

fakulteta  
za komercialne  
in poslovne vede



## AHOS PROJEKT

AKTIVNI IN ZDRAVI ŠPORTNIKI SENIORJI

# PRIROČNIK ZA VADBO ŠPORTNIKOV SENIORJEV

Celje, 2021

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



# **PRIROČNIK ZA VADBO ŠPORTNIKOV SENIORJEV**

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 Bilska, 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 bito odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

## Kazalo

UVOD .....	4
OPIS PROJEKTA »AKTIVNI IN ZDRAVI OLIMPIJCI SENIORJI – AHOS«.....	5
KORISTI TELESNE AKTIVNOSTI IN PRIPOROČILA SVETOVNE ORGANIZACIJE, EVROPSKE UNIJE IN HEPA .....	7
VRHUNSKI ŠPORT.....	14
LASTNOSTI VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV .....	15
STAROST IN STARANJE.....	16
SPREMINJANJE SPOSOBNOSTI Z LETI .....	18
SPREMEMBE V PETDESETIH LETIH .....	19
SPREMEMBE V ŠESTDESETIH LETIH.....	19
SPREMEMBE V SEDEMDESETIH LETIH.....	19
SPREMEMBE V OSEMDESETIH LETIH .....	19
PRIMERI POGOSTEJŠIH ZDRAVSTVENIH TEŽAV STAREJŠIH.....	20
NIKOLI NI PREPOZNO ZA TELESNO AKTIVNOST .....	21
ŠPORTNA ANKTIVNOST NEKDANJIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV .....	23
REZULTATI ANKETE MED NEKDANJIMI VRHUNSKIMI ŠPORTNIKI.....	23
VKLJUČENOST V TELESNE AKTIVNOSTI.....	23
MOTIVI ZA VADBO.....	26
ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM .....	29
SAMOPODOBA.....	31
REZULTATI ANKETE Z MLADIMI VRHUNSKIMI ŠPORTNIKI .....	33
REZULTATI ANKETE MED PANOŽNIMI ZVEZAMI O ŠPORTU VETERANOV .....	36
MODEL VKLJUČEVANJA NEDANJIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV V ŠPORTNE AKTIVNOSTI.....	39
PRIPOROČILA.....	42
UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI.....	47
OPISI IZVEDBE TESTIRANJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI .....	<b>47</b>
PRILOGE .....	58
PRILOGA 1: PRIMERI DOBRIH PRAKS ŠPORTNO AKTIVNIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV VETERANOV .....	59
PRILOGA 2: PRIMERI DOBRIH PRAKS AKTIVNOSTI ZA ŠPORTNIKE.....	65
PRILOGA 3: PRIMERI DOBRIH PRAKS VADBE IN PRILAGAJANJA TELESNIH AKTIVNOSTI STAREJŠIM .....	81
PRILOGA 3.1 MODEL VADBE ZA SENIORJE Z NAMENOM OHRANJANJA IN RAZVIJANJA MOČI, RAVNOTEŽJA IN GIBLJIVOSTI .....	81
PRILOGA 3.2 PLAVANJE IN VODNE AKTIVNOSTI.....	86
PRILOGA 3.3 ODBOJKA.....	89
PRILOGA 4 :MOŽNOSTI VKLJUČEVANJA VETERANOV V TEKMOVANJA .....	92

## 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.

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.

Primanjkuje empiričnih raziskav, ki bi bile osredotočene na dejavnike, ki vplivajo na vključevanje nekdanjih vrhunskih športnikov v telesno dejavnost po športni upokojitvi, zlasti v starejši starosti. Zato je raziskava, ki je del projekta Aktivni in zdravi olimpijci in paraolimpijci seniorji, majhen doprinos k boljšemu razumevanju stanja in izhodišče za pripravo priporočil za večje vključevanje vrhunskih športnikov v redne telesne aktivnosti po zaključeni karieri.

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,  
<https://old.slovenskenovice.si/sport/timeout/tina-maze-nadaljuje-kondicijske-priprave>

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

Predstavljeno gradivo temelji na raziskovalnih rezultatih pridobljenih v okviru projekta »Aktivni in zdravi olimpijci seniorji« (v nadaljevanju AHOS). V priročniku predstavljamo problematiko športnega udejstvovanja v obdobju starosti, ki se nanaša na športno elito, na udeležence in udeležke, ki so sodelovali na tekmovanjih na najvišjih ravneh, od državnih, evropskih do olimpijskih iger. V projekt AHOS je bila vključena športna elita, po zaključeni tekmovalni karieri, večinoma starejša od 50 let, iz Slovenije, Severne Makedonije in Poljske.

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+).

Projekt sledi evropskim politikam na področju športa, delovnemu načrtu EU o športu in se ukvarja s telesno dejavnostjo državljanov EU, zlasti starejših v okviru 3. teme – ključne teme Šport in družba.

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 upokojitev 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 osredotočiti 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 pripravljene 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.

# KORISTI TELESNE AKTIVNOSTI IN PRIPOROČILA SVETOVNE ORGANIZACIJE, EVROPSKE UNIJE IN HEPA

Med osnovne pojme, ki so povezani s telesno aktivnostjo oziroma vadbo, spadajo (Mišigoj-Duraković et al., 2003): telesna dejavnost, športna vzgoja, športna rekreacija in športni trening.

Telesna dejavnost se nanaša na mišično delo, pri katerem se poveča energijska poraba v primerjavi s porabo v mirovanju. Zajema posameznikovo vsakdanjo telesno aktivnost pri poklicnem delu, ki omogoča opravljanje dela (vključno s potjo na delo), dejavnosti v prostem času (gospodinjska opravila, delo v vrtu, rekreacijo) ter dejavnosti, povezane z oskrbo posameznika in osebno higieno.

Redna sistematična telesna vadba pa zajema telesno dejavnost, ki je ciljno usmerjena in poteka po načrtovanem programu, v katerem je opredeljena vrsta dejavnosti, število enot vadbe in njihovo trajanje ter intenzivnost.

Športna vzgoja je obvezen vzgojno-izobraževalni predmet v osnovni, srednji šoli ter na večini visokih šol in univerz. V okviru športne vzgoje udeleženci sodelujejo pri organiziranem in sistematičnem učenju in vzgoji gibalnih, funkcionalnih, motoričnih spretnosti ter zdravega načina življenja.

Športna rekreacija predstavlja aktivnost prostega časa, ki je namenjena razvoju in vzdrževanju psihičnih, funkcionalnih in motoričnih sposobnosti organizma.

Športni trening je sistematična načrtovana vadba s ciljem maksimalnega razvoja športnih sposobnosti ter doseganja čim boljših tekmovalnih dosežkov. Poleg telesne vadbe zajema še tehnično, taktično in psihično pripravo za tekmovalni nastop.

V Smernicah EU o telesni dejavnosti (2008) je navedeno, da je telesna dejavnost običajno opredeljena kot »...karkršno koli gibanje, pri katerem se mišice krčijo in je poraba energije večja kot pri počivanju«. Taka splošna opredelitev zajema vse oblike telesne dejavnosti, tako telesno dejavnost v prostem času, poklicno telesno dejavnost, telesno dejavnost doma ali v njegovi okolici ter telesno dejavnost, povezano s potovanjem (npr. v službo, po opravkih). Poleg osebnih dejavnikov na raven telesne dejavnosti vplivajo tudi faktorji okolja (fizični, družbeni in gospodarski).

Za športno rekreacijo se v Evropi in pri nas vse pogosteje uporablja pojem »šport za vse«, ki predstavlja pomembno sestavino kakovosti življenja posameznikov oz. več kot polovice celotnega prebivalstva Slovenije (Berčič, 2005).

Telesna dejavnost, zdravje in kakovost življenja so med seboj tesno povezani. Človeško telo je oblikovano za gibanje, zato potrebuje redno telesno dejavnost, da lahko optimalno deluje in ostaja zdravo (Smernice EU, 2008).

Prvi zapis pomena telesne vadbe za posameznike s posebnimi potrebami sega v 16. stoletje. Mendez (okoli leta 1553, po Mišigoj-Duraković et al., 2003) je v knjigi o telesnih vajah poudaril, da je telesna dejavnost najlažji in najučinkovitejši način, da se ohrani zdravje, ter vadbo priporočal tudi starejšim in osebam s posebnimi potrebami.

Tehnološki razvoj je povzročil manjšo telesno aktivnost pri ljudeh, ki živijo v razvitem svetu. Pomanjkanje gibanja in velik upad pogostosti ter intenzivnosti telesne aktivnosti v zadnjih desetletjih se kaže v vseh življenjskih obdobjih, kar negativno vpliva na posameznike in družbo. Zaradi znižanja fizične obremenitve v sodobnih poklicih se delovna storilnost zaposlenih z leti zelo zniža, če se v prostem času ne ukvarjajo s športnimi dejavnostmi (Mišigoj-Duraković et al., 2003).

Pozitivni učinki redne telesne dejavnosti v celotnem življenjskem obdobju so dobro znani. Raziskovalci ugotavljajo, da redna telesna aktivnost zmanjšuje tveganje za prezgodnjo umrljivost in za pojav srčno-žilnih bolezni, hipertenzijo, rak debelega črevesa, debelost in diabetes mellitus, artritis (Penedo in Dahn, 2005). Številne koristi se kažejo na psihološkem področju, še posebej izboljšanje kognitivnih funkcij in zmanjšanje simptomov depresije ter anksioznosti (Callaghan, 2004; Penedo in Dahn, 2005).

Nezadostna telesna aktivnosti je opredeljena kot glavni riziko za zdravje (6 % smrti v svetu) (WHO, 2010). Dokazano je, da je sedeč življenjski slog dejavnik tveganja za razvoj številnih kroničnih bolezni, med katerimi so bolezni srca in ožilja, ki so glavni vzrok smrti v zahodnem svetu (Smernice EU, 2008). Podatki kažejo, da ima 40 % – 60 % prebivalstva EU sedeč življenjski slog (v nekaterih državah v svetu celo 70 %) in da posamezniki ne dosegajo priporočenih 30 minut zmerne aktivnosti, zato je pomembno oblikovati programe in aktivnosti, ki bodo spodbujali telesno dejavnost in pomagali spremeniti nezdrave življenjske navade ter ozaveščati o koristih telesne dejavnosti za zdravje. Cilj, ki si ga zastavlja Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je 15 % zmanjšanje telesne neaktivnosti pri mladostnikih in odraslih do leta 2030 (World Health Organization - WHO, 2018).

Telesne aktivnosti so izjemnega pomena in prispevajo k zmanjšanju tveganja bolezni srca in ožilja, nekaterih vrst raka in sladkorne bolezni, izboljšanju mišično-kostnega zdravja in nadziranju telesne teže, spodbudno pa tudi vplivajo na duševno zdravje in kognitivne procese. Telesna dejavnost koristno vpliva na zmanjšano umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja, blaži hipertenzijo in sladkorno bolezen tipa 2, pozitivno vpliva na duševno zdravje (zmanjšuje simptome anksioznosti in depresije), kognitivno zdravje in spanje ter preprečuje padce in izboljšuje funkcionalno delovanje gibal (Priporočila Sveta EU, 2013).

Aktivno življenje prinaša številne koristi; družbene in psihološke. Obstaja tudi neposredna povezava med telesno dejavnostjo in pričakovano življenjsko dobo; telesno dejavno prebivalstvo običajno živi dlje kot nedejavno (Smernice EU, 2008).

Ljudje, ki veliko sedijo in postanejo telesno dejavni, trdijo, da se telesno in duševno bolje počutijo ter da je kakovost njihovega življenja boljša. Človeško telo se zaradi redne telesne dejavnosti morfološko in funkcionalno spremeni, kar lahko prepreči ali upočasnjuje pojav nekaterih bolezni in poveča fizično zmogljivost (Smernice EU, 2008).

Svetovno prebivalstvo se stara, staranje prebivalstva v Evropski uniji se bo predvidoma intenzivno nadaljevalo, število ljudi, starejših od 65 let, se bo do leta 2060 povečalo na 30 %, starejših od 80 let pa na 12,1 % (Vertot, 2008).

Telesna aktivnost pri starejših osebah se prav tako odraža v pozitivnih učinkih na srčno-žilno, mišično-skeletno in psihosocialno komponento zdravja (Oražem Grm, 2008). Redni treningi (Strojnik, 2009) izboljšajo kostno gostoto, kar posledično zmanjša tveganje za osteoporozo. Obstajajo dokazi, da zmerna telesna aktivnost v starosti zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni, preprečuje povečanje vsebnosti C-reaktivnega proteina in s tem aterosklerozo (Sasaki, 2011) ter preprečuje trombozo z zmanjšanjem strjevanja krvi in aktivnosti trombocitov



ter aktivira sistem fibrinolize (Wang, 2006). Poleg tega telesna aktivnost zmanjša koncentracijo negativnega LDL-holesterola in poveča koncentracijo koristnega HDL holesterola (Hardman, 1999). Telesna aktivnost pri starejših jih tudi ščiti pred sladkorno boleznijo tipa 2 s povečanjem občutljivosti za inzulin in preprečuje intoleranco za glukozo, kar izboljša presnovo glukoze in zmanjša celotno telesno maščobo (Ryan, 2000).

Redna vadba (Mišigoj-Duraković idr., 2003) je pomembna za ohranjanje in izboljšanje ravni zdravja, preprečevanje razvoja nenalezljivih bolezni pri odraslih in starejših, zdravljenje in rehabilitacijo številnih akutnih in kroničnih bolezni, ohranjanje sposobnosti samostojno življenje v starosti in povečanje funkcionalnih sposobnosti oziroma telesne pripravljenosti. Redna vadba je izjemno pomembna tudi za duševno zdravje (Mlinar, 2007); v starosti lahko redna vadba prepreči celo nekatere duševne bolezni, kot so depresija, demenca in Alzheimerjeva bolezen, ter izboljša duševno stanje in vpliva na počutje (Fox et al., 2007). Je učinkovit način za premagovanje stresa, saj prinaša prijetno zabavo in sprostitvev (Tušak, 2002).

Udeležba v programu redne telesne vadbe v starosti prispeva tudi k daljši življenjski dobi, izboljšuje funkcionalne sposobnosti in omogoča boljše počutje (Chodzko-Zajko et al., 2009). Redna telesna aktivnost ima številne koristi za (Smernice EU, 2008; Priporočila Sveta Evropske unije, 2013; Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2020), 2018 in drugi):

- **srčno žilni sistem** (manjše tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja; preprečevanje in/ali poznejši pojav arterijske hipertenzije in boljše nadzorovanje arterijskega krvnega tlaka pri posameznikih, ki imajo previsok krvni tlak; dobro delovanje srca in pljuč),
- **metabolizem** (ohranitev metaboličnih funkcij in majhna pojavnost sladkorne bolezni tipa 2; povečana poraba maščob, kar lahko pomaga pri uravnavanju telesne teže in zmanjša tveganje za debelost, boljša prebava in uravnavanje ritma črevesja),
- **zmanjšano tveganje** za nekatere vrste raka (rak dojke, prostate in debelega črevesa),
- **lokomotorni sistem** (povečano moč mišic in trdnost kosti, boljšo gibljivost in vzdržljivost: večja mineralizacija kosti v mladosti, kar pomaga pri preprečevanju osteoporoze in zlomov v starosti; ohranitev in povečanje mišične moči in vzdržljivosti, zaradi česar se izboljša sposobnost opravljanja vsakdanjih dejavnosti; ohranjene gibalne funkcije, vključno z močjo in ravnotežjem; manjša nevarnost padca pri zelo starih ljudeh, upočasnjevanje procesov atrofije),
- **psihične procese**, stanja in osebnostne lastnosti ter promoviranje psihološkega zdravja (mentalno funkcioniranje in ohranjene kognitivne funkcije - povečanje aktivnosti možganov, bistrenje uma in manjše tveganje za pojav depresije in demence; nižja stopnja stresa in s tem povezana boljša kakovost spanca; boljša samopodoba ter večja samozavest, večje samospoštovanje in spoštovanje drugih, boljše sodelovanje, zagnanost in optimizem);
- **preprečevanje ali poznejši pojav kroničnih bolezni**, povezanih s staranjem, tudi demence, nadzorovanje kroničnih bolezni,
- **izboljšanje kvalitete življenja** (prispevanje k samostojnemu življenju, povečano življenjsko energijo, izboljšanje vključevanja v okolico, socializacijo, ohranjanje sposobnosti za vsakodnevne aktivnosti).

**Redna telesna aktivnost ima naslednje zakonitosti: nekaj je dobro, več je boljše; nikoli ni prepozno, da postanemo telesno aktivni, šteje vsaka minuta.**

Telesna aktivnost koristi zdravju, izboljša spanje, omogoča ohranjanje zdrave telesne teže, uravnavanje stresa in izboljšuje kvaliteto življenja in Znižuje nevarnost pojava sladkorne bolezni (-40 %), srčno žilnih bolezni (-35 %), padcev in depresije (-30 %), bolečine v sklepih in hrbtenici (-25 %) ter raka črevesja in prsi (-20 %).

(UK Chief Medical Officers Physical Activity guidelines, 2009)

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.

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).

**Za starejše je priporočeno:**  
- vsaj 150 minut tedenske zmerne telesne aktivnosti (pospešeno dihanje, zmožnost pogovora; npr. plavanje, hitra hoja, kolesarjenje) ali 75 minut intenzivne telesne aktivnosti (hitro dihanje, težko se pogovarjamo; npr. tek, hoja po stopnicah, športne igre),  
- zmanjšanje in prekinitve obdobj neaktivnosti (sedenje, ležanje),  
- vsaj 2 krat tedensko vaje za moč (vadba z utežmi, joga, prenašanje bremen) in za izboljševanje ravnotežja (npr. ples, kegljanje).  
(UK Chief Medical officers Physical Activity guidelines, 2009)

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.

Storitve za starejše (Smernice EU, 2008, str. 31):

- Smernica 35 →...povečati raziskave o povezavi med telesno dejavnostjo starejših občanov ter njihovim psihološkim in fiziološkim zdravjem ter o iskanju načinov za ozaveščanje o pomenu telesne dejavnosti.«
- Smernica 36 – »...zagotoviti objekte, zaradi katerih bi bila telesna dejavnost dostopnejša in privlačnejša za starejše ljudi, ... vlaganje v takšne objekte pomeni prihranek pri zdravniški oskrbi.«
- Smernica 37 – »...posvetiti posebno pozornost zagotavljanju, da se ohranja primerna količina vadbe, skladna z zdravstvenim stanjem« v domovij za starejše.

Dokazano je bilo, da je sodelovanje v programu redne vadbe učinkovito orodje za zmanjšanje ali preprečevanje številnih poslabšanj funkcij, povezanih s staranjem, tudi med osemdeset- in devetdesetletniki. Vedno več je dokazov, da je mogoče s telesno dejavnostjo ohraniti kognitivne funkcije in preventivno vplivati na pojavljanje depresije in demence (psihičnih bolezni, ki sta med starejšimi najpogostejši) (Smernice EU, 2008).

Telesna dejavnost, vključno s posebnimi vajami za mišice (moč in ravnotežje), ima pomembno vlogo pri izboljševanju kakovosti življenja starejših oseb. Čeprav so študije pokazale, da redna telesna dejavnost in/ali vadba v starosti znatno ne podaljša pričakovane življenjske dobe, lahko boljše fiziološko in psihološko stanje pomagata ohranjati osebno neodvisnost in zmanjšata potrebo po storitvah akutne in kronične oskrbe. To ima lahko znatne gospodarske koristi, saj bodo prihranki pri stroških verjetno več kot izravnali stroške dobro oblikovanih programov vadbe (Smernice EU, 2008).

Ali se bodo pokazali pozitivni učinki redne telesne aktivnosti (na prenos kisika, hranljivih snovi, regulacijske mehanizme v živčnem sistemu je odvisno od tega, da je primerno izbrana vrsta, pogostost in intenzivnosti te aktivnosti glede na posameznikovo starost in zdravstveno stanje (Mišigoj-Duraković et al., 2003; Turk, 2002).

Pomembno je programe vadbe za starejše osebno prilagoditi posameznikom, tako da ustrezajo njihovi stopnji telesne pripravljenosti, ki jo je mogoče doseči, in da se upoštevajo njihove posebne potrebe. Posebno pozornost je treba posvetiti vlogi telesne dejavnosti pri razvoju okvar, funkcionalne nezmožnosti in zmanjšanih kognitivnih funkcij zaradi starosti (Smernice EU, 2008).

Kulturni, psihološki in zdravstveni dejavniki pogosto zavirajo telesno dejavnost in vadbo v starosti. Tako je potrebna posebna pozornost, da se zagotovi in podpira motivacija starejših ljudi k telesni dejavnosti, zlasti če tega niso vajeni. Potrebne so raziskave, da se raziščejo možnosti za spremembo odnosa do telesne dejavnosti pri generaciji, ki še ni stara. Poleg tega je treba med starejšimi in v družbi izboljšati ozaveščenost o koristih dobrega življenjskega sloga in različnih telesnih dejavnostih. Za ohranjanje telesne dejavnosti so pomembni družbeni in ekonomski položaj ter življenjske razmere doma ali v domu za starejše (Smernice EU, 2008).

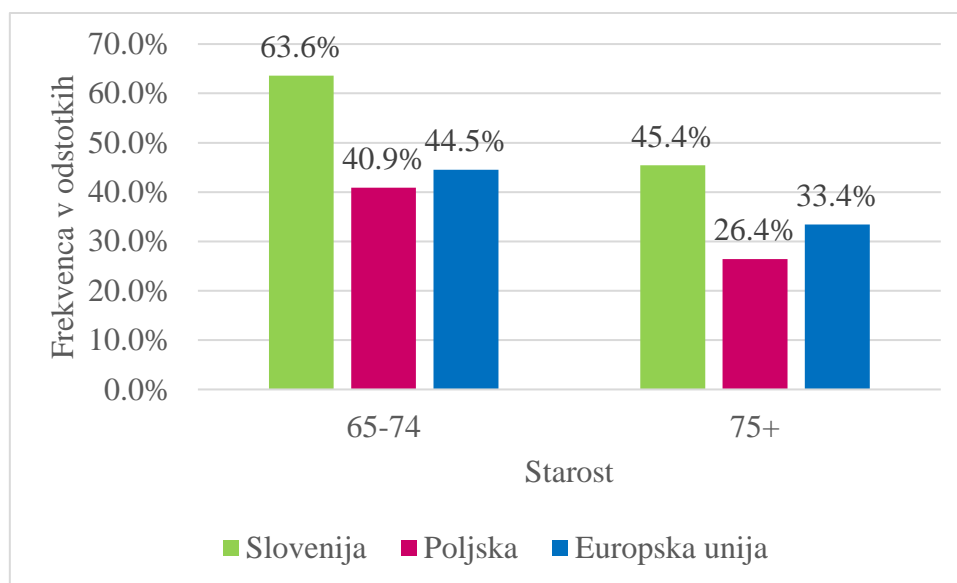
Primeri dobre prakse pri spodbujanju telesne dejavnosti med starejšimi; „Evropska mreža za ukrepanje na področju staranja in telesne dejavnosti EUNAAPA“, financirana s strani Evropske komisije (Smernice EU, 2008)

Nemška olimpijska športna zveza izvaja program „Zares telesno pripravljeni po 50. letu“, ki so osredotoča na privabljanje starejših v posebej zasnovane tečaje vadbe	Na Finskem nacionalni program vadbe za krepitev zdravja za starejše „Moč v starosti“ spodbuja neodvisnost in kakovost življenja pri starejših z zmanjšano zmogljivostjo, ki živijo samostojno. Osredotočajo se na vadbo za krepitev moči mišic na nogah in vajami za ravnotežje, ki jo organizirajo zlasti za starejše od 75 let v obliki skupinske vadbe.	Vladne organizacije na Nizozemskem so uspešno povezale temo telesne dejavnosti s pobudami, ki so bile prvotno usmerjene v spodbujanje elitnega športa pred poletnimi olimpijskimi igrami.
--	--	---

Zmerno hitra dnevna hoja je najbolj priporočljiva telesna dejavnost za starejše. Na podlagi razpoložljivih študij je bilo predlaganih najmanj 30 minut hoje. Hoja po stopnicah navzgor je še ena uporabna vaja. Dodatna telesna dejavnost, ki je posebej namenjena starejšim, na primer vadba za krepitev mišic, plavanje ali druge vrste dejavnosti za izboljšanje funkcije srca in ožilja ter mišične moči, je lahko dragoceno redno (dva- do trikrat tedensko) dopolnilo vsakdanjih dejavnosti (Smernice EU, 2008).

Pri odraslih (od mladih do srednjih let) lahko počasna/lahka hoja (sprehod) pomeni telesni napor 3500 korakov na 30 minut, enak učinek pri starejših ljudeh pa bi bil dosežen z naporom 2500 korakov na 30 minut. Za zmerno hojo bi bilo tako potrebnih 4000 korakov pri odraslih in 3 500 korakov pri starejših, za intenzivno hojo (hojo navkreber, po stopnicah ali tek) pa bi bilo potrebnih 4500 korakov pri odraslih in 4000 pri starejših (Smernice EU, 2008).

Po podatkih Eurostat (2017), je delež starejših, ki so telesno aktivni v Sloveniji višji kot na Poljskem (Graf 1), za Makedonijo ni podatkov v Eurostatu.



Graf 1: Delež starejših oseb, ki se vključujejo v redne telesne aktivnosti  
Vir: <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/digpub/ageing/>

Načrtovanje in izvajanje športne vadbe za starejše od 65+ je praviloma zasnovano na prilagoditvah in poenostavitvah. Način vključevanja v športno-rekreativno vadbo nekdanjih vrhunskih športnic in športnikov je, ko pridejo v omenjena leta, odvisen predvsem od njihovih želja, potreb, ohranjenosti gibalnih sposobnosti, zdravstvenega stanja, pa tudi od dostopnosti do športnih objektov in cene njihove uporabe. Koristi, ki tudi starejšim prinašajo oziroma omogočajo primerno zasnovane gibalne in športne dejavnosti, so že dolgo poznane in se tudi dopolnjujejo.

Za uspešno vključevanje ljudi z izrazito športno tekmovalno izkušnjo je priporočljiv celovit pristop, ki vključuje motivacijski del in poznavanje tistih teoretičnih osnov, ki opredeljujejo izbrano praktično vadbo. Hkrati se moramo zavedati, da pretirana športna aktivnosti prinaša tudi negativne posledice. Pri pretirani telesni aktivnosti (povečanje razdalje, obremenitve in hitrosti) lahko posameznik hitro preseže aerobni prag (vključi se anaerobni metabolizem, zviša se raven kateholaminov v krvi, pojavijo se pretirano znojenje, občutek težkih rok in nog, vrtoglavica, omotica, pomanjkanje zraka, pekoče bolečine v prsih. Pri nadaljevanju pretirane

aktivnosti se negativni simptomi stopnjujejo in lahko ogrozijo posameznikovo zdravstveno stanje ali celo življenje (Marušič, Starc in Starc, 2005, str. 228).

Analize telesne aktivnosti po vsem svetu kažejo na upad redne vadbe s starostjo v zadnjih desetletjih, le vključevanje v tekmovalni šport pri starostnikih (Weir, Baker in Horton, 2010).

Ali vse koristi telesnih aktivnosti držijo tudi za nekdanje vrhunske športnike? Jim »gostejša kri«, ki jo najdejo pri mnogih športnikih in je eden izmed temeljev dobrih telesnih zmogljivosti in uspehov, pomaga tudi za bolj kvalitetno pošportno življenje in zdravje ali pa morda predstavlja veliko tveganje in zahteva več pozornosti za varovanje zdravja in redne zdravniške preglede? Drži tudi zanje trditev (Wang, 2006), da zmerna telesna aktivnost v starosti preprečuje nevarnost tromboze.

Raziskav telesne aktivnosti nekdanjih vrhunskih športnikov v obdobju starosti in z njimi povezanih učinkov na zdravstveno stanje je malo, prav tako ni veliko model vadbe in priporočil, ki bi naslavljale vadbo nekdanjih vrhunskih športnikov. S priročnikom želimo zmanjšati to vrzel.

# 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, 2005)

Zakon o športu V Republiki Sloveniji (2017) navaja različne pojavne oblike športa, namenjene posameznikom vseh starosti, in sicer:

1. prostočasna športna vzgoja otrok in mladine,
2. športna vzgoja otrok in mladine s posebnimi potrebami,
3. obštudijska športna dejavnost,
4. športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport,
5. kakovostni šport,
6. vrhunski šport,
7. šport invalidov,
8. športna rekreacija in
9. šport starejših.

Vrhunski športnik je po Slovenski zakonodaji (Zakon o športu, 2. člen, 2017) športnik mednarodnega, svetovnega ali olimpijskega razreda, ki je dosegel vrhunski rezultat na mednarodnem tekmovanju v absolutni starostni kategoriji in je vpisan v evidenco registriranih in kategoriziranih športnikov kot vrhunski športnik.

Za vrhunski šport velja (Petrović, 1986), da po vseh možnih kriterijih športni trening ni nič drugega kot praviloma težko telesno in umsko delo. Trening vrhunškega športnika zahteva takšno količino energijske potrošnje in procesiranje takšne količine informacij, da pri večini razvitih športnih disciplin, takšen trening prekaša najtežje fizično delo, česar laiki pogosto niso sposobni dojeti, kot tudi ne oblike intelektualnega dela, pogosto tudi izven samega procesa treninga.

» .. leta in leta treniraš, po pravilu že kot otrok, vendar ne veš, ali bo kaj iz tega nastalo. Potrebno se je truditi, ampak moraš imeti talent. Vse se pokaže šele čez čas. Ko svoje želje realiziraš, je potreben še dvakrat večji napor, da se v svetovni areni na tem nivoju obdržiš. To je izziv in hkrati strah in upanje vsakega vrhunškega ustvarjalca, bodisi v športu ali na drugih področjih vrhunškega ustvarjanja ...«

Za selektivni oziroma vrhunski šport bi težko trdili, da je vir zdravja. Posledice nepopustljivega treninga in pogostih (pre)obremenitev organizma, ki so na meji zmožnosti, se kažejo v številnih poškodbah in drugih zdravstvenih težavah tako v času njegovega aktivnega delovanja kot po prenehanju športne kariere (Kristan, 2010).

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 karieri 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.

## LASTNOSTI VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV

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. Nadalje Tušak in Tušak (2001) ugotavljata, da so športniki bolj odprti v komunikaciji z okoljem, imajo močnejšo potrebo po storilnosti, dražljajih in stimulaciji, so psihično bolj stabilni, imajo višjo dominantnost in izražajo večjo stopnjo odgovornosti.

Tušak, Marinšek in Tušak (2009) menijo, da imajo vrhunski športniki visoko socialno inteligentnost, in se dobro znajdejo v družbi, so bolj družabni in komunikativni. Vrhunski športnik je po njihovem mnenju individuallec, ki išče in zahteva maksimalno podporo v želji po lastnih dosežkih. Zanaša se zlasti nase, je samodiscipliniran in se zna izjemno dobro obvladovati in znajti v vseh mogočih situacijah. Vendar Tušak in Tušak (2001) ugotavljata, da se pojavljajo razlike med športniki ekipnih in športniki individualnih panog. Športniki ekipnih panog imajo visoko razvito socialno inteligentnost, sposobnost učinkovitega komuniciranja, dobre sposobnosti vodenja, sposobnost reševanja konfliktov, visoko frustracijsko toleranco ter občutljivost na lastne probleme in probleme drugih. Pri športnikih individualnih panog pa so v ospredju dominantnost, težnja po individualnosti, vztrajnost, sposobnost samokontrole in samomotivacije ter samoodgovornost.

Tušak, Kos, Bednarik in Kos (2002) so prišli do ugotovitev, da so na nivoju vrhunskega športa izginile razlike med spoloma, saj razvoj športa postavlja zahteve, ki peljejo v smer, da se na športno področje vključijo mnoge različne znanstvene discipline, ki vsaka zase prispevajo na svojstven način. Tušak in Tušak (2001) prav tako menita, da so ženske športnice osebnostno precej podobne moškim, saj izražajo tipično moške osebnostne lastnosti, kot so tekmovalnost, nižja nevrotičnost, visoka dominantnost, čustvena stabilnost in nižja zavrtost.

Po Tušak in Tušak (2001) je za športno udejstvovanje zelo pomemben dejavnik njegova motivacija. Le-ta šport loči od ostalih dejavnosti po visoki storilnostni usmerjenosti in tekmovalnosti, usmerjenosti na izboljšanje nastopa in visoko motivacijo za doseganje ciljev. V tekmovalni situaciji se pojavljata zlasti dve želji, in sicer želja po uspehu in želja po preprečevanju neuspeha na tekmovalju, ki sta si nasprotno diametralni. Želja po uspehu predstavlja zdravo in koristno obliko tekmovalne motivacije, saj takega športnika najbolj motivirajo tekmovalja, želja po preprečevanju neuspeha pa je povezana s preteklimi izkušnjami o lastni uspešnosti, vendar je manj učinkovita, ker ne daje dovolj dodatnih spodbud za delo. Eden od dejavnikov motivacije je težnja po moči. Če je visoko izražena, kaže na športnike, ki so primernejši za vodje neke ekipe in imajo izražene želje po vplivanju na druge, v nasprotnem primeru, ko so njihove želje neuresničene, lahko pri športniku privede do motivacijskega zloma. Sestavni del procesa motivacije je tudi postavljanje ciljev, ki pomagajo pri usmerjanju na naloge.

## STAROST IN STARANJE

Staranju in starosti se ni mogoče izogniti. Starost lahko opredelimo kot zadnje razvojno obdobje v človekovem življenju (Slovar slovenskega knjižnega jezika). Kronološko je v razvitem svetu to običajno obdobje 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.

Šport starejših je športno-rekreativna gibalna dejavnost oseb, starejših od 65 let (Zakon o športu, 2. člen, 2017).

Osebe, starejše od 65 let, so najhitreje rastoča starostna skupina v industrializiranih državah in predstavljajo vedno večji delež prebivalstva. Pomembno je, da ta skupina ohranja zadovoljivo kakovost življenja, zadovoljivo raven kognitivnih in fizičnih sposobnosti ter čustveno dobro počutje. Podpirati zadovoljstvo z življenjem in kakovost življenja starejših je eden večjih izzivov družbe. Raziskave so pokazale neposredne povezave med telesno aktivnostjo in kakovostjo življenja v pozni odrasli dobi (izboljšana zaznana kakovosti življenja po šest tedenski vadbi, boljše zdravje, manj hospitalizacij ...). Predpogoj za višjo kakovost življenja je bilo ohranjanje zadovoljivih telesnih in intelektualnih sposobnosti ter socialnih odnosov.

Bolj zdrav življenjski slog je ključni dejavnik pri preprečevanju hudih kroničnih bolezni in prezgodnje umrljivosti. Neustrezna telesna dejavnost velja za glavno tveganje za zdravje v družbi. Neaktivno preživljanje prostega časa je bilo potrjeno tudi na reprezentativnem vzorcu žensk in moških državljanov Evropske unije (EU) (da 27 % moških in 35 % žensk v EU ni vključenih v nobeno obliko telesne aktivnosti (Margetts et al., 1999).

Za ljudi, stare 65 let in več, Svetovna zdravstvena organizacija priporoča (WHO, 2017) vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti na večino, po možnosti vse dni v tednu.

Med posamezniki v različnih starostnih obdobjih so velike razlike. Upoštevati moramo, da so telesne in druge sposobnosti pri starejših lahko zelo različne. To velja tudi za področje gibalnih in športnih dejavnosti.

Med starejšimi so tudi osebe z bogato športno preteklostjo, ki so jo zgradili z dolgoletnim in sistematičnim treningom. Spodbudne so ugotovitve, ki kažejo, da redna telesna dejavnost lahko upočasni nekatere procese staranja in z njo povezanih težav.

Na zanimivi in priročni lestvici, ki jo je napravil Spirduso (1995), so starejši posamezniki, upoštevajoč njihove telesne sposobnosti, razdeljeni v pet skupin. Te so:

- telesna elita,
- telesno močna oziroma FIT skupina,
- telesno samostojna skupina,
- telesno občutljiva skupina,
- telesno odvisna skupina.



<p>Telesna elita se lahko vključuje v različna športna tekmovanja in v športne dejavnosti, ki zahtevajo veliko moči.</p>	 <p>Prezelj, svetovni rekorder v skoku v višino v starostni skupini 70+</p>
<p>Posamezniki v telesno močni oziroma FIT skupini so sposobni zmerno zahtevnih fizičnih del in se lahko vključujejo v vse vzdržljivostne športe in igre in raznolike hobije.</p>	 <p>Skupina za tenis, skupna starost 421 let; vključeni 3 vrhunski športniki oz. športniki invalidi Foto: lastni arhiv</p>
<p>Telesno samostojni so tista skupina posameznikov, ki se lahko vključujejo v lažje oblike športno-rekreativnih dejavnosti, hodijo na sprehode, hodijo na potovanja in, kar je pomembno, vozijo avto.</p>	 <p>Slovenska bakla: Štefan Robač; olimpijec ZOI 1956, star 91 let; redno telovadi in teče (levo), paraolimpijka Alenka Iršič, 53 let (v sredini), redno trenira odbojko sede in Mirko Bavče, olimpijec ZOI 1964, 79 let, redno igra tenis, keglja Foto: <a href="https://bakla.olympic.si/fototrunki">https://bakla.olympic.si/fototrunki</a></p>
<p>Telesno občutljiva skupina je tista, kjer posamezniki lahko opravljajo lažja domača hišna opravila, so samostojni pri pripravi hrane in nakupovanju.</p>	 <p>Dom starejših Slovenj Gradec, športne aktivnosti</p>
<p>Telesno odvisni pa so tisti, ki potrebujejo pomoč pri hoji, umivanju, oblačenju, hranjenju, včasih je potrebna tudi institucionalna pomoč.</p>	 <p>Dom starejših Slovenj Gradec, sprehod</p>

Ne glede kateri skupini pripadamo se z leti pojavljajo spremembe, ki jih občutimo kot:

- 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.

Izrazitejše zmanjševanje sposobnosti je opazno predvsem pri mišični moči in funkcijah, povezanih s srčno žilnim in dihalnim sistemom. Vse našete 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.

Hipokrat je zapisal: »Vsi deli telesa, ki jih pri delu primerno uporabljamo, se dobro razvijajo, ostanejo zdravi in se počasi starajo. Če jih ne uporabljamo, so nagnjeni k bolezni, zaostajajo v rasti in se hitreje starajo.« (Berendijaš, 2011, str. 7)

So ljudje, navaja Sperryn (1994), ki vse življenje potrebujejo tekmovalne dražljaje. Starejši lahko del te energije koristno usmerijo v sproščujočo športno rekreacijo. Zavedamo pa se, da ni nobenega jamstva, da bo aktivna športnica ali športnik živel dlje od športno nedejavnih vrstnikov. Zagotovo pa ne moremo oporekati dejstvu, da z redno športno rekreativno vadbo vplivamo na kakovost življenja. Med priporočljive dejavnosti za starejše uvrščamo tiste, ki zagotavljajo redno ritmično krčenje velikih mišičnih skupin. To v veliki meri omogočajo hoja, tek, kolesarjenje in plavanje, navaja omenjeni avtor.

Zaključek kariere vrhunske športnice ali športnika ob sočasnem prenehanje športne vadbe lahko pomeni tudi tveganje z vidika njegovega zdravstvenega stanja. Prenehanje treninga lahko dokaj hitro potisne to osebo med gibalno in funkcionalno ogrožene ljudi, tudi s povečano telesno težo, zvišanim krvnim tlakom in podobno.

## SPREMINJANJE SPOSOBNOSTI Z LETI

Fiziološke spremembe, ki se pojavljajo z leti, občutimo v spremembah v moči in mišični masi, učinkovitosti delovanja srca in pljuč, upočasnjeni se metabolizmu, poveča se občutljivost in ranljivost sklepov in sklepnih vezi, regeneracija po vadbi pa zahteva dalj časa. Navedbe Bee, Schenker (2016) so hipotetične in se nanašajo na situacijo, kjer bi bil posameznik pasivni opazovalec lastnih sprememb staranja in izgubljanja sposobnosti in za njihovo upočasnitev ne bi storil ničesar v smislu aktivnega in zdravega načina življenja.

Funkcionalna sposobnost 70-letnika lahko zaradi vsakodnevne telesne vadbe tako ohranjena, da se sploh ne razlikuje od funkcionalne sposobnosti 45-letnika (Berčič, 2012, str. 60). Redna telesna aktivnost veliko pripomoreta k ohranjanju vitalnih funkcij starejših ljudi, njihovih prilagoditvenih sposobnosti in bio-psihosocialnega ter duševnega in duhovnega ravnovesja ter posledično veliko prispeva tudi h kakovosti življenja v različnih obdobjih staranja (Berčič, 2012, str. 60).

Predstavljamo spremembe po desetletjih od petdesetega leta naprej:

### **Spremembe v petdesetih letih**

Mišice in sklepne vezi se po dolgotrajnem sedenju ali ležanju odzivajo počasneje. Sklep gležnja je od vseh najbolj podvržen spremembam v procesu staranja. Pojavi se togost in otrdelost gležnjev, ki ne omogoča več optimalne blažitve dotikov stopala na podlago pri teku in hitrejši hoji. S padanjem ravnih estrogena začnejo ženske pridobivati na telesni teži v povprečju 0,5 kg na leto. Razporeditev maščobnih delov je bolj izrazit pri ženskah v času od 40. do 55. leta, pri mnogih se kaže v obliki jabolka. Potreba po kalorijah se zmanjša za 200 na dan.

### **Spremembe v šestdesetih letih**

Aerobne sposobnosti se zmanjšajo za okoli 33 % v primerjavi z 20-letnikom. Vzdržljivost se zmanjšuje bistveno počasneje, kar pa omogoča udeleževanje v aerobnih oblikah dejavnosti. Telesna višina se zmanjšuje do 1 cm na leto in je povezana z zmanjševanjem mišične in kostne mase. Usmerjena vadba upočasni omenjeno zmanjševanje. Zmanjšuje se gibljivost sklepov in prožnost mišic, izgubljam tudi na moči in hitrosti. Zaradi maščobnih oblog, posebej okrog pasu, se poveča možnost srčnih obolenj in sladkorne bolezni.

### **Spremembe v sedemdesetih letih**

Povečuje se izguba na telesni višini, tudi do 3 cm na leto, kar vodi v težave z držo, največkrat kifozo, kar se spet odraža na dihalnih sposobnostih in bolečinah v vratnem predelu. V tem desetletju izgubi oseba povprečno do 25 % mišične mase v primerjavi s tridesetimi leti. Skoraj tretjina žensk se sooča s pojavom krhkosti kosti oziroma osteoporozo.

### **Spremembe v osemdesetih letih**

Mišice, jetra, ledvica in drugi organi izgubljajo del celic v procesu, ki ga imenujemo atrofija. Pojavlja se izguba vode v telesni strukturi. Metabolizem se upočasni in potrebuje v prehrani manj kalorij. Starejšim priporočamo, da so telesno aktivni in da uživajo pridobitve, ki jih te aktivnosti omogočajo.

S staranjem se postopno zmanjšujejo tudi človekove sposobnosti. To velja tudi za vrhunske športnike in športnice. Izrazitejše zmanjševanje sposobnosti je opazno pri mišični moči in funkcijah, povezanih s srčno žilnim in dihalnim sistemom.

Med učinkovitimi načini zoperstavljanja omenjenim težavam sodi redna športno-rekreativna vadba. Funkcije lahko izboljšamo v vsakem starostnem obdobju. Izgrajena gibalna osnova športne elite je lahko odlična podlaga za prestop v zmernejšo aktivnost v poznih letih, ki sploh ni nujno povezana z aktivnostjo v času tekmovalnih vrhuncev.

Po končani športni karieri večkrat pride, iz različnih vzrokov, tudi popolne prekinitve s športno vadbo. Sperry (1994) je poudaril, da imajo nekateri ljudje naravno prednost, ali pa je to morda ovira, da vse življenje potrebujejo tekmovalne dražljaje.

To se lahko osredotoči v tekmovalno delovno energijo, ki jo uravnovešajo s sproščujočim ne-tekmovalnim športom in rekreacijo, lahko pa človeka zapelje v stanje nenehne tekmovalnosti pri delu in igri. Vemo, da ni nobenega jamstva, da bo aktiven športnik ali športnica živel dlje

od ne-športnih vrstnikov, zagotovo pa drži, da z redno vadbo izboljšamo kakovost življenja aktivnega posameznika.

Dolgoročno so idealni športi za gibalno in funkcionalno pripravljenost tisti, ki zagotavljajo redno ritmično krčenje velikih mišičnih skupin. V tem smislu so zelo dobrodejni, tek, hoja, kolesarjenje in plavanje, zaključuje Sperryn.

Med olimpijci so številni, ki so dočakali 100 let ali več.

Raziskave niso dale enoznačnega odgovora, da športniki živijo dlje od nešportnikov, so pa zagotovo bolj prepoznani v javnosti in s svojim športnim načinom življenja lahko v večji meri vplivajo na druge, da jim sledijo.



<https://www.powiat.swidnica.pl/a,95,111-urodziny-pana-stanislawa-kowalskiego>

## Primeri pogostejših zdravstvenih težav starejših

Zaključek kariere vrhunškega športnika oziroma športnice od sočasne prenehanje športne vadbe lahko pomeni tudi tveganje z vidika njegovega zdravstvenega stanja. Navajamo dva primera, ki se nanašata na visok krvni tlak in artritis (Turk, 2000), kjer pa lahko z nadaljevanjem izbrane športno rekreativne vadbe nižje intenzivnosti, pomembno vplivamo na omejitve in zmanjšanje tovrstnih težav.

Visok krvni tlak je eden od ključnih dejavnikov tveganja srčne bolezni. Vrhunski športniki in športnice, se lahko ob prenehanju treninga dokaj hitro vrnejo v območje gibalno in funkcionalno ogroženih ljudi, tudi s povečano telesno težo.

Pri športnikih in športnicah, ki so se v času nastopanja soočali s sklepnimi poškodbami, se lahko pojavi degenerativni artritis. S starostjo tkivo izgublja prožnost, nastajajo mali kostne grudice, ki se razvijejo na robovih kosti (osteofiti), hrustančne ploščice se tanjšajo, itn. Včasih ni bolezenskih znakov, včasih pa pri krčenju in iztegovanju npr. kolena škrtta, čeprav ne boli.

Pri posameznikih, ki imajo težave z artritiskom, športno-rekreativno vadbo usmerjamo v izboljšanje ali ohranjanje obstoječe srčno-žilne kondicije in mišične moči ter zagotavljanje stabilnosti prizadetih sklepov. Trudimo se tudi izboljšati ali ohraniti gibljivost oziroma razpon gibov in tako zmanjšati zakrčenost in trdoto sklepov. Okvirno priporočilo za načrtno vadbo je trikrat tedensko po 45 minut. Vadba moči je potrebna za krepitev mišic, ker lahko le primerno močne mišice dajejo ustrezno oporo sklepom in jih tako zavarujejo. Na izbiro vaj vpliva vrsta sklepa in narava težave, ki jo povzroča artritis pri osebi.

Osebe, ki imajo težave s previsokim krvnim tlakom, se morajo pred vključitvijo v kakršen koli vadbeni program je potreben posvet z zdravnikom. Pri vadbi oseb s povečanim krvnim tlakom je poudarek na aerobnih aktivnostih in skrbi za optimalno telesno težo. Za omenjeno skupino starejših je priporočljiva nižja intenzivnost vadbe, ki je prav tako učinkovita pri nižanju krvnega tlaka, hkrati pa je tudi varnejša. Izogibamo se izometrični vadbi, ker zvišuje krvni tlak in predstavlja tveganje. Vadba moči nizke in zmerne intenzivnosti starejšim koristi, ker krepi

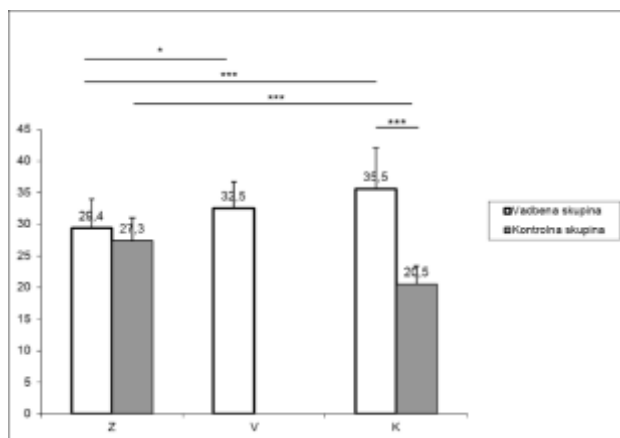
mišice telesa. Za visok krvni tlak je znano, da povečuje možnosti možganske kapi, srčnega infarkta in poškodbe ledvic, vpliva pa lahko tudi na pojav demence.

## NIKOLI NI PREPOZNO ZA TELESNO AKTIVNOST .

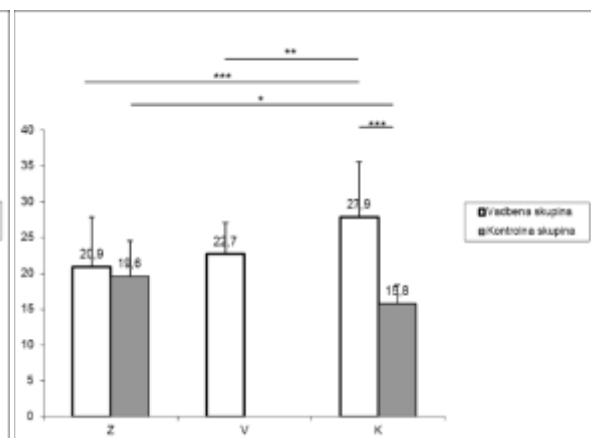
Da je gibalne sposobnosti starejših možno razviti in ohraniti tudi v pozni starosti, kažejo rezultati gibalnih in funkcionalnih testov udeleženk, starih 65 let in več, sodelujočih v raziskavi, ki je potekala od 2006 do 2011.

S Fullertonovo testno baterijo (Rikli in Jones, 1999a,b) in modificiranim Športno-vzgojnim kartonom (1996), ki preverjata gibalno in funkcionalno usposobljenost, so bile testirane gibalne sposobnosti, kot so moč, gibljivost in ravnotežje ter hkrati tudi hitrost, koordinacija in vzdržljivost ter potrjujejo vpliv telesne vadbe na izboljšanje gibalnih sposobnosti. Napredki so se pokazali v gibljivosti ramenskega obroča (test dotik rok na hrbtu), moči trebušnih mišic in mišic trupa (test dviganje trupa 60 sekund), moči zgornjih okončin (testi dvigovanje uteži sede 30 sekund, vesa in stisk pesti z dinamometrom), moči spodnjih okončin (test vstajanje s stola 30 sekund), gibljivosti hrbtenice (test predklon na klopci), koordinaciji, hitrosti in ravnotežju (testa dotikanje plošče z roko 20 sekund in poligon nazaj), splošni vzdržljivosti (test hoje 9 minut) ter funkcijski premičnosti (test vstani in pojdi). Slabši rezultati so bili doseženi pri testih skok v daljino z mesta in ravnotežju na eni nogi z odprtimi očmi (Novak, 2011).

V slikah so predstavljeni napredki vadbene skupine v primerjavi s kontrolno skupino za naslednje teste: dvigovanje uteži sede 30 sekund, vstajanje s stola 30 sekund, vstani in pojdi, hoja 9 minut, ravnotežje na eni nogi z odprtimi očmi 90 sekund in dotik rok na hrbtu.

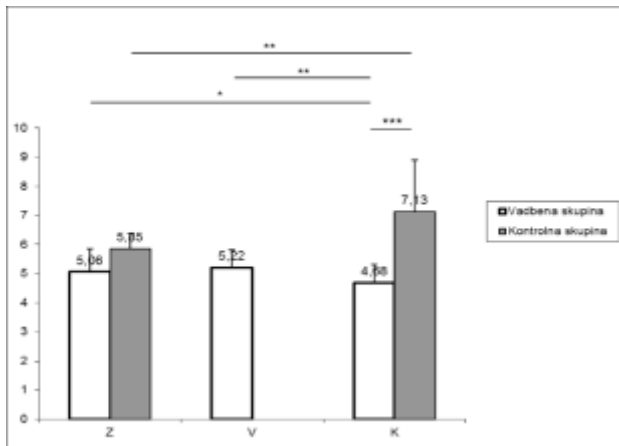


Primerjava med članicami vadbene in kontrolne skupine pri testu dvigovanje uteži sede 30 sekund. Z - meritev pred vadbo 2006/07, V - meritev po vadbi 2006/07, K - meritev 2011, \* $P < 0,05$ , \*\*\* $P = 0,000$ .

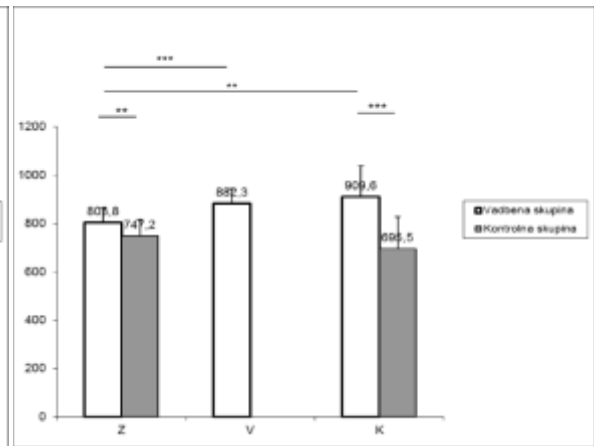


Primerjava med članicami vadbene in kontrolne skupine pri testu vstajanje s stola 30 sekund.

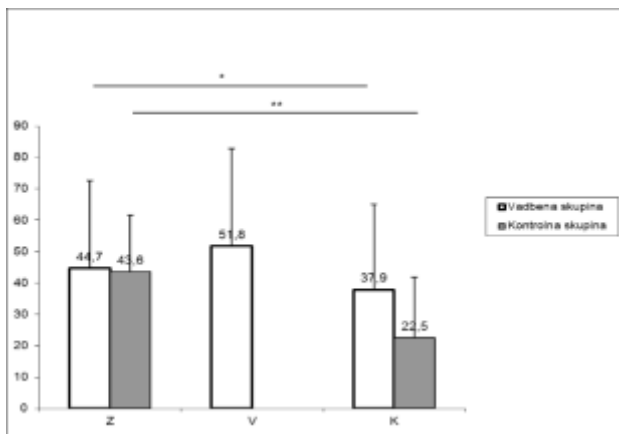
Z - meritev pred vadbo 2006/07, V - meritev po vadbi 2006/07, K - meritev 2011, \* $P < 0,05$ , \*\* $P < 0,01$ , \*\*\* $P = 0,000$ .



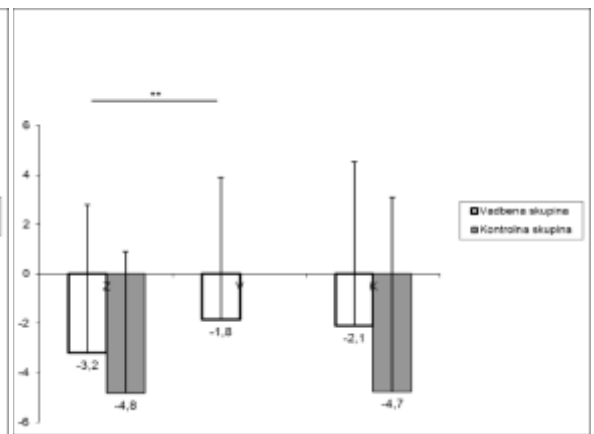
Primerjava med članicami vadbene in kontrolne skupine pri testu vstani in pojdi. Z - meritev pred vadbo 2006/07, V - meritev po vadbi 2006/07, K - meritev 2011, \* $P < 0,05$ , \*\* $P < 0,01$ , \*\*\* $P = 0,000$ .



Primerjava med članicami vadbene in kontrolne skupine pri testu hoja 9 minut. Z - meritev pred vadbo 2006/07, V - meritev po vadbi 2006/07, K - meritev 2011, \*\* $P < 0,01$ , \*\*\* $P = 0,000$ .



Primerjava med članicami vadbene in kontrolne skupine pri testu ravnotežje na eni nogi z odprtimi očmi 90 sekund. Z - meritev pred vadbo 2006/07, V - meritev po vadbi 2006/07, K - meritev 2011, \* $P < 0,05$ , \*\* $P < 0,01$ .



Primerjava med članicami vadbene in kontrolne skupine pri testu dotik rok na hrbtu. Z - meritev pred vadbo 2006/07, V - meritev po vadbi 2006/07, K - meritev 2011, \*\* $P < 0,01$ .

# ŠPORTNA ANKTIVNOST NEKDANJIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV

Cilj anketne raziskave o telesni aktivnosti nekdanjih vrhunskih športnikov v partnerskih državah v projektu AHOS je bil dobiti vpogled v vključenost nekdanjih vrhunskih športnic in športnikov v redne telesne aktivnosti in šport, spoznati dejavnike, ki na aktivnost vplivajo ter posledice športne aktivnosti/neaktivnosti na različna področja. Anketo smo izvedli v treh državah: Sloveniji (sodelovalo 358 športnikov), na Poljskem (N = 126) in v Severni Makedoniji (N = 106). S pomočjo olimpijskih komitejev in združenj olimpijcev smo posredovali prošnjo za sodelovanje na naslove bivših olimpijcev in kategoriziranih športnikov, anketo je izpolnilo 338 nekdanjih športnikov (Slovenija N = 205, na Poljskem (N = 65), v Severni Makedoniji (N = 68).

Da bi dobili vpogled tudi v preference aktivnih vrhunskih športnikov in njihovo razmišljanje o vključevanju v telesne aktivnosti po zaključeni športni karieri, smo v raziskavo povabili tudi njih (N = 212; v Sloveniji 143, na Poljskem 45, v Severni Makedoniji 24).

Z namenom, da spoznamo podporo nekdanjim vrhunskim športnikom v športnih organizacijah, smo izvedli še raziskavo z predstavniki nacionalnih športnih zvez v Sloveniji (N=18).

## REZULTATI ANKETE MED NEKDANJIMI VRHUNSKIMI ŠPORTNIKI

Med anketiranimi nekdanjimi športniki, ki so že zaključili svoje kariero, je bilo 18,6 % (N=60) starih 65 let in več, 21 % pa manj kot 35 let. Dobro tri petine je bilo moških, malo manj kot dve petini žensk.

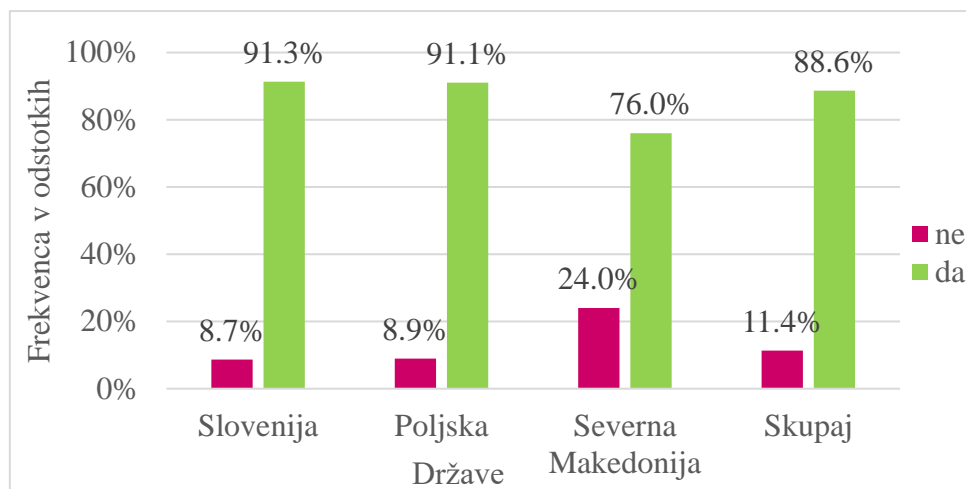
Najpogostejši razlog za prekinitev športne kariere so bili poškodba oz. zdravstvene težave. Na drugem mestu po pogostosti je v Sloveniji razlog delovne oziroma študijske obveznosti in izgorelost, v Severni Makedoniji starost in druge delovne ter študijske obveznosti, v Severni Makedoniji pa finančni vzroki (prekinitev pogodbe, športne štipendije ...) in sprememba kraja bivanja.

## VKLJUČENOST V TELESNE AKTIVNOSTI

Zanimala nas je vključenost nekdanjih športnikov v športne aktivnosti športnih društev in zvez. Dobri dve petini od vseh anketiranih jih je vključenih v šport v vlogi trenerja (43,5 %), petina (21,3 %) kot funkcionarji, 18 % pa kot prostovoljci, 15,4 % jih delujejo kot strokovnjaki, 12,1 % pa kot sodniki, 8,3 % kot svetovalci. Menedžerjev je 5,9 %, tekmovalcev veteranov 1,5 %. 12 % niso vključenih v šport niti kot navijači.

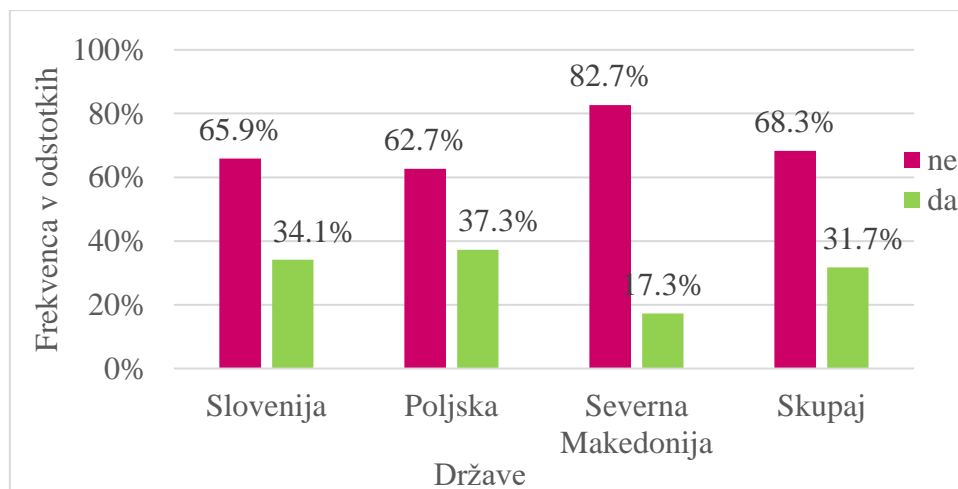
Manj kot petina (18,6 %), je po končani karieri dobila podporo za nadaljevanje aktivnosti po končani karieri (največ na Poljskem, najmanj v Severni Makedoniji). Podpora je najpogosteje bila v obliki možnosti za izobraževanje za športne delavce (trenerji, menedžerji) in vključevanje v formalno izobraževanje, štipendija, zaposlitev pa tudi priznanja za dosežke in finančni dodatek ob upokojitvi. Za namene nadaljnjega vključevanja v športne aktivnosti so redki anketiranci navedli možnost brezplačnega dostopa do športnih objektov.

Skupno je 88,6 % anketirancev nadaljevalo s športnimi aktivnostmi po zaključeni športni karieri. Delež športno aktivnih nekdanjih športnikov po zaključeni športni karieri je enak na Poljskem in v Sloveniji, in nižji v Severni Makedoniji, kjer jih skoraj četrtina (24 %) ni vključena v telesne aktivnosti.



Graf 2: Nadaljevanje športne aktivnosti po zaključeni tekmovalni karieri po državah  
Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

V veteranskih športnih tekmovanjih je sodelovalo skoraj dve petini nekdanjih športnikov iz Poljske, Tretjina v Sloveniji in 17,3 % Severnih Makedoncev.



Graf 3: Sodelovanje na veteranskih tekmovanjih  
Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Med športnimi panogami, s katerimi se ukvarjajo po končani karieri, so med državami precejšnje razlike. V Sloveniji nekdanji športniki pogosto navajajo, da se ukvarjajo z več športnimi panogami, najpogosteje hojo, tekom, kolesarstvom, pohodništvom in smučanjem. Na Poljskem najpogosteje kolesarijo in tečejo, se ukvarjajo s plavanjem, ragbijem in z borilnimi veščinami. V Makedoniji najpogosteje sodelujejo v borilnih športih, igrajo odbojko ali obiskujejo fitness, se ukvarjajo s pohodništvom in hojo. Razlike med državami so pogojene s tradicijo športnih panog in dostopnostjo do športnih objektov ter dosegljivostjo do anketirancev s strani sodelujočih sodelavcev v izvedbi anket.



Tabela 1: Najpogostejše športne panoge, s katerimi se ukvarjajo nekdanji tekmovalci

Šport	Slovenija		Poljska		Severna Makedonija		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Hoja	119	58,0 %	5	7,7 %	1	1,5 %	125	37,0 %
Tek, atletika	68	33,2 %	12	18,5 %	4	5,9 %	84	24,9 %
Kolesarjenje (cestno, gorsko)	57	27,8 %	16	24,6 %	3	4,4 %	76	22,5 %
Pohodništvo, planinstvo, alpinizem	38	18,5 %	1	1,5 %	3	4,4 %	42	12,4 %
Fitness	21	10,2 %	3	4,6 %	11	16,2 %	35	10,4 %
Tenis	27	13,2 %	4	6,2 %	2	2,9 %	33	9,8 %
Smučanje, bordanje	28	13,7 %	2	3,1 %	2	2,9 %	32	9,5 %
Borilni športi (judo, takewondo, karate, rvanje, boks, kickboks, jiu-jitsu, MDS)	15	7,3 %	4	6,2 %	12	17,6 %	31	9,2 %
Odbojka, odbojka na mivki	15	7,3 %	1	1,5 %	9	13,2 %	25	7,4 %
Funkcionalna vadba	14	6,8 %	8	12,3 %	2	2,9 %	24	7,1 %
Plavanje	10	4,9 %	10	15,4 %	2	2,9 %	22	6,5 %
Nogomet	14	6,8 %	5	7,7 %	1	1,5 %	20	5,9 %
Smučarski tek	18	8,8 %	0	0,0 %	0	0,0 %	18	5,3 %
Košarka	9	4,4 %	3	4,6 %	3	4,4 %	15	4,4 %
Badminton	11	5,4 %	0	0,0 %	0	0,0 %	11	3,3 %
joga	5	2,4 %	3	4,6 %	3	4,4 %	11	3,3 %
Hokej	7	3,4 %	3	4,6 %	0	0,0 %	10	3,0 %
Golf	7	3,4 %	0	0,0 %	0	0,0 %	7	2,1 %
Ragbi	0	0,0 %	7	10,8 %	0	0,0 %	7	2,1 %
rokomet	3	1,5 %	1	1,5 %	2	2,9 %	6	1,8 %
Triatlon	3	1,5 %	2	3,1 %	1	1,5 %	6	1,8 %
Ples	3	1,5 %	1	1,5 %	1	1,5 %	5	1,5 %
Kajak, kanu	4	2,0 %	0	0,0 %	1	1,5 %	5	1,5 %
Surfanje, kajtanje	5	2,4 %	0	0,0 %	0	0,0 %	5	1,5 %
Aerobika	1	0,5 %	0	0,0 %	3	4,4 %	4	1,2 %
Padalstvo, aviacija	4	2,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	4	1,2 %
Veslanje	2	1,0 %	1	1,5 %	1	1,5 %	4	1,2 %
Jadranje	4	2,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	4	1,2 %
Streljanje	4	2,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	4	1,2 %
Avtomobilizem	3	1,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %	3	0,9 %
Rolanje	2	1,0 %	1	1,5 %	0	0,0 %	3	0,9 %
Lokostrelstvo	1	0,5 %	0	0,0 %	1	1,5 %	2	0,6 %
Sabljanje	1	0,5 %	0	0,0 %	1	1,5 %	2	0,6 %
Ribolov	2	1,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	2	0,6 %
Pilates	2	1,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	2	0,6 %
Namizni tenis	1	0,5 %	0	0,0 %	1	1,5 %	2	0,6 %
Ekipne igre	1	0,5 %	1	1,5 %	0	0,0 %	2	0,6 %
Dvigovanje uteži	0	0,0 %	2	3,1 %	0	0,0 %	2	0,6 %
Bodybuilding	0	0,0 %	0	0,0 %	1	1,5 %	1	0,3 %
Plezanje	1	0,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	0,3 %
Konjenišтво	1	0,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	0,3 %
Tek na rolerjih	1	0,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	0,3 %
Smučarski skoki	1	0,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	0,3 %
Smučanje na vodi	1	0,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	0,3 %
Squash	0	0,0 %	1	1,5 %	0	0,0 %	0	0,0 %
Skupaj	534	100 %	57	100 %	53	100 %	644	100 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Na vprašanje katera oblika aktivnosti je nekdanjim športnikom najbližje, so najpogosteje odgovorili, da vadijo sami (skoraj polovica), sledi vadba s prijatelji in znancev. Med ponujenimi 9 športnimi panogami so kot panoge, v katere se bi bili pripravljene vključiti, najpogosteje izbrali pohodništvo, vadba v fitnesu, ples in odbojko.

Največ nekdanjih športnikov ocenjuje svoje zdravje kot zelo dobro (35,7 %), 29 % kot dobro, kot odlično 16,7 %, zadovoljivo 15,6 %, le 1,5 % pa kot slabo. Različne kazalnike neodvisnosti visoko ocenjujejo, neodvisni so pri delu in vsakdanjih opravilih ( $M_{SLO} = 4,6$ ;  $M_{PL} = 3,9$ ;  $M_{SMAK} = 3,8$ ).

Med dejavniki, ki vplivajo na zdravje, so najvišje ocenili telesno aktivnosti ( $M = 4,4$ ). Svojo težo ocenjujejo kot normalno v 70 %, 28,6 % pa meni, da so pretežki. Le 0,7 % meni, da je njihova teža prenizka. 81,1 % ocenjuje svoj krvni tlak kot normalen, 12 % kot previsok in 3,3 % kot prenizek. Svojo skrb za zdravje ocenjujejo kot odlično 7,4 % anketiranih, kot dobro (49,8 %) oziroma kot zelo dobro (33,6 %). Desetina poroča, da za svoje zdravje skrbijo slabo ali sploh ne.

## **MOTIVI ZA VADBO**

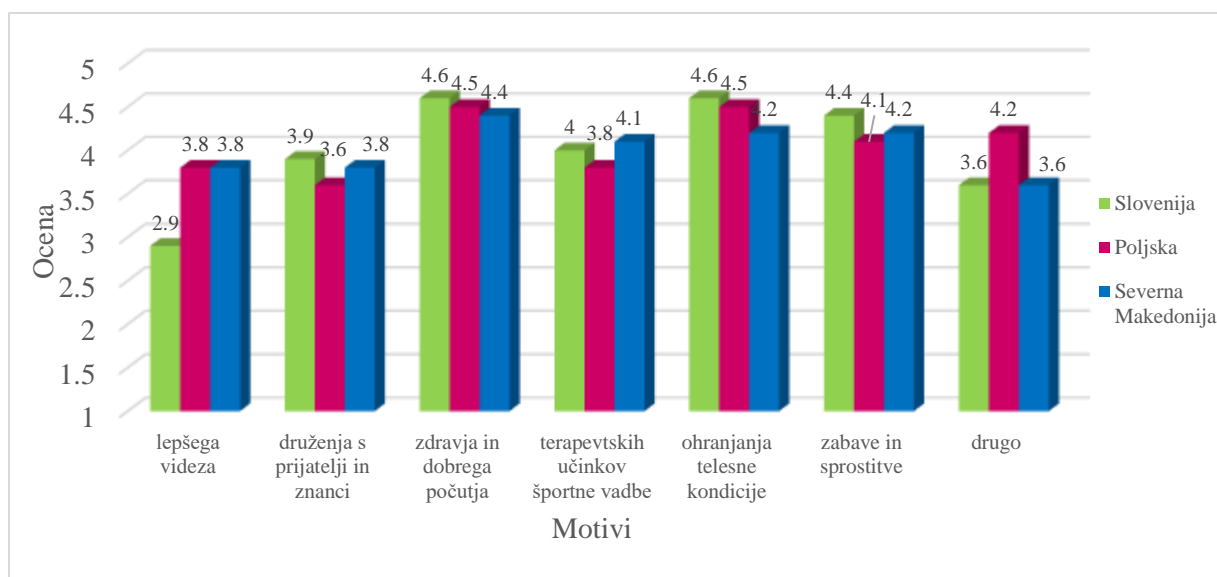
Motivacijski dejavniki imajo zelo pomembno vlogo za vključitev v vadbo. Mnogi starejši namreč pri tem najdejo kup izgovorov, med drugim, da so srečni brez športa, da nimajo časa, da imajo druge hobije, da nimajo financ, primernih prijateljev, da jih vadba utruje, da se po vadbi ne počutijo nič boljše, da vadba nima nobenega efekta itd. (Tokarski, 2004; Alexandris idr., 2003).

Znano je, da motivacijski dejavniki pozitivno vplivajo na razmišljanje o telesni aktivnosti kot aktivnosti, ki pozitivno vpliva na kakovost življenja, zdravje, pričakovano trajanje življenja, mentalno stabilnost in samozavest ter vsebujejo šest skupin dejavnikov: socialni, športno aktivni, prepoznavnost, pridobitve in izziv, zdravstveni in umestitveni.

Socialni dejavniki navajajo trditve o želji po družbi, srečanju s prijatelji in spoznavanju novih prijateljev, športno aktivni vsebujejo trditve o imeti rad vadbo in šport, biti fit, biti v formi in izboljšati formo, trditve prepoznavnosti so biti popularen, sem pomemben, dobiti nagrado za trud, dejavnik pridobitve in izziva se nanaša na trditve rad bi se spremenil, počutim se odlično, rad imam aktivnost, ob vajah in športu se sprostim, vedno se naučim nečesa novega in rad imam vznemirjenost.

Zdravstveni dejavniki se dotikajo trditve o zdravju, da vadba oziroma šport preprečuje in lajša bolečine, vpliva na zdravje in omogoča gibljivost, umestitveni dejavnik pa vsebuje trditve o želji iti ven, iti od doma, imeti nekaj početi in družina me podpira pri tem. Zanimivo je, da študije tako pri moških kot tudi ženskah kažejo najvišji odstotek ukvarjanja z vadbo zaradi športno aktivnega dejavnika, kot je ohranjanje telesne forme zaradi vadbe oziroma športa ter želje po vadbi oziroma športu (Kolt idr., 2004; Navarro idr., 2007).

Športniki seniorji, udeleženci raziskave AHOS, so na petstopenjski lestvici najvišje ocenili motiv zdravje in dobro počutje, ohranjanje fitnesa in zabava ter sprostitvev.

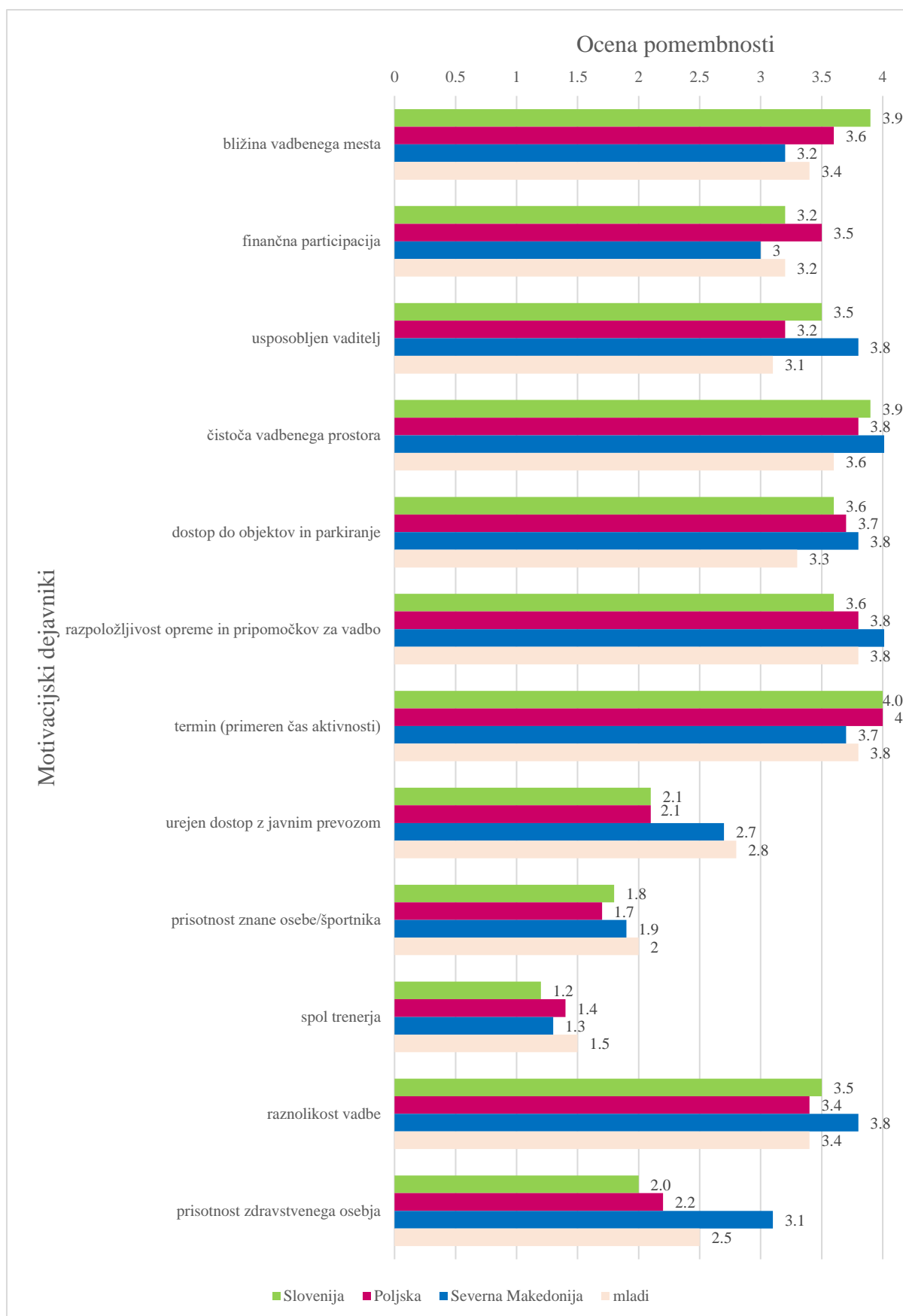


Graf 4: Motivi nekdanjih tekmovalcev seniorjev (AHOS, 2020-2021)  
Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Podobne motive so navedle tudi udeleženke raziskave Novakove (2011) v letih 2006 do 2011, stare 65 in več, ki so kot vodilni motiv in zelo pomemben razlog za gibanje pred začetkom vadbe najvišje ocenile izboljšanje zdravja (81,2 %), boljšo kondicijo (62,5 %) ter večjo moč in gibčnost (62,5 %). Estetski videz in pozitiven zgled nista vplivala na motivacijo za aktivno športno dejavnost, kot nizka motivacija za gibanje se je pokazalo tudi družabno življenje (25 %). Po zaključku raziskave so se zanimivo motivi za vadbo po prednosti nekoliko spremenili. Še vedno sta bila v ospredju kot motiva boljša kondicija (75,0 %) ter večja moč in gibčnost (80,0 %), pridružili pa so se še motivi, kot so zabava in razvedrilo (70,0 %), izboljšanje zdravja (85,0 %), zdravljenje bolezni (60,0 %) in družabno življenje (55,0 %). Zanimivo je 35,0 % udeleženk raziskave izpostavilo kot zelo pomemben motiv za gibanje tudi estetski videz, ki je bil popolnoma nepomemben razlog za gibanje pred raziskavo.

Športniki seniorji, udeleženci raziskave AHOS, so na vprašanje kaj bi spodbudilo motivacijo za vključevanje v športno aktivnost, najpogosteje izbrali odgovor možnost vadbe z drugimi bivšimi vrhunskimi športniki in možnost brezplačne uporabe športnih objektov. Ista razloga so najpogosteje izbrali tudi aktivni vrhunski športniki, ki so sodelovali v raziskavi AHOS, ki so med tri najpogostejše dejavnike dodali še možnost rekreativne vadbe v svoji športni panogi. Na vprašanje, kaj v povezavi s športno aktivnostjo jih bi spodbudilo, da bi bili pogosteje športno aktivni, so anketirani športniki seniorji odgovorili, da bi bila to vadba z več zabave in sprostitve oziroma vadba s poudarkom na terapevtski rekreaciji..

Med pomembnimi dejavniki vrhunski športniki seniorji najpogosteje navajajo bližino vadbene infrastrukture, primeren termin, stroške, vrsto in raznolikost vadbe. Najmanj pomembni dejavniki so zanje dostopnost z javnim prevozom, prisotnost medicinskega osebja in prisotnost znanih športnikov.



Graf 5: Motivacijski dejavniki nekdanjih tekmovalcev seniorjev in aktivnih tekmovalcev  
Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

## ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM

Zadovoljstvo z življenjem je večplasten kazalnik kakovosti življenja oziroma osebne blaginje, ki je v funkciji številnih dejavnikov, npr. demokracije, osebne avtonomije, zaupanja, zdravja (Javornik, 2009). Predstavlja kognitivno komponento subjektivnega blagostanja oziroma posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva, kot tudi zadovoljstva s seboj. Pri tem je subjektivno življenjsko zadovoljstvo kompromis med tistim, kar je za nas pomembno, in tistim, kar je dejansko dosegljivo (Pychyl in Little, 1998).

Diener (1984) združuje definicije subjektivnega zadovoljstva in sreče v tri kategorije. V skupino normativnih definicij spadajo definicije, ki zadovoljstvo opredeljujejo z zunanjimi kriteriji. Pri teh definicijah kriterij za zadovoljstvo ni posameznikova subjektivna ocena, ampak okvir vrednot, ki jih ima opazovalec. V drugo skupino sodijo definicije, ki se nanašajo na posameznikove standarde, ki določajo, kaj je dobro življenje. V tretjo skupino pa so umeščene definicije, ki zadovoljstvo označujejo kot pretežno prevladovanje pozitivnih čustev nad negativnimi, čeprav koncepta zadovoljstva ne moremo enačiti s pozitivnimi čustvi, kljub temu, da med dožemanjem različnih čustev obstoja povezava. Po Dienerju obstajajo tri glavna določila zadovoljstva z življenjem: 1. zadovoljstvo je subjektivno in obstaja v doživljanju posameznika, 2. subjektivno zadovoljstvo vsebuje pozitivna merila in 3. subjektivno zadovoljstvo vsebuje globalno oceno vseh vidikov posameznikovega življenja.

V starejšem obdobju na zadovoljstvo vpliva zlasti koristna zaposlitev, kar ugotavljajo Baker idr. (2005), ki povečuje občutek sreče ter zadovoljstva z življenjem in zmanjšuje depresijo, kar je povezano s socialno integracijo in pomembno vlogo v družbi, McAuley idr. (2006) pa so na podlagi raziskav prišli do zaključka, da ima pomemben vpliv na zadovoljstvo tudi telesna dejavnost, saj so tisti, ki so telesno aktivni, bolj zadovoljni s svojim življenjem v primerjavi s tistimi, ki se ne ukvarjajo s telesno aktivnostjo. Lyubomirsky idr. (2005) menijo, da pozitivno doživljanje zadovoljstva z življenjem vpliva tudi na boljše zdravstveno stanje, boljše splošno počutje, povečanje samozavesti ter se pozitivno odraža tako v delu kot socialnih odnosih.

Posamezniki, ki so telesno aktivni, so bolj zadovoljni z življenjem (Bastug in Duman, 2010).

Športniki, ki so sodelovali v raziskavi AHOS in so zaključili svojo kariero, so na Dienerjevi lestvici zadovoljstva z življenjem (1985) pokazali višjo stopnjo zadovoljstva. Športniki so zadovoljni s svojim življenjem, njihove povprečne vrednosti so višje, kot pri ljudeh, ki se niso ukvarjali s športom. Med športniki seniorji so opazne razlike glede na državo.

Tabela 2: Zadovoljstvo z življenjem

Trditve	Slovenija		Poljska		Severna Makedonija		Skupaj	
	AS	SD.	AS	SD.	AS	SD	AS	SD
V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu.	4,9	1,3	4,5	1,5	5,0	1,7	4,9	1,4
Moje življenjske razmere so izvrstne.	5,1	1,3	4,8	1,4	5,0	1,7	5,0	1,4
Zadovoljen/-na sem s svojim življenjem.	5,8	1,1	5,3	1,2	5,2	1,6	5,7	1,2
Do sedaj sem dobil/-a in dosegel/-la vse, kar sem si v življenju želel/-a.	4,8	1,5	4,1	1,6	5,2	1,7	4,7	1,6
Če bi še enkrat živel/-a, ne bi hotel/-a skoraj ničesar spremeniti.	5,0	1,4	4,3	1,6	4,8	1,8	4,8	1,5

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Tabela 3: Skupno zadovoljstvo z življenjem

Trditve	Slovenija		Poljska		Severna Makedonija	
	AS	SD.	AS	SD.	AS	SD
Skupno zadovoljstvo	25,5	5,4	23,0	6,1	25,0	5,9
Povprečno zadovoljstvo	5,1		4,6		5,0	
Opis	zadovoljen		malo zadovoljen		zadovoljen	

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Podobni rezultati so se pokazali tudi med udeleženkami raziskave Novakove (2011) v letih 2006 – 2011, ki so bile pred začetkom vadbe manj zadovoljne s svojim življenjem, kot po obdobju raziskave. Glede na Dienerjevo lestvico zadovoljstva z življenjem (Diener idr., 1985) so udeleženke raziskave v presečnem polletnem obdobju menile, da je njihovo življenje skoraj idealno in da so razmere v njihovem življenju odlične. V zaključku raziskave sta se tem mnenjem pridružili še mnenji, da so do sedaj dobile v življenju vse potrebne stvari, ki so si jih želele in da, če bi se njihovo življenje končalo, ne bi ničesar spreminjale. Njihovo subjektivno mnenje je bilo, da imajo bolj optimistično razmišljanje o življenju, večje veselje do življenja, boljšo samopodobo ter več pozitivnih spodbud iz okolja, kjer živijo.

Skupno zadovoljstvo z življenjem bivših vrhunskih športnikov (AS = 25,5, SD = 5,4) je pri slovenskemu vzorcu podobno, kot je bilo zadovoljstvo športno aktivnih odraslih v Sloveniji (AS = 26,4, SD = 5,7) in višje kot pri športno neaktivnih (AS = 22,3, SD = 5,5). Raziskava med telesno aktivnimi in neaktivnimi odraslimi je pokazala, da se skupini razlikujeta v zadovoljstvu s hobiji, prijatelji, družino in v življenjskem zadovoljstvu. Razlike so bile opazne tudi v oceni zdravja, telesne pripravljenosti (fitnesa), skrbi za zdravje, številu psiholoških simptomov, neaktivni so imeli manj energije za prijatelje po službi.

## SAMOPODOBA

Samopodoba je predstava, ki se kaže v odnosu posameznika do sebe, predstavlja mnenje o sebi, je vrednost, ki jo pripišemo samim sebi (Youngs, 2000). Zajema posameznikovo pojmovanje, zavedanje in vrednotenje lastnih značilnosti, potez, pričakovanj, sposobnosti, omejitev in zmožnosti, je celota različnih psihičnih, telesnih in socialnih razsežnosti lastne osebnosti. Gre za kompleksen, večdimenzionalen dinamični sistem, katerega razvoj je pogojen z vzajemno interakcijo med zunanjim okoljem, njegovimi vplivi ter lastno dejavnostjo posameznika (Kobal, 2000).

Samopodoba se začne razvijati zelo zgodaj v posameznikovem razvoju. Nanjo vplivajo pomembne druge osebe, najprej starši in vzgojitelji, nato vrstniki. Uspeh vpliva na samopodobo. Premagovanje ovir in težav v športu s povečanim trudom na treningu, humorjem na lasten račun, izbiro drugih aktivnosti, v katerih lahko posameznik doseže uspeh, pozitivno vplivajo na samopodobo. Posameznik se nauči, da je dobra in cenjena oseba ne glede na napake in neuspehe. Če pa verjamemo, da nismo dobri, ali da smo neumni, ker smo bili neuspešni oz. smo naredili napako, to slabi našo samopodobo.

Dobra samopodoba nam zagotavlja večje zadovoljstvo oz. občutek sreče. Omogoča nam svobodno postavljanje ciljev, zavedanje, da smo »OK« tudi, kadar smo neuspešni, svobodno lahko izbiramo prijatelje, ker smo vredni, da jih imamo, lahko sprejemamo nove izzive, ker imamo potrebne sposobnosti.

Pozitivna samopodoba je tesno povezana s psihičnim zdravjem. Posamezniki z dobro samopodobo imajo manj težav depresivnostjo in anksioznostjo (Musek, 2005).

Raziskovalci potrjujejo spremembe koncepta sebe pri osebah, ki se vključijo v športni trening ter bolj pozitivno samopodobo pri športno aktivnih (Folkins in Sime, 1981; Sherrill, 1993; Weiss in Ebbeck, 1996 in drugi). Športniki imajo v povprečju boljšo splošno samopodobo kot nešportniki, (Higgins, 1980; Mahoney, 1989; Trujillo, 1983, po Kamal et al., 1995; Černoš Zaletel, 2003; Marsh, Hey, Roche in Perry, 1995).

Pokazale so se tudi razlike v korist športnikom na posameznih dimenzijah samopodobe:

- telesna samopodoba (Marsh, Hey, Roche, Perry, 1997),
- telesni jaz (Goltnik Urnaut, 1999, Tušak, 1995),
- moralno-etični jaz (Černoš Zaletel, 2003),
- socialni jaz (Černoš Zaletel, 2003; Marsh, Hey, Roche, Perry, 1997; Mallick, Whipple in Huerta, 1987).

Primerjave športnic in nešportnic najpogosteje potrjujejo razlike v telesni samopodobi, ki je bolj pozitivna pri športnicah (Marsh in Jackson, 1986; Mallick, Whipple in Huerta, 1987).

Obstajajo razlike v samopodobi glede na stopnjo vključenosti v šport in uspešnost v njem. Izkušeni tekmovalci imajo boljšo samopodobo kot novinci (Richman in Rehberg, 1986, po Kamal et al., 1995; Mahoney, 1989), vrhunski športniki imajo bolj pozitivno samopodobo kot standardni športniki, oboji pa višjo od nešportnikov (Solokun, 1990).

Izboljšana samopodoba, ki je posledica ukvarjanja s športnimi aktivnostmi, povratno vpliva na povečanje verjetnosti, da posameznik nadaljeval z vključevanjem v športne aktivnosti in bo tako deležen še drugih koristi, ki so posledica redne športne aktivnosti. Šport vsebuje potencial

za pozitiven vpliv na posameznikovo percepcijo lastne vrednosti o njegovem fizičnem in socialnem jazu. Zelo verjetno je, da bo izboljšana samopodoba zaradi športne aktivnosti, ki je najbolj očitna na področju telesne samopodobe, vplivala tudi na dobro samopodobo na drugih področjih in s tem tudi na uspešnost v drugih življenjskih sferah.

Vrednost vpliva športne aktivnosti na samopodobo je odvisna od različnih vadbenih situacij. Vse vrste rednih telesnih dejavnosti pozitivno vplivajo na izboljšanje samopodobe (Gruber, 1985).

Raziskave o učinku športne vadbe na globalno samospoštovanje pri odraslih kažejo, da športna aktivnost vpliva na izboljšanje globalnega samospoštovanja (velikost učinka  $d = +0.23$ ) (Spence, McGannon in Poon, 2005). Najbolj se je izboljšala samopodoba pri tistih, ki so zaznali pomembne razlike v telesnem fitnessu in tistih, ki so sodelovali v splošni športni vadbi, ne pa vadbi specifičnih športnih spretnosti. Telesna aktivnost ni direktno povezana s splošno samopodobo. Smer in velikost vpliva sta odvisni od posameznikove zaznave telesnih sposobnosti in kompetentnosti (Sonstroem, 1982.) Športno aktivnost ima večji vpliv na samopodobo pri posameznikih, ki visoko cenijo telesne vidike jaza (Biddle, 1993). Visoko razvite telesne sposobnosti ne pomenijo nujno visoke telesne samopodobe. Korelacija med samo sposobnostjo in samopodobo je nizka, pomembnejše je posameznikovo vrednotenje oz. pripisovanje pomena tej sposobnosti. Povezava vrednotenje in samopodoba je visoka (koeficient korelacije med samopodobo in vrednotenjem znaša 0.45).

Anketiranci v raziskavi AHOS so v ocenili, kako pomembni so jim posamezni vidiki samopodobe in kako ocenjujejo sebe na različnih področjih. Opazimo lahko, da telesne sposobnosti in telesni izgled niso najbolj pomembni vidiki samopodobe, je pa zadovoljstvo s telesno samopodobo zelo visoko (povprečje na 5-stopenjski lestvici 4,5 Slo, 4,3 PL, 4,4 MK).

Razlike med pomembnostjo posameznega področja in zadovoljstvom s področjem so pozitivne pri telesnem videzu (ocenjujejo kot manj pomembno, zadovoljstvo pa je višje), pri telesnih sposobnostih pa je pomembnost visoka, ocena zadovoljstva pa nižja.

Tabela 4: Samopodoba nekdanjih vrhunskih športnikov

Področje samopodobe	Slovenija				Poljska				Severna Makedonija			
	Pomembnost	Zadovoljstvo	Pomembnost	Zadovoljstvo	Pomembnost	Zadovoljstvo	Pomembnost	Zadovoljstvo	Pomembnost	Zadovoljstvo	Pomembnost	Zadovoljstvo
	AS	SD.	AS	SD.	AS	SD.	AS	SD.	AS	SD.	AS	SD.
telesni videz	3,6	0,8	3,9	0,8	3,7	0,9	3,8	0,6	3,8	1,0	4,2	0,9
socialno, družabno življenje (prijatelji, znanci, medosebni odnosi)	4,3	0,7	4,2	0,7	3,9	0,8	3,8	0,6	4,3	0,7	4,4	0,7
osebnost	4,3	0,6	4,2	0,6	4,0	0,6	4,0	0,6	4,3	0,8	4,4	0,7
čustvena stabilnost	4,4	0,7	4,2	0,7	4,2	0,6	3,9	0,7	4,4	0,8	4,3	0,7
umske sposobnosti	4,4	0,7	4,3	0,6	4,4	0,6	4,1	0,6	4,5	0,7	4,4	0,7
telesne sposobnosti	4,2	0,7	4,0	0,7	4,3	0,7	3,9	0,8	4,4	0,6	4,4	0,6
družinsko področje (ljudje, s katerimi živite in vaša vloga v njej)	4,5	0,7	4,4	0,7	4,3	0,8	4,2	0,6	4,5	0,6	4,5	0,7
religioznost	1,9	1,1	2,4	1,5	2,8	1,4	3,2	1,3	2,9	1,4	3,5	1,4
moralno etično področje	4,1	1,0	4,2	0,8	4,1	0,9	4,0	0,8	4,4	0,7	4,4	0,8

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021



## REZULTATI ANKETE Z MLADIMI VRHUNSKIMI ŠPORTNIKI

V raziskavi je sodelovalo 212 mladih športnikov, od tega 103 ženske in 109 moških. Glede na državo je bilo 143 anketiranih iz Slovenije, 45 iz Poljske in 24 iz Makedonije.

Na vprašanje, koliko bodo po končani tekmovalni karieri še športno gibalno aktivni, so najpogosteje odgovorili da redno, vsak dan; sledita odgovora 3-4 tedensko in čim več.

Tabela 5: Nameravana telesna aktivnost po končani tekmovalni karieri

Odgovori	Slovenija		Poljska		Severna Makedonija		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
redno, vsak dan, skoraj vsak dan	19	30,6 %	3	15,0 %	1	8,3 %	23	24,5 %
3-4 na teden	15	24,2 %		0,0 %	3	25,0 %	18	19,1 %
čim bolj, čim več, precej	12	19,4 %	3	15,0 %	2	16,7 %	17	18,1 %
nadaljeval bom aktivnost, del življenja, do konca življenja	8	12,9 %	6	30,0 %	3	25,0 %	17	18,1 %
malo manj; rekreativno, brez pretiravanj, da bom vzdrževal telesno kondicijo	3	4,8 %	1	5,0 %	1	8,3 %	5	5,3 %
odvisno od časa, zdravja	1	1,6 %	4	20,0 %	1	8,3 %	6	6,4 %
ne vem	2	3,2 %	2	10,0 %	1	8,3 %	5	5,3 %
občasno, zmerno	2	3,2 %	1	5,0 %		0,0 %	3	3,2 %
skupaj	62	100,0 %	20	100,0 %	12	100,0 %	94	100,0 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Mladi najpogosteje navajajo, da se bodo po zaključeni karieri ukvarjali s tekom, z vadbo fitnesu, kolesarjenjem in borilnimi veščinami. Med bolj zaželenimi panogami so tudi tenis, plavanje, nogomet, košarka, smučanje in pohodništvo.

Tabela 6: Športne panoge, s katerimi bi se vrhunski športniki želeli ukvarjati po končani tekmovalni karieri

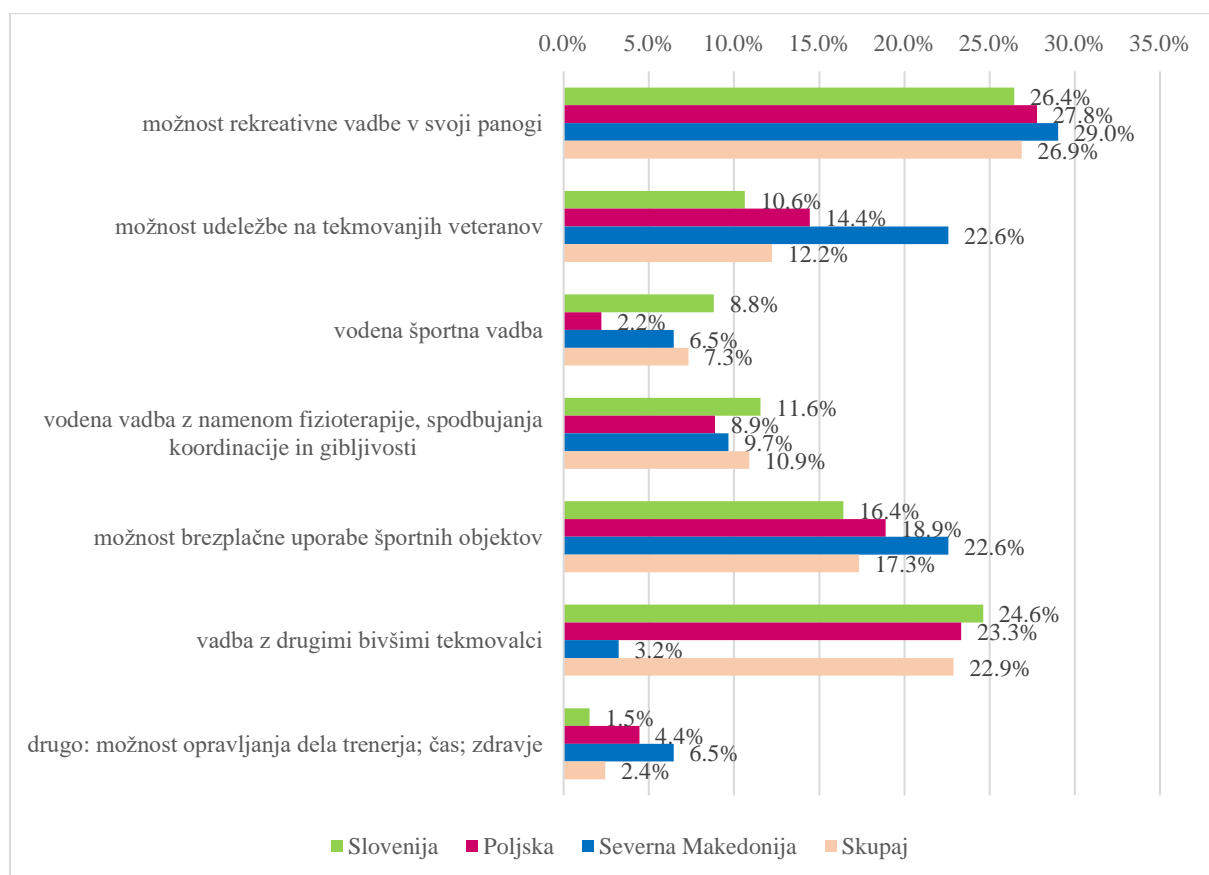
Panoge	Slovenija		Poljska		Severna Makedonija		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
tek, gorski tek	11	13,8 %	9	17,0 %	3	8,1 %	23	13,5 %
fitnes, crossfit, bodybuilding	11	13,8 %	8	15,1 %		0,0 %	19	11,2 %
kolesarjenje	4	5,0 %	8	15,1 %	3	8,1 %	15	8,8 %
borilne veščine	4	5,0 %	5	9,4 %	6	16,2 %	15	8,8 %
tenis	7	8,8 %		0,0 %	2	5,4 %	9	5,3 %
plavanje	2	2,5 %	4	7,5 %	2	5,4 %	8	4,7 %
nogomet	6	7,5 %	1	1,9 %		0,0 %	7	4,1 %
košarka	4	5,0 %		0,0 %	2	5,4 %	6	3,5 %
smučanje	3	3,8 %	1	1,9 %	2	5,4 %	6	3,5 %
pohodništvo	2	2,5 %		0,0 %	4	10,8 %	6	3,5 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Tabela 7: Načrti za delovanje v športu po zaključeni športni karieri

Vloga	Slovenija		Poljska		Severna Makedonija		Skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
trener	95	27,1 %	26	23,9 %	11	26,2 %	132	26,3 %
osebni trener	50	14,2 %	8	7,3 %	6	14,3 %	64	12,7 %
učitelj športne vzgoje, kineziolog	29	8,3 %	11	10,1 %	2	4,8 %	42	8,4 %
športni menedžer	18	5,1 %	10	9,2 %	10	23,8 %	38	7,6 %
sodnik	25	7,1 %	6	5,5 %	3	7,1 %	34	6,8 %
svetovalec	25	7,1 %	4	3,7 %	3	7,1 %	32	6,4 %
prostovoljec	22	6,3 %	7	6,4 %	0	0,0 %	29	5,8 %
funkcionar	10	2,8 %	11	10,1 %	3	7,1 %	24	4,8 %
ne bom deloval v športu	19	5,4 %	3	2,8 %	1	2,4 %	23	4,6 %
zaposlen v panožni zvezi	16	4,6 %	7	6,4 %	0	0,0 %	23	4,6 %
strokovni delavec	16	4,6 %	3	2,8 %	2	4,8 %	21	4,2 %
drugo	11	3,1 %	3	2,8 %	0	0,0 %	14	2,8 %
komentator	6	1,7 %	7	6,4 %	0	0,0 %	13	2,6 %
novinar	6	1,7 %	1	0,9 %	1	2,4 %	8	1,6 %
fizioterapevt	2	0,6 %	1	0,9 %	0	0,0 %	3	0,6 %
športni psiholog	1	0,3 %	1	0,9 %	0	0,0 %	2	0,4 %
Skupaj	351	100,0 %	109	100,0 %	42	100,0 %	502	100,0 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021



Graf 6: Dejavniki vključevanja v športno gibalne aktivnosti po končani karieri

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Tabela 8: Dejavniki, ki so pomembni pri vključevanju v športne aktivnosti

Dejavniki	Slovenija		Poljska		Severna Makedonija	
	N = 124		N = 39		N = 20	
	AS	SD	AS	SD	AS	SD
bližina vadbenega mesta	3,4	1,0	3,2	1,5	3,1	1,5
finančna participacija	3,2	1,1	2,9	1,2	3,1	0,9
usposobljen vaditelj	3,1	1,4	2,8	1,4	3,7	1,5
čistoča vadbenega prostora	3,6	1,1	3,6	1,4	4,4	1,0
dostop do objektov in parkiranje	3,3	1,2	3,6	1,4	3,3	1,2
razpoložljivost opreme in pripomočkov za vadbo	3,8	1,0	3,6	1,4	4,1	1,1
termin (primeren čas aktivnosti)	3,8	1,1	3,3	1,3	3,9	1,1
urejen dostop z javnim prevozom	2,8	1,3	2,3	1,1	2,9	1,4
prisotnost znane osebe/športnika	2,0	1,1	2,2	1,0	3,0	1,1
spol trenerja	1,5	1,0	1,8	1,0	2,1	1,6
raznolikost vadbe	3,4	1,1	3,6	1,4	4,0	1,0
prisotnost zdravstvenega osebja/fizioterapevt	2,5	1,2	2,5	1,1	3,5	1,3
drugo: vključeni znanci, sotekmovalci; ustreznost infrastrukture: dirkališče za cestne motorje	1,5	1,3	2,0	1,5	2,0	1,3

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

## REZULTATI ANKETE MED PANOŽNIMI ZVEZAMI O ŠPORTU VETERANOV

Da bi lažje odgovorili na vprašanje, kako bi lahko spodbudili večje vključevanje veteranov v športne aktivnosti, smo opravili anketo in zbrali podatke kako nacionalne panožne zveze podpirajo športnike po zaključeni karieri, smo izvedli anketo. Povabilo smo poslali na naslove panožnih zvez v Sloveniji v septembru 2021, odgovore smo prejeli od 18 zvez.

Na vprašanje, pri kateri starosti športniki, ki so vključeni v posamezno zvezo, v povprečju zaključujejo tekmovalno športno kariero, smo dobili zelo raznolike odgovore: od 14-15 let pri dekletih oz. 20 let pri moških, do 50 let pri moških in ženskah. Pri moških je povprečna starost nižja od 30 let v polovici športov, pri ženskah v dveh tretjinah (Tabela ). Povprečna spodnja starostna meja za vključitev v veteranska tekmovanja na domačih tekmovanjih je 33,8 let, na mednarodnih pa 36,5.

Tabela 9: Povprečna starost ob zaključku športne kariere v različnih športnih panogah

Starostno	moški		ženske	
	frekvenca	odstotek	frekvenca	odstotek
Do 20	2	14,3 %	1	8,3 %
Med 20 in 29	5	35,7 %	7	58,3 %
Med 30 in 39	3	21,4 %	2	16,7 %
Med 40 in 49	2	14,3 %	1	8,3 %
50+	2	14,3 %	1	8,3 %
Skupaj	14	100,0 %	12	100,0 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Najpogostejši razlogi za zaključek športne kariere so študij in zaposlitev, finančni razlogi, na tretjem mestu pa zdravstveni razlogi. Prvi trije najpogostejši odgovori so skladni z odgovori, ki so jih podali športniki v anketi.

Tabela 10: Razlogi za zaključek športne kariere

Razlogi	frekvenca	odstotek
zdravstveni razlogi, poškodbe	6	12,2 %
upadanje telesnih sposobnosti	1	2,0 %
prevelika obremenitev s treningi	4	8,2 %
zasičenost	3	6,1 %
želja po drugih aktivnostih	4	8,2 %
družina	5	10,2 %
študij/zaposlitev	14	28,6 %
slabi odnosi v športni sredini (tekmovalci/trener)	0	0,0 %
finance	10	20,4 %
drugo	2	4,1 %
skupaj	49	100,0 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

V športih, ki jih združujejo nacionalne športne zveze v Sloveniji, najpogosteje obstajajo organizirana tekmovanja na mednarodni ravni, sledijo rekreativne vadbe na v lokalnih okoljih in tekmovanja na nacionalni ravni.

Tabela 11: Organizirane športne aktivnosti za veterane

Organizirane športne aktivnosti za športnike veterane	frekvenca	odstotek
organizirana rekreativna vadba na lokalnem nivoju	11	19,3 %
organizirana tekmovanja na lokalnem nivoju	8	14,0 %
organizirana tekmovanja na nacionalnem nivoju	9	15,8 %
organizirana tekmovanja na mednarodnem nivoju	12	21,1 %
evropsko prvenstvo za veterane	6	10,5 %
svetovno prvenstvo za veterane	7	12,3 %
Drugo: memorialni turnir, veteranska liga, promocijski dogodki; revialni nastopi	4	7,0 %
<b>SKUPAJ</b>	<b>57</b>	<b>100,0 %</b>

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Zveze smo vprašali, kako pomemben je šport veteranov za razvoj njihove panoge. Skoraj dve tretjini zvez sta izbrali odgovor malo pomemben, precej pomemben skoraj četrtina, zelo pomemben pa le 15 %.

Tabela 12: Pomen športa veteranov za razvoj panoge

Odgovori	frekvenca	odstotek
1 (sploh ni pomemben)	0	0,0 %
2 (malo pomemben)	8	61,5 %
3 (precej pomemben)	3	23,1 %
4 (zelo pomemben)	2	15,4 %
Skupaj	13	100 %
Aritmetična sredina	2,5	
Standardni odklon	0,8	

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Med spodbudami, ki so jih deležni športniki po zaključeni tekmovalni karieri so najpogostejše: možnost vključevanja v usposabljanje za strokovno delo v športu in povabila na prireditve, sledijo nominacije za nagrade in priznanja in vključevanje v organe zveze.

Tabela 13: Spodbude in podpore po zaključeni tekmovalni karieri

Podpore za vključevanje športnikov po zaključeni karieri	frekvenca	odstotek
podpora pri izobraževanju	4	4,8 %
podpora pri zaposlovanju	5	6,0 %
možnost zaposlitve na zvezi	2	2,4 %
možnost za sodelovanje pri vodenju športnih aktivnosti	12	14,3 %
možnost vključevanja v organe zveze	10	11,9 %
možnost vključevanja v usposabljanje za strokovno delo v športu	11	13,1 %
povabimo jih na prireditve	11	13,1 %
nominiramo jih za nagrade in priznanja	10	11,9 %
organiziramo srečanja in dogodke z bivšimi tekmovalci	9	10,7 %
organiziramo vadbo, da postopoma zmanjšajo telesno aktivnost	3	3,6 %
organiziramo športno rekreativno vadbo in/ali tekmovanja	7	8,3 %
drugo:	0	0,0 %
skupaj	84	100 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Po zaključeni karieri vrhunski športniki najpogosteje sodelujejo v športu kot trenerji v klubih/društvih in trenerji, strokovnjaki ali svetovalci v reprezentanci. Veliko jih deluje kot funkcionarji v športnih društvih.

Tabela 14: Vključevanje vrhunski športnikov po zaključeni karieri v razvoj športne panoge

Vrste vključevanja	frekvenca	odstotek
trenerji v športnih društvih	12	18,8 %
trenerji, selektorji, strokovnjaki, svetovalci reprezentanc	11	17,2 %
kot ambasadorji panoge	6	9,4 %
sodniki	7	10,9 %
funkcionarji v športnih društvih	9	14,1 %
funkcionarji (zvez, društev, mednarodnih, lokalnih...)	7	10,9 %
organizatorji športnih dejavnosti, dogodkov	7	10,9 %
športni menedžerji	5	7,8 %
skupaj	64	100 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

Najpogostejši odgovor glede organiziranja tekmovanj za veterane je vključenost nacionalne panožne zveze v mednarodne športne organizacije in tekmovanja za veterane.

Tabela 15: Tekmovalne aktivnosti za veterane

Vključenost v tekmovanja za veterane	frekvence	odstotek
organiziramo uradno tekmovanje za veterane na nacionalnem nivoju	7	25,9 %
povezani smo v mednarodne zveze in tekmovanja za veterane	8	29,6 %
športniki se udeležujejo tekem v tujini, prijavljamo jih na tekmovanja	4	14,8 %
športniki se na mednarodna tekmovanja prijavljajo sami (mimo zveze)	7	25,9 %
drugo:	1	3,7 %
skupaj	27	100,0 %

Vir: Lastna raziskava AHOS, 2021

# 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, 2021) 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.

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 terapevtske rekreacije. 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.

<b>Področje: Povezovanje, vključevanje in druženje</b>
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. Nekdanji športniki bi se
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 povabiti 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: Povezovanje, vključevanje in druženje</b>
Naziv priporočila: DAN VETERANSKEGA ŠPORTA
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.

<b>Področje: Promocija zdravja</b>
Naziv priporočila: PREVERJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA PRED VKLJUČITVIJO V ŠPORTNO AKTIVNOST
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>
Naziv priporočila: APLIKACIJA ZA SAMOOCENO ZDRAVSTVENEGA STANJA IN PREDLOGI UKREPOV
Opis priporočila in usmeritve za vpeljavo: Računalniški program, ki bi na osnovi podatkov (npr. teža, višina, obseg pasu, rezultati SFT testne baterije (Rikli in 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: Promocija zdravja</b>
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.

<b>Področje: Vključevanje v telesne aktivnosti</b>
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 (npr. kot objava v obliki vabila v lokalnih medijih z lokacijo, datumom in uro srečanja), s katero so se ukvarjali oziroma omogočiti vključitev športnikom iz drugih panog v vadbo za veterane. Prvo srečanje je spoznavno, kjer je potrebno preveriti telesne sposobnosti, motive za vadbo in splošno zadovoljstvo. Pri vmesnem preverjanju se preverjajo telesne sposobnosti in zadovoljstvo, prav tako se spremlja napredek. Ob vključitvi je pomembno krepiti povezanost skupine, da se ustvari pozitivna skupinska dinamika.
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).

<b>Področje: Vključevanje v telesne aktivnosti</b>
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 ena – dvakrat tedensko prilagojeno gibalnim sposobnostim posameznikov (paziti, da ob vadbi ne prihaja do poškodb), po potrebi z elementi vaj zmanjšane aktivnosti ter kot prijetno druženje z elementi igre, zabave in sprostitve. Priporočeno je, da vadba traja od 45 do največ 90 minut, s tem da je sestavljena iz 10 do 20 minut ogrevanja, 30 do 60 minut aktivne vadbe ter 5 do 10 minut ohlajanja in sproščanja (vadba naj se zaključi raje prej, kot prepozno). Za čas, ko ni skupinske vadbe, se za vsakega pripravi program individualne vadbe.

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. V organizacijo srečanj in tekmovanj se aktivno vključi športnike veterane, kar dodatno lahko deluje kot motivacijski dejavnik.

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).

**Področje: Promocija posameznikov in aktivnosti za veterane**

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:

**Promocija posameznikov in aktivnosti za veterane** – promocija nekdanjih športnikov

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 načrtovati 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. in White, M. (2004). Why don't stage-based activity promotion interventions work? *Health Educ Res.* 2005; 20(2): 237- 243.
2. Alexandris, K., Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., Grouios, G. (2003). A study of perceived constraints on a community-based physical activity program for the elderly in Greece. *Journal of aging and physical activity*, 11, 305–318.
3. Bae, W., Ik Suh, Y., Ryu, J. & Heo, J. (2017). Physical Activity Levels and Well-Being in Older Adults, *Psychological Reports.* 120(2), 192-205, Sage. Epub 2017 Jan 10.
4. 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>.
5. Baker, L.A., Cahalin, L.P., Gerst, K., Burr, J.A. (2005). Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicators Research*, 73 (3), 431-458.
6. Bastug, G. & Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 4892–4895.
7. Bee, P., Schenker, S. (2016). *The Ageless Body*. London: Bloomsbury Publishing Ltd.
8. Berčič, H. (2002). Redno športno-rekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja. *Ljubljana: Revija Šport*, 50 (2), 26-31.
9. Berčič, H. (2015). Redna telesna in raznolika gibalno/športna dejavnost naj bosta temeljni sestavini kakovostnega staranja. *Kongres športa za vse – zbornik predavanj*. Ljubljana: Olimpijski komite, Združenje športnih zvez, 31- 36.
10. Biddle, S. J. H. (2000). Emotion, mood and physical activity. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 63–87). London: Routledge.
11. Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 886-895.
12. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. (3rd ed.) Oxon: Routledge.
13. Bondy, C. (2009). Aortni zboleavaniya pri sindrom na Turner [Aortic diseases in Turner syndrome]. In Gravholt CH (ed) *Sindromat na Turner – opoznaite tialoto si! Kniga s informatsia za sindroma na Turner*, (pp. 108-115). Novo Nordisk. Obtained 29. 5. 2019 from the website: [https:// bit.ly/2qOkkbD](https://bit.ly/2qOkkbD).
14. Calfas, K., and W. Taylor. (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423.
15. Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11 (4).
16. Cecić Erpič, S. (2002a). Konec športne kariere: razvojno-psihološki in športnopsihološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. Cecić Erpič, S. (2002b). Značilnosti zaključka športne kariere slovenskih vrhunskih športnikov. V M. Tušak, in J. Bednarik (ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
18. Cooney, G., Dwan K. & G. Mead. (2014). Exercise for depression. *Journal of the American Medical Association*. 311(23), 2432–3.
19. De Haan, J. (1986) *Sitting volleyball: technique and exercises*. Haarlem: Uitgeverij De Vrieseborch.

20. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
21. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
22. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. in Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71 –75. Obtained 1. 4. 2018 from the website: <https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>.
23. Diener, E. (2013) The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science* 8(6), 663–666.
24. Ekeland, E., Heian, F., Abbott, J., Nordheim, L. and Hagen, K.B. (2004): Exercise to improve self-esteem in children and young people. In: *The Cochrane Library*, (2). [Prepared by Gro Jamtvedt Norwegian Health Services Research Centre].
25. Eurostat – European statistics (2021). Obtained 25. 8. 2021 from the website [https://ec.europa.eu/info/departments/eurostat-european-statistics\\_sl](https://ec.europa.eu/info/departments/eurostat-european-statistics_sl).
26. Flinspach, H. (2006). *Strukturanalyse des Sitzvolleyballspiels der Damen im Rahmen der Paralympics 2004 in Athen*. Diplomsko delo. Köln: Deutsche Sporthochschule.
27. Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self perceptions and self-esteem. In S. J.H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological wellbeing* (pp.88–117). London, England: Routledge.
28. Goltnik Urnaut, A. (1999). *Vpliv ukvarjanja s športom na vrednote in samopodoba mladostnikov*. Magistrsko delo, Ljubljana: Filozofska fakulteta.
29. Goltnik Urnaut, A. (2007). *Šolske športne dejavnosti in samopodoba mladostnikov z virami v gibanju (School Sport Activities and Self perception of Adolescents with Movement Limitations)*. Neobjavljena doktorska disertacija (Unpublished Doctor Dissertation). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
30. Goltnik Urnaut, A. (2007). *Šolske športne dejavnosti in samopodoba mladostnikov z ovirami v gibanju*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
31. Gruber, J. J. (1985). Physical activity and self-esteem development in children: A meta analysis. In Stull, G.A., Eckert, H.E. (ur.). *American Academy of Physical Education Papers*, 19, 30–48. Champaign: Human Kinetics.
32. Halliwick Association of Swimming Therapy. (2010). *Halliwick Swimming for Disabled People*. London: A&C Black.
33. Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803–855.
34. Heimer, S., Mišigoj-Duraković, M., Matković, B.R., Ružić, L. (2000). The influence of habitual physical activity on functional and motor abilities of middle aged women. *Kinesiology*, 32, 99-105.
35. HEPA. Copenhagen. World Health Organization Europe. Obtained 30. 11. 2021 from the website: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>.
36. Hogan, C. L., Mata, J., & Carstensen, L. L. (2013). Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 28, 587–594.
37. Hyde, A. L., Maher, J. P. & Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 98–115.
38. Ismail, A. H., Gruber, J. J. (1967). Povezanost između kognitivnih, motoričkih i konativnih karakteristika. *Kineziologija*, 6 (1-2), 47-58.
39. Ivantchev, N. and Stoyanova, S. (2019). Athletes and Non-Athletes' Life Satisfaction. *Athens Journal of Sports*. 6 (1): 45-60.
40. Javornik, S. (2009). *Zadovoljstvo z življenjem in zdravjem*. Metodološki listi, Ljubljana: Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj.

41. Jeschor, S. (2005). Strukturanalyse des Sitzvolleyballspiels der Männer im Rahmen der Paralympics 2004 in Athen. Diplomsko delo. Köln: Deutsche Sporthochschule.
42. 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).
43. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G. (2002). Plavanje, učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport..
44. Kolt, G.S., Driver, R.P., Giles, L.C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of aging and physical activity*, 11, 185–198.
45. Kovač, M., Jurak, G. (2010). Izpeljava športne vzgoje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
46. Kristan, S. (2000). Športoslovje na slovenskem danes. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
47. Kristan, S. (2010). Pogledi na šport 2 . Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
48. 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.
49. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 219–229.
50. Leskošek, B., Planinšek, S., Pori, M., Škof, B. in Tomori, M. (2014). Povezanost športne dejavnosti s stresom in z zadovoljstvom z življenjem pri odraslih Slovencih. *Zdravstveno varstvo*, 53(1), 1–10.
51. Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* Copyright 2005 by the American Psychological Association, 131 (6), 803– 855. Obtained 1. 4. 2018 from the website: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1316803.pdf>.
52. McAuley, E., Konopack, J.F., Motl, R.W., Morris, K.S., Doerksen, S.E., Rosengren, K.R. (2006). Physical activity and quality of life in older adults: Influence of health status and self efficacy. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(1), 99-103.
53. Mihalko, S. L., & McAuley, E. (1996). Strength training effects on subjective well-being and physical function in the elderly. *Journal of Aging and Physical Activity*, 4, 56–68.
54. Mišigoj-Duraković, M. idr. (2003). Telesna vadba in zdravje. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, 85-106.
55. Mraković, M. (1989). Snažno tijelo. Zagreb: Sportska tribina.
56. Navarro, J.E., Graupera Sanz, J.L., Castillo, J.M., Campos Izquierdo, A., Rodriguez, M.M. (2007). Motivational factors and physician advice for physical activity in older urban adults. *Journal of aging and physical activity*, 15, 241–256.
57. Novak, T. (2011). Vpliv telesne vadbe na kvaliteto življenja starostnikov. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
58. Pavot, W., Diener, E. (2015) The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology* 3(2), 137-152.
59. Penedo, F. J. in Dahn, J. R. (2005). Exercise and well being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Pinion of Psychiatry* 18(2), 189-193.

60. Petrović, K., Hošek, A. (1986). Prilozi za sociologiju sporta 2. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet za fizičku kulturu.
61. Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
62. Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
63. Priporočilo Sveta z dne 26. novembra 2013 o spodbujanju zdravju koristnih telesnih dejavnosti v različnih sektorjih (2013). Uradni list Evropske unije, C 354/1, 4. 12. 2013. Obtained 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).
64. Priročnik za izvedbo modula za krepitev zdravja. Test telesne pripravljenosti za starejše (2015). Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje. Obtained 30. 11. 2021 from the website: <http://skupajzazdravje.nijz.si/media/test.telesne.pripravljenosti.za.starejse.pdf>.
65. Pychyl, T.A., Little, B.R. (1998). Dimensional specificity in the prediction of subjective well being: Personal projects in pursuit of the PhD. *Social Indicators Research*, 45, 423–473.
66. 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.
67. 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.
68. Rikli, R. E., Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics, 186 s. Obtained 3. 12. 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).
69. Rokka, S. & D. Goulimaris. (2019). Investigation the Relationship of Emotional Intelligence and Life Satisfaction between Physically Active and Non Active Adults.
70. Obtained 29. 5. 2019 from the website: [https://www.researchgate.net/publication/330179187\\_Investigation\\_the\\_Relationship\\_of\\_Emotional\\_Intelligence\\_and\\_Life\\_Satisfaction\\_between\\_Physically\\_Active\\_and\\_Non\\_Active\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/330179187_Investigation_the_Relationship_of_Emotional_Intelligence_and_Life_Satisfaction_between_Physically_Active_and_Non_Active_Adults).
71. 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.
72. Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
73. Sperryn, P. N. (1994). Šport in medicina (Prevod: J. Penca). Ljubljana: DZS.
74. Spirduso, W. W. idr. (1995). Physical Dimensions of Aging. Champaign: Human Kinetics.
75. Spruit, A., Assink, M., Vugt, E.S., Put, C. and G. J. Stams, (2016) The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 45, 56-71.
76. Smernice EU o telesni dejavnosti (2008). Priporočeni ukrepi politike za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja, Bruselj. Obtained 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).
77. Sterle, M. (2015). Vpliv telesne aktivnosti na stres. *Delo in varnost*, 60(1), 37–38.
78. Stoppard, M. (1991). Življenje po petdesetem. Vodnik za starejše. Ljubljana: DZS.

79. Športno-vzgojni karton (1996). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
80. Šušteršič, O. idr., (1998). Mednarodna klasifikacija prakse zdravstvene nege. Alfa verzija. Kranj: Moderna organizacija.
81. Tokarski, W. (2004). Sport of the elderly. Zagreb: International journal of fundamental and applied kinesiology, 36(1), 98–103.
82. Trstenjak, A. (1974). Oris sodobne psihologije 2. Maribor: Založba Obzorja Maribor.
83. Turk, J. (2000). Lepota gibanja tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
84. Tušak, M. (1999). Šport – tabletko za psihično zdravje. Šport mladih, februar 1999.
85. Tušak, M., Berčič, H. (1999). The effects of programmed sports recreational transformation process in the early period of rehabilitation on the self-image of paraplegics. In: Hošek, V., Tilinger, P. and L. Bílek, (ur.). Psychology of sport and exercise: enhancing the quality of life: proceedings of the 10th European congress of sport psychology – FEPSAC Prague 1999, (262–264). Prague: Charles University.
86. Tušak, M., Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
87. Tušak, M., Kos, R., Bednarik, J. in Kos, Z. (2002). Osebnostne lastnosti slovenskih vrhunskih športnikov. V M. Tušak in J. Bednarik (ur.), Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji (str. 17-39). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
88. Tušak, M., Faganel, M. (2004). Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, 172 – 174.
89. Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
90. Ulaga, D. (1980). Telesna vzgoja, šport, rekreacija. Ljubljana: Mladinska knjiga.
91. VolleySlide. (2013). Played in how many countries? Obtained 15. 9. 2015 from the website: <http://www.volleyslide.net/sitting-volleyball/4579151234>.
92. Vute, R. (1989). Šport in telesno prizadeti. Ljubljana: samozaložba.
93. Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu. Ljubljana: Debora.
94. Vute, R. (2004). Studies on volleyball for the disabled. Ljubljana: WOVD.
95. Vute, R. (2005). Volleyball for the disabled and their top coaches' self-perception. V: A.P.A.: a discipline, a profession, an attitude = book of abstracts. Verona: IFAPA, str. 125.
96. Vute, R. (2021). Terapevtska rekreacija v vodi za starejše. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
97. Weir, P., Baker, J., Horton, S. (2010). The Masters Athlete Understanding the Role of Sport and Exercise in Optimizing Aging. New York: Olympic World Library.
98. Wolff, E., Gaudlitz, K., Lindenberger, B.-L., Plag, J., Heinz, A., & Ströhle, A. (2011). Exercise and physical activity in mental disorders. European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience, 261, 186–191.
99. World Health Organization. (2003). Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Geneva: World Health Organization. Obtained 25. 8. 2021 from the website: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=D4B6F1BC9750815BD01F797391C5AEB2?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=D4B6F1BC9750815BD01F797391C5AEB2?sequence=1).
100. World Health Organization (2005). The European Health report 2005: Public health action for healthier children and populations. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Obtained 25. 8. 2021 from the website: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0020/98300/E87399.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/98300/E87399.pdf).



101. World Health Organization (2006). Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO Regional Office for Europe. Obtained 25. 8. 2021 from the website: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/Indicators%20English.pdf>.
102. World Health Organization. (2009). Interventions on diet and physical activity : what works : summary report. Geneva: World Health Organization. Obtained 25. 8. 2021 from the website: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/summary-report-09.pdf>.
103. World health organisation (WHO, 2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization. Obtained 25. 8. 2021 from the website: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>.
104. World Health Organization. (2015). Global strategy on diet, physical activity and health: Physical activity and older adults. Obtained 3. 12. 2021 from the website: <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>.
105. World Health Organization. (2017). World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization. Obtained 25. 8. 2021 from the website: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255336/9789241565486-eng.pdf>
106. World Olympians Association, WOA (2021). Obtained 25. 8. 2021 from the website: <https://olympians.org/>
107. WHO Regional Office for Europe. (2016a). Slovenia Physical Activity Factsheet 2012-2016. Copenhagen: WHO. Obtained 30. 11. 2021 from the website [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/288124/SLOVENIA-Physical-Activity-Factsheet.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/288124/SLOVENIA-Physical-Activity-Factsheet.pdf).
108. WHO Regional Office for Europe. (2016b). Poland Physical Activity Factsheet 2012-2016. Copenhagen: WHO. Obtained 30. 11. 2021 from the website [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/288120/POLAND-Physical-Activity-Factsheet.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/288120/POLAND-Physical-Activity-Factsheet.pdf).
109. World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization. Obtained 30. 11. 2021 from the website: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>.
110. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World health organization. Obtained 30. 11. 2021 from the website: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
111. World paravolley (2013). Official sitting volleyball rules 2013-2016. Obtained 26. 9. 2015 from the website: <https://www.worldparavolley.org/wp-content/uploads/2015/02/A.1-Sitting-Volleyball-Rules-2013-2016-w-diagrams-guidelines.pdf>.
112. World paravolley. (2014). Who can play? Obtained 26. 9. 2015 from the website: <http://www.worldparavolley.org/disciplines/sitting-volleyball/>.
113. Yoo, C., Yang, Y. and Park, S. (2015). A study on physical status and life satisfaction of workers. *J Phys Ther Sci*. 27(8), 2423–2424.

## **PRILOGE**

Priloga 1: Primeri dobre prakse telesnih aktivnosti nekdanjih vrhunskih športnikov

Priloga 2: Primeri dobre prakse vadbe in prilagajanja telesnih aktivnosti starejšim:

1. Model vadbe za seniorje z namenom ohranjanja in razvijanja moči, ravnotežja in gibljivosti
2. Plavanje in vodne aktivnosti
3. Odbojka

Priloga 2: Možnosti vključevanja veteranov v tekmovanja

## PRIMERI DOBRIH PRAKS ŠPORTNO AKTIVNIH VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV VETERANOV

Tema	<b>VZORNIK: AKTIVNI NEKDANJI VRHUNSKI ŠPORTNIK</b>
Naslov	Dušan Prezelj, nosilec veteranskega svetovnega rekorda
Podnaslov	Intervju s športnikom
Država	Slovenija
Povzetek	<p>Dušan Prezelj, 1949, je bil vsestranski vrhunski atlet. Že kot mlajši mladinec je bil slovenski prvak v troskoku in skoku ob palici. Kot mladinec pa slovenski in jugoslovanski prvak. Prvak Jugoslavije je bil tudi v deseteroboju leta 1976 s 7049 točkami. Nastopal je v mladinski in članski slovenski in jugoslovanski reprezentanci. Za jugoslovansko člansko reprezentanco je nastopil devetkrat. Bil je slovenski članski rekorder v troskoku s 15.11m leta 1971 in v skoku v višino s 215 cm leta 1976. Tega leta je bil drugi na balkanskih igrah v Celju v skoku v višino in proglašen za najboljšega atleta Slovenije med člani. Leta 1971 je postavil jugoslovanski rekord v peteroboju s 3410 točkami. Bil je slovenski članski prvak v troskoku leta 1968, 1969, 1970, 1971, 1972 in v skoku v višino leta 1976, 1977 in 1980.</p> <p>Kot atletske veterane nastopa predvsem v skoku v višino, pa tudi v metu diska. Je tudi svetovni rekorder v skoku v višino v kategoriji M65. Za najboljšega atleta veterana je bil proglašen leta 1994, 1995, 2009, 2010</p>
Dodatne informacije, intervju	<p>Kaj ga motivira za vadbo, treninge in tekmovanja?          Predvsem način življenja in zavedanje pomembnosti gibanja za življenje, zdrav duh v zdravem telesu. Odrasel je v družini športnikov, cela družina je živela s športom. Vzgoja in način življenja sta ga naučila živeti s športom. Atletika je primerna za vse starosti, kjer si lahko izbereš športno panogo, glede na svoje želje, potrebe in zmožnosti in aktivnost izvedeš sam. Celo življenje je aktiven športnik, nikoli pa ni bil profesionalc.</p> <p>Kako pogosto trenira, ali trenira še kaj drugega?          Kot mlad je bil rekorder v skoku in troskoku v višino in je treniral skoraj vsak dan, po prenehanju športne kariere pa 1-2 na teden. Po upokojitvi je pričel tekmovati na evropskih in svetovnih veteranskih prvenstvih (kategorija 65+). Sedaj trenira 3-4 na teden, različne vadbe (skok v višino, tek, tenis). Vadbo in obremenitev prilagodi glede na svoje zmožnosti. Trenira sam, brez trenerja, mu je pa v pomoč pri treningu tudi njegova žena.</p> <p>Kje vadi, ali ima za to kakšne posebne pogoje, sofinanciranje programa          Vadi predvsem v Kranju na domačem stadionu in 1-2 tedensko tudi v Ljubljani, kjer se družijo z ostalimi veterani. Za vadbo ne plačuje (1 uro brezplačne vadbe tedensko zagotovi AK Kranj).</p>

	<p>Kako je organizirana njegova vadba. Ali je vključen v društvo, ali ima trenerja, kakšno drugačno podporo, svetovanje, pomoč pri izvajanju treningov?</p> <p>Je predsednik Atletskega društva v Kranju, kjer tudi opravi večino svojih treningov. Imajo sicer enega poklicno zaposlenega trenerja, sofinanciranega s strani države in 8 honorarnih trenerjev. Trenira sam, brez dodatne pomoči, tudi na vsa tekmovanja se odpravi z lastnimi sredstvi.</p> <p>Kako je organizirana veteranska atletika v Sloveniji in na mednarodni ravni?</p> <p>V Sloveniji je bilo v preteklosti precej več posluha za veterane s področja atletike. Stadionska atletika je primerna predvsem za mlade in tiste, ki so se v zgodaj v mladosti začeli ukvarjati s športom, saj se »športna upokojitev« v tem športu prične zelo kmalu (cca. 35 let). Zato je v tej športni panogi veliko rekreativcev in veteranov. Pojavlja se problem dislociranosti, saj imajo nekatera mesta precej večji posluh za športnike veterane, kot druga (izpostavi predvsem Celje). V Sloveniji so veterani organizirali Balkanske igre. Želimo si in pa seveda pričakujemo večjo podporo tudi od atletske zveze Slovenije. Na mednarodni ravni je organizirana Evropska veteranska atletika, na svetovni ravni je to področje bolj v zasebni iniciativi.</p> <p>Kaj bi morali še postoriti, da bi bila veteranska atletika še bolj razvejana in več vključenih?</p> <p>Nacionalni program športa in letni delovni načrt sicer predvideva in vključuje veteranski šport, ampak je bolj na papirju. Potrebna bi bila večja promocija športnih veteranov. Želimo si, da bi se več ljudi ukvarjalo s športom. Razbijanje tabujev – ljudje ne najdejo poti na stadion. Sofinanciranje vadbe – preprečuješ poškodbe in dosegaš boljše rezultate.</p> <p>Kaj meni, da je glavno vodilo za nekdanje vrhunske športnike, da so aktivni na področju športa?</p> <p>V življenju je dal skozi veliko funkcij v športu (športnik, trener, delavec v športu...) Veselje do športa, način življenja, predvsem pa druženje, generacijsko povezovanje ...</p>
Contact details for more information	Katja Špegelj

Tema	<b>VZORNIK: AKTIVNI NEKDANJI VRHUNSKI ŠPORTNIK</b>
Naslov	Adi Urnaut
Podnaslov	Intervju s športnikom
Država	Slovenija
Povzetek	<p>Adi (Adolf) Urnaut is a former volleyball player and coach. He started his sport career in alpine skiing and cross-country skiing. Then he played handball and volleyball. He made his debut for the Yugoslav national youth team in 1957 and then played for the Yugoslav national team for a decade (1959-1971). In a total of 320 matches and international tournaments, he won three gold medals at the Mediterranean Games (1963, 1965 and 1967), a bronze at the Universiade (1965) and was captain of the national team from 1967 to 1971. He played three times in the World Championship (1962 in Moscow, 1966 in Prague and 1970 in Sofia). Adi Urnaut was several times named the best player of the team and the tournament. He started his club sports career at the Fužinar Volleyball Club, played for Maribor Branik for a while, also as a guest for Zagreb Mladost and Belgrade Železničar, and finished his active volleyball career at OK Kvarner in Rijeka, where he started working as a coach.</p> <p>He worked as professor of sports education in different schools and faculties. He was a coach for more than 40 years and is still a coach of a sitting volleyball club.</p>
Intervju	<p>Najprej smo Adija Urnauta prosili, da se sam predstavi v par besedah. Povedal nama je takole: “Ime mi je Adi-Adolf Urnaut, rojen 26.7.1941 v Ravnah, kjer sedaj živim. Po poklicu sem profesor športne vzgoje, drugače pa sem igral odbojko v različnih reprezentancah. S športom sem se ukvarjal že kot mlad osnovno šolec: zelo rad sem tekkel na smučeh, igral sem rokomet in odbojko. Kasneje sem se odločil, da bo odbojka moj šport, nisem izbral zimskega športa, saj me je vedno precej zeblo, pri rokometu pa nisem preveč maral direktnega kontakta med igralci, zato sem izbral šport, kjer prevladuje indirektni kontakt med igralci.”</p> <p>Naslednje vprašanje se je glasilo: kako ste bili vključeni v šport včasih in kako ste vključeni danes? Obstajajo kakšne razlike in če ja, kakšne? Odgovoril nama je, da je šport glavna nit v njegovem življenju, saj od kdar se spominja se ukvarja s športom: najprej se je udeleževal kot tekmovalec, nato kot trener odbojgarskih skupin. Sprejel je tudi izziv v treniranju skupine v sedeči odbojki ter ustanovil žensko ekipo v sedeči odbojki s pomočjo žene Anite. Ta skupina je že na Evropskem prvenstvu v Ljubljani osvojila bronasto kolajno. S športom za invalide, točneje s sedečo odbojko, se je ukvarjal več kot 20 let: kot trener je bil prisoten na treh Paraolimpijskih igrah, šestkrat pa na Evropskem prvenstvu, kjer je ekipa si tudi zaslužila naziv evropskih prvakinj, skupno pa so odbojkašice osvojile 11 medalj (iz evropskih in svetovnih tekmovanj). Po londonskih praaolimpijadah pa se je Adi odločil, da se bo umaknil iz trenerskih vrst. Kasneje pa je sprejel vlogo</p>

trenerja veteranov Slovenije v odbojki, to mesto zaseda še danes. S to ekipo so pred dvema letoma na neuradnem evropskem prvenstvu veteranov na Češkem osvojili tretje mesto, letos pa v Španiji na uradnem evropskem prvenstvu so zasedli drugo mesto. Zato jim izrekamo iskrene čestitke! Osnove športa in delovne navade pa je Adi ponudil svojim otrokom, ki so prav tako vsi trije sledili očetovim stopinjam v vrhunskem športu. Šport spremlja bivšega vrhunškega odbojkarja tudi v pozni odraslosti, saj kakor je sam rekel "Če sam za sebe ne poskbiš, nihče drug ne bo zate poskrbel.". Adi trenutno rekreativno kolesari z električnim kolesom, dvakrat do trikrat na teden pa igra tenis z drugimi vrstniki, večkrat so na sporedu sprehodi s prijatelji in ženo. Trenutno pa šport spremlja tudi kot navijač na tekmah, predvsem ko so na igrišču tudi njegovi sinovi. S celotno družino Urnaut pa se vključi v pripravo in izpeljavo Odbojcarskega kampa za otroke.

Na vprašanje kakšen pomen ima šport zanj in zakaj pa je odgovoril, da vsak človek ima neko ambicijo v življenju in si nekaj želi doseči, zanj je ta ambicija prav šport. Odraščal je v železarskih Ravnah, kjer je bil "vržen" v učenje poklica metalurga, vendar ga ta poklic ni pritegnil. Naš sogovornik je izpostavil, da je imel srečo, da je živel v takem kraju (v Ravnah), razmeroma majhen kraj, kjer pa je ogromno možnosti za raznorazne športne aktivnosti: od smučanja, plavanja, do nogometa. Prednost je predstavljala tudi dostopnost do telovadnic, saj je lahko Adi sam odšel na trening rokometu, na smučanje ali odbojko: to je počenjal raje kakor, da bi sedel za knjigo in se učil. Odbojka pa mu je predstavljala odskočno desko, da je kot mladinski državni reprezentant prejel možnost vpisa na ljubljansko Fakulteto za šport, takrat pa je njegova vez s športom postala še močnejša. "V bistvu je celo moje življenje en sam šport!" je veselo dodal najin intervjuvanec.

Bivšega vrhunškega odbojkarja sva povprašali, kako pomembna se mu zdi rekreacija v obdobju pozne odraslosti in zakaj. Adi Urnaut je povedal, da zagotovo je to tema, ki je še vedno premalo obravnavana in izpostavljena. Izpostavil je tudi, da rekreativne aktivnosti niso namenjene samo vrhunskim športnikom, vendar tudi celotni populaciji. Rekreacija je seveda odvisna od posameznika samega. Adi sam opaža, da se povsod po Sloveniji vidi številne starostnike na kolesih, tekačev, pohodnikov ipd., kar pomeni, da se ljudje zavedajo, da je njihova življenjska doba in kakovost življenja odvisna tudi od aktivnosti, ki posameznik posveča svojemu telesu, saj s procesom staranja lahko nastopijo tudi druge zdravstvene težave kot so atrofija in osteoporoza. Zdi se mu, da je Slovenija kar na vrhu, kar se tiče rekreacijske aktivnosti državljanov. Ob tem pa bi si želel, da je kaj več storjenega in organiziranega tudi za bivše vrhunske športnike.

Ker je Adi bil dolgoleten trener ekipe v sedeči odbojki, sva ga povprašali, katere izzive oziroma razlike je opazil pri tem športu v primerjavi s stoječo odbojko. Odgovoril pa nama prvi izziv s

	<p>katerim se je soočil, to je bilo dejstvo, da je sedeča odbojka v bistvu odbojka, vendar drugačna. Elementi igre so seveda skoraj enaki, ampak sama situacija in pogoji v katerih se igralec premika po igrišču je izredno različno: že sama funkcija rok v igri je različna, saj z njimi odbijajo žogo in se premikajo po igrišču. Najbolj so ga navdušili igralci in igralka in njihova volja, želja in angažiranost v treniranju in posvečanju športu, presenetila ga je tudi njihova samostojnost: sam je izpostavil, da mu je na začetku bilo nerodno, saj jim je želel pomagati, pa vendar je njegova pomoč bila odvečna. “To šport za take ljudi ki imajo na srčni strani nekaj zelo velikega in si želijo nekaj narediti.” je Adi rekel o igralcih in igralkah sedeče odbojke. Na različnih tekmovanjih in srečanjih je Adi imel priložnost spoznati številne ljudi, njihove zgodbe in želje, kjer je izstopala želja po samostojnosti, dokazovanju in rezultatih.</p> <p>Za zaključek sva Adija Urnauta povprašali katero je po njegovem mnenju najpomembnejše sporočilo, ki bi ga prenesel naprej. Sporočil nama je: “Dokler lahko hodiš, se rekreiraj in naredi nekaj zase, saj če boš čakal, da ti bodo drugi pomagali, bodo ti verjetno pomagali, ko boš že na vozičku.” Vsak si želi najbolje za svoje telo, ne samo bivši športniki, pač pa vsakdo. Zato je pomembno, da se človek rekreira in v tem uživa, saj šport ni samo hrana za telo vendar pomeni tudi druženje in srečevanje s sočlovekom. Rekreacija pomeni tudi družba, skupina, spodbujanje drug drugega. Adi si želi, da bo to vodilo, ki bo vsakega posameznika spodbudilo k rekreiranju in skrbi za svoje telo in svoje zdravje, zato: “Naredi kaj za sebe, ne čakaj, da ti drugi pomagajo.”.</p>
Zapisal	Hana Kerin in Noel Piščanc

Tema	<b>VZORNIK: AKTIVNI NEKDANJI VRHUNSKI ŠPORTNIK</b>
Naslov	Marta Bon
Podnaslov	Intervju s športnico
Država	Slovenija
Povzetek	Marta Bon je rokometna strokovnjakinja, uspešna igralka in trenerka. Zaposlena je na Fakulteti za šport v Ljubljani, kjer predava rokomet in športni menedžment. Aktivna je v številnih mednarodnih organizacijah. Poleg ostalih funkcij je tudi predsednica komisije za enakopravnost spolov v športu pri Olimpijskem komiteju.
Intervju	<p>Prvo vprašanje, ki sva ga postavili, je bilo, naj se na kratko predstavi. Povedala je, da se je rodila leta 1962. Zaposlena je na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, kjer je profesorica pri predmetih rokomet in management v športu. Povedala je, da je aktivna tudi v nekaterih mednarodnih zvezah. Poleg vseh drugih funkcij je tudi predsednica za enakost spolov v športu pri Olimpijskem komiteju.</p> <p>Na drugo vprašanje, kako je bila vključena v šport včasih in kako je vključena danes, je povedala, da so nekatere razlike. Včasih je bila zelo aktivna, saj je profesionalno igrala rokomet. Svojo kariersko pot je začela RK Krka, potem je igrala pri RK Olimpija in nato še pri RK Krim, kjer je spremenila svojo vlogo iz igralko v trenerko. Svojo kariero je tako nadaljevala kot trenerka na vrhunski ravni. Njena vključenost v šport danes pa je nekoliko drugačna. V šport je vključena preko svojega poklica – profesorica na Fakulteti za šport, kjer predvsem izvaja vaje s študenti. Zelo pomembna pa ji je tudi lastna rekreacija. Pove nam, da rada hodi, teče, smuča, pleše, plava, igra tenis, odbojko, odbojko na mivki in golf. Šport spoznava na drugačen način tudi preko svojih otrok.</p> <p>Na vprašanje, zakaj si je kot šport izbrala ravno rokomet, je odgovorila, da ni imela velike izbire in da je bilo to bolj slučajno. Na njeno osnovno šolo je prišel učitelj, ki je učil rokomet, zato se je vključila na treninge. Ker je bila v njem dobra in ker so ostali v njej videli potencial, so jo potem povabili tudi naprej na višje ravni. Povedala je, da če ne bi izbrala rokomet, bi si pa vseeno izbrala kak drug kolektivni šport in ne individualnega. Pravi, da se v življenju vse dogaja v skupinah, zato so ji kolektivni športi tako pri srcu. Poudarila je, da se pri teh športih naučiš deljenja, da prispevaš k ekipi, drugi naredijo nekaj zate, ti narediš nekaj za druge in naučiš se prilagajati. Kot pravi sama je to bogastvo prejemanja in dajanja. Na tem mestu je omenila, kako pomemben je šport za življenje, je kot nekakšna šola za življenje. Predvsem na področju, kjer se naučiš komuniciranja in postavljanja zase. Povedala nam je tudi, kako odgovori na vprašanje, če jo kdo vpraša, ali je rokomet grob. Njen odgovor: “Rokomet je grob, kakšno pa je življenje?”</p> <p>Naslednje vprašanje je bilo, kakšen pomen ima zanjo šport in zakaj je temu tako. Povedala nam je, da ima šport zelo pomembno vlogo v družbi, je šola za življenje. Predvsem na področju psihosocialnega prilagajanja, krepitvi statusa in</p>



	<p>umeščanja v določeno skupino. Izpostavila je tudi pojma šport za vse in šport za zdravje, kjer je poudarila, da je vsak šport, šport za zdravje, saj športa za »nezdravje« ne poznamo oziroma ne obstaja. Pri tem je pomemben vidik duševno zdravje posameznika. Le – to je pomembno tudi pri vrhunskih športnikih. Intervjuvanka pa opozarja, da se vidik duševnega zdravja velikokrat zanemarja. Omenila je, da ima šport veliko vlogo na individualni in družbeni ravni.</p> <p>Na vprašanje, kako pomembna se ji zdi rekreacija v obdobju pozne odraslosti, je intervjuvanka odgovorila, da je po njenem mnenju zelo pomembna. Opazuje, da se trend obrača in da se vedno več ljudi zaveda, kako pomembna je rekreacija za telesno zdravje. Vedno z nasmeškom opazuje skupine starostnikov, ki v parkih telovadijo in se družijo ob športu. Pomembno se ji zdi, da imajo starostniki prilagojeno vadbo njihovim sposobnostim, poudarila pa je tudi vidik varnosti, ki je še posebej v starosti zelo pomemben. Telo in duh sta povezana, zato če želimo imeti kakovostno in vitalno starost, moramo čim prej začeti. Predvsem bi predlagala vadbo za moč.</p> <p>Naslednje vprašanje je bilo, kateri so bili njeni najlepši trenutki v njeni karieri. Izpostavila je svetovno prvenstvo v rokometu leta 2008, kjer so z njeno ekipo dosegli najboljši rezultat slovenske reprezentance, in sicer 8. mesto. Vedno bolj se zaveda, kako pomembna in podoživlja občutke zmage, ki so jo dosegli. Poudarila je predvsem močne občutke sreče, ko nekaj narediš, zmagas, ko so vsi treningi in prilagajanja poplačani in ko se skupaj veselijo vsi, ki so za te uspehe zadolženi. Pomembno se ji zdi tudi to, da osrečiš celotno državo. V karieri pa so ji pomembne male zmage.</p> <p>Na zadnje vprašanje, kaj je najpomembnejše sporočilo, ki bi ga prenesla naprej, je odgovorila, da naj se čim več ljudi ukvarja s športom. Naj šport še naprej združuje na različnih področjih in da naj mu bo še vedno priznано pomembno mesto v okviru države. Za vsakega posameznika bi poudarila, naj vsak pazi na svoje zdravje. Priporočala bi okrepitev stabilizatorjev trupa, saj tako vplivaš na svojo držo, ki jo kažeš zunanjem svetu. Če imaš ustrezno telesno držo, se lahko tudi postaviš zase. Za konce pa je poudarila, da naj šport osrečuje mlade in starejše.</p>
Zapisal	Hana Kerin in Noel Piščanc

Tema	<b>VZORNIK: AKTIVNI NEKDANJI VRHUNSKI ŠPORTNIK</b>
Naslov	Dragica Lapornik
Podnaslov	Intervju s športnico
Država	Slovenija
Povzetek	Dragica Lapornik je bila zelo uspešna tekmovalka med športniki z invalidnostjo. Rojena je leta 1952. Sodelovala je na 3 paraolimpijadah v atletiki in osvojila 2 bronasti medalji (1992 in 2000)
Intervju	<p><b>Se lahko na kratko predstavite (šolanje, izobrazba, prosti čas itd.)?</b></p> <p>Rodila sem se v Celju, živel pa sem na Kozjanskem. V družini nas je bilo 5 otrok, imela pa sem tako nesrečo, da sem pri 4. letih zbolela za otroško paralizo. Zaradi sem sem postala paraplegik. Sledil je pogost obisk bolnic in zavodov. Osnovno šolo sem končala v Kamniku (bivši zavod za usposabljanje invalidne mladine), nato sem nadaljevala s poklicno šolo, kjer sem se izučila za urarko. Po končanem šolanju v tej smeri ni bilo služb, prilagojenih za invalide, za samostojno obrt nisem imela dovolj financ. Službo sem dobila na drugem področju, nato pa sem se poleg dela izobraževala. Vpisala sem se na višjo šolo statistike (obdelave podatkov), kar sem dokončala. Zaposlila sem se na zvezi paraplegikov, kjer sem pridobila veliko različnih znanj. Nazadnje sem se zaposlila v računovodstvu, nato pa sem se invalidsko upokojila. Mladost sem preživela v zavodu, zato sem se v prostem času ukvarjala z aktivnostmi, ki so nam bile tam nudene (namizni tenis, sedeča odbojka). Tam sem se začela tudi ukvarjati s športom; najbolj me je zanimala atletika, predvsem met krogle, kopja in diska. Dodati moram, da je atletika težaško delo. Pri tem je potrebno delati tako na mišični moči, se pravi dvigovanje uteži, kot tudi na kondiciji.</p> <p><b>S katerim športom vse ste se v življenju ukvarjali? Kdaj ste začeli? Koliko časa ste se s tem ukvarjali? Katerih tekmovanj ste se v sklopu tega udeležili in kako je potekala priprava nanje?</b></p> <p>Z atletiko sem se začela ukvarjati že v najstniških letih (pri 18. letih), ko sem se izobraževala v Kamniku. V atletiki sem bila zelo dobra, zato sem se s tem športom ukvarjala do starosti. Udeležila sem se številnih tekmovanj, zato bom omenila le glavne tri, in sicer evropsko prvenstvo, svetovno prvenstvo na vsake dve leti in paraolimpijske igre na vsake štiri leta. Pri tem bi rada poudarila, da so mi bile najljubše olimpijske igre v Barceloni, ko smo invalidi prvič nastopili na istem prizorišču kot zdravi olimpijci, le z enomesečnim zamikom. Že pred tem sem se udeležila paraolimpijskih iger, kjer sem dobila medaljo, a mi le-te olimpijske igre niso niti zdaleč pomenile toliko kot tiste v Barceloni. Tam so bile igre najlepše in najbolj doživete. V Barceloni smo spali v olimpijski vasi, poleg tega pa smo imeli tudi organiziran prevoz. Priprava je potekala tekom celega leta (treningi za moč in kondicijo), pred samimi tekmovanji pa so bili treningi še bolj intenzivni. V tistem času nismo imeli svojih trenerjev in financ oziroma dodatne posebne pomoči pri prevozu, pri skrbi za pripomočke in orodje, vendar smo se s tem vseeno spopadli, vsak je poskrbel zase. Da sam greš na stol, mečeš, greš po orodje itd. potrebuješ ogromno časa. Skozi čas se je spreminjal tudi sam način izvedbe tekmovanja; najprej smo orodje metali brez pripomočkov, kasneje pa so dodali ročice za oporo. Posledično si lahko</p>

na orodje deloval z večjo močjo. Poleg tega so bili na začetku stoli standardni, kasneje pa smo dobili specifične, prilagojene stole, ki so omogočali, da si bil nekoliko višji. Tudi to je vplivalo na daljši met. Tu bi poudarila, da je bilo treba za vsako osebo posebej prilagoditi metališče. Glede na diagnozo in sposobnosti smo pridobili tudi tekmovalne kartone, ki so določali različna pravila. Pri paraplegikih je bilo pravilo, da smo se na stol morali spraviti sami, tetraplegike pa so dvignili.

**Bi lahko predstavili vaše treninge. Koliko ur na dan ste se s tem ukvarjali? Kaj se vam je pri tem zdelo najbolj zahtevno? Ste se med treniranjem kdaj poškodovali?**

Treningi so predvsem za moč in kondicijo. Treninge sestavlja met kopja, diska in krogle ter vožnja z vozičkom. Proge so dolge 200 metrov ali pa 1500 metrov. Na začetku sem trenirala sama, imeli pa smo testiranja, pri katerih se je videl napredek. Imeli smo 14 dnevne priprave, kjer so bili trenerji. Na začetku je bilo vse skupaj bolj improvizirano, financirati se je moral vsak sam. Kasneje smo dobili trenerje, s katerimi smo trenirali, takrat so se uredile tudi zadeve s financami. Celotni treningi so trajali več ur, če zraven štejem še vse priprave nanje. Trenirala sem tudi doma; priredila sem si disk, ga metala in sama pobirala. S trenerjem sem imela trening dvakrat na teden. Pri ukvarjanju s tem športom mi je bilo najtežje ugotoviti, kateri položaj bi ti dal maksimalen met. Priznati moram, da se med treniranjem nisem poškodovala, v zadnjem obdobju pa se mi je pojavila skolioza, a tega ne morem 100% pripisati športu.

**Kakšni so vaši treningi sedaj, na kaj se najbolj osredotočate (vaje za mišično moč, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost)? Kako preživljate svoj prosti čas, se s čim rekreativno ukvarjate?**

Danes se s športom ne ukvarjam več, zaključila sem po igrah v Sydneyu. Od takrat naprej se doma sama razgibavam in telovadim. Delam torej vaje za razgibavanje in raztezanje, uporabljam tudi elastiko (za moč), uteži, ki so težke do nekje pol kilograma, imam pa tudi palico za obešanje. Razgibam dele telesa, ki jih lahko, torej roke, trup in ostalo. V starosti sem se rekreativno začela ukvarjati tudi s kolesarstvom – imam ročno kolo. Poleg tega tudi zase skrbim sama, saj nimam asistenta. Želim si, da bi lahko zase skrbela čim dlje časa.

**Kaj vam je oziroma vam treniranje tega športa pomeni?**

Med udejstvovanjem v športu sem bila v stalnem gibanju in med ljudmi, poleg tega pa sem zaradi tega tudi veliko potovala, videla sem veliko zanimivih krajev. Glede na vrstnike sem v prednosti tudi glede telesne moči in zgradbe. Zdi se mi, da sem bila narejena za kroglo, saj sem bila zelo močna. Med treniranjem sem pridobila tudi delovne navade. V tem času se dobila tudi nekaj prijateljev, a čas in razdalja sta nas nekako ločila.

**Kaj je najpomembnejše sporočilo, ki bi ga prenesli naprej?**

Najbolj pomembno se mi zdi poudariti, da ima vsak možnost, da začne, četudi najmanjšo. Dokler te nekdo ne opazi, je zelo težko. Ko pa si

	opažen in si v sistemu, je veliko lažje. Če bi še enkrat živel, bi šla po isti poti, a po še bolj zahtevni. V delo bi vložila še več truda. Priporočam, da se vsak preizkusi v kakšnem športu, saj le to pomeni gibanje, druženje in ne nazadnje tudi zdravje.
Zapisal	Eva Bernik in Lea Šavs


Tema	VZORNIK: AKTIVNI NEKDANJI VRHUNSKI ŠPORTNIK
Naslov	<b>IVO JAKOVLJEVIČ</b>
Podnaslov	Intervju s športnikom
Država	Slovenija
Povzetek	
Intervju	<p><b>Se lahko na kratko predstavite (šolanje, izobrazba).</b></p> <p>Sem Ivo Jakovljevič, rodim se leta 1967. Osnovno šolo sem obiskoval v Kamniku, in sicer v takratnem zavodu za usposabljanje invalidne mladine (današnji Cirius Kamnik). Nato sem nadaljeval šolanje na Ekonomski šoli v Kamniku, v sosednjem srednješolskem centru Rudolfa Maistra. Višjo šolo za poslovne sekretarje sem dokončal ob delu. Že 35 let sem zaposlen na Društvu distrofikov Slovenije v Ljubljani; najprej kot socialni organizator, nato pa kot poslovni sekretar.</p> <p><b>S katerim športom vse ste se v življenju ukvarjali? kdaj ste začeli? Koliko časa ste se s tem ukvarjali? Katerih tekmovanj ste se v sklopu tega udeležili in kako je potekala priprava nanje?</b></p> <p>Že med šolanjem sem se začel ukvarjati z najrazličnejšimi športi, k čemur je pripomogel tudi vaš profesor Rajko Vute, ki me je navdušil nad športom. Igral sem namizni tenis, šah, nogomet, balinanje, hokej na vozičku, zadnje čase pa se vedno bolj zanimam za boccio. Ravno pred kratkim sem se udeležil mednarodnega tekmovanja v bocci v Izoli. Z igranjem namiznega tenisa sem prenehal že zgodaj, in sicer zaradi napredujočega obolenja mišične distrofije. Pri 3. letih so se pokazale prve težave, pri 18. letu pa sem pristal na vozičku. S hokejem sem se začel ukvarjati leta 1993, z njim pa sem se prenehal ukvarjati pred kratkim. Z ekipo Troublemakers smo se udeležili številnih tekmovanj. Bili smo na kvalifikacijah v Madridu, nato na Evropskem prvenstvu na Finskem, klubska tekmovanja pa so potekala po več državah v Evropi.</p> <p><b>Bi lahko predstavili vaše treninge. Koliko ur na dan ste se s tem ukvarjali? Kaj se vam je pri tem zdelo najbolj zahtevno?</b></p> <p>Zaradi pomanjkanja ustreznih prostorov za trening in razpršenosti tekmovalcev po celi Sloveniji, so treningi potekali enkrat tedensko po dve uri, pred tekmovanji pa so bili treningi bolj intenzivni, in sicer so trajali na teden nekje do 8 ur. Pri tem športu se mi je zdelo najbolj zahtevno, če smo imeli nekoliko slabšo opremo in smo morali konkurirati nasprotnikom z boljšo opremo. Sami smo na primer imeli vozičke, ki so se peljali 6km/h, nasprotnikovi pa 10km/h. Različni trenerji so pripravljali različne treninge, zadnji trener pa je po mojem</p>

	<p>mnenju treninge najboljše strukturiral. Na treningih smo manevrirali voziček, imeli vaje za obvladovanje žogice, nato smo se ukvarjali z različnimi taktičnimi postavitvami, igranjem posameznih akcij (napadalnih, obrambnih) in prostimi streli na gol.</p> <p><b>Kaj vam je treniranje tega športa pomenilo?</b> Treniranje tega športa je v meni vzbudilo občutek adrenalina, pomembno pa mi je bilo tudi delo z ekipo, samo gibanje, ki ga je ta šport omogočil, pridobivanje na samozavesti in krepitev tekmovalnega duha ter discipline. Med tem časom sem spoznal tudi veliko prijateljev, s katerimi še danes ohranjamo stike.</p> <p><b>Slišali sva, da v življenju tudi radi potujete. Bi nama lahko opisali, kako vaša potovanja na električnem vozičku potekajo? Ste doživeli kakšno zanimivo ali neprijetno prigodo? Katera destinacija vam je najbolj pri srcu? Ali v kratkem načrtujete še kakšen podvig?</b> Potovanja z vozičkom so zelo zanimiva, pogosto pa so lahko tudi problematična, saj so vozički težki. Na letalo po navadi ne vzamejo več kot 2 posameznika z vozičkom. Tu lahko povem izkušnjo, ki se je zgodila, ko smo z ekipo odšli na eno izmed tekmovanj. Ker nas je bilo 7, smo morali pridobiti posebna dovoljenja, da smo lahko šli vsi na voziček. Potovanje se mi je zdelo lažje s kombiji, saj v vsak kombi lahko damo 3 vozičke. Spomnim se prigode iz potovanja v Švico, kjer smo imeli turnir. Po navadi smo zaradi pomanjkanja financ spali v kakšnih šolah ali učilnicah, v Švici pa me je presenetilo to, da so vse tekmovalne skupine, torej nekje 100 ljudi, dali v eno telovadnico. Priznam, da sem bil ob tem dogodku razočaran. Na splošno je pri potovanjih z vozičkom potrebnega več načrtovanja, med samim potovanjem pa potrebujem tudi fizično pomoč drugega človeka, torej je finančno vse skupaj dvakratni zalogaj. Vesel sem, ko lahko potujem s kakšnim prijateljev zaradi dobre družbe, hkrati pa se stroški tudi nekoliko porazdelijo. V življenju sem med drugim že obiskal Korejo, Avstralijo in Ameriko. Najbolj zanimiva destinacija do sedaj je Avstralija; v njej je zelo prijetno, toplo, ljudje so zelo zanimivi, vseč pa mi je tudi njihova drugačna kultura. Za Ameriko pa bi dejal, da je invalidom najbolj prilagojena država. Opazne so dobre arhitektonske prilagoditve, dostopnost do lokalov in dostopnost prevoza. Vsi avtobusi so prilagojeni, ljudje pa vedno prijazno počakajo, da oseba z vozičkom vstopi na avtobus. V prihodnosti se veselim novih potovanj.</p> <p><b>Kaj je najpomembnejše sporočilo, ki bi ga prenesli naprej?</b> Vsak posameznik bi se po mojem mnenju moral tako ali drugače ukvarjati s športom. Če bi vsak invalid imel srečo, da ima takega profesorja telovadbe, kot sem ga imel sam, bi se s športom zagotovo tudi ukvarjal.</p>
Zapisal	Eva Bernik in Lea Šavs

Theme	<b>ROLE MODEL: ACTIVE SENIOR, EX-ELITE ATHLETE</b>
Title	<b>Marian Gryglas, From professional to recreational sport</b>
Country concerned	Poland
Summary	 <p>Marian Gryglas, ex elite athlete, a Polish weightlifter, Paralympian, ex member of the Polish National Team in bench press. During the World Championships in 1983 in Paris, he won a bronze medal. As a junior athlete, he practised weightlifting in Stoczniowiec Gdansk Sports Club. In 1978, he had an accident in which he lost his leg. After the recovery, he quickly came back to full activity and sport, without which he couldn't imagine his life. He won his first medal (bronze) in bench press five years after the accident (World Championships in Paris).</p> <p>After finishing his sports career, he was a weightlifting coach in a school sports club in Komarno, for which he didn't take any fee. Due to his health problems, the Paralympian does not take part in competitions for veterans. Several times a week, he works out in his own modestly equipped body building gym. His main motivation to do physical activity is to take care of his health and fitness, enhance muscle strength after the hip operation and improve well-being. Because of his involvement and passion for recreational sport as a senior ex athlete, he sets a really good example for a lot of people to follow. .</p>
Additional information (optional)	 <p>Mr Gryglas achieved a lot of success on an international arena (he won 18 medals). He won the Polish Championships 20 times. During Paralympic Games in Barcelona (1992), he came 6th in powerlifting. He retired in 2010. After finishing his sports career, he worked in sport as organiser and coach. Currently, one of his ex-athletes competes successfully on an international arena (Tomasz Kociubinski, 9<sup>th</sup> place in the World Championships).</p> <p>Marian Gryglas is a very good organizer. He has organized regional sporting events called Podlasie Cup (bench press and powerlifting), which was attended by competitors from all over the world.</p> <p>He has always enjoyed horse riding. In 1997, he and his wife set up a horse-riding centre called Gryglasówka. In 2012, he became the Master of horse tourism. Currently, he has 16 horses (Arab and Anglo-Arab horses) as well as horse carriages and sleighs. His two sons and a daughter are horse-riding instructors in their family-owned company. Gryglasówka is a well-known and recognized place. Its clients include people who want to learn horse riding professionally or those who wish to spend their leisure time using horse carriages or sleighs. More and more often, people with physical disabilities come to his centre.</p> <p>His modesty, positive energy and a sense of humour cause him to be an inspiration for this group of people to change their lifestyle to a more active one.</p>
Contact details for more information	Marian Gryglas: Maria Bilka

<b>Theme</b>	Elite ex-athlete
<b>Title</b>	<b>Olgierd Stanski, from professional to recreational sport and to further records</b>
<b>Sub-title (optional)</b>	Interview with an athlete
<b>Name of the institution(s)</b>	Polish Border Guard
<b>Country concerned</b>	Poland
<b>Summary</b>	 <p><b>Olgierd Stanski</b>, a Polish athlete, a discus thrower, an Olympian. He was the Polish champion three times (1999-2001), Polish vice-champion three times (2002,2004,2006) and a bronze medallist in 1996, 2003, 2005, 2008 and 2010. His personal best is 64.20 metres. He took part in the Universiade (World University Games) twice (1999 Palma de Mallorca and 2001 Beijing), where he finished 6<sup>th</sup> (61.04 metres and 60.16, respectively). He participated in the International Games three times (2000-2002). In 2000, he came first in the 1<sup>st</sup> League of the European Cup. He took part in the Super League of the European Cup twice (2001, Bremen, 4<sup>th</sup> place – 61.11 metres; 2002, Annecy, 3<sup>rd</sup> place – 60.88 metres). He is the participant of the European Championship in Munich (2002) and Olympic Games in Sydney (2000).</p> <p>After graduating from the University of Physical Education and Sport in Biala Podlaska, he got a job there as an assistant at the Department of Sports Theory. Since 2008, he has worked as an officer at the Polish Border Guard.</p>
<b>Additional information</b>	<p><b><i>What is your motivation for training?</i></b>  <i>It is my lifestyle, and the result of my natural need for physical activity. For many years, I trained sport professionally; however, I have not concluded my sports career officially. I still want to keep fit and, at the same time, keep on training discus throw. I still own a competitor's license of the Polish Athletics Association and take part in the Polish Championships.</i></p> <p><b><i>How often and where do you practise?</i></b>  <i>I do not have a coach, so I train by myself. Everything depends on my job duties and shifts. Usually, I train 4 to 6 times a week (each session lasts approx. 90 minutes). As a graduate of the University of Sport in Biala Podlaska, its ex-worker and ex-member of the university club, I can use all the sports facilities at the university (athletic stadium, indoor athletic hall, body building gym) for free.</i></p> <p><b><i>Do You take part in competitions for veterans?</i></b>  <i>No, I do not, even though such competitions are organised by the Polish Athletic Association of Veterans. I think that there are too few elite ex-athletes participating in such events, so these are not high-level competitions. As an officer of the Polish Border Guard, I have been taking part in the World Police and Fire Games since 2011. A fluent transition from a career in professional sport is possible. In the World Police and Fire Games, I have won 21 medals in total in discus throw, shot put and hammer throw. My last great</i></p>

	<p><i>achievement in the World Police and Fire Games (2019, Chengdu, China) was the gold medal in shot put and discus throw. My result in discus throw (50.28 metres) became a new Games record in Master B category (44 to 49 years).</i></p> <p><b><i>What can be done to involve ex-athletes in sport more?</i></b>  <i>First, more extensive promotion of sport for veterans as well as greater involvement of sports associations are necessary. It is important to enable ex-athletes to make use of sports facilities. They can practise without a coach, but training with other people in a group increases their motivation and involvement.</i></p> <p>Mr. Stanski has performed several functions in sport (athlete, coach, PE teacher). As a hobby, he coaches a female discus thrower as well as his son, who regularly qualifies for the finals of the Polish Championships (he won the bronze medal in the Polish Junior Championships).</p>
<b>Contact details for more information</b>	<p><a href="mailto:maria.bilska@awf.edu.pl">maria.bilska@awf.edu.pl</a>  <a href="mailto:mariusz.buszta@awf.edu.pl">mariusz.buszta@awf.edu.pl</a></p>

<b>Theme</b>	<i>Elite ex-athlete</i>
<b>Title</b>	<b><i>From professional to recreational sport</i></b>
<b>Sub-title (optional)</b>	Slalom through life – from the point of view of an athlete, coach, and a doctor
<b>Name of the institution(s)</b>	Jagiellonian University, Collegium Medicum, Faculty of Medicine
<b>Country concerned</b>	Poland
<b>Summary</b>	<p>Wojciech Gawronski, elite ex-athlete, Polish slalom canoeist, Olympian, ex member of the Polish national team in canoe slalom. He took part in the World Championships five times. In 1973, he won the first ever bronze medal in K-1 for the Polish team in Switzerland. In the same year as well as at 1975 World Championship, he won silver medals, and in 1975 he also won the bronze medal in K-1x3. In 1972, he took part in the Olympic Games in Munich. He retired from international sport in 1979. In 1976, he graduated from the University of Physical Education in Warsaw, and then, in 1984, he completed his studies at the Faculty of Medicine, Medical Academy in Krakow. He is a doctor, a specialist in sports medicine and medical rehabilitation. His wife is a doctor (specialist neonatologist); he has two children: a daughter (specialist radiologist) and a son (graduate of the University of Economics).</p>
	 <p>Photo: Personal archive</p>



<p><b>Additional information</b></p>	<p>Wojciech Gawronski lives in Nowy Sacz, Poland. Since 1984 he has been working at the University of Physical Education in Krakow, at the Department of Sports Medicine. In the years 1989 to 1992, he worked as a coach of the national team in canoe slalom and prepared his athletes for the 1992 Olympic Games in Barcelona. After finishing his coaching career, he was employed in Krka pharmaceutical company (1992 to 1998). During this period, he learned managerial skills, which he later used when organising scientific symposia as well as in his social activity. He organised international symposia ‘Medicina Sportiva’ in the years 1996 to 2008 and national symposia ‘Medicina Sportiva Practica’ in the years 2000 to 2015. He founded scientific journals titled as above. In Medicina Sportiva, he was the Deputy Editor-in-Chief, while in Medicina Sportiva Practica he is the Editor-in-Chief. Moreover, for a number of years, he was a member of the Polish Association of Sports Medicine and was the vice-president of this organisation in the years 1999 to 2009. During this period, he obtained a Ph.D. degree in the field of physical culture (1994). The title of his dissertation was ‘Analysis of physiological and biochemical changes in a yearly training cycle of slalom canoeists’.</p> <p>At the beginning of the 21st century, he set up sports medicine centres in Nowy Sacz and Krakow. In 2000, he became the doctor of the Polish national team of Paralympic skiers. As a doctor, he went to Paralympic Games in Turin, Vancouver and Sochi. He was also the chief of the medical mission at the Paralympic Games in Beijing and London.</p> <p>In 2012, he began working at Jagiellonian University, where he has been working ever since. He teaches, among other things, sports medicine, or medicine of sports activity, and he combines theory and practice through supervising the sports medicine centre at the University Hospital.</p> <p>Throughout this time, he has also worked at the University of Physical Education and at Jagiellonian University.</p>
<p><b>•Interview:</b></p>	<p><b><i>What has been your motivation for practice, training, and competitions?</i></b></p> <p><i>Since childhood, I have been physically active and wanted to follow in the footsteps of well-known athletes. I was inspired to take up training by the book which I got from my brother-in-law, titled ‘A Road to Tokyo’. I was first fascinated with Alpine skiing. In 1968, my brother-in-law took me to a canoeing camp of the club in which he was a coach. It was then that I learnt to canoe. In 1969, canoeing (canoe slalom) became an alternative to skiing. My friend took me to the club ‘Dunajec’ – the club where my friend had just begun supervising the canoeing team. It is worth mentioning that the team was first established by Antoni Kurcz, who later became the coach of the national Olympic team in Munich. I was inspired by the coach’s charisma, so I took up professional training that led to my participation in the Olympic Games (OG) and World Championships (WC).</i></p>

***How often did you train?***

*When preparing for the OG and WC, I trained every day; during camps, I practised twice or even three times a day. After retiring from professional sport, I was still physically active. I still practised canoeing, but also cycling and cross-country skiing. The most difficult period in terms of physical activity was the time when I studied medicine, first years after setting up a family and periods when I obtained successive degrees of medical specialisation. However, I did my best to exercise at the weekends. It was also difficult to do sports regularly when I was the coach of the national team. My social activity at GOPR (Mountain Volunteer Rescue Service) and physical activity connected with it allowed me to maintain my fitness at a decent level. Currently, being over 60, I do sports 3 to 4 times a week. A day without physical activity is a day wasted. I call my training 'intuitive', which means I do sports which I feel like doing, respectively the weather conditions. My physical activity is based on various outdoor sports, i.e., mountain biking, cycling, swimming, canoe slalom as well as downhill skiing, ski touring and cross-country skiing. If the weather conditions are unfavourable, I work out on an ergometer.*

***Where do you practice? Do you have any special conditions for it? Is your training program financed?***

*I do sports mainly in Nowy Sacz and close to it. I make use of the mountains, a lake, and a river. I live 300 metres away from the river. In Krakow I usually use a bike or an ergometer. I cover all the costs connected with my training on my own.*

***How is your training organised?***

*I prefer to do sports by myself. Sometimes, I train together with my friends, with whom I competed professionally. However, our training together does not have elements of competition. I also like skiing, cycling or ski touring with my adult children.*

***How are veteran competitions organised in Poland and internationally?***

*When it comes to canoe slalom, veteran competitions are usually organised together with competitions for young canoeists (youth category). There are also Polish Championships for veterans in different age groups; however, I rarely take part in those. Still, I won several gold medals in those championships. Similarly, I won medals in 2017 World Masters Games in New Zealand and 2019 European Masters Games in Italy. I took part in all those competitions without any external financial support.*

***What else should be done to make veteran athletics even more diversified and more engaging?***

*Sports clubs and associations should not lose touch with their former competitors. Meetings of ex-athletes should not only be social occasions but also should provide an opportunity to spend time together performing and promoting physical activity. As well as sports associations, a particular role in the life of athletes just after retiring from sport should be played by the Polish Olympic Committee and Polish Paralympic Committee. These organisations*

should help ex-athletes through the transition process from professional sport to health-oriented physical activity. It can be done by organising meetings aimed at increasing their health awareness. Moreover, athletes whose health deteriorated due to their sports activity should be taken care of, and they should be helped with the organisation of medical treatment and rehabilitation. Founded in 1991, the Polish Olympians Association, which is a nationwide association of physical culture, and which is a statutory body of the Polish Olympic Committee and the World Olympians Association, aims, among other things, to provide financial and health support to those Olympians and Paralympians who need it. Still, the organisation should put more emphasis on health promotion and prevention of lifestyle diseases among all ex-athletes.

**What do you consider should be the main guidelines for former elite athletes to be active in sports?**

Everything depends on habits formed throughout their career. The moment of retiring as well as its reasons are particularly important. Often, the reason is the lack of further success, health problems, or a disagreement with the club or the association. A sudden withdrawal from physical activity is not beneficial to the body; what is more, a sedentary lifestyle adopted after the retirement may be dangerous to an athlete's health. Therefore, ex-Olympians can often be shown as good role models during meetings or conferences; together with medical justification, they may motivate other ex-athletes to remain physically active at a level adjusted to their age. In addition, ex-athletes should often change the perception of sports performance after their career is over. The score, result, victory, etc., should not be important at this point, but health and satisfaction. In my opinion, to be optimally fit it is necessary to be physically active for one hour a day. Physical effort should mainly involve endurance-related activities. Obviously, the cheapest form of physical activity is running, yet we have a lot of other natural forms of activity to choose from, e.g., energetic walking, jogging, Nordic walking, cycling, cross-country skiing, swimming, or rowing. Such training should be regular (3 to 4 times a week) and performed regardless of weather conditions. When it comes to Masters' Competitions, no special extra preparations should be made. However, the main condition is that you have to be physically active and retain sport-specific skills.

The programme of training must be adjusted to age, physical fitness levels and health problems that a person might have. Therefore, an ex-athlete should remember to regularly do their medical check-up examinations. Currently, it is quite easy in Poland as every citizen can undergo adequate diagnostic examinations after filling in a special form, because in July 2021, a new health programme named Prevention 40+ was introduced aiming at every citizen over 40 years of age. So, every ex-athlete over 40 should use this programme, and then analyse the results with a family doctor or a sports doctor who will suggest a health-oriented 'prescription'. It must be remembered that at the age beyond 40, the results are less important than the participation itself, as promoted by Pierre de Coubertin. A good

	<p><i>indication of an ex-athlete's goal should be satisfactory boundaries of positive health indices such as aerobic capacity, blood pressure, blood lipid profile and self-satisfaction during age-related competitions.</i></p> <p><i>All my life I have been performing some forms of physical activity. During my childhood, it stemmed from the need to learn to ride a bike, ski, canoe as well as to do athletics and play team games. Afterwards, throughout my sports career until now, I have been performing physical activities resulting from my internal need to exercise.</i></p> <p>Mr Wojciech Gawronski has held a lot of different positions. He was an elite athlete, an Olympian, a national team coach, a doctor of the Olympian and Paralympian mission. His active and health-oriented lifestyle after his sports career may serve as an example not only to senior athletes but also to all those who want to keep fit and be healthy for many years to come.</p>
<b>Contact details for more information</b>	<p>w.gawronski@medicinasportiva.pl or wojciech.gawronski@uj.edu.pl</p>


Theme	<b>ROLE MODEL: ACTIVE SENIOR, ELITE EX-ATHLETE</b>
Title	<b>Vladimir Bogoevski</b>
Country concerned	North Macedonia
Summary	<p>Vladimir Bogoevski (born 1 December 1953) was a Yugoslav volleyball player from Skopje, North Macedonia. He competed for Yugoslavia in the volleyball men's tournament at the 1980 Summer Olympics.</p> <p>He successfully graduated from the Faculty of Physical Education in Skopje and the Higher coaching school in Croatia and consequently became a top coach in Yugoslavia, Chairman of the MOC Fair Play Commission, Chairman of the MOC Sports Commission for All, Member of the Board of Directors, and the Assembly of the MOC and MOC Sports Director.</p> <p>His sports career as volleyball player began in the UK Vardar from Skopje in 1968. His debut in the first team of OK Vardar was 1971 and he was member of the first team of Vardar until 1980, being team Captain from 1977 to 1980. He was member of the Junior national team of Yugoslavia in 1972 and 1973, Senior national team player of Yugoslavia from 1972 to 1981, Captain of the national team - junior 1973 and senior from 1976 to 1981 with 257 appearances for the National Team of Yugoslavia.</p> <p>In 1979 he became assistant coach at Vardar, from 1985/86 until 1991/92 he was the coach of the national team of Yugoslavia.</p>
Additional information (optional)	<p><b>Interview</b></p> <p><i>The introductory part shows all the data about your sports career, as well as your professional career. How do you spend your free time, although given you are still active and current professional career as the MOC Director you have a lot of engagements?</i></p> <p><i>Yes, I am quite active in my work-related engagements as an MOC director, but I use every free moment to dedicate myself to recreation and to take part in improving my psycho-physical form.</i></p> <p><i>I can notice that you are in a great physical shape, and you radiate a positive and motivating energy. What kind of physical activity do you do in your free time?</i></p> <p><i>Running and exercising on the shores along the quay of the river Vardar, a good game of tennis with friends. And at home I use a stepper and work with weights. I would separate these activities because I often practice them.</i></p> <p><i>You are a great example for others through your involvement in many organized tournaments, seminars, as well as support for many actions related to sports and proper healthy lifestyle for both younger and older generation of former athletes/veterans.</i></p> <p><i>What would be your message for the end of this interview, with the aim of improving your life and your own health?</i></p>




Photo: Personal archive

	<i>Physical activity improves the psycho-physical, mental, and spiritual health, not only of former athletes, but also of the entire population. We should be an example to all people that with physical activity we extend our lifespan, and thus improve the quality of life. In healthy body healthy mind...</i>
Contact details for more information	Katarina Ivanović

**PRILOGA 2: PRIMERI DOBRIH PRAKS AKTIVNOSTI ZA ŠPORTNIKE VETERANE**

Theme	<b>SUPPORT FOR EX-ELITE ATHLETES</b>
Title	Sport card for free entrance in sport facilities for ex-elite athletes
Sub-title (optional)	Action: Free access to sport facilities
Name of the institution(s)	Local community Ravne na Koroškem
Country concerned	SI-Slovenia
Summary	 <p>The local community and their major decide to provide free access to sport facilities for the elite-athletes after the end of their sport career. Around 25 ex elite athletes have got the “Sport card” at an event for promotion of the best athletes of the year in Ravne na Koroškem. Half of them used the card, mostly for swimming pool and sauna, very often for ski-lift.</p>
Additional information (optional)	<p>Local community Ravne na Koroškem has excellent sport facilities which are located within the sports park in the vicinity of the town and about 300 metres between the facilities. Ex-elite athletes have free access to all of them. Each year new Sport cards are delivered.</p> <p>Sport Centre named Dom Telesne Kulture (gym with basketball and volleyball court, table tennis hall,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bowling alley (4 lanes), 25 m indoor swimming pool, with Jacuzzi and children's paddling pool, saunas (finish, Turkish, infra), dance hall, martial arts hall and judo hall, chess room.</li> </ul> <p>Stadium:6-lane running track (artificial), soccer field (104 x 68 m), long jump, high jump, open fitness.</p> <p>Poseka ski slope, Olympic-size pool: 50 x 25 m , Sport hall Prežihov Voranc (40 x 20 m) for handball, five-a-side football, basketball, volleyball, climbing wall; Outdoor facilities: Cross-country track (XC) with mountain bikes, football field (artificial grass), covered during the winter, three tennis courts (sand; two in hall), beach volleyball court, volleyball court (concrete), basketball court (concrete), tennis wall, multi-purpose court with artificial grass (five-a-side football, badminton, volleyball, etc.), and Castle park (running, auxiliary football field), Trim Trail and themed hiking path).</p>
Contact details	Anita Goltnik Urnaut

Theme	<b>WELL ORGANIZED REGULAR SPORT ACTIVITY FOR SENIOR EX-ATHLETES</b>
Title	Veteran Volleyball
Sub-title (optional)	National veteran volleyball team
Name of the institution(s)	Sport club Veteran volleyball
Country concerned	Slovenia
Level of activity	National and international
Summary	 <p>Since 15 years ex volleyball players practice volleyball on recreational level once a week in Slovenian capitol Ljubljana. Some players from Carinthia, working and living in Ljubljana started the activity and invited volleyball friend to join. They hired a sport hall and regularly practiced men and women together. In Covid times they hired sport halls in some more towns (Ravne, Kranj) and played many friendly matches around Slovenia.</p>
	Foto: lasten arhiv

	They started to join international competitions under umbrella of IVVA: International veteran volleyball association. They participated in unofficial European championships in 2018, took 4th place in category men 55+. Then they invited a top level volleyball coach, who is also a senior. He invited some players who practiced volleyball on recreational level (from Vuzenica, Ravne, Velenje...). They worked together for the last three years, took bronze in 2019 and silver in first official European championships 2021. They already sent the entry form for world veteran championships (October 2022) and established women team.
Additional information (optional)	Average age of the players is over 60 years, the oldest player has 77 years.
Included ex-elite athletes and coaches	Ex elite athlete are included: 2 out of 14 played in the national team, 50 % in the first volleyball league. Coach was elite volleyball player, captain of Yugoslavian volleyball team
Več informacij	Adi Urnaut

Tema	<b>Druženje nekdanjih športnikov</b>
Naslov	Veterani odbojka
Podnaslov	Redna letna srečanja veteranov slovenske odbojke, med njimi številni nekdanji vrhunski športniki
Država	Slovenija
Povzetek	<p>Nekdanji odbojkarji, ki so igrali v šestdesetih letih prejšnjega stoletja, se redno letno srečujejo. Ko so bili mlajši, so se najprej družili na odbojkarskem igrišču in nadaljevali z družabnim delom, zdaj, ko so večinoma starejši od 80 let, pa je namen srečanja ohranjanje socialnih stikov in druženje.</p>  <p>Foto: Tone Hojnik, 2013</p>
Več informacij	Adi Urnaut



### **Priloga 3: Primeri dobrih praks vadbe in prilagajanja telesnih aktivnosti starejšim**

Pri načrtovanju in izvajanju športnih dejavnosti upoštevamo, med drugim, tudi posameznikovo telesno sposobnost in njeno ali njegovo športno specialnost v tekmovalnem obdobju. S predlogi dejavnosti lahko sledimo njihovim željam, lahko pa dodamo nove in popestrimo ponudbo športnega udejstvovanja.

Skupno vsem pa ostaja težnja po sprostitvi, zabavi in druženju z vrstniki s podobnimi izkušnjami športnega življenja. Izbrane dejavnosti so lahko spodbuda in izziv za preizkusiti nekaj novega ali ostati v okvirih športa, ki jih je spremljal vso tekmovalno pot.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj področij športno-rekreativnega udejstvovanja, primernega tudi za elitno skupino nekdanjih vrhunskih športnic in športnikov:

- Model vadbe za ohranjanje in razvijanje moči, ravnotežja in gibljivosti
- Plavanje in vadba v vodi
- Odbojka

#### **Priloga 3.1 MODEL VADBE ZA SENIORJE Z NAMENOM OHRANJANJA IN RAZVIJANJA MOČI, RAVNOTEŽJA IN GIBLJIVOSTI**

V vseh obdobjih življenja je pomembno ohranjanje samostojnosti in s tem funkcionalne usposobljenosti telesa za opravljanje vseh dnevnih življenjskih aktivnosti. Le-te predstavljajo široko področje kompleksnih aktivnosti, ki so same po sebi naravne, ko telo deluje. K telesni aktivnosti za čim daljše obdobje neodvisnosti od pomoči drugih je v starejšem obdobju potrebno obdržati mišično moč, gibljivost in ravnotežje (Mišigoj-Duraković idr., 2003).

S primerno telesno vadbo se ohranja mišična masa, zmanjšuje se stopnja izgube kostne mase, kar izboljšuje stabilnost ter preprečuje padce in poškodbe (Heimer idr., 2000). Zavira tudi staranje, dviguje splošno telesno odpornost in zmogljivost, ohranja prožnost, trdnost in gibljivost sklepov, poživlja metabolne (presnovne) procese, ohranja pravilno držo telesa in hrbtenice, kar je pomembno za dihalno in prebavno dejavnost, obnavlja mišično prožnost, moč in gibljivost, poživlja delovanje srčno-žilnega sistema ter preprečuje srčno-žilne bolezni, ima pozitiven učinek pri zdravljenju sladkorne bolezni, raka debelega črevesa, osteoporoze in njenih kliničnih znakov, povzroča predihanost dihal in izboljšuje aerobno kapaciteto, vpliva na dejavnost kože, njeno odpornost in prilagodljivost, poživlja delovanje endokrinih (hormonskih) žlez, uravnava telesno težo in vpliva na psihično zdravje, saj preprečuje depresijo ter daje občutek miru in splošnega zadovoljstva z življenjem (Stoppard, 1991).

Vadba za ohranjanje in razvijanje moči, ravnotežja in gibljivosti se lahko izvaja tako v vodi, v naravi in v športnih objektih. Pri vadbi je potrebno upoštevati telesne sposobnosti, ki jih ima posameznik, primernost vaj, število ponovitev in trajanje obremenitev.

Pri vsaki vadbeni uri je potrebno upoštevati posebnosti sodelujočih ter vadbeno uro prilagoditi posameznikom z različnimi gibalnimi sposobnostmi.  
Vadbena ura naj traja 45 – 90 minut, s tem da  
10 – 20 minut obsega ogrevanje,  
30 – 60 minut aktivna vadba in  
5 – 10 minut ohlajanje in sproščanje.

Z vajami za ogrevanje telo pripravimo na napor za izvajanje drugih vaj ali treninga. Z njimi povečamo srčni utrip, telesno temperaturo ter mišicam zagotovimo boljše prekrvavitev ter preprečujemo kasnejše poškodbe. Izvajamo lahko vaje, kot so: hitra hoja, hopsanje, menjavanje hitre in počasne hoje, hoja s spreminjanjem pozicije stopala, visoko dvigovanje kolen, hoja v parih, hoja z odbijanjem žoge, različne igre lovljenja, odbojka z baloni, podajanje žoge in podobne vaje.



V delu aktivne vadbe izvajamo vaje za razvijanje in ohranjanje moči, ravnotežja in gibljivosti. V primeru, da je vadbena ura namenjena aktivnemu treningu, se v delu aktivne vadbe izvaja aktivni trening (odbojka, košarka, nogomet, itd).

Ob zaključku sledijo vaje za ohlajanje in sproščanje telesa, kot na primer:

- kroženje v gležnju in zapestju: z vajo sproščamo mišice zapestja in gležnja;
- izmenični poskoki z noge na nogo s stresanjem delov telesa: vajo delamo stoje z izmeničnimi rahlimi poskoki z noge na nogo, stresamo noge, roke in trup, pri tem poudarjeno izdihujemo in vdihujemo, vaja je sprostilna za mišice spodnjih in zgornjih okončin ter trupa;
- predklon trupa, ki prosto visi: stoja je razkoračno, trup spustimo v predklon, predročenje je prosto proti nogam, trup in roki prosto visijo, pri tem globoko dihamo, vaja je sprostilna za mišice trupa in rok;
- stresanje nog: ležimo na hrbtu, raznožno in priročeno, kolena so pokrčena, stresamo noge, z vajo sproščamo mišice nog.

### **Vadba za ohranjanje in razvijanje moči**

Tisti, ki imajo razmeroma dobro ohranjeno moč, so sposobni v polni meri izkoriščati svoje mišice in premagovati zunanje sile, ki se neprestano pojavljajo v življenju pri različnih telesnih dejavnostih (Berčič, 2002). Zaradi fizioloških danosti je z ustrezno vadbo prav pri moči mogoče veliko pridobiti in jo tudi ohranjati vse do pozne starosti. Vadba naj bo sorazmerna in naj predstavlja celoto vseh sestavnih delov gibalnega sistema človeka z upoštevanjem mišične vzdržljivosti. Taka vadba krepi srčno-žilno sposobnost, ki je odvisna od funkcionalnih sposobnosti srca, ožilja, dihal in skeletnega mišičja, ki mora biti prilagojeno na dlje časa trajajoče obremenitve in je ena od pomembnih skrbi za krepitev pri starejših.

Pri izvajanju vaj za ohranjanje in razvijanje moči lahko uporabimo različne pripomočke, kot so različno težke uteži, elastike, žoge, palice in drugo. Vaje se lahko izvajajo z lastno težo, priporočljiva pa je tudi vadba na trenažerjih (npr. v fitnesu), saj omogoča usmerjeno delovanje na posamezne mišične skupine, ki jih posameznik želi razvijati.

Navedeni so primeri vaj za ohranjanje in razvijanje moči: v začetku se priporoča manjše število ponovitev, npr. 3 – 5 v eni seriji, postopoma 10 ali več ponovitev (glede na lastno počutje):

- kroženje z rokami in žogo: stoja je razkoračno, roke so v predročanju, v rokah držimo žogo in krožimo z rokami pred telesom, z vajo krepimo ramenski obroč in mišice rok;
- držanje žoge na tilniku: stoja je razkoračno, predklon vodoravno, na tilniku držimo košarkarsko žogo, naredimo vodoravno vzklon in predklon, vaja je krepilna za iztegovalke trupa;

- suvanje žoge: stoja je razkoračno, žogo držimo na prsih in sunemo z iztegnitvijo rok, vaja je krepilna za iztegovalke rok;
- suvanje žoge proti partnerju: stoja je razkoračno, vajo delamo v paru v razmaku pet korakov, držimo žogo na prsih: sunemo žogo proti partnerju z iztegnitvijo rok v predročenu gor, partner žogo lovi v predročenu gor, jo pritisne na prsa ter jo sune proti partnerju v srednje visokem loku, z vajo krepimo iztegovalke rok;
- počep: iz stoje izvedemo počep v oporo spredaj in se dvignemo, z vajo krepimo iztegovalke nog;
- sonožni poskoki čez oviro naprej - nazaj in levo - desno: z vajo krepimo mišice nog; dvigovanje in spuščanje žoge: ležimo na hrbtu, roke so v predročenu, z rokami držimo žogo, ki jo dvigujemo in spuščamo, tako da skrčimo in stegnemo roke, vaja je krepilna za iztegovalke komolca in iztegovalke ramen;
- dvigovanje bokov: ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke v priročenu, dvigujemo boke, z vajo krepimo mišice trupa;
- vaje z odporom partnerja (prerivanje);
- nošenje in dvigovanje bremen (tudi vrečk iz trgovine ali dvigovanje loncev itd.);
- hoja po stopnicah navzgor in navzdol.



### Vadba za ohranjanje in razvijanje ravnotežja

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je ta porušen. Vložena sila, ki je za to potrebna, mora biti sorazmerna sili, ki izzove odklone telesa v stabilnem položaju, zato je ravnotežje tudi sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja stabilen položaj telesa v prostoru. Dejavniki, ki vplivajo na ravnotežje, so čutilo vida in sluha, taktilni receptorji za zaznavo odklonov od težišča telesa, ravnotežni organ v notranjem ušesu, ravnotežni center v malih možganih in kinestetična čutila - tetivni in mišični receptorji ter receptorji v okolici sklepov (Pistotnik, 2003). Pri vadbi se krepi tako statično kot dinamično ravnotežje. Statično ravnotežje predstavljajo naloge, pri katerih je treba zadržati določen položaj, dinamično ravnotežje pa predstavljajo naloge, pri katerih med gibanjem premagujemo silo, ki ruši ravnotežni položaj (Ismail in Gruber, 1967).



Pri starejših je s starostjo ravnotežje kot gibalna sposobnost najbolj okrnjena in jo je potrebno bistveno bolj krepiti in ohranjati, kot ostale sposobnosti. Najbolj preproste vaje, kot so hoja miže po ravni črti, hoja stikoma prsti-peta naprej in nazaj, stoja na eni nogi, počepi, hoja po

gredi, sedenje na žogi, prenašanje teže telesa iz ene noge na drugo in druge, omogočajo tako krepitev mišičnih skupin kot stabilnosti telesa v prostoru.

Navedeni so primeri vaj za ohranjanje in razvijanje ravnotežja: v začetku se priporoča manjše število ponovitev, npr. 3 – 5 v eni seriji, postopoma 10 ali več ponovitev (glede na lastno počutje):

- stoja na eni nogi (po možnosti brez opore), položaj zadržimo 10 sekund, nato zamenjamo nogo;
- odpiranje partnerja ob stoju na eni nogi;
- stoja brez opore s stopalom pred stopalom, položaj zadržimo 10 sekund;
- obrat okoli svoje osi, najprej na eno stran in nato še na drugo stran, najprej počasi in nato hitro;
- hoja stikoma stopalo ob stopalo nazaj in naprej miže;
- hoja naprej in nazaj po prstih;
- hoja naprej in nazaj po petah;
- hoja po zunanjem robu stopala;
- hoja po notranjem robu stopala;
- hoja s stopali obrnjenimi navznoter;
- hoja s stopali obrnjenimi navzven;
- hoja po ravni črti miže;
- hoja preko pritrjenih vrvic v višini 10 centimetrov;
- različne vrste hoje po gredi;
- prestopanje ovire (npr. žoge, palice) naprej in nazaj ter levo in desno.

### **Vadba za ohranjanje in razvijanje gibljivosti**

Gibljivost je pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti in dobrega počutja, ki vpliva na kakovost življenja posameznika, saj je mišična sproščenost, ki je povezana z ustrezno stopnjo gibljivosti, tesno povezana z zmanjšanjem psihične napetosti ter omogoča nemoteno samostojno in neodvisno opravljanje dnevnih in instrumentalnih (Finkel, 2003) oziroma funkcionalnih in razvedrilnih aktivnosti ter samooskrbe (Šušteršič idr., 1998). Gibljivost vpliva tudi na optimalno udeležanje vseh drugih gibalnih sposobnosti (Berčič, 2002). Gibljivost je mogoče s pomočjo različnih metod raztezanja in z redno vadbo ohraniti na ustrezni ravni v pozno starost, pri tem pa upoštevati fiziološke značilnosti kostno-sklepnega in mišičnega sistema v starejšem starostnem obdobju (Berčič, 2002). Kako pomembna je gibljivost, se človek zave šele takrat, ko ne more več opravljati vsakdanjih rutinskih opravil oziroma je njihovo izvajanje težko.

Navedeni so primeri vaj za ohranjanje in razvijanje gibljivosti: v začetku se priporoča manjše število ponovitev, npr. 3 – 5 v eni seriji, postopoma 10 ali več ponovitev (glede na lastno počutje):

- zasuk glave levo - desno: stoja je razkoračno, roke so v boku ali v priročenju: zaskukamo glavo v desno stran, nato še v levo stran, pri vaji raztezamo mišice vratu;
- upogib glave naprej - nazaj: stoja je razkoračno, roke so v boku ali v priročenju: glavo potisnemo naprej (dol) in nazaj (gor), pri vaji raztezamo mišice vratu;
- pomik glave naprej/nazaj: stoja je razkoračno, glavo pomaknemo naprej in nazaj kot bi bili želva, z vajo raztezamo vratne mišice;
- dvigovanje ramen: stoja je razkoračno, roke so v priročenju, dvigujemo ramena gor in dol, vaja je namenjena raztezanju mišic ramenskega obroča;

- kroženje z rameni naprej in nazaj: stoja je razkoračno, roke so v priročanju, z rameni krožimo naprej in nazaj, vaja je namenjena raztezanju mišic ramenskega obroča;
- kroženje z rokami naprej in nazaj: stoja je razkoračno, roke so v priročanju, z rokami krožimo naprej in nazaj, delamo velike kroge, z vajo raztezamo mišice ramenskega obroča;
- potisk roke nazaj: stoja je razkoračno, eno nogo pokrčimo za glavo in prste ribličamo lopatici na nasprotni strani, z drugo roko se opremo na komolec pokrčene roke in potiskamo roko navzdol, z vajo raztezamo mišice rok in krepimo mišice ramenskega obroča;
- sprostitev mišic ramenskega obroča: stoja je razkoračno, eno roko prekrizamo čez prsni koš, z drugo roko potiskamo prvo roko v ramenu navzven, z vajo sproščamo mišice ramenskega obroča;
- zamahovanje z rokami navzven: stoja je razkoračno, odročanje skrčno navznoter, zamahujemo z rokami navzven, z vajo raztezamo horizontalne upogibalke ramen;
- izmenično zamahovanje z iztegnjenimi rokami nazaj: stoja je razkoračno, ena roka je vzročena, druga priročena, izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjamo in ob vsakem zamahu stopimo na prste, vaja je namenjena raztezanju horizontalnih upogibalk ramen in rok;
- vaje za zapestje: tresenje dlani,
- vaje za zapestje in moč mišic rok: dlani stikoma spojimo in potiskamo skupaj v različnih položajih (v višini prsnega koša, nad glavo, navzgor, navzdol);
- krčenje in raztezanje prstov,
- izmenični odkloni trupa z menjavo položaja rok: stoja je razkoračno, ena roka je vzročena, druga je v boku, izmenično delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem roke menjamo, vaja je namenjena raztezanju upogibalk trupa, primikalk ramen in odmikalk kolka;
- predkloni trupa: stoja je razkoračno, roke so v vzročanju, naredimo globok predklon in gremo nazaj v stojo, vaja je namenjena raztezanju iztegovalk trupa in kolka ter upogibalk kolena;
- kroženje z boki: stoja je razkoračno, roke so v boku, krožimo z boki v obe smeri, delamo velike kroge, vaja je namenjena raztezanju trupa;
- izmenični zasuki trupa po 2-krat v levo in desno: stoja je razkoračno in predklon vodoravno, roke so v odročanju, ob vsakem zasuku se z dlanjo dotaknemo stopala nasprotne noge, vaja je namenjena raztezanju obračalk in iztegovalk trupa, horizontalnih upogibalk ramen, iztegovalk kolka in upogibalk kolena;
- zamahovanje z nogo vstran: stojimo z obema nogama skupaj, zamahujemo v odnoženje, vaja je namenjena raztezanju odmikalk in primikalk kolka;
- zamahovanje noge naprej - nazaj: stojimo rahlo raznožno, roke so v predročanju in zamahujemo z nogo v prednoženje, vaja je namenjena raztezanju upogibalk kolka;
- potiskanje bokov navzdol: stoja je razkoračno, eno koleno je pokrčeno, z boki potiskamo navzdol, vaja je namenjena raztezanju mišic bokov,
- potiskanje bokov navzdol: stoja je razkoračno, pokrčimo obe nogi skupaj do delnega počepa in stisnemo mišice medeničnega dna, vaja je namenjena krepitvi mišic bokov, nog in mišic medeničnega dna,
- kroženje v kolenu: stopala so stikoma, z rokami se primemo za kolena in z obema kolenoma krožimo v eno in nato v drugo smer, vaja je namenjena krepitvi kolenskega sklepa.

## **Priloga 3.2 PLAVANJE IN VODNE AKTIVNOSTI**

### **Značilnosti vadbe v vodi**

Plavanje velja za eno tistih dejavnosti, v katero se lahko vključujejo ljudje najrazličnejših sposobnosti in starosti. Po svojem fiziološkem učinku na organizem sodi plavanje med najbolj mnogostranske športno-rekreativne dejavnosti (Kapus in sod., 2002). Plavanje zelo ugodno vpliva na srčno žilne sposobnosti, ugodni vplivi se odražajo tudi na mišični vzdržljivosti, koordinaciji, moči, gibljivosti in ravnotežju.

### **Značilnosti udeležencev**

Izbor dejavnosti v vodi, ki je na voljo nekdanjim vrhunskim športnicam in športnikom, je mnogo pestrejši in tudi zahtevnejši, saj od njih upravičeno pričakujemo višjo stopnjo telesne pripravljenosti in tudi zavzetosti za nadaljevanje športnega načina življenja.

Za telesno elito med starejšimi je priporočljivo, da se vključuje v športna tekmovanja na različnih ravneh, tudi mednarodnih. Ne smemo spregledati, da se tudi vrhunske športnice in športniki s staranjem soočajo, kot vsi drugi, z raznolikimi oblikami težav, ki jih, ne glede na nekdanjo športno vrhunskost, lahko pripelje med tiste, ki potrebujejo tudi terapevtsko zasnovano vadbo.



Jaring Timmerman, swam two world records in his age category at age 104 and 11 month

## **MOŽNOSTI IN RAZNOLIKOST VADBE V VODI**

### **Plavanje in skoki v vodo**

Znanje plavanja je življenjskega pomena, po plavalnih zmožnostih pa ocenjujemo tudi kulturno raven in družbeno razvitost nekega naroda. Za plavalne sloge prsno, kravl, hrbtno in delfin, pa tudi za skoke v vodo, velja, da je sama tehnika izvedbe v razponu od osnovne do tekmovalne. Vaditelj vadbene skupine pa določa, glede na sposobnosti posameznikov, način, obseg in intenzivnost vadbene procesa. Seznanjen pa mora biti tudi s specifičnostjo vadbe starejših, v tem primeru tistih, ki imajo za seboj vrhunske športne kariere v različnih športnih panogah.

## Odbojka v vodi

Za skupino najnaprednejših med številnimi dejavnostmi v vodi priporočamo odbojko v vodi, ki je dovolj zahtevna, da lahko predstavlja izziv in novo doživetje. Pri tekmovalni obliki odbojke v vodi upoštevamo veljavna odbojkarska pravila, tudi tista, ki se nanašajo na mesto servisa, število dotikov in menjavo mest.

Oprema: odbojkarska žoga, mreža, obroba igrišča, stojala



Kako igramo:

- Mreža deli igralno polje na dva dela na višini 1,20 metra od vodne površine.
- Nastopata dve ekipi, vsaka na svoji strani mreže.
- Upoštevamo osnovna pravila odbojkarske igre.
- Zmagovalna ekipa mora dobiti dva oz. tri igralne sete.

Opomba: pravila igre lahko prilagajamo, če to narekujejo sposobnosti udeležencev in okoliščine, v katerih se igra odvija.

## Terapevtska rekreacija v vodi

Zaradi zakonitosti, ki delujejo na telo v vodi, so obremenitve na posamezne dele telesa neprimerno manjše kot na kopnem, kar omogoča starejšim in tistim z manj mišične moči vključitev v vrsto učinkovitih načinov terapevtske vadbe, primerne tudi po poškodbah in različnih bolezenskih stanjih.

Med dejavnostmi, ki ugodno vplivajo na ohranjanje in razvijanje ravnotežja kot tudi na vzpostavljanje ravnotežnih položajev, izstopajo prav tiste v vodi, vključno s plavanjem. Hoja v vodi s spremembami smeri in hitrosti ter obrati spadajo med začetne stopnje vadbe ravnotežja. Fizikalne zakonitosti hidrostatične in hidrodinamične, kot so pritisk, specifična teža, vzgon in odpor vode, so stalnica pri praktičnem delu v vodi, kjer so možnosti vadbe za ohranjanje in razvijanje moči pri starejših mnogo širše kot npr. v telovadnici. Prednosti, ki jih kaže izkoristiti, so uporaba odpora vode in možnosti večje obtežitve. Po vadbi za krepitev moči v vodi je priporočljivo, da dodamo tudi vaje za raztezanje. Staranje povzroča neizogibne spremembe na srcu, ožilju in pljučih, zato je pozornost, usmerjena v njihovo dobro delovanje, utemeljena. V ta namen vključujemo na primer različne vrste hoje, lovljenja, štafetne igre, razvedrilne igre, tekmovalne igre, plavanje v različnih plavalnih slogih, kot tudi elemente terapevtske vadbe. Upoštevati velja tudi dejstvo, da se lahko zaradi različnih vzrokov (npr. bolezenskih, poškodbah glave, po možganski kapi) v položaju, ko ne obvlada več plavalnih veščin, znajdejo tudi osebe, ki so prej dobro obvladale to veščino. V takih primerih je potrebno ponovno učenje plavanja, da bi vzpostavili prejšnje stanje. Ena od uveljavljenih in preizkušenih metod za tovrstne intervencije je Halliwickov koncept učenja plavanja. Halliwickov program učenja plavanja temelji na desetih točkah, v katerih so prepoznane vsebine, ki se nanašajo na duševno prilagoditev, uravnoteženje, nadzorovanje gibanja v vodi in samostojno plavanje.

## **Strokovno vodenje vadbe v vodi za starejše**

Ne smemo pozabiti, da voda vedno predstavlja potencialni dejavnik tveganja. Pri izvajanju je največja odgovornost vaditelja, ki mora pri načrtovanju in izpeljavi vadbe spoštovati strokovno doktrino in predpisana normativna izhodišča, znati predvideti nevarnosti, ob nesreči pa mora znati pravilno ukrepati (Kovač, Jurak, 2010). Navedeno še posebej velja za vadbo, v katero so vključeni starejši udeleženci.

## **Dostopnost in finance**

Dostopnost do vodnih površin, ki omogočajo plavanje in druge dejavnosti v vodi, je odvisna od naravnih danosti in števila javnih bazenov. Glede plavalne opreme velja, da je finančno zanemarljiva, strošek pa predstavljajo tista javna kopališča, kjer plačujemo vstopnino. Razmerje med vstopnino in koristi, ki jih plavanje in dejavnosti v vodi omogočajo, pa v veliki večini primerov opravičujejo izdatek. Skupina nekdanjih vrhunskih športnic in športnikov tudi predlaga, da bi bil vstop na javna kopališča zanje sofinanciran s strani njihovih matičnih društev in zvez.



### Priloga 3.3 ODBOJKA

Odbojka je najbolj razširjena ekipna športna panoga. Igrajo jo po vse svetu, aktivnih je 500 milijonov igralcev odbojke in odbojke na mivki in 10 milijonov trenerjev (<http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/CoachManual/English/#/23/zoomed>). V mednarodno odbojgarsko zvezo je vključenih 220 držav ([http://www.fivb.org/EN/FIVB/FIVB\\_History.asp](http://www.fivb.org/EN/FIVB/FIVB_History.asp)).

Je najbolj priljubljen rekreativni šport in ni starostnih omejitev za igranje. Z igricami odbojgarskih veščin lahko začno že otroci pred vstopom v šolo, številni so igralci v starosti preko 80 let, ki jo z veseljem igrajo. Odbojka spodbuja tako telesno kot mentalno funkcioniranje, povečuje gibljivost, moč, hitrost, preciznost, koordinacijo, ravnotežje ter koncentracijo, obvladovanje čustev, sodelovanje z drugimi. Vključuje dva pomembna procesa: identifikacijo posameznika z ekipo in integracijo v kolektiv (Vute, 2004).



Photo: Veteran European Championship in volleyball, Slovenia and Romania, 56+, Slovenian captain with 77 years, the oldest participant (personal archive).



Slika: Odbojka na mivki: Osemdesetletna Lois Austin, igra odbojko že sedmo desetletje.  
<https://www.cbsnews.com/news/80-year-old-volleyball-player-serves-up-passion-for-the-game/>

## ODBOJKA SEDE

Odbojka sede je ena od oblik odbojke. Osnovna značilnost, po kateri se loči od ostalih vrst odbojke, je ta, da med igranjem in še posebej v trenutku, ko žogo odbijemo, sedimo na tleh. Med igro morajo ohraniti stik s podlago, ne smejo se dvigati.

Je zelo priljubljena športna panoga, prilagojena osebam z ovirami na gibalnem področju, igrajo pa jo lahko vsi. Ker ni skokov in obremenitev sklepov nog, je zelo primerna oblika za starejše.



Slika : Tekma Slovenija – Nizozemska POI 2008

Vir: arhiv ZŠIS - Paraolimpijskega komiteja

### RAZLIKE MED ODBOJKO SEDE IN ODBOJKO

Prilagoditve igralnih pravil v sedeči odbojki so:

- manjše igrišče (namesto 9 x 9 m le 6 x 5 m),
- linija napada je od mreže oddaljena 2 metra,
- nižja mreža (1,15 m pri moških in 1,05 m pri ženskah, 1,00 mlajše kategorije),
- dovoljen je blok servisa,
- za določanje položaja šteje, kje igralec sedi, ne kje ima noge,
- dovoljeno je, da se dotaknemo nasprotnega igrišča z roko, nogo,
- igralcem ni dovoljen dvig od podlage med igralnimi akcijami (World Paravolley, 2014).

Odbojka sede je primerna je za moške in ženske, za starejše in mlajše. Je izjemna priložnost za vrhunske odbojkarje, ki so zaradi poškodbe ali okvare morali prenehati z igranjem odbojke, da nadaljujejo s svojo priljubljeno športno panogo. Igra poteka sede, zato je skok tisti element, ki je izločen. Sedenju sta prilagojeni velikost igrišča in višina mreže, sicer pa veljajo vsa pravila dvoranske odbojke z nekaj redkimi izjemami. Prilagoditve športne panoge omogočajo posameznikom z okvarami spodnjih okončin, da povsem enakovredno tekmujejo z igralci, ki teh okvar nimajo.

ODBOJKA SEDE NA MIVKI ima v primerjavi z odbojko na mivki oz. odbojko sede naslednje prilagoditve: ekipo sestavljajo 3 igralci. Velikost igrišča je 6 x 4 m, velja pravilo rotacije, vendar lahko igralci sedijo kjerkoli.

## ODBOJKA SEDE NA VOZIČKIH

S prilagoditvijo igralnih pravil lahko igrajo odbojko tudi osebe, ki so vezane na voziček (odbojka na vozičkih – igrišče meri 7 x 7 metrov, višina mreže je 160 cm za moške in 150 cm za ženske, igra se z večjo napihnjeno žogo) (Vute, 1999).



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:US\\_Navy\\_081024-N-5086M-42\\_](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:US_Navy_081024-N-5086M-42_)

## PRILAGODITVE GLEDE NA GIBALNE SPOSOBNOSTI UDELEŽENCEV

- Igranje na dva osvojena seta (namesto na tri),
- nižja mreža,
- manjše igrišče,
- večja žoga...

Glede na gibalne sposobnosti udeležencev odbojke lahko prilagajamo velikost žoge (manjše kot so sposobnosti, lažja in večja naj bo žoga: balon ali žogo za na plažo), pravila in organizacijo igre (v eni liniji, več dotikov, lovljenje in metanje namesto odbijanja...) z namenom, da bodo udeleženci uživali in izkusili prijetne trenutke v igranju.

Odbojko lahko igramo sede na stolih, preko mreže, mize ali v krogu, v parih...



[https://www.facebook.com/volleyclubsarrebourg/photos/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/volleyclubsarrebourg/photos/?ref=page_internal)

## Priloga 3 :MOŽNOSTI VKLJUČEVANJA VETERANOV V TEKMOVANJA

V nadaljevanju so predstavljena tekmovanja za veterane, ki imajo svoj začetek v 60 letih prejšnjega stoletja in predstavljajo vrsto telesne dejavnosti za starejše, ki je v velikem porastu.

### 3.1 VEČŠPORTNA TEKMOVANJA ZA STAREJŠE

#### SVETOVNE VETERANSKE IGRE - WORLD MASTER GAMES

Mednarodna zveza za veteranske igre (The International Masters Games Association, IMGA) je krovna organizacija, ki skrbi za organizacijo svetovnih iger. Promovira vseživljenjsko tekmovanja, prijateljstvo in razumevanje med starejšimi športniki, ne glede na starost, spol, raso, vero ali športni status.

Prve svetovne veteranske igre so bile organizirane 1985 v Torontu, na zadnjih igrah 2017 v Auklandu je sodelovalo 28571 športnikov iz 100 držav, na naslednjih igrah, ki bodo februarja 2022 v Kansaiju, pričakujejo okoli 50000 udeležencev (od tega 30000 iz Japonske in 20000 iz drugih držav). Tekmovali bodo v 35 športnih panogah oziroma 59 športnih disciplinah. Športniki invalidi bodo lahko tekmovali v 18 športnih panogah. Na igrah bodo predstavili 34 novih športnih panog (<https://wmg2021.jp/en/games/index.html>). Starostna meja za vključitev v tekmovanje je 30 let. Igre potekajo na 4 leta.

2021 WORLD MASTERS GAMES KANSAI JAPAN  
<https://imga.ch/event/world-masters-games-2021-kansai/>

INTERNATIONAL MASTERS GAMES ASSOCIATION  
CALENDAR

<https://imga.ch/about-the-masters-games/future-masters-games/>

<https://wmg2021.jp/en/games/list>

<https://imga.ch/masters-sports/sports-and-disciplines/taekwondo/>



Zimske svetovne veteranske igre so bile nazadnje organizirane v Innsbrucku januarja 2020 (<https://www.innsbruck2020.com/en/>), tekmovanja so potekala v 12 športih. Naslednje zimske igre bodo 2024 v Lombardiji.

Na svetovni ravni od leta 1987 vsakoletno potekajo tudi Huntsmanove svetovne igre, katerih moto je Mir, zdravje in prijateljstvo, in kot je poudarjal pobudnik iger John Morgan: »zabava«. Najprej so tekmovali samo v odbojki, zdaj pa potekajo tekmovanja v 36 športnih panogah. Udeležijo se jih lahko starejši od 50 let. Igre imajo ime po predsedniku sponzorske korporacije Huntsman. Naslednje igre bodo oktobra 2022 (<https://seniorgames.net/>).



## EVROPSKE VETERANSKE IGRE

Evropske veteranske igre so več-športna prireditve za starejše od 30 let, ki potekajo vsaka 4 leta (pod okriljem Mednarodne zveze veteranskih iger IMGA). Zadnjih iger v Torinu 2019 se je udeležilo okoli 7500 tekmovalcev, ki so tekmovali v 29 »poletnih« športnih panogah, 3 panoge so bile namenjene parašportnikom. Naslednje igre bodo junija 2023 v Tampereju.

Celinska tekmovanja potekajo tudi na drugih kontinentih.

## 3.2 ŠPORTNE PANOGE IN TEKMOVANJA, TEKMOVALNE KATEGORIJE

<b>ATLETIKA</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Evropsko prvenstvo	European Masters Athletics Emmtrc 2021 Italy	<a href="https://european-masters-athletics.org/">https://european-masters-athletics.org/</a>	
	European Masters / Veterans Athletics Championship calendar	<a href="https://european-masters-athletics.org/about-ema/european-veteran-championships.html">https://european-masters-athletics.org/about-ema/european-veteran-championships.html</a>	
Svetovno prvenstvo	World Masters Athletics 2022	<a href="https://world-masters-athletics.com/news/wma-tampere-2022-update-website-and-daily-schedule/">https://world-masters-athletics.com/news/wma-tampere-2022-update-website-and-daily-schedule/</a>	
Slovenija		Spletna stran združenja veteranov <a href="https://zavs.si/">https://zavs.si/</a>	moški od 50 naprej po 5 let, ženske od 40 naprej

<b>BADMINTON</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Mednarodno tekmovanje	2022 Northumberland Masters Silver	<a href="https://be.tournamentsoftware.com/tournament/DF3766E1-265C-4329-A0AD-CFEED1BEA179">https://be.tournamentsoftware.com/tournament/DF3766E1-265C-4329-A0AD-CFEED1BEA179</a>	od 35 naprej po 5 let do 70+

<b>BALINANJE</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Svetovno prvenstvo tekmovanje	IBF Masters World Championship 2021, Dubaj	<a href="https://ibf.websites.mygameday.app/event/ibf-masters-world-championship-2021-2/">https://ibf.websites.mygameday.app/event/ibf-masters-world-championship-2021-2/</a>	Dve starostni kategoriji: 50-64 in 65+

<b>GOLF</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Mednarodno tekmovanje	Czech International Senior Amateur Championship 2021	<a href="https://www.cgf.cz/cz/sportovni-golf/souteze/souteze-jednotlivcu/souteze-jednotlivcu-2021/cisac2021">https://www.cgf.cz/cz/sportovni-golf/souteze/souteze-jednotlivcu/souteze-jednotlivcu-2021/cisac2021</a>	50-64, 65+

<b>JUDO</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Svetovno prvenstvo	World Championship Veterans 2021	<a href="https://www.eju.net/event/world-championships-veterans-7/204984/">https://www.eju.net/event/world-championships-veterans-7/204984/</a>	50-64, 65+
	World Championships Veterans Krakow 2022	<a href="https://veterans.ijf.org/">https://veterans.ijf.org/</a>	
	Koledar mednarodnih tekmovanj	<a href="https://www.ijf.org/calendar?year=2022&amp;age=sen&amp;type=all">https://www.ijf.org/calendar?year=2022&amp;age=sen&amp;type=all</a>	
Nacionalno prvenstvo	Odrpto veteransko državno prvenstvo Slovenije	<a href="https://judoslo.si/competition/3627">https://judoslo.si/competition/3627</a>	Min. 30 let, 2 leti ne sodeluje na uradnih tekmah Judo zveze Slovenije, starostne skupine po 5 let do 70+

<b>KOLESARSTVO</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Evropsko prvenstvo	UEC MTB European Championship 2021, Srbija	<a href="https://novisadmtb2021.com/race-info/team">https://novisadmtb2021.com/race-info/team</a>	
	Koledar	<a href="https://www.uec.ch/resources/2021%20Events/0000%20UEC%20events%202021%202025%20v18.11.2021.pdf">https://www.uec.ch/resources/2021%20Events/0000 UEC events 2021 2025 v18.11.2021.pdf</a>	

<b>KOŠARKA</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Evropsko prvenstvo	European Seniors Basketball Association (ESBA) Druskininkai 2022	<a href="http://esba-basket.com/druskininkai-2022/">http://esba-basket.com/druskininkai-2022/</a>	Min 40 moški, 30 ženske, skupine po 5 let do 75+ moški in 55+ ženske
	European Maxibasketball Championship Malaga, Spain	<a href="http://www.fimba.net/en/news.php">http://www.fimba.net/en/news.php</a>	Min 35 moški, 30 ženske, skupine po 5 let do 80+ moški in 65 ženske
Večšportno tekmovanje	Svetovne igre veteranov 2022	<a href="https://wmg2021.jp/en/games/detail?id=959">https://wmg2021.jp/en/games/detail?id=959</a>	Min 30, skupine po 5 let do 75+
Nacionalno prvenstvo	Odrpto prvenstvo Poljske december 2021	<a href="https://www.facebook.com/Mi%C4%99dzy-narodowe-Otwarte-Mistrzostwa-Polski-Oldboy%C3%B3w-108052387269320">https://www.facebook.com/Mi%C4%99dzy-narodowe-Otwarte-Mistrzostwa-Polski-Oldboy%C3%B3w-108052387269320</a>	40 -49 in 50+ moški 30-39 in 40+ ženske

<b>NAMIZNI TENIS</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Svetovno prvenstvo	World Veteran Championships 2023, Muscat, Oman	Tekmovanje 2020 <a href="https://www.ittf.com/2020-ittf-world-veterans-tour/">https://www.ittf.com/2020-ittf-world-veterans-tour/</a>	starostne kategorije in discipline: 40, 50, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90+
Evropsko prvenstvo	14th European Veteran Championships Rimini, Italy	<a href="http://www.evc2022.it">www.evc2022.it</a>	starostne kategorije in discipline: minimalna starost 40, skupine po 5 leto do 90+;
Mednarodni koledar	ITTF Veteran International Calendar	<a href="https://www.ittf.com/2021-veterans-international-calendar/">https://www.ittf.com/2021-veterans-international-calendar/</a> <a href="https://www.ittf.com/2022-veterans-international-calendar/">https://www.ittf.com/2022-veterans-international-calendar/</a>	
Nacionalno prvenstvo	DP za veterane in rekreativce, 09.04.2022, Ljubljana	<a href="https://slo-namiznitenis.si/ntzavse/rekreativni-nt/">https://slo-namiznitenis.si/ntzavse/rekreativni-nt/</a>	stari nad 40 let, skupine po 10 let (moški), oz do 50 in nad 50 (ženske)

<b>ODBOJKA IN ODBOJKA NA MIVKI</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Svetovno prvenstvo v odbojki	IVVA World Veteran Volleyball Championship 2022 Alcudia	<a href="https://www.ivva.eu/ivva-indoor-volleyball-tournament/">https://www.ivva.eu/ivva-indoor-volleyball-tournament/</a>	Moški: 40–47 , 48–55 , 56+ Ženske: 34–44 , 45+
Svetovno prvenstvo v odbojki na mivki	IVVA World Veteran Beach Volleyball Championship 2022 Alcudia	<a href="https://www.ivva.eu/ivva-beach-volleyball-tournament/">https://www.ivva.eu/ivva-beach-volleyball-tournament/</a>	Moški: 40–49 , 50+ Ženske: 34–44 , 45+
Evropsko prvenstvo		<a href="https://volley.ee/harrastajad/rannavorkpall/veteranide-rannavolle/ivva-european-veteran-volleyball-championship-ivva-beach-veteran-volleyball-tournament-2021/">https://volley.ee/harrastajad/rannavorkpall/veteranide-rannavolle/ivva-european-veteran-volleyball-championship-ivva-beach-veteran-volleyball-tournament-2021/</a>	Moški 45-55, 55+ Ženske 40-50, 50+
Večšportna tekmovanja	Volleybal at IMGA Master Games, Japan, 2022	<a href="https://www.wmg2021.jp/en/games/detail?id=1005">https://www.wmg2021.jp/en/games/detail?id=1005</a>	30+, 35+, 40+, 45+, 50+, 55+, 60+, 65+, 70+, 75+ Na mivki dvojice in četvorke
	World Senior Volleyball Championship (Huntsman World Senior Games)	<a href="http://www.globalcupvolleyball.com">http://www.globalcupvolleyball.com</a>	moški: 55+, 65+, 73+, 78+, ženske: 55+, 65+, 73+, 76+.

<b>PLAVANJE</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Svetovno prvenstvo	19th FINA World Masters Championships 2022 Fukuoka Japonska	<a href="https://www.fina-fukuoka2022.org/en/masters/outline.html">https://www.fina-fukuoka2022.org/en/masters/outline.html</a>	
Evropsko prvenstvo	European aquatics championships 2022, Rim	<a href="https://www.roma2022.eu/">https://www.roma2022.eu/</a>	
Nacionalno prvenstvo		<a href="http://veteraniplavanje.spektrum.si/">http://veteraniplavanje.spektrum.si/</a>	Starost 18, akupine po 5let do 90+

<b>ROKOBORBA</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Svetovno prvenstvo	World Veteran Championships Loutraki	<a href="https://uww.org/event/world-championships-56?tab=results">https://uww.org/event/world-championships-56?tab=results</a>  <a href="https://www.sportcamp.gr/en/news/veterans-world-championships-2021">https://www.sportcamp.gr/en/news/veterans-world-championships-2021</a>	

<b>TENIS</b>			
Vrsta tekmovanja	Naziv tekmovanja	Povezava do spletne strani tekmovanja	Podrobnosti
Svetovno prvenstvo	ITF Super-Seniors World Individual Championships 2022	<a href="https://www.itftennis.com/en/tournament/itf-super-seniors-world-individual-championships-(65-70-75-80-85-90)/usa/2022/s-wc-usa-02a-2022/">https://www.itftennis.com/en/tournament/itf-super-seniors-world-individual-championships-(65-70-75-80-85-90)/usa/2022/s-wc-usa-02a-2022/</a>	65, skupine po 5 let do 90
	ITF Seniors World Individual Championships	<a href="https://www.itftennis.com/en/tournament/itf-young-seniors-world-individual-championships-(30-354045)/por/2022/s-wc-por-01a-2022/">https://www.itftennis.com/en/tournament/itf-young-seniors-world-individual-championships-(30-354045)/por/2022/s-wc-por-01a-2022/</a>	50, 55, 60
	ITF Young Seniors World Individual Championships	<a href="https://www.itftennis.com/en/tournament/itf-young-seniors-world-individual-championships-(30-354045)/por/2022/s-wc-por-01a-2022/">https://www.itftennis.com/en/tournament/itf-young-seniors-world-individual-championships-(30-354045)/por/2022/s-wc-por-01a-2022/</a>	30, 35, 40, 45
Evropsko prvenstvo	European Senior Championship 2021, Hrvaška	<a href="https://www.tenniseurope.org/news/140435/ATP-venue-sunshine-and-high-class-Seniors-Tennis-in-Umag">https://www.tenniseurope.org/news/140435/ATP-venue-sunshine-and-high-class-Seniors-Tennis-in-Umag</a>  <a href="https://www.tenniseurope.org/page/16271/ITF-Seniors-Circuit">https://www.tenniseurope.org/page/16271/ITF-Seniors-Circuit</a>	30, po 5 let do 85+
	Koledar	<a href="https://www.itftennis.com/en/itf-tours/seniors-tennis-tour/">https://www.itftennis.com/en/itf-tours/seniors-tennis-tour/</a>	



## **VESLANJE**

### **NOVA ZELANDIJA**

New Zeland Masters Rowing Championship 2021

[https://www.rowingnz.kiwi/Category?Action=View&Category\\_id=708](https://www.rowingnz.kiwi/Category?Action=View&Category_id=708)

## **RUGBY**

European Veteran Rugby Association calendar

<https://www.evrugbya.org/Overview.989.0.html?&type=imagephotos%2F>

## **JADRANJE**

### **ITALIJA**

EurILCA Master European Championship 2021 Gargnano

<https://eurilca.org/final-results-2021-master-europeans/>

## **TRIATLON**

### **ANGLIJA**

Triathlon England EAST Championship 2020

<https://www.britishtriathlon.org/east/take-part/race-series/adult-champs>

## **NOGOMET**

### **ŠVICA**

International Super Masters 5-a-side World Cup Football Tournament Zurich 2022

<https://faculty.educ.ubc.ca/hubball/worldcupMASTERS/entries2020.html>

## **GORSKI TEK**

### **AVSTRIJA**

The 20th World Masters Mountain Running Championships Telfes

<https://www.wmra.info/news/latest-news-from-the-wmra/904-the-20th-world-masters-mountain-running-championships-in-telfes>

## **SMUČANJE**

### **ZDA**

2022 FIS Masters Cup/Western Regional Championship

<https://usskiandsnowboard.org/masters/masters-events-schedules>

## **KARATE**

### **ČRNA GORA**

9th European Shotokan Karate Championship

<https://www.skdun.org/invitation-to-9th-european-championships-kohai-cup/>

<https://www.swimmingworldmagazine.com/results/masters>