovnjaki pa svetujejo in podučijo rekreativca, kako trenirati v bodoče. Sodelovanje zdravnikov in športnih strokovnjakov je celostna rešitev za izboljšanje zdravja in sposobnosti rekreativcev.

Ohranjanje in izboljšanje celostnega zdravstvenega statusa postavlja nacionalni program športa za enega izmed glavnih ciljev športne rekreacije odraslih. (Bednarik, Pori in Kolenc, 2010)

Diplomsko delo opisuje proces oblikovanja omenjene storitve – meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativne športnike. Tako je v korist tistim, ki želijo s svojo idejo prodreti na trg športne rekreacije, saj jih bo vodilo po korakih od ideje do izvedbe.

Merjenci, ki so se in se še bodo testirali v Fiziološkem laboratoriju Inštituta za šport, so vir novega nabora podatkov o sposobnostih rekreativnih tekačev in kolesarjev. Podatke bi lahko uporabili za raziskave in tako prispevali k razvoju športne stroke in znanosti.

Meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativne športnike so se pokazale za potrebne in koristne na trgu, zato smo ustanovitelji razmišljali dalje.

Po prvem letu delovanja smo naredili obsežno analizo dela, trženja in strank, ki je pokazala prednosti in slabosti, ki smo jih upoštevali pri nadaljnjem razvoju. Na podlagi analize in izkušenj ter literature smo razmišljali, kako izkoristiti prednosti, ki jih ponuja sodelovanje medicinske in športne stroke, ter razširiti ciljno skupino.

Diplomsko delo v drugem delu tako opisuje nastanek novega podjetja, čigar vizija bo z različnimi storitvami zagotavljati pravilen, kakovosten in zdrav trening rekreativcev.

Opisali smo kupce, obseg trga in konkurenco, ki jih opredeljuje tržna raziskava in analiza. Naredili smo storitveni načrt, načrt trženja in razvoja.

Sodelovanje medicinske in športne stroke omogoča celostni pristop k posamezniku. Storitve so oblikovane tako, da merjence na razumljiv način seznanimo z rezultati. Podučimo jih o pravilnem treniranju – o metodah treninga, o fiziologiji navora, o načrtovanju obremenitve, o pomembnosti vadbe za moč in gibljivost, o preventivi poškodb, o športni prehrani. Z omenjenimi vsebinami smo rezultate, ki jih prejmejo na meritvah, osmislili.

Z Inštitutom za šport je sodelovanje že utrjeno. Ker gre za ustanovo, ki ima na športno-medicinskem področju velik ugled, bo podjetju z njimi uspelo ohranjati inovativnost koncepta in konkurenčno prednost.

Cilj podjetja je, da se v prihodnosti poveže s podobnimi institucijami in podjetji, ki nudijo teste in preglede. Rekreativci bodo tako lahko izbirali med različno ponudbo.

Poslanstvo podjetja bo poskrbeti za kakovostno treniranje tistih, ki nimajo stika s strokovnimi nasveti, in obogatiti športno udejstvovanje tistih, ki se že poslužujejo skupinskih vadb, torej bo vaditeljem in trenerjem podjetje omogočalo višjo kvaliteto dela.

Diplomsko delo je ustrezno pripomoglo k snovanju temeljev podjetja Rekreativni športnik, ki se sedaj predstavlja na trgu, upoštevajoč naslednjih dejstev:

Marketing se trudi, da bi ljudje prepoznali, začutili potrebo, željo po storitvi in postavlja sebe kot edino, najbolj primerno, logično, dokazano najboljšo izbiro (B. Branc, osebna komunikacija, oktober 2011).

Teza zlatega kroga, ki jo zagovarja Sinek, pravi, da obstaja večja verjetnost, da bodo ljudje kupili tvoj izdelek (storitev), če jim boš predstavil svojo vizijo, zakaj to storitev ponujaš, kot pa, da bi jim predstavljal le izdelek (storitev) sam. Privlačiti moraš tiste kupce, ki verjamejo v to, v kar verjameš ti. Trženje mora odgovarjati na vprašanje zakaj. (Sinek, 2011)

Veliko rekreativnih športnikov se dandanes sooča z naslednjimi težavami: so bolehní, utrujeni in brez energije kljub aktivnosti, veliko vadijo, napredka pa ni, se sprašujejo, ali so dovolj zdravi za rekreacijo, dragi tekaški čevlji jim ne olajšajo teka, kljub aktivnosti ne izgubijo telesne maščobe, trpijo za bolečinami in poškodbami, imajo nepravilno telesno držo, nesorazmerno močne okončine, tečejo po petah, težko dihaajo med aktivnostjo, čeprav se jim zdi, da bi noge še zdržale in obratno, ne vedo, kaj jesti pred, med in po treningu, so uspešni na dolgih razdaljah, hitrejšega tempa pa ne zmorejo.

Ne zavedajo se, da je za marsikatero težavo odgovorno nepravilno treniranje, ki vpliva na zdravje in na razvoj sposobnosti.

Nepravilno treniranje ima za posledice neustrezno odzivnost srca, nerazvito funkcionalnost pljuč, neprilagojeno pufersko in regeneracijsko sposobnost, šibke stabilizacijske mišice,

neučinkovitost tehnike, pomanjkanje železa v krvi, neustrezen pretok krvi v periferiji, šibko moč in oksidativno sposobnost mišic, neustrezno prehransko podporo.

Organizem je tako kompleksen, da izboljšanje ene težave, nemalokrat vpliva na izboljšanje ostalih sorodnih težav.

Vzroke za vaše težave lahko odkrijemo le z meritvami, ki jih ponujamo. Sodelovanje zdravnikov, ki opravijo ustrezne preglede in teste, in športnih strokovnjakov, ki vam svetujejo kako naprej, je celostna rešitev za izboljšanje vašega zdravja in sposobnosti.

Ponujamo meritve za tekače, kolesarje, tekače na smučeh, pohodnike, tiste, ki vadijo za moč v fitnesu ali doma, se ukvarjajo z nordijsko hojo, okrevajo po poškodbi, bi radi izgubili odvečno težo, so začetniki, povprečni ali vrhunski rekreativci, starejši ali mlajši...

Z našimi storitvami boste preverili svoje zdravje in sposobnosti, spremljali svoj napredek, trenirali pametneje, lažje prenašali fizični in psihični stres, vaš napredek bo ustrezal vloženi energiji in času, preprečili boste morebitne kronične poškodbe, hitreje boste okrevali po poškodbi, imeli boste skladno razvite mišice, ustrezno se boste prehranjevali, ne boste prikrajšani, če ne trenirate v skupini, znanje o treniranju boste obvladali sami, trenirali boste v svojem območju intenzivnosti in ne po nezanesljivih formulah.

"Z nami trenirate pametneje."

5.0 VIRI

Bednarik, J., Pori, M. in Kolenc, M. (2010). Analiza športne rekreacije. V Analiza nacionalnega programa športa v republiki Sloveniji 2000-2010 (196-208). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cardiovascular diseases (2011). WHO – world health organization. Pridobljeno 27. junija 2012, iz <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html>

Dervišević, E. (2005). *Šport in poškodbe*. Šport, 53 (2), uvodnik stran 3-4.

Dervišević, E. in Hadžić, V. (2005). *Športne poškodbe v Sloveniji*. Šport, 53 (2), priloga stran 2-9.

Dervišević, E. in Vidmar, J. (2009). Vodič športne prehrane. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Drnovšek, M. in Sitar, R. (2007). Planiranje in ustanavljanje podjetja. Neobjavljeno delo.

Enoka, R. (1994). Neuromechanical basis of kinesiology. Human Kinetic: Champaigne.

Frontera, W. R., Micheo, W. F., Amy E., Meléndez, E., Aguirre, G., Correa, J. J. Camuñas, J. F. (1994). Patterns of injuries in athletes evaluated in an interdisciplinary clinic. Puerto Rico Health Sciences Journal, 13 (3), 165-170.

Hameršak, D. (2011). Biomehanske značilnosti teka ter tipične tekaške poškodbe in njihova preventiva. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Karpljuk, D., Švent, A., Cecič Erpič, S., Karpljuk, K., Dervišević, E. (2001). Nekateri vidiki ocenjevanja in vrednotenja funkcionalnih ter gibalnih sposobnosti odraslih. V 2. slovenski kongres športne rekreacije (60-67). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Nekaj statistik z letošnjega maratona Franja BTC City. (2011). Pridobljeno 27.6.2012 iz <http://www.franja.org/novice.html>.

Omejec, G. (2007). Ponovljivost in občutljivost treh testov ravnotežja. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Retar, I. (1996). Trženje športa za vse. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Retar, I. (2006). Uspešno upravljanje športnih organizacij. Koper: Annales.

Sinek, S. (2009). Start with why: how great leaders inspire everyone to take action. New York: Portfolio, Penguin.

Šetinc, A. (2007). Postopki in sredstva pri rehabilitaciji športnika. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Šugman, R., Bednarik, J., Doupona Topič, M., Jurak, G., Kolarič, B., Kolenc, M. idr. (2006). Športni menedžment. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Udeležba na dosedanjih maratonih. (2011). Pridobljeno 27.6.2012 iz <http://www.ljubljanskimaraton.si/sl/udelezba>

Ušaj, A. (2003). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vidmar, J. (1992). Športna traumatologija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

6.0 PRILOGE

- Priloga 1: Spletna objava napovedujemo
- Priloga 2: Prvi opis storitev
- Priloga 3: Elektronska pošta z navodili, ki jih prejmejo stranke pred meritvami
- Priloga 4: Cenik meritev za rekreativne športnike
- Priloga 5: Vprašalnik za tekače
- Priloga 6: Vprašalnik za kolesarje
- Priloga 7: Letak Meritev za rekreativne športnike
- Priloga 8: Obrazložitev kratic
- Priloga 9: Ugodnosti za merjence
- Priloga 10: Svetovanje na podlagi rezultatov
- Priloga 11: Evalvacijski vprašalnik
- Priloga 12: Darilni bon
- Priloga 13: Zgled spletne strani, januar 2011
- Priloga 14: Letak, ki je bil podeljen na Kraškem maratonu
- Priloga 15: Teoretične in praktične vsebine individualnih ur
- Priloga 16: Reklama, ki je zaokrožila po e-pošti
- Priloga 17: Govor na Kraškem maratonu in besedilo na njihovi spletni strani
- Priloga 18: Članek Meritve za rekreativne športnike
- Priloga 19: Članek Že res da nisem profesionalni športnik
- Priloga 20: Članek Tekachi, trenirajte pametneje
- Priloga 21: Članek Kolesarji, pripravite se kvalitetno
- Priloga 22: Predstavitev za pospeševalce
- Priloga 23: Predstavitev na Kongresu športne rekreacije na Rogli
- Priloga 24: Rangirana vprašanja za potrebe analize
- Priloga 25: Evalvacijski vprašalnik preko spleta
- Priloga 26: Vprašalnik za tekače, ki pridejo ponovno na meritve

PRILOGA 1: Spletna objava napovedujemo

Trenirajte z nami pametneje ...

Drage rekreativke, dragi rekreativci!

Z veseljem vam sporočamo, da s septembrom 2010 pričnemo premikati vaše meje aerobne vzdržljivosti. S skupnimi močmi nam bo uspelo!

Za vas ponujamo meritve aerobne vzdržljivosti.

Pripravljenih imamo več paketov:

- Za tekače Praha test
- Za tekače na smučeh Smutek test
- Za kolesarje Conconijev test

Paketi vključujejo:

- Izvajanje meritev aerobne vzdržljivosti
- Svetovanje, razlaga rezultatov, razumevanje organizma, zakonitosti treninga
- Rezultati testa z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov

Pred, med in po testu se izvaja merjenje maksimalnega sprejema kisika, merjenje frekvence srca in odvzem krvi iz ušesne mečice. Tako vam na koncu izračunamo oceno aerobne kapacitete, podatke o spirometriji, vsebnosti laktata v krvi, izračunane pragove vzdržljivosti.

Naše vodilo je osebni pristop in zadovoljstvo uporabnikov, zato bomo meritve prilagodili vašim željam, potrebam in času.

Za dodatne informacije pokličite 01/520-77-51, ali nam pišite na meritve@fsp.uni-lj.si

Zaupajte nam, da bomo skupaj premikali meje vaše telesne zmogljivosti! Z nami ne boste trenirali več, temveč pametneje.

Do takrat pa, pridno trenirajte!

Vse informacije o programih bodo objavljene do 1.9.2010.

PRILOGA 2: Prvi opis storitev

Trenirajte z nami pametneje ...

AKCIJA - PROMOCIJSKE CENE - AKCIJA - PROMOCIJSKE CENE - AKCIJA

Drage rekreativke, dragi rekreativci!

Z veseljem vam sporočamo, da lahko z nami **PREMIKATE MEJE VAŠEGA ŠPORTNEGA USPEHA**. Z nami ne boste trenirali več, temveč pametneje. V nadaljevanju si lahko preberete, kako nam bo s skupnimi močmi uspelo.



KAJ PONUJAMO?

Ponujamo vam meritve aerobne vzdržljivosti.

Za tekače : Praha test

Za tekače na smučeh : Smutek test

Za kolesarje : Conconi test

IZBERITE PAKET PO VAŠI MERI

PAKET 1

Namenjen je rekreativnim tekačem, ki bi radi preverili svojo aerobno vzdržljivost.

Test: Praha test za tekače (za opis glej nižje)

Vključuje:

- 2x izvajanje meritev (pred in po trenažnem procesu)
- 2x strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, nasveti glede prehrane
- 2x rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov
- Popust na naše ostale programe

Cena: 202 €

PAKET 2

Namenjen je rekreativnim tekačem, ki bi radi preverili svojo aerobno vzdržljivost.

Test: Praha test za tekače (za opis glej nižje)

Vključuje:

- 1x izvajanje meritev
- 1x strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, nasveti glede prehrane
- 1x rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov
- Popust na naše ostale programe

Cena: 111 €

PAKET 3

Namenjen je rekreativnim kolesarjem, ki bi radi preverili svojo aerobno vzdržljivost.

Test: Conconi-jev test za kolesarje (za opis glej nižje)

Vključuje:

- 2x izvajanje meritev (pred in po trenažnem procesu)
 - 2x strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, nasveti glede prehrane
- 2x rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov
- Popust na naše ostale programe

Cena: 176 €

PAKET 4

Namenjen je rekreativnim kolesarjem, ki bi radi preverili svojo aerobno vzdržljivost.

Test: Conconi-jev test za kolesarje (za opis glej nižje)

Vključuje:

- 1x izvajanje meritev
 - 1x strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, nasveti glede prehrane
- 1x rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov
- Popust na naše ostale programe

Cena: 98 €

PAKET 5

Namenjen je rekreativnim tekačem na smučeh, ki bi radi preverili svojo aerobno vzdržljivost.

Test: Smutek test za tekače na smučeh (za opis glej nižje)

Vključuje:

- 2x izvajanje meritev (pred in po trenažnem procesu)
 - 2x strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, nasveti glede prehrane
- 2x rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov
- Popust na naše ostale programe

Cena: 216 €

PAKET 6

Namenjen je rekreativnim tekačem na smučeh, ki bi radi preverili svojo aerobno vzdržljivost.

Test: Smutek test za tekače na smučeh (za opis glej nižje)

Vključuje:

- 1x izvajanje meritev
 - 1x strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, nasveti glede prehrane
- 1x rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov
- Popust na naše ostale programe

Cena: 120 €

SKUPINSKI POPUST (nad 10 ljudi) – 15%

KAKO POTEKAJO MERITVE?

PRAHA TEST ZA TEKAČE

Praha test je stopenjski test, ki se izvaja na tekoči preprogi tipa Vita Maxima.

Test je kontinuiran (brez prekinitev).

<i>Koliko časa tečem? (min)</i>	<i>Kako hitro tečem? (km/h)</i>
4	8
4	11
1	10 (po vzpenjajočem terenu)
Do odpovedi	vsako minuto se hitrost poveča za 1 km/h (po vzpenjajočem terenu)
5	2 - hoja

CONCONI-JEV TEST ZA KOLESARJE

Conconi-jev test je stopenjski test, ki se izvaja na kolesu tipa Vita Maxima.

Test je kontinuiran (brez prekinitev).

<i>Koliko časa kolesarim? (min)</i>	<i>Kakšna je obremenitev? (W)</i>
3 min	100-150W (odvisno od starosti, spola, telesne mase merjenca ali merjenke)
Do odpovedi	Vsako minuto se obremenitev poveča za 20W
5 min	Regeneracija pri 25W

SMUTEK TEST ZA TEKAČE NA SMUČEH

Smutek test je specialni stopenjski test za tekače na smučeh, ki se izvaja na tekoči preprogi tipa Vita Maxima. Pri testu merjenci uporabljajo modificirane palice za tek na smučeh. Na razpolago je več dimenzij palic.

Test je intermitentni (vsake 3 minute prekinitev 15 sekund).

<i>Koliko časa tečem? (min)</i>	<i>Kako hitro tečem? (km/h)</i>
Intervalno 3 min	7 do 7,5 km/h (odvisno od starosti, spola, telesne mase merjenca ali merjenke)
Do odpovedi	Nadaljuje se z dvigom hitrosti 0,5 km/h po prvih treh stopnjah sicer se naklon stopnjuje 2,22% vsake 3 min
5 min	2 km/h - hoja

KAJ MERIMO?

Pred, med in po testu izvedemo:

- merjenje maksimalnega sprejema kisika
- merjenje frekvence srca
- odvzem mikrovzorca krvi iz ušesne mečice
- spirometrijo
- izmero maščobnega tkiva

V analizi po testu dobite:

- prikaz podatkov merjenca
- ocena aerobne kapacitete

- vsebnosti laktata v krvi
- podatke spirometrije
- podatke o % maščobe v telesu
- izračunane pragove vzdržljivosti

KDAJ POTEKAJO MERITVE?

Naši vodili sta osebni pristop in zadovoljstvo uporabnikov, zato bomo meritve prilagodili vašim željam, potrebam in prostemu času.

PRIJAVA

Okvirno prijavo lahko oddate po e-pošti: meritve@fsp.uni-lj.si. Navedite vaš telefon ali gsm, kjer ste dosegljivi in poklicali vas bomo v najkrajšem možnem času.

ZA VAS SMO DOSEGLJIVI

- po telefonu 01/520-77-42 ob ponedeljkih in sredah med 11. in 13. uro.
- po elektronski pošti: meritve@fsp.uni-lj.si

Programe koordinira: Ada Vučko

PRILOGA 3: Elektronska pošta z navodili, ki jih prejmejo stranke pred meritvami

Pozdravljeni g. Novak!

Lepo, da ste se odločili, da preverite svoje sposobnosti in da skupaj z nami predstavite meje vaše aerobne vzdržljivosti.

Pričakujemo vas **v sredo, 13.5.2011 ob 13:45** v avli Fakultete za šport.

Načrt, kako priti do Fakultete za šport najdete tu (spletna povezava na zemljevid). Pričakala vas bom v avli in od tam ste preskrbljeni.

Naprošamo vas, da dva dni pred meritvami ne opravljate intenzivnih obremenitev, ker boste le tako spočiti in bomo meritve lahko kvalitetno izvedli.

S seboj prinesite športno opremo (telovadne hlače, majico, očiščene superge oz. kolesarske hlače, čevlje...). Ker imate možnost tuširanja po opravljenem testu, vam svetujemo, da s seboj prinesete tudi brisačo.

Pred meritvami se boste primerno ogreli. Po meritvah pa nas čaka krajši klepet o vaših sposobnostih, o vaših dobrih in šibkih področjih, o načinu vašega treninga, o zakonitostih treniranja... Vse skupaj vam bo vzelo približno dve uri časa.

Po meritvah boste v najkrajšem možnem času dobili rezultate z interpretacijo in svetovanjem, kako trenirati naprej.

Račun vam bomo poslali po pošti na vaš domači naslov. Prosim, da ga poravnate pred meritvami.

Če se zaradi kakršnegakoli razloga meritev ne boste mogli udeležiti, nas prosim čim prej obvestite. Najlepša hvala!

Nestrpno vas že pričakujemo v našem laboratoriju!

Lep pozdrav,

Ada Vučko

meritve@fsp.uni-lj.si

http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/storitve_za_rekreativne_sportnike/

PRILOGA 4: Cenik meritev za rekreativne športnike

PAKET PO VAŠI MERI			CENE V €		
Številka paketa	Test	Število meritev *	Osnovna cena	Doplačilo za druge meritve **	Skupinski popust ***
1	Praha za tekače	2	205,72	91,43	/
2	Praha za tekače	1	114,29	/	97,15
3	Conconi za kolesarje	2	174,91	77,74	/
4	Conconi za kolesarje	1	97,17	/	82,59
5	Smutek za tekače na smučeh	2	217,31	97,61	/
6	Smutek za tekače na smučeh	1	119,70	/	101,75

*Priporočamo, da se meritve opravijo pred in po določenem trenažnem obdobju, saj lahko rezultate ovrednotimo le s primerjavo.

**Če merjenec poravna znesek drugih meritev v roku enega meseca po prvih meritvah, dobi na druge meritve določen popust (20% popust na osnovno ceno za Praha in Conconi ter 15 % za Smutek). Druge meritve lahko nato opravi v roku enega leta po prvih meritvah.

***15 % skupinski popust velja za družbe, ki štejejo 10 članov ali več, in so se hkrati prijavile na meritve.

PRILOGA 5: Vprašalnik za tekače

VPRAŠALNIK

»Skupaj premikamo meje vaše aerobne vzdržljivosti«

Pozdravljena draga rekreativka, pozdravljen dragi rekreativec!

Najprej se zahvaljujemo za odločitev, da vam lahko priskočimo na pomoč pri premagovanju vaših mej aerobne vzdržljivosti.

Naprošamo vas, da rešite vprašalnik, ki je pred vami. Informacije, ki nam jih boste podali, so bistvenega pomena za interpretacijo rezultatov in za svetovanje, kako biti uspešnejši.

Vprašanja so dveh tipov: obkroži ali dopolni stavek. Možnih je več odgovorov.

Najlepša hvala!

Ime in priimek

Datum rojstva

Spol

moški ženski

1. Kako ste izvedeli za meritve?
 - a. Iz vaše spletne strani, facebooka
 - b. Iz tekaškega foruma (Športni center)
 - c. Od trenerja/trenerke/vodje skupine: _____ (navedite ime in priimek)
 - d. Od kolega, ki se je meritev že udeležil: _____ (navedite ime in priimek)
 - e. Iz rekreativnih tekaških/kolesarskih prireditev
 - f. Iz letakov oz. plakatov razstavljenih: _____ (navedite prostor, objekt)
 - g. Ostalo: _____
2. Koliko časa že intenzivno trenirate? _____ (leta, meseci)
3. Treniram _____ na teden (število treningov)
4. Od tega se posvetim: (kolikokrat na teden) Ostalim športom:

Teku	-	_____	-	_____
Kolesarjenju	-	_____	-	_____
Vadbi za moč	-	_____	-	_____
Hoji v hribe	-	_____	-	_____
Teku na smučeh	-	_____	-	_____

5. Koliko časa namenite posameznemu treningu (v urah, minutah)?
Največ _____
Najmanj _____
Povprečno _____
6. Katere proge tečete na rekreativnih tekmah?
a. Do 8 km
b. 10 km
c. Polmaraton – 21 km
d. Maraton – 42 km
e. Ultramaraton
f. Se ne udeležujem rekreativnih tekmovanj
7. S kom trenirate?
a. Sam
b. Organizirana vadba
c. Z osebnim trenerjem
d. Ostalo: _____
8. Kje ste pridobili znanje o treniranju?
a. Ukvarjanje s športom v mladosti
b. Moj poklic je posvečen športu
c. V družini imamo športnega navdušenca
d. Zaradi zanimanja veliko preberem, se udeležujem tečajev...
e. Pri organizirani vadbi
f. Ostalo: _____
9. Ali pri svojem treningu uporabljate merilec srčnega utripa?
a. Da
b. Ne
c. Ostalo: _____
10. Kako trenirate?
a. Po občutku (nadaljujte z vprašanjem 12)
b. Po programu, ki mi ga je napisal osebni trener
c. Po programu, ki mi ga je napisal vodja skupine, v kateri treniram
d. Po programu, ki sem ga napisal sam
e. Ostalo: _____
11. Kakšen je vaš program vadbe?
a. Okviren
b. Zabeleženo je vse (obremenitev, počitek, prehrana)
c. Ostalo: _____
12. Kakšni so vaši treningi (npr. samo tek ali samo vadba za moč) glede na raznolikost, pestrost?
a. Različni
b. Podobni
c. Ostalo: _____
13. Kaj naredite po končanem treningu?
a. Si zabeležim, kaj sem počel/a in svoje občutke
b. Preučim podatke na merilcu srčnega utripa
c. Si ne beležim ničesar
d. Ostalo: _____
14. Ali se na začetku treninga ogrejete?
a. Da
b. Ne
c. Odvisno od treninga
d. Ostalo: _____
15. Ali se na koncu treninga raztegnete?
a. Da
b. Ne
c. Odvisno od treninga
d. Ostalo: _____

16. Ali se posvečate tehniki vaše športne panoge?

- a. Ne
- b. Samo na začetku ukvarjanja s športom
- c. Občasno z obiskovanjem raznih kratkih izobraževanj, srečanj, seminarjev...
- d. Da, saj velikokrat v trening vključim različne vaje za izpopolnjevanje
- e. Ostalo: _____

17. Kakšne so vaše prehrambne navade?

- a. Hrani ne posvečam posebne pozornosti
- b. Poskušam jesti zdravo, vendar ne mislim na športno prehrano (načrtovan jedilnik, prehranski dodatki)
- c. Uporabljam izdelke s športno prehrano kot so napitki, geli, ploščice, beljakovinski preparati
- d. Moj vsakdan je namenjen športni prehrani (zdravo, uravnovešeno, premišljen jedilnik)
- e. Prehranjevanju se resneje posvetim pred pomembnejšimi dogodki (tekmo)
- f. Ostalo: _____

18. Kakšen je vaš vnos tekočine?

- a. Temu ne posvečam velike pozornosti
- b. Trudim se, da bi popil/a čim več tekočine (ne glede na stopnjo aktivnosti)
- c. Na dan treninga vnosu tekočine posvečam večjo pozornost
- d. Ostalo: _____

19. Ali med treningom pijete?

- a. Ne (preskočite vprašanje 20)
- b. Po potrebi
- c. Obvezno
- d. Ostalo: _____

20. Kaj pijete med treningom?

- a. Vodo
- b. Sadne sokove
- c. Izotonike, hipotonike
- d. Ostalo: _____

PRILOGA 6: Vprašalnik za kolesarje

VPRAŠALNIK

»Skupaj premikamo meje vaše aerobne vzdržljivosti«

Pozdravljena draga rekreativka, pozdravljen dragi rekreativec!

Najprej se zahvaljujemo za odločitev, da vam lahko priskočimo na pomoč pri premagovanju vaših mej aerobne vzdržljivosti.

Naprošamo vas, da rešite vprašalnik, ki je pred vami. Informacije, ki nam jih boste podali, so bistvenega pomena za interpretacijo rezultatov in za svetovanje, kako biti uspešnejši.

Vprašanja so dveh tipov: obkroži ali dopolni stavek. Možnih je več odgovorov.

Najlepša hvala!

Ime in priimek

Datum rojstva

Spol

moški

ženski

21. Kako ste izvedeli za meritve?

- a. Iz vaše spletne strani, facebooka
- b. Iz tekaškega foruma (Športni center)
- c. Od trenerja/trenerke/vodje skupine: _____ (navedite ime in priimek)
- d. Od kolega, ki se je meritev že udeležil: _____ (navedite ime in priimek)
- e. Iz rekreativnih tekaških/kolesarskih prireditev
- f. Iz letakov oz. plakatov razstavljenih: _____ (navedite prostor, objekt)
- g. Ostalo: _____

22. Koliko časa že intenzivno trenirate? _____ (leta, meseci)

23. Treniram _____ na teden (število treningov)

24. Od tega se posvetim: (kolikokrat na teden)

Ostalih športom:

Kolesarjenju - _____

_____ - _____

Teku - _____

_____ - _____

Vadbi za moč - _____

_____ - _____

Hoji v hribe - _____

_____ - _____

Teku na smučeh - _____

25. Koliko časa namenite posameznemu treningu (v urah, minutah)?
Največ _____
Najmanj _____
Povprečno _____
26. S kom trenirate?
a. Sam
b. Organizirana vadba
c. Z osebnim trenerjem
d. Ostalo: _____
27. Kje ste pridobili znanje o treniranju?
a. Ukvarjanje s športom v mladosti
b. Moj poklic je posvečen športu
c. V družini imamo športnega navdušenca
d. Zaradi zanimanja veliko preberem, se udeležujem tečajev...
e. Pri organizirani vadbi
f. Ostalo: _____
28. Ali pri svojem treningu uporabljate merilec srčnega utripa?
a. Da
b. Ne
c. Ostalo: _____
29. Kako trenirate?
a. Po občutku (nadaljujte z vprašanjem 10)
b. Po programu, ki mi ga je napisal osebni trener
c. Po programu, ki mi ga je napisal vodja skupine, v kateri treniram
d. Po programu, ki sem ga napisal sam
e. Ostalo: _____
30. Kakšen je vaš program vadbe?
a. Okviren
b. Zabeleženo je vse (obremenitev, počitek, prehrana)
c. Ostalo: _____
31. Kakšni so vaši treningi glede na raznolikost, pestrost?
a. Različni
b. Podobni
c. Ostalo: _____
32. Kako večinoma kolesarite?
a. Gorsko
b. Ravninsko
c. Ostalo: _____
33. Ali se na začetku treninga ogrejete?
a. Da
b. Ne
c. Odvisno od treninga
d. Ostalo: _____
34. Ali se na koncu treninga raztegnete?
a. Da
b. Ne
c. Odvisno od treninga
d. Ostalo: _____
35. Kaj naredite po končanem treningu?
a. Si zabeležim, kaj sem počel/a in svoje občutke
b. Preučim podatke na merilcu srčnega utripa
c. Si ne beležim ničesar
d. Ostalo: _____
36. Ali se posvečate tehniki vaše športne panoge?
a. Ne
b. Samo na začetku ukvarjanja s športom
c. Občasno z obiskovanjem raznih kratkih izobraževanj, srečanj, seminarjev...
d. Da, saj velikokrat v trening vključim različne vaje za izpopolnjevanje
e. Ostalo: _____

37. Kakšne so vaše prehrambne navade?

- a. Hrani ne posvečam posebne pozornosti
- b. Poskušam jesti zdravo, vendar ne mislim na športno prehrano (načrtovan jedilnik, prehranski dodatki)
- c. Uporabljam izdelke s športno prehrano kot so napitki, geli, ploščice, beljakovinski preparati
- d. Moj vsakdan je namenjen športni prehrani (zdravo, uravnovešeno, premišljen jedilnik)
- e. Prehranjevanju se resneje posvetim pred pomembnejšimi dogodki (tekmo)
- f. Ostalo: _____

38. Kakšen je vaš vnos tekočine?

- a. Temu ne posvečam velike pozornosti
- b. Trudim se, da bi popil/a čim več tekočine (ne glede na stopnjo aktivnosti)
- c. Na dan treninga vnosu tekočine posvečam večjo pozornost
- d. Ostalo: _____

39. Ali med treningom pijete?

- a. Ne (preskočite vprašanje 18)
- b. Po potrebi
- c. Obvezno
- d. Ostalo: _____

40. Kaj pijete med treningom?

- a. Vodo
- b. Sadne sokove
- c. Izotonike, hipotonike
- d. Ostalo: _____

PRILOGA 7: Letak Meritev za rekreativne športnike

MERITVE AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE

Tekači



Praha test

Tekači na smučeh



Smutek test

Kolesarji



Conconijev test

Zaupajte nam, da bomo
skupaj premikali meje vašega športnega uspeha!
Z nami ne boste **trenirali** več, temveč **pametneje**.

ŠDC
Športno diagnostični center
Fakultete za šport

CCS
Center za vsaškoljarsko sodelovanje
Fakultete za šport

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Nameščenje maske za
merjenje maksimalne
porabe kisika



Odvzem krvi za
analizo laktata

Paketi vključujejo:

- **izvajanje meritev**
- **strokovni posvet** po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, svetovanje o prehrani
- **rezultate z interpretacijo in svetovanjem** na podlagi rezultatov

Naši vodili sta osebni pristop in zadovoljstvo uporabnikov, zato bomo meritve prilagodili vašim željam, potrebam in prostemu času.



Na podlagi rezultatov vam svetujemo, kako trenirati.

Več informacij dobite:

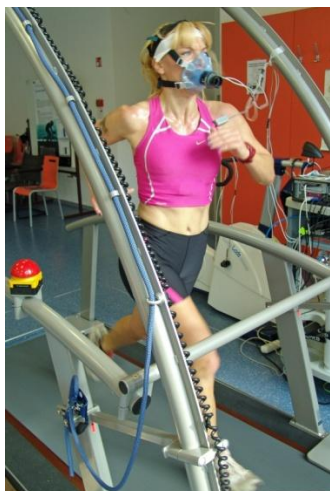
- Po telefonu ob ponedeljkih in sredo med 11. in 13. uro na 01/520-77-51
- Po elektronski pošti: meritve@fsp.uni-lj.si
- Na spletu http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/storitve_za_rekreativne_sportnike/
- Na facebooku pod naslovom Meritve za rekreativne športnike



LETAK 8: Obrazložitev kratic

OBRAZLOŽITEV REZULTATOV

Za lažjo samostojno interpretacijo



SPLOŠNO	
V	Volumen
O ₂	Kisik
CO ₂	Ogljikov dioksid
max.	Maksimalno
mir.	V mirovanju
peak	Vrh
stage	Stopnja
TT	Telesna teža
TV	Telesna višina
Pred (%)	Predikcijske vrednosti izračunane na podlagi zdravih netreniranih ljudi, njihove telesne mase in telesne sestave.

SPIROMETRIJA		
VC	Merjenje pljučnih volumnov	Vitalna kapaciteta (l)
FV1 ali FEV(1)		Forsirani ekspiratorni volumen v prvi sekundi (l)
MVV		Maksimalna hotena ventilacija (l/min)

LAKTAT	Vsebnost laktata v krvi	Laktat je sol mlečne kisline. Nastaja kot stranski produkt pri anaerobnih energijskih procesih.
La mir		Vzorec krvi vzet pred začetkom obremenitve
La max		Vzorec krvi vzet takoj po koncu obremenitve
La 5 min		Vzorec krvi vzet 5 minut po koncu obremenitve

Pri obremenitvah manjše intenzivnosti se energija pretežno pridobiva z aerobnimi energijskimi procesi. Koncentracija laktata v krvi ostaja nespremenjena.

S povečevanjem intenzivnosti telesnega napora aerobni energijski procesi v vse manjšem obsegu zadovoljujejo potrebe mišic po energiji, zato se v vedno večji meri vključujejo anaerobni energijski procesi. Posledica je naraščanje koncentracije laktata v krvi.

S kopičenjem laktata v krvi se doseže laktatni prag. Pri konstantni hitrosti teka vsebnost mlečne kisline tudi ob daljšem trajanju ostaja stabilna, saj proizvodnja in razgradnja ostajata v ravnovesju.

Pri nadaljnjem povečanju hitrosti teka pride do neravnovesja med količino ustvarjenega in porabljenega laktata v organizmu. Vrednost laktata v krvi se začne strmo povečevati. Doseže se anaerobni prag, kjer še vedno lahko ohranjamo fiziološko stabilno stanje.

Intenzivnost, ki presega to stopnjo, sega do stopnje najvišje porabe kisika (VO_2max).

Kompenzacija stranskih produktov anaerobne presnove tu ni več mogoča, zato napora nad anaerobnim pragom ne zmoremo dolgo vzdrževati.

PRAGOVI	VO_2max , aerobni in anaerobni prag spadajo med najpomembnejše parametre za oceno aerobne vzdržljivosti.	Višji pragovi pomenijo boljšo aerobno vzdržljivost.
LT		Laktatni ali aerobni prag Točka, ko se prične laktat v telesu kopičiti
V slope		Izračun LT (graf 2)
RC-point		Prag respiratorne kompenzacije Do tu z dihanjem uspešno kompenziramo nastajanje laktata
AnT		Anaerobni prag ali vrednosti OBLA Maksimalno stabilno stanje laktata v krvi
RQ = R		Respiratorni kvocient = Razmerje med količino nastalega CO_2 in količino porabljenega O_2
VO_2max		Maksimalna poraba kisika ($\text{ml O}_2/\text{min/kg TT}$) Sposobnost organizma, da proizvede kolikor je mogoče veliko energije z aerobnimi procesi v eni minuti

OSTALI PODATKI iz tabel in grafov	
FSU ali HR	Frekvenca srčnega utripa (število utripov/min)
VE	Ventilacija (l/min)
VO_2	Minutni volumen porabljenega kisika (l/min)
VCO_2	Minutni volumen izdihanega ogljikovega dioksida (l/min)
VE/VO_2 VE/VCO_2	Razmerje med volumnom predihanega zraka in porabljenega O_2 / izdihanega CO_2 v eni minuti (graf 3)
Rf	Respiratorna frekvenca (število vdihov/min)
MET	Poraba energije ($\text{ml O}_2/\text{kg TT/min}$)
QT	Minutni volumen srca (ml/min)
SV	Utripni volumen srca (ml/udarec)
v max	Maksimalna hitrost



PRILOGA 9: Ugodnosti za merjence

UGODNOSTI ZA NAŠE MERJENCE

Na Fakulteti za šport imamo v okviru Centra za vseživljenjsko učenje pripravljenih več programov, ki so zanimivi tudi za vas...



Revija Šport

- aktualna znanja na področju športa
- posebna ugodnost za merjence – 20% popust
- [www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/revijasport/narocanje na revijo/](http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/revijasport/narocanje_na_revijo/)



Založništvo Fakultete za šport

- največja ponudba knjig in DVD-jev s športno vsebino
- posebna ugodnost za merjence – 20% popusta
- naročilo lahko oddate v spletni knjigarni www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/knjige/



Seminarji stalnega strokovnega usposabljanja

- zanimivi programi, nižje kotizacije, veliko znanja
- posebna ugodnost za merjence – 20% popusta
- [http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/strokovno usposabljanje/](http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/strokovno_usposabljanje/)

Več informacij dobite na spletnih straneh ali po telefonu 01/520-77-42

PRIPELJITE KOLEGA IN OBEMA ZAGOTOVITE POPUST PRI MERITVAH

Kako?

- Razdelite letake, ki vam jih dodajamo v mapi.
- Če se kdo izmed vaših kolegov odloči za meritve, ima **5% popusta**.
- Vam pa je zagotovil **10% popusta** pri naslednjih meritvah.

In kako bomo vedeli, da je merjenec prišel po vaši zaslugi?

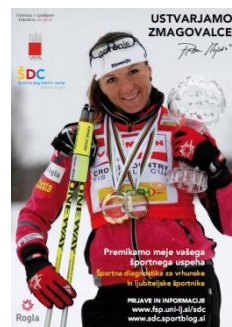
Omenilo se vas bo vsaj na enega od naslednjih načinov:

- Vsak merjenec, ki pride k nam, mora izpolniti vprašalnik. Na njem je tudi naslednje vprašanje...

Kako ste izvedeli za meritve?

 - a. ...
 - b. Od kolega, ki se je meritev že udeležil: _____ (navedite ime in priimek)
 - c. ...
- Vi nam lahko sporočite preko elektronske pošte meritve@fsp.uni-lj.si

»Mislim, da bo nekdo izmed mojih kolegov, prišel k vam na meritve. Njegov priimek in ime ...«
- Na letaku so na hrbtni strani prijavnice, ki jih lahko oddate na pošto. Za meritve velja enako, kjer je zapisana tudi vaša koda. Če se kdo od kolegov odloči, da bo okvirno prijavo oddal po pošti, bomo preko kode vedeli, da gre za vas.



PRILOGA 10: Svetovanje na podlagi rezultatov

IME in PRIIMEK

Svetovanje na podlagi rezultatov
pridobljenih na meritvah aerobne vzdržljivosti, dne xx.xx.2011

VZDRŽLJIVOSTNI PRAGOVI

Aerobni ali laktatni prag

- 66,6 % VO_2max
- pri srčnem utripu 130 ud/min
- pri hitrosti teka 11 km/h*

Prag respiratorne kompenzacije

- 82,8 % VO_2max
- pri srčnem utripu 155 ud/min
- pri hitrosti teka 13 km/h*

Anaerobni prag

- 92,3 % VO_2max
- pri srčnem utripu 172 ud/min
- pri hitrosti teka 14,4 km/h*

VO_2max

- 50,6 ml O_2 /min/kg TT
- pri srčnem utripu 184 ud/min
- pri hitrosti teka 16 km/h*

**Hitrosti pri danem srčnem utripu izmerjene v laboratoriju lahko odstopajo od hitrosti izmerjene na terenu zaradi različnih okoliščin.*

Opis treninga:

Merjenec je že celo življenje vse splošno aktiven. Ukvarja se s tekom, košarko, plavanjem in vadbo za moč. Košarka zahteva intervalni način teka, dolgotrajno plavanje vztrajanje pri LT in RC. Vadba za moč gre z roko v roki s tekom. Omenjene aktivnosti torej vsebujejo različne stopnje intenzivnosti in različno energijsko oskrbo, tako da se z njimi vpliva na vse ravni in vidike vzdržljivosti.

Zadnjih šest mesecev se merjenec intenzivno pripravlja na maraton. Trenira petkrat na teden, izvaja različne treninge. Navaja, da večino dolgotrajnih tekov izvede pri SU od 130 do 150 udarcev/min, intervalne teke pa pri SU približno 180 utripov/min. Po rezultatih sodeč gre v prvem primeru za LT in RC, v drugem pa za AT in $VO_2\text{max}$.

Že po opisu športnega sloga lahko sklepamo, da se merjenec razvija na vseh ravneh intenzivnosti.

Opis rezultatov:

- LT je v pričakovanih vrednostih (pri obremenitvah pod LT se kurijo predvsem maščobe, ki zagotavljajo dolgotrajno aktivnost; varčevanje z glikogenom).
- Ostali trije pragovi so boljše razviti kot LT.
- Vrednost $VO_2\text{max}$ je visoka, vendar ima še dovolj prostora za napredek.
- Srce že kaže znake treniranosti.
- Pljučni volumni bi lahko bili večji.
- Puferska sposobnost je slabše razvita, saj je vrednost LA po koncu obremenitve večja kot na maksimalni obremenitvi.
- Merjenec ima dobro razvito mišičje, vendar kljub temu ne gre zanemarjati treninga vaj za moč.
- Maksimalna hitrost teka je ustrezno razvita. Hitrost na posameznih pragovih in maksimalna hitrost bi lahko bila večja že na račun boljše tehnike teka.

Priporočila:

Srečno na maratону; upoštevajte navodila, ki smo jih omenili na meritvah.

Naslednjo sezono pa naj se upošteva naslednja navodila:

- Na začetku sezone nabrati več kilometrov na LT kot sedaj. Lahko tudi z drugimi športi. (Učinki: dvig LT, boljša razvejanost kapilarne mreže, boljša aerobna sposobnost mišic)

- Nadaljevanje s plavanjem (Učinki: krepitev mišic izdiha, izboljšanje pljučnih volumnov)
- Izboljšati tehniko (Učinki: večja hitrost teka)
- Predvsem v zimskem obdobju se posvetiti vadbi za moč (Učinki: ekonomičnost teka, preprečitev poškodb).
- Intervalni trening (Učinki: dvig $VO_2\text{max}$, izboljšanje puferske sposobnosti, večja hitrost teka, vpliv na srce in pljuča)

INTERVALNI TRENING

Smisel in učinkovit je le v kombinaciji z drugimi sredstvi (neprekinjena metoda, fartlek, vaje za moč....). Intervalni trening zahteva regeneracijo 2 dni. Intenzivnost je blizu $VO_2\text{max}$ in $FS\text{max}$. Zahtevnost se regulira s spremembo enega parametra naenkrat. Pred izvajanjem intervalnega treninga se primerno ogrejemo (10 min lahkega teka).

- A. *Dolžina intervala* – Od 1 do 8 minut
- B. *Intenzivnost* – Med anaerobnim pragom in $VO_2\text{max}$
- C. *Število ponovitev* – Od 3 do 8 ponovitev
- D. *Dolžina odmora* – Za polovico manj kot napor
- E. *Karakter odmora* – Lahkoten tek ali hoja

PRILOGA 11: Evalvacijski vprašalnik

Evalvacija meritev

Meritve so za vami, zato vas naprošamo, da rešite vprašalnik, s katerim nam boste podali koristne povratne informacije.

Vprašanja so dveh tipov: obkroži ali dopolni stavek. Možnih je več odgovorov.

Z vašo pomočjo bodo naše storitve uspešnejše! Najlepša hvala!

Starost

Spol

M Ž

1. S kom trenirate?
 - a. Sam
 - b. Organizirana vadba
 - c. Z osebnim trenerjem
 - d. Ostalo: _____
2. Večinoma se ukvarjam z naslednjimi športi:

3. Treniram _____ (število treningov) na teden.
4. Kako ste izvedeli za meritve ?
 - a. Od trenerja/trenerke
 - b. Od prijateljev
 - c. Iz spletne strani
 - d. Iz facebooka
 - e. Iz letakov, plakatov
 - f. Ostalo: _____
5. Kateri je glavni razlog, da ste se odločili za meritve?
 - a. Nasvet vodje skupine
 - b. Nasvet družbe, prijateljev
 - c. Želja po večjem napredku
 - d. Želja po boljših rezultatih
 - e. Želja po učinkovitem treniranju
 - f. Ostalo: _____
6. Ali smo vam dobro razložili potek celotnih meritev?
 - a. Da
 - b. Ne
 - c. Lahko bi jih boljše
 - d. Ostalo: _____
7. Koliko časa ste imeli za ogrevanje?
 - a. Ravno prav
 - b. Premalo
 - c. Preveč
 - d. Ostalo: _____
8. Kako so potekale meritve?
 - a. Brez težav
 - b. Imel/a sem težave, ker _____
 - c. Ostalo: _____
9. Ali se vam je zdel pogovor po meritvah poučen?
 - a. Da
 - b. Ne, izvedel/a nisem ničesar novega
 - c. Lahko bi bil bolj poučen
 - d. Ostalo: _____
10. Vaši predlogi, pohvale, pritožbe

PRILOGA 12: Darilni bon

Cena: Vrednost darilnega bona je enaka cenam paketov.

Postopek nakupa:

1. Naročilo darilnega bona

- Preko telefona 01/520-77-42 (ob ponedeljkih in sredah med 11. in 13. uro)
- Preko elektronske pošte meritve@fsp.uni-lj.si, kjer nam zaupate izbrani paket, ime in priimek merjenca in naslov, kamor pošljemo račun in darilni bon.

2. Po pošti prejmete račun.

3. Ko je račun poravnan, vam pošljemo darilni bon.

Postopek koriščenja darilnega bona:

Darilni bon unovči merjenec sam, tako da nas kontaktira preko telefona ali elektronske pošte in se dogovorimo za termin opravljanja meritev.



DARILNI BON

**MERITVE
AEROBNE
VZDRŽLIVOSTI
ZA REKREATIVNE
ŠPORTNIKE**



Paket vključuje:

- izvajanje meritev
- strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, svetovanje o prehrani
- rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov

Ime in priimek: _____

Datum: _____

Test:

- a. Praha test za tekače
- b. Conconi test za kolesarje
- c. Smutek test za tekače na smučeh

Bon je veljaven 3 mesece od navedenega datuma.



Kontaktirajte nas

- po telefonu ob ponedeljkih in sredah med 11. in 13. uro na 030 239 450 ali
- po elektronski pošti meritve@fsp.uni-lj.si, da se dogovorimo za termin meritev.

http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/darilni_bon_rekreativni_sportniki/



Trenirajte z nami pametneje ...

Drage rekreativke, dragi rekreativci!

Z veseljem vam sporočamo, da lahko z nami **PREMIKATE MEJE VAŠEGA ŠPORTNEGA USPEHA**. Z nami ne boste trenirali več, temveč pametneje. V nadaljevanju si lahko preberete, kako nam bo s skupnimi močmi uspelo.



Ponujamo vam **MERITVE AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI**

Za tekače : Praha test

Za tekače na smučeh : Smutek test

Za kolesarje : Conconijev test

(Za opis posameznih testov glej nižje).

MERITVE SO NAMENJENE

Vsem rekreativnim tekačem, kolesarjem in smučarskih tekačem, ki bi radi preverili svojo aerobno vzdržljivost.

KAJ VKLJUČUJEJO NAŠI PAKETI?

- Izvajanje meritev (pred in/ali po trenažnem procesu).
- Strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o zakonitostih in metodah treninga, nasveti glede prehrane
- Rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov
- Popust na naše ostale programe



Vas zanima, kako potekajo naše meritve – kliknite in si oglejte (povezava na youtube).



PRAHA TEST ZA TEKAČE

Praha test je stopenjski test, ki se izvaja na tekoči preprogi tipa Vita Maxima.

Test je kontinuiran (brez prekinitev).

<i>Koliko časa tečem? (min)</i>	<i>Kako hitro tečem? (km/h)</i>
4	8
4	11
1	10 (po vzpenjajočem terenu)
Do odpovedi	vsako minuto se hitrost poveča za 1 km/h (po vzpenjajočem terenu)
5	2 - hoja

CONCONI-JEV TEST ZA KOLESARJE

Conconi-jev test je stopenjski test, ki se izvaja na kolesu tipa Vita Maxima.

Test je kontinuiran (brez prekinitev).

<i>Koliko časa kolesarim? (min)</i>	<i>Kakšna je obremenitev? (W)</i>
3 min	100-150W (odvisno od starosti, spola, telesne mase merjenca ali merjenke)
Do odpovedi	Vsako minuto se obremenitev poveča za 20W
5 min	Regeneracija pri 25W

SMUTEK TEST ZA TEKAČE NA SMUČEH

Smutek test je specialni stopenjski test za tekače na smučeh, ki se izvaja na tekoči preprogi tipa Vita Maxima. Pri testu merjenci uporabljajo modificirane palice za tek na smučeh. Na razpolago je več dimenzij palic.

Test je intermitentni (vsake 3 minute prekinitev 15 sekund).

<i>Koliko časa tečem? (min)</i>	<i>Kako hitro tečem? (km/h)</i>
Intervalno 3 min	7 do 7,5 km/h (odvisno od starosti, spola, telesne mase merjenca ali merjenke)
Do odpovedi	Nadaljuje se z dvigom hitrosti 0,5 km/h po prvih treh stopnjah sicer se naklon stopnjuje 2,22% vsake 3 min
5 min	2 km/h - hoja

KAJ MERIMO?

Pred, med in po testu izvedemo merjenje maksimalnega sprejema kisika, merjenje frekvence srca, odvzem mikrovzorca krvi iz ušesne mečice, spirometrijo in izmero maščobnega tkiva.

V analizi po testu dobite prikaz podatkov merjenci, oceno aerobne kapacitete, analizo vsebnosti laktata v krvi, podatke spirometrije, podatke o % maščobe v telesu, izračunane pragove vzdržljivosti (laktatni prag, prag respiratorne kompenzacije, anaerobni prag, Vo2max).

KDAJ POTEKAJO MERITVE?

Naši vodili sta osebni pristop in zadovoljstvo uporabnikov, zato bomo meritve prilagodili vašim željam, potrebam in prostemu času.

KAKO SE PRIJAVITE?

Okvirno prijavo lahko oddate po e-pošti: meritve@fsp.uni-lj.si. Navedite vašo telefonsko številko, na kateri ste dosegljivi in poklicali vas bomo v najkrajšem možnem času, da se dogovorimo za termin in ostale podrobnosti.

ZA VAS SMO DOSEGLJIVI

- po telefonu 030 239 450 ob ponedeljkih in sredah med 11. in 13. uro.
- po elektronski pošti: meritve@fsp.uni-lj.si
- na facebooku

DARILNI BON

Postopek nakupa:

1. Naročilo darilnega bona
 - Preko telefona 01/520-77-42 (ob ponedeljkih in sredah med 11. in 13. uro)
 - Preko elektronske pošte meritve@fsp.uni-lj.si, kjer nam zaupate izbrani paket, ime in priimek merjenca in naslov, kamor pošljemo račun in darilni bon.
2. Po pošti prejmete račun.
3. Ko je račun plačam, vam pošljemo darilni bon.

CENIK

<i>Številka paketa</i>	<i>Test</i>	<i>Število meritev*</i>	<i>Osnovna cena</i>	<i>Doplačilo za drugo meritev**</i>	<i>Skupinski popust***</i>
1	Praha za tekače	2	206€	92€	/
2	Praha za tekače	1	114€	/	97€
3	Conconi za kolesarje	2	175€	78€	/
4	Conconi za kolesarje	1	97€	/	83€
5	Smutek za tekače	2	218€	98€	/
6	Smutek za tekače	1	120€	/	102€

*Priporočamo, da se meritve opravijo pred in po določenem trenažnem obdobju, saj lahko rezultate ovrednotimo le s primerjavo.

**Če merjenec poravna znesek drugih meritev v roku enega meseca po prvih meritvah, dobi na druge meritve 20% popust. Druge meritve lahko nato opravi v roku enega leta po prvih meritvah.

***15 % skupinski popust velja za družbe, ki štejejo 10 članov ali več, in so se hkrati prijavile na meritve.

Ponujamo tudi...

ŠTIRI INDIVIDUALNE URE TEKA, ki združujejo prakso in teorijo, napisan okvirni PROGRAM VADBE in ANALIZO TEHNIKE TEKA

Paket je namenjen vsem rekreativnim tekačem:

- ki bi si radi pridobili teoretično **ZNANJE O TRENIRANJU** in ga preizkusili v praksi z osebnim trenerjem (znanje o metodah teka, fiziologiji napora, športni prehrani in tekočini, ogrevanju, raztezanju, vadbi za moč)
- ki bi se radi optimalno **PRIPRAVILI NA LJUBLJANSKI POL/MARATON**,
- ki bi radi izvedeli, kako lahko izboljšajo svojo tehniko teka,
- ki bi radi kvalitetno trenirali po programu vadbe,

- ki se bodo s tekom prvič resneje srečali, takim, ki jim je tek življenje in takim, ki so nekje vmes.

Priporočamo oz. zaželeno je, da opravite MERITVE AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI:

- pred urami teka, saj bomo tako lahko najboljše spoznali vaše telesne zmogljivosti in jih z ustreznim treningom premaknili na višjo raven, in
- na vrhuncu vaših sposobnosti, saj bomo le tako lahko ovrednotili vaš napredek.

Cena paketa: 90 €



Programe koordinira: Ada Vučko

Kliknite tu in se nam pridružite na :



PRILOGA 14: Letak, ki je bil podeljen na Kraškem maratonu

Ali veste, da

VO₂max,
aerobni in
anaerobni prag

spadajo med najpomembnejše
parametre za oceno aerobne
vzdržljivosti
?

Ali veste,
da se lahko

natančne
vrednosti
srčnega utripa pri
vzdržljivostnih pragovih določi
samo laboratorijsko
?

Ali veste,
da obstaja
območje srčnega utripa,
kjer posameznikovo
telo
kuri največ
maščob
?

MERITVE

AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI

ZA REKREATIVNE

ŠPORTNIKE

Tekači



Praha test

Tekači na smučeh



Smutek test

Kolesarji



Conconijev test

Zaupajte nam, da bomo **skupaj premikali meje vašega športnega uspeha!**
Z nami **ne** boste trenirali **več, temveč pametneje.**



Odvzem krvi za analizo
laktata

Vsi trije paketi meritev vključujejo:

- izvajanje meritev
- strokovni posvet po zaključenih meritvah – razlaga o fiziologiji napora, o metodah treninga
- rezultate z interpretacijo in svetovanje na podlagi rezultatov



Na podlagi rezultatov vam
svetujemo, kako trenirati.

Paket "Priprave na Ljubljanski pol/maraton" vključuje:



* Meritve so priporočljive, vendar niso del paketa "Priprave na Ljubljanski maraton"

Več informacij dobite:

- Po telefonu ob ponedeljkih in sredo med 11. in 13. uro na 01/520-77-42
- Po elektronski pošti: meritve@fsp.uni-lj.si
- Na spletu http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/storitve_za_rekreativne_sportnike/
- Na facebooku pod naslovom Meritve za rekreativne športnike



11. mali Kraški maraton

Trije srečnejši bodo opravili test v
Fiziološkem laboratoriju
Fakultete za šport

Nagrado podarjajo:



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Obiščite tudi...

<http://www.fsp.uni-lj.si/cvus/zaloznistvo/>

Največja ponudba strokovne športne literature



PRILOGA 15: Teoretične in praktične vsebine individualnih ur

PAKET INDIVIDUALNIH UR (*na primeru*)

Prve meritve – 20. april 2011 (naslednje meritve – konec oktobra)

4 x individualne ure, ki združujejo tako prakso kot teorijo – tri srečanja v maju

Cilji:

- Predstavitev programa vadbe za kvalitetno samostojno treniranje
- Podajanje teoretičnega znanja – učenje o treniranju
- Praktična izvedba dveh različnih metod treninga po priporočilu iz meritev
- Analiza tehnike teka

Prvo srečanje (2 h):

Razlaga okvirnega programa vadbe (30 min)

- Kdaj povečati obremenitev?
- Kako prilagajati trening?

Ogrevanje (15 min)

- Pogovorni tek
- Različna gibanja, smeri, poskoki, kroženja, vključiti veliko mišične mase
- Gimnastične vaje – dinamično, kratki raztegi, bistvene mišice...
- Splošni napotki ogrevanja: znojenje, začenjati počasi

Analiza tehnike teka (45 min)

- Snemanje treh različnih tempov teka (počasi, srednje, submaksimalno); po ustnih navodilih (skrajšati korak, povečati frekvenco, stopalo postavljati pod telo...) posneti srednje hiter tek še enkrat.
- Razlaga pravilne tehnike: nihanje rok, gibanje nog, CTT, postavljanje stopal na tla, dihanje...)
- Opazovanje napak na računalniku: tek po petah, nihanje nog, predolg korak...
- Atletska abeceda – vaje za izboljšanje: ob opori imitacija celotnega koraka, udarjanje pet nazaj, skipingi, hopsanje, tek s poudarjenim odzivom, stopnjevanja, prehodi iz atletske abecede v tek...

Poskoki (10 min)

- 30 – 50 m ali na mestu (10 ponovitev)
- Sonožni vertikalni, horizontalni, po eni nogi, iz ene na drugo, ritensko, v vse smeri...

Iztek (5 min) – Tema pogovora:

- Kako se obnese novi trend – bosonogi tek?

- Kaj je elastična energija in kako se jo izkorišča?

Raztezanje (15 min)

- Kakšni so učinki raztezanja?
- Katere metoda raztezanja lahko uporabimo?
- Kdaj se ne raztezamo?
- Katere so zakonitosti raztezanja?
- Katere mišice je potrebno pri teku raztegniti? Katere za vsakdanje življenje?

Drugo srečanje (1 h):

Metoda treninga: Fartlek na Golovcu

- Bistvo omenjene metode
- Pogovorni tek do vznožja – Tema pogovora: Kako lahko zaščitimo svojo hrbtenico? (pravilno dviganje bremen, globoke in stranske mišice trebuha, drža telesa), Zakaj je dobro teči po neravnem terenu?
- Hoja do platoja – tehnika hoje in teka v klanec
- Na vrhu Golovca: gimnastične vaje, poskoki, intervalni teki, bistvene vaje atletske abecede in prehod v hiter tek
- In...

Vaje za moč

- Izvedba nekaterih vaj z lastnim telesom med izvajanjem fartleka.
- Kako se prilagaja zahtevnost določene vaje?
- Katere so bistvene mišice, ki se delajo pri teku?
- Katere so zakonitosti vadbe za moč?
- Kakšne metode vadbe za moč se priporoča?

Pogovorni tek proti izhodišču

- Katerim tekaškim poškodbam se je potrebno izogniti?
- Kaj je VO₂max, kakšni so učinki različnih metod treniranja teka, zakaj so vzdržljivostni pragovi pomembni?

Tretje srečanje (1 h):

Ogrevanje

Tema ob pogovornem teku – Prehrana, tekočina

- Kaj se je zjutraj pred tekom? Kaj pojesti po teku? Kako pomembna je tekočina? Kateri izdelki športne prehrane so primerni?

Bistvene vaje atletske abecede s preходом v hitri tek, poskoki, gimnastične vaje

Metoda treninga: Intervalna metoda

- Metodični postopek
- Delo z merilcem srčnega utripa

PRILOGA 16: Reklama, ki je zaokrožila po e-pošti

Mogoče bi zanimalo tudi vaše člane?

MERITVE

AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI

ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE

na Fakulteti za šport

Tekači

Kolesarji

Tekači na smučeh

Vas zanima vaš

- $VO_2\max$,
- laktatni prag in
- anaerobni prag,

da boste lažje **premikali meje vašega športnega uspeha?**

Z nami ne boste **trenirali** več, temveč **pametneje**.

Več informacij dobite [na spletu](#).

Fakulteta za šport (ŠDC)
Koordinatorica projekta Ada Vučko

Če ne želite prejemati naših obvestil, nam to prosim sporočite.

PRILOGA 17: Govor na Kraškem maratonu in besedilo na njihovi spletni strani

GOVOR IN PODELITEV IZŽREBANIH NAGRAD ob razglasitvi rezultatov

11. Kraški mali maraton v sodelovanju s Fakulteto za šport

Podelitev nagrade:

Trije izžrebanci

Nagrada: darilni bon za opravljanje meritev aerobne vzdržljivosti

Nagrado podarja: Športno diagnostični center Fakultete za šport.

Govor:

“Čestitam vsem, ki ste izbrali zdrav način življenja. Hkrati bi rada opozorila, da je za nepripravljen organizem lahko obremenitev velik stres, ki ima negativne učinke. Ali ste zdravi, pripravljeni, ali vaše srce dobro deluje... Na takšna in podobna vprašanja odgovorimo na Fakulteti za šport.

Izvajamo namreč meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativne športnike. Gre za obremenilni test, kjer se s postopnim povečevanjem obremenitve, pride do maksimalne porabe kisika. Vmes se nadzoruje tudi srčni utrip in odvzame se vzorce krvi za analizo laktata. Merjenci bodo izvedeli pri kakšnem srčnem utripu dosegajo aerobni in anaerobni prag, koliko znaša njihova maksimalna poraba kisika, ali je njihovo telo dobro prilagojeno na zakislenost, ali imajo zdravo srce, ali je njihov tek učinkovit in še marsikaj.

Meritve niso samo za rekreativce, ki so že dobro pripravljeni in bi radi izvedeli, kako trenirati, da bodo še boljši, ampak tudi za začetnike, za tiste, ki želijo povečati porabo maščob, za tiste, ki se želijo kvalitetno pripraviti na Ljubljanski maraton...

Meritev se torej lahko udeleži vsak. Pripravljene imamo pakete za tekače, kolesarje in tekače na smučeh.

Za več informacij naj pogledajo na letake v vrečke, kjer imajo napisano tudi spletno stran, poiščejo nas lahko tudi na facebooku ali pokličejo.”

BESEDILO NA SPLETNI STRANI PRED MARATONOM

11. KRAŠKI MALI MARATON v sodelovanju s Fakulteto za šport

MERITVE ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE

Trije izžrebanci bodo prejeli darilni bon za opravljanje meritev aerobne vzdržljivosti v Fiziološkem laboratoriju na Fakulteti za šport. Izvedeli bodo pri kakšnem srčnem utripu dosegajo pragove vzdržljivosti, kolikšen je njihov $VO_2\max$, pri kakšnem srčnem utripu njihovo telo kuri največ maščob in še marsikaj... Glede na rezultate meritev jim bomo svetovali, kako trenirati, da bodo še boljši. Nagrado podarja Športno diagnostični center Fakultete za šport.

PRILOGA 18: Članek Meritve za rekreativne športnike

MERITVE ZA REKREATIVNE ŠPORTNIKE

Na Fakulteti za šport v okviru Inštituta za šport že vrsto let izvajamo meritve za vrhunske športnike. Na športno rekreativnem področju pa smo dodali novo storitev – meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativne športnike.

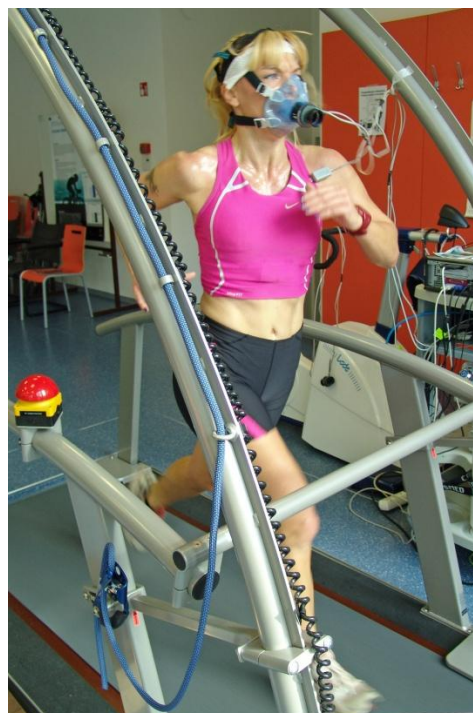
Aerobna vzdržljivost je potrebna pri vseh športih, kjer želimo dalj časa vztrajati pri določeni obremenitvi. V tem opisu se prepoznajo predvsem tekači, kolesarji in tekači na smučeh. In prav za te skupine rekreativnih športnikov smo pripravili teste aerobne vzdržljivosti.

Tovrstne teste opravljajo usposobljeni strokovnjaki v laboratoriju Fakultete za šport. Testi se med sabo nekoliko razlikujejo, a imajo skupno bistvo. Pri vseh gre za stopenjski obremenilni test, kar pomeni, da se obremenitev postopoma povečuje do trenutka, ko organizem to še dopušča. Obremenitev se povečuje s stopnjo naklona in s hitrostjo na tekoči preprogi. Pri kolesu pa se obremenitev regulira z uporom, ki ga nudijo pedala. Tekачi opravijo Praha test na tekoči preprogi, kolesarji Conconijev test na nastavljivem sobnem kolesu (po želji tudi na svojem tekmovalnem) in smučarski tekači Smutek test, kjer na tekoči preprogi uporabijo modificirane palice.

Na začetku merjenja seznanimo s protokolom meritev. Preden stopijo na tekočo preprogo oziroma sedejo na kolo, izmerimo njihovo telesno višino, telesno maso, odstotek maščobe v telesu in opravimo spirometrijo, ki nas oskrbi s podatki o pljučni kapaciteti merjencev. Pred, med in po testu vzamemo tudi mikrovzorec krvi iz ušesne mečice za analizo laktata. Nato merjencem namestimo masko, ki meri porabo kisika, in merilec srčnega utripa. Sledi nekaj minutno ogrevanje, potem pa zares.

Na podlagi vseh podatkov dobimo celotno sliko merjenčevega organizma in kako le-ta deluje pod obremenitvijo. Podatki povedo kako deluje merjenčev srčno-žilni sistem, kakšne so njegove dihalne funkcije, pri kakšnem srčnem utripu in hitrosti dosega laktatni prag, respiratorno kompenzacijo, anaerobni prag in $VO_2\max$.

Rekreativni športniki v veliki meri določajo srčni utrip za vadbeno območja na podlagi maksimalnega srčnega utripa. Vendar pa je takšno določanje obremenitve nenatančno in ne omogoča optimalnega napredovanja. Z našo pomočjo merjenci izvedo vrednosti srčnega utripa za vadbeno območja na osnovi $VO_2\max$.





Maksimalno porabo kisika lahko natančno določimo le v laboratoriju. Dosežena je, ko poraba kisika, kljub povečanju intenzivnosti, neha naraščati. Pri intenzivnosti okrog 40 – 60 % VO_2max rekreativec doseže aerobni ali laktatni prag. Pri intenzivnosti okrog 80 – 90 % VO_2max pa anaerobni prag.

VO_2max , aerobni in anaerobni prag spadajo med najpomembnejše parametre za oceno aerobne vzdržljivosti.

Pri dolgih tekaških razdaljah, kot sta maraton in ultramaraton, je za določanje tekmovalne uspešnosti pomembnejši kriterij aerobni prag. Pri teku na 5, 10 in 21 km pa je tekmovalni uspeh v večji meri povezan z VO_2max in z anaerobnim pragom.

Dejstvo je, da gre za meje, ki jih lahko z ustreznim treningom premaknemo na višjo raven in s tem izboljšamo aerobno vzdržljivost.

Podatke meritev podamo v obliki tabel in grafov, ki jih interpretirajo strokovnjaki na tem področju. Po končanih meritvah prav zato nudimo tudi strokovni posvet, ko merjencem razložimo pridobljene rezultate in svetujemo, kako trenirati, da bi presegli meje njihovega športnega uspeha.

Zaželeno in priporočljivo je, da meritve izvedemo dvakrat, saj tako preverimo učinkovitost treninga. Po določenem trenažnem procesu so torej merjenci vabljeni na ponovne meritve.

Z nami ne boste trenirali več, temveč pametneje. Varno, zdravo, premišljeno, brez pretiravanja. S pravimi podatki o vašem organizmu je to mogoče.

Ada Vučko
koordinatorka projekta

PRILOGA 19: Članek Že res da nisem profesionalni športnik

Meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativne športnike

Že res da nisem profesionalni športnik, vendar to ne pomeni, da ne morem trenirati kot profesionallec.

Izzrebanec nagradne igre, Bojan Ambrožič

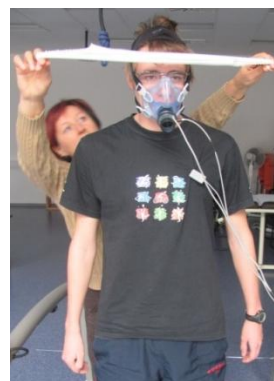
Trenirati kot profesionallec je zelo težko, če ne veš kako se tvoje telo obnaša pod vplivom različnih fizičnih obremenitev. Še pred kratkim je bila edina možnost za vsaj približno spremljanje napredka pri treningu uporaba napredne športne ure z merilcem srčnega utripa. Od letos dalje pa v laboratoriju na Fakulteti za šport izvajajo natančne meritve aerobne vzdržljivosti tudi za rekreativne športnike. Na voljo je Smutek test za smučarske tekače, Conconijev test za kolesarje in Praha test za tekače.

Zelo sem vesel, da sem eden izmed prvih rekreativnih tekačev, ki so imeli priložnost preizkusiti slednji test, saj sem bil izžreban na Tekoškem forumu za brezplačen test. Nestrpno sem čakal, da ga že končno enkrat opravi. Vendar sem po žrebanju na gorskem teku na Polhograjsko Grmado zbolel. Teku sem se moral odpovedati kar za celih 14 dni. Zame sama bolezen ni bila tako velik stres, kot je bilo kruto dejstvo, da nisem mogel teči. Seveda je vsa prigarana forma šla po zlu...



Spirometrija

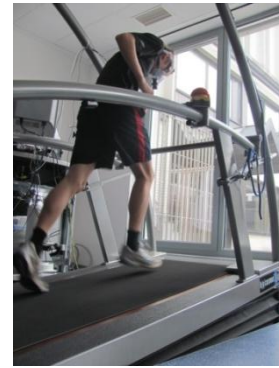
Šele tri dni pred testom sem spet začel teči. Vendar to ni šlo za tek, ampak bolj za poskakovanje od sreče, da končno lahko spet laufam (I am back)! Zato pred testom nisem imel nobenih apetitov po kakšnem spodobnem rezultatu. Preizkus bi mi sicer lahko prestavili, vendar sem v zadnjem času tako zelo zaposlen (in to si štejem v dobro), da si kasneje niti ne bi mogel utrgati dve urici časa, kolikor traja test.



Nameščanje maske za merjenje porabe kisika

Tako sem se znašel v moderno (vsaj meni, laiku, se je zdelo tako) opremljenem laboratoriju. Pred testom me je medicinska sestra stehala, izmerila in mi preverila količino laktata v krvi ter opravila meritev mojih

respiratornih sposobnosti. Potem pa so mi nadeli posebno masko za merjenje maksimalne količina kisika, ki ga bom porabil med tekom. Za tem pa sem začel počasi teči po tekočem traku. Sprva ima preproga počasno hitrost za nekaj minutno ogrevanje. Torej malce drugače, kot sem vajen iz tekem, kjer se teče od prvega do zadnjega metra na polno. Vendar je bilo to prav, zato da sem se navadil steze in dobil občutek. Potem pa je trak začel pospeševati, njegov naklon pa naraščati. Kot gorskemu tekaču mi je bilo seveda v veliko olajšanje, da je šlo vsaj malce v breg, ampak to še zdaleč ni taka strmina, kot sem jo vajen z gorskih preizkušenj.



Naklon (in s tem obremenitev) se je postopoma povečeval

Vse bolj sem se moral naprezati, da sem se obdržal na stezi. Vseeno sem užival v teku v skorajda "astronavtski" opravi. Po približno pol ure teka sem se končno približal robu svojih trenutnih spodobnosti. Zdravnik mi je dejal naj zdržim še minuto in potem bo konec. Brez težav mi je uspelo in malce mi je žal da smo končali že kar tu, saj sem bil pripravljen še kako minuto dlje potrpeti. Na tekmah je ravno to ključno, da zdržiš še zadnji kilometer, ko si navadno že na meji "zavesti". Vendar sem bil s svojim tekom zadovoljen, saj sem prikazal največ, kar sem bil takrat sposoben.



Odvzem krvi za analizo laktata

Čisto na koncu je sledil še posvet z zdravnikom in interpretacija doseženih rezultatov. Ti so bili kar dobri, a sem prepričan, da bi se brez tiste bolezni odrezal še veliko bolje. Na podlagi številnih nasvetov in podatkov, ki sem jih dobil od zdravnika in koordinatorke meritev za rekreativne športnike sem sklenil, da bom odslej pravilneje treniral. Sedaj namreč vem, pri katerem srčnem utripu dosegam laktatni in anaerobni prag, točko respiratorne kompenzacije ter $VO_2\text{max}$. Izravnati moram zgornji del hrbta, da bo moja ventilacija učinkovitejša. Ker se pri gorskih tekih vedno slabše odrežem na ravninskem delu, bom poskusil s predlaganim treningom. Čez čas (ko bom spet v dobri formi) bom prišel na vnovičen test.



Pogovor po končanem testiranju

Hvala Fakulteti za šport za zanimivo izkušnjo!

PRILOGA 20: Članek Tekачi, trenirajte pametneje

TEKAČI, TRENIRAJTE PAMETNEJE!

Količina pretečenih kilometrov še zdaleč ni dovolj za optimalen trening. Tekачi se morajo posvetiti tudi treningu hitrosti in moči, intervalnim metodam za povečanje $VO_2\text{max}$, treningu za povečano vključevanje maščob, vajam za optimalno tehniko teka in še marsikaj bi se našlo. Vendar, kako izvesti za svoje šibko področje? In kako trenirati, da bi ga izboljšali?

Na Fakulteti za šport v okviru Inštituta za šport izvajamo meritve aerobne vzdržljivosti za rekreativne športnike. Tekачi opravijo Praha test pod nadzorom usposobljenih strokovnjakov v fiziološkem laboratoriju.

Preden stopite na tekočo preprogo vas seznanim s protokolom meritev, izmerimo vašo telesno višino, telesno maso, odstotek maščobe v telesu in opravimo spirometrijo. Pred, med in po testu vzamemo tudi mikrovzorec krvi iz ušesne mečice za analizo laktata. Merjencem namestimo masko, ki meri porabo kisika, in merilec srčnega utripa. Sledi nekaj minutno ogrevanje, potem pa zares. Stopenjski obremenilni test se izvaja od 15 do 30 minut. Obremenitev se postopoma povečuje do trenutka, ko so doseženi kriteriji za $VO_2\text{max}$.

Na podlagi vseh podatkov dobimo celotno sliko merjenčevega organizma in kako le-ta deluje pod obremenitvijo. Podatki povedo, kako deluje merjenčev srčno-žilni sistem, kakšne so njegove dihalne funkcije, pri kakšnem srčnem utripu in obremenitvi dosega laktatni prag in anaerobni prag, koliko znaša njihova maksimalna poraba kisika, ali je njihov tek učinkovit, ali uspešno kompenzirajo acidozo in še marsikaj.

Po meritvah merjencem razložimo pridobljene rezultate in jim svetujemo, kako trenirati, da bi presegli meje svojega športnega uspeha. Podatke in nasvete zagotovimo tudi v pisni obliki.

Zaželeno in priporočljivo je, da meritve izvedemo dvakrat, saj tako preverimo učinkovitost treninga. Po določenem trenažnem procesu so torej merjenci vabljeni na ponovne meritve.

Meritve niso samo za rekreativce, ki že dosegajo dobre rezultate, ampak tudi za začetnike, za tiste, ki se želijo gibati zdravo in varno, za tiste, ki želijo povečati porabo maščob, za tiste, ki se želijo kvalitetno pripraviti na Ljubljanski maraton...

Za tiste, ki si želijo pridobiti znanje o treniranju, nudimo dodaten program, ki vključuje program vadbe, analizo tehnike teka in štiri individualne ure teka, ki združujejo prakso in teorijo.



Rekreativni tekači, ki so se že udeležili naših meritev aerobne vzdržljivosti, so nam zaupali...

A.Š.: *»Na spletni strani sem si prebrala in ogledala, kako potekajo meritve, zato sem prišla pripravljena. Na tekaški preprogi še nisem tekla, zato je bil na začetku malo čuden občutek, ki sem se ga hitro navadila.«*

B.M.: *»Meritve so potrdile, da sem netreniran šprinter..., ki bi rad tekel maraton. Svetovali so mi, kakšne treninge naj uvedem, da bom aktiviral počasna mišična vlakna in uspešno kompenziral nastajanje laktata.«*

J.Č.: *»Določili so mi območje srčnega utripa, pri katerem moj organizem kuri največ maščob.«*

B.K.: *»Imam zelo nizek srčni utrip tako v mirovanju kot med obremenitvijo. Izvedel sem, da se srce dobro odziva na obremenitev, tako da me nizki pulzi ne skrbijo več.«*

U.V.: *»V septembru, ko bom na vrhuncu svojih sposobnosti, bom prišel na ponovne meritve. Dobro bi bilo narediti primerjavo svojih rezultatov prej in potem, da vidim koliko sem napredoval.«*

B.A.: *»Že res da nisem profesionalni športnik, vendar to ne pomeni, da ne morem trenirati kot profesionallec. Trenirati kot profesionallec pa je zelo težko, če ne veš kako se tvoje telo obnaša pod vplivom različnih fizičnih obremenitev.«*

Z nami ne boste trenirali več, temveč pametneje.

Ada Vučko
Koordinatorica Meritev za rekreativne športnike

PRILOGA 21: Članek Kolesarji, pripravite se kvalitetno

KOLESARJI, PRIPRAVITE SE KVALITETNO!

Količina prevoženih kilometrov še zdaleč ni dovolj za optimalen trening. Kolesarji se morajo posvetiti tudi treningu hitrosti in moči, intervalnim metodam za povečanje $VO_2\max$, vajam za optimalno poganjanje pedal in še marsikaj bi se našlo.

Vendar, kako vedeti v katerih območjih moram trenirati svojo šibko področje?

Rekreativnim kolesarjem, ki so se udeležili naših meritev aerobne vzdržljivosti na Fakulteti za šport, je veliko lažje. Zakaj so se odločili priti in kaj so izvedeli, so nam zaupali kar sami, ko so prišli na testiranje.

Ali lahko opišite svoje ukvarjanje s športom?

U.V.: »S kolesarjenjem se intenzivneje ukvarjam 2 leti. Poleg tega hodim tudi v hribe in obiskujem fitness. V tednu sem tako 4-krat aktiven. Program si pišem sam, je okviren, uporabljam merilec srčnega utripa. Teorijo o treniranju pridobivam iz interneta. Treninge izvajam v enakomernem tempu in včasih v intervalni obliki.«

I.K.: »Nad kolesarjenjem me je navdušil mož, tako da sem aktivna dve leti. Zimo si krajšam s hojo v hribe. Poleti kolesarim 3-krat na teden. Na začetku sezone po ravnini, kasneje dodam vzpone. Moji treningi so si podobni, saj večinoma kolesarim v enakomernem tempu.«

B.K.: »S športom se ukvarjam že celo življenje. Intenzivneje sem se s kolesarjenjem začel ukvarjati pred tremi leti. Pozimi tečem, v toplih mesecih pa uspem 3-5 x na teden kolesariti. Na leto tako naredim približno 1500 km, po ravnini in v hrib. Zaradi zanimanja veliko preberem na internetu in pridobivam koristne informacije za trening. Sam se si napisal okviren program treninga, beležim si tudi srčne utripe po opravljenem treningu.«

Zakaj ste se odločili priti na meritve?

U.V.: »Na spletni strani sem prebral, da obstaja možnost testiranja. Želel sem dobiti podatke o mojih sposobnostih, da bi se lahko primerjal z uspešnejšimi kolesarji.«

I.K.: »Meritve sem dobila za darilo.«

B.K.: »Vedel sem, da take meritve obstajajo. Ko sem naletel na spletno stran, sem takoj vedel, da se moram prijaviti. Imam željo po večjemu napredku in učinkovitejšemu treniranju.«



Kako so potekale meritve?



U.V.: »Meritve sem si predstavljal točno tako kot so potekale v resnici. Prišel sem pravočasno. Imel sem dovolj časa za pripravo in ogrevanje. Kolesarjenje na meritvah mi je predstavljalo težji zalogaj kot navadno. Rabil sem nekaj časa, da sem se navadil na kolo. Navadno si med kolesarjenjem čistim nos, tu pa ga nisem mogel. Test sam po sebi ni bil težak, saj sem podobne obremenitve preizkusil že doma.«

I.K.: »Na spletni strani sem si prebrala in ogledala, tako da sem vedela kako bo. In res je bilo. Le ogrevanje na testu je bilo zame prekratko. Med opazovanjem drugih kolesarjev sem ugotovila, da potrebujem več časa za ogrevanje kot ostali. Naslednjič ko pridem na test, bom opozorila, da se dalj časa ogrevam.«

B.K.: »Na spletni strani je dobro predstavljeno. Tam sem si prebral in ogledal kako potekajo meritve, zato sem bil pripravljen. Sobnega kolesa nimam, zato se mi je zdelo na začetku vse malo togo. Razliko sem opazil v sedežu. Domač je le boljši. Maska me ni ovirala.«

Kaj ste izvedeli na meritvah?

U.V.: »Izvedel sem za svoja dobra področja, imam visok $VO_2\max$, tako da imam malo prostora za napredek. Izboljšam lahko svojo moč kolesarjenja, tako da se bom osredotočil na intervalne treninge, ki so mi jih predpisali. Navajali naj bi me tudi na kislost. V fitnesu bom spremenil svojo metodo treniranja, saj so mi tako svetovali.«

I.K.: »Popraviti moram svojo tehniko vrtenja pedal. Dobila sem napotke kaj počnem narobe in kako naj to popravim. Določili so mi vadbena območja srčnega utripa za večjo porabo maščob. Nabrati moram še veliko kilometrov. Takrat, ko bom imela za trening le slabo uro časa, bom izvajala tempo kolesarjenje. «

B.K.: »Imam zelo nizek srčni utrip tako v mirovanju kot med obremenitvijo. Izvedel sem, da se srce dobro odziva na obremenitev, tako da me nizki pulzi ne skrbijo več. Čeprav imam dobro razvito aerobno kapaciteto, bi se $VO_2\max$ dalo še izboljšati. Rezervo vidijo tudi v primanjkljaju moči. Priporočili so mi trening za izboljšanje $VO_2\max$ in moči.«

Se nagibate k temu, da bi ponovno prišli na meritve in zakaj?

U.V.: »Razmišljam o tem, da bi prišel na ponovne meritve. Tam nekje septembra, ko bom na vrhuncu svojih sposobnosti. Dobro bi bilo narediti primerjavo svojih rezultatov prej in potem, da vidim kakšen je napredek.«

I.K.: »Zanima me, kako se bo moje stanje spremenilo čez sezono. Sedaj je zima in sem bolj malo aktivna. Ko pridem naslednjič, pa bom za sabo imela kar nekaj prevoženih kilometrov.«

B.K.: »Prišel bom na ponovne meritve čez štiri mesece. Predvsem me zanima, kakšna je razlika v mojih sposobnostih med začetkom in vrhuncem sezone in ali učinkovito treniram.«



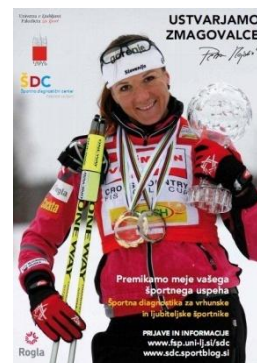
Ada Vučko
Koordinatorica Meritev za rekreativne športnike

PRILOGA 22: Predstavitev za pospeševalce

DODATNA PONUDBA ZA VAŠE UPORABNIKE IN PRILOŽNOST ZA VAŠ DODATNI ZASLUŽEK

Ponudba za pospeševalce programov Centra za vseživljenjsko učenje Fakultete za šport

Vaš kontakt: Ada Vučko, 01/520-77-51, meritve@fsp.uni-lj.si



Vi za nas – promocija

Mi za vas – zaslužek

Vsak izmed pospeševalcev bo dobil prijavnice, ki bodo označene z njegovo kodo. S tem bomo v vsakem trenutku lahko obračunali število vaših članov, ki ste jih napotili k nam in s tem vaš zaslužek.

Naša pričakovanja

- **Promocija** programov Fakultete za šport med vašimi člani.
- **Distribucija promocijskega materiala** Fakultete za šport med vašimi člani. Oglaševanje programov na plakatih in letakih na najbolj frekventnih mestih (vhod, recepcija ...).
- **Svetovanje vašim članom**, da svoje sposobnosti lahko izboljšajo, če se udeležijo meritev, ki jih ponuja Fakulteta za šport.
- **Seznanjanje vaših članov**, da jim Fakulteta za šport ponuja popuste tudi za dodatne programe in produkte, ki jih ponuja (nakup knjig, revije Šport, seminarjev, usposabljanj ...).
- **Uporaba Sportbloga** za promocijo vaših dogodkov in programov v spletni skupnosti Sportblog.
- **O vseh programih in ugodnostih, ki jih ponujamo vas bomo mesečno obveščali preko elektronske pošte.**

Vaš zaslužek

Vaš zaslužek na redne cene paketov.

Vaš zaslužek na cene s skupinskim popustom.

PAKET	CENA	3%-vaš zaslužek
1	202	6,06€
2	111	3,33€
3	176	5,28€
4	98	2,94€
5	216	6,48€
6	120	3,6€

NOVA CENA	15% popusta	3%-vaš zaslužek
1	171,7	5,15€
2	94,4	2,83€
3	149,6	4,49€
4	83,3	2,50€
5	183,6	5,51€
6	102,0	3,06€

Sledi opis storitev

PRILOGA 23: Predstavitev na Kongresu športne rekreacije na Rogli

8. KONGRES ŠPORTNE REKREACIJE, ROGLA, 1.10.2010

Na Fakulteti za šport nudimo programe tudi za rekreativce. Med drugim jim nudimo tudi MERITVE AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI.

(Prikaz letaka) Petra Majdič kot prepoznaven obraz, saj v našem fiziološkem laboratoriju izvajamo meritve za vrhunske športnike. Pred slabim mesecem pa smo začeli ciljati na rekreativce.

(Ogled filma) Gre za merjenje aerobne vzdržljivosti rekreativnih tekačev, kolesarjev in tekačev na smučeh.

Tekači opravijo Praha test na tekoči preprogi, kolesarji Conconijev test na nastavljenem sobnem kolesu (po želji tudi na svojem tekmovalnem) in smučarski tekači Smutek test, kjer merjenci na tekoči preprogi uporabijo modificirane palice.

Pri vseh gre za stopenjski obremenilni test, kar pomeni, da se obremenitev postopoma povečuje do trenutka, ko organizem to še dopušča.

Test se izvaja v laboratoriju Fakultete za šport. Delo opravljajo usposobljeni strokovnjaki.

Pred testom vam izmerimo telesno višino, telesno maso, % maščobe v telesu. Opravimo spirometrijo, vas priključimo na masko za merjenje porabe kisika in vzamemo odvzem mikrovzorca krvi iz ušesne mečice. Ta se potrebuje za analizo laktata.

Nato se primerno ogrejete in test se začne izvajati.

Med testom se meri srčni utrip, poraba kisika in odvzame se kri.

Po končanem testu se mikrovzorec krvi še enkrat odvzame, še vedno pa se spremlja poraba kisika in srčni utrip.

V analizi po testu dobite rezultate v obliki tabel in grafov.

V paket pa sodi tudi pogovor po končanih meritvah in svetovanje, kako trenirati dalje.

Tako izveste oceno aerobne kapacitete (VO_{2max}), vsebnosti laktata v krvi, podatke spirometrije, utripni volumen srca, podatke o % maščobe v telesu, izračunane pragove vzdržljivosti.

Podatki pri kateri vrednosti srca dosegate LA prag, OBLO, VO_{2max} so bistvenega pomena pri treniranju. Le tako so lahko treningi za boljšo aerobno sposobnost primerni in hkrati učinkoviti.

Naš slogan je z nami ne boste trenirali več, temveč pametneje. S pravimi podatki o vašem organizmu je to mogoče.

Za konec bi še omenila, da ima omenjeni projekt veliko možnosti razširitev, kot so na primer meritve mišične moči posamezne mišične skupine za rekreativce, team osebnih trenerjev,

seminarji z športno vsebino (tehnika teka, fiziologija napora, športna prehrana). Vse to nas še čaka...

Vse ostale informacije o paketih, ki jih ponujamo in o ceni najdete na http://www.fsp.uni-lj.si/meritve/storitve_za_rekreativne_sportnike/.

Kontaktirate nas lahko po elektronski pošti: meritve@fsp.uni-lj.si

Prijavite se lahko preko prijavnice, ki jo oddate na pošto ali preko e-pošte.

V vrečki najdete reklamo in pa ponudbo za naše pospeševalce programov.

Gre za posameznike, ki delujejo na področju športne rekreacije in imajo stik s potencialnimi merjenci. To ste vi. S takimi razvijemo posebno obliko sodelovanja. Vi nam pripeljete merjence, mi pa vam odtopimo delež zaslužka. Več o tem si preberite na listu, ki je priložen. Če vas zanima sodelovanje oz. če imate kakršnokoli vprašanje sem na voljo danes v živo in pa vedno na omenjeni e-poštni naslov.

Hvala za pozornost.

PRILOGA 24: Rangirana vprašanja za potrebe analize

KAKO STE IZVEDELI ZA MERITVE?

Nekateri merjenci so imeli med možnostmi odgovora tudi ime trenerja, ker smo se z njim dogovarjali o sodelovanju. Pri analizi se je to vprašanje izločilo, saj nanj ni odgovoril nihče.

- h. Iz vaše spletne strani, facebooka
- i. Iz tekaškega foruma (Športni center)
- j. Od trenerja/trenerke/vodje skupine: _____ (navedite ime in priimek)
- k. Od kolega, ki se je meritev že udeležil: _____ (navedite ime in priimek)
- l. Iz rekreativnih tekaških/kolesarskih prireditev
- m. Iz letakov oz. plakatov razstavljenih: _____ (navedite prostor, objekt)
- n. Ostalo: _____

KOLIKO ČASA ŽE INTENZIVNO TRENIRATE?

Na to vprašanje so merjenci odgovarjali z opisom. Za potrebe analize smo združili v naslednje range.

- a. Celo življenje
- b. 10 let
- c. 5 let
- d. 2 leti
- e. 1 leto
- f. Pol leta

ŠTEVILO TRENINGOV NA TEDEN

Na to vprašanje so merjenci odgovarjali z opisom. Za potrebe analize smo združili v naslednje range.

- a. 2x
- b. 3x
- c. 4x
- d. 5x
- e. 6x
- f. 7x
- g. Več kot 7x

KOLIKOKRAT NA TEDEN SE POSVETITE DOLOČENEMU ŠPORTU?

Eno vprašanje je bilo preoblikovano v dva: Kaj trenira poleg športa, ki ga je prišel testirati in še kakšen šport poleg osnovnega in dodatnega. Možni odgovori so bili isti na oba vprašanja.

- a. Tek ali kolo
- b. Tek ali kolo
- c. Vadba za moč
- d. Hoja v hribe
- e. Tek na smučeh
- f. Tenis
- g. Plavanje
- h. Smučanje
- i. Aerobika
- j. Ostalo

KOLIKO ČASA NAMENITE POSAMEZNEMU TRENINGU (minimalno, povprečno, maksimalno)?

Na to vprašanje so merjenci odgovarjali z opisom. Za potrebe analize smo povprečno vrednost združili v naslednje range.

- a. 30 min
- b. 60 min
- c. 90 min
- d. 120 min
- e. 150 min
- f. Več

PRILOGA 25: Evalvacijski vprašalnik preko spleta

Meritve so za vami, zato vas naprošamo, da rešite evalvacijski vprašalnik, s katerim nam boste podali koristne povratne informacije. Najlepša hvala, ker bodo z vašo pomočjo naše storitve uspešnejše!

Datum _____ Spol M Ž

Kateri je glavni razlog, da ste se odločili za meritve?

- Želim si pametno in učinkovito trenirati
- Želim si boljših rezultatov na tekmah
- Želel/a sem preveriti svoje sposobnosti, zdravje
- Želel/a sem preveriti svoj napredek (meritev sem se udeležil/a že večkrat)
- Zaradi nasveta drugih (vodje skupine, prijateljev)
- Ostalo: _____

Ali smo vam dobro razložili potek celotnih meritev?

- Da
- Ne
- Lahko bi jih boljše, saj sem bil/a med samim testom v nevednosti, kaj sledi
- Ostalo: _____

Kako so potekale meritve?

- Brez težav in po urniku
- Brez težav, vendar s časovnim zamikom
- Imel/a sem težave, ker _____
- Ostalo: _____

Ali ste bili zadovoljni s strokovnostjo in pristopom osebja?

Doktor	Medicinska sestra	Svetovalka
a. Strokovno in prijazno	a. Strokovna in prijazna	a. Strokovna in prijazna
b. Strokovno in neprijazno	b. Strokovna in neprijazna	b. Strokovna in neprijazna
c. Nestrokovno in prijazno	c. Nestrokovna in prijazna	c. Nestrokovna in prijazna
d. Nestrokovno in neprijazno	d. Nestrokovna in neprijazna	d. Nestrokovna in neprijazna

Ali se vam je zdel pogovor na meritvah s svetovalko poučen?

- Da
- Ne, izvedel/a nisem ničesar novega
- Lahko bi bil bolj poučen
- Ostalo: _____

Ali se vam je zdel pogovor po meritvah z doktorjem poučen?

- Da

- Ne, izvedel/a nisem ničesar novega
- Lahko bi bil bolj poučen
- Ostalo: _____

Kakšno je vaše mišljenje glede prejetih pisnih rezultatov, ki jih je analiziral doktor?

Več kot polovico rezultatov razumem. Da, Ne

S prejetimi obrazložitvami kratic si lahko pomagam pri samostojni interpretaciji.

Da, Ne

Kakšno je vaše mišljenje glede prejetega pisnega svetovanja, ki ga je podala svetovalka?

Vzdržljivostne pragove bom uporabljal pri svojem treningu. Da, Ne

Nasvete glede šibkih področij bom upošteval/a. Da, Ne

Katere pomanjkljivosti meritev bi izpostavili? (možnih je več odgovorov)

- Usklajevanje glede termina
- Nestrokovnost osebja
- Neprijaznost osebja
- Analiza rezultatov ne izpolni pričakovanj
- Svetovanje ne izpolni pričakovanj
- Predolgo čakanje na rezultate
- Ostalo: _____

Kako bi na splošno ocenili storitev meritev za rekreativne športnike?

Nisem zadovolj-en/na | Zadovolj-en/na | Zelo zadovolj-en/na

Vaši predlogi, pritožbe, pohvale

PRILOGA 26: Vprašalnik za tekače, ki pridejo ponovno na meritve

VPRAŠALNIK

Meritve za rekreativne športnike

Pozdravljena draga rekreativka, pozdravljen dragi rekreativec!

Ponovno se nahajate v našem laboratoriju. Upamo, da ste v času od zadnjih meritev do danes pametno trenirali.

Pred vami je vprašalnik, ki se nanaša SAMO NA OBDOBJE OD ZADNJIH MERITEV.

Vprašanja rešite tako, da obkrožite črko pred ustreznim odgovorom ali vpišete odgovor na črto oz. v okence. Možnih je več odgovorov.

Najlepša hvala!

Ime in priimek

Datum zadnjih meritev

1. Ali se imeli v času od zadnjih meritev kakšne zdravstvene posebnosti ali poškodbe?

2. Ste se v tem času udeleževali rekreativnih tekem? Če ja, napišite katerih (število km).

3. Kolikokrat na teden ste v tem času trenirali?

- a. Manj kot 2x
- b. 2x
- c. 3x
- d. 4x
- e. 5x
- f. 6x
- g. 7x
- h. Več kot 7x

4. Ste se v tem času ukvarjali tudi s kakšnim drugim športom kot poglavitnim?

- a. Ne
- b. Kolesarjenje
- c. Vadba za moč
- d. Hoja v hribe
- e. Tek na smučeh
- f. Plavanje
- g. Smučanje
- h. Ostalo: _____

5. Koliko časa ste povprečno namenili posameznemu treningu teka?

- a. 30 min
- b. 45 min
- c. 60 min
- d. 90 min (1 h 30 min)
- e. 120 min (2 h)
- f. Več kot 120 min

6. Koliko kilometrov ste pretekli na teden?

- a. Manj kot 10 km
- b. Od 10 do 20 km
- c. Od 20 do 30 km
- d. Od 30 do 40 km
- e. Več kot 40 km

7. Kako ste trenirali?

- f. Po občutku, brez zapisanih treningov
- g. Po programu, ki mi ga je napisal osebni trener
- h. Po programu, ki sem ga napisal sam

8. Katere napotke ste upoštevali pri prejšnjih meritvah?

Na področju...

Raznolikosti treningov

Količine treningov

Srčnega utripa

Tehnike teka

Vadbe za moč

Raztezanja

Prehrane