

ŠOLSKI CENTER VELENJE
POKLICNA IN TEHNIŠKA ŠOLA ZA STORITVENE DEJAVNOSTI
Trg mladosti 3, Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

ŠPORTNI TURIZEM V VELENJU

Tematsko področje: DRUGO – ŠPORT

Avtorji

Peter Pečečnik, 4. letnik

Andrej Rebernik, 4. letnik

Luka Verboten, 4.letnik

Mentorica:

Mateja Klemenčič, univ. dipl. inž.

Velenje, 2009

Raziskovalna naloga je bila opravljena na šolskem centru Velenje.

Mentorica: Mateja Klemenčič, univ. dipl. inž.

Datum predavitve:

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD ŠOLA ZA STORITVENE DEJAVNOSTI, 2008-2009

KG Šport / rekreacija /

AV PEČEČNIK, Peter
REBERNIK, Andrej
VERBOTEN, Luka

SA KLEMENČIČ, Mateja

KZ 3320 Velenje, SLO, Trg mladosti 3

ZA Šolski center Velenje

LI 2009

IN RAZISKOVALNA NALOGA

IJ SL

JI sl

AI Vsi trije avtorji smo športniki. Obiskujemo zaključni letnik programa turistični tehnik, v katerem smo imeli pri predmetih veliko vsebin turistične ponudbe v domačem kraju. Zamikalo nas je, da raziščemo športno ponudbo v Velenju in ugotovimo, kaj bi privabilo v Velenje turiste. Obiskali smo skoraj vse športne objekte in opravili pogovore s trenerji, funkcionarji, športniki in starši, ki so čakali na svoje otroke. Po prvih pogovorih smo se odločili, da v Velenju športi niso naravnani tako, da bi bili ciljni obiskovalci turisti. Zato smo se odločili, da namenimo večjo pozornost preučevanju športne ponudbe poslovnim partnerjem in otrokom. Raziskali smo značilnosti 15 športov, označili primernost za poslovne partnerje in otroke ter izdelali tabelo, iz katere je razvidna struktura športne ponudbe. Poleg pogovorov smo pridobivali podatke z intervjuji, pomagali smo si tudi z informacijami na internetu.

GRAFI IN SLIKE:

- Graf 1: Kako poznate ponudbo tekmovalnih športov?
- Graf 2: Kako poznate ponudbo vseh športov?
- Graf 3: Kaj pomeni otroku tekmovanje?
- Graf 4: Ali ste zadovoljni s pogoji dela?
- Graf 5: Kako otrok sprejme poraz?
- Graf 6: Ali je ponudba športov ustrezna, da jo ponudimo turistom?
- Graf 7: Ali je ponudba športov ustrezna, da jo ponudimo poslovnim partnerjem?
- Graf 8: Ali je ponudba športov ustrezna, da jo ponudimo otrokom?
- Graf 9: Zakaj ste otroka vključili v šport?

SLIKE

- Slika 1: Intervju z gospodom Alojzom Hudarinom
- Slika 2: Obiskovali smo razne objekte, ter uživali v zimskih radostih
- Slika 3: Novi fitness v Beli dvorani smo preizkusili tudi sami
- Slika 4: Obiskali smo tudi Rdečo dvorano, kjer se lahko igra: nogomet, košarka, rokomet, squash, namizni tenis, dvoranski tenis, badminton, plezanje po plezalni steni,... V nekaj od teh športov smo se tudi sami preizkusili
- Slika 5: Trim steza Velenje je bila nekdanj zelo obiskana... sedaj pa sameva... le zakaj?
- Slika 6: Vzeli smo si čas in skočili v bazen, ki ga imamo v Velenju, posnetek je pred skokom...
- Slika 7: Zaradi vremenskih razmer je bila tekma, ki smo si jo hoteli ogledati, odpovedana
- Slika 8: S smehom smo si pomagali v težkih trenutkih...
- Slika 9: ...vendar smo stisnili zobe, ter s pomočjo naše mentorice KONČALI NALOGO!

Ključna dokumentacijska informacija	II
Kazalo preglednic, grafov in fotografij	III

KAZALO

1. UVOD	3
2. METODOLOGIJA DELA	4
3. MOTIVI ZA IZBIRO TEME	5
4.0 OPIS ŠPORTOV V VELENJU	
4.1 Badminton	5
4.2 Borilne veščine	6
4.3 Drsanje	7
4.4 Golf	8
4.5 Hoja	9
4.6 Joga	9
4.7 Kolesarjenje	10
4.8 Košarka	11
4.9 Namizni tenis	12
4.10 Nogomet	12
4.11 Odbojka	14
4.12 Plavanje	15
4.13 Ples	17
4.14 Rokomet	17
4.15 Squosh	18
4.16 Tek	19
4.16 Tenis	20
4.17 Wellness	21
5.0 ŠPORTNA DRUŠTVA V VELENJU	21
5.1 Društvo za športno rekreacijo Gorenje	22
5.2 Športno društvo Gorenje	24
6.0 RAZISKOVALNI DEL	26
6.1 Intervju	26
6.2 Rezultati intervjujev	28
6.3 Ocena športne ponudbe v Velenju	33
7.0 POVZETEK	34
8.0 ZAHVALA	34
9.0 VIRI IN LITERATURA	38

1. UVOD

Današnji čas je čas hitrega tempa povezanega s službo, domačim okoljem in prizadevanji, da bi v aktivnem življenjskem obdobju vendarle lahko namenili najlepše trenutke sebi in svojim bližnjim. Včasih pravimo: da si naberemo energijo, napolnimo baterije, ...in da smo tudi v vsak dan konkurenčnejšem svetu uspešni. Na kakovost življenja vpliva veliko faktorjev. Med pomembnejšimi je zagotovo zdrav način življenja, povezan s prehrano in telesno aktivnostjo. Statistike opozarjajo, da je vse več aktivno zanemarjenega prebivalstva in da je porast bolezni povezan prav s tem. Žal je tako že med najmlajšimi. Ker pa tudi tu velja pregovor: stara navada-železna srajca , so le redki primeri, da kasneje spremenijo svoj življenjski slog. Po takšnem razmišljanju se je porodila ideja, da raziščemo, kako je za športne dejavnosti poskrbljeno v Velenju. Zanimalo nas, kateri so objekti, čemu so namenjeni, ali so k športnemu udejstvovanju posebej vabljeni turisti, katerim starostnim skupinam so športi namenjeni in kako se lahko po napornih delovnih dnevih rekreirajo tudi poslovni partnerji, ki pridejo v Velenje.

Raziskali smo športne objekte v Velenju in bližnji okolici, jih fotografirali, opisali odpiralni čas, preverili zmogljivosti, cene, potrebno opremo ter opravili intervjuje.

Postavili smo naslednjo hipotezo:

V Velenju je dovolj športne ponudbe, da bo privabila turiste, za poslovne partnerje in otroke.

2. METODOLOGIJA DELA RAZISKOVALNE NALOGE

Pri izdelavi naloge smo uporabile različne metode raziskovanja.

- Metoda dedukcije: V nalogi smo najprej teoretično obdelali športe, ki jih lahko ponudimo tudi v Velenju. Na podlagi splošnih značilnosti posameznih športov sestavili vprašanja za intervjuje, ki so bili povezani s cilji naloge.
- Metoda prognoziranja: našo oceno o ponudbi športov za turiste, otroke in poslovne partnerje smo pripravili na podlagi lastnih izkušenj, pripovedovanj športnih uslužbencev na objektih, funkcionarjev, pripovedovanj staršev, ter tistih, ki smo jih naključno srečali na objektih, znancev .

Pri izdelavi naloge smo uporabili obstoječo literaturo na temo šport.. Precej koristnih in uporabnih podatkov smo našli, poleg že omenjenega, na spletnih straneh, zgibankah ter knjigah. Pomemben del pa so bile informacije Jožeta Kavtičnika in Alojza Hudarina. Zelo smo bili zadovoljni, da so nas povsod sprejeli, si vzeli čas in nas spodbujali, da raziskujemo šport v Velenju.

3. MOTIVI ZA IZBIRO TEME

- Velenje je mlado industrijsko mesto, ki se zavzema za razvoj na vseh področjih. Tako Mestna občina Velenje kot tudi Savinjsko–Šaleška regija prizadevata, kakor pospešiti razvoj turizma, predvsem s ponudbo takšnih doživetij, ki jih šport gotovo omogoča.
- Če hočemo, da se bodo starejši ukvarjali s športom, je treba pričeti z vzgojo že v vrtcih
- Imamo hotele, industrijo, športne, kulturne, gostinske objekte, sprostivne možnosti. Nujno potrebno je vzgajati otroke v duhu gibanja, športa, plesa, socialnih veščin in vrednot.

Prav bi bilo, da bi bila v Velenju organizirana ponudba tako, da niti za starše niti za poslovne partnerje pa tudi prebivalce ne bo dileme, kaj početi v prostem času in kako premagati medijsko propagando, da za kvalitete življenja ne predstavljajo materialne dobrine. Denar in bogastvo lahko nadomesti tudi udejstvovanje v športu, ki dolgoročno zagotavlja zdravje, dobro počutje in rezultate lastnega znoja, kar »edino« šteje.

Verjamemo, da bi tudi športni turizem doprinesel k turistični ponudbi mesta Velenje, ker je turizem povezan tudi z vsemi drugimi dejavnostmi, bi lažje »zacvetelo« gostinstvo, trgovina, večje možnosti bi bile za zaposlitev omenjenih kadrov.

4. OPIS ŠPORTOV V VELENJU

4.1 BADMINTON

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Badminton je šport, pri katerem se uporabljata lopar in operjena žogica iz plutovine. Igralec poskuša udariti žogico preko mreže v nasprotnikovo polje. Igra se lahko tudi v parih. Igra je podobna tenisu. Poleg žogice je velika razlika tudi v velikosti igrišča. Šteje vsaka točka, servira tisti, ki je zadnjo točko dobil, zmaga tisti, ki prvi doseže enaindvajset točk. Servira se diagonalno in vedno pod pasom, saj je pri badmintonu servis, za razliko od drugih športov z loparji, obrambni udarec.

Večina misli, da je badminton lahкотen šport, vendar to ne drži. Badminton zahteva reflekse, hitrost in vzdržljivost. Pri igri je namreč potrebno izredno hitro ter eksplozivno gibanje (tudi nazaj, kar ni naravno gibanje in je za človeka izredno težavno), hitro reagiranje, predvidevanje nasprotnikovih potez ter prepoznavanje nasprotnikovega zavajanja. Za tekmovanje na visokem tekmovalnem nivoju, tekmovalec ne potrebuje le izrednih telesnih sposobnosti, ampak mora vsaj v tolikšni meri imeti tudi ustrezne psihološke in karakterne značilnosti.

Na listah zmagovalcev pomembnih mednarodnih turnirjev je najti predvsem igralce iz Danske, Velike Britanije, Kitajske, Koreje in Indonezije. V teh deželah obične velika badmintonska tekmovanja podobno število gledalcev kot v evropskih deželah nogometne tekme.

Badminton za zdravje: Primeren je za igralce vseh starosti ter sposobnosti. V nasprotju z drugimi športi z loparjem (npr. tenisom) namreč za užitek pri igri niso potrebne posebne spretnosti ali znanje. Je zelo priljubljena in zanimiva oblika rekreacije predvsem pa primerna rešitev za hitro in intenzivno rekreacijo v dandanašnjem splošnem pomanjkanju časa. Z badmintonom preženemo slabo voljo, se družili in hkrati poskrbeli za zdravo in razgibano telo.

Oprema: lopar, žogice, superge za dvorano

Lokacija: center mesta, Rdeča dvorana

Kontakt: Šaleška cesta 3, 3320 Velenje

Telefon: 03 898 74 00 ali 051 627 280

E-mail: info@srz-rdeca-dvorana.si

Primerjava teniškega finala iz Wimbledonu s svetovnim prvenstvom v badmintonu. Finale Wimbledonu je trajalo 198 minut, finale svetovnega prvenstva v badmintonu pa 76 minut. Čas, ki sta ga žogici prestali v igri, je 18 minut pri tenisu in 37 minut pri badmintonu. V udarcih je to 1004 proti 1972. Igralec povprečno preteče 3,6 m na udarec, torej je igralec tenisa pretekel 3,2 km, igralec badmintona pa 6,4 km. Torej je igralec badmintona

4. 2 BORILNE VEŠČINE

Primernost za poslovne partnerje: ☀ ☀ ☀

Primernost za predšolske otroke: ☀ ☀ ☀



Borilne veščine ali umetnosti bojevanja so sistemi urejenih metod vadbe telesa in tudi duha, z namenom učinkovitega bojevanja, tako golorokega kot tudi oboroženega. Pojem se dandanes uporablja predvsem v povezavi z golorokimi azijskimi borilnimi veščinami, čeprav v resnici zajema raznolike veščine bojevanja z vsega sveta.

Večina borilnih veščin v preteklosti je služila predvsem učinkoviti in hitri borbi, ki se je praviloma končala s smrtjo ali različnimi stopnjami (največkrat resnih) poškodb. Ta neposrednost uporabe se je do sedaj v večjem obsegu zmanjšala tako, da je poškodb malo. Neposredni načini borbe še vedno obstajajo, predvsem zaradi različnih vojaških potreb ali bolj krutih borilnih veščin..

Kakšne vrste trening je to: večina borilnih veščin poskrbi za celovit trening telesa. Na treningih boste izvajali: vaje za moč, vzdržljivost, borilne tehnike

Vrste borilnih veščin:

- veščine udarjanja: karate, kung fu, taekwondo, boks
- veščine metanja: aikido, judo, jiujitsu
- veščine imobilizacije: San Shou, wrestling
- veščine z orožjem: Kobudo, kenjitsu, tudi kung fu

Mnoge borilne veščine poleg samega fizičnega treninga učijo tudi kako ustvariti harmonijo med umom in telesom, različne sprostivne tehnike in tehnike za samokontrolo.

Borilne veščine so odlično dopolnilo drugim oblikam rekreacije. Trening borilnih veščin je prav tako lahko združljiv s katerokoli drugo obliko športa, s katero kasneje ob treningu pridobivate na telesni pripravljenosti.

Borilne veščine in zdravje: pomembna prednost treninga borilnih veščin pred kakšno drugo obliko vadbe je, da je za izvajanje treninga potrebna fleksibilnost, ki jo postopoma pridobite. Vaše telo bo postalo bolj gibčno in prožno.

Oprema: kimono, kratke hlače,...

Lokacije: center mesta, Rdeča dvorana

Kontakt: Šaleška cesta 3, 3320 Velenje

Telefon: 03 898 74 00 ali 051 627 280

E-mail: info@srz-rdeca-dvorana.si

**Naš najuspešnejši borec je
Tomaž Barada, ki je
šestkratni evropski in
trikratni svetovni prvak v
taekwondoju, trikratni kralj
taekwondoja, šestkratni
evropski prvak v kickboksu,
dvakratni amaterski
svetovni prvak in petkratni
profesionalni svetovni prvak**

4.3 DRSANJE

Primernost za poslovne partnerje: ☀ ☀ ☀

Primernost za predšolske otroke: ☀ ☀ ☀



Drsanje na ledu pomeni gibanje na ledu z uporabo drsalk. To je mogoče početi iz različnih razlogov, vključno za prosti čas, za potovanje, in za različne športe. Drsanje na ledu se pojavlja na posebej pripravljenih zaprtih prostorih in na prostem, kakor tudi na naravno prisotnih jezerih, rekah z zamrznjeno vodo.

Drsanje na ledu je začelo na jugu Finske približno pred 4000 leti. Prvotno so bile drsalke zgolj ostro sploščena kost zavezana za spodnji del noge. Drsalec ni dejansko drsal na ledu, ampak se sprehajal po vrhu leda. Pravo drsanje se pojavi, ko se je jeklo z ostrim rezilom robov začela uporabljati. Drsalko sedaj zarežejo v led namesto da so na vrhu leda. Dodajanje robov drsalkam so izumil Nizozemci v 13. ali 14. stoletju. Ti se prilegajo drsalkam in so bili izdelani iz jekla, oster rob na dnu je dodan za pomoč pri gibanju. Izgradnja sodobne drsalke je ostal večinoma isti.

Pri drsanju je največji poudarek na ravnotežju, ki ga z drsanjem pridobiš. Je pa tudi zelo naporen šport in zato se porabi tudi precej več kalorij ter pridobi se na kondiciji. Najbolj pa od mišic okrepiš noge ter zadnjico. Zato postaja drsanje vse bolj priljubljen šport v Sloveniji ter po svetu.

Oprema: drsalke

Lokacije: Titov trg (pozimi), Velenjsko jezero

V Velenju pravih pogojev za drsanje še ni. V zimskih časih se lahko drsa na umetnem ledu ki ga ponavadi postavijo na Titov trg, ljudje se pa lahko tudi drsajo na Velenjskem jezeru v primeru da voda zaledeni.

4.4 GOLF

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Golf je šport, pri katerem poskuša igralec z udarci s palico spraviti žogico v luknjo v tleh. Je ena redkih iger z žogo, ki nima standardiziranega igrišča. Vsako igrišče za golf ima tako svojo obliko, največkrat je v njem 9 ali 18 lukenj. Golf so pričeli igrati že v obdobju Rimljanov v sicer malo drugačni obliki. Z ukrivljeno palico so udarjali usnjeno žogico. V 15. stoletju so na Danskem igrali podobno igro na ledu, Francozi in Belgijci pa na travnikih. V 16. stoletju so na Škotskem v mestecu St. Andrews postavili prvo igrišče in napisali prva pravila, zato pravijo, da je Škotska zibelka golfa. V današnjem času se je golf razširil po celem svetu, saj se je pocenil in ga lahko igrajo različni sloji prebivalstva. Na svetu je več kot 60 milijonov igralcev. V Angliji jih je 3 milijone, v Evropi pa preko 6 milijonov. V Sloveniji je približno 6 tisoč igralcev in to hitro narašča. Golf je lahko tudi kot turistična ponudba, šport in rekreacijo v prostem času. Za igranje moramo imeti veliko časa in v igranje vložiti veliko truda. Zato je igra golfa zelo zahtevna. Igralec mora imeti dobro koncentracijo, psihično pripravljenost, fizično kondicijo in usklajenost gibov. Celotna igra traja od štiri do pet ur. V skupini so lahko maksimalno štirje igralci. Golf igrišče ima praviloma 18 igralnih polj, ki imajo na koncu ravno in gladko košeno zelenico z luknjo. Vsako polje, ki je različne dolžine, od 100 do 500 ali več metrov, ima predpisano število udarcev s katerimi je treba žogico spraviti v luknjo. Najkrajša polja (100m - 200m) imajo tri, srednja (200m - 400m) štiri, najdaljša (420m – 550m) pa pet predpisanih udarcev. Potrebujemo komplet palic za dolge in kratke udarce (14 različnih palic) s torbo za golf, žogice, rokavice in primerno obleko. Torbo lahko nosimo ali vozimo z ročnim vozičkom. V klubih na večjih igriščih si lahko izposodimo tudi avtomobilček. Za igranje golfa je potrebno pridobiti tudi izpit, ki je sestavljen iz dveh delov.

Oprema: golf palice, golf žogice

Lokacije: ob jezeru

Kontakt: g. Jože Kavtičnik

Za praktični del je potrebno učenje s profesionalnim učiteljem golfa od 15 do 30 ali več ur. Teoretični del pa je test preverjanja znanja pravil in

4. 5 HOJA

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Človekov najnaravnejši in najbolj preprost način gibanja je hoja. V glavnem jo uporabljamo kot sredstvo za premagovanje krajših razdalj pri vsakdanjih življenjskih opravilih. Toda če na hojo pogledamo z vidika športne kulture, se njena vrednost oplemeniti in lahko postane celo "čarobna formula" za izboljšanje gibalnih sposobnosti in aktivnega zdravja. Načrtna in redna vadba hoje namreč prinaša dobro telesno in duševno počutje, odpravlja težave s prekomerno telesno težo in pripomore k učinkovitejšemu umskemu in telesnemu delu. Pri njej tveganja za poškodbe skoraj ni, saj ob tem, ko krepi sleherno telesno mišico, ne obremenjuje sklepov, pa še drage športne opreme ne potrebujete. Hodite lahko kjerkoli, po pločniku do službe, po parku, gozdu, celo doma, na fitness napravi pred televizorjem.

Pa še to:

Oprema: športne superge, pohodniški čevlji, primerna oblačila glede na vreme

Lokacije: po mestu, okoli jezer, po okoliških hribih...

Pri lagodni (počasni) hoji znaša hitrost 3 km na uro, pri tekoči (ritmični) hoji 5 km na uro in pri hitri hoji 6,5 km na uro.

4. 6 JOGA



Joga je družina starodavnih hindujskih duhovnih urjenj, pri kateri z dihalnimi vajami, telesnimi položaji oz. asanami in mentalnim osredotočanjem dosežemo telesno in duševno uravnovešenost. Izvira iz Indije, kjer ostaja močna življenjska tradicija in predstavlja pot k razsvetljenju. Beseda joga je krovno ime za številne podvrsti duhovnih tehnik, pri čemer ločimo štiri glavne poti:

- Hatha joga
- Raja joga
- Jnana joga
- Bhakti joga

Jogo ne tvorijo le telesni položaji ali asane. Asane so sicer večini ljudi najbolj znani popularni elementi joge, vendar je bistvo asan predvsem to, da pripravijo naše fizično telo na bolj poglobljeno urjenje joge. Joga je na zahtevnejši stopnji znanost o telesu, duhu in duši. Da bi to dosegli, moramo z določenimi vajami pripraviti naše fizično telo, uriti zmožnost koncentracije in disciplinirati naš duh. Urjenje joge sestavljajo duhovne prakse, ki se med seboj razlikujejo glede na temperament. Aspirant, torej ta, ki se odloči za izvajanje duhovne prakse, si izbere tisto pot in tisto duhovno prakso, ki je njemu najbližja. Katera je to, lahko ugotovi le s preizkušanjem. Pri tem velja poudariti, da ni nobena boljša ali slabša. Vsekakor pa nekatere lahko določenemu značaju ustrezajo bolj, druge manj. Ko aspirant izbere neko pot, je potrebno, da se te poti drži redno, predano in daljše časovno obdobje, saj le na ta način lahko izkusi sadove posameznih duhovnih tehnik. Cilj vseh tehnik je duhovni razvoj, razsvetljenje oziroma globoko spoznanje življenjskih resnic. Zaradi množice tehnik urjenja so nastale številne jogijske šole in njihovi učitelji, ki jih označuje skupen izraz Guru.

Pa še to:

**Tistega, ki se ukvarja z jogo,
lahko imenujemo tudi jogij**

4.7 KOLESARJENJE

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Kolesarstvo je športna zvrst, pri kateri se kot glavni pripomoček uporablja kolo oziroma njegove različice, kot je na primer trokolo. Pojem kolesarstvo lahko označuje rekreacijo ali profesionalno ukvarjanje s tem športom. Kolesarjenje je v današnjem času, zlasti poleti najprijetnejši šport, s katerim lahko poskrbite za svoje zdravje. S kolesom boste ob enaki porabi moči, prišli štirikrat dlje kot pri hoji.

Kolesarjenje za zdravje: kolesarjenje je odlična odločitev za ohranjanje telesne sposobnosti, ki pripomorejo k večji vzdržljivosti, koristi srcu in ožilju, hkrati pa povečuje moč.

Ob povečanem naporu pri hitrem kolesarjenju ali pri kolesarjenju navkreber, dosežete podoben učinek, kot pri vajah za oblikovanje telesa. Mišice se napnejo in sčasoma se na zelenih mestih izoblikujejo celo nova mišična vlakna npr. na prednji strani stegen, okrepijo pa se tudi hrbtne mišice. Pri vztrajnem pritiskanju na pedala, seže telo po rezervah maščob, zato se zmanjša predvsem podkožno maščobno tkivo na zadnjici in na stegnih. Pri povprečni hitrosti 20 km/uro, telo porabi skoraj 600 kalorij. Za tiste z nekaj več kilogrami je kolesarjenje najboljši uvajalni šport. Težo nosi sedež, kolena in gležnji pa so razbremenjeni. Telo se sprva počasi, potem pa čedalje hitreje privaja na pospešeno delovanje srca in ožilja. Ker so zadnjične in stegenske mišice ves čas napete, to zelo ugodno vpliva tudi na odstranjevanje celulita. Pomaga vam, da se znebite kakšnega odvečnega kilograma in je med redkimi telesnimi dejavnostmi, ki jih lahko zelo preprosto vključite v vsakdanje življenje.

Neprestano gibanje deluje kot dolgotrajna kisikova prha, pa če tudi se od časa do časa ustavite in počivate. Srce se namreč ne prilagodi takoj mirovanju, ampak še nekaj časa po naporu

poganja povečano količino kisika po telesu. Zdravniki priporočajo kolesarjenje predvsem pri poškodbah mišic, pri težavah z Ahilovimi tetivami, koleni, golenicami in kolčnimi sklepi. Kolesarjenje je odlična dnevna rekreacija saj se lahko sprostimo, hkrati pa tudi prepotimo v naravi ali po mestu s prijatelji in s tem izboljšamo kakovost svojega življenja.

Pa še to:

Oprema: športne superge, dres, kratke hlače, kolo

Lokacije: Šentjanška pot, Pot po Graški Gori, Pot po Paškem Kozjaku, Kolesarjenje med Šaleškimi jezeri, ter mnoge druge, ki si jih lahko sestavimo sami.

Edini 7 kratni zaporedni zmagovalec največje kolesarske dirke na svetu Tour de France-a je Lance Armstrong, ki je premagal raka na možganih in testisih

4.8 KOŠARKA

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Košarka je moštveni šport, pri katerem si dve moštvi s po petimi igralci prizadevata čim večkrat doseči točke z metom žoge skozi obroč (koš).

Košarka je pretežno dvoranski šport, igra se na posebnem igrišču. Ker je igra dinamična in hitra, je zelo priljubljena, predvsem v Evropi, ZDA, Južni Ameriki, Aziji in državah nekdanje Sovjetske zveze. Košarka se tudi igra izven dvorane, katero poimenujejo "streetbasket" (ulica-koš), v prevedenem pomenu "ulična košarka".

Košarka je ena od najbolj priljubljenih športov na svetu in eden od najbolj gledanih. To je skupina športa, ki vključuje dve skupini petih aktivnih igralcev. Vsak poskuša doseči točke z žogo, ki jo vrže skozi 300cm visok obroč v skladu s pravili. Velikost igrišča, višina koša in čas igranja, vse se razlikuje glede na starost, velikost in raven usposobljenosti akterjev.

Pa še to:

Oprema: športni copati, žoga

Lokacija: center mesta, Rdeča dvorana

Kontakt: Šaleška cesta 3, 3320 Velenje

Telefon: 03 898 74 00 ali 051 627 280

E-mail: info@srz-rdeca-dvorana.si

Košarkarski klub Elektra je že 60 let nosilec košarke v Šaleški dolini (Šoštanj, Velenje in Šmartno ob Paki). V mladinskih selekcijah vsaj enkrat tedensko trenira okoli 200 mladih igralcev in igralk. Klubske barve uspešno zastopa članska ekipa Elektra Esotech, ki že več sezon zapored uspešno nastopa v 1. A slovenski košarkarski ligi oz. Ligi UPC!

4.9 NAMIZNI TENIS

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Namizni tenis (tudi ping-pong) je igra, pri kateri dva ali več igralcev odbijajo žogico z loparji za namizni tenis na mizi, razdeljeni z mrežo. Igralci morajo odbiti žogo po prvem odboju od mize na njihovi strani in jo poslati na drugo stran, tako da se ta spet odbije od mize. Je najhitrejša igra z žogo, saj lahko žogica doseže hitrost 160 km/h. Namizni tenis spada med najbolj razširjene panoge na svetu in je najbolj razširjen na Kitajskem.

Igranje namiznega tenisa v tekmovalnem smislu je zelo zahtevno. V rekreativnem smislu pa je to pravi šport za vse starostne skupine.

Oprema:

Miza je pravokotne oblike, dolžina 274 cm, širina 152,2 cm in višina igralne površine 76 cm nad tlemi.

Mreža je visoka 15,25 cm, prav toliko so oddaljena stojala za mrežo izven igralne površine na vsako stran.

Žoga mora biti okrogla, iz celulida ali podobne plastike, premer je 40 mm, teža je 2,5 grama in je lahko bele ali oranžne barve.

Lopar je lahko kakršne koli oblike, velikosti in teže; leseni del mora biti raven in posamezne plasti morajo biti iz enega dela

Namizni tenis in zdravje: rekreativni namizni tenis je izjemno sproščujoč in zanimiv tudi v vseh starostnih obdobjih. Majhna igralna površina ne zahteva velikih telesnih naporov, kar je značilnost za druge športe z loparji. Poleg tega namizni tenis ne deluje degenerativno na sklepe in hrbtenico. Celo v večini rehabilitacijskih centrov so postavljene mize za namizni tenis. Možnost poškodb je izredno majhna. Osnovne gibalne sposobnosti so gibljivost, hitrost, moč, vzdržljivost, in koordinacija, kar lahko vzdržujemo v pozna leta.

Lokacija: center mesta, Rdeča dvorana

Kontakt: Šaleška cesta 3, 3320 Velenje
Telefon: 03 898 74 00 ali 051 627 280
E-mail: info@srz-rdeca-dvorana.si

Pa še to:

Vsako leto v mesecu januarju v Rdeči dvorani poteka mednarodno odprto prvenstvo

serije Pro Tour.

4.10 NOGOMET

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: 🌞 🌞 🌞



Nogomet je moštvena igra z žogo in eden najbolj priljubljenih športov na svetu z izjemo Severne Amerike. Zato mu pravijo tudi »najbolj priljubljena postranska stvar na svetu«. Igra poteka na nogometnem igrišču. To je z travo prekrita in z belimi črtami označena štirikotna površina, 2 kazenskim prostoroma in dvema goloma. Tekmo sodijo 4 sodniki vendar ima glavno besedo le glavni sodnik. Ta lahko igralce za prekršek kaznuje z rumenim ali rdečim kartonom. Moštvo sestavlja 11 igralcev. Eden izmed njih je vratar, njegova oprema se mora razlikovati od opreme soigralcev. Ostali igralci se delijo na obrambne igralce, igralce sredine in napadalce. Tekma traja 2 polčasa po 45 minut z vmesnim 15minutnim premorom. Cilj igre je čim večkrat premagati nasprotnega vratarja in zadeti nasprotnikov gol. Poznamo tudi mali nogomet, ki je v rekreativni obliki še bolj razširjen. Pri le-tem potrebujemo po 5 igralcev na vsaki strani. Igrišče je manjše in zato je tudi napor manjši in bolj primeren za rekreacijo. Nogomet vzbuja strast, skrbi za zabavo, ustvarja zvezde in krepi kolektivni duh med igralci ter povezuje ljudi jih družijo, ter ustvarja nova poznanstva, prijateljstva. V Velenju deluje nogometni klub NK Rudar, ki ima v Slovenskem prostoru veliko veljavo. Za mali nogomet pa se prav tako ni težko odločiti, saj so mala nogometna igrišča na vsakem koraku. Za mali nogomet v dvorani pa je odlično poskrbljeno v Rdeči dvorani.

Nogomet za zdravje: Peter Krustup, eden od danskih znanstvenikov, ki se ukvarjajo z vplivom športa na zdravje, je dobil presenetljive rezultate. Ugotovil je namreč, da so si ljudje, ki so dva do trikrat tedensko rekreativno igrali nogomet, znatno izboljšali svoje zdravstveno stanje, precej bolj kot tisti, ki so v istem obdobju tekli. Krustup je s kolegi z Instituta za šport na univerzi v Kopenhagenu in zdravniki bolnišnice Rigshospitalet opravil trimesečno raziskavo v katero sta bili vključeni dve skupini moških. V vsaki skupini je bilo 14 moških, eni so igrali nogomet, drugi tekli. Po končani raziskavi so ugotovili, da so rekreativni nogometaši povprečno izgubili 3,5 kilogramov maščobnega tkiva, mišična masa pa se jim je povečala za 2 kilograma. Tekalci pa so v povprečju izgubili 2 kilograma maščob, mišičnega tkiva pa si sploh niso povečali. Nogometaši so bili na boljšem tudi na drugih področjih, ki vplivajo na splošno zdravstveno počutje. Krustup je rezultate pojasnil: »Igralci nogometa hitro in pogosto menjavajo hitrost teka, to pomeni, da preklaplajo med joggingom in sprintom.«

Nogomet vzbuja strast, skrbi za zabavo, ustvarja zvezde in krepi kolektivni duh med igralci ter povezuje ljudi jih družijo, ter ustvarja nova poznanstva, prijateljstva.

Oprema: nogometni čevlji ali superge za dvorano, dres, kratke hlače, žoga

Lokacije: center mesta, Rdeča dvorana
Stadion ob Velenjskem jezeru (+ umetna trava)

Kontakt: Šaleška cesta 3, 3320 Velenje
Cesta na Jezero 7, 3320 Velenje
telefon: 03 898 74 00 ali 051 627 280
E-mail: info@srz-rdeca-dvorana.si

Pa še to

Letos poleti bo na Stadionu ob Jezeru nogometni klub Rudar že 3. organiziral mednarodni turnir selekcij U-18.

4.11 ODBOJKA

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Odbojka je moštveni šport, sestavljen iz dveh ekip (v vsaki ekipi po 6 igralcev), ki ju loči mreža. Igralci lahko uporabljajo zapestja in roke (v redkih primerih tudi druge dele telesa), da podajo žogo preko mreže. Namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem polju padla na tla, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko trikrat dotakne žoge, preden jo vrne na nasprotno stran. Igra se začne s servisom. Igralec z njim pošlje žogo preko mreže v nasprotnikovo igralno polje. Igra se nadaljuje, dokler se žoga ne dotakne tal igrišča, pade izven igrišča ali jo ekipi ne uspe pravilno odbiti. V odbojki ekipa, ki dobi posamezno igro, osvoji točko. Kadar ekipa, ki servis sprejema, dobi igro, osvoji tudi točko in pravico do servisa. Igralci te ekipe pa zakrožijo za eno mesto v smeri urinega kazalca (sprememba mest). Odbojka zahteva veliko stopnjo usklajenosti med igralci. Zaradi svoje raznovrstnosti in več različnih zvrsti omogoča igranje vsakomur. Prva odbojkarska mreža, sposojene od tenisa, je bila samo 198 cm visoka. Napadalni ter obrambni slog ja najprej bil predstavljen v Filipinih v letu 1916. V letih, ki sledijo, je postalo jasno, da so se potrebovala standardna pravila, ki so bila potrebna za turnirje, tako je bila ustanovljena USVBA (United States Volley Ball Association) leta 1928. Dve leti pozneje, ja nastal prvi odbojka na mivki, čeprav se ta šport ni pojavil do precej pozneje. Ni presenetljivo, da se je prva odbojka na mivki pojavila v Kaliforniji (1965), in bil združena pod okriljem Svetovne AVP (American Volleyball Professionals), v letu 1983. Odbojka je šport, in kot vsak drug šport vam pomaga, da ste bolj aktivni. Pomaga vam pridobiti usklajenost rok ter vašega telesa ter se stalno pomikate po igrišču. Za odbojko je potrebna velika zbranost saj žoga potuje hitro.

Razvoj odbojke v svetu in pri nas je bil izjemno hiter. Največ so k temu pripomogla pravila igre, ki so zagotavljala veliko dinamiko, možno ustvarjalnost in resnično lepoto gibanja. Mag. Krevsel pa ugotavlja, da današnji model odbojke sledi tudi olimpijskim vrednotam: duhovnemu bogastvu, moralni čistosti in gibalni popolnosti športa. Je edina kolektivna igra, pri kateri sodelujoči med seboj nimajo kontakta, loči jih mreža. S tem pa so izključene prvine nasilnega vedenja in zmanjšane možnosti nastanka poškodb. Igra članov je zelo hitra, saj z močnimi udarci žoga leti v polju 9 x 18 m tudi preko 100 km na uro.

Oprema: -dvoranski čevlji, kratke hlače,dres,žoga za odbojko

Lokacije: -Šoštanj

Kontakt: - Prešernov trg 11

E-mail: info@o-klub-sostanj-topolsica.si

Pa še to:

V sezoni 1990-91 je OK Topolšica osvojila 2. mesto v 1. slovenski odbojgarski ligi. Sedaj se počasi prebija v 1. Slovensko ligo.

4. 12 PLAVANJE

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Voda je v vseh njenih pojavnih oblikah (voda v toplicah, jezerih, rekah, morju...) prav gotovo eden najprimernejših elementov za osvežitev, sprostitvev in rekreacijo. Seveda je za ljubitelje plavanja in rekreacije v vodi čas, namenjen plavanju in drugim dejavnostim v vodi, razporejen skozi vse leto.

Plavanje je celosten šport, ki lahko skladno razvija in oblikuje telo. Plavanje je tudi športna dejavnost z najmanjšim številom stranskih učinkov, zato je primerno za vse starostne skupine: od dojenčkov do starostnikov. Zaradi vodoravnega, ležečega položaja telesa v vodi in zaradi zakonitosti, ki delujejo na telo (navidezne breztežnosti človeškega telesa v vodi), celotni skelet ni pod vplivom velikih obremenitev. Ob primerni obremenitvi je plavanje koristno tudi za rehabilitacijo po poškodbah in boleznih (srčni infarkt, izpah kolkov, različne okvare hrbtenice).

Plavanje je tudi primerno sredstvo za preprečevanje številnih negativnih učinkov zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti kot posledici sodobnega načina življenja pri vseh starostih. Pri plavanju zaradi sorazmerno počasnih gibov v primerjavi z gibanjem na suhem praktično ne prihaja do poškodb. Hkrati plavanje omogoča veliko število gibov, ki jih sicer ne moremo izvajati med gibanjem na suhem. Plavanje z nizko in zmerno intenzivnostjo zmanjšuje strah in tesnobo ter izboljšuje razpoloženje, samopodobo in ugodno vpliva na spanje. Tudi s socialnega vidika predstavlja plavanje obliko druženja v prijetnem in sproščenem okolju. Pomembno je tudi, da je sorazmerno poceni dejavnost, saj za ukvarjanje potrebujemo le kopalke, priporočljiva pa so tudi plavalna očala.

Načini plavanja: - prosto (kravl)

- prsno
- hrbtno
- delfin

Plavanje za zdravje: Plavanje je eden najboljših aerobnih športov. Je šport, pri katerem se krepijo številne mišice, še posebej pa mišice zgornjega dela telesa. Ob ugodnem učinku vode deluje sproščujoče, pomirjajoče in antistresno. Plavanje omogoča oblikovanje telesa in njegov skladen razvoj, primerno je pa za vsa obdobja starosti. Vsi čutimo, da smo zaradi fizikalnih zakonov v vodi lažji. Razbremenitev skeleta je pravo olajšanje za telo in dušo in razlog za odlično telesno razpoloženje. Zaradi omenjenih razlogov so zelo priporočljivi gimnastika, hoja in počasen tek v vodi. Igre z žogo pa raje prihranimo za poletni čas in morje, saj stroga pravila v bazenih te prepovedujejo. Pri plavanju so poškodbe prava izjema.

Velikost Plavalnih bazenov:

Mali bazen:

Dimenzije 5,0 x 12 m,

Globina vode od 0,80 do 1,20 m,

Temperatura vode 30 stopinj Celzija,

Bazen ima podvodne masažne šobe in podvodno razsvetljavo.

Veliki bazen:

Dimenzije 12,5 x 25,0 m

Globina vode 1,80 m,

Temperatura vode 27 – 28 stopinj Celzija,

Bazen je namenjen samo plavalcem

Oprema: kopalke, po želji plavalna očala

Lokacija: Pokriti bazen Velenje, Kopališka cesta 2, 3320 Velenje

Kontakt: Telefon: 03 897 02 04 ali 041 650 578

E-mail: info@srz-rdeca-dvorana.si

Pa še to:

Odlična plavalka Šole za storitvene dejavnosti je dijakinja Nina Drolc, ki trenira celo s Petrom Mankčem.

4. 13 PLES

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Življenje je ples. Ples je obred dihanja, giba, harmonije telesa in izraz naših emocij, je najstarejša oblika umetnosti, izvajana že v prazgodovini.

Ples ni le odličen način preživljanja prostega časa, temveč je tudi pot, po kateri odkrivamo in razvijamo lastne skrite talente. Skozi ples spoznavamo moč sodelovanja in čar druženja. Ne glede na to, ali plešemo amatersko, rekreativno ali profesionalno, ples je vse to. Plesati pomeni biti vesel, sproščen, poskočen, dobrovoljen. Ples je zabava!

Poznamo več plesnih zvrsti:

- Družabni plesi:

- standardni plesi: Angleški , Dunajski valček , Domači valček, Polka, Foxtrot, Tango
- latino plesi: Cha-cha-cha, Rumba, Samba, Salsa, Merengue
- swing plesi: Swing, Jive, Rock'n Roll
- ostali plesi, ki spadajo pod družbene plese: Blues, Disco-fox oz Disco-hastl

- argentinski tango
- salsa
- Orientalski plesi
- Swing
- Hip-hop
- Step
- Jazz balet

Oprema: -športne superge, udobna oblačila(trenirka,majca...)

Lokacije in kontakti:

-plesna šola SPIN: Kulturni dom Velenje,
tel.:+386(0)41/602-316, www.plesnasolaspin.si

-plesna šola STEP: Prešernova 22c, Velenje,
tel.: 041-690-434 , www.step-sp.si

-plesna šola DEVŽEJ: tečaji potekajo v dvorani gasilskega doma Velenje, Žarova 2, tel: 041-649-816, www.devzej.si

Pa še to:

Naša najbolj znana ter najuspešnejša plesalca v standardnih in latinskoameriških plesih sta Katarina Venturini in Andrej Škufca. 23krat sta bila državna prvaka in 4krat sta osvojila naziv svetovnega prvaka.

4. 14 ROKOMET

Primernost za poslovne partnerje: ☀ ☀ ☀

Primernost za predšolske otroke: ☀ ☀ ☀



Rokomet je moštveni šport z žogo. Na igrišču sta dve moštvi s po sedmimi igralci. Cilj igre je spraviti žogo v nasprotnikov gol. Rokomet je ena najhitrejših moštvenih iger na svetu. Njihov cilj je doseči čim več golov, pri čemer napadalci žogo lahko vodijo ali si jo med seboj podajajo, dokler si ne ustvarijo priložnosti za strel na gol. Ko žogo zgubijo, pred golom okrog svojega kazenskega prostora ustvarijo obrambno formacijo. Ženske uporabljajo pri igri žogo velikosti št.2, moški pa praviloma št.3. Rokomet krepi celotno telo. Pri igranju tega športa je potrebno imeti močne roke za podaje ter strele na gol. Rokomet je mogoče res hiter in gre za odličen način, da pridemo v formo. Poleg aerobnih koristi športa pomaga zgraditi mišice. Igrišče je 40m dolgo 20m in široko, udeleženci lahko pretečejo nekaj kilometrov za vsako 60-minutno igro in uporabljajo skoraj vse mišice svojega telesa. To je odlična kombinacija košarke, nogometa in rugbya, in je priljubljena pri ljudeh, ki so igrali druge športe, vendar želijo poskusiti nekaj drugega. Rokomet ni samo za otroke, primeren je tudi za odrasle.

Pa še to:

Oprema: -dvoranski čevlji, dres, kratke hlače, rokometna žoga

Lokacije: -center mesta, Rdeča dvorana

Kontakt: -Šaleška cesta 3, 3320 Velenje
telefon: 03 898 64 40, fax: 03 898 64 43
e-mail: office@rk-gorenje.com

V Velenju deluje rokometni klub Gorenje, ki osvaja zelo dobre rezultate na slovenskih ter evropskih

4. 15 SQUASH

Primernost za poslovne partnerje: ☀ ☀ ☀

Primernost za predšolske otroke: ☀ ☀ ☀



Skvoš ang. squash je dvoranski šport, ki na prvi pogled najbolj spominja na tenis. Vključuje dva igralca, ki zasedata igrišče istočasno in z loparjem izmenično odbijata žogico. Igra se igra v dvorani, za ta šport predvidenem igrišču, ki je obdan s štirimi stenami. Zadnja stena je

steklena, tako, da gledalci in sodnik lahko spremljajo igro. Igrišče, pa tudi stena, sta razdeljena na posamezna polja, od katerih se mora žogica odbijati v skladu s pravili. Cilj igre je, žogico odbiti v steno tako, da je nasprotnik ne bo mogel odbiti.

Oprema je sestavljena iz posebnega loparja in posebne žogice.. Tudi žogica sama je nekoliko drugačna – za razliko od »kosmate« teniške je izdelana zgolj iz gumijaste mase in je nekoliko manjša. Tako je njen let hitrejši – med igro profesionalnih igralcev običajno doseže hitrosti do 200 kilometrov na uro, Tipična partija skvoša traja od 30 do 60 minut, kar je kot naročeno za učinkovito in prijetno rekreacijo. Kljub temu da se igra odvija na razmeroma majhnem in omejenem prostoru, pa je potrebno precej hitrega tekanja po igrišču, če hočete uspešno odbiti soigralčevo žogo. Tako je skvoš v deževnih dneh lahko zanimiv nadomestek tudi za tiste, ki za dobro počutje skrbijo s tekom.

Pa še to:

Oprema: -športne superge, dres, kratke hlače, lopar, žogica za skvoš

Lokacije: -center mesta, Rdeča dvorana

Kontakt: -Šaleška cesta 3, 3320 Velenje
Telefon: 03 898 74 00 ali 051 627 280
E-mail: info@srz-rdeca-dvorana.si

Rekord v odboju žogice je postavil škotski igralec John White s kar 270 kilometri na uro

4.16 TEK

Primernost za poslovne partnerje: ☀️ ☀️ ☀️

Primernost za predšolske otroke: ☀️ ☀️ ☀️



Mnogo ljudem je tek sredstvo za vzdrževanje telesne teže, način skrbi za zdravje, čas samote in miru za vsakovrstne premisleke, ki jih zahteva vsakdan. Kakorkoli že, tek pomaga izboljšati telesno vzdržljivost, omogoča vzdrževanje ali doseganje želene telesne teže, pripomore k zdravemu srčno-žilnemu sistemu in sploh k zdravju, popestritvi siceršnje vadbe, psihični sprostitvi in še bi lahko naštevali. Kaj več o teku zaradi vsem znanem vplivu na zdravje ne bi pisali. Naj vas vreme ne zmoti, pa naj bo kakršnokoli že.

Lokacije: Velenjsko jezero, Škalsko jezero, kjerkoli v naravi

Pa še to:

Usain Bolt je trenutni olimpijski prvak v teku na 100 m in 200 m in svetovni rekorder v obeh disciplinah (9,69 s in 19,31 s). Rekorda je dosegel 16. avgusta in 20. avgusta 2008 v finalnih tekih na Poletnih OI v Pekingju

4.17 TENIS



Primernost za poslovne partnerje:



Primernost za predšolske otroke:



Tenis je šport z loparjem za dva nasprotna igralca (»posameznika«) ali za dve nasprotni skupini s po dvema igralcema (»dvojice«). Igra se na igrišču, razdeljenim v dve polovici, z nizko postavljeno mrežo na sredini igrišča. Igralci za igranje uporabljajo lopar, s katerim odbijajo, s klobučevino prekrito, votlo gumijasto žogico prek mreže na sredini igrišča na nasprotno stran igrišča. Če se žoga na igralčevi strani igrišča odbije dvakrat, dobi točke nasprotnik. Prav tako nasprotnik dobi točke, če igralec žoge ne udari z loparjem, jo z udarcem pošlje izven nasprotnikove polovice (izven igrišča, v mrežo ali na svojo polovico), ali jo udari z loparjem, ko je v zraku še na nasprotnikovi polovici.

Teniški udarci: servis, forhend, bekhend, spin, slajz, volej, smeš, lob.

Oprema: lopar, žogice, športni copati

Lokacija: center mesta, Rdeča dvorana in Bela dvorana, ob jezeru

Kontakt: Šaleška cesta 3, 3320 Velenje

Telefon: 03 898 74 00 ali 051 627 280

E-mail: info@srz-rdeca-dvorana.si

in

Simona Blatnika 27, 3320 Velenje

Telefon: 03 586 64 66

E-mail: ales.dremel@rlv.si

Pa še to:

Odperto prvenstvo Anglije, najpogosteje imenovan kar Wimbledon, je najstarejši teniški turnir na svetu. Je eden štirih turnirjev za Grand Slam in je pogosto označen kot najpomembnejši in najuglednejši teniški turnir na svetu. Poteka v juniju in juliju na travnati podlagi v Londonu, znan pa je tudi po pogostih prekinitvah zaradi dežja. Največ zmag v Wimbledonu ima legendarni Pete Sampras.

4. 17 WELLNESS



Wellness ni zdravilo, wellness je zdrav način življenja!

Wellness je harmonično, stalno gibanje; je iskanje miru in notranje uravnoteženosti, je prehranjevanje za dobro počutje telesa, duše in duha; je uživanje pod budnimi očmi in mehki rokami strokovnjakov za wellness.



Slovenija je blagodejna dežela.. Več kot 15 naravnih termalnih in klimatskih zdravilišč zagotavlja vrhunsko sprostitev telesa in duha pa tudi pomoč pri različnih težavah z zdravjem. V vseh slovenskih termah so poleg klasičnih zdraviliških storitev razvili programe za lepoto in sprostitev. Wellness programe v Sloveniji ne ponujajo le zdravilišča – zanje so poskrbeli tudi v marsikaterem sodobno zasnovanem hotelu ter v samostojnih wellness centrih v večjih mestih in še posebej v turističnih središčih.



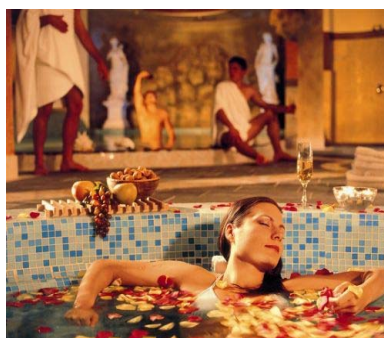
Fitness in beauty centri, solariji, turške in finske savne ter whirlpooli so že del standardne ponudbe, ki jo v centrih zdravja in lepote bogatijo še z raznovrstnimi masažami – od klasičnih ročnih masaž, limfnih drenaž, refleksnih masaž stopal do masaž, ki temeljijo na starodavnih spoznanjih vzhoda (shiatsu, reiki, ayurveda, sawadee, watsu, tui-na, scen tao, masaža z vročimi kamni, ipd.).



Talasoterapija, aromaterapija, barvna terapija, različne obloge (fango, alge, zelišča) dopolnjujejo zakladnico poti do dobrega počutja in sijajnega izgleda. V iskanju popolne sprostitve lahko marsikje izkusite tudi jogo, meditacije in druge sprostitvene tehnike. Slovenska zdravilišča in wellness centri, ki se lahko pohvalijo s sodobnimi bazenskimi in hotelskimi kompleksi, ponujajo antistresne in beauty programe, programe zdrave prehrane, doseganja in ohranjanja telesne teže, obvladovanja celulita, posebne managerske in druge programe. Ob zazrtosti v dobro počutje niso pozabili na zdravstvene storitve.



V večini slovenskih zdravilišč in številnih wellness centrih so skladno z indikacijami posameznih zdravilnih faktorjev na voljo zdravniki specialisti. Poleg naravnih danosti in klasičnih medicinskih sredstev pri svojem delu uporabljajo mnoge fizioterapevtske metode, elektro in kinezioterapijo, hipo in hiperbarično terapijo ter druge oblike zdravljenja.



5. 0 ŠPORTNA DRUŠTVA

gorenje

5.1 Društvo za športno rekreacijo gorenje

Gorenje ima kot največje podjetje v Velenju, organizirano tudi športno društvo. V društvo se lahko včlanijo zaposleni in njihovi najbližji. Število članov že presega številko 8000! Društvo se je že tako razširilo, da pokriva praktično vse športe v Šaleški dolini. Seveda pa imajo člani društva zelo veliko ugodnosti. Društvo prireja tudi vsakoletna prvenstva v najbolj priljubljenih športih med obrati podjetja.

Udeležba na naslednjih prvenstvih društva je brezplačna: ribolov, nogomet, košarka, pikado, rokomet, odbojka, balinanje, kegljanje, šah, smučanje, tenis in namizni tenis. Prvenstva potekajo v telovadnicah, na igriščih, kegljiščih,...

PLAVANJE

Člani društva koristimo bazene in savne v Velenju, Šoštanju, Topolšici, Zrečah, Dobrni, Podčetrtku, Rogaški slatini, Laškem in Čatežu.

AEROBIKA

Ta vsestranski šport je v društvu med najbolj priljubljenimi in obiskanimi. Organiziran je 3x na teden. Društvo koristi prostore na OŠ Livada v Velenju.

KOŠARKA

Ker košarko štejejo bolj med moške športe, je ta organizirana samo za moške, in sicer 2x na teden na OŠ Šalek. Da ne bo pomote: gospod Prus je povedal, da so tudi ženske čedalje bolj navdušene nad tem športom.

ŠAH

Čeprav nekateri ta šport ne štejejo med športe, pa smo poskrbeli tudi za to! 1x tedensko se zberejo ljubitelji te miselne igre in odigrajo kakšno partijo.

NAMIZNI TENIS

Ponedeljkovi večeri so za člane društva rezervirani za namizni tenis. In kje igrajo? V Rdeči dvorani, kjer igrajo pod vodstvom Milana Gorška.

ODBOJKA

Odbojka je najbolj priljubljena med krajani Pesja. Zato je ob sredah na OŠ Pesje ura in pol rezervirana samo zanje.

BADMINTON

Po besedah g. Prusa je badminton najbolj priljubljen šport v društvu. 2x na teden je organiziran na OŠ Šalek. Moški in ženske igrajo ločeno, ker bi sicer gneča bila prevelika. Razmišljajo že o povečanju števila ur za ta šport.

KEGLJANJE

Kegljanje ni ravno med najbolj obiskanimi, se pa igra enkrat tedensko v Slovenj Gradcu.

FITNES, SAVNA

Največ možnosti na različnih lokacijah imamo člani prav pri fitnesu. Obiščemo lahko Fitnes center OLIMPUS v Žalcu, Fitnes center FIT AM AHTIK v Velenju, Fitnes center TRC Jezero v Beli dvorani, Fitnes Studio MEGA FIT v Slovenj Gradcu in Center TOP-FIT v Celju.

WELNESS

Obiski Wellness centrov so vse bolj priljubljeni. To velja predvsem za ženske. Članice lahko obiščejo savno in solarij v Okrepčevalnici ob Skali v Šaleku, centru masaže in harmonije telesa Marko Rakita v Velenju in masažni salon Mateja v hotelu Paka.

PLANINSTVO

Člani društva imamo tudi do 50% popust pri udeležbi planinskih izletov.

SQUASH

Igranje squasha v Squash klubu Velenje pri Avto servisu Vihar je zelo obiskano.

JAHANJE

Jahanje velja za družinski šport. Ob vikendih se mlade družine zbirajo v Konjenskem Klubu Bevče, kjer so atraktivni prijazni konji za otroke.

GOLF

Ta eleganten šport, ne da je razmeroma drag, ampak je tudi izjemno zahteven. V ta namen društvo organizira tudi tečaj golfa. 40% za člane društva na igrišču v Olimju in na igrišču Škalce v Slovenskih Konjicah.

TEČAJI

Če želimo biti v športu uspešni, moramo določene stvari tudi obvladati. Zato športno društvo organizira tečaje, da bi člani lahko bili uspešni tudi pri rekreaciji, ne le na delovnem mestu. Tečaji so organizirani in seveda tudi finančno ugodnejši pri športih kot so: smučanje, plavanje, tenis, jahanje, badminton, golf, karate in kendo.

NAKUP ŠPORTNE OPREME

Osnova za vsak šport je tudi nakup opreme. Vsi člani društva imamo popuste v športnih trgovinah HERVIS v Velenju, DSPORT v SPAR Centru v Velenju, TOMAS SPORT 2 v Velenju in pri nakupu smučarskih kart v predprodaji za smučišča na Rogli, Kopah in Golteh.

LIGE

Da pa rekreacija včasih ni le rekreacija, ampak tudi merjenje moči med posameznimi obrati podjetja, sta v ta namen organizirani tudi ligi v malem nogometu, ki poteka v Rdeči dvorani vsak teden in tenisu, ki poteka v Topolšici in v dvorani AS Velenja.

Vsi člani društva imajo pri vseh omenjenih športih določen % popusta.

Športno društvo Gorenje se posebej zahvaljuje vsem, ki vodijo posamezne aktivnosti povsem prostovoljno.

5.2 Športno društvo premogovnik



Športno društvo Premogovnik deluje od leta 2002. V društvo se lahko včlanijo zaposleni in njihovi najbližji. Število članov se je v teh letih dvignilo že na 4600, kar je za tako pozno ustanovljeno društvo zelo visoka št. Športno društvo zajema praktično vse vrste rekreacije. Kot v večini podjetij so najbolj zanimiva tekmovanja med obrati podjetja, kjer je motivacija po zmagi vedno na najvišji ravni.

NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA

Športno društvo Premogovnik ima v najemu igrišča za mali nogomet, košarko in odbojko na Športnem centru Jezero.

PLAVANJE

Športno društvo ima v najemu bazene od blizu in daleč. Člani društva se lahko sproščajo in trenirajo v Topolšici, Laškem, Zrečah, Termah Olimia, Dobrni, Rogaški Slatini, Ptuju, Velenju in pa v hotelu Barbara v Fiesi.

FITNES

Fitness centri so na voljo v Fitness klubu Skala Velenje, FIT AM-u v Velenju in v Športnem centru Jezero Velenje.

SMUČANJE

V zimskem času je najbolj priljubljeno smučanje. Članom društva je omogočen ugodnejši nakup kart za smučišča na Rogli, Kopah in Golteh.

VSTOPNICE

Za športne navdušence in navijače je možno priskrbeti karte za ogled tekem RK Gorenja, NK Rudarja, vsakoletnih smučarskih skokov, atletskih mitingov in raznih prireditev.

SQUASH, BADMINTON, TENIS, PLEZANJE

V Rdeči dvorani so rezervirana igrišča in prostori za squash, badminton, tenis in prosto plezanje.

AKTIVNI ODDIH

V času turistične sezone imamo vsi člani omogočen letni oddih v Kranjski Gori v mesecu maju in decembru. Maja in oktobra se lahko odpravimo v Umag ali Poreč, avgusta pa je omogočen aktivni družinski oddih na obalah Hrvaške.

POHODNIŠTVO

Pohodništvo je med najbolj obiskanimi. V letu 2009 smo na primer organizirali kar 19 pohodov in izletov. Velikonočni pohod na Tri kralje, pohod bosih na Goro Oljko, srečanje planincev na Paškem Kozjaku in Štefanov pohod v decembru so le nekateri izmed najbolj zanimivih.

TEČAJI

Da pa smo lahko v športu tudi uspešni, moramo obvladati tudi nekatere prvine posameznih športov. V ta namen je organiziranih nekaj tečajev. V zimskem času se lahko naučimo smučati in deskati pod vodstvom izkušenih trenerjev. Plesni tečaj za pare je organiziran dvakrat letno. Od maja do oktobra poteka tečaj konjenišva. Ta je najbolj priljubljen med najmlajšimi. Plavati se učimo v marcu in oktobru, tenisa pa se učimo aprila in novembra. Poleg tega je samo za najmlajše organiziran tudi teniški tečaj v času poletnih počitnic. Novost med tečaji je tudi tečaj jadranje na Slovenski obali. Čedalje bolj obiskani pa so tečaji golfa, ki jih organiziramo maja in junija.

TURNIRJI

Da je v športu prisotno rivalstvo, poskrbimo z različnimi turnirji, ki potekajo na najetih igriščih. Tako se vsako leto zberemo na teniškem turnirju, kjer lahko tekmujejo posamezno ali v dvojicah. Tekem v vožnji z gokarti so vedno med najbolj zanimivimi, saj je poleg rivalstva vedno prisotna tudi nekaj drznosti in je prav zato tako privlačno. Tisti z »mehko roko« se vsako leto pomerijo v metih za tri točke na košarkarskem igrišču. Poleti pa vedno znova navduši turnir odbojke na mivki.

AKCIJE

Pod akcije uvrščamo tiste aktivnosti, ki so po atraktivnosti in adrenalinu povsem pri vrhu. Splavarjenje po Dravi, rafting, smučanje v tujini, kolesarska transversala ponujajo odlične možnosti rekreacije in premagovanje samega sebe. Izlet z nočnim kopanjem v termah je priljubljen med mladimi družinami. Da pa poskrbimo še za nekaj bolj umirjenega in hkrati športnega je ob koncu leta zaključni ples.

Vsi člani društva imajo pri vseh omenjenih športih določen % popusta.

OSTALE UGODNOSTI

Pri nakupu opreme imamo člani razne ugodnosti v trgovini HERVIS, TOMAS SPORTU, TOM SKI Servisu, NITROKSU (specializirana športna trgovina v nakupovalnem centru), trgovini HUMMEL, masažnem salonu Derma stik in TRANS-M (klasična masaža telesa).

6. 0 RAZISKOVALNI DEL NALOGE

V raziskovalnem delu smo opravili 27 intervjujev s starši otrok ki se ukvarjajo z različnimi športi. Intervju smo opravili s starši nogometašev, rokometašev, atletov, plavalcev, plesalcev, ki smo jih zaustavili na samem prizorišču treninga kjer so čakali na svoje otroke. Odgovarjale so ženske, kot tudi moški. Zaman smo iskali športnika-turista. Odgovore smo nato povzeli in jih grafično prikazali.

6. 1 Primeri intervjujev

Marjana, mati nogometaša NK Rudar U-12

»Lep pozdrav Marjana«.

»Kako dolgo že vašega sina vozite na treninge v klub NK Rudar«?

»Že kar dolgo, moram reči. Vse skupaj se je začelo v mali šoli. S prijatelji so vedno v prostem času igrali nogomet. In tako smo se odločili, da ga vpišemo v organiziran klub«.

»Predvidevam, da ste zadovoljni s stanjem v klubu, glede na to, da že tako dolgo vztrajate?«

»Da. Vzdušje v klubu in predvsem med fanti je izjemno. Vedno znova se rad vrača na treninge«.

»Kaj pa vaš sin? Je zadovoljen?«

»Je. Če ne bi bil, bi verjetno tudi izgubil voljo in ga tudi mi domači ne bi več silili v nekaj, kar mu ne ustreza«.

»Kako pa uskladite vaše vsakdanje obveznosti z otrokovimi?«

»Ni najbolj enostavno. Tukaj je služba pa še cel kup drugih stvari. Vendar se z možem vedno tako uskladi, da pride pravočasno na trening«.

»Pravite, da za njim stoji cela družina. Kaj pa tekme? Se jih potem tudi udeležite?«

»Domače tekme si z možem skoraj vedno ogledava. Če pa gredo na gostovanje kam bolj daleč, pa je tako ali tako vse dobro poskrbljeno v klubu glede prevoza in hrane. Tako da ga brez skrbi pustiva«.

»Kako na celo družino vpliva nogomet?«

»Zelo pozitivno. Če se ne bi ukvarjal z nogometom, bi verjetno počel kaj podobnega, kjer bi nam jemalo prav toliko energije. Vendar je nogomet tisto, kjer smo našli veselje zanj in za vse«.

»Pa trenerji?«

»Za mene so trenerji najpomembnejši. Oni so našim otrokom zgled. Zgled v nogometu in življenju. Z njimi smo večinoma zadovoljni, saj nam pomagajo pri njihovi vzgoji. Naši otroci tako živijo bolj zdravo, obenem pa razvijajo tudi svojo osebnost in obnašanje med vrstniki. Če pa bi se kdaj pokazalo, da je sposoben česa vrhunskega, pa bi bilo to še toliko lepše«.

»Kaj pa vi? Ste se tudi vi kdaj ukvarjali s športom?«

»Nisem. Mi je pa kar malo žal. Včasih nismo imeli teh možnosti in je bilo veliko težje. Danes pa sina podpiram v nogometu in najpomembneje je, da je tudi on zadovolje«.

»Pa še za konec. Koliko športnih klubov v Velenju in okolici poznate, kamor bi lahko vpisali svojega otroka?«

»Glede na to, da sem po naravi športnica se za to zanimam in jih poznam kar dosti. Rokomet, nogomet, košarka, tenis, plavanje...«

»Hvala za vaše sodelovanje, gospa Marjana«.

Marjan, oče rokometiša RK Gorenje U-10

»Lepo pozdravljeni Marjan«.

»Zakaj ste sina vpisali prav v rokomet?«

»Sina sem vedno želel pripraviti do tega, da bi kaj treniral. Poskusili smo z več športi, vendar se je nekako najbolj znašel v rokometu«.

»Koliko časa že trenira?«

»Rokomet trenira že 2 leti in pol. Prej je treniral že tenis in nogomet«.

»2 leti in pol. to je že kar dolgo za 10-letnika. Očitno mu je res všeč.«

»Ja, je. Vendar pri otrocih nikoli ne veš, kdaj se naveličajo. Ta generacija je kar dobra.

Večino tekem zmagajo. Zato zaenkrat ni bojzani, da bi si kateri od njih kar na hitro premislil in nehal«.

»S kakšnim ciljem ste ga vpisali v rokomet?«

»Na sina ne vršim nobenega pritiska. Dokler bo vztrajal, bo. Želim ga naučiti, da se spleča vztrajati. Ne le v rokometu ampak v življenju nasploh. Če mi bo to uspelo, potem sem svoj cilj dosegel« .

»Kaj pa trenerji?«

»Na tem področju pa je klub zelo uspešen. Trenerji so res kakovostni. Večina jih je izkušenih in imajo za seboj že več uspešnih generacij. Vsak, ki svojega otroka vpiše v klub lahko nekaj pričakuje, saj delajo res zelo zavzeto«.

»Kaj pa reče doma, kadar zmagajo oz. izgubijo«.

»Ko zmagajo, je seveda zelo vesel in vedno znova ponavlja na kakšen način so zmagali. Ko pa izgubijo, je bolj tih. V sebi verjetno premleva kaj so naredili narobe, vendar tega navzven doma ne kaže. To je po eni strani dobro, saj se bodo drugič še bolj trudili, da bi zmagali.«

»Kaj pa vi? Ste vi trenirali kakšen šport?«

»Jaz? Če bi imel takšno možnost kot jo imajo danes, zagotovo bi. Tako pa smo se jaz in večina mojih vrstnikov hitro po srednji šoli podali v službo. Vendar ničesar ne obžalujem. Sinu želim le ponuditi, česar jaz nisem imel«.

»Pa še za na konec. Poznate še kakšen klub v Šaleški dolini, kamor bi svojega otroka še lahko vpisali?«

»Seveda poznam. Tu blizu so nogomet, košarka, tenis, odbojka, plavanje, namizni tenis... Hvala za vaš čas Marjan«.

Katja, 27, rekreativna športnica

Katjo smo ujeli med tekom okoli jezera.

»Lep pozdrav Katja«.

»Najbrž danes tukaj ne tečete prvič«.

» Seveda ne. Okoli jezera tečem vsaj 3x na teden«.

»Pa si zadovoljna z urejenostjo tekaške proge?«

» Sem. Proga je dobro urejena, še lepša pa je okolica. Mi iz mesta imamo posebej radi, da se počutimo kot v naravi, čeprav proga ni daleč od središča mesta«.

»Kaj bi po tvojem še lahko spremenili?«

» Zagotovo podlago samo. Verjetno bi se dalo ukreniti kaj okoli mehke proge same. Včasih kar malo bolijo noge po teku na tej trdi podlagi. Vendar med tekom uživam in tudi če bo ostalo isto, ne bom nič manj tekla«.

»Poznaš še koga, ki teče tu?«

» Poznam. Nekaj prijateljic prav tako teče. Nasploh pa so ljudje kar zadovoljni. Tukaj imajo vse. Sploh ob sončnih dneh. Živali, naravo,... Navsezadnje, če ne bi bili zadovoljni tudi ne bi hodili sem. Kot pa sami vidimo, je ljudi vedno več. Sploh ob sončnih dneh«.

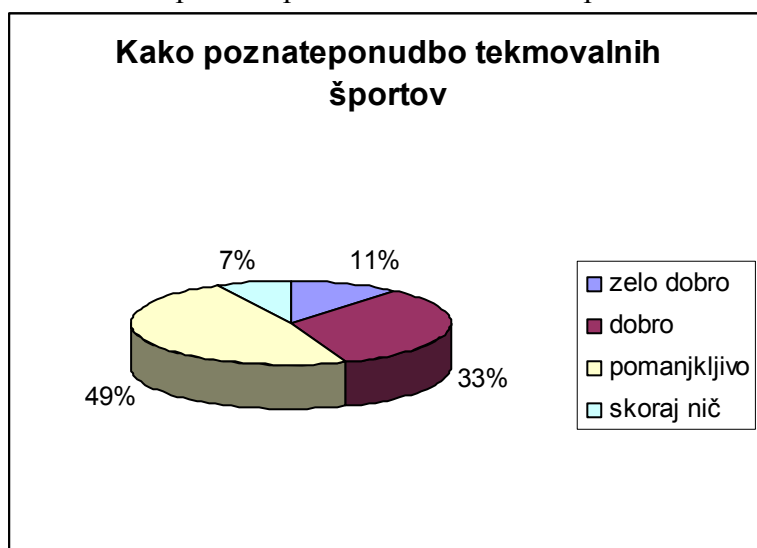
»Poznaš še kaj športnih klubov iz Velenja in okolice, kjer bi še lahko sproščala energijo?«

» Poznam tukaj NK Rudar, pa RK Gorenje...kaj več pa ne bi vedela. Vem pa, da veliko ljudi igra golf in tenis.«

»Hvala, ker si si vzela čas. Na svidenje«.

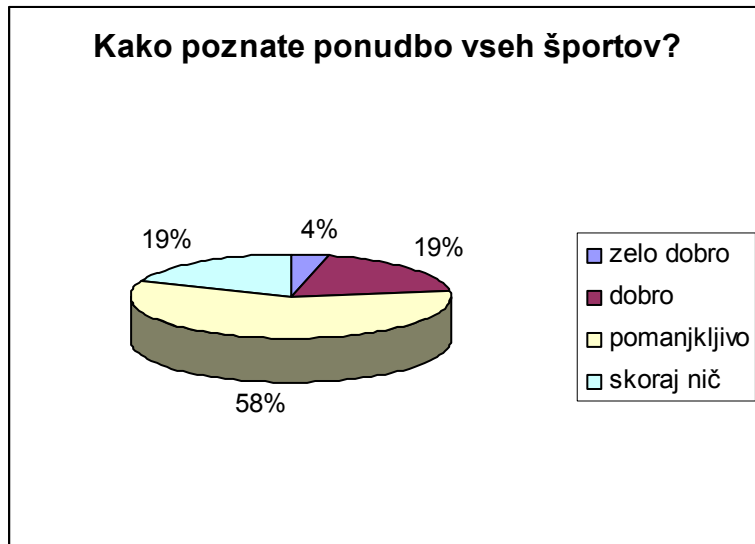
6.1 Rezultati intervjujev

Graf 1: Kako poznate ponudbo tekmovalnih športov?



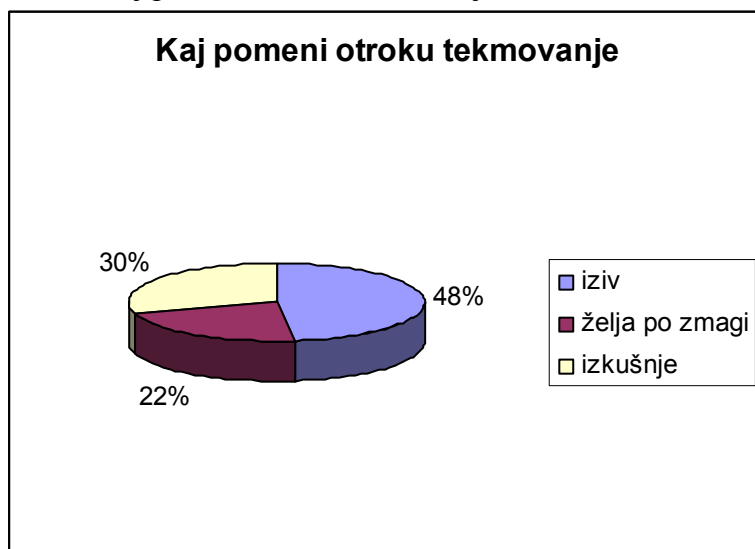
Ugotovitev: Anketiranci poznajo ponudbo tekmovalnih športov le bežno.

Graf 2: Kako poznate ponudbo vseh športov?



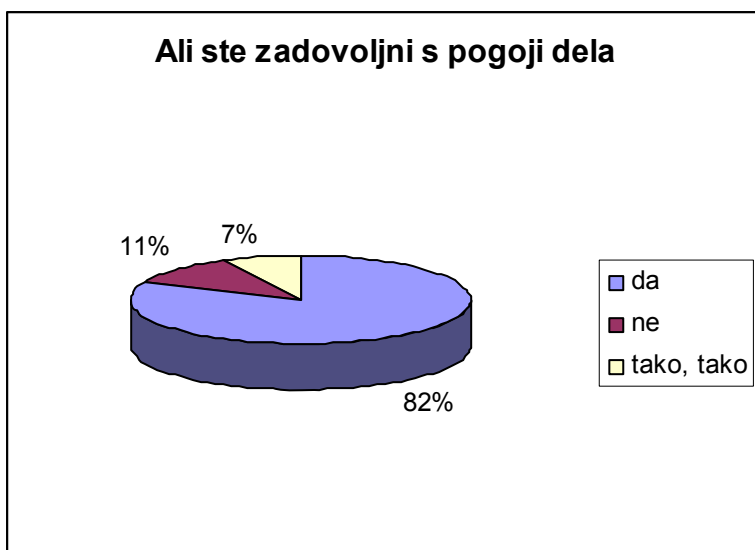
Ugotovitev: Anketiranci slabo poznajo športno ponudbo Velenja.

Graf 3: Kaj pomeni otroku tekmovanje-



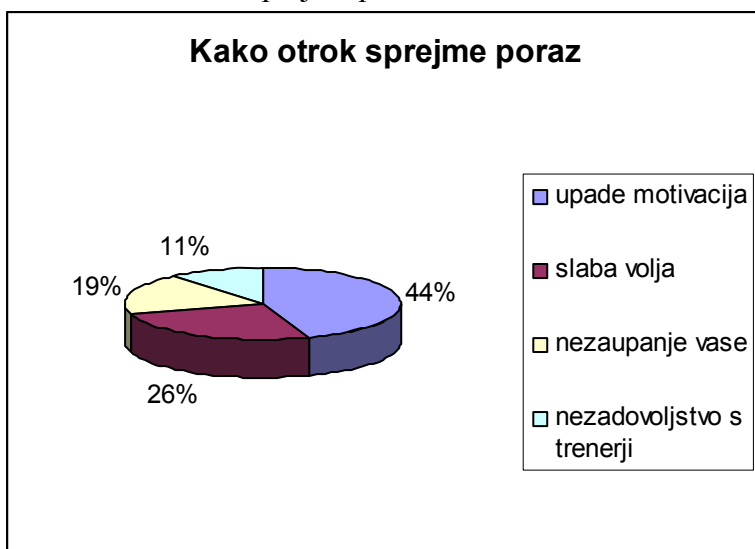
Ugotovitev: Otroci želijo nove izive ter izkušnje zato se ukvarjajo s športu

Graf 4: Ali ste zadovoljni s pogoji dela



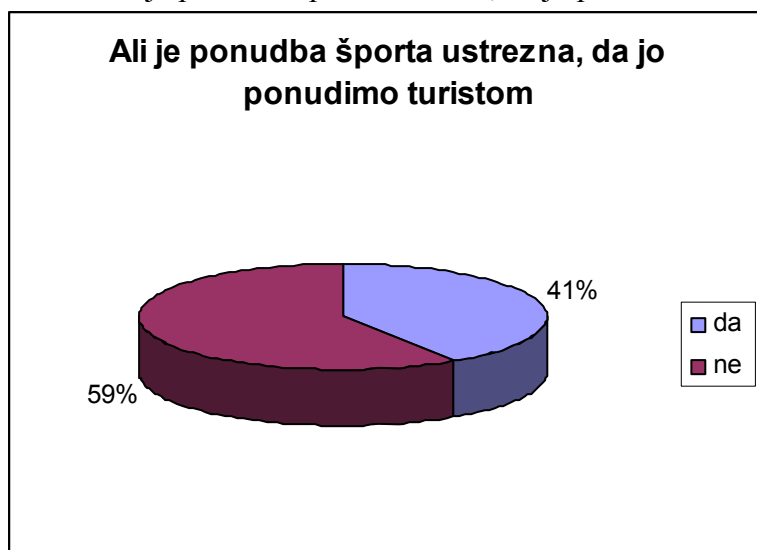
Ugotovitev: Starši so zelo zadovoljni s pogoji dela.

Graf 5: Kako otrok sprejme poraz



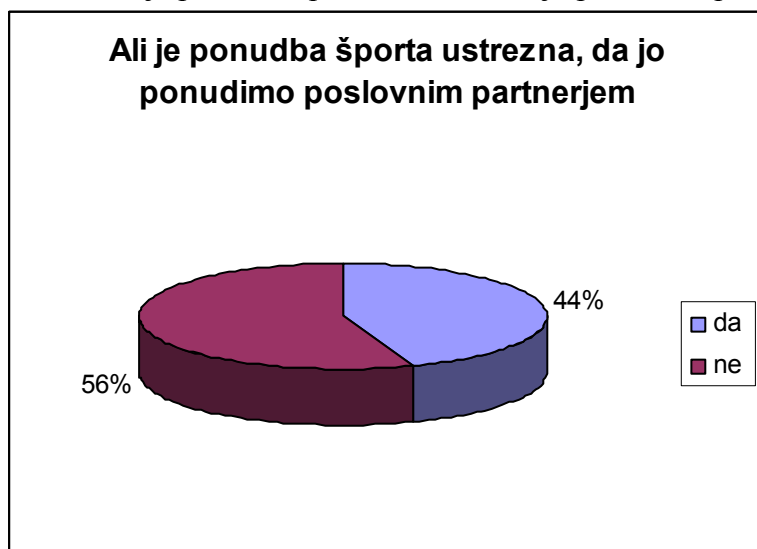
Ugotovitev: Otroci vzamejo vsako tekmo zelo resno, saj ob porazu največkrat upade motivacija.

Graf 6: Ali je ponudba športa ustrezna, da jo ponudimo turistom



Ugotovitev: Da bi bila ponudba dobra bi bilo potrebno jo malo bolj oglaševati.

Graf 7: Ali je ponudba športa ustrezna, da jo ponudimo poslovnim partnerjem



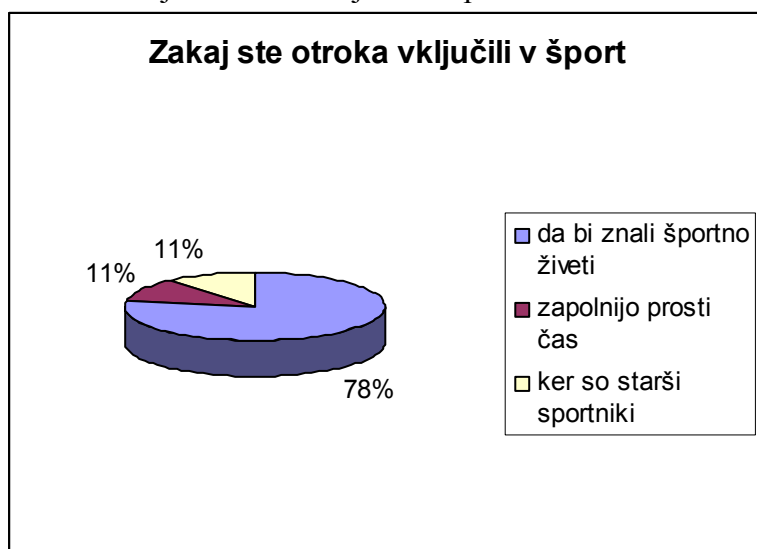
Ugotovitev: Ponudba za poslovne partnerje je premalo izkoriščena

Graf 8: Ali je ponudba športa ustrezna, da jo ponudimo za otroke?



Ugotovitev: Ponudba za otroke je dobro propagirana, vendar bi jo še lahko izboljšali.

Graf 9: Zakaj ste otroka vključili v šport?



Ugotovitev: Starši skrbijo za otrokovo zdravje in jih vpisujejo v razne klube, aktivnosti zaradi tega da bi njihovi otroci živeli zdravo.

6.3 TABELA- ocena športov v Velenju

ŠPORT	VELENJE	DRUGO	OTROCI	MLADINA	ODRASLI	SKUPINSKI	INDIVIDUALNI	DVOJICE	ZIMA	POMLAD	POLETJE	JESEN	CELO LETO	ZA POSLOVNE PARTNERJE	ZA TURISTE
BADMINTON	x							x		x	x			x	x
BORILNE VEŠČINE				x	x					x	x				
DRSANJE									x						
FITNESS	x				x		X		x	x	x	x	x	x	x
GOLF	x				x		X			x	x			x	x
HOJA	x		x	x			X			x	x	x		x	x
JOGA							X			x	x				
KOLESARJENJE			x		x		X			x	x				
KOŠARKA	x		x	x	x	x				x	x	x		x	x
NAMIZNI TENIS	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x		
NOGOMET	x		x	x	x	x				x	x	x		x	x
ODBOJKA	x		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x
PLAVANJE	x		x	x	x		X			x	x	x		x	x
PLES	x		x	x	x		X	x	x	x	x	x	x		
ROKOMET	x		x	x	x	x			x	x	x	x	x		
SQUASH	x			x	x		X		x	x	x	x	x	x	x
TEK	x		x	x	x		X			x	x			x	x
TENIS	x		x	x	x		X	x		x	x	x		x	x



Sončki pred vsakim športom pomenijo primernost določene športne aktivnosti za predšolske otroke in poslovne partnerje.

7. POVZETEK

Na začetku naloge smo si postavili hipotezo, da je v Velenju dovolj športne ponudbe, da bo privabila turiste, ponudbe za poslovne partnerje in otroke.

Rezultati obdelave intervjujev so pokazali, da poznajo domačini le ponudbo nekaterih športov, nikogar pa ni bilo, ki bi znal naštetih vse športe, ki smo jih sami raziskali. Med rekreativci in športniki nismo srečali nobenega turista, mogoče tudi zato, ker smo raziskavo opravljali v zimskem času, ki ni tako spodbuden za zunanje športno udejstvovanje, poleg tega pa to ni čas dopustov. Enotno mnenje anketiranih je, da je športna ponudba premalo promovirana in oglaševana. Enako velja za športe, ki so primerni za turiste, kot za tiste, za katere menimo, da so primerni tudi za otroke. Enako so razmišljali sogovorniki o ponudbi športov za poslovne partnerje. Večina staršev vključuje otroke v športne klube zato, da bi postal šport način zdravega življenja njihovih otrok. Otroci pa jemljejo šport kot preizkušnjo, borbo za zmago, zato jih poraz demotivira.

Tudi športni društvi Premogovnika in Gorenja nimata posebej izpostavljene in organizirane ponudbe za poslovne partnerje. Poslovna športna srečanja so individualne in naključne narave.

Iz tabele je razvidno, da je 11 od 18 le športov, ki bi jih lahko ponudili poslovnim partnerjem. Znotraj te ugotovitve je treba upoštevati, da so nekateri športi mogoči le, da je številčno primerna ekipa, ali partner. Individualnih športov je samo šest. Ocenjujemo, da je enajst športov primernih za otroke, od teh so le štiri individualni.

Ponudba pa je kakovostna. Kjer je šport organiziran, so dobili dobre ocene tudi trenerji. Nekaterih športov se nismo dotaknili (vodni športi na jezeru) zaradi nenaklonjenega zimskega časa, bi pa morda spremenili in malo popravili splošno oceno in statistiko. Je pa tudi tako, da so marsikateri športi bolj zveneči in aktualni ob času tekmovanj, potem pa potihnejo v pozabo.

Še to naj omenimo, da je dostop do športnih objektov preprost, saj je skoraj do vsake športne infrastrukture urejen lokalni prevoz avtobusa-Lokalca, ki je brezplačen. Ocenjujemo, da je v Velenju premalo storjenega na področju promocije športa in zdravega načina preživljanja prostega časa za ljudi vseh starosti in obiskovalce. Gotovo bi z oglaševanjem postal šport bolj masovno obiskana dejavnost, kar bi pripomoglo k stalni Velenjski športni klimi.

8. ZAHVALA

Moramo zapisati, da smo se imeli pri izdelovanju raziskovalne naloge zelo dobro. Marsikaj novega smo izvedeli in spoznali, srečali nove ljudi, začeli razmišljati, da bi na področju športa za turiste, poslovne partnerje, otroke, predvsem pa občane v Velenju lahko še marsikaj postorili.

Ves čas nas je spodbujala in nam svetovala ga. Mateja Klemenčič, saj nam je s svojim širokim znanjem, nasveti in s strokovnim pristopom zelo pomagala na celotni poti raziskovalne naloge. Ji pa kdaj tudi nismo mogli ustreči, ker smo imeli kot dijaki zaključnih letnikov v šoli

kar precej obveznosti, pa še veliko smo imeli treningov, pa še kaj se je našlo (maturantski ples).

Zahvaljujemo se tudi vsem ostalim, ki so z informacijami ter koristnimi podatki pripomogli k razvijanju naloge, ter naši razredničarki ge. Ines Pirmanšek, ki nam je omogočala nemoten potek dela tudi v času pouka.

Smo se pa tudi malo fotografirali, zato predstavljamo naše delo na terenu tudi s fotografijo:



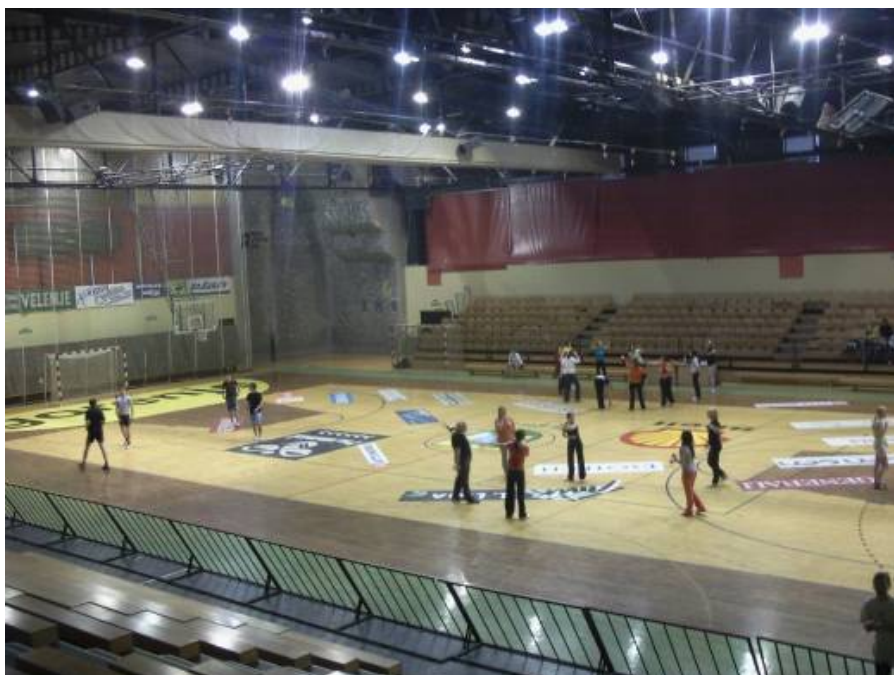
Slika 1: Intervju z gospodom Alojzom Hudarinom



Slika 2: Obiskovali smo razne objekte ter uživali v zimskih radostih.



Slika 3: Novi fitnes v Beli dvorani smo preizkusili tudi sami.



Slika 4: Obiskali smo tudi Rdečo dvorano kjer se lahko igrajo: nogomet, košarka, rokomet, squash, namizni tenis, dvoranski tenis, badminton, lahko se pleza po plezalni steni... nekaj od teh športov smo si med obiskom privoščili.



Slika 5: Trim steza Velenje je bila nekdaj zelo obiskana...sedaj pa sameva...le Zakaj?



Slika 6: Vzeli smo si čas in skočili v bazen, ki ga imamo v Velenju.
Posnetek je pred skokom....



Slika 7: Zaradi vremenskih razmer je bila tekma, ki smo si jo hoteli ogledati, odpovedana



Slika 8 : S smehom smo si pomagali v težkih trenutkih....



Slika 9: Vendar smo stisnili zobe ter s pomočjo naše mentorice .. KONČALI NALOGO.

9. 0 VIRI

1. <http://www.tenisportal.si/?viewPage=62>
2. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Badminton>
3. ŠUBIC, P. Samoobramba, Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo, 1981
4. <http://sportmestu.si/hokej/vse-o-drsanju/zgodovina>
5. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Golf>
6. http://www.njena.si/zdravje/sport_fitness/hoja_za_zdravje/menu_id_52.html
7. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Joga>
8. MEŽNARC, P. Kolesarsko omrežje v mestu, Dobro jutro, str. 10-11
9. <http://www.kk-elektra.si/>
10. http://sl.wikipedia.org/wiki/Namizni_tenis
11. <http://www.nkrudar.com/>
12. <http://www.zanimivo.si/tag/vpliv>
13. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Odbojka>
14. http://med.over.net/za_bolnike/zdravo_zivljenje/clanki/nasveti/plavanje.php
15. <http://www.pingi.si/index.php?id=89>
16. <http://www.konex-center.si/konex.asp?book=squash.htm>
17. http://www.aktivna.si/gibanje/sporti/tek-in-hoja/tek_za_zivljenje-16107.aspx
18. <http://sl.mnogovec.si/mnogoport/pravila-tenisa/>
19. <http://www.slovenia.info/?wellness=0&lng=1>

20. KLJAJIČ, D. Velenje po letu 1945 Velenje : Mestna občina, 1999. - str. 359-413.
21. ULAGA, D. Telesna vzgoja, šport, rekreacija, Ljubljana, Mladinska knjiga, 1976
22. SUSIĆ, Ž. Knjiga o športu, Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1971-1972
23. AMERY, H. Pravila iger, Ljubljana: DZS, 1994
24. VIDEMŠEK, M. Športne dejavnosti predšolskih otrok, Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport : Zavod za šport Republike Slovenije, 2001
25. GOODMAN, P. Šport in tvoje telo, Ljubljana: Grlica, 2006
26. VIDEMŠEK, M. Šport za najmlajše, Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007
27. ŠIBILA, M. Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole, Ljubljana : Fakulteta za šport, inštitut za šport, 1999

