

Herman Berčič

OD KONGRESOV ŠPORTNE REKREACIJE DO KONGRESA ŠPORTA ZA VSE

Izvleček

Kongresi športne rekreacije in kongres športa za vse so bili organizirani z namenom da bi dvignili raven športno-rekreativnega udejstvovanja prebivalstva Slovenije in se glede udeležbe postopno približali nordijskim deželam. S strokovnimi prispevki in izsledki raziskovalnega dela smo (na osnovi številnih mnenj) redno in sistematično bogatili vsakdanjo prakso. Na ta način je bil dan določen prispevek k varnemu in učinkovitemu gibalno/športnemu udejstvovanju posameznikov in različnih skupin. Pri tem je bilo (in je) pomembno sodelovanje strokovnjakov in raziskovalcev s področja športne stroke in znanosti (kineziologije) in medicinske stroke ter znanosti. Vsakokratni kongresi niso le odsevali dejanskega stanja in prinašali nova spoznanja s strokovnega in raziskovalnega dela, marveč so bili tudi vir praktičnih izkušenj iz različnih športnih in življenjskih okolij. Zato je nadaljnje organiziranje kongresov smiselno in zagotovo koristno.

Ključne besede: športna rekreacija, šport za vse, kongresi, športna stroka, medicinska stroka, programi, usmeritve

Uvod

Na prelomu tisočletja je razvoj enega od pomembnih segmentov športa v Sloveniji prišel do ravni, ko se je vedno bolj kazala potreba, ne le po globlji strokovni in raziskovalni, marveč tudi po širši družbeni obravnavi in vključevanju civilne družbe v športno rekreacijske tokove.

Temeljna ideja je izhajala iz podmene, da je treba teoretična in strokovna spoznanja ter izsledke raziskovalnega in znanstveno-raziskovalnega dela na področju športne rekreacije, čimbolj povezati z vsakdanjo prakso. Sistematično raziskovanje slovenskega javnega mnenja, ki je vključevalo tudi področje športa oziroma športne rekreacije, je v sosledju let prinašalo zanimiva spoznanja in ugotovitve. Opravljene pa so bile tudi številne druge raziskave z zanimivimi in uporabnimi izsledki. Le – te bi bilo treba smiselno vgrajevati v izvedbene modele športa in jih uporabljati pri vsakdanjem delu v telovadnicah, športnih dvoranah, na igriščih, v bazenih in drugih športnih objektih pa tudi v naravi. Rojevale so se nove športne panoge in številne različice že uveljavljenih športnih zvrsti in gibalnih dejavnosti. Zato je bila ponudba raznolikih športnih programov vse večja, hkrati pa so se povečevale tudi potrebe in zahteve uporabnikov.

Postopno se je spreminjala motivacijska struktura različnih skupin prebivalstva, ki je usmerjala in vodila ljudi v različne športno rekreativne aktivnosti. V navedeni strukturi motivov je bila doživljajska komponenta posebej naglašena, kar pomeni, da so se ljudje vedno bolj odločali za udeležbo v različnih športno rekreacijskih programih, ne le zaradi razvedrila, prijateljstva, zdravja in drugih motivov, marveč tudi in predvsem zaradi užitka. Tovrstna spoznanja so bila pomembna predvsem za načrtovalce in nosilce programov različnih ponudnikov na področju športne rekreacije. Vedno bolj je v ospredje prihajala industrija fitness naprav in pripomočkov, hkrati s tem pa so se začeli pojavljati primeri uporabe različnih prehranskih dodatkov in nedovoljenih poživil, ki so začeli ogrožati zdravje tudi rekreativnih športnikov. Prav varovanju zdravja udeležencev programov športne rekreacije je bila od vsega začetka dana posebn pozornost.

Organizacijo in izvedbo posameznih kongresov so menjaje prevzele Športna unija Slovenije, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Sokolska zveza Slovenije, CINDI Slovenija ob tesnem sodelovanju Fakultete za šport.

Prvi kongres - Kakovostni in zdravju prijazni športni programi

Prvi slovenski kongres športne rekreacije je bil leta 2000 organiziran v Portorožu. Vodilna tema kongresa je izhajala iz takratnih ugotovitev in spoznanj, da področje športne rekreacije potrebuje programske osvežitve ob dvigu kakovosti in ustrezni strokovni obravnavi. Zato je bil moto kongresa vsebovan v vprašanju »Kako zasnovati kakovostne in zdravju prijazne športno-rekreativne programe.« Ob tem pa je bil posebej naglašen medicinski oziroma zdravstveni vidik.

Na začetku je bilo treba ugotoviti, kakšno je dejansko stanje na področju športne rekreacije in kako ter kam naj bi usmerili razvoj te koristne človekove dejavnosti v prihodnje. Na osnovi izsledkov posameznih študij (Športno rekreativna dejavnost prebivalcev Slovenije), na področju športne rekreacije oziroma »športa za vse«, je bilo ugotovljeno, da smo glede stopnje razvoja že dosegli raven srednje razvitih evropskih držav. Za nekaj več kot polovico prebivalcev Slovenije smo namreč ugotovili, da ukvarjanje z rekreativnimi športi in raznoliko gibalno/športno dejavnostjo, spada med pomembne sestavine kakovosti njihovega življenja. Posebej je bila osvetljena problematika »športa za vse« v družini in v predšolskem obdobju, ki naj potem z obogatitvijo vsebin in organizacijskih oblik preide v obdobje šolanja in izobraževanja, vse od osnovnega izobraževanja, preko srednje šole do fakultet. Enako pa je bilo obravnavno področje »športa za vse« v obdobju zrelosti s posebnim poudarkom na športno-rekreativnem udejstvovanju žensk. Pomembna takratna ugotovitev je bila, da se je značilno povečalo število aktivnih žensk, v primerjavi s posameznimi razvojnimi obdobji. Pred letom 1973 je bilo namreč razmerje med športno rekreativno dejavnimi moškimi in ženskami 4 : 1, v zadnjem preučevanem obdobju pa že 1,3 : 1. To je bil takrat po mnenju strokovnjakov največji dosežek na področju športne rekreacije. Z vso potrebno pozornostjo je bilo v povezavi z gibalno/športnimi aktivnostmi obravnavno tudi tretje življenjske obdobje prebivalcev Slovenije in tudi oseb s posebnimi potrebami (Berčič, 2000).

Obravnavana problematike športno rekreativnega oziroma gibalno/športnega udejstvovanja z zdravstvenega vidika je bila predstavljena v prispevku »Promocija zdravega življenjskega sloga kot temeljnega elementa odličnosti športne organizacije in varovanja zdravja udeležencev programov športne rekreacije« (Maučec Zakotnik, 2000). Na osnovi študij dejavnikov tveganja in nezdravega življenjskega sloga je bilo ugotovljeno, da so navedeni dejavniki med prebivalci Slovenije zelo razširjeni. Zato bi bilo smiselno ljudem predstaviti prednosti zadostnega gibanja, zdravega prehranjevanja in nasploh zdravega življenjskega sloga. Zato naj bi izdelali nacionalno strategijo za promocijo gibanja, ki krepi zdravje (HEPA – Health Enhancing Physical Activity). V omenjeni strategiji naj bi priporočali redno in zmerno telesno dejavnost, vsaj pol ure dnevno in pet dni v tednu. Poleg navedenega je bilo na kongresu predstavljeno trženje kakovostnih športno-rekreativnih programov s številnimi primeri dobre prakse. Dani so bili odgovori na vprašanje, kakšni naj bodo kakovostni in zdravju prijazni športni programi.

Drugi kongres – Športna rekreacija in kakovost življenja prebivalcev Slovenije

Drugi kongres je leta 2001 potekal na Rogli. Vsebinsko naj bi bil nadgradnja prvega, zato je bil program kongresa organizacijsko oblikovan v pet tematskih skupin. Z uvodnim prispevkom »Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije« (Berčič, 2001), naj bi sledili biološki krivulji razvoja posameznika in različnih starostnih skupin ter njihovemu gibalnemu in športno – rekreativnemu udejstvovanju. Poudarjeno je bilo, da je treba igrivemu gibalno/športnemu udejstvovanju predšolskih otrok nameniti veliko pozornosti. Zlasti mora biti pri tem naglašen pomen raznovrstnih gibalnih dejavnosti, ki so za skladen in celosten razvoj otroka praktično nenadomestljiva. V prispevku »Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga« (Pišot, Završnik, 2001), je bila navedena tematika obogatena tudi z izsledki posameznih raziskav. V šolskem obdobju je prav tako mogoče napraviti veliko, da bodo otroci pridobili osnovna motorična znanja in da bodo sprejeli gibanje ne le kot njihov miselni, temveč tudi kot vedenjski vzorec. Posebej aktualno je tudi področje telesnega gibanja in športno-rekreativnega udejstvovanja v zrelem obdobju. Kot so pokazali izsledki posameznih študij in tudi predstavljeni primeri iz prakse, je bil na tem področju napravljen določen napredek. Vendar pa je bilo takrat ugotovljeno, da bo treba napraviti še kar nekaj korakov in uresničiti še kar nekaj izvedbenih projektov na področju športne rekreacije, da bomo povečali število redno dejavnih rekreativnih športnic in športnikov. Zaradi podaljševanja povprečne življenjske dobe in povečanja števila starejših ljudi, je bila tudi tej populacijski skupini dana ustrezna pozornost. Tudi za to skupino so bili predstavljeni primeri dobre prakse, prav tako pa tudi za skupino oseb s posebnimi potrebami.

Tretji kongres – Dinamika razvoja športne rekreacije in zdravstveni vidiki gibalno/športnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije

Tretji kongres športne rekreacije se je leta 2002 odvijal na Otočcu. Takrat so se potrdila spoznanja, da je treba neprekinjeno preučevati dejanska stanja oziroma doseženo razvojno stopnjo na področju športne rekreacije v posameznih razvojnih obdobjih. Na osnovi dobljenih izsledkov smo lahko ugotavljali dinamiko razvoja športne rekreacije v Sloveniji. Ob tem pa so bili podrobneje predstavljeni in obravnavani tudi zdravstveni vidiki gibalno/športnega udejstvovanja prebivalcev Slovenije. Na osnovi dobljenih rezultatov je bilo ugotovljeno, da se nekaj manj kot polovica prebivalcev Slovenije že na tak ali drugačen način ukvarja s športno - rekreativnimi oziroma gibalno/športnimi dejavnostmi. To pa še ni pomenilo, da smo bili z doseženim stanjem povsem zadovoljni in da ga ne bi bilo treba izboljšati. Ob tem pa so bile predstavljene tudi teoretično strokovne opredelitve športne rekreacije in njene uresničitve v praksi kot sestavine strateških usmeritev in izhodišča za spremembe (Berčič, 2002).

Na navedenem kongresu so bila v ospredju tudi vprašanja kakovosti na področju športne rekreacije, ki je določljiva in jo je mogoče razvojno spremljati in ocenjevati. Naglašeno je bilo, da mora biti tudi to sestavni del strateških usmeritev področja športne rekreacije v prihodnje. V povezavi s tem vsebinskim segmentom je bila obravnavana tudi gibalno/športna aktivnost otrok in mladine pa tudi starejših.

Medicinski strokovnjaki (Fras, Zaletel - Kragelj, Maučec - Zakotnik, 2002), so poudarili, da sta redno gibanje in aktivni življenjski slog pomembna varovalna dejavnika zdravja, telesna neaktivnost pa predstavlja tudi v Sloveniji enega najbolj razširjenih dejavnikov tveganja za nastanek, napredovanje in zaplete kroničnih bolezni, še posebej tistih, ki prizadenejo srce in

žilje. Ugotovljeno je bilo, da je razširjenost znanih dejavnikov tveganja za kronične bolezni, s poudarkom na boleznih srca in žilja med Slovenci zelo velika. Zato bi bilo potrebno takojšnje ukrepanje, pri tem pa naj bi sodelovali strokovnjaki s področja medicine (zdravstva) in športa. Skladno z navedenim so bili posebej predstavljeni poskusi vzpostavitve sodelovanja medicinske in športne stroke.

Zanimiva je bila obravnava psiholoških problemov prebivalcev Slovenije pri ukvarjanju s športno rekreacijo (Tušak, 2002). Naglašen je bil pomen motivacije, ki je največkrat povezana s pravim izborom gibalno/športne aktivnosti ter z »notranjimi« in »zunanjimi« dejavniki. Številna vprašanja z ustreznimi odgovori, ki so se takrat porajala v praksi, pa so bila obdelana v delavnicah in na odprti tribuni.

Četrti kongres – Športno – rekreativna dejavnost v republiki Sloveniji pred vstopom v Evropsko Unijo

Četrti kongres športne rekreacije, ki je bil leta 2003 organiziran in izveden v Termah Čatež, je bil med vsemi do takrat izvedenimi, najbolj vsebinsko raznolik s številnimi prispevki z drugih strokovnih področij. Vsled tega je bil tudi zanimiv. Navedena raznolikost je izhajala iz štirih vsebinskih sklopov in osem delavnic. Osnovna oziroma naslovna tema kongresa je bila skladno z aktualnim razvojem dogodkov, ki so bili povezani z vstopom Slovenije v Evropsko Unijo (1. 5. 2004), namenjena obravnavi stanja in perspektiv razvoja športne rekreacije (športa za vse) pred pridružitvijo Evropski družini narodov oziroma držav. Skladno s postavljenimi načeli Evropske Unije o prostem pretoku blaga, oseb, storitev in kapitala, je bilo navedeno načelo obravnavno v povezavi s športom. Temeljno vprašanje, ki se je postavljalo je bilo, kaj bomo po vstopu v Evropsko Unijo pridobili na področju športne rekreacije (športa za vse) in kaj bomo mi lahko dali združeni Evropi (Berčič, 2003). Predstavljeno je bilo delo Sveta Evrope, ki je bila takrat edina medvladna organizacija, ki je v prvi vrsti skrbela za delovanje športa za vse oziroma športne rekreacije za vse plasti družbe (Verovnik, 2003). V enem pomembnejših segmentov kongresa je bila obravnavana športna rekreacija starejših ljudi. Predstavljene so bile »Koristi gibalno/športne dejavnosti za starejše« (Šelb, 2003), ter povodi in ovire za njihovo udejstvovanje (Ažman, 2003).

Prvič je bila na enem izmed kongresov obravnavana tudi problematika športne rekreacije v povezavi z mediji. Bolj poglobljeno pa je bila obravnava namenjena tudi športni rekreaciji žensk in razlikam med spoloma. Na osnovi vseh predstavljenih prispevkov je bilo mogoče ugotoviti središnico, ki je bila usmerjena v spreminjanje miselnih vzorcev (predvsem moške populacije), o pomembnosti in potrebnosti ukvarjanja žensk z izbranimi športno-rekreativnimi aktivnostmi. Glede na današnje stanje in udeležbo deklet in žensk v raznolikih gibalno/športnih aktivnostih, je mogoče ugotoviti, da je bil, gledano celovito, na tem področju napravljen bistven napredek in premik v pravi smeri. To je danes vidno v različnih gibalno/športnih dejavnostih žensk v različnih vadbenih okoljih. Moškim so se ne le postavile ob bok, marveč so dosegle tudi raven njihovega športno-rekreativnega udejstvovanja tako glede kolikosti (kakovosti) kot tudi kvantitete (številčnosti) v odstotkih udeležbe.

Vselej aktualno je tudi vprašanje, kako širiti idejo o športni rekreaciji v različnih skupinah in strukturah družbenega okolja. Navedeno vprašanje so si v različnih razvojnih obdobjih zastavljali številni razpravljavci tudi na evropskih in svetovnih kongresih in simpozijih. Tudi na pričujočem kongresu je bilo tako. V vsakem obdobju je bilo glede na družbeno-politično, ekonomsko, socialno in vsakršno drugo stanje v družbi mogoče najti najbolj ustrezne poti

(animacije in motivacije) za promocijo (oglaševanje) in širjenje ideje o gibanju in športno-rekreativnem udejstvovanju ljudi. Ker je bil kongres široko vsebinsko zasnovan je bilo obravnavano tudi tematsko področje športne rekreacije oseb s posebnimi potrebami ter povezanost športne in medicinske stroke. Zadnji vsebinski segment je bil usmerjen v neposredno prakso, kjer so bili dani odgovori na vprašanje »Kako uspešno delovati na področju športne rekreacije.«

Peti kongres – Športna rekreacija v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji

V zaporedju kongresov je bil 5. slovenski kongres športne rekreacije organiziran in izveden v Laškem (2004). To je bilo v prvem letu, odkar je Slovenija vstopila v Evropsko Unijo. Skladno s tem pa so bila izražena tudi določena pričakovanja glede nadaljnjega razvoja športne rekreacije.

Ena od vodilnih tem na kongresu je bila namenjena obravnavi športne rekreacije v družini. Poudarek je bil na zavedanju, da morajo tovrstne dejavnosti postati sestavina kakovosti družinskega življenja. Pomembno vprašanje je bilo »Koliko so starši sposobni in zmožni s svojimi lastnimi zgledi (tudi z zdravim športnim načinom življenja), voditi svojega otroka (ali otrok) in mu vsaditi veselje do gibanja. Redno gibanje in raznoliko športno-rekreativno udejstvovanje v družini nima le vzgojne funkcije, marveč še druge mnogotere pozitivne učinke (Berčič, 2004). Potrjeno je bilo spoznanje, da imajo otroci gibanje in šport praviloma radi, tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo športa in raznolikih gibalnih dejavnosti že v najbolj zgodnjem obdobju oblikovati otroka in postaviti temelje za kasnejše športno-rekreativno udejstvovanje mladostnikov ter kasneje tudi odraslega človeka. Danes lahko potrdimo, da mnoge slovenske družine s svojimi otroci udeležujejo navedeno sestavino zdravega življenjskega sloga.

Pomemben prispevek na kongresu je bila obravnava telesne oziroma gibalno/športne dejavnosti v povezavi s spoznanji medicinske stroke. Avtorja (Fras, Zaletel, 2004), sta naglasila, da je nesporno dokazano, da sta aktivni življenjski slog in gibanje pomembna varovalna dejavnika zdravja. Redna zmerna telesna vadba zmanjšuje obolevnost in umrljivost zaradi srčno – žilnih in drugih kroničnih nenalezljivih bolezni kot na primer aterosklerozo koronarnih in drugih arterij, hipertenzijo, možgansko kap, osteoporozo in karcinoma širokega črevesa. Na osnovi epidemioloških podatkov sta avtorja naglasila, da pomeni telesna neaktivnost najmanj dvakrat večjo ogroženost za nastanek in napredovanje koronarne bolezni.

Peti kongres športne rekreacije je odprl do sedaj (pre)malokrat obravnavano temo povezanosti športno-rekreativnega udejstvovanja z erotiko in seksualnostjo. Na vprašanje »Ali seksualnost res poganja športno rekreacijo« je odgovarjal Vodeb (2004). Razgrnil je poglede, na osnovi katerih se redno ukvarjanje žensk z raznolikimi gibalno/športnimi aktivnostmi povezuje z lepoto telesa, večjo privlačnostjo, seksipilnostjo in seksualnostjo. Zatrdil je, da se s »tok nezavednih misli« plete v ozadju zavestnih odgovorov. Ob tem pa je smelo ugotavljal, da je seksualnost bistveno močnejši in odločilnejši motiv za ukvarjanje s športno rekreacijo kot pa skrb za zdravje. Vendar pa je ob tem dodal, da se pri tem misli na latentno motivacijsko raven in na večinsko športno-rekreativno populacijo 30 – 60 leta starosti, pri starejših pa je zdravje verjetno res vodilni motiv za ukvarjanje s telesnim gibanjem oziroma športno rekreacijo. V zanimivem prispevku je Zagorčeva (2004), razgrnila poglede na šport, ženstvenost in seksualnost. Če želimo govoriti o športu kot odličnosti življenja, potem bomo morali veliko

pozornosti slej ko prej posvetiti ženskam in to prav njihovemu doživljanju, je v sklepnih mislih ugotovila.

Posamezni prispevki so v izbranih vsebinskih segmentih kongresa odpirali še druge teme kot so slovenska športa društva in njihovo delovanje, šport in turizem, izobraževanje s športom in gibalno/športna dejavnost za zdravje. Glede kakovosti prispevkov in njihovih predstavitev je 5. kongres po sklepnem mnenju opravičil pričakovanja sodelujočih in udeležencev.

Šesti kongres – Športno društvo – izzivi, praksa in možnosti delovanja

Šesti kongres športne rekreacije smo leta 2006 pripravili v Moravskih Toplicah. Nosilna tema kongresa je bila namenjena poglobljeni obravnavi povezani z delom športnih društev in klubov v Sloveniji. Znano je, da imajo slovenska športna društva in klubi bogato tradicijo in da so mnoge generacije Slovencev zorele in dozorevale pod njihovim okriljem. Veliko članov in članic se je doživljenjsko zapisalo svojemu društvu, iz njega so izšli, vanj so se vračali, z njim ostajali in tudi zaključili svojo življenjsko pot. Mnogi so v društvu uresničevali svoje želje in hotenja, ne le v gibalno/športnih aktivnostih, marveč tudi doživljajsko in v neprekinjenih socialnih stikih. Danes so obstoj, delovanje in napredek športnega društva ali kluba odvisni od številnih pogojnih dejavnikov in med drugim od dobre organizacije dela, vodenja, materialnih in finančnih sredstev, kadrovskih pogojev in drugih dejavnikov. Ta tematika je bila obdelana v prispevku »Pomen in vloga športnih društev pri razvoju in udejanjanju kakovostnega življenjskega sloga prebivalstva Slovenije (Berčič, 2006). V povezavi z navedenim je bilo predstavljeno tudi športno društvo Izlake. Zgodovinski oris (športnega) društva skozi čas je podal Pavlin (2006). V ta okvir obravnave spada tudi prostovoljstvo, ki je veliko prispevalo (in prispeva) k razvijanju vrednot solidarnosti, k socialnemu in drugemu napredku društva in ne nazadnje k boljšemu gmotnemu stanju. Zato ga je potrebno negovati, ustrezno vrednotiti in tudi primerno organizirati.

Pomemben segment obravnave na kongresu je predstavljala predstavitev nacionalne strategije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja v Sloveniji (Fras, Maučec Zakotnik, Poličnik, 2006). Podane so bile temeljne vsebine, ki so izhajale iz analize stanja in ciljev, ki naj bi jih v določenem času dosegli. V nadaljevanju sta bila predstavljena prispevka »Nekateri rezultati in razmišljanja o vrednotenju športnega področja v Sloveniji« (Sila, 2006) in »Meritve in načrtovanje vadbe« (Strojnik, 2006). Obravnavane pa so bile še druge teme.

Sedmi kongres – Gibalno/športna dejavnost od zgodnjega otroštva do pozne starosti

Sedmi kongres športne rekreacije je potekal na Ptuj (2008). Tudi ta kongres je bil s plenarnim zasedanjem in petimi delavnicami tematsko zelo razvejan. V uvodnem delu se je z gibalno/športnimi dejavnostmi sledilo biološki krivulji razvoja posameznika, zato je prispevek nosil naslov »Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti« (Berčič, 2008). Grajen je bil na temeljni ugotovitvi petega kongresa športne rekreacije, da gibalno/športna dejavnost otrok korenini v družini. Prehod v obdobje šolanja je nova razvojna stopnja, na kateri se šola pojavlja kot dejavnik osvajanja gibalno/športnih znanj in oblikovanja vrednot. Otroci, učenci in mladostniki se hkrati, ko se učijo gibanja učijo tudi z gibanjem in tako spodbujajo svoj senzorični in senzomotorični razvoj, spoznavajo nove teoretične pojme in širijo svoja znanja. Prehod v zrelo obdobje pomeni sprejem novih življenjskih vlog, glede gibalno/športnih navad pa je šport v zrelosti največkrat posledica pridobljenih motoričnih

(gibalnih) znanj in izkušenj v mladosti. Razvojno gledano je uspešno staranje, ki sledi med drugim pogojeno tudi z redno gibalno/športno dejavnostjo.

V plenarnem delu kongresa je bil skladno s sprejetim načelom o povezovanju medicinske in športne stroke predstavljen prispevek »Povezanost medicine in športne stroke za potrebe programov v športnih okoljih« (Mišigoj Duraković, Duraković, Gošnik, 2008). Avtorji so zapisali, da je kakovostno načrtovanje in programiranje, izvedba in končna analiza učinkov vadbe na področju športne rekreacije precej sestavljeno in zahtevno delo. Zahteva namreč poznavanje antropoloških lastnosti posameznih starostnih skupin in posebnosti obeh spolov pri vadbi ter temeljnih kazalcev njihovega zdravja.

V plenarnem delu kongresa sta bila obdelana še dva vsebinska sklopa s prispevkoma in sicer »Preobremenjenost na delovnem mestu in aktiven življenjski slog« (Berčič, Dodič Fikfak, 2008) in »Gibalna športna aktivnost v otroštvu« (Pišot, 2008). V pripravljenih delavnicah z naslovi »Športna infrastruktura«, »Obremenjenost na delovnem mestu in preprečevanje zdravja«, »Športna rekreacija za starejše« in »Gibalna/športna aktivnost otrok« so bili pripravljene številni prispevki, ki so vsebinsko obogatili delo kongresa in prinesli nekaj novih spoznanj. Posebej to velja za prispevek »Športna rekreacija za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo« (Strojnik, Tomažin, Prevc, 2008). Prav tako so bili zanimivi prispevki predstavljeni v delavnici »Primeri dobre prakse«.

Osmi kongres – Šport v turizmu – pomemben sestavni del turizma v Sloveniji

Športno-turistično središče Rogla je bilo prizorišče 8. kongresa športne rekreacije (2010). Osmi kongres je vsebinsko obravnaval dva pomembna vsebinska segmenta. Prvi je bil namenjen obravnavi povezanosti športa in turizma, drugi pa vsebinskemu povezovanju športnih društev kot temelju zdravega življenjskega sloga prebivalcev Slovenije. Uvodni prispevek je nosil naslov »Šport v turizmu – nepogrešljivi sestavni del razvoja trajnostnega turizma v Sloveniji« (Berčič, 2010). Turizem postaja vse pomembnejši dejavnik gospodarskega razvoja Slovenije, šport v turizmu pa pomemben segment celovite turistične ponudbe. Šport je za turizem vse bolj zanimivo in tudi vse bolj zeleno »tržišče«, ki se nenehno širi in dobiva vedno nove razsežnosti. V povezavi z nosilno temo sta bila v plenarnem delu predstavljena dva prispevka in sicer »Vsebine gibalne/športne aktivnosti v naravi kot prispevek k vzgoji bodočega turista« (Pišot, 2010) in prispevek s Hrvaške »Povezanost turizma i sporta, sportskih in turističnih organizacija u hrvatskom turizmu« (Andrijašević, 2010).

Poleg navedenega pa je bilo v plenarnem delu predstavljenih še več prispevkov. Matoh (2010) je v prispevkih »Krizno obdobje v slovenskem športu« in »Pobude za ustvarjanje priložnosti društev in klubov za širitev športnih programov«, obdelal aktualno problematiko, ki je v slovenskem športu nastala z zaostrenimi gospodarskimi razmerami. Te pa so nezadržno posegle v delovanje tako osnovnih organizacij športa kot tudi njihovih zvez. Zato bo treba strniti svoje vrste in se ustrezno organizirati, je naglasil.

Mišigoj Duraković, Duraković, Gošnik (2010) so predstavili »Sodobna zdravstvena stališča in priporočila za telesno aktivnost in rekreativno vadbo za preprečevanje ateroskleroze«. Navedli so, da se večina avtorjev strinja glede pogostosti potrebne telesne aktivnosti: vadba naj bi potekala vsak dan ob zmerni intenzivnosti in vsak drugi dan v primeru intenzivnejše vadbe. Ravno tako običajno priporočajo aerobne oblike aktivnosti, kar pomeni ritmične aktivnosti, ki

zahtevajo uporabo velikih skupin mišic in ki se lahko odvijajo kontinuirano (neprekinjeno), kot na primer hoja, hitra hoja, umirjen (lahkoten) tek, planinarjenje, plavanje, drsanje, kolesarjenje, veslanje, tek na smučeh in druge.

Djomba, Fras, Žerjal, Zaletel Kragelj (2010), so razgrnili študijo »Učinki telesne dejavnosti v preteklosti na zdravje in kazalnike zdravja v sedanjosti«. Ugotovili so, da mora biti telesna dejavnost, ki ima ugodne učinke na zdravje predvsem redna in mora trajati čim dlje tekom življenja posameznika.

Sila (2010), je predstavil primerjalno študijo »Športna dejavnost v Sloveniji in nekatere primerjave z evropskimi podatki«. Zaključil je, da se nam v evropskem prostoru glede na rezultate zadnje študije v Sloveniji, ni treba prav nič sramovati. Ugotovljeno je bilo, da je več športa na severu Evrope in manj na jugu. Vodilne so nordijske dežele. Mi pa v športni dejavnosti prekašamo vse sredoziemke države in tudi večino srednjeevropskih.

Več različnih in zanimivih prispevkov pa je bilo predstavljenih še v delavnicah »Športna društva danes in jutri«, »Šport v turizmu«, »Gibalno/športna dejavnost za zdravje« in »Šport v naravi«.

Deveti kongres športne rekreacije in Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 – Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti

Fakulteta za šport v Ljubljani je bila gostitelj 9. kongresa športne rekreacije in Cvahtetovih dni javnega zdravja 2012. Namen skupne predstavitve raziskovalnih in strokovnih dosežkov ter spoznanj športne stroke (kineziologije) in medicinske stroke moramo iskati v želji, da bi zaradi neposrednih obojestranskih koristi obogatili medsebojno sodelovanje in posledično tako teorijo kot tudi prakso. Prav zato je bilo srečanje strokovnjakov in raziskovalcev z obeh strokovnih in znanstvenih področij smiselno in zelo koristno. Že naslov prvega prispevka »Tesnejše povezovanje medicinske in športne stroke ter znanosti« (Berčič, Bilban, Matoh, 2012), je nakazoval glavno smer in delo udeležencev skupnega srečanja. V tem prispevku so bili navedeni koreni prizadevanj za tesnejše povezovanje medicine in športa, ki segajo v leto 1984. Predstavljeno je bilo modelno povezovanje obeh področij, ki naj bi se udejanjalo v osnovnih športnih organizacijah in v ordinacijah zdravnikov družinske medicine pa tudi na institucionalni ravni izobraževalnih ustanov Medicinske fakultete in Fakultete za šport.

Skupni nastop zdravnika in kineziologa (Jomba, Sila, 2012), je bil predstavljen v prispevku »Telesna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije«. Pri tem sta avtorja ugotovila, da obstoje razlike pri preučevanju telesne oziroma športno rekreativne dejavnosti prebivalstva, ker so raziskave izrazito usmerjene bodisi v področje športa oziroma športne rekreacije, bodisi v področje zdravja. Zato bi bilo v prihodnosti smiselno razmisliti o skupnih raziskovalnih projektih, kjer bi zbirali podatke za potrebe obeh strok in se tako izognili podvajanju vprašanj in dvojnemu obremenjevanju ciljne populacije.

V predstavitev so se izmenjevali strokovnjaki in raziskovalci s področja športa (kineziologije) in medicine. Tako so Maučec Zakotnik, Backovič Juričan, Djomba (2012), predstavile prispevek »Spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja v okviru delovanja CINDI Slovenija«. Strojnik (2012) pa je govoril o »Vadbi za moč pri starejših osebah«. Bilban (2012) je strokovno obdelal temo »Medicina dela v športu in rekreaciji«, Štrumbelj (2012) pa je predstavil »Vadbo seniorjev v vodi«. Pokrajac in Milič (2012), sta razpravljala o temi »Zmerna in intenzivna telesna aktivnost – imunološki aspekti«. Ugotovila sta, da zmerne

telesne obremenitve povečajo delovanje imunskega sistema in preprečujejo nastanek bolezni, intenzivni treningi pa povzročajo disfunkcijo delovanja imunskega sistema, vendar to še ni raziskano do konca saj si rezultati posameznih študij nasprotujejo. Predstavljenih pa je bilo še več drugih prispevkov. Posebnost tega skupnega strokovnega srečanja je bila predstavitev posterjev, ki so jih z raznolikimi in zanimivimi temami pripravili študentje Fakultete za šport.

Kongres športa za vse – Gibalna/športna dejavnost starejših

Po triletnem premoru so Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, Fakulteta za šport v Ljubljani, Sokolska zveza Slovenije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Športna unija Slovenije, Planinska zveza Slovenije in Fitness zveza Slovenije v Ljubljani (2015), znova organizirali srečanje strokovnjakov in raziskovalcev, ki se na različnih strokovnih in znanstvenih področjih ukvarjajo z zdravim življenjskim slogom prebivalstva in z njim povezano gibalno/športno dejavnostjo. Po devetih kongresih športne rekreacije se je strokovno srečanje preimenovalo v kongres športa za vse (akcijska različica športne rekreacije), kar je v bistvu vsebinsko nadaljevanje vseh dosedanjih kongresov. Središčnica kongresa je bila usmerjena v obravnavo zdravega življenjskega sloga starejših ljudi z raznolikim gibanjem ter športno-rekreativnim udejstvovanjem.

Na začetku kongresa so s svojo prisotnostjo poudarili njegov pomen in vlogo ministrica za izobraževanje, znanost in šport prof. dr. Maja Makovec Brenčič, dekan Fakultete za šport prof. dr. Milan Žvan in predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije Združenja športnih zvez Bogdan Gabrovec. Kongres se je odvijal v Ljubljani v sklopu sejma Narava zdravje.

Vsebinsko je bil kongres oblikovan v plenarni del in delavnico, poseben del pa je bil namenjen razpravi in pobudam avditorija. O »Vlogi športa za vse v slovenskem prostoru« je govoril Sodrznik (2015), »Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 s poudarkom na gibanju starejših«, je predstavila Reckova (2015). Osrednji tematski usmeritvi je sledil tudi prispevek »Redna telesna in raznolika gibalno/športna dejavnost naj bosta temeljni sestavini kakovostnega staranja (Berčič, 2015). Avtor je naglasil, da je celovito zdravje starejših tesno povezano z rednim gibanjem, posledično pa tudi s kakovostjo njihovega življenja. Temelj njihove opravilne sposobnosti so ohranjene gibalne sposobnosti, telesno ravnovesje pa je tesno povezano z duševnim. V nadaljevanju je Matoh (2015), v prispevku »Z gibanjem po poti življenja«, predstavil praktične vidike gibalno/športnega udejstvovanja starejših ljudi. Z medicinskega vidika je šport starejših obdelal Poles (2015). Govoril je o rekreacijsko športni dejavnosti za zdravje, o njenih učinkih in o napotkih kako in koliko vaditi. Dotaknil se je tudi bolezni v povezavi z rekreacijsko športno dejavnostjo in navedel kontraindikacije za njeno udejanjanje.

V nadaljevanju plenarnega dela je Strojnik (2015), predstavil prispevek »Aplikativnost raziskav pri vadbi starejših oseb«. S strokovnega in raziskovalnega vidika je govoril o starostnih spremembah v telesu povezanih z močjo, o spremembah v moči kot gibalni sposobnosti in o vadbi za moč pri starejših osebah. Poudaril je, da vadba starejših oseb lahko učinkovito pripomore k uspešnemu staranju.

S področja zdravstva so tematiko »Prenova preventivnih programov na primarni ravni zdravstvenega varstva skozi projekt 'Skupaj za zdravje' v povezavi s starejšimi«, obdelale avtorice Farkaš Lainščak, Knific, Backovič Juričan in Maučec Zakotnik (2015). V delavnici s primeri dobrih praks pa so bili predstavljeni še nekateri drugi prispevki.

Sklep

Pregled izvedbe in predstavitev vsebin posameznih kongresov športne rekreacije in zadnjega kongresa športa za vse v zadnjih 15 – letih, kaže na prizadevanja športne stroke in znanosti (kineziologije oziroma športoslovja), v povezavi z drugimi strokovnimi in znanstvenimi področji (zlasti medicine), da številna strokovna spoznanja in izsledke raziskovalnega dela na področju športne rekreacije predstavimo ne le strokovni marveč tudi širši javnosti. Redna srečanja strokovnjakov, raziskovalcev, organizatorjev športne rekreacije, funkcionarjev in športnih delavcev, ki so prihajali iz različnih krajev Slovenije in tudi tujine, so vsakič posebej pomenila priložnost za izmenjavo spoznanj in izkušenj ter predstavitev dosežkov na področju športne rekreacije oziroma športa za vse.

Rdeča nit kongresov je bila v širjenju ideje in iskanju poti kako približati ljudem gibalno/športno dejavnost in jo po možnosti pripeljati do hišnega praga. Zaradi številnih, v študijah dokazanih in z argumenti podprtih koristnih učinkov rednega gibalno/športnega udejstvovanja, so bila skupna prizadevanja za dvig ravni rednega športno-rekreativnega udejstvovanja prebivalstva smiselna. Vsi izvedeni kongresi so bili vsebinsko zasnovani tako, da bi bil v praksi viden napredek, tako glede kakovosti programov kot tudi števila udeležencev.

Skozi vse kongrese so bila vidna prizadevanja za tesnejše povezovanje strokovnjakov in raziskovalcev s področja športa (kineziologije) in medicine oziroma zdravstva. Zdravniki naj bi bili namreč pomembni člani v ozaveščanju prebivalstva za redno telesno oziroma gibalno/športno dejavnost. Timsko sodelovanje s strokovnjaki in raziskovalci s področja športa pa bi pri vseh starostnih skupinah ljudi, tako moških kot tudi žensk, dalo še boljše rezultate.

Smisel organiziranih in izvedenih kongresov ni bil (in ni) le v vsakokratnih strokovnih srečanjih in izmenjavi izsledkov ter spoznanj na ožjih strokovnih področjih, marveč predvsem v prenosu znanj in spoznanj v vsakdanjo športno in zdravstveno prakso. Tako naj bi bilo zaradi nedvomnih koristi prebivalstva Slovenije tudi v prihodnje.

Literatura

1. Andrijašević, M. (2010). Povezanost turizma i sporta, sportskih i turističkih organizacija u hrvatskom turizmu. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 8. kongresa športne rekreacije. Rogla: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 26 – 29.
2. Ažman, D. (2003). Povodi in ovire za gibalno/športno aktivnost starejših ljudi. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 4. slovenskega kongresa športne rekreacije. Terme Čatež: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 61 – 67.
3. Berčič, H. (2000). Vizija razvoja športa za vse v Sloveniji s strokovno-znanstvenega vidika. V I. Retar (Ur.). Zbornik. 1. slovenski kongres športne rekreacije. Portorož: Športna unija Slovenije, 14 – 18.
4. Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 2. slovenski kongres športne rekreacije. Rogla: Športna unija Slovenije, 9 – 20.

5. Berčič, H. (2002). Dinamika razvoja športne rekreacije v Sloveniji in strateške usmeritve 2002 - 2006. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 3. slovenskega kongresa športne rekreacije. Otočec: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 6 – 21.
6. Berčič, H. (2003). Stanje in perspektive razvoja športne rekreacije – športa za vse - v Sloveniji pred vstopom v Evropsko Unijo. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 4. slovenskega kongresa športne rekreacije. Terme Čatež: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 2 – 16.
7. Berčič, H., Sila, B. (2004). Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 5. slovenskega kongresa športne rekreacije. Laško: Športna Unija Slovenije, 8 – 22.
8. Berčič, H. (2006). Pomen in vloga športnih društev pri razvoju in udejanjanju kakovostnega življenjskega sloga prebivalstva Slovenije. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 6. slovenskega kongresa športne rekreacije. Moravske toplice: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, Sokolska zveza Slovenije, 6 – 12.
9. Berčič, H. (2008). Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 7. kongresa športne rekreacije. Ptuj: Sokolska zveza Slovenije, 8 – 21.
10. Berčič, H. (2010). Šport v turizmu – nepogrešljivi sestavni del razvoja trajnostnega turizma v Sloveniji. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 8. kongresa športne rekreacije. Rogla: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 10 – 18.
11. Berčič, H., Bilban, M., Matoh, J. (2012). Tesnejše sodelovanje medicinske in športne stroke ter znanosti. V J. K. Djomba, M. Pori (Ur.). Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 in 9. kongres športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 4 – 13.
12. Berčič, H. (2015). Redna telesna in raznolika gibalno/športna dejavnost naj bosta temeljni sestavini kakovostnega staranja. V M. Bučar Pajek (Ur.). Zbornik. Kongres športa za vse. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 29 – 34.
13. Bilban, M. (2012). Medicina dela v športu in rekreaciji. V J. K. Djomba, M. Pori (Ur.). Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 in 9. kongres športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 52 – 77.
14. Djomba, K. J., Fras, Z., Žerjal, I., Zaletel Kragelj, L. (2010). Učinki telesne dejavnosti v preteklosti na zdravje in kazalnike zdravja v sedanjosti. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 8. kongresa športne rekreacije. Rogla: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 40 – 44.
15. Djomba, K. J., Sila, B. (2012). Telesna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije. V J. K. Djomba, M. Pori (Ur.). Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 in 9. kongres športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 26 – 38.
16. Farkaš Lainščak, J., Knific, T., Backovič Juričan, A., Maučec Zakotnik, J. (2015). Prenova preventivnih programov na primarni ravni zdravstvenega varstva skozi projekt 'Skupaj za zdravje' v povezavi s starejšimi. V M. Bučar Pajek (Ur.). Zbornik. Kongres športa za vse. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 55 – 63.

17. Fras, Z., Kragelj Zaletel, B. (2004). Povezanost telesne dejavnosti in nekaterih bolezenskih stanj pri Slovencih ter nekatere možne smeri za izboljšanje. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 5. slovenskega kongresa športne rekreacije. Laško: Športna Unija Slovenije, 27 – 39.
18. Fras, Z., Zaletel Kragelj, L., Maučec Zakotnik, J. (2002). Zdravstveni vidiki gibalno-športne aktivnosti prebivalcev Slovenije. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 3. slovenskega kongresa športne rekreacije. Otočec: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 54 – 63.
19. Fras, Z., Maučec Zakotnik, J., Poličnik, R. (2006). Namen, proces oblikovanja in temeljne vsebine nacionalne strategije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja v Sloveniji. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 6. slovenskega kongresa športne rekreacije. Moravske toplice: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, Sokolska zveza Slovenije, 14 – 18.
20. Matoh, J. (2010). Krizno obdobje v slovenskem športu. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 8. kongresa športne rekreacije. Rogla: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 30 – 34.
21. Matoh, J. (2015). Z gibanjem po poti življenja. V M. Bučar Pajek (Ur.). Zbornik. Kongres športa za vse. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 35 – 41.
22. Maučec Zakotnik J. (2000). Promocija zdravega življenjskega sloga kot temeljnega elementa odličnosti športne organizacije in varovanje zdravja udeležencev programov športne rekreacije. V I. Retar (Ur.). Zbornik. 1. slovenski kongres športne rekreacije. Portorož: Športna unija Slovenije, 20 – 22.
23. Maučec Zakotnik, J., Backovič Juričan, A., Djomba, K. J.,. (2012). Spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja v okviru delovanja CINDI Slovenija. V J. K. Djomba, M. Pori (Ur.). Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 in 9. kongres športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 39 – 49
24. Mišigoj Duraković, M., Duraković, Z., Gošnik, J. (2008). Povezanost medicine in športne stroke za potrebe programov v športnih okoljih. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 7. kongresa športne rekreacije. Ptuj: Sokolska zveza Slovenije, 22 – 25.
25. Mišigoj Duraković, M., Duaković, Z., Gošnik, J. (2010). Sodobna zdravstvena stališča in priporočila za telesno aktivnost in rekreativno vadbo za preprečevanje ateroskleroze. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 8. kongresa športne rekreacije. Rogla: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 35 – 39.
26. Pavlin, T. (2006). Društvo (športno) skozi čas. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 6. slovenskega kongresa športne rekreacije. Moravske toplice: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, Sokolska zveza Slovenije, 28 – 30.
27. Pišot, R., Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 2. slovenski kongres športne rekreacije. Rogla: Športna unija Slovenije, 21 – 24.
28. Pišot, R. (2008). Gibalno športna aktivnost v otroštvu. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 7. kongresa športne rekreacije. Ptuj: Sokolska zveza Slovenije, 39 – 48.

29. Pišot, R. (2010). Vsebine gibalne/športne aktivnosti v naravi kot prispevek k vzgoji bodočega turista . V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 8. kongresa športne rekreacije. Rogla: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 19 – 25.
30. Pokrajac, T., Milič, R. (2012). Zmerna in intenzivna telesna aktivnost – imunološki aspekti. V J. K. Djomba, M. Pori (Ur.). Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 in 9. kongres športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 97 – 104.
31. Poles, J. (2015). Šport starejših – medicinski vidik. V M. Bučar Pajek (Ur.). Zbornik. Kongres športa za vse. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 42 – 49.
32. Recek, M. (2015). Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 - 2025. V M. Bučar Pajek (Ur.). Zbornik. Kongres športa za vse. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 26 – 28.
33. Sila, B. (2006). Nekateri rezultati in razmišljanja o vrednotenju športnega področja v Sloveniji. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 6. slovenskega kongresa športne rekreacije. Moravske toplice: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, Sokolska zveza Slovenije, 40 – 45. 7.
34. Sila, B. (2010). Športna dejavnost v Sloveniji in nekatere primerjave z evropskimi podatki. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 8. kongresa športne rekreacije. Rogla: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 45 – 50.
35. Sodrznik, J. (2015). Vloga športa za vse v slovenski družbi. V M. Bučar Pajek (Ur.). Zbornik. Kongres športa za vse. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 19 – 25.
36. Strojnik, V. (2006). Meritve in načrtovanje vadbe. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 6. slovenskega kongresa športne rekreacije. Moravske toplice: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, Sokolska zveza Slovenije, 32 – 34.
37. Strojnik, V., Tomažin, K., Prevc, P. (2008). Športna rekreacija za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 7. kongresa športne rekreacije. Ptuj: Sokolska zveza Slovenije, 76 – 84.
38. Strojnik, V. (2012). Vadba za moč pri starejših oseb. V J. K. Djomba, M. Pori (Ur.). Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 in 9. kongres športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 80 – 84.
39. Strojnik, V. (2015). Aplikativnost raziskav pri vadbi starejših oseb. V M. Bučar Pajek (Ur.). Zbornik. Kongres športa za vse. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 50 – 54.
40. Šelb, J. (2003). Koristi gibalno športne dejavnosti za starejše. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 4. slovenskega kongresa športne rekreacije. Terme Čatež: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 55 – 60.

41. Štrumbelj, B. (2012). Vadba seniorjev v vodi. V J. K. Djomba, M. Pori (Ur.). Zbornik prispevkov. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 in 9. kongres športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 85 – 88.
42. Tušak, M. (2002). Nekateri psihološki problemi ukvarjanja s športno rekreacijo. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 3. slovenskega kongresa športne rekreacije. Otočec: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 71 – 73.
43. Verovnik, Z. (2003). Šport v republiki Sloveniji. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 4. slovenskega kongresa športne rekreacije. Terme Čatež: Olimpijski komite Slovenije Združenje športnih zvez, 17 – 20.
44. Vodeb, R. (2004). Ali seksualnost res poganja športno rekreacijo ? – ali: med zdravjem in seksualnostjo. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 5. slovenskega kongresa športne rekreacije. Laško: Športna Unija Slovenije, 23 – 26.
45. Zagorc, M. (2004). Šport – ženstvenost - seksualnost. V H. Berčič (Ur.). Zbornik. 5. slovenskega kongresa športne rekreacije. Laško: Športna Unija Slovenije, 107 – 111.