

Maja Pori, Boris Sila

S KATERIMI ŠPORTNOREKREATIVNIMI DEJAVNOSTMI SE SLOVENCİ NAJRAJE UKVARJAMO?

Izvleček

Cilj raziskave je bil ugotoviti, katere športnorekreativne dejavnosti so najbolj priljubljene med Slovenci. Vzorec merjencev je v letu 2008 (17. študija SJM) zajemal 1286 oseb, starih 15 let in več (povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta), ki so izpolnile vprašalnik o svojih športnorekreativnih navadah. Rezultati kažejo, da Slovenci najraje hodimo (58 %), plavamo (35 %) in kolesarimo (25 %).

Ključne besede: priljubljeni športi, Slovenci.

WHICH SPORT ACTIVITIES ARE MOST POPULAR AMONG SLOVENES?

Abstract

The aim of the study was to investigate the most popular sport activities among Slovenian population. The sample in the year 2008 (17th study of SJM) consisted of 1286 persons aged 15 and above (average age $46,6 \pm 18,9$ years), who filled in a questionnaire about their sport activity. The results show that Slovenes prefer to walk (58 %), swim (35 %) and cycle (25 %).

Key words: popular sports, Slovenes.

Uvod

V Sloveniji je vedno več ljudi, ki jim je športna rekreacija postala pomembna kategorija kakovostnega preživljanja prostega časa. Majhen delež športno neaktivnih (37 % v letu 2008) kaže, da se ljudje zavedajo pomena gibalne dejavnosti za zdravje. Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne dejavnosti in se verjetno lažje odločajo zanjo. Športnorekreativna dejavnost lahko izboljša kakovost življenja odraslih različnih starosti in telesne pripravljenosti (Seefeldt, Malina, Clark, 2002). Ugodne posledice redne športne dejavnosti se namreč kažejo tako v izboljšanju funkcionalnih sposobnosti (Berlin, Colditz, 1990; Fris, 2002), zniževanju krvnega tlaka (Arnoll, Beaglehole, 1992), v ohranjanju primerne telesne teže (Kromhout, Bloemberg, Siedell, Nissinen, Menotti, 2001; Mišigoj - Duraković in sod., 2003), v zmanjševanju stresa (Hassmen, Koivula, Uutela, 2000) kot tudi v zadovoljstvu s seboj, izboljšanju gibalnih sposobnosti in zadovoljevanju želje po socializaciji.

Bistvo športne rekreacije je v veselju, sreči in zadovoljstvu, ki jih prinaša gibanje. Kar so sekunde, metri ali točke v vrhunskem športu, so veselje, užitek, sreča in zadovoljstvo, ki jih občuti rekreativni športnik v svoji športnorekreativni dejavnosti (Pori, Bednarik, Kolenc, 2008). Katero športnorekreativno dejavnost izbrati? S katero dejavnostjo bomo uspeli zadovoljiti svoje cilje? Kje bomo najbolj uživali? S katero dejavnostjo bomo naj-

več naredili za svoje zdravje? Na izbiro posameznih športnih dejavnosti poleg osebne priljubljenosti verjetno vplivata tudi sodoben hiter tempo življenja in razpoložljiv denar. Ljudje najraje izbiramo dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo v neposrednem bivalnem okolju, ki imajo značaj aerobnih aktivnosti, so cenovno dostopne, z njimi se lahko ukvarjamo vse leto in tudi do pozne starosti. Športna rekreacija je torej, ne glede na to, ali smo aktivni zunaj, v naravi ali v zaprtih športnih objektih, dejavnost, ki celovito zajame večino človekovih razsežnosti, ki smo jih voljni in vse bolj zaradi številnih škodljivih vplivov tudi prisiljeni angažirati v svojem prostem času (Sila, 2008).

Seznam športnorekreativnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo odrasli Slovenci, je dolg in raznolik. Že vrsto let so hoja (sprehodi), plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje in planinarjenje na vodilnih mestih po priljubljenosti. Gre pretežno za dejavnosti, ki potekajo v naravi, kar očitno Slovenci izredno cenimo. Preživljanje prostega časa v naravi je pomembna protiutež vrhunskim tehnološkim "igračkam", ki nam pomagajo čim bolj telesno neaktivno preživeti dan (nakupi iz fotelja, opravljanje bančnih storitev iz domače pisalne mize, dostava artiklov na dom ...). Zanimivo je, da kljub pojavu številnih, lahko bi rekli modernih športnorekreativnih dejavnosti ostajajo gibalne dejavnosti v naravi najbolj priljubljene. Aktivno preživljanje prostega časa v naravi ima očitno poseben čar in nedvomno velike pozitivne učinke na Slovence.

Metode

Vzorec merjencev je zajemal 1286 oseb, starih 15 let in več (povprečna starost $46,6 \pm 18,9$ leta). V vprašalniku smo ponudili 52 športnorekreativnih dejavnosti. Anketiranci so označili, s katerimi se najraje ukvarjajo. Rezultate smo predstavili v obliki odstotkov aktivnih v posamezni športni dejavnosti (%).

Rezultati

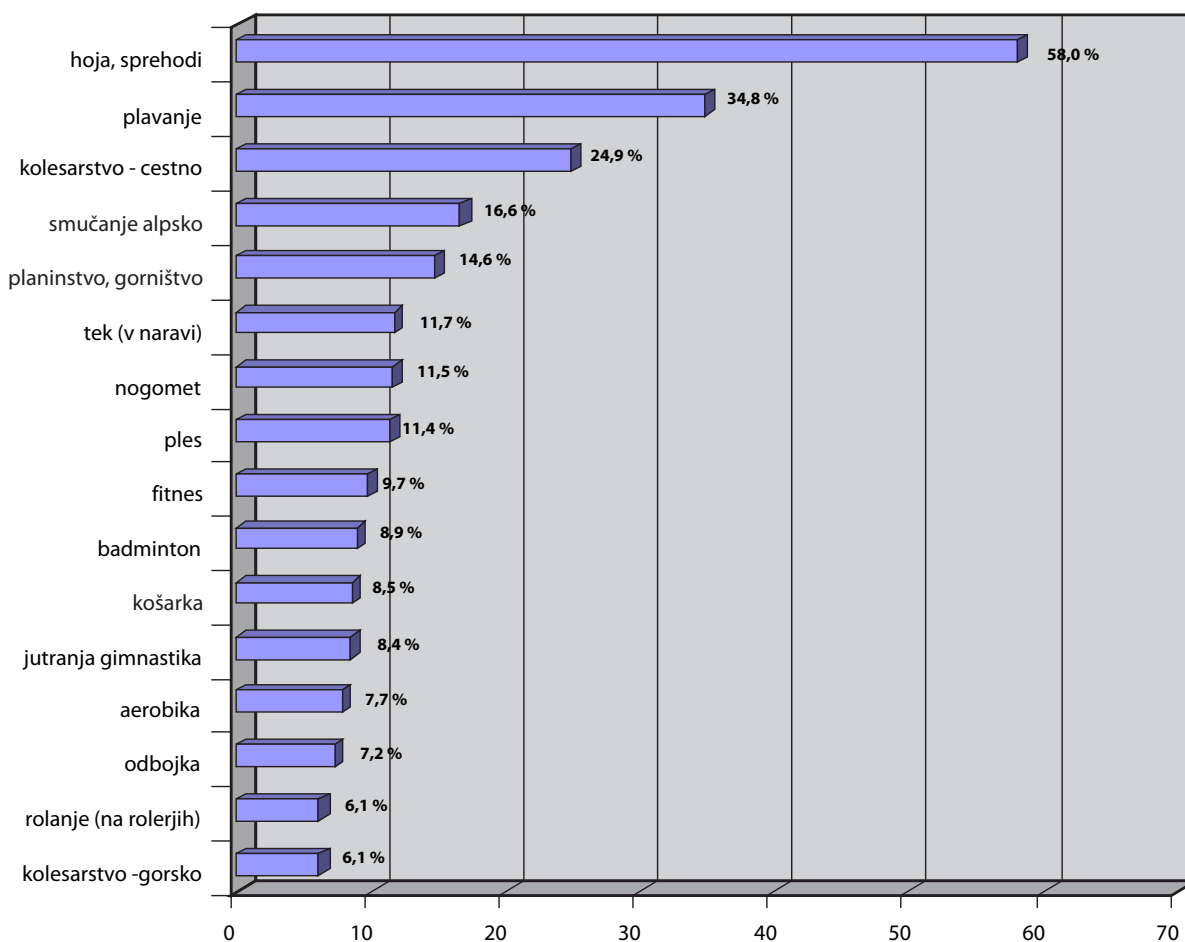
Podatki 17. študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev kažejo, da je hoja še vedno najbolj priljubljena oblika gibalne dejavnosti. Kar 58 % odraslih Slovencev se najraje ukvarja s hojo (slika 1). To ne preseneča, saj gre za osnovno, človeku lastno gibanje. Hoja je namreč temeljna dejavnost, katere pozitivni učinki na zdravje so bili že večkrat dokazani (Zhu, 2008). No, tu ne moremo mimo dejstva, da gibanja, ki so značilna za šport, niso lastna človeku (Pori, Bednarik, Kolenc, 2008). Še mnogo manj pa sta mu lastna posedanje pred računalnikom ali televizijo in pretirano uživanje hrane. Pa vendar to počnemo. Prav zaradi tega je vsaka oblika športnorekreativne dejavnosti zelo dobrodošla.

Hoji na prvem mestu sledita plavanje in cestno kolesarjenje, kar v primerjavi z rezultati raziskav preteklih let ni nič novega

(slika 1). Te športne panoge so se utrdile na prvih treh mestih. V primerjavi s preteklimi leti se nekoliko manj Slovencev najraje ukvarja s hojo (v letu 2006 62 %; v: Berčič in Sila, 2007), nekoliko več jih raje plava (v letu 2006 30 %). Cestno kolesarjenje, alpsko smučanje in planinstvo so ostali na istih mestih kot pred dvema letoma s skoraj enakimi odstotki udeležbe. Kot zanimivost pa omenimo, da je vadba doma izgubila priljubljenost, saj se po zadnjih podatkih uvršča na 12. mesto (preglednica 1), medtem ko je bila v prejšnji študiji na 6. mestu. Vzrok za to je lahko porast organiziranih oblik vadbe, v katere se Slovenci vključujejo in zato manj vadijo sami doma. Vsekakor je strokovno organizirana vadba najbolj zaželeno. Vaditi pod vodstvom strokovnjaka namreč pomaga laže in hitreje doseči zadane cilje z najmanjšo nevarnostjo poškodb.

Alpsko smučanje ter planinstvo in gornišstvo bi lahko poimenovali tudi del identitete Slovencev (Berčič in Sila, 2007). Že od leta 1973 se pojavljajo na visokih mestih najbolj priljubljenih športnorekreativnih dejavnosti. Mnogi Slovenci so sprejeli planinstvo kot temeljno dejavnost ob vikendih, alpsko smučanje pa kot način življenja v zimskem času.

V zimskem času postaja vedno bolj priljubljena dejavnost tudi turno smučanje. V prejšnji študiji se je z njim ukvarjalo 0,8 % anketiranih, kar ga je uvrščalo na 41. mesto (Berčič in Sila, 2007). Zadnji podatki kažejo, da se turno smučanje uvršča na 32. me-



Slika 1: Najbolj priljubljene športnorekreativne dejavnosti po odstotkih udeležencev v letu 2008

Preglednica 1: Športnorekreativne dejavnosti, razvrščene po odstotkih aktivnih (%) v letu 2008

	Športna dejavnost	%
1	hoja, sprehodi	58
2	plavanje	34,8
3	kolesarstvo – cestno	24,9
4	smučanje – alpsko	16,6
5	planinstvo, gornišтво	14,6
6	tek (v naravi)	11,7
7	nogomet	11,5
8	ples	11,4
9	fitnes	9,7
10	badminton	8,9
11	košarka	8,5
12	jutranja gimnastika	8,4
13	aerobika	7,7
14	odbojka	7,2
15	rolanje (na rolerjih)	6,1
16	kolesarstvo – gorsko	6,1
17	tenis	5,5
18	namizni tenis	5,1
19	kegljanje	4,5
20	ribolov	4,0
21	druge športne aktivnosti	3,3
22	atletika	2,9
23	drsanje	2,9
24	joga	2,8
25	alpinizem	2,6
26	smučarski tek	2,4
27	balinanje	2,3
28	borilni športi	2,3
29	jadranje	2,2
30	deskanje na snegu	2,1
31	avto-moto šport	1,9
32	smučanje – turno	1,9
33	strelstvo	1,9
34	obiskovanje trimskih stez	1,8
35	kajak, kanu	1,6
36	lov	1,5
37	rokomet	1,4
38	konjeniški šport	1,2
39	golf	1,2
40	fitnes – skupinska vadba	1,1
41	podvodni športi	0,9
42	rafting	0,9
43	jadranje na deski	0,9
44	orientacijski šport	0,8
45	športno plezanje	0,8
46	hokej na ledu	0,7
47	lokostrelstvo	0,7
48	skvoš	0,5
49	športna gimnastika	0,3

sto z 1,9-odstotno udeležbo, kar predstavlja največji premik posameznih aktivnosti po lestvici navzgor. To je lahko tudi posledica razvoja in popularizacije tekmovalnega turnega smučanja, najverjetneje pa večje dostopnosti te dejavnosti. To se kaže v veliki ponudbi različnih modelov turnih smuči, okovja in čevljev ter v cenovni ustreznosti opreme, ki jo lahko uporabljamo tudi pri smučanju po urejenih smučiščih. Poleg tega deluje v Sloveniji vrsta društev in agencij, ki se ljubiteljsko in profesionalno ukvarjajo s turnosmučarsko ponudbo. Vsako leto je torej več ljudi aktivnih v gorah tudi v zimskem času. Na to vplivajo tudi elektronski mediji (Gore in ljudje, Turno-smučarski klub Skala ...), ki z objavo fotografij, novic, opisov poti povečujejo zanimanje za to dejavnost. Ob tem velja omeniti, da je nujno upoštevati ustrezna varnostna navodila. Plazovni trojček (žolna, sonda in lopata) je še vedno bolj izjema kot pravilo.

V preglednici 1 ni podatkov za triatlon in jadrlno padalstvo, ker v obravnavanem vzorcu teh dejavnosti ni nihče izbral.

Naj končamo tako, kot smo začeli: 37 % odraslih Slovencev se s športom ne ukvarja. To pomeni, da niso niti enkrat na leto športno dejavni. Jasno nam je, da se vsi ne bodo ukvarjali s športno rekreacijo. Vendar športna rekreacija niso samo športne panoge, kot bi morda mislili nekateri. Športna rekreacija so lahko najrazličnejše oblike gibanja, ki pozitivno vplivajo na naše zdravje, ne nazadnje je to lahko le vsakodnevni intenziven sprehod na svežem zraku. To pa se, roko na srce, v sodobnem marketingu najmanj propagira.

■ Literatura

1. Arnoll, B., Beaglehole, R. (1992). Does physical activity lower blood pressure: a critical review of the clinical trials? *Journal of Clinical Epidemiol*, 45(5), 439–447.
2. Berčič, H., Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi. *Šport*, 55(3), suppl., 17–26.
3. Berlin, J. A., Colditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol*, 132, 612–628.
4. Fras, Z. (2002). Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. *Zdravstveno varstvo*, 41, 27–34.
5. Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Prev Med*, 30, 17–25.
6. Kromhout, bloemberg, Siedell, Nissinen and Menotti, 2001.
7. Mišigoj - Duraković, M. et. al (2003). *Physical activity and health*. Ljubljana: ZDŠD, FŠ, KIF, ZŠ.
8. Seefeldt, V., Malina, R. M., Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med*, 32(3), 143–168.
9. Pori, M., Bednarik, J., Kolenc, M. (2008). Sport recreation from the point of view of financial resources used since 1999. *Šport*, 56, suppl., 27–32.
10. Sila, B. (2008). Aktivni seniorji. *Polet*, 7(6), 42–45.
11. Zhu, W. (2008). Let's keep walking. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40 (suppl), 509–511.

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, – Katedra za športno
rekreacijo in zdravje
e-naslov: maja.pori@fsp.uni-lj.si