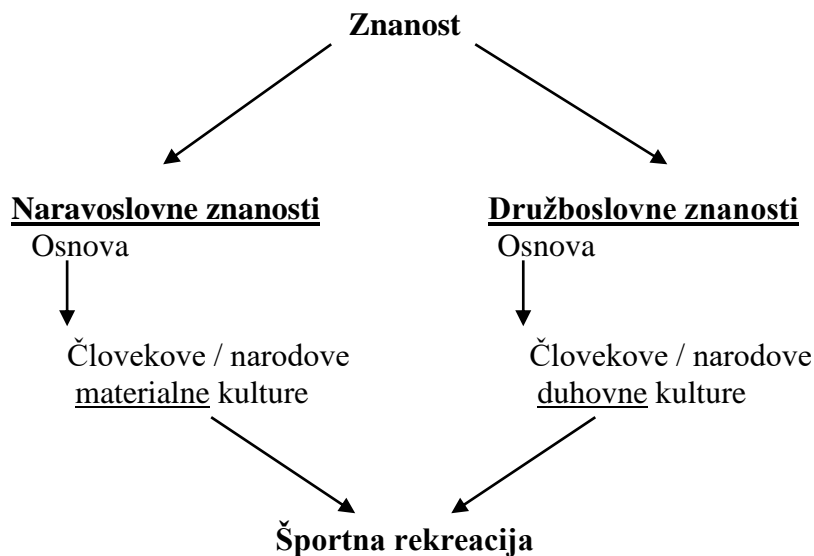


Športna rekreacija

Športna rekreacija v področju znanosti



Znanost in športna rekreacija

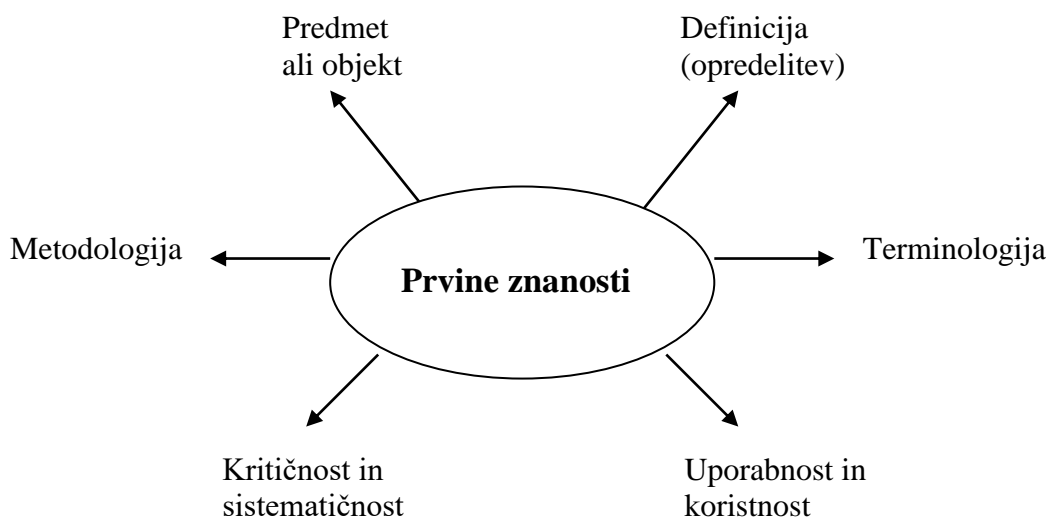
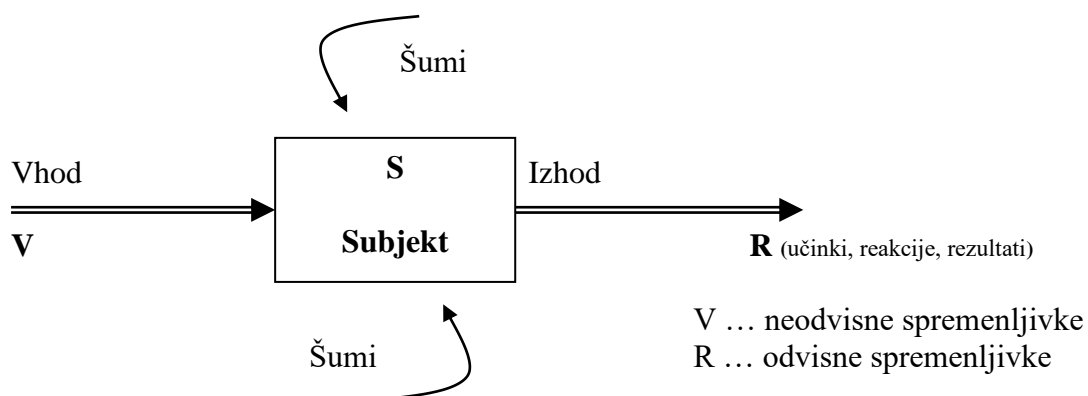
1. Znanost nenehno spodbuja razvoj in napredek na vseh področjih človekovega življenja in dela - *Tudi na področju šp. rekreacije.*
2. Znanost vodi h kakovostno višjim dosežkom in tako omogoča višjo kakovost življenja - *To spoznanje velja tudi za področje šp. rekreacije.*
3. Znanost postaja neposredna "proizvajalna sila" - *Tudi na področju šp. rekreacije.*
4. Le znanstveno raziskovalno delo ob hkratnem uveljavljanju izsledkov v praksi pomeni vizijo razvoja - *Tudi na področju šp. rekreacije.*
5. Kriterij vsakega znanstvenega spoznanja pa je na koncu vselej samo praksa - *Šp. rekreacija pri tem ni nobena izjema.*

*Goodman - začetnik športa paraplegikov: "NI VAŽNO KAJ JE ČLOVEK IZGUBIL, VAŽNO JE KAJ MU JE OSTALO"

A. RAZISKOVANJE, ANKETA, EKSPERIMENT

Smeri raziskovanja

Kineziološki športnorekreacijski transformacijski proces



"Znanost je pot za pridobitev znanj."

Struktura znanstveno - raziskovalnega dela na področji šp. (kineziološke) rekreacije

~ iskanje odgovorov in ugotavljanje zakonitosti

1. Predmet in problem:

- formulacija problema (določitev problema)
- postavitve v prostor in čas (kdaj in kje se pojavlja problem ter kaj se preučuje in kje) ↓
 - na makro ravni (v SLO, v EU, ...)
 - na mikro ravni (občina, služba, ...)
- bibliografski podatki
- dosedanje raziskave (preverjamo, prebiramo kaj je o tem že znanega, raziskanega, kdo je raziskoval, ...)

2. Nameni in cilji raziskovanja:

- izhajajo iz problema
- precizna formulacija
(ciljev in namenov je lahko več ali pa eden generalni)

3. Postavitve hipotez (oz. domnev):

(Velja za raziskovalno in ne za monografsko (deskriptivno) delo.)

- verbalna (besedna) oblika
- matematična - eksplicitna oblika

Npr.:

$$H_0: X_{DSR} = X_{DS}$$

$$H_1: X_{DSR} < X_{DS}$$

$$H_2: X_{DSR} > X_{DS}$$

$$H_0: X_{ZSR} = X_{ZS}$$

$$H_1: X_{ZSR} < X_{ZS}$$

$$H_2: X_{ZSR} > X_{ZS}$$

DS ... delovna sposobnost

R ... športno rekreacijska dejavnost

ZS ... zdravstveno stanje

H_0 - *NIČELNA HIPOTEZA* (kaže, da otroci in odrasli nimajo zdravstvenega stanja)

H_1 - *Hipoteza kjer se stanje izboljšuje*

H_2 - *Hipoteza kjer šp. rek. deluje z negativnim predznakom*

4. Metode dela:

Populacija - VZOREC

A: Metode za zbiranje podatkov

- opazovanje (observacija); služi za nek osnovni vpogled v problem
- formalni / neformalni razgovor (interview)
- anketa z anketnim vprašalnikom
- pedagoški eksperiment

B: Metode za obdelavo podatkov

- testiranje hipotez

5. Interpretacija rezultatov (objektivna):

- sprejem ali zavrnitev hipotez
- razprava (diskusija); naj razkrije in razloži rezultate, ki smo jih dobili
- priporočila; razložiti pomanjkljivosti ter priporočiti izboljšave te "akcije"

6. Zaključki:

- jedrnat povzetek temeljnih spoznanj in ugotovitev

Analiza psihosocialnega statusa

Gost predavanja: LADO ČERNIVEC, rekreativni športnik, star 68 let. Treniral je tek, kolesarjenje, veslanje, tek na smučeh, plavanje. Udeležil se je mnogih tekmovanj po celem svetu (Finska, Švedska, Hrvaška, Slovenija, ...), ter bil večino časa v samem vrhu v svoji kategoriji. V začetku je treniral 2x, sedaj trenira 5-7x tedensko, zjutraj telovadi tudi do 40 minut. Za jutranjo telovadbo uporablja razne skupke vaj, ki jih je sam tudi poimenoval.

1984 - Prvi triatlon v Sloveniji: plavanje čez Blejsko jezero, kolesarjenje do Bohinjskega jezera ter tek okoli Bohinjskega jezera.

Analiza psihosomatičnega statusa

- z motoričnimi testi lahko ocenimo njegov motorični status
- funkcionalne sposobnosti ocenimo z morfološkimi značilnostmi
 - pomemben dejavnik je motivacija (samopodoba)
 - motivacija Lada Černivca je: srečanje in pogovori s prijatelji, včasih je bila tudi tekmovalnost, danes pa le sodelovanje

Anketa

~ na področju športne rekreacije

❖ Glede na način izvajanja:

1. Pisna
2. Ustna:
 - formalni pogovor
 - neformalni pogovor (velikokrat prinese boljše rezultate; izvemo lahko celo stvari, ki še niso bile odkrite, stvari, ki jih ne ve nihče (od najbližjih, sorodnikov))

❖ Glede na predmet raziskovanja:

1. Anketa za raziskovanje objektivne stvarnosti (spol, starost, socialni status, poklic, ...)
2. Anketa za raziskovanje subjektivnih stvarnosti (želje, mnenja, interesi, stališča, ...)

❖ Glede na namen raziskovanja:

1. Orientacijska (pilotska) anketa (preizkusna anketa)
2. Diagnostična anketa (ugotovi, če je generalna anketa sploh smiselna)
3. Eksperimentalna anketa

❖ Glede na preciznost merjenja:

1. Intenzivna anketa
2. Ekstenzivna anketa

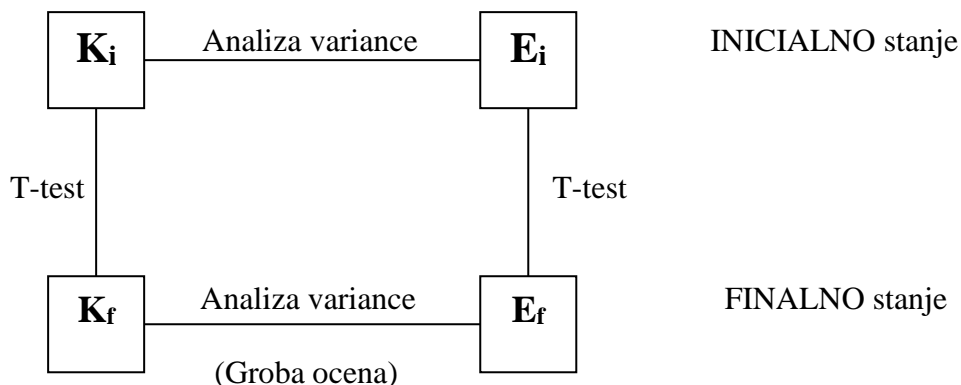
Pri zasnovi ankete moramo imeti pred očmi problem, na katerega želimo dobiti odgovore, ki nam bodo nekaj povedali oz. nekaj pomenili.

Zasnova ankete

- Začetek:
Na začetku skušamo anketirane motivirati za reševanje z nagovorom ali še bolje s pisnim besedilom (se predstavimo, kdo smo, kaj smo, zakaj anketiramo, kaj poskušamo raziskati, kdo bo še vedel za podatke anket, ...)
- Prvi del:
V prvem delu ankete so sociodemografska vprašanja (oz. sociodemografske značilnosti); kraj, bivanja, spol, starost, ... Ti podatki nam kažejo v kakšnem mikro okolju živi anketirani.
- Drugi del:
V tem delu ankete so prisotni psihosocialna (svet) vprašanja: prijatelji, idoli, vzorniki, hobiji, ...
- Tretji del:
Vsebuje bistvena vprašanja ankete - vprašanja o stvareh, ki jih želimo anketirati; npr. kakša se vam je zdela "akcija", kje ste sodelovali, zakaj ste sodelovali v tej "akciji", ...
- Zaključek:
Čisto na koncu moramo pustiti prazen prostor, kjer lahko anketirani napiše svoje mnenje o stvareh, ki se nahajajo v anketi ali o stvareh, ki jih anketa ni zajela.

Pred izvedbo vsake ankete mora biti "training anketarjev", kjer se anketarji učijo enakih postopkov anketiranja, pristop k anketiranju, tako da sebe in anketo predstavijo vsi na enak način.

Načrt in program eksperimenta



Multivariantna analiza
Variance in kovariance
(združitev začetnega stanja K in E)

Kanonična diskriminatna analiza

K ... kontrolna skupina (ki nič ne dela)
E ... eksperimentalna skupina

Primer: Eksperiment o vplivu ŠR na paraplegike

1. Cilji raziskave:

Generalni cilji:

- valorizacija (ovrednotenje) učinkov večmesečnega kineziološkega športnorekreacijskega tretmana (procesa) pri težkih invalidih

Pod cilji:

- v okviru generalnega cilja želimo še posebej ugotoviti:
 - a.) učinek programirane kineziološke rekreacije na nekatere morfološke značilnosti paraplegikov
 - b.) učinek programirane kineziološke rekreacije na nekatere motorične sposobnosti paraplegikov
 - c.) učinek programirane kineziološke rekreacije na nekatere funkcionalne sposobnosti paraplegikov
 - d.) učinek programirane kineziološke rekreacije na nekatere osebnostne značilnosti paraplegikov
 - e.) nekatera subjektivna mnenja in stališča udeležencev večmesečnega organiziranega in vodenega športnorekreacijskega procesa.

2. Načrt eksperimenta:

V obdobju treh mesecev:

- trikrat tedensko organizirana ŠR vadba individualni programi v dneh, ko ni organizirane vadbe, torej preostale štiri dni v tednu

3. Vsebina eksperimenta:

Vsebine, ki celostno vplivajo na osebnost:

- košarka na invalidnih vozičkih,
- odbojka sede,
- badminton - prilagojena oblika,
- streljanje in pikado,
- kegljanje - prilagojena oblika, ...

4. Vzorec spremenljivk:

Za oceno nekaterih motoričnih značilnosti

- ATT - telesna teža
- ATV - telesna višina
- AKGN - kožna guba nadlahti
- AKGT - kožna guba trebuha

Za oceno nekaterih motoričnih sposobnosti

- stisk pesti - MSP (dinamometrična sila)
- met medicinke - MMM (eksplozivna moč)
- zgibe na drogu - MZD (repetitivna moč)
- zvinek s palico - MZVP (giblјivost)
- taping z roko - MTAP (hitrost frekvenčnih gibov)
- žongliranje z vžigalicami - MZV (koordinacija)
- pikado - MPIK (preciznost)

Za oceno nekaterih funkcijskih sposobnosti

- frekvenca srčnega utripa - FSU
- sistolični krvni tlak - FRRS
- diastolični krvni tlak - FRRD
- adaptacija srca - FAS
- vitalna kapaciteta - FVK

Za oceno nekaterih osebnostnih sposobnosti

- anketa (z anketo so izvedeli, kaj se z njimi dogaja, ali so po ŠR vadbi bolj komunikativni oz. odprti ali manj, ...)

5. Analiza subjektivnih mnenj in stališč (z anketnim vprašalnikom)

* Merilci, ki opravljajo meritve, se morajo pred merjenjem udeležiti treningov, tako da vsi merilci delajo po točno določenih pravilih -in nič drugače. (Merilci morajo pri merjenjih ravnati enako - ali vsi motivirajo merjence ali pa nihče)

*Pri merjenju začetnega stanja in končnega spremenjenega stanja moramo zagotoviti točno enake pogoje.

Eksperiment je zelo pomemben za potrditev pozitivnih hipotez in zavrnitev ničelnih ter negativnih hipotez.

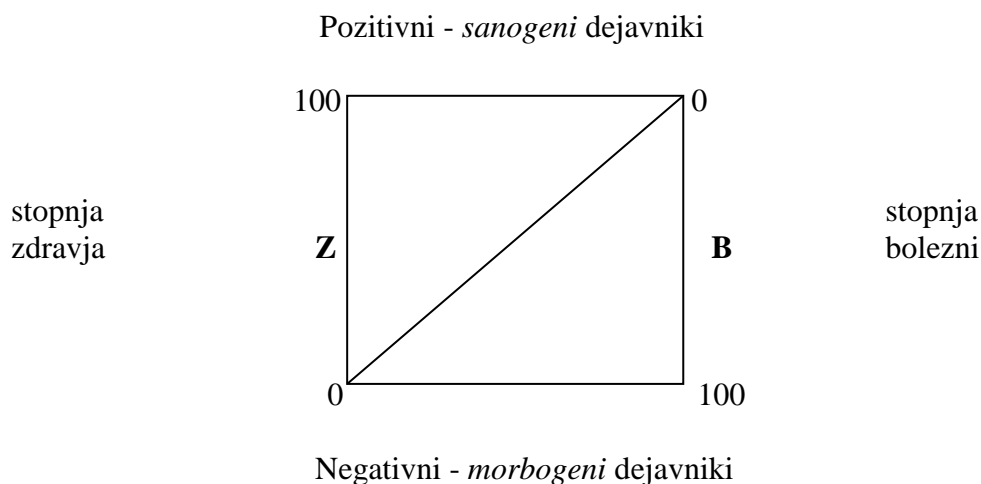
B: ZDRAVJE IN ŠR, ODVISNOST IN ŠR

Cilji športne rekreacije

1. Humanizacija človekovega življenja in dela
2. Bogatenje življenja in dela z radostjo, srečo in zadovoljstvom (kakovost življenja)
3. Ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja
4. Množično vključevanje prebivalstva v redno dejavnost
5. Smotrno in koristno izrabljanje prostega časa
6. Ohranjanje in izboljšanje psihofizičnih sposobnosti
7. Ohranjanje in izboljšanje delovnih sposobnosti
8. Povečanje produktivnosti
9. Preprečevanje in odklanjanje možnosti za nastanek človeku in družbi škodljivih pojavov

Značilnosti današnjega življenja

Dinamični model zdravstvenega stanja (ŠTUKA 1985)



Sanogeni dejavniki:

- zdrava prehrana
- uspešnost v ljubezni
- kakovost v socialnem življenju
- uspešnost na delovnem mestu (oz. izbor ustreznega poklica)

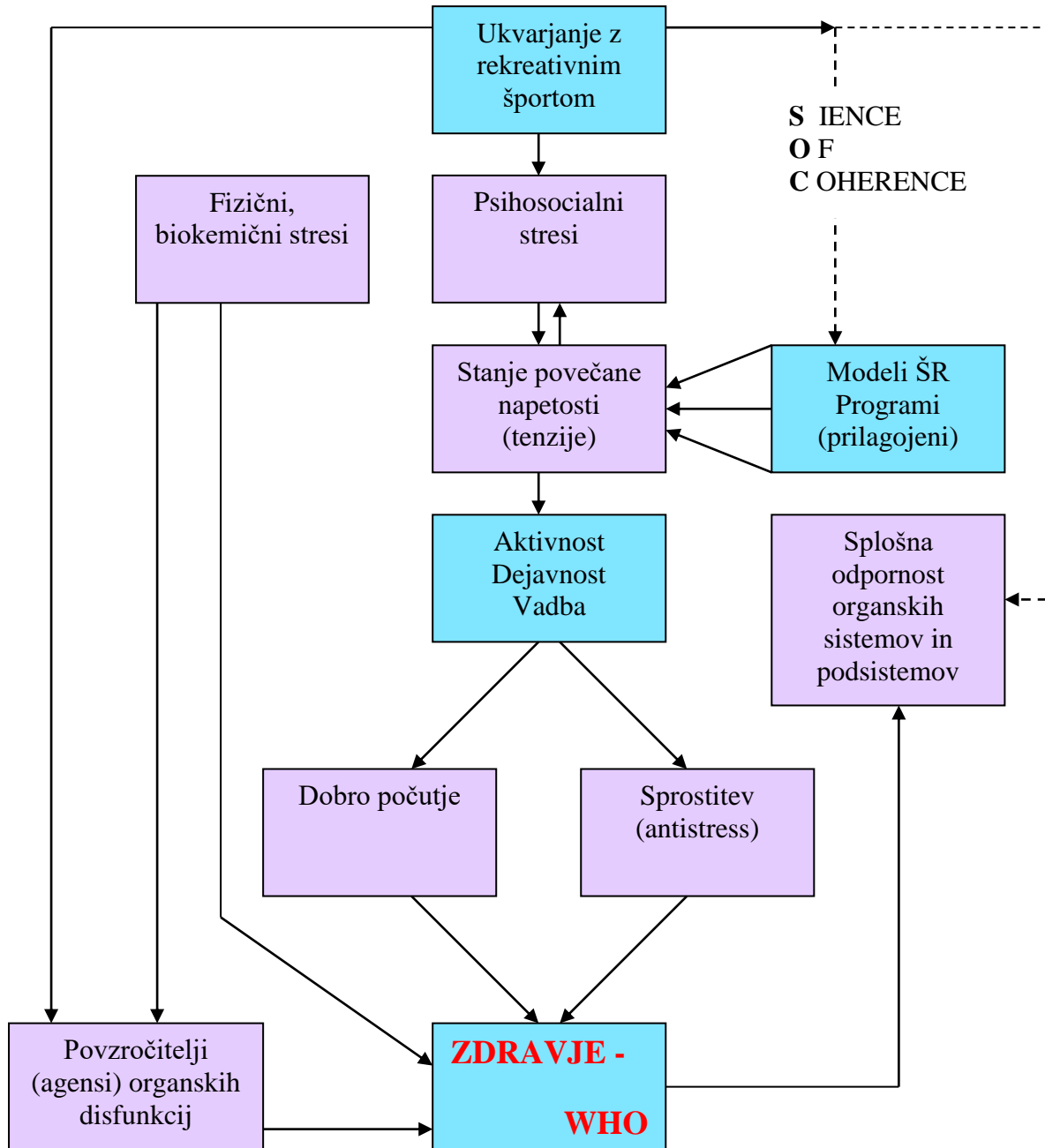
Morbogeni dejavniki:

- negibanje, neaktivnost ali *hipokinezija*
- *velika psihična obremenitev*
- *prevelika telesna teža*

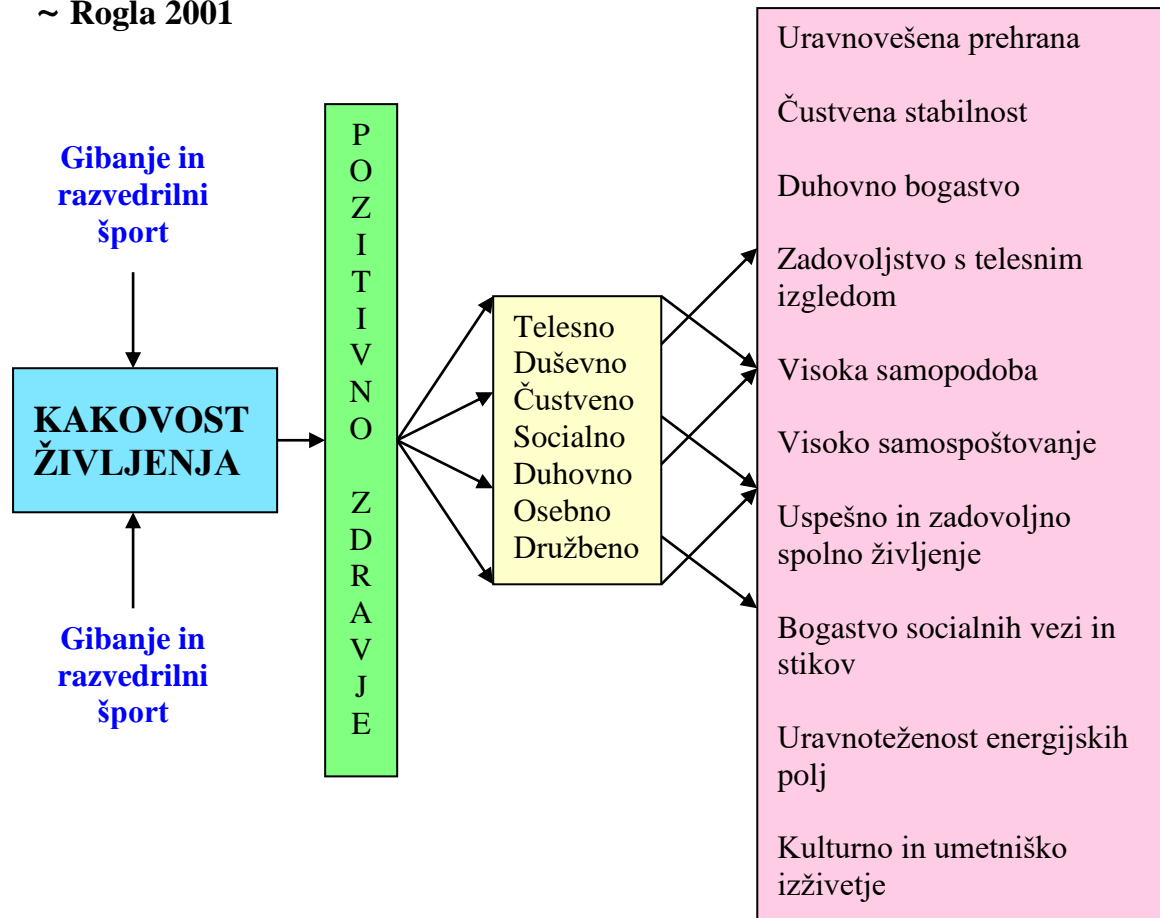
(*MORBOGENI TRIAS*)

Model športa in zdravja

~ Antanovsky 1983



~ Rogla 2001



Smotri in cilji športno rekreacijskega udejstvovanja odvisnikov

1. Humanizacija življenja odvisnikov in pomoč pri prilagajanju družini in prijateljskim skupinam ter širši družbi

~ Zdravje in športna rekreacija:

Klobučar (1994)

Vsak čas ima svojo šibo, človeško ali božjo. Naš čas jih ima več: nesmiselno preHITEVAJOČ utrip življenja, ihtavi in obremenjujoč nemir, nestrpnost do vsega drugačnega in za nameček še narkomanijo.

M. IN L. Hajdinjak (1997)

Škodljivo rabo drog označujemo kot stanje občasnega ali kroničnega zastrupljanja, ki ga povzroča ponavljajoče se jemanje naravnih ali sintetičnih drog.

Kastelic (1997)

Odvisniki morajo na zdravljenje pristati. Tisto, kar je pri tem najtežje, je korenita sprememba načina življenja, je lastna preobrazba in sprememba v njih samih, do katere morajo priti, če se želijo izviti iz spon drog. Spremeniti in povsem preoblikovati je treba tudi sistem vrednot in si v življenju postaviti drugačne cilje. To je tudi najtežji, najbolj zahteven in dolgotrajen proces.

Klobučar (1994)

Koga "zgrabijo" droge ga ne spustijo zlahka, saj je njihova zasvajajoča odvisniška zgrabljivost strahovita.

* Vsi ljudje smo enako izpostavljeni drogam, vendar se razlikujemo po osebnostnih lastnostih, načelih, in morali. Težnja po drogah in alkoholu ni nikakor podedovana, je pa velikokrat prevzeta razvada (Npr. oče je pijanec, tudi mene bo to doletelo).

Človek kot oseba se nikoli ne more ozdraviti odvisnosti sam.

Šport v družini kot dejavnik v boju proti odvisnosti otrok in mladine

1. Starši in njihovi miselni ter vedenjski vzorci (ti vzorci morajo biti oprti na športno rekreacijo)
2. Šport kot "življenska filozofija in vodilo" v družini
3. Teoretična, praktična in izkustvena spoznanja staršev na področju športa (starši naj ne kupujejo le rekvizitov, naj jih tudi skupaj z otroki uporabljajo)
4. Otrok v zgodnjem obdobju otroštva je kot "nezorana ledina"
5. Šport kot "dar in dobrina" v družini
6. Šport kot vzgojni "potencial" v družini in kot dejavnik vzgoje
7. Šport v družini kot temelj za kasnejše športno rekreacijsko udejstvovanje
8. Šport kot dejavnik ozaveščanja otroka in prispevek k njegovi vedenjski samokontroli
9. Šport kot spodbujevalec in oblikovalec samopodobe ter samozavedanja
10. Šport kot dejavnik pridobivanja delovnih navad
11. Šport kot protiutež delu in učenju (zakon sinusoidnega gibanja)
12. Šport kot oblikovalec otrokove celovite osebnosti in spodbujevalec njegovega razvoja (biopsihosocialna integriteta)

Razlogi za začetek uživanja drog

~ Model po Tomoriju (1994)

1. Radovednost
2. Želja po vznemirjanju in ugodju (udejstvovanje v ŠR lahko to željo poteši)
3. Pomanjkanje prijetnih doživetij
4. Želja po sprejetosti v družbo ali po potrjevanju pred vrstniki
5. Iskanje spodbude za pogum ali večjo družabnost
6. Poskus odpravljanja čustvene napetosti, potrnosti ali tesnobe
7. Težnja po sprostitvi, brezbriznosti ali pomirjanju
8. Izogibanje neprijetni in boleči stvarnosti

~ Klobučar

- pravi, da je družinsko neskladje pravi razlog za uživanje drog
- pomanjkanje ljubezni, topline, ki jo starši nadomeščajo z materialnimi podkupninami
- stopnjevanje nestrpnosti med starši in kasneje med starši in otroci

Vrste dilerjev:

- tabletkarji
- zelenjadarji (delo opravljajo doma)???
- zmrzljivi doktor ???
- kokain diler
- rjavi dečko (heroin) - nima nobenega odnosa do sveta, važno je da on dobi svoj denar
- diler heroina - dolg usnjen plašč prsti so trajno porumeneli

C: DEJAVNIKI USPEŠNOSTI NA PODROČJU ŠR

(Učinki ŠR transformacijskega procesa)

- a₁ **A** Morfološke značilnosti
- a₂ **K** Motorične sposobnosti
- a₃ **F** Funkcionalne sposobnosti
- a₄ **C** Konativne razsežnosti (vedenjske značilnosti)
- a₅ **G** Kognitivne razsežnosti (miselne sposobnosti)
- a₆ **M** Motivacijski prostor
- a₇ **ZS** Zdravstveno stanje
- a₈ **S** Sociološke razsežnosti
- a₉ **SV** Sistem vrednot

Nekatere značilnosti in posebnosti "režima prehrane" posameznikov s preveliko telesno težo (adipozne osebe)

1. Telesna teža je odvisna od količine in kakovosti zaužite hrane. Po pravilu zmanjšanje količine pomeni tudi zmanjšanje telesne teže.
2. Proces hujšanja (redukcijska dieta) zavisi od "mehanizma volje" in vnešenih kalorij ter kakovosti hrane.
3. Redna in sistematična športnorekreativna dejavnost pozitivno vpliva na zmanjšanje telesne teže. Maščobno tkivo se prestrukturira v mišično tkivo. Poveča se tonus kože in podkožnega tkiva.
4. Telesna aktivnost le olajša proces zmanjšanja telesne teže, v celoti pa nanj ne more vplivati.
5. Proces hujšanja zahteva postopnost. Dnevno je treba zmanjšati obroke hrane za 100 - 200 Kcal, če občasna dieta ne rodi sadov.
6. Poseben režim prehrane (dieta) ne sme vplivati na zmanjšanje vitaminov, potrebnih za delovanje organskega sistema - polivitaminski preparati.
7. Prevelik apetit strokovnjaki povezujejo z navado (informacije so "uskladiščene" na ravni programov).
8. Adipozne osebe, ki trdijo, da ne jedo pretirano veliko, najverjetneje res ne delajo tako, vendar pa je njihova prehrana glede zaužitih kalorij napačna (prevelika količina maščob).
9. Tudi alkohol je "hrana", 1g = 7,1 Kcal.
10. Poseben režim prehrane zahteva natančno načrtovanje in programiranje količine in kakovosti obrokov.

11. Prevelika telesna teža je hkrati tudi rizični faktor (vsak kilogram odvečne telesne teže pomeni 2% večjo smrtnost v odnosu na normalne osebe) in most, ki vodi k mnogim nevarnim in težkim obolenjem.

Zapleti pri debelosti

~ Pfeifer, 1995

1. Povečan krvni tlak - privede v stanje možganske kapi.
2. Bolezni srca (zoženje srčnih žil - arterioskleroza)
3. Možganska kap
4. Odpoved ledvic (mašenje žil - arteoskleroza - nalaganje maščob na stene žil)
5. Artroza (hrbet, kolki, kolena)
6. Krčne žile na nogah - značilne za stoječa delovna mesta
7. Motnje respiracije (dihanja) ("piknikov sindrom")
8. Hormonske motnje (izguba menstruacije)
9. Zmanjšanje potence pri moških
10. Zmanjšanje števila spermijev
11. Rak (jajčnikov, dojke, pankreasa - vranice, prostate, debelega črevesa)
12. Sladkorna bolezen




Vzroki debelosti

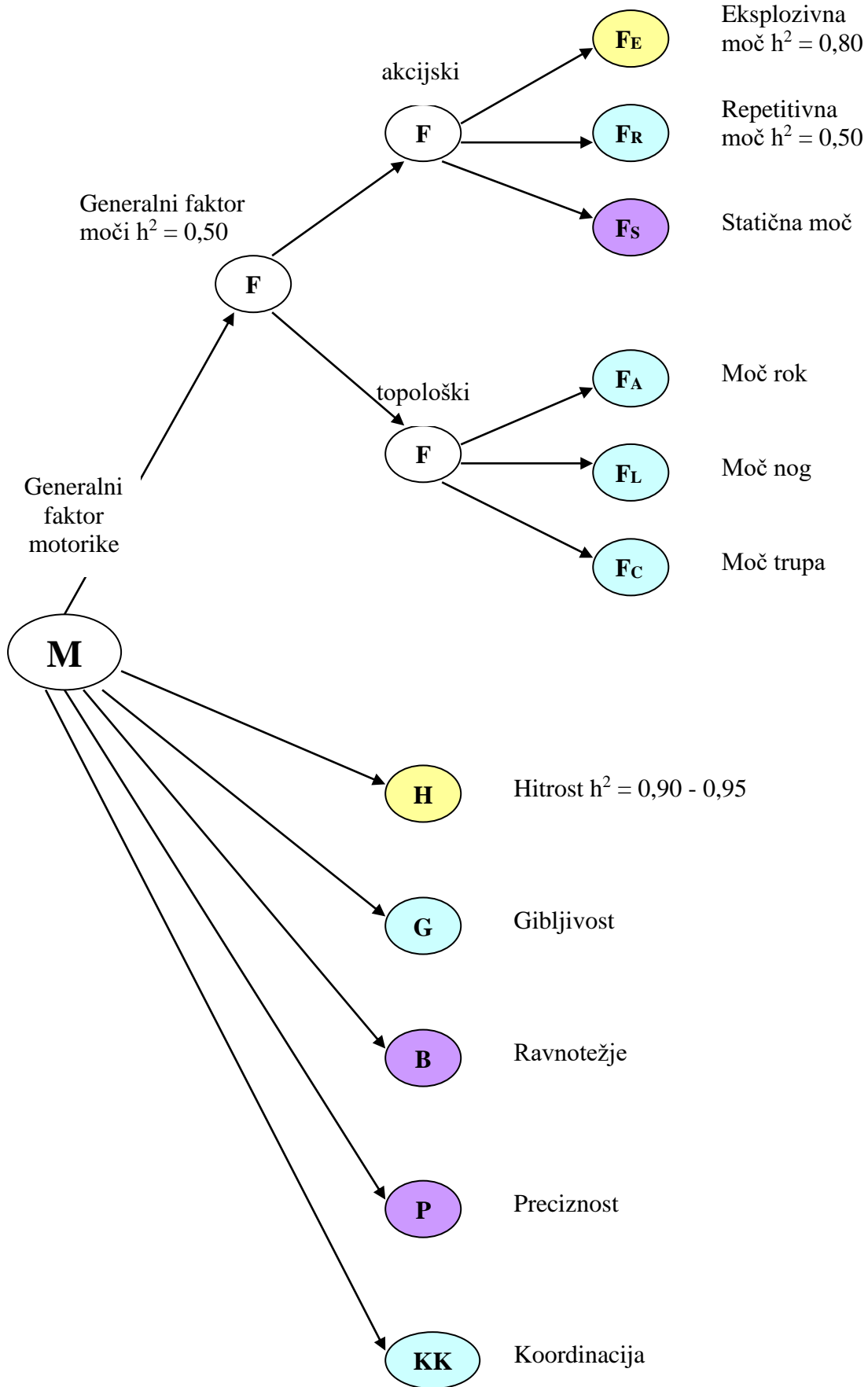
1. Pozitivna energetska bilanca
2. Nagnjenost k debelosti (izoliran gen za debelost)
3. Telesna sestava
4. Vzorec gibanja (negibanja) - način življenja (tudi ŠR življenja)
5. Bazalni ali osnovni metabolizem
6. Termogeneza - ustvarjanje ustreznega temperaturnega okolja
7. Vplivi okolja (homosedens, prehrabene navade, stresi, nepravilna vzgoja, socialni status, ozaveščenost, psihični dejavniki, ...)
8. Drugi vzroki (maj kot 1%) - hormonske motnje, poškodba hipotalamusa - centra za lakoto, ...

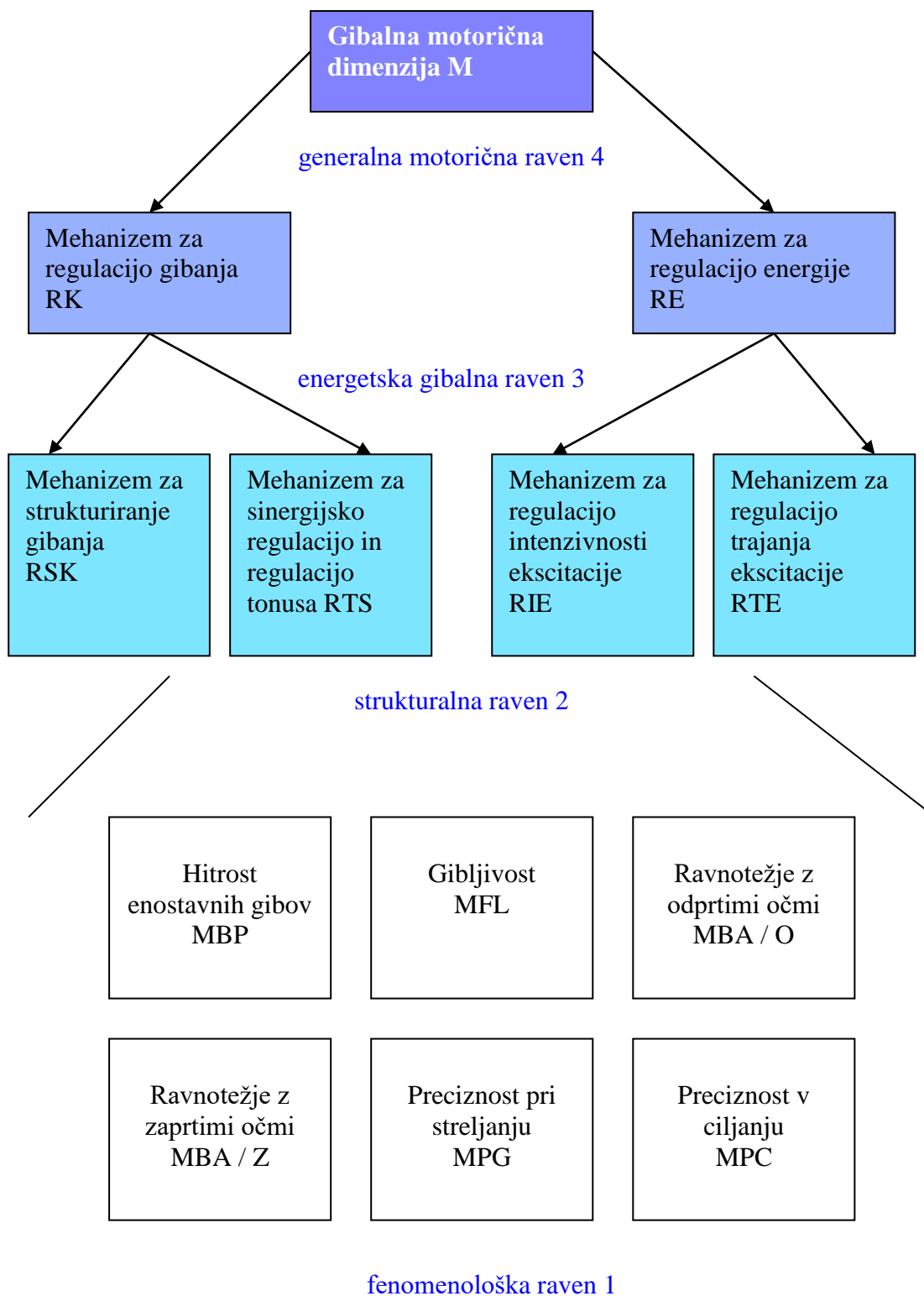
Klasični model: moč, hitrost, spretnost, vzdržljivost

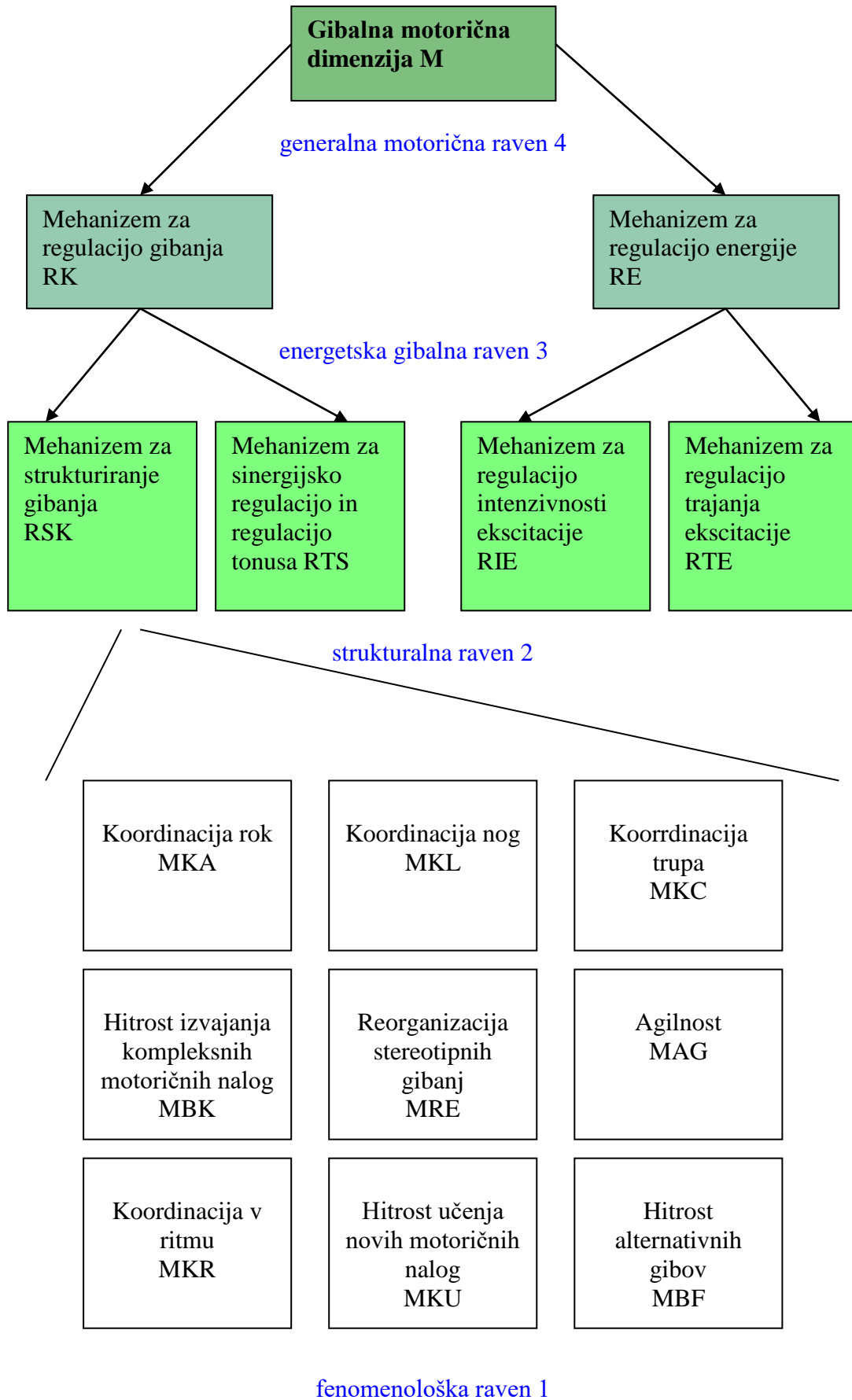
~ Fenomenološka raven

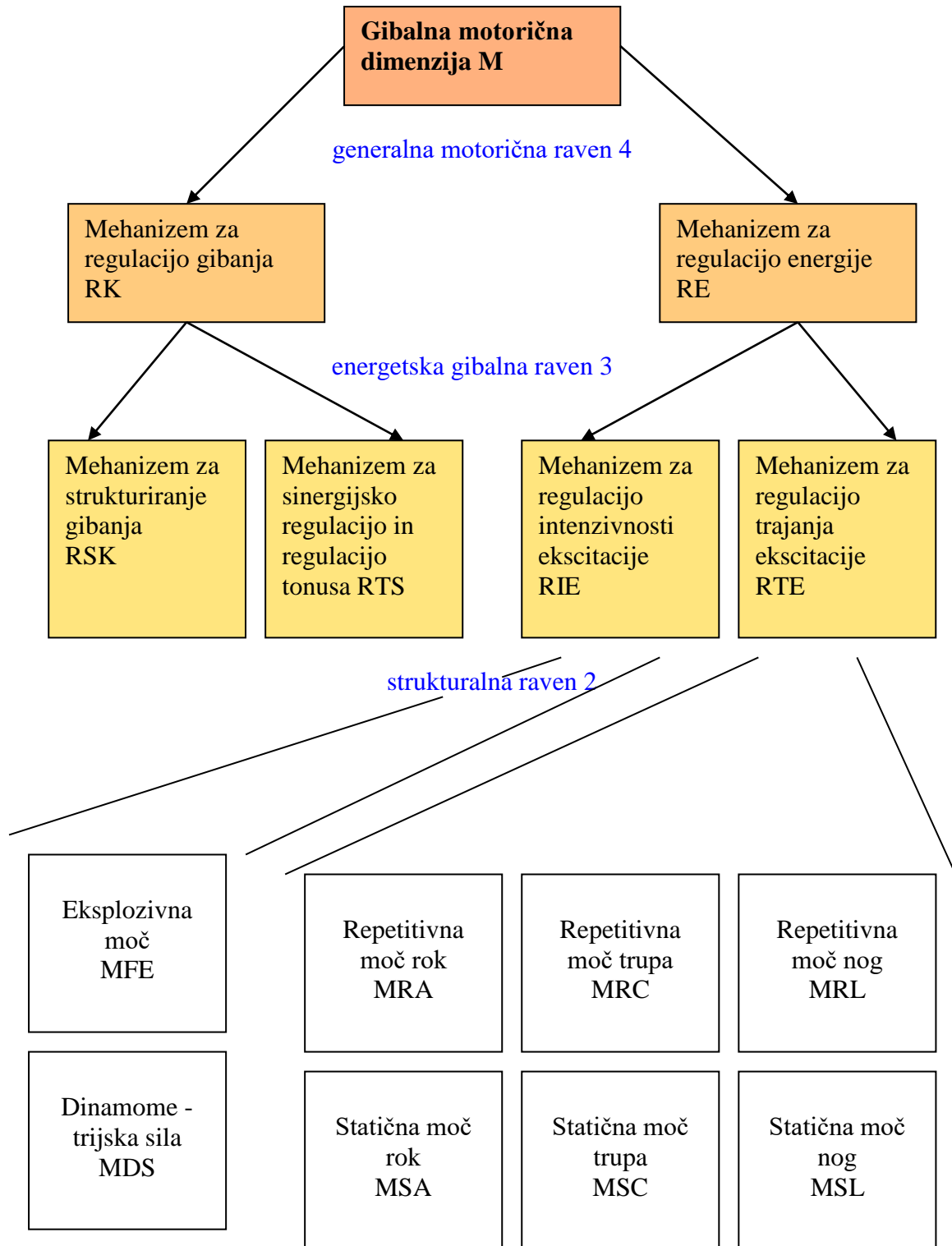
Legenda:

-  posvečamo posebne pozornosti
-  posvečamo manjšo pozornost
-  ne posvečamo pozornost









Motivi in športnorekreativna dejavnost slovencev (Trimsko gibanje)

~ Berčič, Petrovič, 1972

Moški

1. Ohraniti telesno kondicijo
2. Tekmovati, meriti sile in sposobnost
3. Razvedriti se
4. Izboljšati zdravje
5. Pridobiti telesno kondicijo
6. Ohraniti stik s prijatelji
7. Shujšati
8. Pridobiti nove prijatelje

Ženske

1. Izboljšati zdravje
2. Shujšati
3. Ohraniti lepo telo
4. Razvedriti se
5. Ohraniti stik s prijatelji
6. Ohraniti telesno kondicijo
7. Pridobiti nove prijatelje
8. Pridobiti telesno kondicijo

Ostali motivi

1. Sprememba enoličnosti dni
2. Biti v stiku z družino in športom

Motivacijska struktura na področju športne rekreacije

Zabava, sprostitvev	75%
Zdravje	54%
Izboljšanje sposobnosti	45%
Nasprotna utež (kompenzacija) delu	35%

Motivi in športnorekreativna dejavnost (študentje)

~ M. Petkovšek, 1980

- Želja po uveljavitvi, uspešnosti in priljubljenosti
- Želja po integriranosti zdravega in sposobnega organizma
- Želja po igri, tekmovanju in čustven odnos do športa
- Želja po doživljanju naravnih lepote in preverjanju svojih moči
- Šport kot sredstvo za doseganje materialnih koristi
- Šport kot sredstvo za kompenziranje učinkov študija

Motivi in športnorekreativna dejavnost (športniki)

~ M. Bovet, 1969

- ⊕ Potreba po uporabi odvečne energije
- ⊕ Potreba po gibanju
- ⊕ Težnja po uveljavljanju samega sebe
- ⊕ Potreba po nadomestitvi in izravnavanju lastnih moči (Premagovati čut manjvrednosti, ipd.)
- ⊕ Želja po družbeni navezavi (sodelovanje in komuniciranje s skupnostjo)
- ⊕ Tekmovalnost
- ⊕ Težnja po zmagovanju
- ⊕ Želja postati prvak
- ⊕ Bojevitost (prilagojena, konstruktivna)
- ⊕ Poglobljeno veselje do narave
- ⊕ Veselje do treninga
- ⊕ Veselje do pustolovščine

Motivi in športnorekreativna dejavnost (telesno prizadeta mladina)

~ R. Vute, 1982

- ⊕ Težnja po uspešnosti
- ⊕ Težnja po dosegu psihofizičnega ravnotežja
- ⊕ Težnja po odgovornosti
- ⊕ Kanalizirana agresivnost
- ⊕ Želja po igrivosti
- ⊕ Motiv vsiljene dejavnosti
- ⊕ Želja po razvijanju telesnih zmogljivosti
- ⊕ Želja po afirmaciji
- ⊕ Težnja po uveljavljanju v življenjskem okolju - ustanovi
- ⊕ Težnja po potrjevanju in identifikaciji s športniki

Motivi in športnorekreativna dejavnost (huje funkcionalno ovirani)

~ H. Berčič, 1983

- ⊕ Motiv zdravja
- ⊕ Motiv druženja s prijatelji (izostren)
- ⊕ Motiv dogovora za vadbo
- ⊕ Motiv sprostitev in razvedrila
- ⊕ Motiv izboljšanja telesne zmogljivosti
- ⊕ Motiv bivanja v družbi

Motivi so lahko notranji in zunanji.

Zdravje je pogoj za športnorekreativno udejstvovanje (če človek ni zdrav tudi pomisli ne na prijatelje, na dogovor za vadbo, ...)

Motivacijska struktura (udeleženke vadbe "fit ball")

- Oblikovanje telesa
- Sproščanje in vračanje energije
- Preventivno delovanje
- Vzdrževanje telesne kondicije
- Pridobivanje telesne kondicije
- Uravnavanje telesne teže
- Zabavno druženje
- Pridobivanje prijateljev

Motivacijska struktura (udeleženke v fitness studiju)

- Sprostitev
- Oblikovanje lepega telesa
- Zmanjšanje odvečne telesne teže
- Izboljšanje zdravja
- Pridobivanje telesne kondicije
- Pridobivanje prijateljstva

REKREACIJSKA SKUPINA

Mikrosocialni sistem

V interakciji dveh ali več ljudi, ki se rekreirajo, je dosežena določena stabilnost v vedenju (vzorec obnašanja).

Dopustna je določena variabilnost v vedenju vendar ne preko določenih meja.

Konstitutivni elementi rekreacijske skupine

1. Kohezivnost (vodja oz. vaditelj spodbuja usmerjanje, povezovanje in krepnje prijateljskih vezi med vadečimi)
2. Strukturiranost (skupina se strukturira po posameznih sposobnostih, po sposobnostih posameznikov; v vsaki skupini se formira nekakšna ureditev, postavi se vodja in nasledniki)
3. Gibljivost (skupine pomeni da se skupina kot celota prilagaja trenutnim zahtevam)
4. Množina ljudi (število ljudi, ki so prisotni pri rekreativnih aktivnostih: vaditelji, vadeči, fizioterapevti,...)
5. Skupna dejavnost (posamezniki v določeni skupini se enako obnašajo, oblačijo, govorijo,...; borderji, plavalci, smučarji,...)
6. Medsebojni odnosi
7. Kultura skupine

Sistem vrednot na področju športne rekreacije

~ F. Pediček, 1970

Rekreacija ima svoje jedro v tem, da pomeni za posameznika neko truda vredno vrednoto.

Sistem vrednot

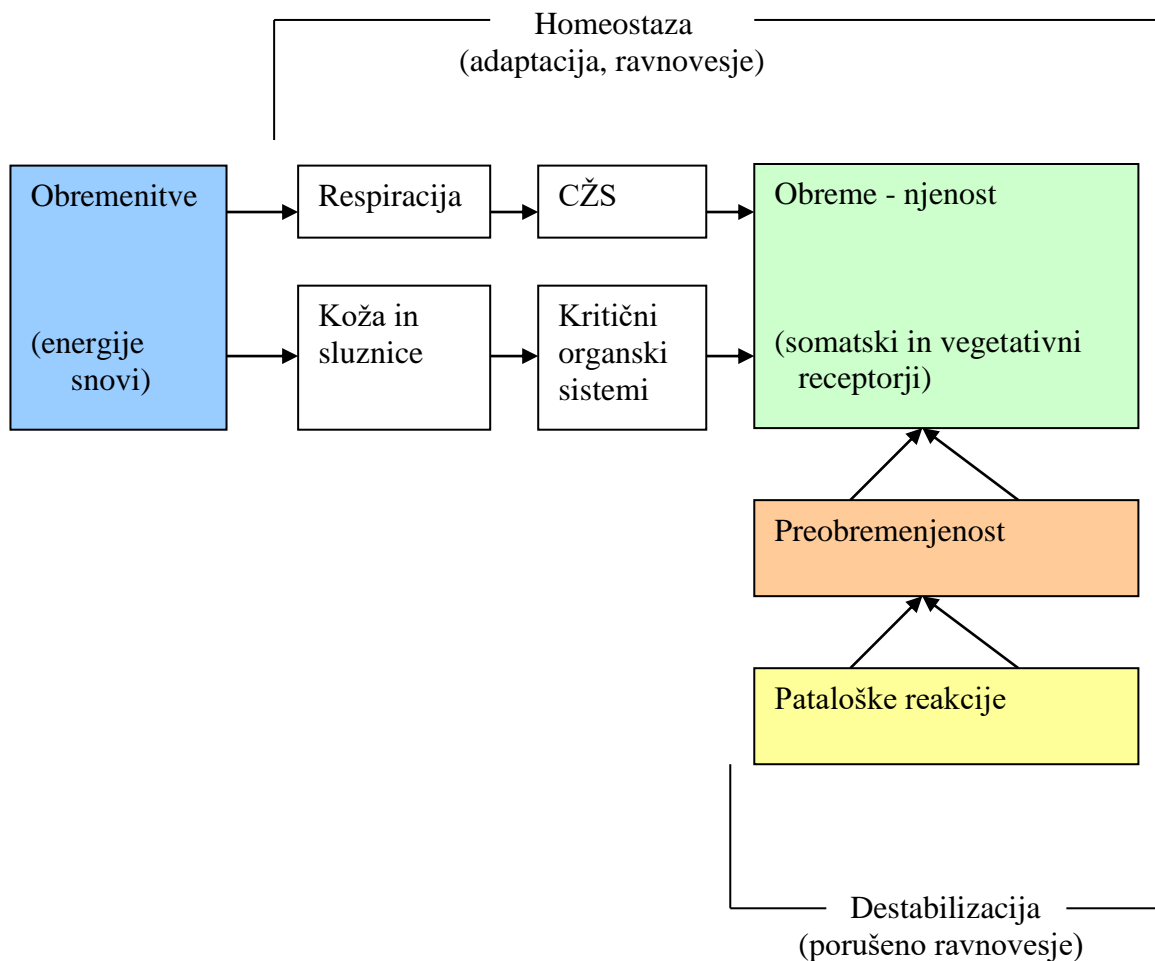
	1 - 10 točk
1. Razumevanje s partnerjem (duhovno zaupanje, biti navezan na partnerja)	8.40
2. Otroci (imeti otroke in skrbeti zanje)	7.90
3. Svoboda (biti neodvisen, svoboden pri odločanju)	7.88
4. Poklic (posvetiti se delu, ki te veseli)	7.15
5. Osebna izpolnitev (uresničevanje lastnega bistva, razvijati samega sebe)	7.14
6. Svet lepote (uživati v lepoti narave in umetnosti)	6.94
7. Modrost (spoznavati, razumeti resnico o svetu in življenju)	6.93
8. Razumevanje s starši	6.88
9. Zvesto prijateljstvo	6.74
10. Ljubezen	
11. Spoštovanje družbenih načel	
12. Osebna varnost	
13. Družbena pripadnost (biti skupaj z ljudmi)	
14. Nove izkušnje (nova doživetja, živeti vznemirljivo življenje)	

~ C. Jacker: Človek, spomin in stroji, 1966

Zmeraj se je treba zavedati, da je človeško telo, kar je, kar je bilo, zgneteno v svojo sedanjo obliko po naključjih in zavoljo sprememb mnogih milijonih let, a da njegova ureditev ni nikoli v ničemer napredovala s hitrostjo s katero nadaljujejo stroji.

Koncept obremenitve in obremenjenosti

~ J. Sušnik, 1976



~ C. Bernard

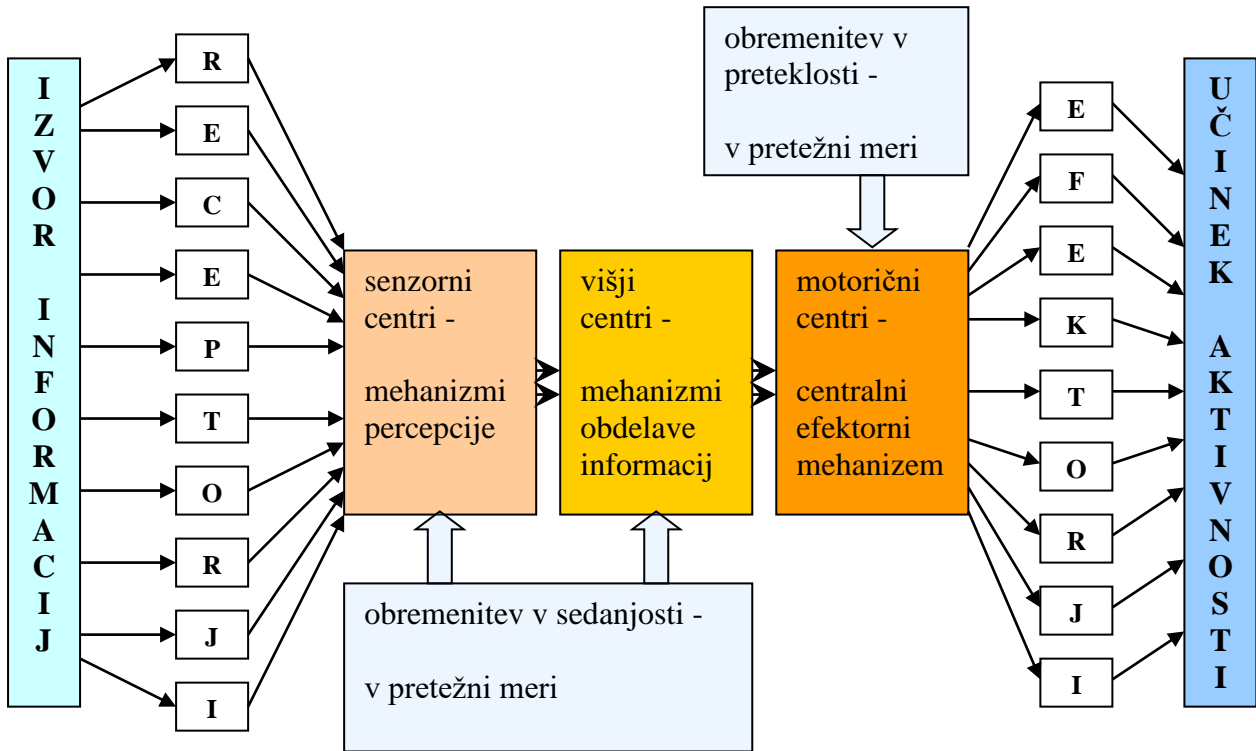
HOMEOSTAZA - ravnovesje med obremenitvami in obremenitvijo

PSIHIČNA HOMEOSTAZA - umirjenost, občutek udobja, zadovoljstva in harmonije

~ H. Berčič (predavanje 12.12.2001)

Deloholik je tisti, ki ima pred sabo samo en cilj, delati za nek materialni doprinos, delati da bi bili boljši od ostalih sodelavcev.

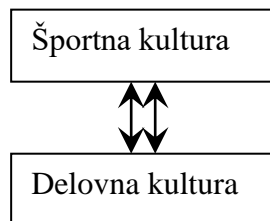
**Sistem človek - stroj
(shematični prikaz)**



Primer:

Kamnosek je zanesljivo med človek med eno in drugo dejavnostjo (med ročno in mehansko), stroj mu ne more nuditi izdelave dokončnega izdelka, lahko mu le olajša delo posameznih faz.

Vključenost športne rekreacije v management podjetja



~ **Boning (1991) :**

1. Managment razbremenitve
(pomaga pri stabilizaciji imunskega sistema)
2. Managment sprostitve
(sprostitve po ali med fizičnih ali psihičnim naprezanjem)
3. Managment skladne razvitosti
(uporaba vseh vrst razvijanja in ne samo eno Npr. osebe, ki pri delu uporabljajo prste in oči, ne moremo sproščati s pikadom, ...)
4. Managment komuniciranja
(komunikacijo je potrebno spraviti na visoko raven na vseh položajih v nekem podjetju in nasploh)

Teorija aktivnega počitka

~ **Sečenov (1903)**

Enrgonometrijski eksperiment:

Aktivni počitek je več vreden kot pasiven (statično, monotono, manj naporno delo).

Utrujena mišična skupina se hitreje opomore, če se med odmorom aktivira druga skupina mišic (načelo nasprotnosti),

~ **Pavlov**

Teorija negativne indukcije:

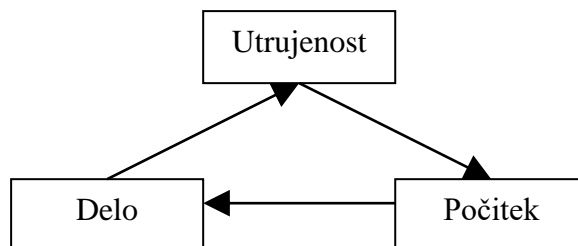
Pri menjavanju aktivnosti se vzburijo nova živčna središča, prej aktivna pa prenehajo z dejavnostjo.

Pospešeno regeneracijo omogoča v pasivnih, "utrujenih" središčih aktivni odmor.

Značilnosti današnjega delovnega procesa

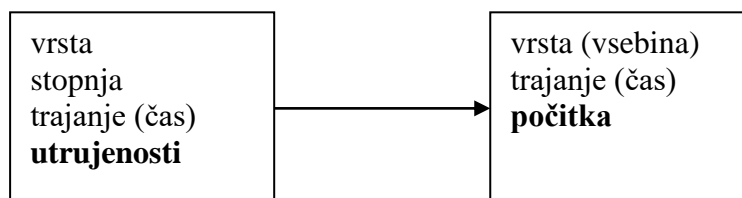
1. Parcialna delna obremenitev
(enostranska obremenitev delavcev na različnih delovnih mestih)
(je posledica enostranskega posla in enostranskega dela)
2. Specializacija proizvodnje
3. Monotonija - enoličje
4. Odvistnost od stroja
5. Odtujitev
(posledica tega, da si sam s seboj oz. svojim strojem in nimaš časa ne priložnosti za komunikacijo)
6. Osamelost na delovnem mestu
7. Utrujenost

Utrujenost



Človekovo delo je vsaka povečana dejavnost organizma, ki jo sprožijo določeni zunanji in notranji dražljaji.

Načrtovanje in programiranje aktivnega in pasivnega počitka



Težko dinamično mišično delo - velika energetska poraba.

~ **Böhr, Spitzer:**

Potrebni počitek (v % časa dela)

$$\text{Potrebni počitek} = \left(\frac{M \text{ (Kcal / min)}}{4,17} - 1 \right) \times 100 \%$$

M ... metabolizem delavca v določenem času

Programirani zdravstveno - preventivni in rekreativni oddih (MPAO)

Funkcije - smotri:

1. Izboljšanje in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti vseh organskih sistemov in subsistemov
2. Zmanjšanje prekomerne telesne teže z vsemi posledicami
3. Zmanjšanje psihične napetosti z normalizacijo delovanja vegetativnega živčnega sistema
4. Upočasnitev procesov biološkega staranja

5. Preventivno delovanje v odnosu na pojave težjih obolenj ter zaustavljanje in odstranjevanje začetnih oblik raznih bolezenskih stanj
6. Značilno povečanje in izboljšanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti
7. Značilno povečanje in izboljšanje delovnih sposobnosti
8. Izboljšanje in ohranjanje pozitivnega zdravstvenega stanja
9. Osnovanje pozitivne motivacijske strukture za redno športno rekreacijsko vadbo

~ Astrand:

... je širil idejo o dvigovanju ravni karvoviskularnega sistema.

V njegovem času so se na veliko začele pojavljati tožbe zdravnikov zaradi srčnih infarktov pacientov, katerim so zdravniki predpisali športno rekreativno vadbo. Astrand je napisal izvedeniško poročilo sodišču: Ne postavljajte pred sodišče zdravnike, ki so priporočali športno rekreacijsko vadbo, ampak tiste, ki tega niso storili.

Klasifikacija "stopnja zdravja" (po S. Eitner, 1966, modif. K. Štuka, 1976)

I. Skupina

- relativno zdravi
- zelo dobra biopsihosocialna adaptacija
- ni nobenih simptomov bolezni
- funkcionalne sposobnosti na visoki ravni
- kronološka starost > biološke starosti (40>30)
- vrhunski športniki
- vrh rekreativnih športnikov

II. Skupina

- funkcionalne motnje blažje
- dobra biopsihosocialna adaptacija
- ni simptomov bolezni
- nekoliko zmanjšane funkcionalne sposobnosti
- kronološka starost \geq biološka starost (35 \geq 30)
- rekreativni športniki

III. Skupina

- zmerno izražene funkcionalne motnje (zmanjšana delovna sposobnost)
- slabša biopsihosocialna adaptacija
- ni težjih obolenj, lažja obolenja so kompleksnejša
- zmanjšane funkcionalne sposobnosti
- kronološka starost = biološki starosti (40=40)
- rekreativni športniki

Programirani zdravstveno - preventivni in rekreativni oddih (PZPRO)

Delitev v 4 skupine

I. MPAO - medicinsko programirani aktivni oddih

- inicialno stanje
- funkcionalna diagnostika
- kineziološke aktivnosti
- fizioprofilaktični postopki
- strokovno vodenje
- skupina 15 ljudi
- 10. dnevni program
- finalno stanje

II. MKAO - medicinsko kontrolirani aktivni oddih

- ugotovitev medicinskih indikacij in kontraindikacij
- inicialno stanje
- funkcionalna diagnostika v manjšem obsegu
- kineziološke aktivnosti
- fizioprofilaktični postopki
- strokovno vodenje
- skupina 20 - 25 ljudi
- 10. dnevni program
- ni meritev finalnega stanja

III. KPAO - kineziološko programirani aktivni oddih

- ni medicinske kontrole
- ni meritev inicialnega stanja
- ni funkcionalne diagnostike
- kineziološke aktivnosti
- strokovno vodenje
- skupina 25 - 30 ljudi
- 2. - 5. dnevni program
- ni meritev finalnega stanja

IV. AOLI - aktivni oddih po lastnem izboru

- pripravljena športno rekreacijska ponudba
- možnost izposoje rekvizitov
- izbor aktivnosti na osnovi lastnih interesov
- možnost izvedbe športno rekreacijskih tekmovanj

Fitness passport (izkaznica sposobnosti organizma)

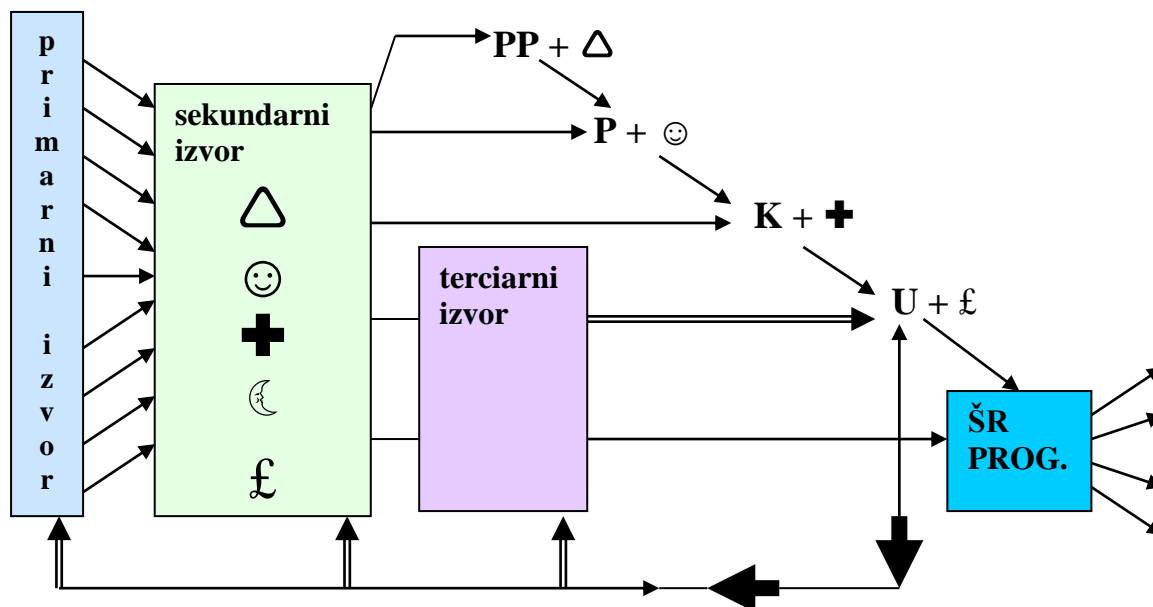
Baterija preizkusov (spremenljivke)

telesna teža	ATT
telesna višina	ATV
obseg prsi	AOBPR
obseg pasu	AOBPA
kožna guba nadlahti	AKGN
kožna guba trebuha	AKGT
stisk pesti	MSP
fleksija podplati	MFD
ekstenzija nog in trupa	MENT
osnovna psihomotorična reakcija	FOPRS (svetloba)
osnovna psihomotorična reakcija	FOPRZ (zvok)
frekvenca pulza	FFP
APNOA - inspirij	FAI
APNOA - ekspirij	FAE
vitalna kapaciteta	FVK
krvni tlak - sistol. / distol.	FKTSD
	FASM
	FASR
	EKG

Propagandni projekt

- A - attention**
- I - interes**
- D - decision**
- A - action**

Propagandni projekt (kibernetični model informacijskega toka oz. oglaševanja)



- △ ... splošne informacije
- ☺ ... podrobne informacije
- ⊕ ... dodatne informacije
- ☾ ... simboli
- £ ... naknadne informacije
- ← ... povratne informacije

- PP** ... potencialni prejemnik
- P** ... prejemnik
- K** ... koristnik (uporabnik)
- U** ... udeleženelec (aktivni)