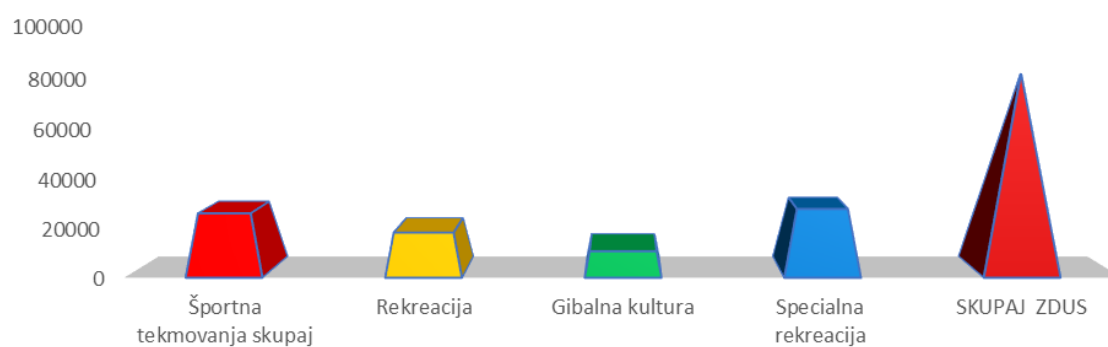


CELOVITA ANALIZA ŠPORTA, REKREACIJE IN GIBALNE KULTURE Z D U S 2024



Leto izdaje: maj 2025

Analizo izdelal: Vojko Prislan

UVOD

Leto 2024 je bilo za športno dejavnost v okviru Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) izjemno dinamično in uspešno. ZDUS je tudi v tem letu nadaljevala s svojim temeljnim poslanstvom – spodbujanjem aktivnega in zdravega življenjskega sloga med starejšimi – pri čemer športne in rekreativne dejavnosti igrajo ključno vlogo. Skozi različne programe, tekmovanja, pohode, vadbe ter druge organizirane oblike gibanja se je znova pokazala izjemna vitalnost naših članov ter njihova zavezanost k ohranjanju telesnega in duševnega zdravja.

Ta analiza zajema pregled ključnih športnih aktivnosti, dogodkov, dosežkov in izzivov v preteklem letu. Poudarek dajemo tudi vlogi prostovoljcev, organizatorjev in lokalnih društev, ki s svojim delom omogočajo izvedbo tako raznolikih programov po vsej Sloveniji. Poleg kvantitativnih podatkov o udeležbi in izvedenih aktivnostih, vključujemo tudi kvalitativno oceno vpliva športnega udejstvovanja na kakovost življenja starejših članov ZDUS.

Analiza tako ne predstavlja zgolj pregleda števil in dogodkov, temveč tudi pomemben vpogled v širši družbeni pomen športne aktivnosti v tretjem življenjskem obdobju.

Tabela 1.													
Pregled udeležbe po	ŠPORTNA TEKMOVANJA			REKREACIJA			GIBALNA KULTURA			SKUPAJ	Št. DU	ČLANSTVO	% AKTIVNIH
PZDU	Št. udel.	Moški	Ženske	Št. udel.	Moški	Ženske	Št. Vadečih	Moški	Ženske	PŠI-ZDUS	v PZDU	PZDU	PŠI - ZDUS
Aktivni klubi	27	17	10	265	140	125	210	80	130	502	0	3	0
Celje	1060	618	442	1250	445	805	2908	123	2785	5218	73	16285	32,0%
Dolenjska	1096	588	508	2140	1430	710	275	52	223	3511	37	12123	29,0%
Gorenjska	1607	937	670	4794	2088	2706	2974	1069	1905	9375	48	22596	41,5%
J. Primorska	512	337	175	396	102	294	208	49	159	1116	26	6661	16,8%
Koroška	1143	763	380	1060	511	549	379	94	285	2582	16	7862	32,8%
LJ z okolico	37	23	14	266	108	158	143	31	112	446	11	2140	20,8%
O. Slovenska	369	243	126	1980	602	1378	399	47	352	2748	67	17078	16,1%
Pomurska	685	387	298	720	258	462	450	139	311	1855	38	10114	18,3%
Posavje	265	173	92	258	101	157	188	58	130	711	14	6607	10,8%
S. Primorska	341	193	148	568	104	464	164	32	132	1073	29	11225	9,6%
Sp. Podravje	860	508	352	1529	545	984	401	126	275	2790	44	9705	28,7%
Šaleška	743	405	338	400	165	235	319	124	195	1462	12	5251	27,8%
Zasavska	739	294	445	443	118	325	0	0	0	1182	9	9832	12,0%
Z. Podravska	1708	970	738	1638	642	996	1364	470	894	4710	64	20963	22,5%
SKUPAJ	11192	6456	4736	17707	7359	10348	10382	2494	7888	39281	488	158445	22,8%
													povp.

Z D U S	
v pristojnosti PZDU	
Športna tekmovanja	11192
Rekreacija	17707
Gibalna kultura	10382
SKUPAJ	39281

Analiza aktivnosti v okviru PŠI delovanju PZDU po podatkih iz Tabele 1

V okviru PŠI (Programi Športne Iniciative) je v letu 2024 sodelovalo:

- 14 Pokrajinskih zvez društev upokojencev (PZDU) in
- 6 Klubov DU.

Dejavnosti so bile razdeljene v tri glavne segmente:

1. Športna tekmovanja
2. Rekreacij
3. Gibalna kultura

1. ŠPORTNA TEKMOVANJA

- Skupno število udeležencev: 11.192
- Ženske: 4.236
- Moški: 6.456

Število panog: 9; Šah, Namizni tenis (nova panoga), Balinanje, Stezno kegljanje, Pikado, Kegljanje s kroglo na vrvici, Ribolov, Štrbunk (nova panoga), Streljanje z zračno puško.

Tekmovanja so potekala v obeh spolnih kategorijah

Časovni okvir: marec–junij 2023

Najboljše ekipe so napredovale na finalna tekmovanja DŠI pod okriljem ZDUS.

2. REKREACIJA

- Skupno število udeležencev: 17.707
- Ženske: 10.348
- Moški: 7.359

Največji obseg dejavnosti v okviru PZDU.

Rekreacija vključuje: kolesarjenje, pohodi, plavanje, različni rekreativni športi.

Aktivnosti potekajo celo leto.

Opazna je rast števila ženskih udeleženk.

3. GIBALNA KULTURA

- Skupno število udeležencev: 10.382
- Žnske: 7.888
- Moški: 2.494

Največ aktivnosti poteka v jesensko-pomladnem obdobju (80%).

Program vključuje vaje za gibljivost, rekreativne športe ter povezavo s Centri za krepitev zdravja.

ZDUS je pripravil navodila in pozive za izvajanje gibalne kulture.

SKUPNA STATISTIKA PŠI 2024

1. Skupno število udeležencev v vseh treh segmentih: 39.281
2. Delež žensk v vseh treh segmentih: več kot polovica, s trendom rasti v rekreaciji ikulturi.
3. Vse PZDU so aktivno sodelovale v vseh segmentih.
4. V športu so upoštevani samo aktivni tekmovalci, brez pripravljalnih aktivnosti.

Tabela 2.					
PREGLED SODELUJOČIH	ŠPORTNA TEKMOVANJA po zvrsti			REKreacija	GIBALNA KULTURA
PZDU	PŠI-DŠI	DU	MDU	št. Udel	Št. Vadečih
Aktivni klubi	27	0	0	265	210
Celje	1060	740	832	1250	2908
Dolenjska	1096	717	611	2140	275
Gorenjska	1607	1043	472	4794	2974
J. Primorska	512	296	257	396	208
Koroška	1143	559	568	1060	379
LJ z okolico	37	68	0	266	143
O. Slovenska	369	266	143	1980	399
Pomurska	685	598	434	720	450
Posavje	265	15	15	258	188
S. Primorska	341	420	348	568	164
Sp. Podravje	860	712	451	1529	401
Šaleška	743	460	268	400	319
Zasavska	739	233	304	443	0
Z. Podravska	1708	2019	1220	1638	1364
SKUPAJ	11192	8146	5923	17707	10382
Športna tekmovanja skupaj	25261				
Rekreacija	17707				
Gibalna kultura	10382				
Skupaj	53350				

V tabeli 2 so vključeni podatki o dveh vrstah športnih tekmovanj, ki so potekala v okviru Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS). Tekmovanja so potekala v dveh kategorijah:

Tekmovanja v okviru društev (MED DRUŠTVI):

Tekmovanja so potekala med DU, kjer je bila skupna udeležba 5.823 udeležencev (moški in ženske). Ta tekmovanja so bila organizirana znotraj posameznih pokrajinskih zvez (PZDU), kjer so se pomerili najboljši tekmovalci in tekmovalke iz različnih društev.

Razmeroma manjša udeležba je pričakovana, saj so tekmovalci omejeni na najboljše iz posameznih DU.

Samostojna Tekmovanja znotraj DU:

V tej kategoriji so sodelovali udeleženci znotraj posameznih društev upokojencev (DU). Skupna udeležba v teh tekmovanjih je znašala 8.146 udeležencev.

Ta tekmovanja so zaznamovana z večjo intenziteto sodelovanja in večjim številom udeležencev, kar nakazuje tudi večjo priljubljenost tekmovanj znotraj društev.

Skupna Udeležba v Športnih Tekmovanjih

Če združimo udeležbo v vseh športnih tekmovanjih, pridemo do naslednjih podatkov:

Skupna udeležba v vseh športnih tekmovanjih (med društvi in znotraj društev): 25.261 udeleženk in udeležencev.

Dodatne Aktivnosti (Rekreativni in Gibalni Del)

Ob dodatku rekreativnih in gibalnih dejavnosti, ki vključujejo širok spekter udeležencev, skupna udeležba na letni ravni v sklopu ZDUS doseže:

Skupna udeležba v vseh aktivnostih ZDUS: **53.350** udeležencev na letni ravni.

Tabela 3		CELOVITI PREGLED DELOVANJA	
SPECIALNA REKREACIJA po DU		ŠPORTA, REKREACIJE in GIBALNE KULTURE	
ZDUS	Št. Udeležencev	Z D U S 2024(glej tabele 1,2,,3)	
POHODI V GORE	9402	Športna tekmovanja skupaj	25261
REKREATIVNO DRUŽENJE(treningi)	3644	Rekreacija	17707
KOLESARJENJE	8936	Gibalna kultura	10382
SKUPINSKA JOGA	250	Specialna rekreacija	26979
REKREATIVNA TELOVADBA	4747	SKUPAJ ZDUS	80329
SKUPAJ	26979	Na kompletno članstvo ZDUS(158.832) je športno, rekreativno in gibalno AKTIVNIH	
			50,6%



Za izdelavo celovite analize športa, rekreacije in gibalne kulture za 2024 Zvezo društev upokojencev Slovenije (ZDUS) bomo najprej pregledali ključne podatke, ki so bili predstavljeni v tabeli 3, in nato podali zaključek na podlagi teh podatkov.

1. Pohodništvo v gore:

Pohodništvo je ena izmed najbolj priljubljenih in množičnih dejavnosti med upokojenci, saj vključuje tako fizično aktivnost kot tudi druženje ter duhovno zadovoljstvo ob stiku z naravo. Na letni ravni je bilo udeleženih 9402 pohodnikov in pohodnic, kar kaže na izjemno priljubljenost te dejavnosti, ki poteka skozi vse leto (poleti in pozimi). Pohodi so strokovno načrtovani in vodeni, kar pomeni, da so upoštevani varnostni vidiki in prilagoditve potrebam udeležencev.

2. Specialna rekreacija:

Specialna rekreacija, ki vključuje vodene treninge, omogoča upokojencem izboljšanje psihološke in fizične pripravljenosti ter razvoj tehnike in motorike. To je ključni element spodbujanja zdravja in aktivnega načina življenja. V letu 2024 je bilo v tovrstnih aktivnostih udeleženih 3649 upokojencev. Z vključevanjem v specialno rekreacijo se upokojenci ne le fizično aktivirajo, ampak tudi povečujejo svojo socialno povezanost in motivacijo za nadaljnje vključevanje v skupnostne dejavnosti.

3. Kolesarjenje:

Kolesarjenje je še ena zelo priljubljena dejavnost med slovenskimi upokojenci, ki se z njim ukvarjajo tako iz rekreativnih kot tudi iz varnostnih razlogov. V letu 2024 je bilo v kolesarjenju udeleženih 8036 upokojencev, kar potrjuje, da smo Slovenci resnično kolesarski narod. Kolesarjenje ni le fizično zahtevno, temveč tudi omogoča socializacijo in večjo mobilnost. To je tudi dejavnost, ki prispeva k večji samostojnosti starejših oseb.

4. Joga:

Joga kot strokovno vodena dejavnost je postala vse bolj priljubljena med upokojenci, saj pomaga izboljšati gibljivost, zmanjšati stres in povečuje splošno počutje. V letu 2024 je bilo v tovrstnih dejavnostih udeleženih 250 oseb, kar je pomemben podatek, saj kaže na zavedanje upokojencev o pomenu telesne in duhovne aktivnosti za dolgoročno zdravje.

5. Telovadba:

Telovadba (gibalna kultura) je ključna dejavnost za ohranjanje fizične pripravljenosti in ohranjanje gibljivosti, predvsem za starejše osebe. V strokovno vodeni telovadbi je v letu 2024 sodelovalo 4747 oseb, kar kaže na zelo dobro udeležbo in visoko motivacijo upokojencev za vključevanje v telesno aktivnost.

Zaključna misel Celovite analize za 2024:

Iz celovite analize športa, rekreacije in gibalne kulture za leto 2024 ZDUS lahko zaključimo, da so upokojenci v Sloveniji izjemno aktivni in motivirani za vključevanje v različne oblike telesne dejavnosti. Skupno je bilo v vseh omenjenih dejavnostih (pohodništvo, specialna rekreacija, kolesarjenje, joga, telovadba) udeleženih 80.329 upokojenk in upokojencev, kar predstavlja izjemno visoko stopnjo

udeležbe znotraj celotne populacije članov ZDUS. To kaže na pomemben napredek v spodbujanju zdravega načina življenja, telesne aktivnosti in socialne vključenosti upokojencev.

Poleg tega strokovno vodene dejavnosti omogočajo upokojencem, da se fizično aktivirajo v varnem in strokovno načrtovanem okolju, kar pozitivno vpliva na njihovo zdravje in počutje. Z vključevanjem različnih dejavnosti, kot so pohodništvo, kolesarjenje, joga in telovadba, upokojenci ne le izboljšujejo svojo telesno pripravljenost, temveč tudi krepijo socialne stike, kar je ključnega pomena za ohranjanje duševnega zdravja v starosti.

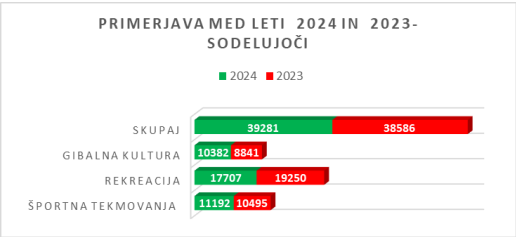
Z nadaljnjim spodbujanjem in razvojem teh dejavnosti lahko pričakujemo še večjo vključitev upokojencev v šport, rekreacijo in gibanje, kar bo imelo dolgoročne pozitivne učinke na njihovo kakovost življenja.

PRIMERJAVA CELOVITE ANALIZE 2024 Z LETOM 2023

tabela 4	PRIMERJAVA SODELUJOČIH PO DEJAVNOSTIH ZA OBDOBJE 2024:2023												
Pregled udeležbe po	ŠPORTNA TEKMOVANJA			REKREACIJA			GIBALNA KULTURA			SKUPAJ	Št. DU	ČLANSTVO	% AKTIVNIH
PZDU	2024	2023	Razlika	2024	2023	Razlika	2024	2023	razlika	PŠI-ZDUS	v PZDU	PZDU	PŠI - ZDUS
Aktivni klubi	27	25	2	265	0	265	210	0	210	502	0	3	0
Celje	1060	716	344	1250	1118	132	2908	1388	1520	5218	73	16285	32,0%
Dolenjska	1096	1136	-40	2140	2180	-40	275	685	-410	3511	37	12123	29,0%
Gorenjska	1607	1088	519	4794	6087	-1293	2974	2146	828	9375	48	22596	41,5%
J. Primorska	512	361	151	396	285	111	208	283	-75	1116	26	6661	16,8%
Koroška	1143	986	157	1060	801	259	379	395	-16	2582	16	7862	32,8%
LJ z okolico	37	546	-509	266	1257	-991	143	339	-196	446	11	2140	20,8%
O. Slovenska	369	408	-39	1980	1910	70	399	315	84	2748	67	17078	16,1%
Pomurska	685	728	-43	720	502	218	450	528	-78	1855	38	10114	18,3%
Posavje	265	292	-27	258	215	43	188	305	-117	711	14	6607	10,8%
S. Primorska	341	568	-227	568	637	-69	164	299	-135	1073	29	11225	9,6%
Sp. Podravje	860	865	-5	1529	1525	4	401	674	-273	2790	44	9705	28,7%
Šaleška	743	769	-26	400	438	-38	319	293	26	1462	12	5251	27,8%
Zasavska	739	247	492	443	195	248	0	101	-101	1182	9	9832	12,0%
Z. Podravska	1708	1760	-52	1638	2100	-462	1364	1090	274	4710	64	20963	22,5%
SKUPAJ	11192	10495	697	17707	19250	-1543	10382	8841	1541	39281	488	158445	22,8%

Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) vsako leto organizira raznolike aktivnosti, namenjene spodbujanju telesne aktivnosti, socialnega povezovanja in dobrega pocutja starejših. V tej analizi predstavljamo primerjavo udeležencev v dejavnostih športnih tekmovanj, rekreacije in gibalne kulture v letih 2024 in 2023.

PRIMERJAVA MED LETI 2024 in 2023-SODELUJOČI			
	2024	2023	RAZLIKA
ŠPORTNA TEKMOVANJA	11192	10495	697
REKREACIJA	17707	19250	-1543
GIBALNA KULTURA	10382	8841	1541
SKUPAJ	39281	38586	695



ANALIZA PO PODROCIIH

Športna tekmovanja:

Porast udeležencev (+697) nakazuje uspešno organizacijo in rast zanimanja.

Predlog: Nadaljevati z dobro prakso, uvajati dodatne kategorije, okrepiti promocijo.

Rekreacija:

Padeč udeležencev (-1.543) je zaskrbljujoč.

Predlog: Izvesti anketo, prilagoditi vsebine, izboljšati obveščanje in oglaševanje.

Gibalna kultura:

Opazen porast udeležencev (+1.541).

Predlog: Nadaljevati in razširiti izvajanje, uvajati spletne in domače vadbe, sodelovati z zdravstvenimi institucijami.

STRATEGIJA IN UKREPI

Za Športna tekmovanja:

- Nadaljevati z dobro prakso organizacije.
- Povečati vidnost rezultatov in pohval.
- Uvesti nove, lažjše kategorije.
- Vključiti medgeneracijske dogodke.

Za Rekreacijo:

- Izvesti anketo med udeleženci.
- Posodobiti in poenostaviti programe.
- Povezati rekreacijo z druženjem.
- Organizirati tematske rekreativne dni.

Za Gibalno kulturo:

- Razširiti programe na več lokacij.
- Usposobiti nove vaditelje.
- Sodelovanje z zdravstvenimi domovi.
- Mesečni cilji ali izzivi.

POMEMBNO:

- Prenos informacij, sklepov o delu komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo pri ZDUS na UO ZDUS.

- Vsaj 3 do 4 x letno poročanje predstavnikov KŠRGK ZDUS na UO ZDUS, po potrebi tudi na kolegiju ZDUS.
- Promocijski koledar dogodkov.
- Povečanje spletne prisotnosti.
- Občinsko in medijsko sodelovanje.
- Enotna promocijska gradiva.
- Organizacija "Dneva gibanja ZDUS".
- POVEČANJE PRENOSA INFORMACIJ DO DU IN POVEZOVANJE DELA MED PZDU IN DU

ZAKLJUČEK

Leto 2024 prinaša skupno rast udeležencev dejavnosti ZDUS v primerjavi z letom 2023. Medtem ko športna tekmovanja in gibalna kultura beležita pomembno rast, rekreacija izkazuje upad. Priporoča se takojšnja analiza vzrokov in izvedba predlaganih ukrepov za ohranitev trenda rasti in dvig celostne vključenosti starejših v dejavnosti ZDUS.