



## AHOS PROJEKT

AKTIVNI IN ZDRAVI ŠPORTNIKI SENIORJI

# MODEL ZA VKLJUČEVANJE NEKDANJIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV V REDNE TELESNE AKTIVNOSTI

Celje, 2021

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# **MODEL ZA VKLJUČEVANJE NEKDANJIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV V REDNE TELESNE AKTIVNOSTI**

je nastal v okviru projekta ERASMUS+ŠPORT z akronimom AHOS: »Aktivni in zdravi olimpijci in paraolimpijci seniorji«.

Projektne partnerji in sodelavci:

## **Fakulteta za komercialne in poslovne vede, Slovenija, vodilni partner**

Vodja projekta: dr. Anita Goltnik Urnaut

Sodelavci na projektu: Katja Špegelj, Petra Golob, dr. Tatjana Dolinšek, dr. Tanja Kovač

Zunanji strokovnjak: dr. Rajko Vute

## **Olimpijski komite Slovenije**

Aleš Šolar

Zunanja strokovnjaka: dr. Tatjana Novak in Adi Urnaut

**Univerza Jožefa Pilsudskega za Telesno vzgojo v Varšavi z dislocirano enoto v Biala Podlaski, Poljska: dr. Maria Bilaska, dr. Mariusz Buszta, zunanja strokovnjakinja ddr. Lucyna Dołowska Żabka**

**Dajte jim krila, Zveza za osebe z invalidnostjo, disfunkcijo, posebnimi potrebami in redkimi boleznimi, Skopje, Severna Makedonija**

Katarina Ivanović

Projekt je bil podprt s sredstvi Erasmus+ programa Evropske komisije.

Projekt je bil podprt s programom Erasmus+ Evropske komisije.

»Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenje avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

## **Kazalo**

UVOD .....	4
OPIS PROJEKTA »AKTIVNI IN ZDRAVI OLIMPIJCI IN PARAOLIMPIJCI SENIORJI – AHOS« .....	5
VRHUNSKI ŠPORT .....	7
STAROST IN STARANJE .....	8
MODEL VKLJUČEVANJA NEDANJIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV V ŠPORTNE AKTIVNOSTI .....	10
PRIPOROČILA .....	13
UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI .....	20
OPISI IZVEDBE TESTIRANJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI .....	20
LITERATURA .....	25

## UVOD

Ohranjanje primerne telesne aktivnosti vsaj na priporočeni ravni (150 minut zmerno intenzivne vadbe tedensko oz. 30 minut dnevno), ni nekaj, kar lahko od vrhunskih športnikov enostavno pričakujemo po koncu njihove športne kariere. Nadaljnja redna telesna dejavnost po upokojitvi iz športa je lahko za številne športnike pravi izziv. Dolgo obdobje je bila telesna aktivnost del njihove dnevne rutine, ki pa se z upokojitvijo enostavno prekine. Imeli so dostop do športnih objektov in opreme ter vadbeno skupino in strokovni kader, z zaključkom tekmovalne kariere pa vsega tega ni več.

Prehodni proces po upokojitvi iz elitnega športa je precej dobro podprt, vendar omejen na izobraževanje, usposabljanje in vključevanje v poklicno življenje. Zelo redke pa so aktivnosti, ki podpirajo prehod iz visoko intenzivnega treninga v manjšo telesno aktivno oziroma spodbujajo redno zmerno športno aktivnost v pošportnem življenju.

Zelo pomembno je, da vrhunski športniki ohranjajo ustrezno stopnjo redne telesne aktivnosti saj so bili velik del svojega življenja izjemno telesno aktivni in bi lahko zanje prehod v neaktivnost imel še večji negativni učinek.

Andrea Massi, vrhunski smučarski trener je izpostavil, da bo Tina Maze potrebovala program treningov po zaključku kariere z besedami: »Če boš osebo, ki si jo pred tem po pet ur dnevno gnal k velikim naporom, pustil ležati na kavču, bo zbolela. Tako fizično kot tudi psihično.« (Slovenske novice, 2015).

**Da bi podprli ohranjanje osebnega dobrega počutja vrhunskih športnikov in učinkovit prehod na novo pošportno pot, je potrebno v prilagajanje na upokojitev iz športa vključijo aktivnosti za nadaljevanje telesne aktivnosti.**

Model za spodbujanje vključevanja nekdanjih vrhunskih športnikov v redne telesne aktivnosti je orodje, s katerim si lahko posamezniki in športne organizacije pomagajo pri spodbujanju nekdanjih športnikov, da ostajajo v športu v novih vlogah, ko zaključijo svojo vrhunsko športno kariero in še naprej ohranjajo redno telesno aktivnosti, ki je temelj zdravja in sestavni del zdravega življenjskega sloga.

Predstavljeni model in predlogi temeljijo na raziskovalnih rezultatih, pridobljenih v okviru projekta »Aktivni in zdravi olimpijci in paraolimpijci seniorji« (v nadaljevanju AHOS). V raziskavo so bili vključeni vrhunski športniki po zaključeni tekmovalni karieri, večinoma starejša od 50 let, iz Slovenije, Severne Makedonije in Poljske.

# OPIS PROJEKTA »AKTIVNI IN ZDRAVI OLIMPIJCI IN PARAOLIMPIJCI SENIORJI – AHOS«

Namen projekta AHOS je izboljšanje možnosti za športno aktivnost starejših, invalidov in posebne skupine nekdanjih vrhunskih športnikov, ki so bili v času svoje tekmovalne kariere izredno telesno aktivni, manj pa so aktivni po zaključku tekmovalne kariere, še posebej v pozni odrasli dobi in kasneje (65+).

V okviru projekta smo pripravili model vključevanja starejših nekdanjih tekmovalcev v redno telesno dejavnost in predstavili rezultate eksperimenta s strokovno pripravljenim programom vadbe za skupine starejših.

Cilji projekta AHOS so:

- spoznati, kako so dejavniki, povezani s procesom upokojitve iz športa, vplivali na spremembo telesne aktivnosti pri nekdanjih športnikih,
- z ugotovitvami raziskave prispevati k uspešnim prehodom po upokojitvi vrhunskih športnikov in pripraviti predloge za celostno sistematično podporo športnikom,
- ugotoviti, kakšna je telesna aktivnost nekdanjih vrhunskih športnikov in kakšno podporo so deležni pri prehodu po upokojitvi iz športa v vseh partnerskih državah,
- ugotoviti, ali obstaja povezava med vključevanjem v telesne dejavnosti in zadovoljstvom z življenjem, samopodobo, samooceno zdravja, z zdravjem povezanih navad in kakovostjo življenja,
- oblikovati model vadbe in predstaviti priporočila za vadbo za starejše.

Glavna ciljna skupina so vrhunski upokojeni športniki.

Ohranjanje telesne aktivnosti vsaj na predlagani zdravi ravni ni nekaj, kar lahko preprosto pričakujemo po koncu posameznikove vrhunske športne kariere. Nadaljnja redna telesna dejavnost po opustitvi tekmovalnega športa je lahko zahtevna. Obstajajo različni razlogi za znižanje telesne aktivnosti, kot so poškodbe in slabše zdravstveno stanje gibalnega aparata, obremenjenost z drugimi aktivnostmi kot so študij, služba, ustvarjanje družine, telesna aktivnost naenkrat ni več strukturirana v vsakodnevno rutino ...

Prehodni proces je po zaključku vrhunske športne kariere že dobro podprt na področju vključevanja v izobraževanje in delo, ni pa dovolj razvitih aktivnosti, ki bi ponudile podporo k nadaljevanju s potrebno telesno aktivnostjo športnikov.

Različne študije so pokazale koristi športnega udejstvovanja elitnih športnikov v času njihove športne kariere: daljša pričakovana življenjska doba (višja kot v primerjalni referenčni skupini (Sarna et al, 2000), nižja stopnja hospitalizacije pozneje v življenju zaradi bolezni srca, bolezni dihal in rakavih obolenj v primerjavi z referenčno skupino (Kujala 1996), imajo boljše mnenje glede lastnega zdravja in boljše navade, povezane z ohranjanjem zdravja, saj v primerjavi z vrstniki redkeje kadijo, so bolj telesno dejavni, imajo boljše razpoloženje (Kontro et al., 2017).

Da bi podprli ohranjanje zdravja in dobrega počutja vrhunskih športnikov in učinkovit prehod na novo »pošportno« pot, je nujno, da se v skrb in podporo uspešnemu prilagajanju na upokožitev iz športa vključijo aktivnosti za nadaljevanje telesne aktivnosti vsaj na ravni, ki so priporočljive za splošno populacijo. Ker obstajajo dokazi o ugodnem vplivu telesne aktivnosti,

sme se v projektu osredotočili na nekdanje športnike in pripravili predloge za njihovo vključevanje v telesne aktivnosti.

Pomembno je poudariti, da so nekdanji vrhunski športniki lahko vzorniki. Tako jih projekt nagovarja kot ciljno skupino, da so aktivni in se udeležujejo različnih telesnih dejavnosti, po drugi strani pa lahko ciljno skupino uporabimo za promocijo telesne aktivnosti za starejše, saj so lahko elitni športniki vzor (Športniki so vzorniki na ravni EU v okviru Evropskega tedna športa).

Zelo pomembno je, da spremljamo vrhunske športnice in športnike tudi po zaključku njihove športne kariere oziroma v njihovi starosti in poiščemo tiste oblike in vrste športnih dejavnosti, s katerimi so pripravljeni tudi nadaljevati in tako skrbeti za svoje dobro počutje, zdravje in kakovost življenja.

Raziskave kažejo, da lahko telesna aktivnost igra zaščitno vlogo pred depresijo med nekdanjimi vrhunskimi športniki, ko se starajo (Backmand, Kaprio, Kujala in Sarna, 2003).

Športniki so lahko tudi vzor športnih prizadevanj drugim, po sposobnostih različnih skupinam starejših.



## VRHUNSKI ŠPORT

Šport je sestavina posameznih različic, med katere so uvrščeni vrhunski šport, športna vzgoja in športna rekreacija, pa tudi gibalne dejavnosti, ki so sestavni del kinezioterapije (Berčič, 2015). Za vrhunski šport velja (Petrović, 1986), da po vseh možnih kriterijih športni trening ni nič drugega kot praviloma težko telesno in umsko delo.

Intenzivno ukvarjanje s športom vpliva na športnikov osebni, telesni, čustveni, intelektualni in socialni razvoj. Raziskovanje osebnosti v športu se osredotoča predvsem na iskanje in razumevanje osebnostnih lastnosti, ciljnih orientacij posameznika in čustev ter na vplivanje teh faktorjev na uspešnost nastopa in psihološki razvoj v športu (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Tušak in Faganel (2004) navajata, da je pri športnikih zaslediti specifičen psihološki profil, in sicer imajo športniki v primerjavi z nešportniki večjo samozavest, ekstravertiranost in motiviranost ter manj anksioznosti in depresije.

Raziskovalci, ki proučujejo konec športne kariere, navajajo, da »skoraj dve tretjini športnikov ob koncu kariere doživlja neprijetne posledice« »izgube identitete«, ki ji sledilo oblikovanje nove identitete (Cecić Erpič, 2002a,b). Zavedanje, da je potrebno športnika pripraviti na življenje po končani športni kariere je v veliki meri prisotno v strokovni in splošni javnosti, manj pa je prisotno zavedanje, da je potrebno poskrbeti tudi za nadaljnjo redno telesno aktivnost športnikov po zaključku športne kariere.



## STAROST IN STARANJE

Staranju in starosti se ni mogoče izogniti. Kronološko je v razvitem svetu to obdobje običajno po 65 letu starosti in ga povezujemo pogosto z upokojitvijo (WHO, 2017).

Če za prelomnico postavljamo zaključek delovne kariere, moramo obravnavati tudi zaključek tekmovalne športne kariere vrhunskega športnika kot neke vrste upokojitev, ki zahteva ponovno postavitev vrednot, ciljev in aktivnosti, med katerimi je tudi nova organizacija vključevanja v telesne aktivnosti.

Za uspešno staranje je pomembna trdnost na več področjih, od telesnega in duševnega zdravja do ekonomskega in družbenega stanja ter zdravega okolja. Pri tem ima velik vpliv na zdravje socialno ekonomski status (Adams in White, 2004).

S starostjo se pojavljajo spremembe v moči, mišični masi, učinkovitosti delovanja srca in pljuč, upočasnjem metabolizmu, povečani občutljivosti in ranljivosti sklepov, kot tudi podaljšani regeneraciji po delu ali športni vadbi (Spirduso, 1995).

Izrazitejše zmanjševanje sposobnosti je opazno predvsem pri mišični moči in funkcijah, povezanih s srčno žilnim in dihalnim sistemom. Vse našteje spremembe veljajo tudi za nekdanje vrhunske športnice in športnike.

Med učinkovitimi načini zoperstavljanja omenjenim težavam sodi redna športno-rekreativna vadba. Telesne in duševne funkcije načeloma lahko izboljšamo v vsakem starostnem obdobju. Pridobljena telesna in gibalna osnova posameznikov športne elite daje kakovostno podlago za nadaljevanje v postopno zmernejšo športno dejavnost, ki sploh ni nujno povezana z športno dejavnostjo, v kateri je ta oseba dosegala svoje tekmovalne vrhunce.





# **PRIPOROČENA TELESNA AKTIVNOST ZA STAREJŠE**

Telesna dejavnost, ki jo predlaga Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), je pomembna za vse starostne skupine, posebej pa za otroke, delovno aktivno prebivalstvo in starejše ljudi. Telesna dejavnost je predpogoj za zdrav način življenja in zdravo delovno silo, zato prispeva k doseganju glavnih ciljev iz strategije Evropa 2020, zlasti glede rasti, storilnosti in zdravja (Priporočila Sveta EU, 2013).

Povečanje telesne aktivnosti, kot so hoja, kolesarjenje, aktivna rekreacija, šport in igra, so smernice v okviru ciljev Trajnostnega razvoja za izboljšanje zdravja človeške populacije v vseh starostnih obdobjih. Vse oblike telesne dejavnosti lahko zagotovijo koristi za zdravje, če se izvajajo redno ter z ustreznim trajanjem in zadostno intenzivnostjo (Smernice EU, 2008).

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2020) se pri starejših lahko telesna dejavnost izvaja kot del rekreacije in prostega časa (igra, šport oz. načrtovana vadba), gibanje v naravi (vožnja s kolesi, hoja in kolesarjenje), delo ali gospodinjska opravila, v kontekstu dnevnih poklicnih, izobraževalnih, domačih ali skupnostnih okoljih.

Starejši odrasli naj bi izvajali telesno aktivnost v obliki aerobne vadbe zmerne intenzivnosti vsaj od 150 do 300 minut ali intenzivne aerobne dejavnosti od 75 do 150 minut ali enakovredne kombinacije zmerne do intenzivne aktivnosti skozi ves teden, kar pomeni vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti na dan, po možnosti vse dni v tednu. Pri tem se priporoča izvajanje dejavnosti za krepitev mišic, ki vključuje vse večje mišične skupine, vsaj dvakrat do večkrat v tednu, kar dodatno vpliva na boljše zdravstveno stanje. Telesna aktivnost naj bo raznolika s poudarkom na funkcionalnem ravnovesju in vadbi moči z zmerno ali višjo intenzivnostjo trikrat ali večkrat tedensko. Za preprečevanje padcev in poškodb zaradi padcev se priporoča telesna dejavnost, ki vključuje kombinacije vadbe za ravnotežje, moč, vzdržljivost, hojo in telesni funkcionalni trening (WHO, 2020).

Smernice EU (2008) poudarjajo, da je vedno več dokazov, ki kažejo, kako pomembna je telesna dejavnost za starejše odrasle. Čeprav je zdravstveno stanje med staranjem večinoma mogoče pripisati rezultatom življenjskega sloga v odraslem življenju in celo mladosti, je stopnja telesne dejavnosti pri starejših odraslih pomemben dejavnik za njihovo telesno pripravljenost in stalno sposobnost za neodvisno življenje. Pozitivni učinki stalne telesne dejavnosti so psihološko (zadovoljstvo z življenjem) ter fizično, fiziološko in socialno zdravstveno stanje.

# MODEL VKLJUČEVANJA NEDANJIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV V ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Telesna aktivnost je poleg zdrave prehrane med najpomembnejšimi dejavniki, s katerimi lahko ljudje vplivamo na svoje zdravje v vseh starostnih obdobjih.

Vrhunskim športnikom, ki so nas razveseljevali s svojimi športnimi spretnostmi in uspehi, morajo v prilagajanju na novo življenjsko situacijo po zaključeni karieri nuditi podporo tako športne organizacije, ki so jih zastopali kot tudi družba.

Nekateri imajo sami dovolj motivacije, da si primerne telesne aktivnosti poiščejo sami, večina pa rabi podporo, spodbude, organizirane aktivnosti in povabilo, da se vključi v redne aktivnosti po zaključku športne kariere.

Športna društva in organizacije bi lahko odigrale zelo pomembno vlogo pri spodbujanju nekdanjih športnikov v skrbi in aktivnostih za zdravje.

Med vzroki zaključka športne kariere je izstopajoč podatek, da športniki pogosto zaključijo športno kariero zaradi poškodb, sledijo obveznosti povezane z delom in družinske obveznosti. Zaradi tega bi bilo potrebno več preventivnih dejavnosti za preprečevanje poškodb med kariero in ustrezno skrb za sanacijo poškodb po zaključeni športni karieri. Tudi Mednarodni olimpijski komite se zaveda pomena promocije zdravja za športnike in je skupaj z Svetovnim združenjem olimpijcev (World Olympians Association, WOA) in mednarodno federacijo športne medicine decembra 2021 zasnoval projekt, ki naj bi doprinesel k dolgoročnim koristim za zdravje olimpijcev in promoviral zdrav in aktiven življenjski slog in telesno ter mentalno zdravje v njihovih skupnostih v vseh obdobjih njihovega življenja (<https://olympians.org/>).

Velika večina anketiranih nekdanjih športnikov tudi v starosti nadaljuje s športno rekreativno vadbo. V nasprotju s pričakovanji je pomoč in sodelovanje, ki so ga nekdanje vrhunske športnice in športniki deležni po zaključku kariere, oziroma ko se postarajo, s strani njihovih športnih zvez in države minimalna, če sploh je. Obstaja pa samoiniciativno vključevanje v nacionalna in mednarodna tekmovanja starejših v izbranih športnih zvrsteh.

Med najpogostejše telesne dejavnosti, s katerimi se po zaključeni športni karieri danes ukvarjajo nekdanje vrhunske športnice in športniki, spadajo hoja, tek, pohodništvo, kolesarjenje, odbojka, fitnes in borilni športi. Med preferencami najpogosteje navajajo ples, odbojko, pohodništvo, plavanje, kolesarjenje ter fitnes, udeležili bi se terapevtski rekreaciji. Naštete aktivnosti so relativno skladne s splošnimi usmeritvami za telesno aktivnost starejše populacije.

Bolj kot splošna starejša populacija pa si nekdanji športniki želijo sodelovati na tekmovanjih. Najpomembnejši motivi za vključevanje v telesne aktivnosti so skrb za zdravje in dobro počutje, ohranjanje telesne kondicije ter sprostitev in zabava, kar je potrebno upoštevati pri načrtovanju aktivnosti. Spodbudo za večje vključevanje predstavlja dostopnost do športnih objektov in dostopna cena, raznovrstnost ponudbe športne vadbe, strokovno vodenje in druženje z nekdanjimi športnicami in športniki

Glede na rezultate ankete, kjer so nekdanje vrhunske športnice in športniki izrazili svoje želje in pričakovanja, aktivni pa interese po zaključku kariere (prikazane v predhodnih poglavjih) smo oblikovali priporočila za športne organizacije, ki imajo potencialni pozitivni vpliv na večje

vključevanje v redne športne aktivnosti športnikov veteranov in s tem tudi pozitiven vpliv na zdravje določene skupine ljudi, preko njih pa tudi širše populacije, saj so vzor in motiv za druge. V prihodnje bo potrebno:

- Nameniti večjo pozornost vrhunskim **tekmovalkam in tekmovalcem pri prehodu iz tekmovalnega obdobja** v čas po zaključku kariere oziroma v času staranja pri vključevanju v redno telesno aktivnosti
- **Nameniti večjo pozornost izobraževanju specialistov** za delo na izbranih področjih športno rekreativne vadbe za starejše, tudi za nekdanje vrhunske športnike.
- **Omogočiti dostopnost do ustrezne strokovne literature** za delo na področju športno-rekreativne dejavnosti starejših, tudi društvom, klubom in posameznikom, vključenih v vadbo.
- **Promovirati načine organiziranja telesnih aktivnosti** za nekdanje tekmovalke in tekmovalke različnih kakovostnih razredov **in vključevanja aktivnosti za veterane v redne dejavnosti športnih organizacij.**
- **Pripraviti model oziroma predloge vadbe**, ki bi olajšali načrtovanje in izvajanje športno-rekreativne vadbe z nekdanjimi vrhunskimi športnicami in športniki.
- **Nameniti večjo pozornost organiziranju športnih aktivnostim, ki so udeležencem raziskave najbližje** (pohodništvo, tek, odbojka, plavanje in aktivnosti v vodi ter ples) in organiziranje tekmovanj na različnih ravneh.
- **Povečati dostopnost do športnih objektov**, tudi s primerno cenovno politiko. Lastna skrb za zdravje in dobro počutje predstavlja tudi prihranek pri izdatkih za zdravstvene storitve.

Priporočila smo razvrstili v pet vsebinskih skupin:

**1. Vključevanje v organizacijske in strokovne dejavnosti** športne panoge, zveze ali društva (prevzemanje različnih organizacijskih funkcij, strokovnih vlog, razvoj kompetenc za posamezne vloge: sodnik, trener, delegat...), športne organizacije si morajo prizadevati, da nekdanje vrhunske športnike spodbudijo za sodelovanje v njihovem športu in organizaciji po zaključku tekmovalne kariere. Na tak način bodo ohranili stik s športom, bodo vključeni v različne dejavnosti, se bodo počutili koristne in dejansko kot športni delavci, trenerji, sodniki, lahko prispevali k nadaljnjemu razvoju. Ta vključenost je lahko v lokalnem okolju ali na nacionalni ravni.

**2. Povezovanje, vključevanje in druženje** (vabila na športne prireditve, srečanja nekdanjih in aktivnih športnikov, letna športno-družabna srečanja), športne organizacije, organizatorji velikih športnih tekmovanj in prireditev, bodo s povabili na dogodke vključili nekdanje vrhunske športnike. Vključijo se lahko na načrtovane tekmovalne prireditve ali pa na dogodke, ki jih za nekdanje športnike organizirajo z namenom druženja, izobraževanja, povezovanja in nudenja podpore. Vsekakor je druženje nekdanjih vrhunskih športnikov preko množičnih ali tekmovalnih prireditev lahko sredstvo za uspešno reaktivacijo in vključenost v šport ter kasneje v redne vadbene programe.

**3. Promocija zdravja** (skrb za zdravje, redni zdravniški pregledi, posvet z osebnim zdravnikom ali specialistom pred vključitvijo v nove oblike vadbe, aplikacije za samooceno zdravstvenega stanja in predlogi ukrepov, ozaveščanje pomena redne športne aktivnosti, svetovanje glede telesnih aktivnosti, prehrane in drugih življenjskih izzivov), kot velja za celotno populacijo, morajo tudi nekdanji vrhunski športniki skrbeti za svoje zdravje in dobro počutje. To jim šport lahko omogoča in zaradi predhodnega poznavanja športa in športnih

disciplin, načinov treninga, športnih objektov, imajo pri tem vsekakor lahko prednost. Ob načrtovanju vadbe in aktivnosti pa se je potrebno zavedati, da je obravnavana cilja skupina nekdanji vrhunski športniki. Za njih pa je značilno, da so v obdobju svoje tekmovalne kariere nastopali na najvišji možni ravni. Ukvarjanje s športnimi dejavnostmi na previsoki ravni, bi v obdobju starosti, zmanjšane telesne zmogljivosti, gibalnih omejitev in morebitnih zdravstvenih težav, lahko predstavljalo veliko tveganje. Tega se morajo organizatorji programov vadbe dobro zavedati in programe ustrezno načrtovati ter izvajanje tudi kontrolirati.

**4. Vključevanje v telesne aktivnosti:** izbira primerne športne panoge in prilagoditev športne aktivnosti ter omogočanje dostopa do vadbe in športne infrastrukture (spoznavanje in vključevanje v nove panoge in dejavnosti, prilagoditve opreme, pravil, organizacija organizirane vadbe in veteranskih tekmovanj), nekdanji vrhunski športniki v obdobju starosti morda ne bodo mogli izvajati tistih športov, v katerih so tekmovali in nastopali. V nekaterih primerih to pomeni, da se bodo morali določenih športnih zvrsti še naučiti. Takšno dejstvo odpira možnost zadržanosti nekdanjega vrhunškega športnika, da se preizkusi v športu, v katerem ni nadpovprečno uspešen. Pristop učenja novih gibov in izvajanja novih vadbenih aktivnosti je lahko dolgotrajen in lahko predstavlja odpor. Nekdanji vrhunski športnik bi zaradi tega morda raje bil neaktiven, kot da ga nekateri vidijo v luči učenca, v preteklosti pa je bil na področju športa nacionalni ali celo mednarodni junak.

**5. Promocija posameznikov in aktivnosti za veterane** (nominacija za različne nagrade na področju športa, promocija veteranskega športa v medijih).

Priporočila so finančno različno zahtevna; nekatera niso povezana s finančnimi vložki in temeljijo le na pozornosti in dobro volji predstavnikov organizacij, druga zahtevajo večja finančna sredstva.

## PRIPOROČILA

V nadaljevanju natančneje opisujemo posamezna priporočila.

<b>Področje:</b> <b>Vključevanje v organizacijske in strokovne dejavnosti športne panoge, zveze ali društva</b>
Naziv priporočila: POVABILO V DELO V ŠPORTU, ZA DELOVANJE ZVEZ IN DRUŠTEV (ORGANIZACIJA DOGODKOV, VODENJE TRENINGOV, MENTORJI - TRENERJI MLAJŠIM ITD.)
Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Spremljati športnike po zaključeni karieri ter ohraniti z njimi redne kontakte. Pripraviti načrte aktivnega vključevanja v športne aktivnosti za športnike po zaključku karier na nivoju zvez (možnosti sodelovanja na treningih še 2 leti po prenehanju tekmovanja, vključevanje v delo v športu, organizirana tekmovanja za veterane, promocija športnikov z nagrajevanjem in vabljenjem na prireditve). Na ravni društev organizirati rekreativno vadbo, občasna srečanja nekdanjih tekmovalcev, treninge tekme z aktivnimi tekmovalci, vključevanje starejših v delo in dogodke društva, častno članstvo, ambasadorji... Zainteresiranim omogočiti izobraževanja za trenersko, sodniško, organizacijsko delo. Prezgodnjemu zaključku športne kariere zaradi službenih in študijskih obveznosti se lahko izognemo s prilagoditvami opravljanja izobraževalnih obveznosti in vključitvijo v delo v javni upravi med samo kariero.
Namen ukrepa: Nekdanjim športnikom omogočiti aktivno vključevanje na športnem področju tudi po zaključku športne kariere na nacionalnem in lokalnem nivoju oz. še aktivnim športnikom ustrezno prilagoditev opravljanja izobraževalnih obveznosti in vključitev v delo v javni upravi med samo kariero.
Finančni, časovni, kadrovski vidik: Vzpostaviti je potrebno sodelovanje med olimpijskim komitejem in panožnimi zvezami za zagotavljanje sredstev za nudenje izobraževanj športnikom po zaključku športne kariere ter s tem zagotoviti nove kadre za razvoj športa ter pridobiti sredstva za njihovo delo. V času še aktivnega športnega tekmovanja športnikov poskrbeti za finančno podporo ter prilagajanje izobraževalnih oz. zaposlitvenih možnosti.
Predvideni učinek: Po zaključeni športni karieri nekdanje vrhunske športnice in športniki uporabijo svoje bogate izkušnje in ostajajo povezani s svojim temeljnim področjem, to je s športno dejavnostjo. Z aktivno vključitvijo in svojim znanjem so motivatorji za vključevanje v športne aktivnosti mlajših.



**Področje: Povezovanje, vključevanje in druženje**

Naziv priporočila: POVABILO NA ŠPORTNE PRIREDITVE IN DOGODKE

Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Športne organizacije (OKS; panožne športne zveze in športna društva) bi lahko na svoje dogodke, prireditve in tekmovanja, povabila svoje nekdanje člane. Pripraviti in voditi bi bilo potrebno seznam športnikov, ki so zaključili s tekmovalno kariero in jih ob športnih dogodkih na lokalni in nacionalni ravni povabiti na dogodek.

Namen ukrepa: Aktivna vključitev v lokalno skupnost in sodelovanje na nacionalnem področju, ki za športnika po zaključeni karieri pomeni socialno vključevanje, družabna srečanja in motivacijo za druženje (širjenje socialne mreže). Dobrodošla in pohvalna je tudi dejavnost v obliki prostovoljstva, h kateri lahko aktivni člani povabijo nekdanje športnike.

Finančni, časovni, kadrovski vidik: V tem primeru gre za primanjkljaj dohodka, če povabimo na prireditve in ne kupi vstopnice, kar pomeni, da dodatni stroški ne nastajajo.

Predvideni učinek: Izboljšanje občutka pripadnosti in psihičnega (duševnega) zdravja nekdanjih vrhunskih športnikov.



<b>Področje: Promocija zdravja Ž</b>
<b>Naziv priporočila: PREVERJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA PRED VKLJUČITVIJO V ŠPORTNO AKTIVNOST</b>
Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Zaželeno je, da nekdanji športniki tudi po zaključku kariere nadaljujejo z rednimi pregledi pri specialistih medicine dela. Če to ni možno, pa morajo obvezno pred vključitvijo v novo aktivnost opraviti najmanj pogovor pri osebnem zdravniku glede vključevanja ter izvesti osnovni zdravstveni pregled (osnovni pregled krvi, urina, holesterola, sladkorja in krvnega tlaka). Športniki morajo imeti dostop do ustrezne rehabilitacije tudi po odločitvi za zaključek športne kariere. Potrebno je storiti vse, da bodo sanirali poškodbe in imeli možnost za vključitev v tiste aktivnosti, ki so primerne njihovemu zdravstvenemu stanju.
Namen ukrepa: preventivna skrb za zdravje
Finančni, časovni, kadrovski vidik: Posvet z osebnim zdravnikom nima dodatnih finančnih zahtev; za specialistični pregled pa bi bilo potrebno zagotoviti ustrezna finančna sredstva na nacionalnem nivoju oziroma omogočiti preglede vsaj še dve leti po zaključeni karieri.
Predvideni učinek: Prevenција škodljivih učinkov športne aktivnosti, ki bi bili posledica preveč intenzivne vadbe in ustrezna rehabilitacija.



<b>Področje: Promocija zdravja</b>
<b>Naziv priporočila: APLIKACIJA ZA SAMOOCENO ZDRAVSTVENEGA STANJA IN PREDLOGI UKREPOV</b>
Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Računalniški program, ki bi na osnovi podatkov (npr. teža, višina, obseg pasu, rezultati SFT testne baterije (Rikli & Jones, 2013)...), ki jih vnese nekdanji športnik, izpisala oceno zdravstvenega stanja in predloge za izboljšanje (smernice za vadbo) glede na kazalnike.
Namen ukrepa: usmeritev v ustrezne aktivnosti (zdravstveni in športni vidik)
Finančni, časovni, kadrovski vidik: Potrebno je pripraviti aplikacijo, kriterije in predloge vadbe, promovirati uporabo aplikacije in priporočenih aktivnosti. Dvakrat letno (pred začetkom poletne in zimske sezone) izpeljati medijsko promocijo tej aktivnosti in navesti primere dobrih izkušenj znanih športnikov po uporabi programa.
Predvideni učinek: Povečanje rednega ukvarjanja s primernimi in posamezniku prilagojenimi telesnimi aktivnostmi in posledično izboljšanje njihovega zdravja.
<b>Področje: Povezovanje, vključevanje in druženje</b>
<b>Naziv priporočila: DAN VETERANSKEGA ŠPORTA</b>
Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: ORGANIZACIJA ŠPORTNO DRUŽABNEGA SREČANJA ZA BIVŠE OLIMPIJCE

Namen ukrepa: Enkrat letno bi bilo dobrodošla organizirana srečanja v smislu športnega druženja med nekdanjimi sotekmovalci.

Finančni, časovni, kadrovski vidik: Zagotoviti sredstva za organizacijo večje prireditve vsaj 1-krat letno (npr. letni pikniki s športnim druženjem, novoletna druženja).

Predvideni učinek: Ohranjanje družabnih stikov, povezanosti in krepitev psihičnega (duševnega) zdravja nekdanjih vrhunskih športnikov.



**Področje: Promocija zdravja**

Naziv priporočila: DOSTOP DO SVETOVALNIH STORITEV ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA, SVETOVANJE GLEDE TELESNIH AKTIVNOSTI, PREHRANE IN DRUGIH ŽIVLJENJSKIH IZZIVOV.

Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Nekdanjemu športniku se omogoči individualni posvet s strokovnjaki (morda v okviru Medicinskih športnih nacionalnih centrov ali regijskih pisarn olimpijskih komitejev) z različnih področij (zdravnik, specialist medicine športa, psiholog, strokovnjak za zdravo prehrano, strokovnjak športne vadbe za starejše, strokovnjaki za vadbo veteranov po športnih panogah).

Namen ukrepa: Nekdanjim športnikom omogočiti pridobitev individualiziranih nasvetov za različne težave s katerimi se soočajo po zaključku kariere, pri ohranjanju zdravja in pri vključevanju v telesne aktivnosti.

Finančni, časovni, kadrovski vidik: Pridobiti je potrebno sodelovanje različnih strokovnjakov in sredstev za njihovo delo.

Predvideni učinek: Izboljšanje telesnega in psihičnega zdravja nekdanjih vrhunskih športnikov in večje vključevanje v redne športne aktivnosti.

**Področje: Vključevanje v telesne aktivnosti**

Naziv priporočila: POVABILO ZA VKLJUČITEV V AKTIVNO REDNO TELESNO AKTIVNOST V ŠPORTNIH ORGANIZACIJAH, KATERIH ČLANI SO BILI.



Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Športne organizacije bi z vodeno športno vadbo za veterane pomembno prispevale k ohranjanju zdravja nekdanjih tekmovalcev. S športniki po zaključeni karieri je priporočljivo navezati kontakt in jih povabiti v aktivno športno udejstvovanje v panogi, s katero so se ukvarjali oziroma omogočiti vključitev športnikom iz drugih panog v vadbo za veterane.

Namen ukrepa: Nekdanjim športnikom omogočiti aktivno vključitev in redno vadbo v športu, s katerim so se ukvarjali z namenom redne telesne aktivnosti in ohranjanja gibalne kondicije telesa ter zdravja..

Finančni, časovni, kadrovski vidik: Povezovanje z društvi, ki omogočajo organizacijo organizirane vadbe in tekmovanj (ne le veteranskih, tudi z aktualnimi kadetskimi, mladinskimi ekipami), poskrbeti za ustrezno opremo in finančno podporo za izvajanje vadbe in organizacijo tekmovanj (razpisi na lokalni in nacionalni ravni).



**Področje: Vključevanje v telesne aktivnosti**

**Naziv priporočila: DOSTOP DO ŠPORTNE INFRASTRUKTURE IN VADBE**

Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: S športniki po zaključeni karieri navezati kontakt na nivoju lokalne skupnosti in jih povabiti v aktivno športno udejstvovanje. Preveriti, katere športne aktivnosti jih zanimajo, spodbuditi društva, k vključevanju veteranov in spodbuditi nekdanje športnike v telesno aktivnost. Nekdanje športnice in športniki so izrazili športno-rekreativna preference, kot so želja po ukvarjanju s plesom, odbojko, pohodništvom, plavanjem, kolesarjenju ter fitnessom. Izrazili so tudi željo po terapevtski rekreaciji. Športnikom omogočiti tudi brezplačen dostop do vadbe in športne infrastrukture.

Namen ukrepa: Nekdanjim športnikom omogočiti aktivno vključitev na področju zelenega športnega udejstvovanja z namenom telesne gibalne aktivnosti in ohranjanja gibalne kondicije telesa.

Finančni, časovni, kadrovski vidik: Brezplačno omogočanje dostopa do vadbe in obstoječe športne infrastrukture v lokalnem okolju (npr. športna kartica) Povezovanje z društvi, ki omogočajo organizirano vadbo za starejše in organizacija tekmovanj

**Področje: Vključevanje v telesne aktivnosti**

**Naziv priporočila: IZBIRA PRIMERNE ŠPORTNE PANOGE IN PRILAGODITEV ŠPORTNE AKTIVNOSTI TER ORGANIZACIJA VODENE AKTIVNOSTI.**

Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Športnikom omogočiti vadbo zelene športne aktivnosti z upoštevanjem zdravstvenih sposobnosti. Pomembne je ogrevanje za preprečitev poškodb, sama igra oz. vadba in ohlajanje. Upoštevati je potrebno razlike v vadbi aktivnih tekmovalcev in veteranov ter v vadbi starejših veteranov. Vadba naj poteka kot prijetno druženje z elementi igre, zabave in sprostitve.

Namen ukrepa: Nekdanjim športnikom vzpodbuditi motivacijo za aktivno vključitev na področju športnega udejstvovanja.

Finančni, časovni, kadrovski vidik: Brezplačno omogočanje primerne organizirane vodene vadbe.



**Področje: Vključevanje v telesne aktivnosti**

Naziv priporočila: ORGANIZACIJA TEKMOVANJ

Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Organizirajo se različna prijateljska tekmovanja, tekmovanja med klubi in društvi, na nacionalni in mednarodni ravni (npr. državna veteranska tekmovanja, mednarodna tekmovanja).

Namen ukrepa: Želja po tekmovanjih je lahko motivacijski dejavnik za vključitev v športno aktivnost.

Finančni, časovni, kadrovski vidik: Poskrbeti za sredstva za organizacijo dogodkov ter tekmovanj na lokalni, nacionalni in mednarodni ravni (razpisi na lokalni in nacionalni ravni, povezovanje z OKS).

<b>Področje: Promocija posameznikov in aktivnosti za veterane</b>
Naziv priporočila: NA LOKALNI IN NACIONALNI RAVNI PROMOVIRATI POSAMEZNIKE IN VETERANSKI ŠPORT V MEDIJIH.
Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Ko športne organizacije (OKS, zveza, društvo) načrtujejo promocijske aktivnosti in sodelovanje z mediji, naj vanje vključijo tudi informacije o aktivnostih za veterane in poudarek o pozitivnem vplivu redne aktivnosti na zdravje. Pri tem je dobro izhajati iz predstavitev dobrih praks: predstaviti znane športnike, ki so redno športno aktivni (vzorniki drugim).
Namen ukrepa: Povečati vključevanje nekdanjih športnikov v redne športne aktivnosti in zadržati nekdanje vrhunske športnike v športnih organizacijah kot ambasadorje, promotorje, vzornike...
Finančni, časovni, kadrovski vidik: Če so promocijske aktivnosti v sklopu drugih dejavnosti, ni dodatnih finančnih sredstev..
Predvideni učinek: Več redno telesno aktivnih nekdanjih športnikov.

Področje: <b>Promocija posameznikov in aktivnosti za veterane – promocija nekdanjih športnikov</b>
Naziv priporočila: NA LOKALNI IN NACIONALNI RAVNI PREDLAGATI NEKDANJE ŠPORTNIKE ZA RAZLIČNE NAGRADE
Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Športne organizacije (OKS, zveza, društvo) z nominiranjem svojih članov podajo priznanje posameznikom in povečajo verjetnost, da se bodo vključili v različne telesne aktivnosti ali delo v športu različnih vlogah..
Namen ukrepa: Pozornost in priznavanje pomena dosežkov nekdanjim športnikom ter povečanje možnosti za zadržanje športnika v športni organizaciji.
Finančni, časovni, kadrovski vidik: Zagotoviti sredstva za nagrado na področju športa.
Predvideni učinek: Povečanje občutka lastne vrednosti nagrajenih, promocija športne panoge, prepoznavnost nekdanjih športnikov, potencialno večje vključevanje v športne aktivnosti in delovanje športnih organizacij.

# UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Pred začetkom vadbe je potrebno izmeriti začetno stanje telesne pripravljenosti.

Za ugotavljanje gibalnih sposobnosti uporabimo gibalne in funkcionalne teste, ki omogočajo enostavno testiranje, kot je Fullertonova testna baterija (Rikli in Jones, 1999a,b) oziroma Senior fitness test Manual- SFT (Rikli in Jones, 2013), ki preverja funkcionalno pripravljenost starejših. Testiranje je potrebno izvesti pred začetkom vadbe ter po določenem času, ko vadba že poteka. Če vadbo izvajamo eno sezono, na primer od septembra do junija, se priporoča testiranje na polovici vadbenega obdobja, obvezno pa na koncu, saj nam večkratno testiranje omogoča boljše spremljanje napredka krepitve gibalnih sposobnosti.

S testno baterijo izvedemo teste:

- vstajanje s stola 30 sekund (testiranje moči nog),
- ravnotežje na eni nogi z odprtimi očmi 90 sekund (testiranje ravnotežja),
- dvigovanje uteži sede 30 sekund (testiranje moči rok – biceps test),
- doseg sede (testiranje gibljivosti spodnjega dela telesa),
- dotik rok na hrbtu – test praskanja (testiranje gibljivosti ramenskega obroča),
- vstani in pojdi (testiranje funkcijske premičnosti),
- hoja 6 minut ali hoja 9 minut (testiranje splošne-aerobne vzdržljivosti),
- stopanje na mestu 2 minuti (testiranje splošne-aerobne vzdržljivosti),
- stisk pesti – merjenje moči z dinamometrom (testiranje moči prijema).

## Opisi izvedbe testiranja gibalnih sposobnosti

**Vstajanje s stola – 30 sekund:** Testirana oseba sedi na stolu z višino sedežne ploskve 43 cm, trup je pokončen, roke ležijo prekrižano na prsih in dlani na nasprotnih ramenih. Po startnem signalu »zdaj« se testirana oseba vzravna do stoje, kolena iztegne in se nato spusti v sed na stolu. Meri se število pravilno izvedenih ponovitev, ki jih testirana oseba izvede v 30 sekundah. Če je testirana oseba po končani 30. sekundi v fazi izravnave, se ponovitev šteje kot uspešna.



**Ravnotežje na eni nogi z odprtimi očmi 90 sekund:** Testirana oseba stoji bočno ob steni, da se za primer izgube ravnotežja, ko stopi na tla, lahko ujame z rokami. Ko je pripravljena, dvigne poljubno izbrano eno spodnjo okončino od tal in jo rahlo pokrči v kolenu. V času izvajanja naloge ima oči odprte. Merimo čas od začetka izvajanja naloge do trenutka, ko se testirana oseba s pokrčeno spodnjo okončino dotakne tal ali največ 90 sekund. Rezultat je izmerjen na 1

sekundo natančno. Merimo tri ponovitve in kot končni rezultat upoštevamo povprečje vseh treh rezultatov.

**Dvigovanje uteži sede – 30 sekund (biceps test):** Testirana oseba sedi na stolu s pokončnim trupom in s stopali plosko na tleh. Stran z nedominantno zgornjo okončino pomakne ob rob stola. Z dominantno zgornjo okončino prime ročko v poziciji priročene roke z viličastim prijemom in z dlanmi, obrnjenimi navznoter, pri tem je zgornja okončina v komolcu v pravem kotu, nadlaket pa fiksirana ob trupu, tako da testirana oseba dviguje le podlaket. Amplituda giba je med 45 in 60 stopinj. Ročka-utež je težka za ženske 2,3 kg, za moške 3,6 kg. Rezultat je število pravilno izvedenih ponovitev v 30 sekundah. Če testirana oseba po končani 30. sekundi neredi več kot polovico upognitve, se meritev šteje kot uspešna.



**Doseg sede:** stol, višine 43 cm postavimo ob steno, da se stol ne premika. Testirana oseba se usede na rob stola, tako da eno nogo upogne in stopalo postavi na tla, drugo nogo pa iztegne in postavi na tla peto, stopalo je ob tem pravokotno na golenico. Roki iztegne in z dlanmi postavi druga na drugo, da se prsti pokrivajo. Testirana oseba se s prsti približa nogi, hrbet je vzravnani in glava pokonci. Položaj zadrži 2 sekundi. Izvede 2 ponovitvi. Meri se razdalja na 1 cm natančno od konice srednjega prsta do konice obuvala. Če se konice prstov dotikajo konice obuvala, se beleži vrednost 0, če so nad konico obuvala, je izmerjena vrednost v cm negativna in ima predznak minus, če so pod konico obuvala, je izmerjena vrednost v cm pozitivna in ima predznak plus.



**Dotik rok na hrbtu (test praskanja):** Testirana oseba v stoji eno zgornjo okončino pokrčeno pomakne nazaj od vratu proti hrbtu, z drugo pa se približa pokrčeni prvi zgornji okončini s hrbtne strani in skuša na sredini hrbta obe roki čim bolj približati s sredinci. Izvedejo se tri ponovitve. Meri se razdalja med konicama sredincev na 1 cm natančno. Če se prsta ne dotikata, je rezultat manjši od nič in ima negativen predznak - minus, pri prekrivanju prstov je rezultat večji od nič in je predznak pozitiven - plus ter pri dotikanju prstov stikoma, je rezultat označen z nič. Upošteva se povprečje vseh treh rezultatov.



**Vstani in pojdi:** Za izvedbo uporabimo stol, višine 43 cm, ki ga učvrstimo ob steno, da se ne premika, in pokončno palico, ki jo namestimo proč od stola v razdalji 2,4 m. Testirana oseba se za izvedbo naloge usede na stol s pokončnim trupom, dlanmi, oprtimi na stegna, stopali plosko na tleh in z eno spodnjo okončino nekoliko pred drugo. Po startu »zdaj« vstane in gre čim hitreje do palice, nato okoli nje in nazaj do stola, kjer se vsede v prvotni položaj. Test se izvaja trikrat. Rezultat merimo na 0,1 sekunde natančno od signala »zdaj« do ponovnega seda. Za končni rezultat se upošteva povprečje vseh treh rezultatov.



**Hoja 6 minut** (ali hoja 9 minut): Hojo testiramo v manjših skupinah. Natančno je potrebno načrtati in izmeriti testni poligon. Testirane osebe po znaku »zdaj« začnejo hoditi okoli označb. Damo jim navodila, naj hodijo čim hitreje glede na zmožnosti, po potrebi se lahko ustavijo ali spremenijo hitrost hoje. Med potekom jih za motivacijo opozarjamo na čas hoje. Test traja 6 ali 9 minut. Rezultat je seštevek vseh prehojenih obhodov in dodatne razdalje v nepopolnem zadnjem obhodu, izmerjen na meter natančno.

**Stopanje na mestu 2 minuti:** na steni označimo višino med pogačico in črevničnim grebenom. Testirana oseba stoji ob označeni steni in stopa na mestu 2 minuti, tako da kolena dviguje do označene višine. Pri tem lahko testirana oseba počiva ali se z eno roko oprime stene. Rezultat je število dvigov desnega kolena do označene višine.



**Stisk pesti:** Testirana oseba prime z dominantno zgornjo okončino, ki jo izbere sama, ročaj dinamometra, nato pa maksimalno stisne držalo ter vztraja v stisku do maksimalne mišične sile. Uporabimo Jamar Hydraulic Hand Dynamometer - 5030J1 (Sammons Preston, Providence, ZDA). Naloga se izvede s tremi ponovitvami, med katerimi je krajši odmor s sproščanjem mišic. Izmerjeno silo testirane osebe odčitamo v kilogramih in zabeležimo. Upoštevamo povprečje vseh treh rezultatov.

V Sloveniji je po izvorniku avtorjev Rikli & Jones (2013) Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ (2015) izdal publikacijo Test telesne pripravljenosti za starejše v Priročniku za izvedbo modula za krepitev zdravja. V priročniku so objavljeni normativi za posamezne teste za slovenski prostor: <http://skupajzdravje.nijz.si/media/test.telesne.pripravljenosti.za.starejse.pdf>, opisani testi in normativi v izvorniku, pa so dostopni na spletni strani: [https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&ad=3#v=onepage&q&f=false](https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&ad=3#v=onepage&q&f=false)

Validacija je bila opravljena na starostni skupini od 60 do 94 let, kjer je sodelovalo skupaj 4262 aktivnih in 2261 neaktivnih posameznikov.

Tabela 15: Fitnes test za starejše – SFT. Povprečja in standardne deviacije (v oklepajih) za aktivne in neaktivne starejše odrasle.

	STAROSTNA SKUPINA							
Stopnja aktivnosti	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	Vsi
<b>Vstajanje s stola 30 sekund</b> – število ponovitev								
Aktivni	15,6 (4,3)	14,7 (3,9)	14,0 (3,9)	13,6 (4,1)	12,3 (3,9)	11,3 (3,9)	10,5 (3,9)	13,9 (4,1)
Naktivni	13,8 (3,9)	12,8 (3,6)	12,2 (3,6)	11,8 (3,7)	10,5 (4,2)	9,4 (4,0)	6,9 (4,7)	11,7 (4,1)
<b>Dvigovanje uteži sede 30 sekund</b> – število ponovitev								
Aktivni	17,6 (4,7)	16,9 (4,9)	16,0 (4,8)	15,5 (4,5)	14,5 (4,2)	13,3 (3,8)	12,2 (3,5)	16,0 (4,6)
Naktivni	15,7 (4,8)	14,9 (4,5)	14,1 (4,3)	13,4 (4,3)	12,9 (4,5)	11,8 (3,9)	10,4 (3,7)	13,7 (4,5)
<b>Hoja 6 minut</b> – prehojena pot v metrih								
Aktivni	638 (91)	607 (102)	588 (94)	551 (106)	524 (97)	485 (108)	427 (120)	576 (110)
Naktivni	595 (95)	545 (113)	512 (109)	477 (123)	417 (130)	384 (147)	305 (127)	489 (138)
<b>Stopanje na mestu 2 minuti</b> – število korakov								
Aktivni	100 (23)	98 (26)	92 (25)	92 (25)	85 (24)	78 (22)	78 (21)	93 (25)
Naktivni	85 (23)	86 (24)	80 (25)	78 (24)	69 (23)	61 (19)	52 (21)	77 (25)
<b>Doseg sede</b> – razdalja v centimetrih								
Aktivni	2,1 (4,2)	1,7 (4,0)	1,1 (4,0)	0,9 (4,1)	-0,1 (4,4)	-0,3 (4,2)	-1,6 (3,6)	1,1 (4,2)
Naktivni	0,8 (4,2)	0,6 (4,1)	0,5 (4,0)	-0,1 (4,3)	-0,6 (4,2)	-1,0 (3,6)	-2,9 (4,6)	-0,0 (4,4)
<b>Dotik rok na hrbtu (test praskanja)</b> – razdalja v centimetrih								
Aktivni	-1,2 (3,9)	-1,9 (4,3)	-2,2 (4,2)	-2,7 (4,4)	-3,1 (4,7)	-3,8 (4,8)	-4,6 (4,7)	-2,3 (4,4)
Naktivni	-2,0 (4,3)	-2,6 (4,4)	-3,1 (4,5)	-4,0 (4,9)	-4,2 (4,9)	-5,2 (4,6)	-6,2 (5,4)	-3,6 (4,8)
<b>Vstani in pojdi</b> – čas v sekundah								
Aktivni	4,9 (1,1)	5,2 (1,1)	5,5 (1,3)	5,8 (1,4)	6,5 (1,6)	7,2 (2,0)	7,6 (1,9)	5,7 (1,5)
Naktivni	5,4 (1,4)	5,8 (1,4)	6,3 (1,9)	6,8 (1,9)	7,6 (2,6)	8,3 (3,1)	10,1 (3,6)	6,7 (2,3)

Vir: Rikli in Jones, 2013.



## LITERATURA

1. Adams., J. and White, M. (2004). Why don't stage-based activity promotion interventions work? *Health Educ Res.* 2005; 20(2): 237- 243.
2. Bäckmand, H., Kaprio, J., Kujala, U. and Sarna, S. (2003) Influence of Physical Activity on Depression and Anxiety of Former Elite Athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 24, 609-619. <http://dx.doi.org/10.1055/s-2003-43271>.
3. Berčič, H. (2015). Regular physical activity and varied physical/sport activity should be the fundamental components of quality ageing. *Congress of Sport for All - Proceedings*. Ljubljana: Olympic Committee, Association of Sports Federations, 31- 36.
4. Cecić Erpič, S. (2002a). The end of a sport career: developmental and sport psychological aspects. Ljubljana: Faculty of Sport.
5. Cecić Erpič, S. (2002b). Characteristics of the end of sports career of Slovenian top athletes. In M. Tušak, and J. Bednarik (eds.), *Some psychological, social and economic aspects of sport in Slovenia*. Ljubljana: Faculty of Sport.
6. Kontro, T, Sarna, S., Karpio, J. and U. Kujala. (2017). Mortality and health-related habits in 900 Finnish former elite athletes and their brothers. *British Journal of Sports Medicine* 52 (2).
7. Kujala, M. D., Sarna, S., Kaprio, J. and M. Koskenvuo. (1996). Hospital care in Later Life Among Former World-Class Finnish Athletes. *Journal of the American Medical Association*, 276:216-220.
8. Petrović, K., Hošek, A. (1986). Prilozi za sociologiju sporta 2. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet za fizičku kulturu.
9. Council Recommendations of 26 November 2013 on the promotion of health-enhancing physical activity in various sectors (2013). Official Journal of the European Union, C 354/1, 4.12.2013. Retrieved 30.11.2021 from the website: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C\\_.2013.354.01.0001.01.SLV&toc=OJ%3AC%3A2013%3A354%3ATOC](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C_.2013.354.01.0001.01.SLV&toc=OJ%3AC%3A2013%3A354%3ATOC)
10. Health promotion module implementation guide. Physical fitness test for the elderly (2015). Ljubljana, National Institute of Public Health. Retrieved 30. 11. 2021 from the website: <http://skupajzdravje.nijz.si/media/test.telesne.pripravljenosti.za.starejse.pdf>.
11. Rikli, R. E., Jones, C. J. (1999a). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7 (2), 129-162.
12. Rikli, R. E., Jones, C. J. (1999b). Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60 - 94. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7 (2), 163 - 181.
13. Rikli, R. E., Jones, C. J. (2013). *Senior fitness test manual*. Champaign, IL: Human Kinetics, 186 p. Retrieved December 3, 2021 from the website: [https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3#v=onepage&q&f=false](https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false).
14. Sarna, S., Sahi, T., Koskenvuo, M. and J. Kaprio. (2000). Increased life expectancy of world class athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 25, 237-44.
15. Slovenske novice. (2015). Tina Maze nadaljuje kondicijske priprave. 23. april 2015. Retrieved September 3, 2021 from the website <https://old.slovenskenovice.si/sport/timeout/tina-maze-nadaljuje-kondicijske-priprave>.
16. Spirduso, W. W. et al. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign: Human Kinetics.
17. EU guidelines on physical activity (2008). Recommended policy actions to promote physical activity for health promotion, Brussels. Retrieved 30. 11. 2021 from the website:

[https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_sl.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_sl.pdf).

18. Tušak, M., Faganel, M. (2004). Self-image and identity of athletes. Ljubljana: Faculty of Sport, 172 - 174.

19. Tušak, M., Marinšek, M. and Tušak, M. (2009). Family and the athlete. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Sport.

20. World Olympians Association, WOA (2021). Retrieved 25. 8. 2021 from the website: <https://olympians.org/>

21. World Health Organization. (2017). World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization. Retrieved 25. 8. 2021 from the website:

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255336/9789241565486-eng.pdf>

22. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World health organization. Retrieved 30. 11. 2021 from the website: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.