

Poslovno-komercialna šola Celje

Šport in starejši uporabniki

Raziskovalna naloga



Mentorica:

Mag.Jadranka Prodnik

Raziskovalke:

Barbara Klokočovnik, 4.b
Nives Ozis, 4.b
Anita Selčan , 4.b

Celje, marec 2005

KAZALO

POVZETEK	3
1 UVOD	4
1.1 Opredelitev področja in namen raziskovalne naloge	4
1.2 Opredelitev ciljev v raziskovalni nalogi	5
1.3.1 Cilji v teoretičnem delu:.....	5
1.3.2 Cilji v praktičnem delu:.....	5
1.4 Osnovne trditve-hipoteze v raziskavi	6
1.5 Uporabljene raziskovalne metode.....	6
1.6 Omejitve pri izdelavi naloge	7
2 TEORETIČNI DEL.....	8
2.1 Pojem in pomen športne rekreacije za zdravje	8
2.2 Prednost rekreacije.....	9
2.3 Posledice ukvarjanja s športnimi aktivnostmi.....	9
2.4 Intenzivnost vadbe.....	11
2.5 Kaj se zgodi, ko pride telo v gibanje?	11
2.6 Možnosti ukvarjanja s športno-rekreativnimi aktivnostmi.....	13
2.6.1 Prosti čas.....	13
2.6.2 Odločitev.....	14
2.7 Značilnosti starejših ljudi	14
2.7 Se ljudje gibljemo dovolj? Koliko naredimo za svoje telo in zdravje?.....	17
2.8 Opredelitev vrst in značilnosti posamezne športne aktivnosti.....	17
2.9 Trženjsko upravljanje.....	29
2.9.1 Tržno segmentiranje	29
2.9.2 Osnove segmentiranja.....	30
3 EMPIRIČNI DEL RAZISKOVALNE NALOGE	32
3.1 Uporabljene metode dela in postopek raziskave	32
3.2 Analiza zbranih podatkov.....	32
3.2.1 Analiza zbranih podatkov ponudnikov športnih storitev	32
3.2.2 Analiza zbranih podatkov anketiranih starejših porabnikov	38
3.3 Ovrednotenje hipotez.....	48
3.4 Ugotovitve v raziskavi in uporabnost za prakso	56
4 SKLEPNE MISLI	58
5 VIRI.....	59
6 PRILOGE	61

POVZETEK

Staranje populacije družbo in posameznike postavlja pred nova dejstva, ki se jih morajo zavedati vsi, ki kakorkoli vplivajo na politične, gospodarske in druge družbene odločitve. Število starejših se povečuje. S podaljševanjem življenjske dobe so bodo znatno povečale najrazličnejše potrebe in povpraševanje po dobrinah, ki so bile do sedaj in v preteklosti v domeni mlajših porabnikov. Današnji starejši so bili do nedavna mladi in vodilna generacija, ki je prevzela nove življenjske stile in nove porabniške navade. Samo zaradi staranja in starosti se te generacije niso spremenile, ampak ohranjajo svoj dotedanji način življenja in porabniške navade.

Eno izmed vse pomembnejših tovrstnih tržnih področij je področje ponudbe športno-rekreativnih izdelkov in storitev. Ker v razvitem svetu velja, da so starejši porabniki ena izmed pomembnejših segmentov porabnikov športnih izdelkov in najrazličnejših športnih storitev, je tudi za slovenske ponudnike športnih storitev pomembno, da se zavedajo pomena in značilnosti starejših porabnikov.

Rezultati naše raziskave kažejo, da so starejši ljudje športno dokaj aktivni. Odkriva tudi dejstvo, da se športne organizacije zavedajo prisotnosti starejših ljudi in njihove vse večje vključenosti na področje športa. V raziskavi ugotavljamo, kolikšno pozornost ponudniki, športne organizacije, namenjajo segmentu starejših porabnikov in če so zanje dovolj pomembna skupina, da jim prilagajajo svojo ponudbo in jih kot pomembne tudi obravnavajo.

V raziskavi analiziramo vsebino in značilnosti marketinškega spleta športnih organizacij in ugotavljamo, s katerimi dejavniki ponudbe so anketiranci zadovoljni in kateri dejavniki vplivajo na njihove nakupne odločitve.

Na osnovi rezultatov raziskave ponudnikom športnih storitev predlagamo večjo prilagoditev storitev starejšim obiskovalcem, še večji poudarek na osebem in strokovnem odnosu do starejših obiskovalcev ter upoštevanje njihovih spremenjenih in zmanjšanih fizičnih sposobnosti.

Tudi naša raziskava je le del celovite analize razmer na področju marketinga usmerjenega v starejše porabnike, saj je tako kot na drugih področjih, tudi na področju športa občutiti pomanjkanje pomembnih informacij in osnov za sprejemanje dobrih in uspešnih poslovnih odločitev.

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in namen raziskovalne naloge

V današnjem času, velikih in pomembnih demografskih sprememb in zaradi podaljševanja življenjske dobe v razvitem svetu uspešno staranje bolj aktualno kot kdajkoli prej. Na podlagi številnih znanstvenih študij vemo, da so redna fizična aktivnost, razgibano intelektualno delo, zdrava prehrana in zadovoljivo socialno življenje temelj kakovostnega življenja v poznem življenjskem obdobju.

Redna fizična aktivnost je eliksir mladosti. Večja fizična aktivnost vsaj trikrat na teden je preventiva pred srčnimi boleznimi, sladkorno boleznijo oziroma metabolnim sindromom in osteoporozo, poleg tega znižuje krvni pritisk, odpravlja stres in omogoča ohranjanje normalne telesne teže. Večino poznanih učinkov staranja so namreč v zadnjem času začeli bolj pripisovati nedejavnosti kot kronološki starosti. Zato so lahko ljudje potem, ko so se pri 45 letih povsem »zapustili«, v mnogo slabšem stanju kot aktivni 65-letnik, ki je že od svoje mladosti v nenehnem pogonu. Aerobna (vzdržljivostna) vadba in vadba moči se morata izmenjavati in dopolnjevati. Samo tako se lahko do starosti ohranijo mišična masa, moč in prožnost mišic ter njihova funkcionalna sposobnost.

Ugodni vpliv telesne vadbe na čustveni potencial in njeno proti depresivno delovanje je poznano in potrjeno tudi v psihiatriji. Tako postaja telesna vadba sestavni in dopolnilni del zdravljenja.

Demografske spremembe v svetu in v Sloveniji povzročajo, da se število starejših ljudi vse bolj povečuje, hkrati pa bistveno spreminja značilnosti in lastnosti starejše populacije. Današnje generacije oseb starejših od 50 let imajo povsem drugačen življenjski stil in drugačne potrebe in zahteve kot predhodne generacije starejših. Današnji starejši ostajajo še dolga leta zelo aktivni, vitalni in polni želja po osebni in družbeni aktivnosti. Med posebej zanimiva področja življenja starejših ljudi se uvršča tudi športna in vse rekreativne dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo mladi in stari. Raziskave kažejo, da aktivno življenje, predvsem redna športna in druge fizične aktivnosti podaljšujeta obdobje vitalnosti in zdravja ter zadovoljstva starejših oseb.

Da bo posameznik v zrelih letih tak, kot si želi, zadovoljen sam s seboj in v dobri psihofizični kondiciji, lahko ogromno naredi sam. Fizična aktivnost je gotovo ena izmed tistih aktivnosti, ki pomembno izboljša počutje in ohranja zdravje tudi v letih, ko je človek bolj izpostavljen negativnim dejavnikom iz okolja. Paziti je treba le na to, da človek telesu nudi toliko kolikor lahko sprejema in ga ne preobremenjuje, saj mu s tem lahko povzroči več škode kot koristi. Posluževati se je koristno aktivnosti, ki so primerne za vsa starostna obdobja, kot so vsakodnevna hoja, plavanje, kolesarjenje in nazadnje splošne telesne vaje razgibavanja, bolj poznane kot kolesarjenje in nazadnje splošne telesne vaje bolj poznane kot jutranja telovadba, ki človeka napolnijo z pozitivno energijo in mu omogočijo svež skok v nov dan. Letom primerna športna aktivnost izboljšuje cirkulacijo krvi, krepi delovanje srca in vzdržuje zdravje ožilja, pomaga k hitrejšemu izgorevanju odvečnih kalorij ter pospešuje izločanje škodljivih snovi telesa. Vse to je nujno za krepitev obrambnega sistema organizma in tudi večje odpornosti telesa ter dobrega počutja nasploh.

Športne in druge fizične aktivnosti igrajo pomembno vlogo v življenju človeka od ranih let do pozne starosti. Športna aktivnost se lahko odvija organizirano, v najrazličnejših

športno rekreativnih organizacijah, lahko tudi individualno, v domovih ljudi in v zasebnih telovadnicah, največkrat pa kar v naravi.

Ker se vse bolj povečuje delež starejših oseb v celotni populaciji, povečuje njihova tržna moč in zato postajajo vse pomembnejši tržni segment, so vse pomembnejša ciljna skupina najrazličnejših ponudnikov športnih izdelkov in storitev. Ker so današnji starejši bolj zdravi, vitalni in dejavni, je športna aktivnost za starejše ljudi vse pomembnejši del njihovega aktivnega življenja.

Na osnovi predhodnega menimo, da so starejši dovolj pomembna skupina porabnikov, da postanejo ciljna skupina tudi ponudnikov športnih izdelkov in storitev.

V naši raziskavi, ki je razdeljena na dva dela, analiziramo starejše porabnike in ugotavljamo stopnjo njihove športne aktivnosti, zadovoljstva s ponudbo ipd. V drugem delu proučujemo ponudbeno stran in sicer anketirane športne organizacije ter značilnosti njihove ponudbe, stopnjo usmerjenosti in prilagajanja ponudbe starejšim porabnikom ipd.

V nalogi želimo analizirati stanje na področju športa usmerjenega v starejše porabnike in ugotoviti vlogo in pomen športnega udejstvovanja za starejše ljudi, analizirati športno ponudbo slovenskih rekreativnih športnih organizacij ter ugotoviti, v kakšni meri se ponudba prilagaja povpraševanju in specifičnim značilnostim in potrebam starejših ljudi. Zanima nas, ali v razmišljanju ponudnikov športnih storitev starejši porabnik kot ciljna skupina porabnikov sploh obstaja.

Zanima nas tudi ali pri trženjskem upravljanju uporabljajo strategijo segmentiranja trga, in v kolikšni meri ponudniki diferencirajo svojo ponudbo ter jo prilagajajo specifičnim potrebam in značilnostim starejših porabnikov športnih in rekreativnih storitev. Z raziskavo želimo ugotoviti ali je starejšim ljudem namenjenih dovolj športnih in rekreativnih aktivnosti in če so starejši porabniki s ponudbo zadovoljni in o njej dovolj informirani.

1.2 Opredelitev ciljev v raziskovalni nalogi

Pred začetkom raziskave smo si postavile okvirne raziskovalne cilje in jih razdelile v:

1.3.1 Cilji v teoretičnem delu:

1. Opredeliti pojem in pomen športne aktivnosti v življenju človeka.
2. Spoznati in razumeti značilnosti starejših ljudi ter njihove fiziološke, psihološke ter ekonomske omejitve pri vključevanju v aktivno življenje.
3. Opredelitev vrst in značilnosti posamezne športne aktivnosti.
4. Raziskati pomen tržne segmentacije za uspešno trženje športnih aktivnosti.

1.3.2 Cilji v praktičnem delu:

1. Analizirati vključevanje starejših porabnikov v organizirane športne aktivnosti.
2. Analizirati ponudbo športnih rekreativnih organizacij na območju Celja z vidika starejših udeležencev.
3. Izvesti anketiranje in intervju z različnimi ponudniki športnih aktivnosti.
4. Obdelati zbrane podatke in povzeti ugotovitve v raziskavi.

5. Ovrednotiti postavljene hipoteze.
6. Predlagati ukrepe, ki bi povečali obisk športnih organizacij.
7. Oblikovati sklepne ugotovitve in podati predlog za uporabo v praksi in teoriji (predlog segmentacije starejših porabnikov in predlog trženjskih aktivnosti).

1.4 Osnovne trditve-hipoteze v raziskavi

H1. Športna aktivnost anketirancev je odvisna od spola, izobrazbe in finančne moči anketirancev.

H2. Večina anketirancev se redno ukvarja s športno aktivnostjo, najpogosteje izven športnih organizacij.

H3. Najpomembnejši razlog športne aktivnosti anketirancev je boljše psiho-fizično počutje anketiranca po športni aktivnosti.

H4. Anketirancem, ki so člani različnih športnih organizacij je najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na zadovoljstvo s ponudbo v športni organizaciji osebni odnos oseba in prilagojenost aktivnosti njihovim zmožnostim.

H5. Ponudniki športnih aktivnosti ne segmentirajo starejših članov in ne prilagajajo svoje ponudbe starejšim udeležencem.

H6. Čas izvajanja športnih aktivnosti ni usklajen z željami starejših porabnikov.

H7. Športne organizacije premalo oglašujejo in informirajo starejše porabnike o svoji ponudbi.

H8. Večina športnih organizacij nudi starejšim porabnikom seniorske popuste, kot najpomembnejšo obliko pospeševalnih trženjskih aktivnosti.

1.5 Uporabljene raziskovalne metode

Pri izdelavi raziskovalne naloge smo uporabile metode primarnega in sekundarnega raziskovanja. V primarni raziskavi smo izvedle metodo spraševanja s pomočjo anketnih vprašalnikov, ki smo jih razdelile lastnikom športnih klubov in organizacij na eni strani, in starejšim uporabnikom njihovih storitev ter drugim starejšim ljudem, na drugi strani.

Pri zbiranju teoretičnih izhodišč smo uporabile različne sekundarne vire podatkov kot so tuja in slovenska strokovna literatura, strokovni članki in internet.

1.6 Omejitve pri izdelavi naloge

Pri izdelavi raziskovalne naloge smo bile omejene s pomanjkanjem raziskovalnih izkušenj in znanja. Imele smo težave s pridobivanjem različnih virov, ki jih ni v izobilju. Omejeval nas je tudi čas, saj smo raziskavo izvajale ob drugih šolskih obveznostih.

Tudi odzivnost anketirancev ni bila skladna s pričakovanji in željami, saj večina športnih organizacij na anketne vprašalnike ni odgovorila, prav tako tudi posamezni anketirani starejši porabniki niso bili pripravljeni sodelovati pri spraševanju.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Pojem in pomen športne rekreacije za zdravje

Iz rezultatov mnogih domačih in tujih študij je razvidno, da primerna gibalna aktivnost dviguje ali ohranja mnoge vitalne lastnosti in sposobnosti in skrbi za harmonijo telesnega in duševnega zdravja ljudi. To pa pomeni, da skrbi za zdravje v najširšem pomenu te besede.

V večletni študiji v okviru Inštituta za kineziologijo Fakultete za šport v Ljubljani o psihosomatičnem statusu odraslih prebivalcev Slovenije so primerjali nekatere gibalne in funkcionalne sposobnosti med osebami, ki so gibalno oz. športno aktivne, in osebami, ki niso gibalno aktivne. Rezultati so pokazali, da imajo ljudje, ki so športno aktivni, večino lastnosti in sposobnosti, ki smo jih v študiji spremljali na mnogo višji ravni od oseb, ki niso športno aktivne. Če njihove sposobnosti primerjamo z leti starosti, lahko zapišemo, da imajo športno aktivni rezultate v izmerjenih spremenljivkah približno enake, kot od 20 do 30 let mlajše osebe, ki niso športno aktivne.

Športno rekreiranje je torej ne glede na to, ali smo aktivni zunaj v naravi ali v zaprtih športnih objektih, aktivnost, ki celovito zajame večino človeških razsežnosti, ki smo jih voljni in vse bolj, zaradi številnih škodljivih vplivov tudi prisiljeni, angažirati v svojem prostem času. Športno rekreiranje je aktivnost, ki dviguje ali ohranja mnoge vitalne lastnosti in sposobnosti in skrbi za harmonijo telesnega in duševnega. To pa pomeni, da skrbi za zdravje v najširšem smislu.

O vsestransko pozitivnih vplivih primerne športne aktivnosti na človeški organizem, s tem pa seveda na njegovo zdravje v najširšem pomenu besede, ne gre dvomiti. Nastopi pa vprašanje, zakaj potem več ljudi ne "jemlje" tega zdravila, če je tako učinkovito. En del odgovorov lahko dobimo v rezultatih študije o športu v Ljubljani (Inštitut za šport Fakultete za šport), pri kateri so bili naključni prebivalci med drugim tudi vprašani, zakaj niso športno aktivni oz. zakaj niso aktivni več. Več kot polovica vprašanih je odgovorila, da ima premalo časa, hkrati pa smo ugotovili, da jih večina gleda od dve do tri ure televizije dnevno. V sebi torej nimajo tiste zavesti, potrebe in navad, ki bi jim narekovala redno športno aktivnost

Starost je neizbežno življenjsko obdobje vseh živih bitij, pomembno je druženje in stiki z ljudmi, ki jih imamo radi, ob katerih občutimo ljubezen, z njimi izmenjujemo skrivnosti, težave in želje. Starost namreč ni obdobje, ko bi morali samo premišljevati o starosti, tegobah, ki jih staranje povzroča in o smrti. Starost je lahko zanimiva, pestra in lepa, pestra in lepa, preživijo z ljudmi svoje starosti, s prijatelji in družino, predvsem z vnuki in pravnuki, ki so pravi vrelec mladosti in energije.

Skrivnosti sreče so skrite tudi v poznavanju povezave med umom, telesom in duhom, ki ustvarja zrelost in popolno zdravje ter izboljšuje kakovost življenja. Zato veljata reka: »Ne nehamo se smejati, ker se staramo, pač pa se staramo, ker se nehamo smejati.« in »Zdrav duh v zdravem telesu.«

Dobro je, da se znamo tudi smejati, saj tako postanemo srečni, kar nam lahko uspe le v krogu družine v družbi prijateljev in nam dragih ljudi. »Smeh je pol zdravja«, saj

se pri nasmehu aktivira kar 600 mišic na telesu, kar bi lahko enačili z odlično notranjo aerobiko. Človek, ki se veliko rekreira in skrbi za svojo fizično kondicijo, je poln življenjske energije in pozitivne naravnosti.

2.2 Prednost rekreacije

Vrednost in prednost športne rekreacije v odnosu do ostalih rekreativnih dejavnosti je v tem, da so prav tu združeni elementi kot:

- sproščeno gibanje in primeren telesni napor, ki človeku v sedanjih pogojih pomanjkanja gibanja hudo manjka,
- beg iz urbaniziranega okolja,
- kratek umik od vsakdanjih obveznosti in skrbi,
- druženje s tistim(i), ki pri tej aktivnosti najbolj ustreza(jo),
- sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in pozitivnih čustev,
- uživanje v brezmejni gibalni izraznosti, v estetiki gibanja in v lastnem občutku uspešne tehnike in taktike določene športne panoge.

Če je uspešnost v vrhunskem športu izražena z metri, sekundami in različnimi ocenami sodnikov, se uspešnost v športni rekreaciji lahko meri z litri potu, ki jih rekreativec prelije na športnem prizorišču, in z užitki, veseljem in srečo, ki jih pri tem doživi.

2.3 Posledice ukvarjanja s športnimi aktivnostmi

Z rekreacijo si podaljšamo in izboljšamo življenje ter zdravje naših telesnih organov zato je dobro vedeti naslednje:

- **Srce.** V raziskavah se je izkazalo (Dr. Ford-Amerika), da lahko zdravo devetdeset let staro srce črpa ravno tako učinkovito kot srce pri dvajset letnemu mladeniču. Toda to drži le, je devetdesetletno srce v dobri kondiciji, ki jo zagotavlja redna aerobična vaja.
- **Žile.** Rekreacija naj bi preprečevala arteriosklerozo. Telesne vaje širijo krvne žile, tako da srce lažje črpa in oskrbuje telo s krvjo.
- **Kap.** Krvni strdki so najpogostejši vzroki kapi, telesne dejavnosti pa povečujejo dejavnike, ki jih razgrajujejo.
- **Stres.** Aerobične vaje sproščajo hormone v možganih, ki zmanjšujejo tesnobo in lajšajo depresijo.
- **Sladkorna bolezen.** Delujoče mišice potrebujejo glukozo, zato z aerobičnimi vajami porabljamo glukozo v krvi. Inzulini pomagajo celicam pridelovati sladkor v energijo. Redne aerobične vaje zvečujejo sprejemljivost celic za učinkovanje inzulina. Posledica tega je , da telo potrebuje manj inzulina pri nastajanju energije v mišicah. Če pa v telesu nastaja manj inzulina, je tudi nevarnost za sladkorno bolezen zmanjšana.

- **Možgani.** Redne aerobne vaje lahko izboljšujejo delovanje možganov, še posebej izboljšujejo spomin, odzivni in reakcijski čas in splošne miselne funkcije.
- **Pljuča.** Aerobne aktivnosti poskrbijo, da pljuča delujejo z največjo učinkovitostjo. Nenapisano pravilo je, da se po dvanajstmesečni redni aerobični zmerni vadbi, kardiorespiratorne funkcije izboljšajo za 25-35 %.

Če vse te izboljšave v delovanju telesa ne podaljšujejo in bogatijo življenja, potem bi bilo težko ugotoviti, kaj ga sploh podaljšuje in bogati. So pa že tukaj tudi drugi faktorji, ki so povezani z rekreacijo in večjo kvaliteto življenja. Naj naštejemo le nekatere od njih: samozavest, izgled, zadovoljstvo, vedrost, večja možnost za zaposlitev, druženja...

Rekreativni športnik, torej človek, ki je redno športno aktiven vsaj dvakrat na teden, se od človeka, ki je gibalno neaktiven, razlikuje v mnogih razsežnostih. Je:



- močnejši,
- ima več energije,
- ima lepše oblikovano telo,
- bolj gibljiv,
- je bolj vitalen,
- ima lepšo in boljšo telesno držo,
- bolj odporen,
- se kasneje utruja,
- ima boljši apetit,
- bolj spreten,
- je boljšega razpoloženja,
- bolje spi,
- z boljšo koordinacijo,
- se hitreje odpočije,
- ima boljšo vzdržljivost,
- hitreje nadoknadi energijo,

- v življenju porabi več energije, zato ima bolj uravnoteženo razmerje med prejeto (hrana) in oddano energijo. In kaj vse to skupaj pomeni? **Da je bolj zdrav!**

Zdravje je izjemno pomembna vrednota pri ljudeh. Če pa dobro razmislimo, zanj naredimo izjemno malo - premalo. Šport pri večini ni vrednota sama po sebi, ampak si mora šele pridobiti svoje mesto v vrednostnem sistemu posameznika. Športni pedagogi skušajo v tej smeri vplivati na mlade, skupaj s strokovnjaki za športno rekreacijo pa tudi na vso odraslo populacijo. V vseh starostnih obdobjih pa morajo pri tej vzgoji sodelovati tudi zdravniki.

Česa se je treba zavedati in česa se moramo naučiti? To, da so investicije v gibanje, v šport najbolj učinkovite, najbolj rentabilne investicije našega življenja. Nesporna visoka povezanost med športno aktivnostjo in nivojem zdravstvenega stanja pomeni, da investicija v športno aktivnost praktično pomeni investicijo v zdravje. In spomnimo se znanega rekla: Zdravje vse, brez zdravja pa je vse nič.

2.4 Intenzivnost vadbe

S treningom za boljše počutje ali zdravje največkrat mislimo na razvoj funkcionalnih sposobnosti v okviru srčnožilnega in dihalnega sistema na ravni aerobnega treninga. Aerobni trening pomeni, da je intenzivnost na ravni, ko je srčnožilni sistem sposoben sproti dovajati v delujoče mišice dovolj kisika, ki ga potrebujejo za svoje delo. Pri večji intenzivnosti, ko srce z ožiljem ni več sposobno dovajati dovolj kisika oz. so zahteve mišic prevelike, govorimo o anaerobnem delu. Če intenzivnost še povečujemo, lahko dosežemo tako stopnjo trenutne utrujenosti, da moramo z vadbo prenehati. To pomeni naš maksimum, pri čemer je frekvenca srčnega utripa največja - 100 %. Naš maksimum lahko ugotavljamo na terenu ali še bolj natančno laboratorijsko z obremenitvenim testom. Ker pa to ni vedno možno, si pomagamo z določenimi teoretičnimi vrednostmi. Za maksimalni pulz se najpogosteje uporablja vrednost, ki jo dobimo če številu 220 odštejemo leta starosti.

Trening s tako intenzivnostjo oz. ciljnim pulzom (predstavili smo le enega od možnih izračunov) bi moral trajati vsaj pol ure, vendar se mora organizem pred tem ogrevati vsaj 15 minut, na koncu pa si moramo vzeti čas za umirjanje. Pri ogrevanju izvajamo različne raztezne vaje in postopoma pripravljamo telo na delovanje pod novimi pogoji. Seveda pa ne smemo samo slepo ubogati izračunov. Ves čas moramo prisluškovati lastnemu telesu in na podlagi lastnih občutkov in opažanj usmerjati želeni športni ali rekreacijski trening.

2.5 Kaj se zgodi, ko pride telo v gibanje?

S športno-medicinskega vidika delimo vadbo za izboljšanje telesne pripravljenosti v pet skupin:

- urjenje vzdržljivosti, ki ugodno vpliva na celotno dejavnost srca in krvnega obtoka. Sem spadajo: jogging hoja, plavanje, kolesarjenje, dinamična telovadba, ples in nekatere vrste borilnih veščin.
- urjenje moči: krepí, povečuje in množi mišice. Sem spadajo: bodybuilding, plavanje, nekatere vrste borilnih veščin.
- urjenje hitrosti: povečuje zmožnost za hitro premikanje. Sem spadajo: ples, nekatere vrste borilnih veščin, vse igre z žogo.
- urjenje skladnosti: pripomore k temu, da postane gibanje natančno in zanesljivo. Sem spadajo: vse vrste telovadbe, plavanje, ples in vse vrste borilnih veščin.
- urjenje gibčnosti: pripomore k temu, da postanejo mišice, kite in sklepi prožni. Sem spadajo: vse vrste telovadbe, bodybuilding, tek, hoja, plavanje, kolesarjenje, ples in vse vrste borilnih veščin.

V praksi pa se telesne pripravljenosti seveda ne pridobimo le z eno od gornjih tehnik, temveč jih največkrat poljubno kombiniramo. Najbolj zdrave pa so tiste dejavnosti, ki spadajo k urjenju vzdržljivosti, saj se v telesu zaradi gibanja dogaja marsikaj.

➤ Srce se poveča in postane močnejše!

Tako lahko načrpa več krvi v krvni obtok in srce bije počasneje: kadar mirujemo, imamo ponavadi osemdeset utripov v minuti. Dnevno znese to 115000 utripov. Pri športnikih udari srce v mirovanju le približno šestdesetkrat v minuti, kar znese 86000

utripov dnevno-srce si je torej prihranilo 30000 utripov. Počasnejši utrip pa pomaga srcu, da se samo bolje oskrbi s krvjo iz koronarnih arterij, ki postanejo zaradi večje količine krvi širše in prožnejše. Zato je športno gibanje tudi najboljši način varovanja pred srčnim infarkt: v prožnih koronarnih arterijah se odlaga manj odpadnih snovi in manj holesterola, kar je glavni vzrok za življenjsko nevarno zoženje žil.

➤ **Dihanje postane globlje in močnejše**

»Trenirana« pljuča lahko sprejmejo večjo količino zraka in prenesejo s tem več kisika v telo. V mirovanju človek vdihne in izdihne približno osem litrov zraka v minuti. Ob telesnem naporu pa se ta količina poveča do sto litrov. Štirje odstotki te količine pridejo kot kisik v telesne celice. V mirovanju znese to torej približno eno tretjino litra kisika v minuti, ob športnem udejstvovanju pa tri $\frac{1}{2}$ do 4 litre. In čim več kisika vdihnemo, tem bolje se hrana spreminja v energijo.

➤ **Skozi mišice teče več krvi**

V mišična vlakna pride več hranilnih snovi in več kisika. Vlakna postanejo močnejša, razvijejo se nove mišice.

➤ **Sklepi in kosti se okrepijo**

Mišice, kite, vezi in hrustanec – skratka vse, kar obdaja kosti in jih drži skupaj, je bolje prekrvljeno in bolj trdno. Poleg tega pa postanejo trdnejše tudi kosti same, kar je pomembno v starosti, še zlasti pri ženskah, ki se v meniju nagibajo k osteoporozi, krhkosti kosti zaradi pomanjkanja kalcija. Gibanje pa pripomore k temu, da pride v kosti več krvi in s tem tudi več kalcija.

➤ **Hitrejša presnova**

Zaradi večjega dovajanja kisika hranilne snovi in zaloge maščobe hitreje izgorevajo, pravimo da telo porabi več kalorij. To je tudi vzrok, zakaj hitreje shujšamo, če dopolnimo shujševalno dieto še s fitnes vadbo. Telo bo na manjšo količino hrane odgovorilo z upočasnjeno presnovo, prilagodilo se bo novi situaciji in porabilo za dvajset odstotkov manj kalorij. Med gibanjem pa bo ostala presnova še naprej na enaki ravni.

➤ **Boljša prebava**

Gibanje stimulatивно vpliva na črevesne mišice in pospešuje njihovo dejavnost.

➤ **Boljše spanje**

Ker je človek po telesnem naporu prijetno utrujen in sproščen, tudi brez težav zaspi. Spanec je ponavadi globok, in čeprav je mogoče celo krajši kot ponavadi, boste jutraj sveži in spočiti.

➤ **Boljši obrambni sistem**

Kdor ima dobro presnovo, je manj dovzeten za nalezljive bolezni, organizem pa je odpornejši proti okužbam. Odpadne in škodljive snovi se hitreje izločijo iz telesa.

Številni zdravniki so danes mnenja, da je mogoče tako preprečiti tudi nepravilno obnašanje celic, ki je vzrok za rak.

➤ **Boljša prekrvavljenost možganov**

Najnovejše raziskave pa so pokazale, da se ob trajni telesni obremenitvi dovod krvi v možgane poveča do 25 odstotkov. Domnevajo, da to ugodno vpliva na celotno telo. Zanesljivo pa je, da se zaradi dobro prekravljenih možganov glava zbistri, kar pomeni, da lahko bolje mislimo.

➤ **In končno: več veselja do življenja**

Intenzivno gibanje pripomore k boljšemu telesnemu počutju in k boljšemu razpoloženju, saj proizvaja telo več endorfinov, to je snovi, ki lajšajo bolečine in ki, podobno kot opiat, povzročajo boljše razpoloženje. Nekateri tekači na dolge proge se počutijo zaradi njih, kot da bi zaužili drogo.

2.6 Možnosti ukvarjanja s športno-rekreativnimi aktivnostmi

Pri nas se je ponudba različnih športnih programov za otroke, mladino in odrasle zadnja leta zelo povečala in izboljšala. V številnih društvih, klubih in pri zasebnikih lahko izbiramo med programi, ki so namenjeni različnim ciljnim skupinam udeležencev in zagotovo so bo kaj našlo tudi za nas. Seveda je lažja pot, da se pozanimamo pri prijateljih ali znancih, ki so že aktivni in nam lahko postrežejo tudi s povratnimi informacijami.

2.6.1 Prosti čas

Neglede na nekatere razlike, se postavlja pred starejše ljudi danes temeljni problem, kako in s čim izpolniti prosti čas. K prostemu času spadajo po njihovem na primer obisk kina, gledališča in drugih kulturnih dogodkov, gledanje TV, branje, poslušanje glasbe, obiski, sprehodi, ... Nič pa nimajo opraviti s prostim časom dejavnosti kot so hobiji, šport, sodelovanje v društvih in organizacijah.

Z gotovostjo lahko tako s psihološkega, zdravstvenega, biološkega, sociološkega, kineziološkega in še kakšnega vidika trdimo, da je aktivno preživljanje prostega časa vrednejše in učinkovitejše od pasivnega, pri čemer bi ob mnogih koristnih in prijetnih učinkih posebej poudarili sproščanje ustvarjalnih sposobnosti in uživanje v izbrani interesni dejavnosti, za kar je v današnjem življenju in delu žal vse premalo možnosti.

Šport postaja zaradi svojih mnogostranskih vplivov na človeka vse bolj civilizacijska vrednota. Posamezniki, ki športu ne priznavajo te vloge, so vedno bolj osamljeni in bodo slej ko prej morali priznati svojo zmoto. Poslanstvo in obveza športnih in drugih strokovnjakov pa je, da skušajo športno aktivnost predstaviti na čim bolj kakovosten in razumljiv način in tako pridobiti k uživanju športnih lepot vedno nove in nove privržence.

Šport naj postane vrednota in s tem nepogrešljiv sestavni del našega (prav zaradi športa mnogo bolj) kakovostnega življenja.

2.6.2 Odločitev

Glede na pomen, ki ga v svetu in tudi pri nas pripisujemo redni telesni aktivnosti, lahko rečemo, da dobivajo predvsem otroci in mladina v šoli, pa tudi odrasli, vse več rednih in kakovostnih informacij ter drugih sporočil o različnih oblikah o koristnosti in hkrati tudi lepoti športne aktivnosti. Poleg tega smo deležni tudi vse pogostnejših informacij in propagandnih sporočil o bolj pestri in kakovostni ponudbi športno-rekreativnih programov.

Na osnovi navedenega lahko sklepamo, da je velik delež mladine in odraslih seznanjen s pozitivnimi učinki redne športne aktivnosti bodisi na telesno, duševno ali socialno zdravje. To nam potrjujejo tudi izsledki iz mnogih študij, v katerih smo ugotavljali stališča in mnenja prebivalcev Slovenije iz različnih okolij in različnih socialnih skupin o pomenu in vlogi športa.

Vendar je v vsakdanjem življenju tako, da se naše obnašanje in ravnanje pogosto ne ujema z našimi vrednotami, stališči in prepričanji. Že večkrat smo se namreč prepričali, da je pri osebah, ki se sicer ne ukvarjajo s športom, šport kot vrednota navadno na visokem mestu, da soglašajo z vsemi pozitivnimi posledicami športne rekreacije in da je po njihovem mnenju prav in dobro, če se človek ukvarja s športom čim bolj pogosto in kakovostno.

Odločitev za redno vadbo mora dozoreti v naših glavah. Odpasti morajo različni zunanji odklonilni dejavniki (*največkrat kot izgovori*), ki nam preprečujejo športno aktivnost. Prepozno naj ne bi bilo nikoli, lahko pa je že mnogo zamujenega. Čim starejši smo, tem težje bomo spremenili navade, težje bomo angažirali svoj (morda že precej zarjaveli) gibalni aparat (mišice, kite, sklepe, vezi in kosti) z nujno spremljavo dihalnega in srčno-žilnega sistema. Pa vendarle se da s pravilno izbrano in odmerjeno vadbo veliko doseči. Imejmo ves čas v mislih dve stvari. Da to delamo zase, ker je zelo koristno, da pa je tudi zelo prijetno, polno užitkov in veselih trenutkov.

2.7 Značilnosti starejših ljudi

Staranje je proces, ki traja od rojstva do smrti. Podlaga je biološko staranje: življenjske funkcije organizma pešajo. Znanost o staranju - gerontologija - je dandanes pozorna tudi na socialne, duševne, in druge vidike staranja. Tako denimo avtorji teorije aktivnosti poudarjajo, da večina normalnih starih ljudi ostaja dejavna tudi v starosti, da sta aktivnost ali pasivnost starih oseb odvisni predvsem od njihovega življenjskega sloga v aktivnem obdobju ter od socialnih in ekonomskih okoliščin, da je vzdrževanje in razvijanje telesne, duševne, socialne in duhovne dejavnosti nujno za lepo staranje.

Za uspešno staranje potrebujemo:

- Ustrezno družbo, dobre gene, reden telesni napor, redno spanje in kalorično skromno, a bogato prehrano.
- Redno gibanje pozitivno vpliva na duševne sposobnosti v vseh obdobjih življenja.

- Z maščobami in holesterolom bogata hrana lahko zmanjša duševne sposobnosti, medtem ko jih hrana bogata z omega tri nenasičenimi maščobnimi kislinami iz morskih rib, lahko poveča.

(Povzeto po članku Dogajanje življenja letom ali zgodba o uspešnem staranju, avtor Dr. sc. Bojan Knap)

Staranje prizadene vse organe v našem telesu. Ritem hormonov se prične rušiti, imunski sistem slabi, začnejo se degenerativni procesi vseh organskih sistemov. Tudi v možganih se kažejo procesi staranja. Poruši se arhitektonika spanja, spomin postaja manj zanesljiv, vse težje je učenje novih podatkov, misli se zdijo manj okretne. Končna posledica staranja možganov je globalni upad kognitivnih funkcij, kar strokovno poimenujemo demenca.

Vsekakor moramo razločevati med kronološko, funkcionalno in doživljajsko starostjo človeka. Ko rečemo, da je človek star sedemdeset let imamo v mislih njegovo **kronološko starost**. V vsakdanjem življenju pogosto ugotavljamo, da je človek za kako opravilo in dejanje prestar, čeprav je še mlad, denimo dvajsetletnik, da bi začel trenirati za vrhunsko gimnastiko. To je **funkcionalna starost**, ki skupaj s kronološko zelo določa človekov položaj v družbenem življenju. Ljudje pa se pogosto ne čutimo tako stari, kakor štejejo naša leta. Znan je stavek, da smo stari toliko, kolikor in kakor se počutimo. To je človekova **doživljajska starost** ali t.i. zaznavna ali **kognitivna starost**. Če je kronološka starost nekaj popolnoma neosebnega, gluho odštevanje let, in funkcionalna starost "objektivna uporabnost človeka v družbi" pri neki kronološki starosti, pa je doživljajska starost človekovo osebno doživljanje svoje starosti. Kaj pomaga, če je človek kronološko šele v poznih srednjih letih, funkcionalno v izredno dobrem stanju za svoja leta, počuti pa se "na koncu" vseh svojih poti.

Posebna napaka današnjega časa je tudi to, da so vse tri generacije - otroci, srednja generacija in starostniki - zelo ločene med seboj, medtem ko po naravi sestavljajo neločljivo celoto. Srednja generacija v tej celoti z delom materialno oskrbuje in varuje prvo in tretjo, ti dve pa morata biti tesno druga ob drugi iz več razlogov. Stari imajo veliko časa, bili naj bi umirjeni in sproščeni, radi pripovedujejo pravljice, zgodbe in svoje življenjske dogodivščine, poznajo glavne vrednote življenja in jih znajo na primeren način preliti v otroško dušo... Vse to otroci potrebujejo, da odrastejo v zrele odrasle ljudi. Z druge strani pa je otroški živžav za starega človeka najboljše razvedrilo in poživilni napoj; pogled nanj in občutek, da je otrokom potreben, ga pomlaja.

Če vse povedano seštejemo, je vsota pregovor, da bo naša sedanja srednja generacija čez dvajset ali trideset let "tako ležala, kakor si bo sedaj postlala". Tedaj bo mladih ljudi veliko manj, kakor jih je danes; zadnja leta je v Sloveniji več kakor četrtno manj rojstev kot pred tridesetimi ali štiridesetimi leti, ko se je rojevala današnja srednja generacija. Starih ljudi bo verjetno za polovico več kakor danes.

V učbenikih psihologije in sociologije komaj najdemo kaj besed o staranju, starosti in starih ljudeh. Zelo značilno je, da se skoraj vsi avtorji, ki opisujejo psiho-socialni razvoj človekove osebnosti, ustavijo nekako pri 20. letu starosti, kakor da se takrat razvoj človekove osebnosti ustavi.

Razlogi za takšno malikovanje mladosti in za zapostavljanje starosti so različni:

- **Prvi** so nekateri politični in gospodarski vidiki. Po njih je seveda bolj pomembno zgodnje človekovo obdobje, ker takrat človek najbolj dovzeten za različne manipulacije z njim. Mlajši so osrednja ciljna skupina zadnjih petdeset let.
- **Drugi vzrok** je bolj čustvene narave. Splošno mišljenje je bilo, da so usihanje sposobnosti, bolezni, telesni in duševni razpad duševnosti v starosti naravno in normalno dogajanje, s katerim se mora vsakdo nekako sprijazniti. Naloga drugih je predvsem, da ga čim manj spominjajo na to dejstvo.
- **Tretji dejavnik** je, da o starejših obstajajo številni napačni miti in se kljub demografskim spremembam, ki govorijo v prid starejšim porabnikom, še naprej glorificira mladost. Vse tržne in večin drugih družbeno gospodarskih aktivnosti je še vedno usmerjena v mlajše generacije.
- **Četrti dejavnik** je, da je bilo v preteklosti število starih ljudi relativno majhno.

Najpomembnejši razlog za pogosto ignoriranje starejših ljudi je v nepoznavanju demografskih sprememb in v nerazumevanju potreb in značilnosti sedanjih in prihajajočih generacij starejših ljudi.



Starost je predvsem družbeni dogovor, ki sloni na mnenju, da ljudje po določeni starosti niso več sposobni za delo in jim odtlej prija, da so potisnjeni na rob dogajanja.

Telesne spremembe so v primerjavi s predsodki, ki stare ljudi utesnjujejo in omejujejo, pa tudi v primerjavi z objektivnim položajem starih ljudi v družbi, zanemarljive.

Večina starih ljudi si želi povsem istih stari kot mladi. Stari ljudje niso bolj bolni kot mlajši. Mnogi so povsem zdravi in duševno sveži še pri 90. letih. Ti ljudje so boljši delavci in njihova storilnost je večja kakor pri

mlajših ljudeh. Večina zdravih ljudi je spolno aktivnih do 80. leta starosti in še dlje, in pri tem ne uživajo nič manj kakor v mladosti.

Tisto, o čemer mladi ljudje samo sanjarijo, je imeti cel dan samo zase, je v starosti potemtakem povsem običajno. Na žalost to dejstvo le redko prinaša tisto zadovoljstvo, ki ga zaposleni ljudje pričakujejo od prostega časa. Namesto, da bi bil prosti čas vir brezskrbnosti, zabave in uresničenje interesov ter želja, katerim se med zaposlenostjo in sredi domačih skrbi niso mogli posvetiti, je prosti čas v starosti pogosto izvor dolgočasje, nemira, skrbi, obupa in osamljenosti.

Vzroki za tako negativen učinek prostega časa v starosti so različni, vendar največkrat omenjamo dva:

- Prosti čas v starosti je pravzaprav posledica prisile, ker se starejši največkrat zanj ne odločajo sami, saj se morajo ob določeni starosti upokojiti in tako zapustiti poklicno delo.
- Zaradi enostranskega poklicnega dela in časa, ki mu ga ljudje posvečajo večinoma ne razvijejo interesov, spretnosti ali osebnostnih potez, s katerimi bi lahko izpolnili obilje prostega časa v starosti. Posledica tega je, da je za mnoge v starosti prosti čas nekam prazen in se le dolgočasijo. Vse to velja še posebno za upokojence v mestih ali primestnih naseljih, medtem ko doživljajo prosti čas kmečki ljudje nekoliko drugače.

2.7 Se ljudje gibljemo dovolj? Koliko naredimo za svoje telo in zdravje?

Z razvojem civilizacije smo postali sužnji začaranega trikotnika: stol na delovnem mestu, avto, naslonjač pred računalnikom in televizijo. Posledica tega je vedno več bolezni (zvišan krvni pritisk, srčni infarkt, debelost, nevroze,...), ki jim pravimo tudi bolezni pomanjkanja gibanja.

Življenje brez telesne aktivnosti je v navzkriž z zakoni narave (Belan, 1986).

Dokler se ljudje ne postaramo, se le redki dovolj zavedajo pomena redne telesne aktivnosti. Šele ko začnejo telesne sposobnosti pešati in vplivajo na kakovost življenja ali pa nastopijo s tem povezane zdravstvene težave, se predramijo. Dobra novica je, da ni nikoli prepozno začeti, saj je z vadbo mogoče vplivati na telo in duha tudi v poznejših življenjskih obdobjih. Nekateri od starejših, ki vadijo v fitnesu z mojo pomočjo, so zaradi redne in sebi primerne vadbe v boljšem psihofizičnem stanju kakor povprečen moški ali ženska srednjih let. Pogost razlog za upad telesnih sposobnosti je namreč neaktivnost. Seveda se biološke ure ne da popolnoma ustaviti, pa vendar z vztrajnostjo lahko naredimo marsikaj. Nagrada zanj je vredna truda.

(Povzeto iz Pilota, leto 4:št.08, po članku Moč in gibljivost, avtor Jaka Fetih)



2.8 Opredelitev vrst in značilnosti posamezne športne aktivnosti

Hoja

Gibanje, ki ga ne bi smeli podcenjevati ne mladi ne nekoliko starejši. Nekatere prednosti hoje pred drugimi oblikami vzdržljivostnih športov so vredne premisleka. Pri hoji so obremenitve sklepov, še zlasti kolenskih, pa tudi kit, vezi, mišic in hrbtenice veliko manjše kot na primer pri teku. Poleg tega zahteva tek določeno kondicijo; če po dolgem obdobju neaktivnosti, po letih ali morda celo desetletjih, ko niste imeli pravega veselja za telesno dejavnost, poskušate spraviti v gibanje, če ste pretežki ali če okrevate po bolezni, je hoja poleg vožnje s kolesom verjetno prva resnejša športna dejavnost, ki bi se je morali lotiti. S podaljševanjem dolžine, s

pogostostjo in hitrostjo hoje, z izbiro zahtevnejšega terena in z lažjimi utežmi, ki jih imate med hojo v rokah, lahko postopno svojo na začetku skromno kondicijo močno izboljšate. Napredek in dobro počutje sta motivacija za to, da morda storite še korak naprej, da postanete tekač. Na začetku lahko v hojo vnašate krajše, nekaj deset ali sto metrov dolge vložke lahkotnega teka in počasi napredujete do tega, da se razmerje med obema vrstama premagovanja razdalje spremeni- da večino razdalje pretečete. Hoja lahko tako postane le še lahkotnejši, sprostilni trening novega tekača. V zrelih letih si moramo pač priznati, da telo potrebuje več počitka, tako da je lahko vsakdanje tekanje škodljivo zaradi pretiranega kopičenja utrujenosti in posledično večje dovzetnosti za nekatere bolezni ter večje možnosti za poškodbe. Dan med obema dnevnoma, ki ju namenimo teku, je veliko bolje nameniti hoji.

(Povzeto iz Pilota, leto 4:št.08, po članku: Hoja, avtor: Marjan Žiberna)

Hoja in tek na smučeh

Zdravniki in strokovnjaki za športno rekreacijo uvrščajo hojo in tek na smučeh med športe, ki najbolj celovito vplivajo na organizem; mnogi ju uvrščajo celo na sam vrh. Gibanje na sprehajalnih ali tekaških smučeh zaposli vso telo, v neokrnjeni naravi se tudi psihično sprostimo, zato je pozimi naravnost idealna oblika športne rekreacije. Čedalje več je ljudi, ki se zavedajo pomena kakovostnega preživljanja prostega časa tudi v drugem življenjskem obdobju, predvsem zaradi ohranjanja zdravja in psihofizične kondicije. Tekaške smuči jim lahko zelo veliko pomagajo. »Tekachi živijo dlje« ta rek že od nekdaj kroži med tekači na smučeh. Poleg dolžine ta dejavnost seveda vpliva tudi na kakovost življenja, ki nam ga narekuje sodoben civilizacijski utrip. Gibanje na zimskem, čistem in svežem zraku v obliki hoje in teka na smučeh po zasneženi pokrajini ponuja obilo užitkov in sprostitev, kar deluje pomirjajoče in zmanjšuje psihično preutrujenost, ki je tako zelo značilna za čas v katerem živimo.



Gibanje po valovitem terenu omogoča organizmu blagodejno izmenjavanje obremenitve in razbremenitve. Tempo hoje oziroma teka lahko prilagajamo počutju. Tako vplivamo na vse vitalne funkcije organizma, predvsem na razvoj in ohranjanje aerobnih, to je vzdržljivostnih sposobnosti. Z ustrezno vadbo hoje in teka postajamo vzdržljivejši oziroma lahko ohranjamo vzdržljivost na primerni ravni tudi v pozni

starosti. S smučmi lahko hodimo in tečemo po neurejenih ali urejenih terenih. Pri starejših ljudeh mora biti na prvem mestu varnost, zato izbirajmo lažje, ravninske terene in se prilagajajmo vrsti snega oziroma razmeram v katerih vadimo. Za začetnike in starejše ljudi je priporočljivo klasično gibanje na smučeh. To pomeni, da so smuči večinoma v vzporednem položaju, zato delamo gibe z rokami in nogami v smereh, značilnih za gibanje človeka po suhem v obliki hoje in teka.

(Povzeto iz Pilota, leto 4:št.08, po članku: Hoja in tek na smučeh, avtor: Dr. Janez Pustovrh)

Nordijska hoja

To je hoja s poudarjeno podaljšanimi koraki, pri čemer tudi s palicami vplivamo na večjo amplitudo gibanja. Takšno hojo oziroma gibanje v obliki poskokov že od nekdaj uporabljajo smučarji tekači za pripravo na tekmovalna v obdobju brez snega. Hoja je zelo primerna za starejše ljudi, saj pri hoji uporabljamo tudi palice, in aktiviramo ves organizem. Pri navadni hoji so obremenjene predvsem mišice spodnjih okončin, pri tovrstni hoji pa tudi mišice rok, ramenskega obroča in trupa. Z vključevanjem mišic zgornjega dela telesa se del vertikalnih sil, ki pri navadni hoji obremenjujejo samo noge, prenese tudi na palice. To zlasti pri tistih ki nimajo težave s sklepi na nogah, blagodejno vpliva na kolenski in skočni sklep. Palice lahko pomagajo tudi ljudem s preveliko telesno težo ali z različnimi kroničnimi obolenji sklepov spodnjih okončin. Takšna hoja se čedalje bolj uporablja pri rehabilitaciji različnih poškodb nog. Z opiranjem na palice si zagotavljamo boljše ravnotežje, še zlasti pozimi na spolzkih terenih, in v vadbo vključujemo tudi mišice, ki jih pri vsakdanjih opravilih praviloma ne obremenjujemo dovolj. Sami lahko izbiramo intenzivnost hoje in teren, ki mora biti prilagojen našim sposobnostim. Za tiste, ki ste že kdaj hodili oziroma tekli na smučeh, hoja s palicami po smučarsko ni nobena gibalna novost, za popolne začetnike pa tudi ni pretežka saj se dogaja po naravnem principu hoje: nasprotna roka, nasprotna noga. Za uspešno hojo torej potrebujete nekaj dobre volje, tekaške palice, katerih dolžina znaša 70 odstotkov vaše telesne višine in udobno obuvalo.



(Povzeto iz Pilota, leto 4:št.08, po članku: Nordijska hoja, avtor: Dr. Janez Pustovrh)

Tek

Če morda menite, da imajo ljudje, ki se že desetletja ukvarjajo s tekom in so morda v svojem življenju pretekli že več deset tisoč kilometrov, pogostejše težave s sklepi, še posebno s koleni, se motite. Tovrstne težave se veliko pogostejše pojavljajo pri ljudeh, ki svoje sklepe premalo uporabljajo. Po drugi strani nam organi, ki jih redno uporabljamo (razumno brez pretiravanja seveda), lahko še odlično služijo še v visoki starosti. Z redno vadbo namreč krepimo mišice, vezi, kite in kosti (da srca in ožilja niti ne omenjamo), poleg tega je prekrvavljenost tkiv okoli sklepov boljša, zato se zmanjša možnost poškodb in obrab. Ta oblika rekreacije je primerna tudi za tiste, ki

so se za rednejše ukvarjanje s športom odločili šele v zrelih letih. Vendar bi morali upoštevati nekatere zakonitosti. Prva je prav gotovo postopnost. Tako bi morali še pred tekom vaditi manj zahteven šport, na primer hojo ali si pridobiti kondicijo in zmanjšati telesno težo s kolesarjenjem. Druga stvar, ki bi jo morali imeti v mislih, je pogostost vadbe. Sloviti tekač Jeff Falloway, predlaga glede na starost tekača naslednje razmerje med tekom in počitkom:

- Manj kot 30 let: vsaj en dan počitka na teden,
- 30- 45 let: dva dni počitka na teden,
- 45-55 let: tri dni počitka na teden,
- Več kot 55 let: počivamo vsak drugi dan.

Če vadimo prepogosto, še posebno če smo se teka lotili šele v zrelih letih, tvegamo, da se bomo poškodovali. Tek je namreč zaporedje skokov z ene noge na drugo. Pri vsakem skoku nastajajo zaradi telesne teže velike sile, ki jih telo ni več sposobno prenašati tako kot v mladosti. Kosti postanejo s starostjo kljub vadbi šibkejšje, mišice se zmanjšajo in vezivno tkivo otrdi. Zaradi tega smo lahko zelo hitro preveč utrujeni ali se poškodujemo. Tekači seniorji bi morali več pozornosti nameniti počitku ter vajam za raztezanje mišic in za moč. Slednje preprečujejo upadanje mišic in zmanjšujejo možnost za poškodbe sklepov, ki so zaradi čvrstejših mišic, kit in vezi trdnejši. Lahko pa seveda v tistih dneh, ko ne tečete, svoj čas namenite drugim športom, na primer plavanju ali kolesarjenju, izletom v naravo, domačim opravilom, igri z vnuki in drugim konjičkom.



Tek je ena od telesnih vaj, ki jo strokovnjaki najbolj priporočajo. Je aerobičen in telovadba s prenašanjem teže, zato krepi telo, sprošča, izplavlja toksine iz telesa, zmanjšuje holesterol, izboljšuje delovanje kardiovaskularnega sistema... Tek ima pred hojo prednost-čas. Dvajset minut teka ustreza približno štiridesetim ali šestdesetim minutam urne hoje. Vendar je pri teku več možnosti poškodb in to zaradi obremenitev, ki jih morajo prenašati sklepi. Na srečo pa se poškodbam pri teku lahko izognemo, če k teku pravilno pristopimo. Naj naštejemo nekaj metod:

- Imejte dobre tekaške čevlje. Kupujte tenisne, ki so vam prav, ki dobro podpirajo nogo in amortizirajo udarce.
- Tecite, če se da po mehki podlogi. Trde podloge, na primer beton, zelo povečujejo obrabo sklepov.
- Nikar ne tecite na vso moč in ne dirajte. Pri veliki hitrosti lahko organe in sklepe preobremenite. zelo hiter tek na kratke razdalje preveč izčrpa-aerobni šok. Pri normalnem teku telo porablja kisik na zdravi način, pri pretirano hitrem teku pa se iz pljuč na hitro absorbira veliko kisika.

- Nikar ne tecite maratonskih razdalj. Za kaj takega je potrebno zelo veliko treninga. Tek na ekstremno dolge proge lahko oslabi imunski sistem. Raziskovalci sumijo, da lahko pretirani napori telo oslabijo.

Začetnikom toplo priporočam jogging, ki je "bratranec" teka. Jogging ljudje na splošno zamenjujejo s tekom. Pri pravem joggingu je korak le nekoliko hitrejši od hoje. Njegova edina prednost pred hojo je, da smo z njim v krajšem času deležni enakih koristi glede kardiovaskularnega sistema. Nevarnost je v tem, da se jogging običajno prehitro spremeni v tek. Če pa postopoma začnemo z tekom, je lahko tek zelo učinkovito sredstvo za boljše psihično in fizično počutje.

(Povzeto iz Pilota, leto 4:št.08, po članku: Tek, avtor:Marjan Žiberna)

Plavanje

Kot rekreacija je ena najbolj priporočljivih dejavnosti v vseh starostnih obdobjih. Vadba v vodi je primerna tako za tiste z dobro telesno kondicijo kot za ljudi z različnimi gibalnimi motnjami, ki so nastale pri različnih poškodbah ali kot posledica staranja. Zelo koristna je torej za starejše, saj je njena prednost pred večino drugih vzdržljivostnih aktivnostih, da zaradi vode ki nosi plavalčevo telesno težo, zelo malo obremenjuje sklepe in hrbtenico.

Plavanje sicer ni telovadba s prenašanjem teže kot tek, saj teže ne prenaša telovadec ampak voda, vendar ima plavanje prednosti.



Plavanje je idealna aerobična dejavnost. Zmanjšuje stres, ohranja telesno gibčnost, izboljšuje kardiovaskularni sistem. Pol ure plavanja vam zagotavlja odlično telovadbo vsega telesa.

Plavanje na veliko področjih presega druge aerobične telovadbe na suhem. Med plavanjem hitreje porabljamo kalorije kakor pri hoji, kolesarjenju ali joggingu, pa tudi hitreje kot pri neaerobnih dejavnostih, kakšne so smučanje,

dvigovanje uteži, tenis... Plavanje krepi vso telo in vsako mišico. Še posebej uspešno krepi mišice zgornjega dela telesa.

Največja prednost: zelo malo je možnosti za kakršnekoli poškodbe. Sklepi, kosti in mišice niso podvrženi nobenim pretiranim obremenitvam, to pa pri drugih športih ni mogoče. Pri plavanju (netrenirani plavalci) bomo lažje vztrajali dlje časa, če od časa do časa zamenjamo slog. Pričnimo na primer s prostim slogom, potem pa počivajmo med kakim bolj umirjenim plavanjem, tako da bomo lahko plavalci neprekinjeno pol ure in več.

Cilji vadbe so zelo široki. Tvrstna vadba izboljša kakovost življenja in počutje, ohranja telesne in umske sposobnosti, ter dobro zdravje. Plavanje je kot vsaka aerobna vadba zelo koristno za uravnavanje krvnega pritiska, zmanjšuje nevarnost pojava bolezni srčno-žilnega sistema, povečuje največjo porabo kisika, izboljšuje in lajša dihanje (zaradi vlažnega zraka je koristno tudi za astmatike), zmanjšuje krvni holesterol, povečuje HDL (tako imenovani »dobri«) holesterol, pomaga uravnavati telesno težo, okrepi strukturo kosti. Skratka, plavanje je ena najboljših aerobičnih vaj.

Kolesarjenje



Kolesarjenje je odlična aerobična telovadba ne glede na to ali greste čez drn in strn ali na sobno kolo. Kolesarjenje je dejavnost, pri kateri porabljate kalorije in si zvišujete srčni utrip, poleg tega pa premagujete veliko večje razdalje kot pri hoji ali teku, ne da bi obremenjevali sklepe, obenem je tudi odličen trening vztrajnosti in za uravnavanje telesne teže. Tako kot plavanje, je tudi kolesarjenje manj škodljivo za mišice v primerjavi s tekom. Poškodbe mišic in sklepov niso zelo verjetne, razen če ne pride do padca.

Telovadba na kolesu omogoča krepitev kardiovaskularnega sistema, ki postane tudi bolj dinamičen, krepitev mišic in na sploh vsega telesa.

Fiziologi, ki jim povprašajo, katero (eno samo) telovadno orodje bi si izbrali na samotnem otoku, najpogosteje izberejo kolo. Vedo, da noben drug kos opreme ne omogoča krepitev vsega telesa, vztrajnosti in koordinacije ter občutka za hitrost, ter ob vsem tem tudi ne nudi toliko zabave. Pri poganjanju pedalov ne obračajte kolen navzven in pet ne navznoter. Tresljajem, sunkom in poškodbam pri vožnji čez grbine ali luknje na cesti se izogibajte tako, da se dvignete s sedeža, komolce pa imejte rahlo upognjene, da se bodo sunki blažili.

Pomembna je oprema. strokovnjaki menijo: v dobrih trgovinah s kolesi vam lahko prodajalec pomaga izbrati kolo s primernim okvirom in vam nastavi sedež in krmilo na pravilno višino. Sedež nastavite tako, da imate ob pedalih, ki "kažejo, da je ura šest", koleno upognjeno za 15 do 20 stopinj. Pri kolesarjenju je zelo pomembna tudi čelada. Nikoli ne kolesarite brez čelade, omislite si tako, ki je uradno preizkušena z atesti in opremljena z dovoljenji.

Kolesarjenje pa ni popoln šport. Strokovnjaki nimajo enotnega mnenja o tem, koliko krepi zgornji del telesa. Nihče pa ne oporeka temu, da je odlična aerobična telovadba.

Aerobika:

Ukvarjanje z aerobiko ima **vrsto pozitivnih učinkov:**

- izboljšanje delovanja srca in dihal
- izboljšanje gibljivosti
- večja fizična vzdržljivost
- spodbujanje maščobne presnove in s tem kontrola telesne teže
- izboljšanje kvalitete spanca, koncentracije in sprostitve
- psihološki učinki: izboljšanje razpoloženja, zmanjšanje depresij in anksioznosti
- socialni učinki: večja sposobnost spopadanja z vsakodnevnimi nabori in stresom v družbi, večja samozavest.

Še nekaj razlogov v korist aerobike:

- primerna je za večino ljudi, ne glede na starost in pripadnost socialnim slojem,
- ne zahteva posebne in drage športne opreme,
- je družaben dogodek, saj se vadba odvija v skupinah in ob prijetni glasbi.

Za varno in udobno vadbo aerobike potrebujemo:

Obutev - je najpomembnejši del športne opreme za aerobiko. Čisti športni copati naj imajo prožen podplat, ki dobro ublažijo trd doskok na tla in s tem preprečijo možnost poškodb. Priporočamo posebne športne copate za aerobiko (kupite jih lahko v vseh specializiranih prodajalnah s športno obutvijo).

Obleka - naj bo športna in lahka (trenirka, majčka ali top, pajkice...). Priporočamo tesno prilegajoča se oblačila, ki vam omogočajo, da se lažje zavedate svojega telesa. Tako boste vaje izvajali pravilneje.

Podloga za tla (armaflex) – potrebujemo jo za izvajanje vaj sede ali leže (lahko tudi vzamete večjo brisačo).

Čisto brisačo - nanjo ležete med vadbo na blazinah, ter se z njo brišete.

Plastenko - z nesladkano pijačo (priporočamo vodo), da boste lahko sproti nadomestili izgubljeno tekočino.



Oblike aerobike:

Tnz – trebuh, noge, zadnjica (srednje zahtevna vadba)

Celostna vadba za oblikovanje t.i. "kritičnih" delov telesa - trebuha, nog in zadnjice. Vadba se sestoji iz ogrevanja, koreografije klasične aerobike z vajami za oblikovanje omenjenih delov telesa, ki se jim v drugi polovici vadbe še posebej posvetimo (na

blazinah ali stoje). Primerna je tako za začetnike in starejše, kot tudi za tiste bolj trenirane.

Tnz step (srednje zahtevna vadba)

Enak koncept vadbe (koreografije) se bo izvajal na stopnički - stepu. Taka oblika vadbe je nekoliko zahtevnejša, vendar zaradi stopničke še bolj učinkovita.

Step (srednje zahtevna vadba)

Vadba sestoji iz ogrevanja, koreografije na stepu v aerobnem delu ter raztezanja mišic v zaključku.

Latino step (srednje-težja zahtevna vadba)

Eksplzivna mešanica aerobike in latino ritmov z uporabo stepa. Ob vroči latino glasbi, krasnih koreografijah – enkrat na stepu, drugič na tleh, je to ura vadbe, ki je ne smete zamuditi, saj na njej prav tako obdelamo vse "kritične" dele telesa.

Latino mix / latino (srednje-težja zahtevna vadba)

Zabavna in učinkovita vadba, kjer boste lahko sprostili vse zavore, zazibali z boki in z rameni ter uživali ob vročih latino ritmih. To je kombinacija ameriških plesnih korakov (cha-cha-cha, mambo, salsa,...), klasične HI-LO ali STEP aerobike, podkrepljene s svojevrstno dinamično glasbo Latinske Amerike. Morda ste si že kdaj zaželeli sproščeno zaplesati ob latino ritmih, potem je to edinstvena priložnost, saj je kljub številnim plesnim korakom, to še zmeraj ura aerobike, in plesno predznanje ni potrebno. Glavni cilj te vadbe je zabava.

Tai bo (srednje zahtevna vadba)

Intenzivna vadba s karate udarci, ki se prepletajo z aerobno koreografijo. Z uporabo stepa ali z vadbo na tleh poskrbimo za učinkovito delo zgornjega in spodnjega dela telesa, poleg tega z elementi borilnih veščin sproščamo svojo skrito agresivnost.

Power attack (težje zahtevna vadba-za tiste, ki želijo nekaj več)

Power attack je zelo intenzivna vadba, z izjemno visoko porabo kalorij, ki nas bo popeljala preko mej utrujenosti. Ta intervalna, srčno-dihalna vadba, vključuje elemente intenzivne aerobne vadbe, ki se kombinirajo z vajami za mišično moč ter stabilizacijo telesa. Glasba je vadbi prilagojena in predstavlja osnovo različnim poskokom, in tekaškimi deli, ki so sestavni elementi te vadbe.

Oblikovanje telesa + step (lažje-srednje zahtevna vadba)

Pri tem načinu vadbe obdelamo naše telo »od a do ž«, saj v prvem delu vadbe ob koreografiji na stepu dodatno krepimo mišice zgornjega dela telesa z uporabo lahkih uteži, v drugem delu pa na blazinah ali stoje opravimo krepilne vaje za vse mišične skupine z lastno močjo, s pomočjo lahkih uteži in drugih drobnih rekvizitov. Primerno tako za začetnike, osebe srednjih let in zlasti tiste, ki bi se radi učinkovito spopadli z odvečnimi kilogrami, telesno maščobo ali oblikovali telo.

Oblikovanje telesa (lažje-srednje zahtevna vadba)

Enak koncept vadbe, le da namesto koreografije na stepu, izvedemo koreografijo klasične aerobike.

Telovadba za vse (lažje zahtevna vadba)

Če menite, da so ostale zvrsti vadb za vas pretežke, ali pa enostavno nimate poguma, da bi iz kakršnih koli razlogov začeli, morda tudi zato, ker se do danes niste preizkusili v tovrstnem gibanju ali sploh niste gibal, potem vas vabimo k »Telovadbi

za vse«, to je k vadbi nizke intenzivnosti . Vadba vključuje vaje za povečanje gibljivosti, vaje za moč ter za izboljšanje splošnega počutja, v okviru katerih se bomo seznanili tudi z osnovnimi koraki aerobike. Težavnost vaj je prilagojena vadečim, ki prihajajo na vadbo, in se zato lahko k vadbi priključi vsakdo, ki si želi izboljšati gibljivost, moč in se sprostiti. Vadba se posebej priporoča starejšim, osebam s prekomerno telesno težo in seveda vsem drugim, ki želijo vaditi za začetek ali na sploh z nizko intenzivnostjo.

Joga



Z jogo, najstarejšo znanostjo o življenju, se lahko naučimo obvladovati stres, pa ne le na telesni ravni, temveč tudi na miselni oziroma duhovni, poleg tega nas joga krepi, varuje pred boleznimi in nas dela gibke. Jogo lahko vadi vsakdo, ne glede na starost in telesno stanje. Na splošno je joga sestavina petih načel: relaksacije, izvajanja jogijskih položajev, pravilnega dihanja, zdrave in uravnovešene prehrane ter pozitivnega mišljenja – meditacije. Z jogijskimi položaji oziroma asanami si raztegujemo in uglašujemo mišice in sklepe, hrbtenico in celotno okostje ter tako utrjujemo vse dele telesa. Ti položaji pa ne delujejo le na telesno ogrodje, temveč tudi na notranje organe, žleze in živce, in tako skrbijo, da vsi telesni sestavi izžarevajo zdravje. Položaji joge sproščajo telesno in duševno napetost, s tem pa tudi zaloge energije.



Dihalne jogijske tehnike poživljajo telo in pomagajo nadzorovati duha ter nas navdajajo z občutkom miru in svežine, z vajami pozitivnega mišljenja in meditacije pa si zbistrimo um in krepimo umsko moč in zbranost. Da bi resnično razumeli, za kaj pri jogi gre, jo moramo preizkusiti sami. Na prvih vadbah nam to morda ne bo videti kaj več kot vrsto nenavadnih telesnih drž, sčasoma pa vsakdo, ki jogo redno vadi, ugotovi, da se mu z njo spreminja tudi odnos do življenja. Vse kar potrebujemo za izvajanje joge, sta naše telo in malo samoobvladovanja. Oblečemo dolge hlače in majico z dolgimi rokavi ter nogavice, saj jogo izvajamo bos.

Tai chi chuan

Tai Chi Chuan ali skrajšano Tai Chi je starodavna kitajska veščina jačanja življenjske energije, pot modrosti, ter enostavna pot usklajevanja uma in telesa. Večina nepoznavalcev dobi pri opazovanju nekoga, ki izvaja Tai Chi vtis, da gre samo za nekakšno veščino gibanja, ki spominja na balet, vendar je tako videti samo na zunaj. Pomemben del, ki je očem neviden se dogaja znotraj in je povezan z osredotočanjem pozornosti in vodenjem energije. Tai Chi je v resnici manj fizična veščina in bolj stanje nekakšne celovite telesne budnosti in pozornosti, um in telo sta v stanju sproščene pozornosti in se odzivata spontano. Pri vadbi za sprostitilno/meditativni vidik izvajamo kretnje čim bolj počasi in krožno, sprostitilno dihamo in se bolj osredotočamo nase.



Namen vadbe Tai Chija je vzpostaviti neprekinjen tok Chi energije (Chi je kitajski izraz za bioenergijo) v telesu, kar pomeni zdravje, vitalnost in dobro počutje. To dosežemo s tem, ko se naučimo odpravljati napetosti v telesu. Stres je eden glavnih razlogov za ustvarjanje zakrčenosti mišic in ostalih duševnih napetosti, ki povzročijo zastoj energije v telesu, kar pomeni nastanek pogojev za bolezen. Vadba je praktično primerna za vse. Predvsem jo priporočamo vsem tistim, ki želijo na lahkoten način obvladati telo, ostati gibčni, izboljšati zdravje, umiriti duha. Ta način je zelo primeren za starejše in tiste, ki ne zmorejo izvajati vadbe, pri katerih se z sunkovitimi kretnjami in poskakovanjem obremenjujejo sklepi (predvsem gležnji, kolena, boki) ter se kretnje izvajajo v hitrem ritmu, ki lahko preobremenijo srce. Tai Chi je potrjeno učinkovit kot antistresna vadba in za odpravo splošne utrujenosti.

Wu tai či (tai či Wu stila) za zdravje

Ta vadba je veliko ljudem pomagala odpraviti bolečine v sklepih rok, kolenih ter v hrbtenici.

Zaradi mehkega, počasnega, koherentnega in harmoničnega gibanja je Wu tai či že dolgo znan kot primerna vaja za ženske in moške, stare in mlade, slabotne in močne in za tiste, ki trpijo zaradi kroničnih bolezni. Dokazano je, da dolgotrajna in skrbna vaja Wu tai čija bistveno izboljša zdravje. Raziskave pri starejših ljudeh so pokazale, da so stanje kosti, mišic in funkcij prebavnega, dihalnega in sistema srca in ožilja boljši kot pri tistih, ki tega niso počeli. Rentgenske študije pri isti skupini so pokazale samo blago degeneracijo in lokalno odebelitev kosti v sklepih in hrbtenici s tem da večina normalno hodi brez ukrivljenosti hrbta ali kolen. Njihov povprečni krvni pritisk je 20 mm Hg nižji od kontrolne skupine, in z manjšo pogostnostjo arterioskleroze ter boljšimi srčnimi funkcijami.

Klasično delo o Wu tai čiju "Spev o trinajstih kinetičnih gibih" pravi, da je končni cilj vadbe Wu tai čija dolgoživost in večna mladost. To klasično delo tudi pravi : "Kako razveseljivo je opazovati osemdesetletnega mojstra Wu tai čija, kako v boju premaga

skupino mladih izzivalcev." To kaže na upočasnitev starostnega procesa in ohranjanje vitalnosti.

Wu tai či se precej razlikuje od napornih in energetičnih športov kot so tek na dolge proge, igre z žogo, plavanje in drugi. Ti športi spadajo med dinamične fizične vaje, ki so pogojene z napornim delovanjem mišic in povečano potrebo telesa po kisiku. To povzroči serijo fizioloških odzivov kot so sopihanje, pospeševanje srčnega utripa, zviševanje krvnega pritiska, ki so pogojeni pasivno z adaptacijskim in refleksnim mehanizmom telesa preko delovanja vegetativnega živčnega sistema. Očitno so take vaje nevarne za tiste, ki so ostareli ali slabega zdravja zaradi zmanjšane sposobnosti prilagajanja, posebno ko se vaje izvajajo prekomerno.

Značilnosti vadbe Wu tai čija so mirnost, lahkotnost, počasnost, sproščenost mišic in živčevja celotnega telesa, in kar je pomembnejše: uporaba uma - pozornosti in ne moči. Tisti, ki vadi Wu tai či, mora biti popolnoma osredotočen na izvajanje gibov, kar pomeni, da so vsi gibi nadzorovani z umom. Z vzbuditvijo fizioloških odzivov iz pasivnosti lahko obsežnost in količino vaje prilagodimo svojim potrebam. To je razlog zaradi česar lahko Wu tai či vadijo ostareli in oboleli brez škodljivih stranskih učinkov. Subtilnost vadbe Wu tai čija je v počasnosti gibanja. Vendar počasnost nikoli ne zmanjša intenzivnosti vadbe, nasprotno, aktivna moč se poveča. Na primer: ko izvajamo gib "Oplazenje kolena z sučnim korakom" počasneje ob prestopu naprej, večjo obremenitev bo izvajalec čutil in potrebna energija se bo tudi ustrezno povečala. Isto velja za vse ostale gibe v formi Wu tai čija. Bistvena je počasnost, da lahko možgani kontrolirajo različne fiziološke odgovore. S tako metodo vadbe se tudi vzdržljivost poveča.

Zaradi poudarka na mirnost med vadbo nekateri imenujejo **Wu tai či nei gung* v gibanju**. Na začetku vadbe se moramo najprej osredotočiti in se znebiti vseh motečih misli. Gibanje izvajamo z lahkotnostjo, uravnovešeno in kontinuirano, kar ima za posledico pomiritev in osredotočenje uma stran od naključnih misli in nereda. Če se ta proces med vajo nadaljuje, se globina miru nemalokrat poveča do absolutne mirnosti. Takrat je težko ločiti med umom in gibanjem, in pojavi se subtilni občutek ne-obstoja kraja in časa. Spremlja ga občutek dobrega počutja in eforije, ki spodbuja učenca, da nadaljuje z vajo. Mirnost tudi pomaga pri povečanju pozornosti, sprosti živčevje in odstrani zaskrbljenost in napetost. Poveča se tudi koordinacija delovanja vegetativnega živčnega sistema, to je simpatičnega živčnega sistema, in vagusa. Biokemične študije so pokazale zmanjšanje nabiranja mlečne kisline in catecholamina v telesu. Zadnji je snov, ki pripada simpatomimetičnim aminom predhodnikom adrenalina in je važna snov, ki izzove nastanek hipertenzije in srčnih obolenj.

Vegetativni živčni sistem je tudi kontroliran z možgansko skorjo. Neravnovesje delovanja simpatičnega živčnega sistema in vagusa lahko povzroči take kronične bolezni, kot so hipertenzija, čir na želodcu, povečanje hitrosti srčnega utripa, nevrozo in vročico.

Možganska skorja povezuje vse aktivnosti človeškega telesa. Življenje je pravzaprav zaporedje vzburljenskih in depresijskih refleksov možganske skorje, ki jih povzroči stres iz okolja, kakor tudi tisti od organizma samega. Vadba Wu tai čija povečuje prilagodljivost živčnega sistema ter harmonijo med umom in telosom. Spreminja kaotične misli v mirnost in red ter dviguje učinkovitost delovanja možganske skorje pri

usklajevanju kompleksnih fizioloških odzivov, kar tudi povzroča izboljšanje delovanja organov in telesnih sistemov. To je fiziološka osnova za zdravje in dolgoživosti, ki smo ga deležni pri vadbi Wu tai čija.

Koristnost abdominalnega dihanja v Wu tai čiju so povečanje vitalne kapacitete, tako da spustimo diafragmo, kar povzroči povečanje in prerazporeditev količine kisika, ki je potreben telesu. Abdominalno dihanje tudi okrepi trebušne mišice, zmanjša trebušne maščobne obloge in velikost trebuha. Spodbuja tudi peristaltiko prebavil in odpravlja napihnjenost, ki jo povzroči preveliko ustvarjanje plina v prebavilih.

Koronarne srčne bolezni, ki so razširjene v srednji starostni skupini ali pri ostarelih, še nimajo učinkovitega sredstva za preventivo in zdravljenje. Mnogi iz medicinskih krogov priznavajo, da je Wu tai čí uspešen pri povečanju pretoka v koronarnih arterijah in pri povečanju dotoka krvi ali kisika k srčni mišici. Celó v primeru rekonvalescence po srčnem infarktu zmerna vadba Wu tai čija lahko poveča kapaciteto prenosa kisika k srčni mišici in tako pomaga pri rehabilitaciji. Za koronarne srčne bolezni, ki so posledica zoženih ali zamašenih žil, Wu tai čí verjetno nima pravega tekmeca pri drugih dinamičnih športih.

Dobro počutje je sinergetična vsota funkcij hitrosti odzivnosti, tolerantnosti in občutljivosti pri telesni aktivnosti. Da se te funkcije sčasoma zmanjšajo oziroma poslabšajo je naraven potek stvari, toda fiziološke funkcije telesa se lahko popravijo in senilnost se lahko premaga z umskimi in telesnimi vajami. Uspešnost le-teh je odvisna od delovanja možganov, ki povezujejo in kontrolirajo vegetativni živčni sistem ter delovanje mišic. Wu tai čí izboljša te povezave in njihove fiziološke funkcije ter omogoči učencu, da postane krepak, funkcionalen in tako ohrani normalno življenje celo v visoki starosti.

Nei-gung = notranja moč. Originalen kitajski sistem čí kultivacije (čí gung), ki so ga odkrili taoisti

*tao/taoizem = pot. Praktična mistična religija Kitajske, ki vsebuje koncepte : yin/yang igro nasprotij, naravno duhovnost, spontanost, kitajsko medicino ter umetnost strategije in vojne.

2.9 Trženjsko upravljanje

Med tem ko opredeljeni cilji kažejo, kaj podjetje želi doseči, strategije pokažejo pot, način, kako do ciljev priti. Strategij je lahko veliko, vendarle pa jih lahko strnemo v tri generične vrste (M.Porter):

1. Strategija vodenja v stroškovni učinkovitosti:

Pri tej strategiji mora biti podjetje dobro usposobljeno za izvajanje nabave, fizične distribucije, inženiringa in mora znati dosežati najnižje stroške poslovanja kot konkurenca in na ta način pridobivati velik tržni delež. Pri tej strategiji podjetje potrebuje manj trženjskih znanj in sposobnosti. Vendar pa se tu lahko hitro pojavi problem konkurence, ki posluje še z nižjimi stroški (dežele z Daljnega vzhoda).

2. Strategija tržnega segmentiranja in tržne diferenciacije:

Pri tej strategiji se podjetje odloči za razdelitev celotnega trga na tržne segmente, na skupine porabnikov, ki se med seboj bistveno razlikujejo po različnih osnovah tržnega segmentiranja. Ko podjetje analizira obstoječe tržne segmente se usmeri – cilja samo na tiste, ki so z vidika podjetja in njihovih poslovnih zmožnosti ter tržnih priložnosti najprimernejši. Sledi izbor segmenta in določitev pozicije v tem tržnem segmentu. Na izbranih segmentih se podjetje odloči za odličnost na določenem področju poslovanja npr. storitev, kakovosti, sloga, tehnologije itd., pri čemer neguje svoje konkurenčne prednosti na izbranem področju odličnosti.

3. Strategija osredotočenja:

Tu se podjetje osredotoči na en sam (ali več ozkih) tržni segment, kjer se dobro seznani s potrebami teh segmentov in se odloči za eno izmed oblik diferenciacije znotraj segmenta.

Najuspešnejša so tista podjetja, ki imajo jasno izraženo strategijo in jo najuspešneje izvajajo.

Jedro sodobne trženjske strategije je tržno segmentiranje, izbor ciljnih trgov in tržno pozicioniranje, saj so pomembno orodje pri ustvarjanju strateškega uspeha na trgu.

2.9.1 Tržno segmentiranje

Zaradi hitrega gospodarskega in znanstvenega razvoja ter nagle rasti standarda prebivalstva, prihaja do vse večje heterogenosti povpraševanja. Kot nujen odziv na to se je razvila strategija segmentiranja trga, kot alternativa strategiji diferenciacije izdelka (Wendel Smith, 1956). Danes je standardno uporabljen strateški marketinški element, pri čemer je pomembno dejstvo, da smisel segmentiranja ni več v razdeljevanju trga, ampak v identificiranju tistih potrošnikov, ki jih bo pritegnil določen trženjski splet.

Tržno segmentiranje je delitev trga na ločene dele, v katerih se nahajajo kupci, porabniki z enakimi ali podobnimi značilnostmi, ki imajo podobne zahteve do izdelkov in podobne odzive na trženjske aktivnosti. Na osnovi ugotovljenih tržnih segmentov se podjetje odloči, na katere tržne segmente se bo usmeril- določil bo svoj ciljni trg. Tako se bo osredotočil na posameznega ali na skupino porabnikov, ki so si podobni po svojih zahtevah. V tej fazi lahko podjetje naleti tudi na manjši del trga, ki ga

zasedajo porabniki, katerih določene specifične potrebe in želje še niso zadovoljene, in so za njihovo zadovoljitev pripravljeni plačati več, kot drugi. Tržna vrzel pa se kaj hitro lahko spremeni v navaden trg, če se v njej pojavi veliko število specializiranih ponudnikov, ki so na tem delu trg zaznali svojo tržno priložnost.

Osnove segmentiranja trga so različne in tako ločimo: *geografsko, demografsko, psihografsko in vedenjsko segmentiranje trga*.

Da bi bili tržni segmenti čimbolj koristni, morajo vsebovati sledeče značilnosti:

Merljivost (tržni segment mora biti merljiv, da lahko ocenimo velikost potencialnega povpraševanja v njem).

Velikost (segment mora biti dovolj velik in dobičkonosen).

Diferenciranost (med porabnik znotraj segmenta morajo obstajati dovolj velike razlike, da lahko govorimo o različnih segmentih).

Operativnost (Vsak segment moramo operativno zadovoljevati z različnimi programi, kar pa seveda od podjetja zahteva velik angažma sredstev).

2.9.2 Osnove segmentiranja

Osnova ali baza segmentacije je tista spremenljivka, ki nam služi kot kriterij razdelitve osnovne populacije potrošnikov na posamezne segmente in sicer:

- **geografska segmentacija** (velikost naselij, stopnja naseljenosti, vrsta podnebja, tip pokrajine,...),
- **demografska segmentacija** (starost, spol, dohodek, velikost družine, življenjski cikel družine),
- **psihografska segmentacija** (osebnostne lastnosti, življenjski slog,...),
- **vedenjska segmentacija** (priložnost in okoliščine nakupa, iskana korist, uporabnikov status, stopnja potrošnje, stopnja lojalnosti, pripravljenost na nakup, stopnja marketinške občutljivosti),
- **druge osnove segmentiranja** (lastna podoba o sebi, odnosu do imidžu izdelka, ...)

Najpomembnejše osnove segmentiranja so:

- iskana korist in potrebe potrošnika,
- uporaba izdelka in preferiranje izdelka,
- odziv na nove izdelke,
- psihografika in življenjski slog uporabnikov ipd.

Posebej pomembno področje segmentiranja je medorganizacijski trg, trg organizacij, ki se bodo pojavljali kot posredniki in / ali kot uporabniki izdelkov in storitev.

Pri tem lahko koristijo sledeče osnove segmentiranja:

Segmentiranje trga je na slovenskem tržišču povezano z različnimi problemi in omejitvami, saj je naš trg relativno majhen in razdrobljen, zato mnogi segmenti ne zadoščajo kriterijem segmentiranja in bi zanje neupravičeno oblikovali poseben marketinški program. Oblikovanje posebnih posamičnih trženjskih spletov tako povzroča nerazumno visoke stroške.

Na področju segmenta starejših porabnikov v Sloveniji ni zanesljivih podatkov, ki bi opredeljevali velikost tržnih segmentov na različnih tržnih področjih. Vendar pa zaradi demografskih sprememb in 30 % deleža starejših ljudi v celotni populaciji, lahko pričakujemo, da je segment starejših porabnikov športnih aktivnosti dovolj velik tudi v Sloveniji. Tržna segmentacija mora zato biti ena temeljnih strategij poslovanja podjetij tudi na področju trženja športno rekreativnih storitev, s katerimi se ukvarjajo številne slovenske organizacije, klubi, društva itd.

Na področju športno-rekreativnih storitev je primernejša osnova segmentiranja starejših porabnikov kot kronološka starost porabnika njihov razpoložljivi dohodek. (Carrigan, 1998).

Pomemben podatek o značilnosti starejših porabnikov, ob siceršnjem splošnem pomanjkanju podatkov in informacij o njihovih značilnostih in porabniškem vedenju, so naslednje ugotovitve:

- generacija starejših porabnikov je trženjsko zelo osveščena in izobražena;
- znajo oceniti in cenijo vrednost;
- zahtevajo visok nivo kakovosti izdelkov in storitev.

To zavedanje je pomembno in nujno tudi za ponudnike športnih izdelkov in storitev, saj lahko le ob upoštevanju teh dejstev pridobijo in ohranijo svoje stranke.

Tržno segmentiranje je tudi osrednji cilj naše raziskave, saj nas zanima, v kolikšni meri ponudniki športnih aktivnosti upoštevajo značilnosti in razlike med starejšimi udeleženci športnih aktivnosti in trg starejših segmentirajo. Starejši porabniki se med seboj zelo razlikujejo, bolj, kot katerakoli druga starostna skupina mlajših porabnikov, zato je tudi na področju ponudbe športnih storitev nujno poznavanje teh značilnosti in razlik ter upoštevanje pri oblikovanju svoje ponudbe.

3 EMPIRIČNI DEL RAZISKOVALNE NALOGE

3.1 Uporabljene metode dela in postopek raziskave

Naša raziskava sestoji iz dveh ločenih, a med seboj povezanih delov. V prvem delu analiziramo starejše udeležence in porabnike športnih aktivnosti ter ugotavljamo dejavnike zadovoljstev in članstva v športnih organizacijah, razloge za športno aktivnost in njene posledice.

V drugem delu analiziramo ponudbeno stran športnih aktivnosti.

V mesecu januarju in februarju smo med starejše osebe na območju celjske regije razdelile 300 anketnih vprašalnikov, od katerih smo nazaj dobile 178 uporabnih. V raziskavo smo vključile anketirance, ki so člani organiziranih oblik športnega udejstvovanja, kakor tudi starejše porabnike, ki to niso. Prve smo našle v športnih organizacijah, druge zunaj njih. Raziskovalni vzorec je bil povsem naključen, izbrale smo anketirance, ki so bili v tistem času prisotni v športni organizaciji in pripravljeni sodelovati v anketiranju. Drugim anketirancem smo anketne vprašalnike razdeljevale preko znancev, sorodnikov in prijateljev.

Poleg starejših porabnikov smo v raziskavo vključile tudi 30 športnih organizacij, vendar smo od vseh poslanih anketnih vprašalnikov dobile izpolnjenega le od 10.

Na osnovi zbranih podatkov smo s pomočjo programa SPSS 10. za statistične obdelave izvedle različne obdelave, med drugim tudi analizo variance, s katero smo iskale statistično pomembne razlike med anketiranci, glede na vnaprej postavljene kriterije in raziskovalne hipoteze.

Z dobljenimi rezultati smo ovrednotile postavljene hipoteze.

3.2 Analiza zbranih podatkov

3.2.1 Analiza zbranih podatkov ponudnikov športnih storitev

	ferkvenca	srednja vrednost	stand.napaka
Starostna skupina od 15 do 20 let	15	3,80	1,52
Starostna skupina od 31 do 40 let	15	4,40	,83
Starostna skupina od 41 do 50 let	15	4,20	,77
Starostna skupina od 51 do 60 let	15	4,20	,77
Starostna skupina nad 60 let	15	4,20	,77
Starostna skupina od 21 do 30 let	15	3,60	1,55
	15		

Tabela 1: Pomembnost posamezne starostne skupine za anketirane športne organizacije

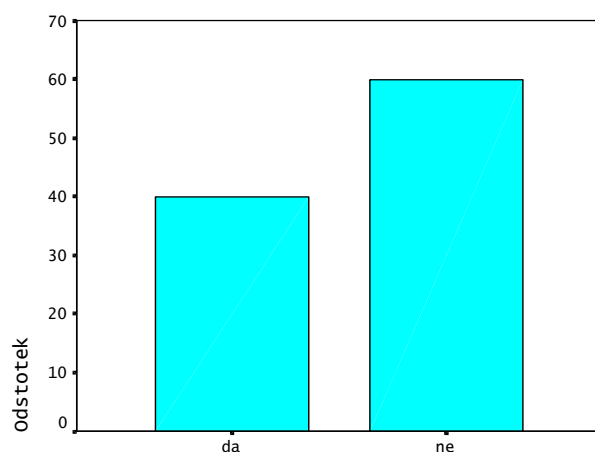
Analiza kaže, da ponudnikom športnih aktivnosti nobena starostna skupina ni posebej pomembna, najpomembnejša jim je morda starostna skupina od 31 do 40 let, sicer so jim pomembni vsi udeleženci od starosti 31 let do 60 let. Najmanj pomembna starostna skupina so člani stari od 15 do 30 let.

	N	Srednja vrednost	Stand.napaka
Starejši porabniki so manj zahtevni	15	2,40	1,55
Za starejše porabnike se premalo zavzemamo	15	3,20	1,52
Starejši porabniki so vse bolj športno aktivni	15	4,00	,65
Cena športnih aktivnosti je starejšim bolj pomembna kot kakovost	15	3,40	1,06
Starejši udeleženci imajo enake želje in potrebe pri športnih aktivnostih	15	3,40	1,06
Oseben odnos je našim starejšim obiskovalcem bolj pomemben kot mlajšim	15	4,20	1,21
Starejšim porabnikom pogosteje svetujemo kot mlajšim	15	3,60	1,06
Starejši porabniki se hitreje kot mlajši odzovejo na popust	15	4,60	,51
Za starejše porabnike imamo veliko njim prilagojenih športnih idr. storitev	15	3,60	1,06
	15		

Tabela 2: Stopnja strinjanja s trditvami

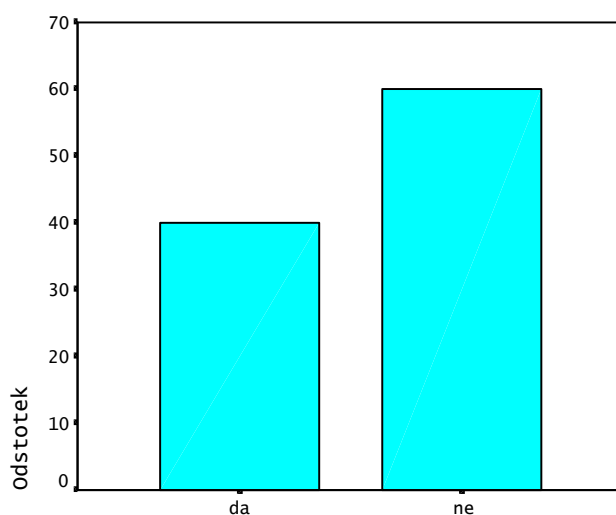
Analiza kaže, da se anketirane športne organizacije z večino s trditvami povsem ne v strinjajo. Niti se ne strinjajo z gotovostjo, da so starejši porabniki manj zahtevni, da se za starejše porabnike premalo zavzemajo, da je cena športnih aktivnosti starejšim bolj pomembna kot kakovost. Niti se ne strinjajo, da imajo starejši udeleženci enake želje in potrebe pri športnih aktivnostih, kot mlajši. Tudi s trditvijo, da starejšim porabnikom pogosteje svetujejo kot mlajšim, s ene strinjajo z gotovostjo. Ne strinjajo se niti, da imajo za starejše porabnike veliko prilagojenih športnih storitev.

Strinjajo pa se, da so starejši porabniki vse bolj športno aktivni, da njihov osebni odnos starejšim obiskovalcem bolj pomemben kot mlajšim in da se starejši porabniki hitreje odzovejo na popust kot mlajši.



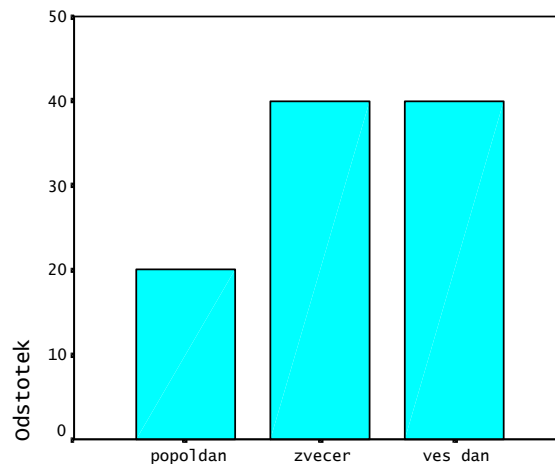
Slika 1: Prilagojenost ponudbe potrebam starejših porabnikov

Iz slike je razvidno, da ima 40% športnih organizacij prilagojeno ponudbo športnih storitev izključno za starejše porabnike, ostali ne.



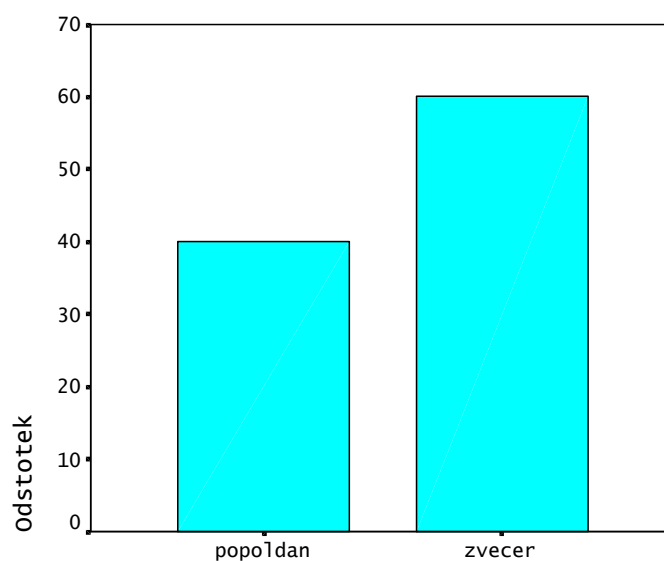
Slika 2: Seniorski popusti

Iz slike 2 je razvidno, da 60 % anketiranih športnih organizacij ne nudi posebnih seniorskih popustov za starejše udeležence.



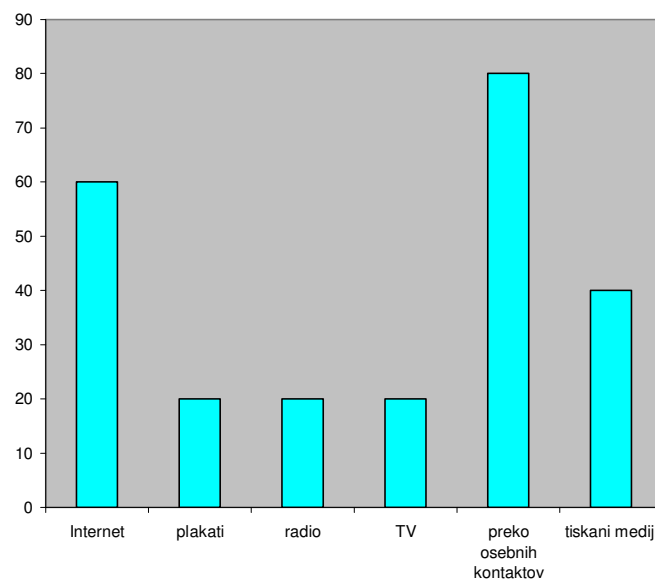
Slika 3: Čas izvajanja rekreacije za starejše porabnike

Iz slike je razvidno, da anketirane športne organizacije največkrat izvajajo rekreacije za starejše porabnike kar ves dan, nekateri popoldan in zvečer. Zjutraj in dopoldan ne izvaja aktivnosti nobena anketirana organizacija..



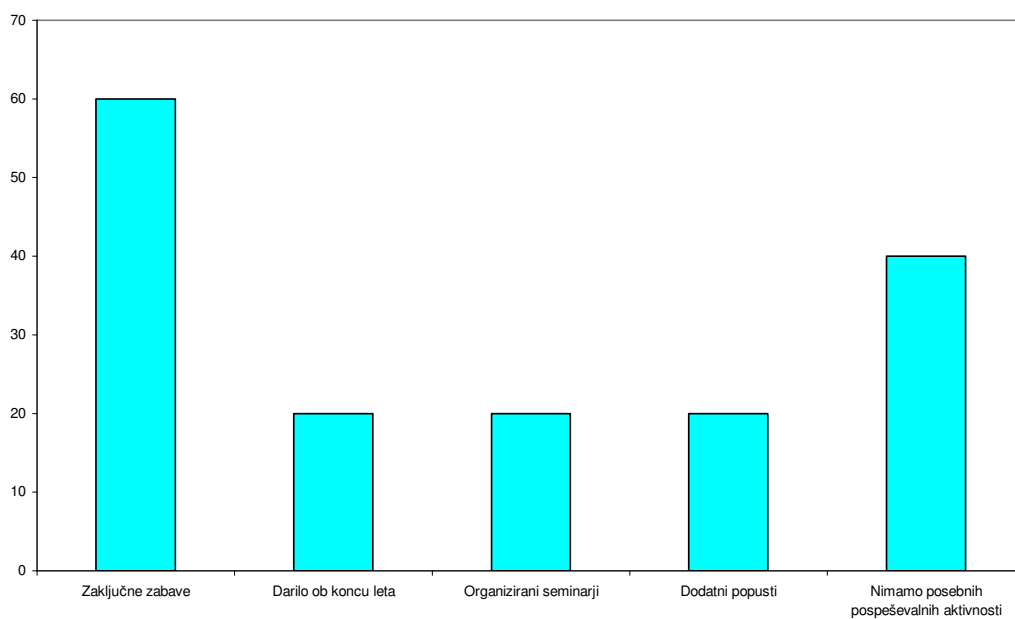
Slika 4: Čas obiska starejših porabnikov

Iz slike je razvidno, da kar 60% starejših porabnikov prihaja na športno rekreacijo zvečer. Iz slike 3 in 4 je razvidno, da se ponudba športnih organizacij ujema z željami starejših porabnikov.



Slika 5: Oglaševanje ponudbe

Iz slike 5 je razvidno, da anketirane športne organizacije najpogosteje oglašujejo svoje ponudbe preko interneta in osebnih kontaktov.



Slika 6: Način pridobivanja in ohranjanja svojih članov

Iz slike 6 je razvidno, da anketirane športne organizacije svoje člane pridobivajo in ohranjajo z zaključnimi zabavami, medtem ko 40% organizacij nima posebnih pospeševalnih aktivnosti. (Slika 6)

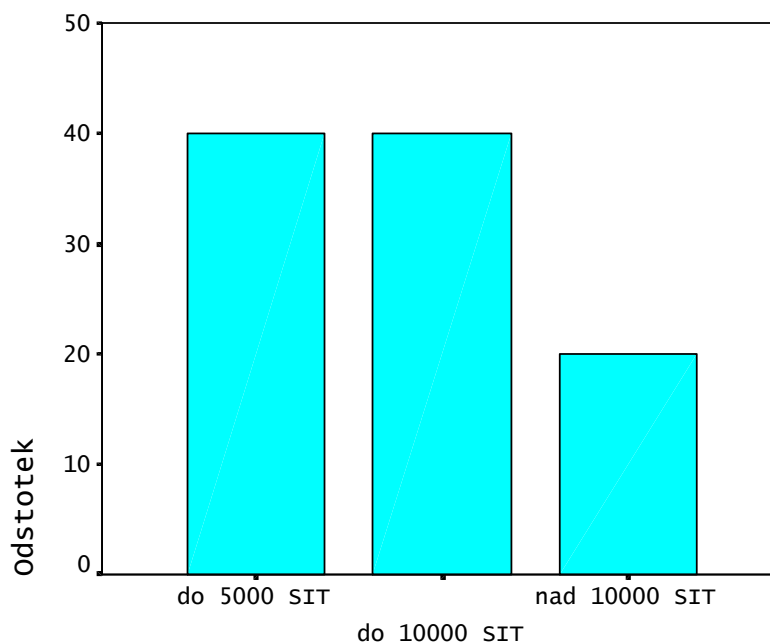
	N	srednja vrednost	sta. napaka
redni člani	15	126,80	126,36
občasni člani	15	65,00	79,24
	15		

Tabela 3: Število članov v anketiranih športnih organizacijah

Analiza anketiranih organizacij kaže, da imajo športne organizacije v povprečju 126 rednih članov in 65 občasni članov.

	N	srednja vrednost	st. napaka
Koliko znaša vaša letna članarina za starejše obiskovalce?	15	1,80	,77
	15		

Tabela 4: Letna članarina v športnih organizacijah

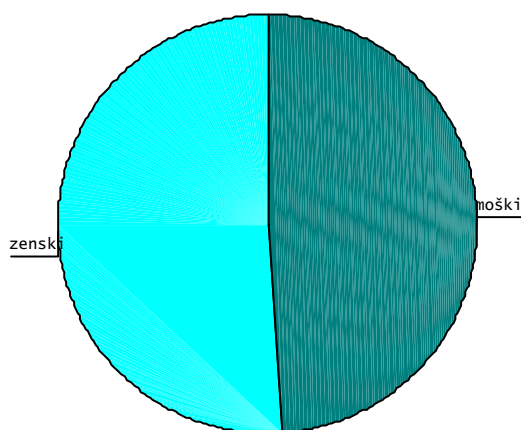


Slika 7: Letna članarina v športnih organizacijah

Iz slike 7 je razvidno, da v 40% anketiranih športnih organizacij znaša letna članarina za porabnike od 5.000 do 10.000 SIT. V povprečju znaša članarina okoli 9.000 SIT. (Slika 7)

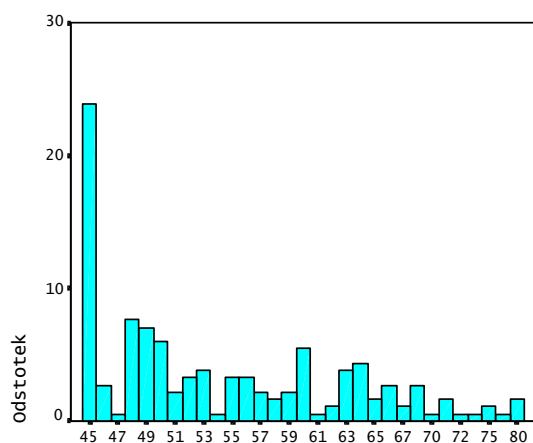
3.2.2 Analiza zbranih podatkov anketiranih starejših porabnikov

3.2.2.1 Demografske značilnosti anketirancev



Slika 8: Anketiranci po spolu

Anketirale smo 184 anketirancev. Od tega je 94 žensk, kar predstavlja 51,1 % vseh, ter 90 moških, kar je 48,9%.



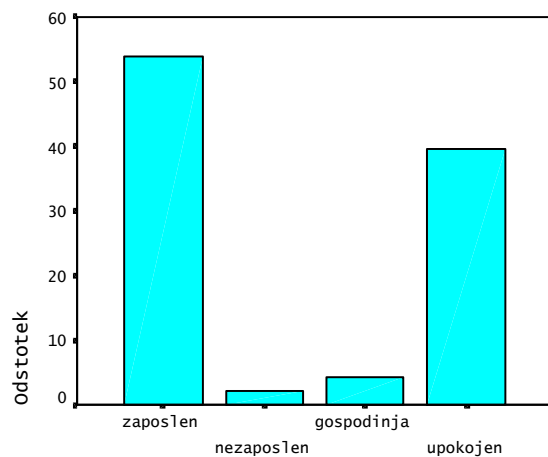
Starost	
N	184
Povprečna starost v letih	54,31

Slika 9: Anketiranci po starosti v letih Tabela 5: Povprečna starost anketirancev

Iz tabele 5 je razvidno, da so anketiranci po starosti zelo pestri. Povprečna starost anketiranca znaša 54,31 let.

	N	%	Veljavni %	Kumulativni %
zaposlen	99	53,8	53,8	53,8
nezaposlen	4	2,2	2,2	56,0
gospodinja	8	4,3	4,3	60,3
upokojen	73	39,7	39,7	100,0
Skupaj:	184	100,0	100,0	

Tabela 6: Zaposlitveni status anketirancev

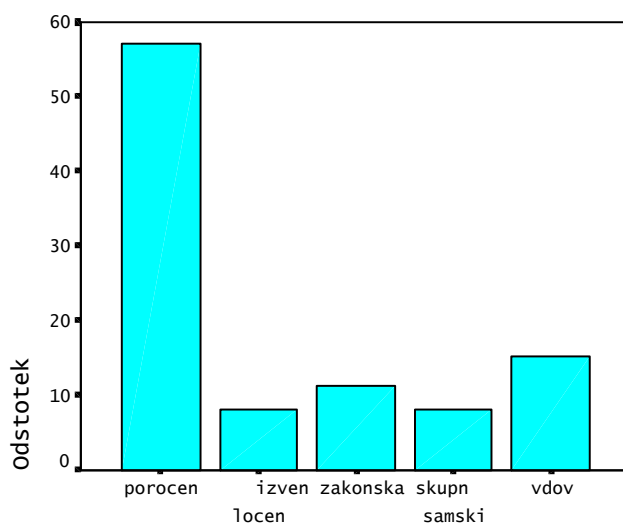


Slika 10: Zaposlitveni status anketirancev

Iz slike je razvidno, da je največ anketirancev zaposlenih.

	N	%	Veljavni %	Kumulativni %
porocen	105	57,1	57,1	57,1
ločen	15	8,2	8,2	65,2
izven zakonska skupnost	21	11,4	11,4	76,6
samski	15	8,2	8,2	84,8
vdov	28	15,2	15,2	100,0
Skupaj:	184	100,0	100,0	

Tabela 7: Osebni status anketirancev

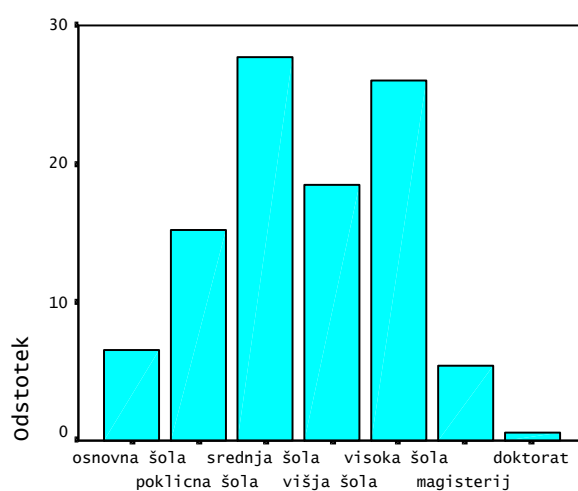


Slika 11: Osebi status anketirancev

Iz grafa je razvidno, da je večina anketirancev poročenih. (Slika 11)

	N	%	veljavni %	kumulativni %
osnovna šola	12	6,5	6,5	6,5
poklicna šola	28	15,2	15,2	21,7
srednja šola	51	27,7	27,7	49,5
višja šola	34	18,5	18,5	67,9
visoka šola	48	26,1	26,1	94,0
magisterij	10	5,4	5,4	99,5
doktorat	1	,5	,5	100,0
skupaj:	184	100,0	100,0	

Tabela 8: Izobrazba anketirancev

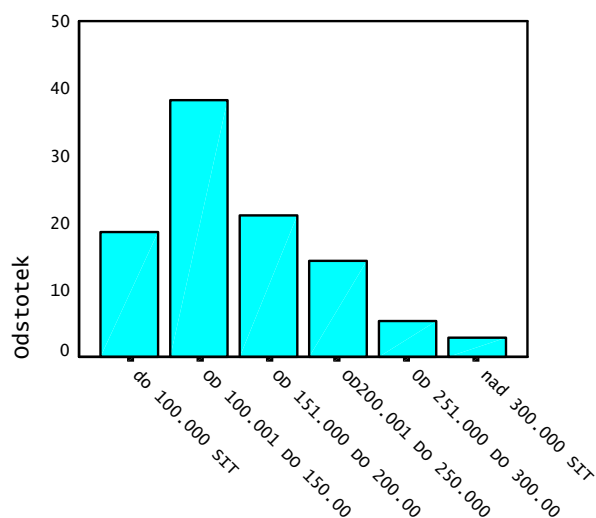


Slika 12: Izobrazba anketirancev

Iz slike je razvidno, da ima največ anketiranih opravljeno srednjo šolo ter visoko šolo.

	N	%	veljavni %	kumulativni %
do 100.000 SIT	34	18,5	18,5	18,5
OD 100.001 DO 150.000 SIT	70	38,0	38,0	56,5
OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	21,2	21,2	77,7
OD 200.001 DO 250.000 SIT	26	14,1	14,1	91,8
OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	5,4	5,4	97,3
nad 300.000 SIT	5	2,7	2,7	100,0
skupaj:	184	100,0	100,0	

Tabela 9: Mesečni dohodek anketirancev



Slika 13: Mesečni dohodek

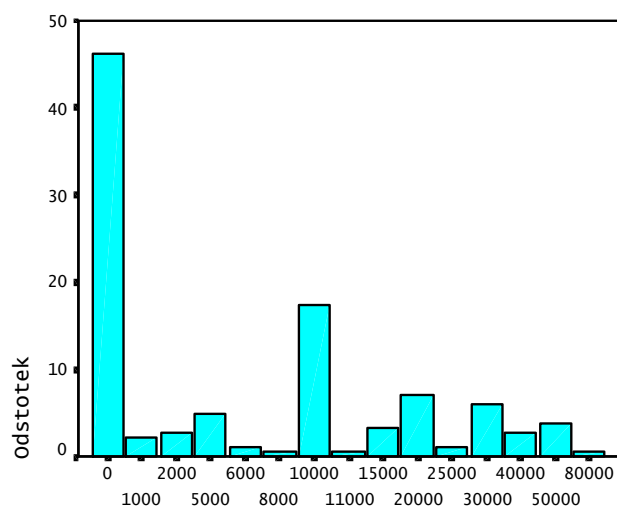
Iz slike je razvidno, da največ anketiranih na mesec zasluži od 100.000 do 150.000 SIT. Povprečni mesečni dohodek anketiranca znaša okrog 180.000 SIT, razpoložljivi dohodek za športne aktivnosti pa znaša 9.620 SIT.

	Mesečni dohodek gospodinjstva anketirancev	Razpoložljivi dohodek za športne aktivnosti
Število anketirancev:	184	184
Povprečna vrednost:	0	0
	185.000 SIT	9.619,56 SIT

Tabela 10: Povprečni mesečni in razpoložljivi dohodek anketiranca

	N	%	veljavni %	kumulativni %
0	85	46,2	46,2	46,2
1000	4	2,2	2,2	48,4
2000	5	2,7	2,7	51,1
5000	9	4,9	4,9	56,0
6000	2	1,1	1,1	57,1
8000	1	,5	,5	57,6
10000	32	17,4	17,4	75,0
11000	1	,5	,5	75,5
15000	6	3,3	3,3	78,8
20000	13	7,1	7,1	85,9
25000	2	1,1	1,1	87,0
30000	11	6,0	6,0	92,9
40000	5	2,7	2,7	95,7
50000	7	3,8	3,8	99,5
80000	1	,5	,5	100,0
skupaj:	184	100,0	100,0	

Tabela 11: Mesečna poraba za šport



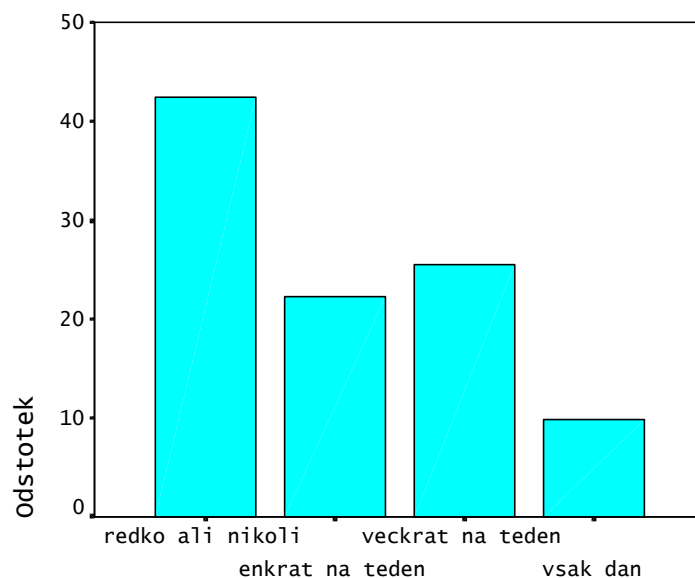
Slika 14: Mesečna poraba za šport

Iz slike je razvidno, da kar 46 % anketiranih nič ne porabi za šport, povprečen anketiranec pa porabi 9.000 SIT.

3.2.2.2 Analiza odnosa starejših anketirancev do športa

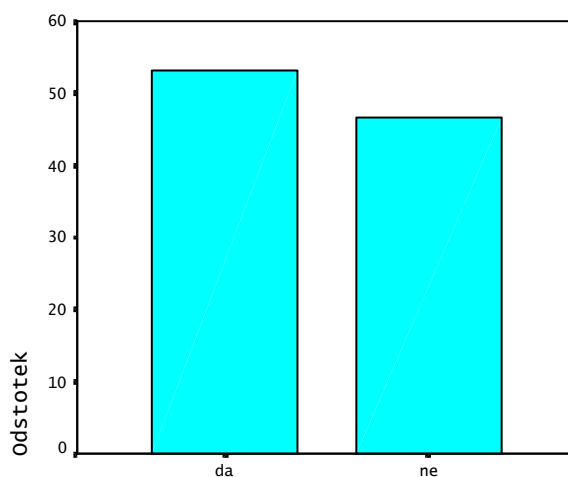
	N	%	veljavni %	Kumulativni %
redko ali nikoli	78	42,4	42,4	42,4
enkrat na teden	41	22,3	22,3	64,7
večkrat na teden	47	25,5	25,5	90,2
vsak dan	18	9,8	9,8	100,0
Skupaj:	184	100,0	100,0	

Tabela 12: Pogostost ukvarjanja starejših porabnikov s športom



Slika 15: Grafični prikaz pogostosti ukvarjanja s športom

Iz slike je razvidno, da se večina ali 58 % anketirancev ukvarja s športom; 42% se jih ukvarja redko ali nikoli, 10 % pa se jih ukvarja vsaki dan. Iz tega je razvidno, da je zanimanje starejših porabnike za ponudbo športnih aktivnosti veliko. (Slika 15)

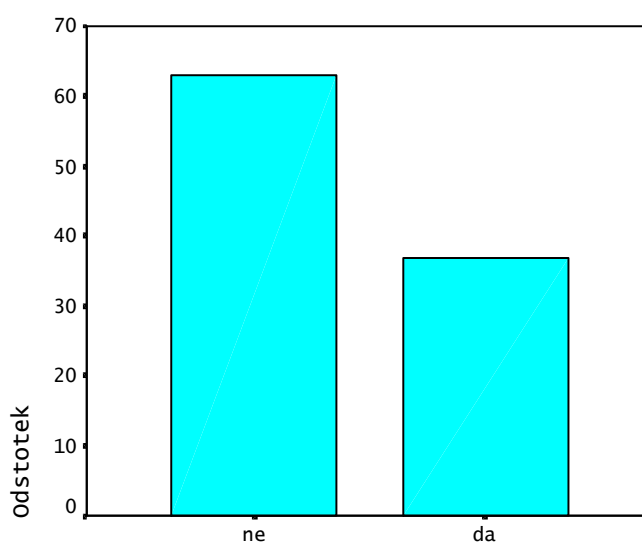


Slika 16: Grafični prikaz ukvarjanja s športom izven organiziranih oblik

Analiza kaže, da se večina anketiranih starejših porabnikov ukvarja s športnimi aktivnostmi izven organiziranih oblik rekreacije.

	N	Srednja vrednost	St.napaka
Obiskujete katero izmed sportnih organizacij?	184	1,37	,48
	184		

Tabela 13: Obisk športnih organizacij



Slika 17: Obisk športnih organizacij

Iz slike 17 je razvidno, da 60 % starejših anketirancev ne obiskuje športnih organizacij. (Slika 17)

	N	Srednja vrednost	St.napaka
Zaradi zdravja	178	4,34	1,03
Zaradi fizične kondicije	178	4,08	1,16
Zaradi druženja s prijatelji	178	3,52	1,28
Zaradi zabave	178	3,42	1,30
zaradi dobrega počutja	178	4,08	1,08
Ker je to moderno	178	2,19	1,37
Da koristno izrabim čas	178	2,82	1,47
	178		

Tabela 14: Razlogi ukvarjanja s športom

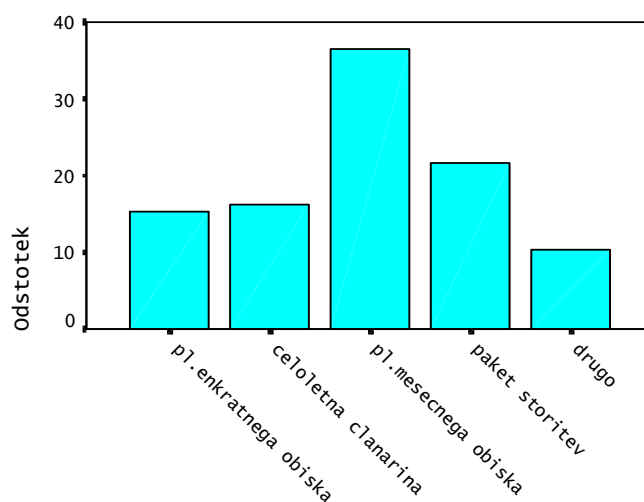
Motiv za ukvarjanje s športom smo merile s stopnjo strinjanja s trditvijo, ki smo jo merile s 5-stopenjsko Likertovo lestvico za merjenje stališč. Vrednost 1= popolnoma nepomembno; 5=zelo pomemben vzrok za ukvarjanje s športom.

Iz tabele 14 je razvidno, da se anketiranci najpogosteje ukvarja s športom zaradi zdravja in fizične kondicije ter dobrega počutja, najmanj pa zaradi tega, ker je to moderno in da koristno izrabijo čas. Pri ukvarjanjem z športno rekreativno dejavnostjo jim ni pomembno druženje z prijatelji, koristna izraba časa in ker bi to bilo moderno.

	N	Srednja vrednost	St.napaka
primernost opreme in naprav	135	3,48	,93
navodila za uporabo naprav in orodij	135	3,36	,94
način plačevanja	135	3,49	,89
oseben odnos osebja v klubu	135	3,66	,97
čas izvajanja aktivnosti	135	3,36	,96
informiranost s ponudbo športnih organizacij	135	3,20	,98
urejenost prostorov, red in čistoča	135	3,53	,93
cena in popust na ceno	135	3,29	,94
svetovanje pri izbiri športne aktivnosti	135	3,36	1,01
prilagajanje ponudbe individualnim potrebam starejših udeležencev	135	3,27	1,06
	135		

Tabela 15: Zadovoljstvo starejših porabnikov s ponudbo športnih organizacij

Iz analize je razvidno, da se anketirani starejši porabniki niso jasno opredelili ali so zadovoljni ali nezadovoljni s ponudbo in dejavniki zadovoljstva s ponudbo športnih organizacij, katerih so člani.



Slika 18: Želeni načina plačevanja športnih storitev

Iz slike 18 je razvidno, da se 38% starejših porabnikov odloča za plačilo mesečne članarine, ga obiska, kar pomeni, da se redno rekreirajo saj se jim drugače ta način plačevanja nebi splačal, 20 % plačuje pakete storitev, po 15 % anketirancev izbira med sprotnim plačevanjem in celoletno članarino.

	N	%	veljavni %	kumulativni %
zjutraj	25	13,6	14,7	14,7
dopoldan	36	19,6	21,2	35,9
popoldan	57	31,0	33,5	69,4
zvečer	52	28,3	30,6	100,0
Skupaj:	170	92,4	100,0	
Manjkajoči podatek	14	7,6		
Skupaj:	184	100,0		

Tabela 16: Najustreznejši čas izvajanja športnih aktivnosti

Iz tabele je razvidno, da starejšim porabnikom najbolj odgovarja popoldanski in večerni čas izvajanja športne aktivnosti, le 13,6 % anketirancev bi se odločalo za jutranjo rekreacijo, 19,6 % za dopoldansko.

Promocijske aktivnosti	Ocena zadovoljstva
Oglaševanje in informiranje ljudi	2,57
Cenovna politika	2,85
Svetovanje pri izbiri športne aktivnosti	2,96
Oseben odnos osebja v organizacijah	3,24
Prilagajanje ponudbe individualnim potrebam starejših udeležencev	3,02

Tabela 17: Ocena zadovoljstva anketiranih s promocijo aktivnosti športne organizacije katere član so

Analiza kaže, da anketiranci v povprečju niso zadovoljni s promocijo aktivnosti v športnih organizacijah katere član so. Še posebej nezadovoljni so z oglaševanjem, kjer so ocenili zadovoljstvo z oceno 2,57 od vrednosti 5. Najmanj nezadovoljni so z osebnim odnosom, kjer je ocena 3,24.

	N	Srednja vrednost
Starejši porabniki so premalo športno aktivni	184	3,65
Športno aktivni ljudje so bolj zdravi in vitalni	184	4,13
Šport me osrečuje	184	3,65
Ponudba aktivnosti športnih organizacij ni dovolj prilagojena potrebam starejših	184	3,67
Športne organizacije premalo oglašujejo svojo ponudbo	184	3,50
Osebe v športni organizaciji se premalo posveti starejšim udeležencem	184	3,48
Pogosto imam težave pri izvajanju športnih aktivnosti zaradi pomanjkanja navodil	184	3,18
Z osebjem v klubu se zelo dobro razumem	184	3,64
Po športni aktivnosti sem poln energije in optimizma	184	3,63
Zaradi redne fizične aktivnosti sem bolj zdrav	184	3,74
Rad imam organizirano športno aktivnost	184	3,63
Organizator vadbe bi moral zagotoviti vodeno vadbo, prilagojeno potrebam posameznika	184	3,76
Organizator bi moral v ponudbi vključevati tudi športnega zdravnika, ki bi svetoval starejšim	184	3,84
Starejši smo premalo informirani o športni ponudbi	184	3,74
Organizatorji vadbe ne upoštevajo razlik med starejšimi udeleženci	184	3,59
Skupaj:	184	

Tabela 18: Stopnja strinjanja s trditvami vezanimi na športno aktivnost starejših

Iz tabele je razvidno, da se anketirani starejši porabniki strinjajo, da so športno aktivni ljudje bolj zdravi in vitalni. Najmanj se strinjajo s trditvijo, da imajo pogosto težave pri izvajanju športne aktivnosti zaradi pomanjkanja navodil. Pri ostalih trditvah se niso povsem prepričljivo strinjali s posameznimi trditvami, vendar lahko ocenimo, da v povprečju soglašajo, da so starejši ljudje premalo športno aktivni, saj jih šport osrečuje, da ponudba športnih aktivnosti ni dovolj prilagojena potrebam starejših ljudi, da športne organizacije premalo oglašujejo svojo ponudbo starejšim uporabnikom, zato so le ti premalo informirani s ponudbo, da se osebe v organizacijah premalo posveti starejšim udeležencem, da so zaradi športe aktivnosti bolj zdravi, pogosto se anketiranci strinjajo, da bi organizator športnih aktivnosti moral v ponudbi vključevati tudi športnega zdravnika in da organizatorji ponudbe športnih aktivnosti, ne upoštevajo razlik med starejšimi udeleženci, torej tega segmenta porabnikov svojih storitev ne segmentirajo in ne prilagajajo svoje ponudbe.

	Sig.
Razlika po športni aktivnosti med starostnimi skupinami anketirancev	0,013

Tabela 19: Obisk športnih organizacij

S starostjo članstvo v športnih organizacijah pada. Razlika po športni aktivnosti med anketiranci glede na starost je statistično pomembna Sig. 0,13. (Tabela 19)

Count		Spo1		skupaj:
		moški	ženski	
Starost	45	18	26	44
	46	2	3	5
	47		1	1
	48	8	6	14
	49	7	6	13
	50	4	7	11
	51	3	1	4
	52	3	3	6
	53	5	2	7
	54	1		1
	55	1	5	6
	56		6	6
	57	4		4
	58	2	1	3
	59	4		4
	60	9	1	10
	61		1	1
	62	1	1	2
	63	3	4	7
	64	4	4	8
	65	3		3
	66	1	4	5
	67		2	2
	68	1	4	5
	70	1		1
	71		3	3
	72	1		1
	74		1	1
	75		2	2
	76	1		1
	80	3		3
skupaj:		90	94	184

Tabela 20: Primerjava starosti in spola anketiranih porabnikov

Iz tabele je razvidno, da je najmanjša starost anketiranih starejših porabnikov 45 let. To starost dosega kar 26 žensk in 18 moških. Najstarejši anketiranci so bili stari 80 let in to so bili moški.

		N	Srednja vrednost	Sig.
Ali se ukvarjate s športom?	moški	90	1,48	,784
	ženski	94	1,46	
	Skupaj:	184	1,47	
Obiskujete katero izmed sportnih organizacij?	moški	90	1,33	,322
	ženski	94	1,40	
	Skupaj:	184	1,37	
Zaradi zdravja	moški	88	4,11	,003
	ženski	90	4,57	
	Skupaj:	178	4,34	
Zaradi fizične kondicije	moški	88	3,77	,000
	ženski	90	4,39	
	Skupaj:	178	4,08	
Zaradi druženja s prijatelji	moški	88	3,38	,128
	ženski	90	3,67	
	Skupaj:	178	3,52	
Zaradi zabave	moški	88	3,31	,248
	ženski	90	3,53	
	Skupaj:	178	3,42	
Zaradi dobrega počutja	moški	88	3,83	,002
	ženski	90	4,32	
	Skupaj:	178	4,08	
Ker je to moderno	moški	88	2,01	,084
	ženski	90	2,37	
	Skupaj:	178	2,19	
Da koristno izrabim čas	moški	88	2,50	,004
	ženski	90	3,13	
	Skupaj:	178	2,82	

		N	Srednja vrednost	Sig.
Ali se ukvarjate s športom?	moški	90	1,48	,784
	ženski	94	1,46	
	Skupaj:	184	1,47	
Obiskujete katero izmed sportnih organizacij?	moški	90	1,33	,322
	ženski	94	1,40	
	Skupaj:	184	1,37	
Kako pogosto se ukvarjate s športom?	moški	90	1,92	,180
	ženski	94	2,13	
	Skupaj:	184	2,03	

Tabela 21: Analiza variance anketirancev po spolu in športni aktivnosti

Analiza variance kaže, da se anketiranci glede na spol ne razlikujejo niti po tem, ali se ukvarjajo s športom, niti po članstvu v športnih organizacijah. Tako moški kot ženske se ukvarjajo s športom v in izven organiziranih oblik.

Statistično pomembne razlike po spolu so zaznane pri vzrokih za ukvarjanje s športom in sicer se ženske pogosteje ukvarjajo s športom zaradi zdravja (Sig.0,003) in dobrega fizičnega počutja (Sig.0.002), kakor tudi zaradi fizične kondicije (0,000) ter da koristno izrabijo čas (Sig.0,004). Pri drugih vzrokih statistično pomembnih razlik ni.

		N	Srednja vrednost	Sig.
Ali se ukvarjate s športom?	osnovna šola	12	1,83	,000
	poklicna šola	28	1,18	
	srednja šola	51	1,67	
	višja šola	34	1,44	
	visoka šola	48	1,31	
	magisterij	10	1,60	
	doktorat	1	2,00	
	Skupaj:	184	1,47	
Obiskujete katero izmed sportnih organizacij?	osnovna šola	12	1,00	,014
	poklicna šola	28	1,29	
	srednja šola	51	1,33	
	višja šola	34	1,35	
	visoka šola	48	1,50	
	magisterij	10	1,60	
	doktorat	1	2,00	
	Skupaj:	184	1,37	
zaradi zdravja	osnovna šola	12	4,00	,051
	poklicna šola	26	4,15	
	srednja šola	51	4,55	
	višja šola	34	3,94	
	visoka šola	44	4,52	
	magisterij	10	4,70	
	doktorat	1	5,00	
	Skupaj:	178	4,34	
zaradi fizične kondicije	osnovna šola	12	3,00	,000
	poklicna šola	26	3,92	
	srednja šola	51	4,29	
	višja šola	34	3,59	
	visoka šola	44	4,48	
	magisterij	10	4,70	
	doktorat	1	4,00	
	Skupaj:	178	4,08	
zaradi druženja s prijatelji	osnovna šola	12	2,83	,279
	poklicna šola	26	3,58	
	srednja šola	51	3,59	
	višja šola	34	3,29	
	visoka šola	44	3,66	
	magisterij	10	4,10	
	doktorat	1	3,00	
	Skupaj:	178	3,52	
zaradi zabave	osnovna šola	12	3,17	,038
	poklicna šola	26	3,54	
	srednja šola	51	3,43	
	višja šola	34	3,03	
	visoka šola	44	3,48	
	magisterij	10	4,60	
	doktorat	1	2,00	
	Skupaj:	178	3,42	
zaradi dobrega počutja	osnovna šola	12	4,17	,105
	poklicna šola	26	4,08	
	srednja šola	51	4,27	
	višja šola	34	3,56	
	visoka šola	44	4,18	
	magisterij	10	4,30	
	doktorat	1	4,00	
	Skupaj:	178	4,08	
ker je to moderno	osnovna šola	12	1,50	,532
	poklicna šola	26	2,12	
	srednja šola	51	2,35	
	višja šola	34	2,03	
	visoka šola	44	2,30	
	magisterij	10	2,40	
	doktorat	1	3,00	
	Skupaj:	178	2,19	
da koristno izrabim čas	osnovna šola	12	2,17	,445
	poklicna šola	26	3,19	
	srednja šola	51	2,75	
	višja šola	34	2,59	
	visoka šola	44	3,00	
	magisterij	10	3,00	
	doktorat	1	3,00	
	Skupaj:	178	2,82	

Tabela 22: Analiza odnosa do športa po izobrazbi anketirancev

Kako pogosto se ukvarjate s športom?

	N	Srednja vrednost	Sig.
osnovna šola	12	1,17	,000
poklicna šola	28	1,57	
srednja šola	51	1,82	
višja šola	34	2,00	
visoka šola	48	2,54	
magisterij	10	2,80	
doktorat	1	4,00	
Skupaj:	184	2,03	

Tabela 23: Pogostost ukvarjanja s športom glede na izobrazbo anketiranca

Analiza variance ukvarjanja s športom in razlogov ukvarjanja s športom glede na izobrazbo anketirancev kaže statistično pomembno razliko pri ukvarjanju s športom, kjer je zaznana statistično pomembna razlika (Sig.0,000), vendar je težko trditi, da e bolj izobraženi pogosteje ukvarjajo s športom kot manj izobraženi, saj pri nekaterih stopnjah izobrazbe to velja, drugje ne.

Pri vključenosti anketirancev v katero izmed športnih organizacij je zaznana statistično pomembna razlika med anketiranci glede na izobrazbo (Sig. =,014) in sicer so bolj izobraženi pogosteje vključeni v organizirane oblike športa.

Pri razlogih ukvarjanja s športom je glede na izobrazbo zaznana statistično pomembna razlika le pri dveh razlogih in sicer pri razlogu zdravje (Sig.0,051) in sicer se zaradi zdravja ukvarjajo s športom pogosteje anketiranci z višjo stopnjo izobrazbe, pri vzroku zaradi zabave (Sig. 0,028) pa je nemogoče trditi, da se pogosteje ukvarjajo s športom ali tisti z višjo, ali tisti z nižjo stopnjo izobrazbe, saj so med anketiranci nelogične razlike.

Anketiranci z višjo stopnjo izobrazbe se statistično pomembno pogosteje ukvarjajo s športnimi aktivnostmi kot tisti z nižjo (Sig. 0,000). (Tabela 23.)

		N	Srednja vrednost	Sig.
Ali se ukvarjate s športom?	do 100.000 SIT	34	1,50	,400
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	70	1,49	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	1,49	
	OD 200.001 DO 250.000 SIT	26	1,35	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	1,30	
	nad 300.000 SIT	5	1,80	
	Skupaj:	184	1,47	
Obiskujete katero izmed športnih organizacij?	do 100.000 SIT	34	1,12	,000
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	70	1,23	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	1,49	
	OD 200.001 DO 250.000 SIT	26	1,69	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	1,60	
	nad 300.000 SIT	5	2,00	
	Skupaj:	184	1,37	
Kako pogosto se ukvarjate s športom?	do 100.000 SIT	34	1,74	,000
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	70	1,61	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	2,08	
	OD 200.001 DO 250.000 SIT	26	2,92	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	2,50	
	nad 300.000 SIT	5	3,80	
	Skupaj:	184	2,03	

Tabela 24: Analiza odnosa do športa glede na finančno stanje anketirancev

Ukvarjanje s športom smo merili z binarnim odgovorom na vprašanje da=1 in ne= 2. Pogostost ukvarjanja s športom smo merile s 4-stopenjsko lestvico pri kateri je bila vrednost 1= redko ali nikoli in 4= vsak dan.

Ali je anketiranec član športne organizacije ali ne smo merile z odgovorom da=2 in ne =1.

Analiza variance kaže, da se s športom pogosteje ukvarjajo anketiranci z višjimi dohodki (Sig 0,000), pogosteje obiskujejo katero izmed športnih organizacij (Sig. 0,000), mesečni dohodek anketiranca pa ne vpliva statistično pomembno na to, ali se anketiranec s športom ukvarja, ali se ne.

		N	Srednja vrednost	Sig.
zaradi zdravja	do 100.000 SIT	32	4,50	,006
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	66	4,42	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	3,79	
	OD200.001 DO 250.000 SIT	26	4,69	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	4,60	
	nad 300.000 SIT	5	4,20	
	Skupaj:	178	4,34	
zaradi fizične kondicije	do 100.000 SIT	32	4,09	,556
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	66	4,09	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	3,82	
	OD200.001 DO 250.000 SIT	26	4,27	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	4,50	
	nad 300.000 SIT	5	4,20	
	Skupaj:	178	4,08	
zaradi druženja s prijatelji	do 100.000 SIT	32	3,03	,002
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	66	3,71	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	3,05	
	OD200.001 DO 250.000 SIT	26	4,04	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	4,20	
	nad 300.000 SIT	5	3,80	
	Skupaj:	178	3,52	
zaradi zabave	do 100.000 SIT	32	3,09	,008
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	66	3,64	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	2,90	
	OD200.001 DO 250.000 SIT	26	4,00	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	3,50	
	nad 300.000 SIT	5	3,60	
	Skupaj:	178	3,42	
zaradi dobrega počutja	do 100.000 SIT	32	4,25	,008
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	66	4,20	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	3,49	
	OD200.001 DO 250.000 SIT	26	4,31	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	4,40	
	nad 300.000 SIT	5	4,20	
	Skupaj:	178	4,08	
ker je to moderno	do 100.000 SIT	32	1,78	,028
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	66	2,53	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	1,79	
	OD200.001 DO 250.000 SIT	26	2,42	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	1,90	
	nad 300.000 SIT	5	2,80	
	Skupaj:	178	2,19	
da koristno izrabim čas	do 100.000 SIT	32	2,63	,096
	OD 100.001 DO 150.000 SIT	66	3,12	
	OD 151.000 DO 200.000 SIT	39	2,41	
	OD200.001 DO 250.000 SIT	26	3,12	
	OD 251.000 DO 300.000 SIT	10	2,20	
	nad 300.000 SIT	5	3,00	
	Skupaj:	178	2,82	

Tabela 25: Analiza vzrokov ukvarjanja s športom glede na finančno stanje anketirancev

Analiza variance kaže, da med anketiranci obstajajo statistično pomembne razlike v vzrokih ukvarjanja s športom glede na dohodek anketiranca. Vendar so razlike nekonsistentne, saj ne obstaja logična povezava med vzroki in mesečnim dohodkom anketiranca. Enkrat je en vzrok pomembnejši pri anketirancih z višjim, drugič z nižjimi dohodki.

3.3 Ovrednotenje hipotez

Z zbranimi podatki smo ovrednotile postavljene hipoteze in sicer:

H1. Športna aktivnost anketirancev je odvisna od spola, izobrazbe in mesečnega dohodka anketiranca.

Analiza podatkov kaže, da se anketiranci glede na spol ne razlikujejo niti po tem, ali se ukvarjajo s športom, niti po članstvu v športnih organizacijah. Tako moški kot ženske se ukvarjajo s športom v in izven organiziranih oblik. Vendar analiza kaže, da se ženske pogosteje kot moški ukvarjajo s športnimi aktivnostmi.

Glede na izobrazbo anketirancev je težko trditi, da se bolj izobraženi pogosteje ukvarjajo s športom kot manj izobraženi, saj pri nekaterih stopnjah izobrazbe to velja, drugje ne. Pri vključenosti anketirancev v katero izmed športnih organizacij pa je zaznana statistično pomembna razlika med anketiranci glede na izobrazbo in sicer so bolj izobraženi pogosteje vključeni v organizirane oblike športa. Anketiranci z višjo stopnjo izobrazbe se statistično pomembno pogosteje ukvarjajo s športnimi aktivnostmi kot tisti z nižjo.

Analiza variance kaže, da se s športom pogosteje ukvarjajo anketiranci z višjimi dohodki, ki tudi pogosteje obiskujejo katero izmed športnih organizacij, mesečni dohodek anketiranca pa ne vpliva statistično pomembno na to, ali se anketiranec s športom ukvarja, ali se ne.

Če gledamo celovito, lahko trdimo, da spol, izobrazba in dohodek anketirancev vplivajo na športno udejstvovanje anketirancev. Hipoteza se je tako potrdila.

H2. Večina anketirancev se redno ukvarja s športno aktivnostjo, najpogosteje izven športnih organizacij.

Hipoteza je potrjena, saj se anketiranci v povprečju ukvarjajo s športnimi aktivnostmi vsaj enkrat na teden, najpogosteje izven športnih organizacij, saj analiza kaže, da se 63 % anketirancev ukvarja s športom izven organizacij.

H3. Najpomembnejši razlog športne aktivnosti anketirancev je boljše psiho-fizično počutje anketiranca po športni aktivnosti.

Hipoteza je delno potrjena, saj je najpomembnejši razlog ukvarjanja s športom zdravje, fizična kondicija in dobro počutje pa takoj za njim.

Statistično pomembne razlike po spolu so zaznane pri vzrokih za ukvarjanje s športom in sicer se ženske pogosteje ukvarjajo s športom zaradi zdravja (Sig.0,003)

in dobrega fizičnega počutja (Sig.0.002), kakor tudi zaradi fizične kondicije (0,000) ter da koristno izrabijo čas (Sig.0,004). Pri drugih vzrokih statistično pomembnih razlik ni.

Pri razlogih ukvarjanja s športom je glede na izobrazbo zaznana statistično pomembna razlika le pri dveh razlogih in sicer pri razlogu zdravje (Sig.0,051) in sicer se zaradi zdravja ukvarjajo s športom pogosteje anketiranci z višjo stopnjo izobrazbe, pri vzroku zaradi zabave (Sig. 0,028) pa je nemogoče trditi, da se pogosteje ukvarjajo s športom ali tisti z višjo, ali tisti z nižjo stopnjo izobrazbe, saj so med anketiranci nelogične razlike.

Analiza variance kaže, da med anketiranci obstajajo statistično pomembne razlike v vzrokih ukvarjanja s športom glede na mesečni dohodek anketiranca, vendar razlike niso konsistentne, saj ne obstaja logična povezava med vzroki in mesečnim dohodkom anketiranca. Enkrat je en vzrok pomembnejši pri anketirancih z višjim, drugič z nižjimi dohodki.

H4. Anketiranci, ki so člani različnih športnih organizacij so zadovoljni z dejavniki, ki vpliva na zadovoljstvo s ponudbo v športni organizaciji, predvsem z osebnim odnosom osebja in prilagojenostjo aktivnosti njihovim zmožnostim.

Iz analize je razvidno, da se anketirani starejši porabniki niso jasno opredelili ali so zadovoljni ali nezadovoljni s ponudbo in dejavniki zadovoljstva s ponudbo športnih organizacij, katerih člani so. Ponudba športnih aktivnosti ni dovolj prilagojena potrebam starejših ljudi, soglašajo da športne organizacije premalo oglašujejo svojo ponudbo starejšim uporabnikom, zato so le ti premalo informirani s ponudbo, menijo, da se osebje v organizacijah premalo posveti starejšim udeležencem, pogosto se anketiranci strinjajo, da organizatorji ponudbe športnih aktivnosti, ne upoštevajo razlik med starejšimi udeleženci, torej tega segmenta porabnikov svojih storitev ne segmentirajo in mu ne prilagajajo svoje ponudbe.

Z opremo in napravami niso povsem zadovoljni, niti niso nezadovoljni, enako velja za večino dejavnikov. Najpogosteje so zadovoljni z osebnim odnosom osebja v športnih organizacijah in urejenostjo prostorov in naprav. Niso pa niti zadovoljni niti nezadovoljni s prilagojenostjo ponudbe njihovim zmožnostim in potrebam.

Hipoteza je torej le delno potrjena.

H5. Ponudniki športnih aktivnosti ne segmentirajo starejših članov in ne prilagajajo svoje ponudbe starejšim udeležencem.

Hipoteza je delno potrjena, saj večina analiziranih športnih organizacij res nima prilagojene ponudbe za starejše porabnike, kar 40 % pa jo prilagaja. Večini je najpomembnejša starostna skupina porabnikov razpeta na obdobje od 30 let in več. Je pa pomembno, da se ponudniki športnih aktivnosti zavedajo pomembnosti starejših in njihove prisotnosti, saj je večina izjavila, da se premalo posvečajo starejšim udeležencem, da pa so ti vse bolj športno aktivni. Pomembno je zavedanje, da je starejšim porabnikom osebni odnos osebja pomembnejši kot mlajšim in da jim morajo pogosteje svetovati kot mlajšim. Preseneča pa strinjanje s trditvijo, da starejši hitreje reagirajo na popust kot mlajši, vendar kar 60 % anketiranih organizacij popusta starejšim ne nudi.

H6. Čas izvajanja športnih aktivnosti ni usklajen z željami starejših porabnikov.

Hipotezo smo ovrgle, saj je iz raziskave ugotovljeno, da organizacije ponujajo športne rekreativne dejavnosti v popoldanskem in večernem času oz. ves dan, sovпада z željami starejših porabnikov po obisku tudi v popoldanskem in večernem času. Preseneča dejstvo, da organizacije ne vzpodbujajo starejših porabnikov k obisku v dopoldanskem času, ko druge skupine obiskovalcev nimajo časa ter jih k temu vzpodbudili z različnimi ugodnostmi npr. s cenovnimi popusti.

H7. Športne organizacije premalo oglašujejo in informirajo svoje ljudi o svoji ponudbi.

Hipoteza se je potrdila, saj raziskava kaže, da anketirane športne organizacije najpogosteje oglašujejo svoje ponudbe preko interneta in osebnih kontaktov. Iz tega lahko sklepamo, da ta oglaševanja po večini ne dosežejo starejših porabnikov, saj še večina starejših ljudi ni veščih v uporabi internetnih oblik prebiranja oglasov. Osebni kontakti so sicer zelo dober način komuniciranja z obstoječimi strankami, manj primerni za pridobivanje novih.

Tudi anketirani starejši porabniki so ocenili zadovoljstvo oglaševanja in informiranja športnih organizacij z oceno 2,57 od 5 (1=zelo slabo in 5=odlično).

H8. Večina športnih organizacij nudi starejšim porabnikom seniorske popuste, kot najpomembnejšo obliko pospeševalnih trženjskih aktivnosti.

Hipoteza ni potrjena, saj analiza kaže, da le 40 % anketiranih športnih organizacij nudi starejšim porabnikom seniorske popuste, drugih ugodnosti pa ne.

3.4 Ugotovitve v raziskavi in uporabnost za prakso

Že na začetku raziskovalne naloge smo sklepale, da se večina organizacij premalo zavzema za starejše porabnike. Iz raziskave smo ugotovile, da je večina starejših, ki se redno ukvarjajo s športom organizirano, znotraj športnih organizacij, bolj izobraženih. Ti ljudje so bolj dovzetni za aktivno in dinamično življenje sodobnega časa. Ker so pogosteje pod stresom, iščejo sprostitev v športu, in se zavedajo pozitivnega učinka športnih aktivnosti. Ljudje z nižjo izobrazbo, ki so verjetno bolj obremenjeni fizično kot psihično, in morda niso tako seznanjeni in osveščeni o zdravem učinku sprostitve in rekreacije na psihofizično počutje ter zdravje, niso pripravljeni rekreirati.

Vse to bi lahko izboljšali z osveščanjem in z informiranjem starejših ljudi ter z boljšo in usmerjeno ponudbo in boljšim oglaševanjem organizacij.

Iz analize podatkov smo ugotovile, da večina organizacij oglašuje svojo ponudbo preko interneta. Veliko starejših pa čez dan posluša radio ali prebira časopise. Zaradi tega do večino starejših sploh ponudbe ne pridejo.

Starejše porabnike bi morali k športu in s tem tudi k zdravem načinu življenja bolj spodbujati, se zavzemati za njih in jih motivirati. Vsi se moramo zavedati, da imamo

veliko starejših porabnikov in da bomo tudi mi nekoč starejši, ki si bomo tudi želeli pozornosti.

Nekateri starejši porabniki se kljub temu, da so osveščeni o zdravem učinku športne rekreacije, ne vključujejo v organizirane športne oblike rekreacije zaradi finančnih vzrokov. Raziskale smo, da večina športnih organizacij ne nudi posebnih seniorskih popustov in drugih ugodnosti za starejše.

Starejši porabniki so za športne organizacije pomembni, tega se zavedajo, vendar svoje ponudbe še vedno ne prilagajajo dovolj segmentu starejših porabnikov.

Pomembna ugotovitev raziskave pa je, da se ponudniki zavedajo, kateri dejavniki uspešne ponudbe so pomembni za starejše- to so osebni in strokovni odnos do starejših, pomoč in svetovanje ter prijaznost osebja. Premalo pa se zavedajo, da so starejši udeleženci drugačni in maljših segmentov porabnikov, zato je ponudbo potrebno prilagajati njihovim značilnostim in potrebam.

4 SKLEPNE MISLI

O redni aktivnosti za zdravje in dobro počutje bi si morali biti na jasnem prav tako, kakor o rednih obrokih hrane, o duševnem delu (npr. izobraževanju), razvedrilu in rednem nočnem počitku. Ne zadostuje šport enkrat ali dvakrat na teden, človeški organizem potrebuje vsak dan gibanje, poživitev srca in drugih organov s kisikom in hranili. Koristna navada je, da se človek že zjutraj malo razgiblje, da živahno hodi po opravkih, rad dela in se vsaj enkrat dnevno preteguje z visenjem na rokah. Za upočasnitev starostnega pešanja je potrebna redna aerobna vadba tri- do petkrat na teden. Gre za zmerno obremenitev, katere intenzivnost je tolikšna, da je srčno-žilni sistem sposoben sproti dovajati v delujoče mišice dovolj kisika. Med aerobnimi vajami je najbolj učinkovito tekanje na smučeh, skoraj prav tako pa tudi živahna hoja, plavanje, jogging, kolesarjenje in veslanje. Smučarski tek je po oceni strokovnjakov na prvem mestu, ker aktivira največ mišičnih skupin in poteka v posebno zdravem okolju. Na smučeh je treba teči enakomerno približno pol ure.

Vsakdo se lahko odloči samo za eno športno panogo, npr. za živahno hojo, ali pa za več panog. Človek lahko npr. v ponedeljek teče, v sredo kolesari, v petek plava, v nedeljo pa gre na izlet. Po načelu "zdrav duh v zdravem telesu" je potrebna tudi aktivnost za možgane (izobraževanje, šahiranje itd.) in ne nazadnje tudi razvedrilo, sprostitev, prijateljevanje in kar najboljši odnos do matere narave v vseh štirih letnih časih. (Avtor: *Drago ulaga*)

To zagotovo velja tudi za starejše porabnike, ki se na različnih področjih življenja lahko počutijo zapostavljene. Kljub njihovi pomembnosti, se le redki tržniki usmerjajo vanje ter jim načrtno prilagajajo in izboljšujejo svojo ponudbo.

- Tudi ponudniki izdelkov za šport in športnih storitev morajo poznati naslednje temeljne psihološke in vedenjske značilnosti porabnikov v zrelih letih t.i. starejših porabnikov:
- zreli porabnik želi biti bolj pozitivno predstavljen in obravnavan,
- zreli porabnik je bolj zainteresiran za nakupne izkušnje kot mlajši,
- temeljne psihološke potrebe starejših porabnikov so udobje, zdravje, užitek, dobri odnosi, prilagodljivost, izkušnost,
- varnost je temeljni dejavnik nakupne odločitve starejšega porabnika,
- primernost in dostopnost sta enako pomembna kot izdelek in storitev sama,
- ostati v dobri kondiciji in ohraniti zdravje je obsesija številnih starejših porabnikov,
- starejši porabniki se ne bodo odrekli svoji moči in vplivnosti,
- starejše moške je strah, da bi izgubili svojo moč,
- starejše ženske želijo biti občudovane in zapažene.

Starejši ljudje se ne počutijo stari in zato ne želijo biti uvrščeni v katerokoli starostno skupino. Starost ni zaželen kriterij njihovih značilnosti. Bolj primerna osnova segmentiranja kot starost je življenjski stil starejših ljudi ali pa njihova kognitivna ali zaznavna starost, ki ni fiziološka starost, ampak starost, ki jo starejši ljudje občutijo glede na počutje, izgled ali svoje ravnanje. Vse raziskave kažejo, da je kognitivna starost starejših od 50 let v povprečju 10 do 15 let pod fiziološko starostjo.

Ker v svetu velja, da so starejši porabniki ena izmed najpomembnejših segmentov porabnikov športnih izdelkov in najrazličnejših športnih storitev, je tudi za slovenske ponudnike športnih storitev pomembno, da se zavedajo pomena in značilnosti starejših porabnikov.

Naša raziskava osvetljuje to področje in vliva upanje, da se stvari odvijajo v pravi smeri. Rezultati raziskave kažejo, da so starejši ljudje športno dokaj aktivni.

Opogumlja dejstvo, da se organizacije zavedajo prisotnosti starejših ljudi in njihove vse večje vključenosti tudi na področje športa. Pomembno je, da se zavedajo, da je starejšim porabnikom osebni odnos osebja v športnih organizacijah najpomembnejši dejavnik zadovoljstva, kakor tudi pomoč, svetovanje in izkazana korist določenih storitev športne vadbe.

Menimo, da bi ponudniki morali temu segmentu porabnikov nameniti več pozornosti na celotnem področju marketinškega spleta, predvsem na področju komuniciranja s porabniki športnih storitev, saj naša raziskava kaže, da anketiranci niso zadovoljni z oglaševanjem in pridobivanjem informacij. Zadovoljni pa niso tudi z drugimi dejavniki kakovostne ponudbe.

Na osnovi rezultatov analize o skladnosti želja po času udeležbe na športnih aktivnostih starejših udeležencev v organizaciji in ponudbi izvajanja športnih aktivnosti teh organizacij, ugotavljamo naslednjo priložnost za ponudnike: večina vseh udeležencev organiziranih oblik športnih storitev se izvaja v popoldanskem in večernem času, kar pomeni, da os ponudbene kapacitete v jutranjem in dopoldanskem času neizkoriščene. Glede na različno finančno moč starejših porabnikov športnih storitev obstaja priložnost izpolniti neizkoriščene kapacitete v tem času s starejšimi porabniki, ki bi ob ustrezni politiki cen in popustov pristali na rekreacijo v tem času. Tisti, ki jim finance omogočajo prosto razpolaganje tako s časom kot z denarjem, bi plačevali višjo ceno storitev.

Poleg te, ponudnikov športnih storitev predlagamo tudi večjo prilagoditev storitev starejšim obiskovalcem, še večji poudarek na osebnem in strokovnem odnosu do starejših obiskovalcev, upoštevanje njihovih spremenjenih in zmanjšanih fizičnih sposobnosti in morda, vsaj občasno v ponudbo vključiti zdravnika športne medicine, ki bi starejšim osebam svetoval in nudil potrebne informacije s področja športne aktivnosti in vpliva na zdravje starejših oseb.

Starejši vedo kaj hočejo in radi trošijo, če vidijo v tem korist. Zdravje je tista korist in privilegij starejših, za katerega so pripravljeni trošiti. Zato je to dejstvo pomembno vključiti v oglasna sporočila, vse skupaj pa podkrepiti s prilagojeno in kakovostno ponudbo športno-rekreativnih storitev.

5 VIRI

Literatura:

1. Požarnik, H., 1990, Umetnost staranja
2. Karin Felix – Lepota in zdravje
3. Polet, magazin Dela in Slovenskih novic, letnik 2005/4:št.08
4. Bojan Acceto : Starost in staranje
5. Pietroni Patrick: Alternativni načini zdravljenja

Internetni viri:

1. http://www.atelje-doria.si/e-knjige/sto_zdravil_2/staranje.html
2. <http://fides.fe.uni-lj.si/zdravje/gibanje/uvod.html>
3. <http://www.drustvo-interes.si/page/body.shtml?21;39>
4. <http://www.roki.org/rekreacija/kako%20ucinkuje%20rekreacija%20na.htm>
5. http://www.med.over.net/literatura/knjiga_v_mladosti/01_str_8_53.htm
6. <http://www.svetjelep.com>
7. <http://www.studio-manca.com>
8. http://www.zzv-ce.si/dobro_je_vedeti/bodimo_aktivni_v_vodi.php

6 PRILOGE

1. Anketni vprašalnik za porabnike športnih storitev
2. Anketni vprašalnik za ponudnike športnih storitev
3. Prispevek za revijo Delo

Spoštovani!

Starejši porabniki predstavljajo vse večji del celotne populacije. V raziskovalni nalogi se zavzemamo za čim večjo njihovo aktivnost, želimo raziskati njihovo dejavnost na tem področju v teoriji kot v praksi. Brez Vašega sodelovanja nam to ne bo uspelo. Zato Vas vljudno prosimo za sodelovanje, tako da z vso resnostjo in odgovornostjo izpolnite spodnjo anketo. Naloga je namenjena izključno v raziskovalne namene, zato je anketa anonimna.

Zahvaljujejo se Vam za razumevanje.

1. Katera starostna skupina uporabnikov vaših storitev je za vas najpomembnejša? (Obkroži za vas najustreznejši odgovor.)

	Zelo nepomemben	Nepomemben	Niti nepomemben/niti pomemben	Pomemben	Zelo pomemben
15 – 20 let	1	2	3	4	5
21 – 30 let	1	2	3	4	5
31 – 40 let	1	2	3	4	5
41 – 50 let	1	2	3	4	5
51 – 60 let	1	2	3	4	5
Nad 60 let	1	2	3	4	5

2. Katera starostna skupina porabnikov vaših storitev zavzema največji delež?

- ☐ ₁ 15 – 20 let
- ☐ ₂ 21 – 30 let
- ☐ ₃ 31 – 40 let
- ☐ ₄ 41 – 50 let
- ☐ ₅ 51 – 60 let
- ☐ ₆ nad 60 let

3. Ali imate kakšno športno storitev prilagojeno potrebam starejših porabnikov?

- ☐ ₁ da
- ☐ ₂ ne

4. Kakšno rekreacijo nudite starejšim porabnikom?

- | | |
|--|--|
| ☐ ₁ tek | ☐ ₁₇ nič od tega |
| ☐ ₂ razgibavanje | ☐ ₁₈ drugo_____ |
| ☐ ₃ odbojka | |
| ☐ ₄ plavanje | |
| ☐ ₅ joga | |
| ☐ ₆ aerobne vaje | |
| ☐ ₇ hoja | |
| ☐ ₈ košarka | |
| ☐ ₉ kolesarjenje | |
| ☐ ₁₀ golf | |
| ☐ ₁₁ nogomet | |
| ☐ ₁₂ squash | |
| ☐ ₁₃ fitnes | |
| ☐ ₁₄ jadranje | |
| ☐ ₁₅ smučanje | |
| ☐ ₁₆ drsanje | |

5. Imate popuste za starejše porabnike?

- ☐ ₁ da, katere _____
- ☐ ₂ ne
- ☐ ₃ koliko znašajo popusti v % _____

6. Ob katerem času izvajate rekreacije za starejše porabnike?

- ☐ ₁ zjutraj
- ☐ ₂ dopoldan
- ☐ ₃ popoldan
- ☐ ₄ zvečer
- ☐ ₅ ves dan
- ☐ ₆ je ne izvajamo

7. Kako oglašujete svojo ponudbo?

- ☐ ₁ po internetu
- ☐ ₂ po plakatih
- ☐ ₃ po radiu
- ☐ ₄ po televiziji
- ☐ ₅ preko osebnih kontaktov
- ☐ ₆ po tiskanih medijih

8. Na kakšen način pridobivate in ohranjate svoje člane?

- ☐ ₁ z zaključnimi zabavami
- ☐ ₂ z majhnim darilom ob koncu leta
- ☐ ₃ z organiziranim seminarjem (kako šport vpliva na zdravje,...)
- ☐ ₄ z dodatnim popustom
- ☐ ₅ nimamo posebnih pospeševalnih aktivnosti
- ☐ ₆ drugo _____

9. V kolikšni meri se strinjate s spodnjimi trditvami?

	Nikakor se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se ne strinjam/niti strinjam	Strinjam se	Zelo se strinjam
Za starejše porabnike se premalo zavzemamo	1	2	3	4	5
Starejši porabniki so premalo športno aktivni	1	2	3	4	5
Športne organizacije premalo oglašujejo svojo ponudbo	1	2	3	4	5
Porabnike je treba motivirati	1	2	3	4	5
Naši porabniki imajo pri športu podobne potrebe	1	2	3	4	5

10. Ali ima vaša organizacija specialista za športno medicino?

- ☐ ₁ da
- ☐ ₂ ne

Osební podatki:

1. Naslov in sedež organizacije?

2. Katere športno-rekreativne aktivnosti izvajate v vašem klubu oz. organizaciji?

3. Koliko članov šteje vaša športna organizacija?

4. Koliko znaša vaša letna članarina?

5. Koliko zaposlenih šteje vaša organizacija?

- ☐ ₁ 1-5 zaposlenih
- ☐ ₂ 6-10 zaposlenih
- ☐ ₃ 11 in več zaposlenih

Tudi za starejše ljudi sta šport in rekreacija zelo pomemben dejavnik zdravega življenja. V naši raziskavi želimo ugotoviti, kako se starejši vključujete v športno-rekreativne dejavnosti, kakšne možnosti so vam pri tem na razpolago in kako ste zadovoljni s ponudbo tovrstnih aktivnosti. Prosimo vas, da z vso resnostjo izpolnite spodnjo anketo. Naloga je namenjena izključno v raziskovalne namene, zato je anketa anonimna.

Zahvaljujejo se Vam za razumevanje!

Raziskovalke

1. Kako pogosto se ukvarjate s športom?

- ☐ ₁ redko ali nikoli
- ☐ ₂ enkrat na teden
- ☐ ₃ večkrat na teden
- ☐ ₄ vsak dan

2. Ali se ukvarjate s športno-rekreativno dejavnostjo sami izven organiziranih oblik?

- ☐ ₁ da
- ☐ ₂ ne

3. Obiskujete katero izmed športno-rekreativnih organizacij (društvo, klub, fitness studio...)?

- ☐ ₁ ne
- ☐ ₂ da
- ☐ ₃ katero _____

4. S katerimi športno-rekreativnimi aktivnostmi se ukvarjate organizirano znotraj športno rekreativnih organizacij?

- | | |
|--|--|
| ☐ ₁ tek | ☐ ₁₀ golf |
| ☐ ₂ razgibavanje | ☐ ₁₁ nogomet |
| ☐ ₃ odbojka | ☐ ₁₂ squash |
| ☐ ₄ plavanje | ☐ ₁₃ fitness |
| ☐ ₅ joga | ☐ ₁₄ jadranje |
| ☐ ₆ aerobne vaje | ☐ ₁₅ smučanje |
| ☐ ₇ hoja | ☐ ₁₆ drsanje |
| ☐ ₈ košarka | ☐ ₁₇ nič od tega |
| ☐ ₉ kolesarjenje | ☐ ₁₈ drugo _____ |

5. S katero aktivnostjo bi se poleg obstoječe ponudbe v športnih organizacijah še želeli ukvarjati?

6. S katerimi aktivnostmi skrbite za svojo fizično kondicijo sami, izven športno rekreativnih organizacij?

- | | |
|--|--|
| ☐ ₁ tek | ☐ ₁₄ jadranje |
| ☐ ₂ razgibavanje | ☐ ₁₅ smučanje |
| ☐ ₃ odbojka | ☐ ₁₆ drsanje |
| ☐ ₄ plavanje | ☐ ₁₇ nič od tega |
| ☐ ₅ joga | ☐ ₁₈ drugo _____ |
| ☐ ₆ aerobne vaje | |
| ☐ ₇ hoja | |
| ☐ ₈ košarka | |
| ☐ ₉ kolesarjenje | |
| ☐ ₁₀ golf | |
| ☐ ₁₁ nogomet | |
| ☐ ₁₂ badminton | |
| ☐ ₁₃ fitness | |

7. Zaradi katerih razlogov se ukvarjate s športom ? (Obkrožite stopnjo pomembnosti posameznega razloga z vrednostmi od 1 do 5).

	Popolnoma nepomembno	Nepomembno	Niti pomembno/niti nepomembno	Pomembno	Zelo pomembno
Zaradi zdravja	1	2	3	4	5
Zaradi fizične kondicije	1	2	3	4	5
Zaradi druženja s prijatelji	1	2	3	4	5
Zaradi zabave	1	2	3	4	5
Zaradi dobrega počutja	1	2	3	4	5
Ker je to moderno	1	2	3	4	5
Da koristno izrabim čas	1	2	3	4	5

8. Označite stopnjo zadovoljstva s spodnjimi dejavniki ponudbe športnih organizacij, katerih član ste. (Obkrožite številko pred stopnjo zadovoljstva, ki ustreza Vam)

	Zelo nezadovoljen	Ne-zadovoljen	Niti zadovoljen / niti nezadovoljen	Zadovoljen	Zelo zadovoljen
Primernost opreme in naprav v športnih organizacijah	1	2	3	4	5
Navodila za uporabo naprav in orodij	1	2	3	4	5
Način plačevanja	1	2	3	4	5
Oseben odnos osebja v klubu (prijaznost, pomoč)	1	2	3	4	5
Čas izvajanja aktivnosti	1	2	3	4	5
Informiranost s ponudbo športnih organizacij	1	2	3	4	5
Urejenost prostorov, red in čistoča	1	2	3	4	5
Način plačevanja	1	2	3	4	5
Cena in popust na ceno	1	2	3	4	5
Svetovanje pri izbiri športne aktivnosti.	1	2	3	4	5
Prilagajanje ponudbe individualnim potrebam starejših udeležencev	1	2	3	4	5

9. Kakšen način plačevanja je za vas najprimernejši?

- ☐ 1 plačilo enkratnega obiska
- ☐ 2 plačilo celoletne članarine
- ☐ 3 plačilo mesečnega obiska
- ☐ 4 plačilo paketa storitev
- ☐ 5 drugo _____

10. V katerem času dneva Vam izvajanje športnih aktivnosti v organizacijah najbolj ustreza?

- ☐ ₁ zjutraj
☐ ₂ dopoldan
☐ ₃ popoldan
☐ ₄ zvečer

11. Kako ocenjujete spodnje trženjske aktivnosti športnih organizacij v vašem okolju

	Zelo slabo	Slabo	Dobro	Prav dobro	Odlično
Oglaševanje in informiranje ljudi	1	2	3	4	5
Cena in popust na ceno	1	2	3	4	5
Svetovanje pri izbiri športne aktivnosti.	1	2	3	4	5
Oseben odnos osebja v organizaciji.	1	2	3	4	5
Prilagajanje ponudbe individualnim potrebam starejših udeležencev	1	2	3	4	5

12. V kolikšni meri se strinjate s spodnjimi trditvami?

	Nikakor se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se ne strinjam / niti se strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
Starejši porabniki so premalo športno aktivni	1	2	3	4	5
Športno aktivni ljudje so bolj zdravi in vitalni	1	2	3	4	5
Šport me osrečuje	1	2	3	4	5
Ponudba aktivnosti športnih organizacij ni dovolj prilagojena potrebam starejših	1	2	3	4	5
Športne organizacije premalo oglašujejo svojo ponudbo	1	2	3	4	5
Osebe v športni organizaciji se premalo posveti starejšim udeležencem	1	2	3	4	5
Pogosto imam težave pri izvajanju športnih aktivnosti zaradi pomanjkanja navodil	1	2	3	4	5
Z osebjem v klubu se zelo dobro razumem	1	2	3	4	5
Po športni aktivnosti sem poln energije in optimizma	1	2	3	4	5
Zaradi redne fizične aktivnosti sem bolj zdrav	1	2	3	4	5
Rad imam organizirano športno aktivnost	1	2	3	4	5
Organizator vadbe bi moral zagotoviti vodeno vadbo, prilagojeno potrebam posameznika.	1	2	3	4	5

	Nikakor se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se ne strinjam / niti se strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
Organizator bi moral v ponudbi vključevati tudi športnega zdravnika, ki bi svetoval starejšim.	1	2	3	4	5
Starejši smo premalo informirani o športni ponudbi.	1	2	3	4	5
Organizatorji vadbe ne upoštevajo razlik med starejšimi udeleženci	1	2	3	4	5

Osebni podatki anketiranca:

1. Spol:

- ☐ 1 moški
☐ 2 ženski

2. Koliko ste stari: let

3. Zaposlitveni status:

- ☐ 1 zaposlen
☐ 2 nezaposlen
☐ 3 gospodinja
☐ 4 upokojen

4. Sem:

- ☐ 1 poročen/a
☐ 2 ločen/a
☐ 3 izven zakonska skupnost
☐ 4 samski/a
☐ 5 vdov/a

5. Katera je najvišja stopnja vaše izobrazbe?

- ☐ 1 osnovna šola
☐ 2 poklicna šola
☐ 3 srednja šola
☐ 4 višja šola
☐ 5 visoka šola
☐ 6 magisterij
☐ 7 doktorat

7. Koliko znaša vaš mesečni dohodek?

- ☐ 1 do 100.000 SIT
☐ 2 od 100.001 do 150.000 SIT
☐ 3 od 151.000 do 200.000 SIT
☐ 4 od 200.001 do 250.000 SIT
☐ 5 od 251.000 do 300.000 SIT
☐ 6 nad 300.000 SIT

7. Koliko od zgornjih dohodkov lahko mesečno porabite za šport in rekreacijo ?

..... SIT