

SC<sup>FOR</sup>H

Sportski klub za zdravlje

# Sportski klub za zdravlje

- Smjernice za zdravstveno usmjerene sportske aktivnosti u klubovima



HRVATSKA OLIMPIJSKA AKADEMIJA  
Croatian Olympic Academy

**Kunto**

FINNISH SPORT FOR  
ALL ASSOCIATION



Education and Culture DG

Urednici: Sami Kokko, Pekka Oja, Charlie Foster, Pasi Koski, Eerika Laalo-Häikiö i Jorma Savola



**SC FOR H**  
Sportski klub za zdravlje

**Izdavač:** Hrvatska olimpijska akademija

**Urednici:** Sami Kokko, Pekka Oja,  
Charlie Foster, Pasi Koski, Eerika  
Laalo-Häikiö i Jorma Savola

**Prijevod:** Stjepan Heimer

**Lektura:** Željka Jaklinović Fressl

**Tehnički urednik:**

**Korice:** Seija Nikkilä, Tin can Oy  
ISBN 978-951-9473-83-3

**Autorska prava**®: Autori i Finski savez  
Sport za sve  
Zagreb, 2012

# Sadržaj

## Sportski klub za zdravlje

- Smjernice za zdravstveno usmjerene sportske aktivnosti u klubovima

Suradnici.....	4
Pojmovnik.....	5
Predgovor.....	6
1. Uvod.....	7
1.1. Podloga za programe Sportskog kluba za zdravlje.....	8
1.2. Okvir za Sportski klub za zdravlje.....	9
2. Razlozi za smjernice Sportskog kluba za zdravlje.....	12
2.1. Za koga su ove smjernice?.....	12
2.2. Što naš klub dobiva uvođenjem programa Sportskog kluba za zdravlje?.....	12
2.3. Kako će ove smjernice pomoći radu našeg kluba?.....	12
3. Smjernice za programe Sportskog kluba za zdravlje – tri faze.....	13
3.1. Smjernice za planiranje programa Sportskog kluba za zdravlje.....	14
3.2. Provođenje programa Sportskog kluba za zdravlje.....	18
3.3. Dokumentiranje i komuniciranje programa Sportskog kluba za zdravlje.....	19
4. Buduće smjernice.....	21
5. Izvori i korisne organizacije.....	22
Literatura.....	22
Dodaci	
D1. Zdravstveni profil različitih sportova i disciplina (Ari Heinonen)..	24
D2. Sustav financiranja Sportskog kluba za zdravlje (Pasi Koski).....	26
D3. Sustav priznavanja Sportskog kluba za zdravlje (Herbert Hartmann).....	29
D4. Obrazovanje instruktora za Sportski klub za zdravlje (Stefan Westerback).....	32
D5-8. Vrednovanje Sportskog kluba za zdravlje (Stjepan Heimer i Charlie Foster).....	36

# Suradnici

Mnoge su osobe, osim autora surađivale u pripremi smjernica Sportskog kluba za zdravlje (SKZZ). Voditelji pojedinih radnih blokova sabrali su u pisanom obliku dijelove suvremenih spoznaja i priloga drugih sudionika radionica. Suradnici u projektu sudjelovali su u radionicama i svojim raspravama doprinijeli materijalima. Nekoliko je eksperata također sudjelovalo u radionicama i doprinijelo izradi ovih smjernica. Željeli bismo im svima zahvaliti.

Voditelji radnih blokova koji su zajedno sa svojim kolegama (vidi dodatke) pružili primjere unutar ovih smjernica i priredili sažetke dodataka postupaka u svojim radnim blokovima kao i ishode jesu: Herbert Hartmann, profesor emeritus, Njemačka gimnastička federacija i potpredsjednik ISCA-e, Stjepan Heimer, profesor Sveučilišta u Zagrebu, Ari Heinonen, profesor Sveučilišta u Jyväskylä-i, Pasi Koski, dr. sc., viši istraživač, vanjski suradnik Sveučilišta u Turku-u i Stefan Westerback, direktor obrazovanja u fitnessu, Finski savez Sport za sve.

#### Suradničke organizacije predstavljali su:

Paolo Adami; Talijanska federacija aerobike i fitnesa – FIAF, Italija,  
Dirk Nasser; AccETTD – Savez za kulturu i znanost Studija turizma, slobodnog vremena i sporta, Španjolska,  
Ewa Suska; Ministry of Sport and Tourism, Poljska,  
Peeter Lusmägi; Estonski savez Sport za sve, Estonija i  
Stjepan Heimer; Sveučilište u Zagrebu,  
Kineziološki fakultet, Hrvatska.

Mnoge su osobe sudjelovale u radu nekoliko radionica SKZZ. U sljedećim radionicama sudjelovali su:

**Radionica u Jyväskylä-i, (Zdravstveni profil i Sustavi financiranja):** Sami Kokko, Ari HeiNenen, Marjo Rinne, Peter Barendse, Stjepan Heimer, Pekka Oja, Linus Schärer, Alba Pardo, Riikka Juntunen, Sonja Kahlmeier, Eerika Laalo-Häikiö, Leeni Asola-Myllynen, Stefan Westerback, Katja Arpalo, Mait Arvisto, Herbert Hartmann, Vahur Kiisk, Urho Kujala, Timo Sahi, Peeter Tishler, Pasi Koski, Malgorzata Szukalska-Wrona, Alar Rikberg, Lennart Raudsepp, Tanja Onatsu, Peeter Lusmägi i Viljo Kuuluvainen.

#### (Zdravstveni profil):

Eerika Laalo-Häikiö, Ari Heinonen, Sami Kalaja, Sami Kokko, Olli J. Heinonen i Urho Kujala.

#### Radionica u Varšavi (Sustavi priznavanja):

Leeni Asola-Myllynen, Saska Benedicic-Tomat, Bae Dixon, Wojciech Drygas, Herbert Hartmann, Stjepan Heimer, Vahur Kiisk, Heidrun Krämer, Eerika Laalo-Häikiö, Taderusz Rozej, Jorma Savola, Peeter Tishler i Stefan Westerback.

#### Radionica u Eindhovenu (Obrazovanje instruktora):

Jana Havrdova, Jitka Polaskova, Katja Arpalo, Toni Claren, Riitta Hämäläinen-Bister, Tuukka HeiNenen, Petri Laaksonen, Hanna Sarkela, Stefan Westerback, Volker Ebener, Sven Hitz, Mimi Rodriguez, Herman Rutgers, John van Heel, Tatiana Polukhina, Dubrakov Turk, Amanda Nel i John Nel.

#### Radionica u Olomoucu (općenito):

Eddy Engelsman, Charlie Foster, Malgorzata Szukalska-Wrona, Tingo Mesquita, Edna Buckstein, Aoife Lane, Stjepan Heimer, Sebastian Montes, Marek Kolar, Tsech Adriana Garcia, Wojciech Drygas, Txaber Hurtado, Pekka Oja, Pasi Koski, Sami Kokko i Eerika Laalo-Häikiö.

#### Zaključni simpozij u Vantaa-i (Svi):

Päivi Aalto-Nevalainen, Paolo Adami, Katja Arpalo, Leeni Asola-Myllynen, Peeter Barendse, Wolfgang Baumann, Romana Caput-Jogunica, Guy De Grauwe, Bae Dixon, Wim Florijn, Charlie Foster, Maurizio Gottin, Herbert Hartmann, Juha Heikkala, Stjepan Heimer, Terhi Heinilä, Ari Heinonen, Susanne Hollmann, Veli-Matti Kallistahti, Vahur Kiisk, Sami Kokko, Pasi Koski, Viljo Kuuluvainen, Eerika Laalo-Häikiö, Karolina Mackiewicz, Jeroen Meganck, Dirk Nasser, Pekka Oja, Heidi Pekkola, Minna Polvinen, Giorgia Previti, Johanna Reiman, Jorma Savola, Ewa Suska, Malgorzata Szukalska-Wrona, Peeter Tishler, Tommi Vasankari, Stefan Westerback, Sirpa Korkatti, Timo Hämäläinen i Saara Naumanen.

# Pojmovnik

Definicije osnovnih pojmova korištenih u ovim smjernicama.

## **Civilna udruga**

Neprofitna organizacija koja se temelji na dobrovoljnoj aktivnosti građana.

## **Zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost (HEPA, ZUTA)**

Svi oblici tjelesne aktivnosti koji koriste zdravlju uz minimum rizika.

## **Zdravstveno usmjereni sportski klub**

Sportski klub koji u svojoj orijentaciji aktivnosti prepoznaje zdravlje. Zdravlje nije osnovna orijentacija, ali se prihvaća kao jedan od glavnih principa djelovanja.

## **Promicanje zdravlja**

Aktivnosti koje podupiru brigu i unapređenje zdravlja pojedinca, zajednice i/ili okoliša.

## **Tjelesna aktivnost**

Ponašanje koje u načinu života uključuje različite tjelesne aktivnosti (na radu, kod kuće, u transportu, tokom slobodnog vremena), vježbanje i sport.

## **Program**

Razvojni proces unutar definiranog vremena. U kontekstu sportskog kluba za zdravlje to je niz razvojnih akcija postojećih sportova ili novih aktivnosti sa zdravstvenom orijentacijom.

## **Javno zdravstvo**

„Znanost i struka sprečavanja bolesti, produženja života i promicanja zdravlja organiziranim snagama uz izbor informiranog društva, organizacija i pojedinaca“. U kontekstu sportskog kluba za zdravlje ono se odnosi na primarnu prevenciju nezaraznih bolesti tjelesnom aktivnošću i promicanjem psiho-socijalnog zdravlja.

## **Okolina/ na okolini temeljeni pristup**

U kontekstu sportskog kluba za zdravlje okolina je jedan sportski klub. Na okolini temeljeni pristup naglašava da bi razvoj aktivnosti prvenstveno trebao biti usmjeren sukladno faktorima povezanim s okolinom uzimajući u obzir povezanost s pojedinim entitetom.

## **Sport za sve**

Pokret koji promiče sport kao ljudsko pravo za sve osobe bez obzira na rasu, društvenu klasu i spol. Pokret potiče sportske aktivnosti koje mogu provoditi ljudi svih dobi, obaju spolova i različitih društvenih i ekonomskih uvjeta.

## **Sportski klub**

Temeljna lokalna funkcionalna jedinica sustava različitih sportova. To je kontekst u kojem ljudi sudjeluju u sportu, koji je u isto vrijeme pod utjecajem mnogih za sportski pokret specifičnih socio-kulturnih faktora. SKZZ se primarno vidi kao dobrovoljna civilna udruga (vidi gore).

## **Sportski klub za zdravlje**

Pristup u kojem se sportski klub potiče da ulaže u zdravstveno usmjerene sportske aktivnosti i/ili u promicanje zdravlja tim aktivnostima.

# Predgovor



Sportski klub u fizičkoj kulturi ima svoje prirodno mjesto, a u društvu ima višestruku ulogu.

Ove su se smjernice razvile iz ideje da je za sportski klub razumno da se priključi promicanju zdravlja, jer je osnovna namjena sportskog kluba da kretanjem ljudi promiče zdravlje. Ovo je gledanje pojačano novijim znanstvenim dokazima koji naglašavaju da žustra tjelesna aktivnost pruža posebno jaku zdravstvenu korist. Sportovi zaista u osnovi predstavljaju široku raznolikost takvih aktivnosti.

Sportski klubovi su dio civilnog društva i funkcioniraju prema svojim vlastitim interesima i ciljevima. Ipak, kako u mnogim zemljama za sportske klubove javna uprava igra važnu ulogu u pružanju potrebnih preuvjeta, javni im sektor može određivati njihove aktivnosti. Kako zdravlje postaje sve veći društveni izazov, a tjelesna se je aktivnost dokazala kao bitan faktor zdravog ponašanja, odluke politike prepoznaju potencijal sportskih klubova u promicanju javnog zdravlja. To se može uočiti u mnogim nacionalnim programima tjelesne aktivnosti, kao i u sa sportom povezanoj politici i smjernicama EU.

Ove smjernice ukazuju kako se sportski klub može uključiti u promicanje zdravlja kao jedne od temelja i ciljeva svoje aktivnosti. Ključni elementi smjernica jesu:

- Temeljene su na novijim znanstvenim dokazima o povoljnom učinku tjelesne aktivnosti na zdravlje;
- Razmatraju promicanje zdravlja kao integralni dio ključne funkcije sportskog kluba t.j. ponuda tjelesnih aktivnosti;
- One su svojstvene sportskom klubu u primijeni različitih sportova i društvenih kultura

Jorma Savola  
Glavni tajnik,  
Finskog saveza Sport za sve

# 1. Uvod

Smjernice za Sportski klub za zdravlje (SKZZ) usmjerene su prvenstveno na lokalnu razinu sportskih klubova. Svrha smjernica je potaknuti sportske klubove da više ulože u aktivnosti povezane sa zdravljem. U većini slučajeva to znači bolju spoznaju zdravstvene perspektive pojedinih sportskih disciplina.

Dva su načina kako u okviru svojih aktivnosti klub može promatrati zdravlje (vidi Sliku 1). Prvo, klub može započeti s programom zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA-e), koja je obično dodatni i prilagođeni oblik klupske aktivnosti. Ove su smjernice oblikovane tako da klubovima pomognu u radu na programima i klubovima se nude jasne faze u razvoju ZUTA-e u okvirima njihove uobičajene aktivnosti. Drugo, klub može početi razvojem šireg naglaska na promicanju zdravlja unutar svojih aktivnosti. To znači šire prepoznavanje zdravlja u aktivnostima, organizaciji i operativnim principima. Potonje može također početi u obliku programa, ali je konačni cilj uklopiti promicanje zdravlja kao čvrstog dijela postojećih sportskih aktivnosti (vidi Kokko 2010).

Klub koji primijeni ove smjernice stiče višestruku korist. Prije svega, smjernice nude način razvoja zdravstvene perspektive u aktivnostima kluba. Drugo, po tome klub može iskazivati značaj i doprinose javno utvrđenim ciljevima javnog zdravstva. To je važno zbog javnog sektora koji sve više očekuje da sportski klubovi doprinesu tim ciljevima. Na taj način sportski klubovi stječu veće priznavanje sektora rada i zdravstvene zaštite, kao kompetentni sudionici na području javnog zdravstva. Treće, ovaj pristup može potaknuti veći interes za sportske aktivnosti kluba i povećati dobivanje novih članova. Četvrto, ove će smjernice pomoći klubovima dokumentirati to što rade i iskazati kvalitetu svojih programa tjelesne aktivnosti u usporedbi s drugim ponuđačima zdravlja i fitnesa te time stjecati bolji marketinški položaj. Osnovna ideja za SKZZ je da mnogi klubovi unutar svojih aktivnosti već imaju aktivnosti za promicanje zdravlja, ali one kao takve nisu vidljive i prepoznatljive.

Laganim preusmjeravanjem klub može taj rad i postojeći potencijal iskoristiti za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost.

Tablica 1. Zdravstvena koristi od tjelesne aktivnosti  
(The U.S. Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008).

Kod **djece i adolescenata** tjelesna aktivnost unapređuje:

- kardio-respiracijsku izdržljivost i mišićni fitnes
- zdravlje kostiju
- kardio-vaskularne i metaboličke zdravstvene

Biomarkere

- i pogoduje zdravom sastavu tijela

Kod **odraslih i starijih odraslih** tjelesna aktivnost snižava: :

- rizik prerane smrti
- rizik srčane bolesti i moždanog udara
- rizik dijabetesa tipa 2

U novije vrijeme povećani broj znanstvenih dokaza osvijetlio je tjelesnu aktivnost kao osnovu ljudskog ponašanja za promicanje zdravlja uz nekoliko pozitivnih zdravstvenih koristi (Tablica 1). Ti nepobitni dokazi već su uvjerali vodeće zdravstvene autoritete kao što je Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) i Europske Unija da tjelesnu aktivnost prihvate kao jednu od ključnih mjera njihove politike promicanja zdravlja. EU (2008) objavila je svoje vlastite smjernice i iskazala argument za izradu specifičnih nacionalnih smjernica, a nedavno je i SZO (2010) objavila globalne preporuke za tjelesnu aktivnost kao smjernice zemljama članicama u njihovim naporima promicanja nacionalnog zdravlja.

Sve preporuke za tjelesnu aktivnost (EU, SAD i SZO) ukazuju, zajedno s ranije naglašenom tjelesnom aktivnosti umjerenog intenziteta, značaj tjelesne aktivnosti žustrog intenziteta. Nalazi koji pokazuju dodatne koristi od žustre tjelesne aktivnosti iznad one umjerenog intenziteta oblikuju pouzdanu bazu da vježbanje i sportske aktivnosti postanu važni elementi zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti. Ova baza novih spoznaja predstavlja izazovnu priliku za sportsku zajednicu da doprinese promicanju javnog zdravlja. Iako je Sport za sve uključujući organizacije kao što su EFCS, ENGSO, HEPA Europe, ISCA i TAFISA/ESFAN, prepoznao zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost kao značajno novo područje aktivnosti, sport kao svjetski civilni pokret ima daleko veći potencijal promicanja zdravlja sportskim aktivnostima.

Zajedno s ulaganjem u međunarodne smjernice i politički rad, Važno je usmjeriti se i na praktično djelovanje. Temeljni kamen nacionalnih sportskih sustava su sportski klubovi. U svrhu mobiliziranja zdravstvenog potencijala širokog sporta, potrebno je utvrditi zdravstvenu perspektivu u kontekstu sportskog kluba. Naravno, to se ne može dogoditi preko noći, niti se može ostvariti na jedan jedinstveni način. To su više tokom vremena serije progresivnih koraka. Inicijativa Sportskog kluba za zdravlje okrenuta je tom izazovu pružanjem smjernica klubovima; kako sportski klub može uvidjeti zdravlje kao jedan od svojih ciljeva i početi strukturiranim programima razvijati aktivnosti promicanja zdravlja. To bi moglo dovesti do prepoznavanja promicanja zdravlja kao dijela temeljne funkcije kluba.

Izradu smjernica Sportskog kluba za zdravlje financirao je Odsjek za sport EU (DG EAC) kao jednu od preliminarnih akcija u tjelesnoj aktivnosti i sportu 2009. U projektu SKZZ EU bilo je nekoliko radnih blokova usmjerenih prema pitanjima sustava priznavanja / upravljanja kvalitetom, obrazovanja instruktora, zdravstvenog profila različitih sportova i disciplina, upravljanja klubom, sustava financiranja i vrednovanja. Ishod tih radnih blokova dijelom je ili detaljno uključen u ove smjernice. Osnovni rad i poruke svakog radnog bloka sažeto je iznesen u dodacima.

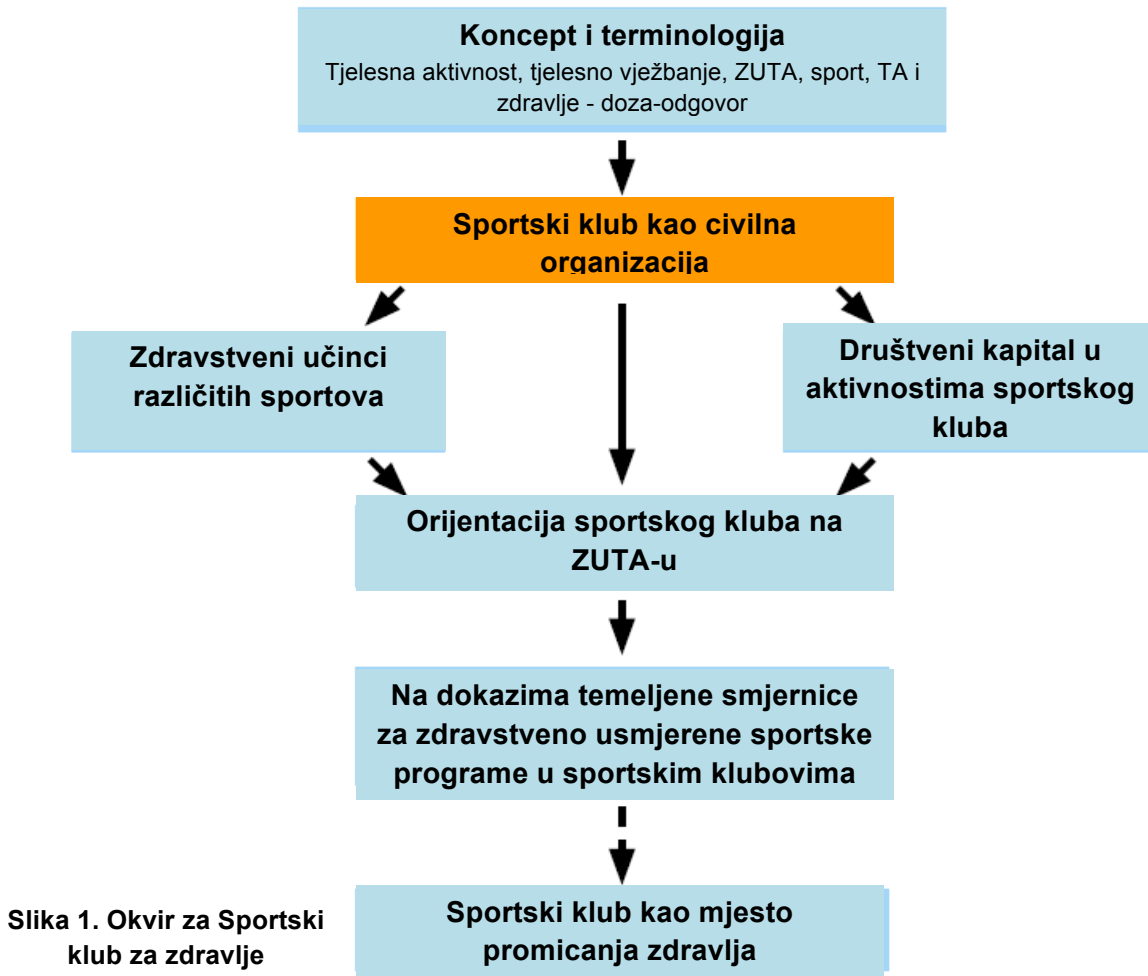
## 1.1. Podloga za programe Sportskog kluba za zdravlje

U Europi politički dokument Europske Unije „Bijeli papir o sportu“ postavlja faze promicanja zdravlja kroz sport. On navodi: „Kao sredstvo za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost, sportski pokret ima veći utjecaj nago bilo koji drugi društveni pokret. Međutim, prepoznati potencijal sportskog pokreta da potakne zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost često se nedovoljno koristi i treba ga razviti. Sportske se organizacije potiču da uzmu u obzir svoj potencijal zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti i da u tom smislu poduzmu primjerene aktivnosti“. I dalje: „Komisija će zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost učiniti temeljnim kamenom aktivnosti u sportu“. Ovaj politički stav najbolja je podrška sportskoj zajednici da započne s akcijama vezanim uz zdravlje. Jasna je opravdanost i mandat za početak takvih aktivnosti.

Ovaj dokument je treća faza u procesu razvoja smjernica za programe promicanja zdravlja u sportskim klubovima. Prvi je bio od EU financirani projekt Europske mreže za promicanje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (HEPA-e), koji je prije deset godina objavljen kao Smjernice za programe HEPA-e (Foster, 2000). Te su se smjernice usmjerile na promicanje tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta prvenstveno u području zdravstva bez specifičnog razmatranja za sektor sporta. U drugoj je fazi taj okvir prilagođen kao osnova za Smjernice za programe sportskog kluba za zdravlje, koje su objavili TAFISA, HEPA Europe i Finski savez Sport za sve (Kokko i sur. 2009).

One su se posebno usmjerile na sportske klubove kao mjesta promicanja zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti. Treća faza, sadašnje smjernice, izravno slijede prethodne smjernice nakon što se je inicijativa za Sportski klub za zdravlje učvrstila u radnoj grupi Europske mreže HEPA/ZUTA i nakon što je EU prihvatila financiranje projekta 2009. godine. Te podloge i posebno EU financiranje opravdali su rad i dali čvršći sadržaj i jasnu strukturu organizacije razvoja zadatka.





## 1.2. Okvir za programe Sportskog kluba za zdravlje

Koncepcijsko opravdanje za programe Sportskog kluba za zdravlje sastoji se od četiri temeljna elementa koji vode prvo do zdravstvene orijentacije sportskog kluba i kasnije do zdravstveno usmjerenih sportskih programa (vidi Sliku 1.). Ovi temeljni elementi predstavljaju sadašnji koncept i terminologiju koji se odnose na tjelesnu aktivnost i zdravlje, sportski klub kao civilnu organizaciju, društveni kapital u aktivnostima sportskog kluba i zdravstvene učinke tjelesne aktivnosti i različitih sportova. Razvoj rada u klubovima može se kasnije pretvoriti u promicanje zdravlja širih razmjera, ali to nije žarište ovih smjernica. Odnos doza-odgovor između tjelesne aktivnosti i zdravlja čini osnovu ključnih koncepata koji se koriste u ovom dokumentu.

U tom sklopu tjelesna aktivnost je krovni koncept koji utjelovljuje tjelesno aktivni način života (na poslu, u kući, tokom prijevoza, tokom slobodnog vremena), vježbanje i sport.

HEPA/ZUTA obuhvaća sve aktivnosti koje koriste zdravlju i funkciji bez pretjeranog oštećenja ili rizika.

Povezano s prethodnim objašnjenjem, sportski klub može, stoga, organizirati različite oblike zdravstvenih aktivnosti. Kada su aktivnosti uglavnom tjelesno vježbanje, aktivnosti se mogu usmjeriti na promicanje sporta. Druga je opcija koncentrirati se na promicanje ZUTA-e, u kojem slučaju klub može započeti s grupama niskog intenziteta za početnike kako bi aktivirao sedentarne osobe. I treća opcija je promicanje zdravlja sa širom paletom aktivnosti i zdravstvenim temama, npr. zdravom prehranom i okolišem oslobođenim duhanskog dima.

U kontekstu programa Sportskog kluba za zdravlje, sportski se klubovi smatraju civilnim organizacijama koje postoje zbog slobodnih civilnih aktivnosti građana. Oni imaju svoju vlastitu logiku djelovanja pri čemu modeli i postupci poslovnih organizacija ili javne administracije nisu neophodno korisni. Kao civilne organizacije sportski klubove ne žive u vakuumu i podložni su promjenama i trendovima sveukupnog socio-kulturalnog okoliša (Koski, 2009).

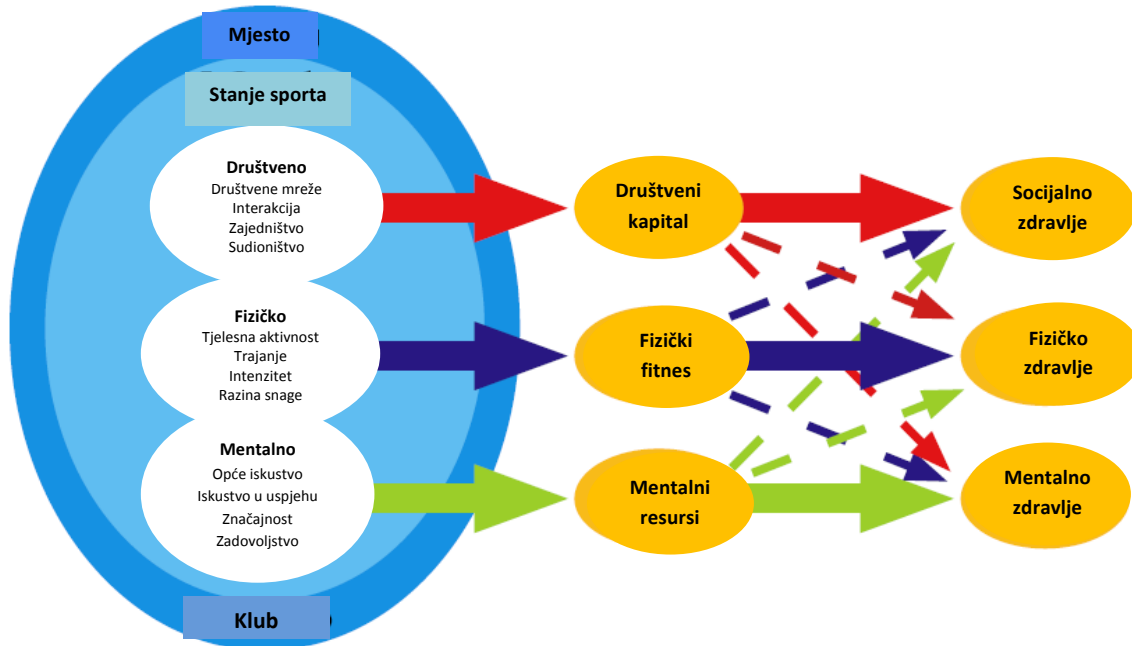
U mnogim europskim zemljama sportski klubovi među civilnim organizacijama imaju značajnu ulogu. Civilne organizacije kao što su sportski klubovi izraz su i generatori društvenog kapitala. Na primjer, društvena je mreža važna ne samo zbog blagostanja društva već i blagostanja pojedinaca kao i zbog njihovog zdravlja. Izgradnja društvenog kapitala može se promatrati kao važna funkcija sportskog kluba u promicanju zdravlja, koja se u društvu pojavljuje kao socijalna mreža i pozitivna interakcija između građana.

Sve više dokaza o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti na zdravlje i odnosa doza-odgovor između tjelesne aktivnosti i zdravlja rezultiralo je jačim priznavanjem ZUTA-e i različitim novih smjernica o tjelesnoj aktivnosti, kao što je navedeno.

Sa sportskog stanovišta najvažniji aspekt novih preporuka je činjenica da se različiti intenziteti jasno prepoznaju kao učinkoviti za zdravlje. Dok su ranije preporuke bile usmjerene na umjereni intenzitet tjelesne aktivnosti, t.j. na aktivnosti načina života kao što su hodanje, vožnja bicikla ili vrtlarjenje, stav novih preporuka je da i umjereni intenzitet i žustri intenzitet aktivnosti ili njihova mješavina, koriste zdravlju. Preporuke također utvrđuju da su aktivnosti višeg intenziteta povezane s većim poboljšanjem nekih ishoda zdravlja, nego što su to umjerene aktivnosti. Ova nova spoznaja poziva sportove da ozbiljno doprinesu javnom zdravlju.

Spoznaje o zdravstvenoj koristi pojedinih sportova temelje se na nedovoljnim visoko kvalitetnim dokazima. U cilju ozbiljne prosudbe o značaju i koristi sporta za javno zdravlje potrebno je više i boljih dokaza. U cilju utvrđivanja javno-zdravstvenog utjecaja sporta bitno je bolje razumijevanje ravnoteže između zdravstvene koristi i rizika različitih sportova. Jedan od načina da se to učini je dobiti zdravstvene profile različitih sportova uzimajući u obzir poznate fiziološke i biomehaničke karakteristike različitih sportskih disciplina. To bi bio koristan početni korak u razvoju programa sporta za zdravlje. Kada sportski klubovi postanu svjesni znanstvene osnove zdravstvenog profila njihovog sporta, oni mogu pristupiti izazovu zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti i planirati sportske programe u okvirima promicanja zdravlja.

Osim činjenice da bi se programi sportskog kluba za zdravlje trebali temeljiti na visoko kvalitetnim znanstvenim dokazima, trebalo bi imati na umu da se za sudionike aktivnosti u sportskom klubu temelji na dobroj volji. Stoga njihov pristup ima vrijednost već po definiciji. Slika 2. prikazuje tri dimenzije zdravlja unutar aktivnosti u sportskom klubu. Ključna je poruka da tjelesna aktivnost sama po sebi nije jedini element klupske aktivnosti koji ima zdravstvene učinke. Zaista, kroz druge elemente, kao ranije spomenuta društvena aktivnost ili iskustvo zadovoljstva, mogu se dostići resursi socijalnog i mentalnog zdravlja, čak bez obzira na tjelesnu aktivnost. Važno je spoznati da mnogi učinci na socijalno i mentalno zdravlje proizlaze iz društvenog konteksta situacije u sportu. To dodatno objašnjava široki zdravstveni potencijal aktivnosti sportskog kluba.



Slika 2. Dimenzije zdravlja unutar aktivnosti sportskog kluba (prema Kokko i Vuori, 2007)

Aktivnosti sportskog kluba imaju veliki potencijal ne samo u promicanju tjelesne aktivnosti već općenito i u promicanju zdravlja. Sportski klub svojim aktivnostima doseže velik broj ljudi. Aktivnosti kluba po svojoj su prirodi dobrovoljne i za organizacije i za sudionike. To stvara neformalnu atmosferu za učenje i podučavanje pitanja povezanih sa zdravljem. Gore spomenuti elementi pružaju sportskim klubovima mogućnost da kroz različite sportove prihvate naglašenu orijentaciju prema širem promicanju zdravlja. Kada dostigne to stanje spremnosti za promjenu, sportski klub može u svojoj sredini potaknuti odgovarajući razvoj.

U principu bi sportski klubovi trebali biti sposobni pružati programe ZUTA-e. Ti programi mogu za sve aktivnosti biti tradicionalni sport, posebno programi vježbi ili tjelesne aktivnosti načina života. Međutim, izazov je kako sportski klub može organizirati takve programe, pri kojima je uloga klubova promicanje tjelesne aktivnosti unutar šireg koncepta nego što je samo osnovna sportska aktivnost. Ove su smjernice načinjene da podupru sportske klubove da pokrenu

posebne zdravstveno usmjerene programe koji u aktivnostima sportskog kluba mogu eventualno voditi prema elementu stalnog promicanja zdravlja (vidi Kokko, 2010).

## 2. Razlozi za smjernice za Sportski klub za zdravlje

Krajnji cilj ovih smjernica je potaknuti sportske klubove da u svom radu prepoznaju zdravstvenu perspektivu u da paralelno ili kao dio svoje postojeće ili nove sportske aktivnosti planiraju i provode zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost. Smjernice nadalje imaju za cilj pomoći sportskom sektoru uklopiti zdravlje u svoj program rada. Smjernice SKZZ potiču sportske klubove da razmotre svoje vlastite sportske discipline i njihov zdravstveni potencijal i tako uključe ZUTA-u u odnosu na pojedini sport. Daljnji cilj ovih smjernica je povećanje suradnje između sporta i zdravstvenog sektora. To se može učiniti i na nacionalnoj i na lokalnim razinama. Ispunjavanjem gornjih ciljeva sportski se klubovi očituju da dijele svoju odgovornost za probleme javnog zdravlja koji i sada i u budućnosti zahvaćaju zapadna društva.

Programi SKZZ mogu se razviti na četiri različite razine. Prve se dvije razine odnose na pojedinačni sportski klub. Klub može razviti specifične zdravstveno usmjerene napore ili može razviti svoje aktivnosti šireg raspona pogleda na zdravlje. Treća razina naglašava mogućnost grupe sportskih klubova koji zajedno razvijaju programe SKZZ. Četvrta razina ističe ulogu nacionalnih i regionalnih sportskih organizacija u razvoju programa SKZZ.

### 2.1. Za koga su ove smjernice?

Ove su smjernice prvenstveno namijenjene lokalnoj razini sportskih klubova. One ciljaju na izabrane dužnosnike i voditelje klubova, na plaćene službenike te na trenere instruktore i druge temeljne djelatnike, a naravno i na članove sportskog kluba. Drugo, smjernice informiraju nacionalne saveze unutar kojih klubovi djeluju o značaju uključivanja zdravstvene perspektive u aktivnosti svojih klubova, jer je važno imati višu razinu organizacijskog razumijevanja i potporu programima Sportskog kluba za zdravlje. Treće, smjernice su namijenjene i svim drugim zainteresiranima koji su povezani s aktivnostima sportskog kluba. To uključuje

nacionalne, regionalne i lokalne sportske i zdravstvene upravne sektore i stručnjake. Smjernice bi ih trebale informirati o potencijalu sportskih aktivnosti kao zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti i kao oblik promicanja zdravlja. Smjernice su se razvijale prvenstveno u kontekstu amaterskih sportskih klubova. Mogu biti prihvaćene i u privatnom sektoru kao što su privatni sportski klubovi i rekreacijski/fitnes klubovi, ali specifične potrebe i okolnosti tih organizacija u tom procesu nisu detaljno razmatrane.

### 2.2. Što vaš klub dobija uvođenjem programa Sportskog kluba za zdravlje?

Zdravlje je osnovni element blagostanja pojedinca i zajednice. Jaki dokazi pokazuju potencijal tjelesne aktivnosti koristi za zdravlje. Započinjanjem programa zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti sportski klub ne samo da pruža nove usluge svojim članovima i šire, već iskazuje i osjetljivost za potrebe zajednice. To vrednuje njegovu ulogu i mjesto unutar lokalne zajednice. Dodatno, bolje prepoznavanje zdravlja unutar klupskih aktivnosti pogoduje i predmetnom sportu – zdraviji sportaši ili sudionici bolja je njihova sposobnost i razvoj u sportu ili njihova zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost.

### 2.3. Kako će ove smjernice pomoći usmjerenju rada vašeg kluba?

Smjernice pomažu vašem klubu utvrditi zdravstveni potencijal vašeg omiljenog sporta i da taj potencijal materijalizirate. One vam pokazuju smjer kako vaš klub može započeti, planirati, organizirati, provesti i dokumentirati program zdravstveno usmjerenog sporta, koji se temelji na zdravstveni, učincima vašeg sporta. Smjernice obuhvaćaju korak po korak postupka kojeg vi i vaš klub možete čitavo vrijeme slijediti.

### 3. Smjernice za programe Sportskog kluba za zdravlje – tri faze

Smjernice za programe SKZZ uključuju tri faze (Slika 3). Ove faze slijede opće korake u procesu programa t.j. planiranje, provođenje, dokumentiranje i komuniciranje. Smjernice su namijenjene klubovima i klupskim dužnosnicima. To naglašava ulogu kluba u stvaranju najboljih mogućih preduvjeta za provođenje programa. To je ujedno razlog isticanja faze planiranja. U provođenju faze važno je da klub pruži potrebnu podršku onima koji su odgovorni za praktično djelovanje. Dokumentiranje akcije je odgovornost kluba. Važno je dokumentirati sve obavljene aktivnosti, a ne samo komunicirati s vanjskim strukturama o tome što je učinjeno i dostignuto, kao i dobiti povratne informacije za daljnji razvoj programa. Smjernice za fazu planiranja prikazuju klubu ili osobama odgovornim za program SKZZ stvari koje je potrebno prepoznati prije praktične akcije. Faza planiranja počinje kada klub i uprava donesu odluku da se poveća ulaganje u zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost. Tada planiranje može početi i nastaviti se provođenjem aktivnosti dokumentiranja i komuniciranja. Poslije postavljanja ciljeva i plana aktivnosti za ostvarenje tih ciljeva u fazi planiranja, zadatak kluba je podržati učinkovito provođenje plana. Za potporu provođenja programskih aktivnosti klub mora uložiti u aktivnu internu komunikaciju, tako da svatko u klubu postane svjestan predstojećih akcija. Za osiguranje redovitog objavljivanja planiranih akcija klub treba svojim instruktorima osigurati stjecanje potrebnog znanja i vještina. Važno je, nadalje, da klub prati provedivost svake akcije u praksi, kako bi mogao reagirati na moguće greške i smetnje te poduprijeti dokumentiranje i komuniciranje. Nakon provedenog programa važno je analizirati učinjene akcije i usporediti da li su te akcije provedene kako je planirano i da li su postigle na početku postavljene ciljeve.

Smjernice su jednakim načinom predstavljene redosljedom kroz tri faze. Prvu stvarnu smjernicu slijede neka objašnjenja i detalji i/ili razlozi za smjernicu. Na kraju se iznose primjeri za prikaz praktične primjene ZUTA-e i mogući načini primjene u programima SKZZ. Ovdje treba imati na umu

da su ove smjernice i primjeri dati samo na općenitoj razini. Stoga treba poznavati specifične karakteristike kluba kao i vrijeme i mjesto i po tome podešavati akcije.

Slika 3. Tri faze smjernica za programe SKZZ.

#### 1. FAZA - Smjernica za planiranje programa Sportskog kluba za zdravlje

1. Utvrditi u vašem klubu podršku i mogućnosti za programe SKZZ
2. Utvrditi zdravstveni potencijal sportskih aktivnosti u vašem klubu
3. Istražiti znanje i materijalnu podlogu izvan vašeg kluba
4. Osigurati kvalitetu vaših SKZZ programa
5. Složiti se u ciljevima i formalizirati strategiju i operativne postupke

#### 2. FAZA – Primjena smjernica za programe SKZZ

6. Interno i eksterno informiranje o predstojećim akcijama
7. Osigurati kompetenciju instruktora i poduprijeti ih u ponudi programa
8. Pratiti provedivost planiranih aktivnosti i sakupljanje podataka za dokumentiranje

#### 3. FAZA – Smjernice za dokumentiranje i komuniciranje SKZZ programa

9. Bilježite vaše akcije SKZZ programa
10. Podijelite vaš uspjeh unutar, izvan i oko kluba.

### 3.1. Smjernica za planiranje programa Sportskog kluba za zdravlje

Pet je smjernica za pomoć klubovima u njihovom planiranju SKZZ programa

#### Smjernica 1: Utvrditi u vašem klubu podršku i mogućnosti za programe SKZZ

Ključna pitanja na početku SKZZ programa odnose se na stanje volje prema zdravstveno usmjerenoj tjelesnoj aktivnosti (ZUTA-i) i mogućnostima da klub realizira ZUTA aktivnosti. Važno je da inicijator ZUTA-e prvo raščisti da li su vodeće osobe u klubu zainteresirane i voljne ulagati u zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost. Ako je opće razumijevanje negativno, trebalo bi se zaustaviti i razmotriti kako bi se te osobe moglo uvjeriti o koristima takvih ulaganja ili da li to uopće vrijedi pokušati ili ne. Ako je opće razumijevanje pozitivno planiranje može početi. Daleko je ugodnije i provedljivije početi planirati uz sigurno zaleđe. To će uključiti i druge osobe i klub da prate program od samog početka.

Nakon što se osigura podrška vodećih osoba, važno je utvrditi 1) što se misli pod SKZZ programom, 2) koje su karakteristike kluba i aktualne(-ih) sportske (-ih) discipline (-a), 3) kako se SKZZ program uklapa u karakteristike kluba, t.j. koji su oblici SKZZ programa provedivi u odnosu na mogućnosti i resurse kluba? Mogućnosti se odnose na sposobnost i želju kluba da prihvati ZUTA aktivnosti u postojeće sportske aktivnosti. To znači, da bi SKZZ program trebao imati za cilj povećanje rekreacijskih sportskih aktivnosti u onim sportskim disciplinama koje klub već provodi, prije nego uvođenje dodatnih aktivnosti s nekim stranim oblikom tjelesne aktivnosti, npr. grupa nordijskog hodanja za starije. Drugim riječima, SKZZ programi imaju za cilj povećati rekreacijske aktivnosti u sportskim disciplinama koje klub već provodi, npr. rekreacijska košarka u košarkaškom klubu. nova grupa ili grupe mogu početi, ali sa sportom kojeg klub već provodi. Stoga treće pitanje može glasiti: koje su mogućnosti našeg kluba da smanji prepreke u našem sportu za svakoga koji se priključi provoditi ga rekreacijski?

#### Smjernica 2: Utvrditi zdravstveni potencijal sportskih aktivnosti u vašem klubu

Sve je veća količina dokaza o pozitivnoj vezi između tjelesne aktivnosti i zdravlja. Većina tih dokaza je više na općenitoj razini nego na razini specifičnih sportskih disciplina. Kao što je poznato, sportske se discipline razlikuju u mnogim aspektima i na mnogim razinama, ne najmanje u odnosu na uloženi napor. Zato je važno specificirati zdravstvenu korist svake sportske discipline. Istovremeno, važno je spoznati da zdravstvena korist također varira prema drugim faktorima kao što je dob ili spol. Stoga je važno razmotriti te koristi u svjetlu različitih ciljnih grupa. Slično tome, različite ciljne grupe trebaju biti upoznate kada im se primijene ZUTA aktivnosti. Kada se u sportskim klubovima razmatraju ZUTA programi, važno je spoznati da, posebno oni koji u klubovima rade na dobrovoljnoj bazi, više su zainteresirani za sport nego za zdravlje. Zato je važno tim ljudima pokazati da svi sportovi provođenjem tjelesne aktivnosti imaju vezu sa zdravljem i da bi se ZUTA preinaka trebala graditi na tom aspektu sporta. U obzir treba dodatno uzeti i rizike sportskih ozljeda.

Kao dio razvoja okvira za zdravstveni profil ovih SKZZ smjernica temeljenih na sportskim disciplinama, načinjen je da utvrdi zdravstveni potencijal tjelesne aktivnosti najčešćih sportskih disciplina (vidi Tablicu 2). Sadašnji znanstveni dokazi o zdravstvenoj koristi tjelesne aktivnosti korišteni su za izradu zbirne tablice u kojoj se mogu naći zdravstveni učinci aktivnosti u pojedinim sportovima. Svaki je sport vrednovan po svim mjerama i tako se je mogao dobiti sažeti zdravstveni profil. Taj profil utvrđuje posebne učinke pojedinih sportskih disciplina na zdravlje i tokom razvoja primjene tog sporta za ZUTA-u vodi usmjerenju na te karakteristike. Na primjer, kada se poznaje zdravstveni profil nogometa, klub može razvijati rekreacijski oblik nogometa, koji u njemu koristi aspekte promicanja zdravlja (Dodatak 1).

Tablica zdravstvenog profila tjelesne aktivnosti i sportskih disciplina koncentrira se na fizičke dimenzije zdravlja. Razlog je u tome, što je najveći broj znanstvenih dokaza o zdravstvenoj koristi tjelesne aktivnosti povezan s fizičkim zdravljem.

Tablica 2. Procjena pozitivnog utjecaja različitih tipova sporta na različite zdravstvene varijable i na smanjenje rizika bolesti povezanog s tjelesnom aktivnošću

Tip sporta	Mjerljive zdravstvene varijable <sup>a</sup>							Tjelesne aktivnosti povezane sa smanjenjem rizika bolesti <sup>b</sup>			
	Metabolička funkcija tjel. masti <sup>c,d</sup>	Kardio-vaskularna funkcija	Aerobni fitnes	Mišićna funkcija	Motoričke vještine	Ravno-teža	Koštano zdravlje	Dijabetes tip 2	Kardio-vaskularne bolesti	Rizik za pad	Osteoporoza
Sportovi izdržljivosti	xxx	xxx	xxx	x	x(x)	x	xx	xxx	xxx	x(x)	xx
Sportovi jakosti	xx	x	x	xxx	x	xx	xxx	xx	x	xx	xxx
Snaga i brzina	x	x	x(x)	xxx	xx(x)	xx	xxx	x	x(x)	xx(x)	xxx
Igre s loptom	xx	x	xx	xx	xx	xxx	xxx	xx	xx	xxx	xxx
Sportovi s reketom	xx	x	xx	xx	xx	xxx	xxx	xx	xx	xxx	xxx
Sportovi visokih vještina	x(0)	x	x	x(x)	xxx	xxx	x(0)	x	x	xxx	0

<sup>a</sup> ili mjerljivi faktori zdravlja; <sup>b</sup> bolesti koje su povezane sa sedentarnim načinom života; <sup>c</sup> Uključujući lipidni profil (LDL/HDL); Tjelesna mast i pretilost (BMI); <sup>d</sup> rizik za dijabetes; <sup>e</sup> uključujući mineralnu masu i geometriju; xxx = visoko, široko; xx = srednje; x = nisko, ograničeno; 0 = bez učinka. Treba napomenuti, da treba uzeti u obzir da uz specifičnu zdravstvenu korist od specifičnog sporta postoji i rizik sportske ozljede.

Postoji potreba za više dokaza o koristi tjelesne aktivnosti i sporta na mentalne i socijalne dimenzije zdravlja. Kada takvi dokazi budu na raspolaganju, tablica zdravstvenog profila može se sukladno tome proširiti.

### Smjernica 3: Istražiti znanje i materijalnu podlogu izvan vašeg kluba

Kada se uz uobičajene aktivnosti planira neki dodatni program, očito je da su potrebni novi resursi. Ljudski resursi, t.j. vrijeme i znanje mogli bi se naći među postojećem osoblju kluba ili se pridobije izvana. To ovisi o klubu i određenim sportskim uslugama. Glavni je zadatak na početku programa zacrtati si ove resurse. Važna lekcija naučena iz prethodnih aktivnosti promicanja zdravlja u sportskim klubovima je da se povećanje vjerojatnosti uspjeha tokom procesa može pripisati određenoj osobi. Važno znanje je iz zdravstvene struke koje se obično mora tražiti izvan kluba.

Za novi program često je potrebna financijska podrška. Klub bi na početku programa trebao razmotriti moguće financijske izvore. Ti bi izvori mogli biti unutrašnji t.j. usmjereni

isključivo za potporu sporta, ili vanjski t.j. da isključivo podupru promicanje zdravlja ili slično. U europskim se zemalja unutarnja financijska sredstva za sport znatno razlikuju (vidi Tablicu 3).

Postoje i različita financijska tijela koja bi mogla poduprijeti lokalnu razinu aktivnosti. Nacionalni sportski savezi i/ili općine su očito mogući podupiratelji, ali bi mogli postojati i financijski mehanizmi u drugim organizacijama kao što su lokalne, regionalne i nacionalne zdravstvene organizacije ili ministarstva. Na razini pojedinačnog sportskog kluba važno je, prvo, analizirati razinu vašeg programa (vidi Tablicu 4), drugo, utvrditi raspoložive financijske opcije i treće, početi sa strateškim radom za pridobivanje potencijalnih izvora. Pitanje financiranja razmatralo se je u projektu SKZZ u posebnom radnom bloku što je sažeto u Dodatku 2.

Iako je koncept Sportskog kluba za zdravlje nov, mnogo je primjera koji mogu služiti kao vodilje ili izvori inspiracije. Ti bi primjeri mogli biti u vezi bilo sa sadržajem programske petlje (planiranje-provođenje-vrednovanje-povratna veza) koja je realizirana ili s načinom shvaćanja zdravlja i provedbe u samom sportskom klubu.

Tablica 3. Mogućnosti financiranja (javno, privatno, samog kluba) za SKZZ programe.

A. JAVNO	B. PRIVATNO	C. SAM KLUB
1. EU financiranje	1. Privatne kompanije, sponzori	1. Članarine
2. Financiranje iz Europskih socijalnih fondova (ESR; ERDF; LEADER+)	2. Zdravstveno osiguranje	2. Kotizacije za sportske tečajeve, izravno plaćanje
3. Izravno Vladino financiranje sportskih klubova (npr. Jogging za sve)	3. Zaklade	3. Sportski događaji
4. Fond za projekte iz ministarstva zdravstva	4. Udruge pacijenata	
5. Javni fondovi iz regionalne administracije	5. Fondovi za projekte iz sportskih organizacija	
6. Javni fondovi iz gradske uprave		
7. Lutrija		

Ogled za početak rada može se naći u aktivnostima drugih klubova ili u nacionalnim sportskim organizacijama. Važno je također koristiti stručnjake izvan sporta, kao što su zdravstveni djelatnici koji mogu biti od koristi, a moguće je da se ti stručnjaci mogu naći čak i unutar klubova, npr. iz reda roditelja u sportom mladih.

bloku (vidi Dodatak 3) i prilagodili posebno za SKZZ programe (vidi Tablicu 5). Elementi upravljanja kvalitetom (izobrazba) prikazani na slici 4 mogu se za specifične SKZZ programe uvijek prilagoditi. Klub može te elemente koristiti kao one koji su korišteni u ovom tipu rada, ali su moguće prilagodbe po mjeri.

Tablica .4 Različite kombinacije financiranja SKZZ programa.

Razina	Opcije financiranja
Prijenosne strukture (nacionalne, regionalne)	A 1-6; B 1-5
Grupa sportskih klubova	A 1-6; B 1-5; C 1-3
Pojedinačni sportski klub	A 2-7; B 1-5; C 1-3
Zdravstveno usmjereni naponi u pojedinačnom sportskom klubu	A 5-6; B1; B5; C 1-3

#### Smjernica 4: Osigurati kvalitetu vaših SKZZ programa

SKZZ program uključuje mnoge akcije u planiranju i provođenju i trebao bi biti kvalitetno vođen. Na primjer, smjernica 2 temelji taj razvoj na ideologiji temeljenja na dokazu. Sheme financiranja također postavljaju na program svoje vlastite zahtjeve. Ipak, u sportu postoji nekoliko sustava kvalitete koji imaju za cilj osigurati dobru kvalitetu budućih aktivnosti. Ta bi se mjerila trebala prepoznati i u SKZZ programima. To je razlog zašto su se postojeći sustavi kvalitete raščlanili u posebnom radnom

Tablica 5. Upravljanje kvalitetom u SKZZ programima

Sustav atestiranja za SKZZ programe, opisan i ocijenjen u radnom bloku zahtijeva najvažnije kriterije kvalitete:

- Aktivnosti programa trebaju biti koristiti zdravlju
- Zahtijevaju se kvalificirani (licencirani) instruktori/treneri
- Prostorni uvjeti (veličina objekta, ventilacija, osvjetljenje, tuševi, garderobe itd.) moraju biti primjereni povišenju raspoloženja i dobrobiti
- Praćenje funkcija i kontrolu mjera

Sustav atestiranja treba uključiti sljedeće module:

1. Dokument zadatka: opis atestiranja s njegovim ciljevima, sudionicima, ciljnim grupama, postupcima primjene, ocjenjivanja i nagrađivanja



Razina priznavanja upravljanja kvalitetom ovisi o resursima i kapacitetima određenog kluba. Trebalo bi imati na umu da se ne radi samo o trenutačnom ispunjavanju svih elemenata i standarda, već njihovom dugoročnom održavanju.

### Smjernica 5: Složiti se u ciljevima i formalizirati strategiju i operativne postupke

Nakon prikaza potpore i mogućnosti određenog kluba da realizira SKZZ program, od vitalnog je značaja postaviti jasne ciljeve programa. Ciljevi bi trebali koliko je moguće biti detaljniji, razumljivi i provedivi. Idealno bi bilo imati tri do pet ciljeva, pri čemu je važNE formulirati ih u mjerljivom obliku. Na primjer: „ Cilj SKZZ programa tokom naredne sezone je osnovati dva nova rekreacijska nogometna tima za odrasle (jedan za muškarce i jedan za žene) sa po dvadesetak novih članova. Stoga se dokumentacija i komunikacija moraju u program ugraditi već u ovoj fazi, kako bi bilo moguće u kasnijim fazama obavljati praćenje.

Kada se prema ovim principima formuliraju ciljevi programa, relativno je jednostavno provoditi praktične akcije. To bi trebalo učiniti određivanjem ključnih aktivnosti prema svakom cilju. Prema jednom cilju može se oblikovati nekoliko aktivnosti, ali je važno planirati daljnje operativne postupke. Detalje, kao tko će što i kada raditi treba razjasniti za svaku aktivnost.

Tipovi aktivnosti odražavaju ciljeve programa sukladno zdravstvenom profilu različitih sportova. Primjeri ciljeva, strategije i operativnih postupaka navedeni su niže (vidi Tablicu 6). Oni su opće prirode i ukazuju na moguća usmjerenja programa.

Usmjeriti se može na financijske strukture, partnere općenito i specifične i gradskoj upravi (sportski i zdravstveni sektor) te druge klubove. Vanjska se komunikacija odnosi i na marketinške aktivnosti za pridobivanje novih članova. Budući da je za uspjeh važno upoznati zajednicu u kojoj klub djeluje, komunikacija s lokalnim medijima ima izuzetnu ulogu. U ovoj fazi dokumentiranje i komuniciranje ugrađeno je u program, što će omogućiti obavljanje praćenja u kasnijim fazama.

Tablica 6 Primjer označavanja ciljeva, usmjerenja, strategije i postupaka u SKZZ programu

CILJEVI	Dobiti u SKZZ program nove korisnike iz grupe starijih (50-69g.), koji će sudjelovati u rekreacijskom program.
USMJERENEST	Stariji odrasli (uključujući bivše sportaše),
PORUKA	Igrajte se bez obzira na dob
STRATEGIJA	
Cilj za prvu godinu	Stvoriti grupu starijih odraslih koji će jedanput tjedno sudjelovati u organiziranim prilagođenim nekontaktnim ZUTA sportovima
Cilj za drugu godinu	Razmotriti zadovoljstvo s tekućim programom i po potrebi uraditi određene promjene
OPERATIVNI POSTUPCI PROGRAMA & SUDIONICI	
Prilagođeni menadžeri Treneri Ciljne grupe	Za starije osobe Postojećim izravnim informiranjem će se promicati nekontaktni sportovi , za starije osobe, uključujući i bivše klupske igrače. Za osiguranje sigurnog sudjelovanje satove će voditi educirani instruktori. Ponudit će se izbor rekreacijskih aktivnosti. Program će sadržavati i društvene aktivnosti.

### 3.2. Provođenje SKZZ programa

Na početku provođenja planiranih akcija, klub može slijediti tri uzastopne smjernice.

#### Smjernica 6: Interno i eksterno informiranje o predstojećim akcijama

Komunikacija u vezi s SKZZ akcijama trebala bi biti unutar i izvan kluba. U unutrašnjoj bi se komunikaciji trebali koristiti postojeći komunikacijski kanali, kao što su klupski bilten, roditeljski sastanci, klupske Internet stranice ili e-mail spisak. Važno je informirati klupske dužnosnike kao i roditelje o aktivnostima mladih. Vanjske komunikacije mogu se usmjeriti na financijske strukture, općenito partnere i specifičnije na gradsku upravu (sportski i zdravstveni sektor) i druge klubove. Vanjska se komunikacija također odnosi na marketinške aktivnosti za dobivanje novih korisnika. Važno je prepoznati zajednicu u kojoj klub djeluje, komunicirati s lokalnim medijima koji za uspjeh imaju ključnu ulogu.

U komunikaciji za SKZZ program od pomoći može biti društveni marketing. Društveni se marketing odnosi na način prodavanja programa, čemu komunikacija može izuzetno doprinijeti. U socijalnom marketingu primjenjuju se tradicionalni trgovački koncepti, alati i tehnike marketinga. Društveni je predložak u tom slučaju SKZZ program, za kojeg se obavlja marketing i komunikacija na navedeni način, što znači da se komercijalni marketinški koncepti, alati i tehnike primjenjuju za društveno područje. Socijalni predložak je u tom slučaju segmentacija ciljnih grupa ili marketinška mješavina, t.j. proizvod, mjesto, cijena, promicanje i ljudi. Ovi elementi marketinga jednostavno znače, da ih sve treba oblikovati prema pojedinim marketinškim segmentima.

Važan aspekt marketinga je kvaliteta SKZZ programa. Ako i kada je SKZZ program oblikovan prema ovim smjernicama, bit će dobre kvalitete. Ako određena zemlja ili nacionalna sportska federacija ima sustav verifikacije kvalitete i SKZZ ispunjava propisane standarde, to se također može koristiti za marketing.

#### Smjernica 7: Osigurati kompetenciju instruktora i poduprijeti ih u ponudi programa

Uspješna implementacija SKZZ programa ovisi o kompetentnosti instruktora koji provodi aktivnosti. Uloga je kluba prvenstveno da osigura da svi instruktori imaju potrebno znanje i vještine za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost. Ako ne, klub bi trebao osigurati primjerenu internu edukaciju ili instruktorima omogućiti sudjelovanje na takvim vanjskim seminarima. Nekoliko je postojećih shema edukacije koje pružaju dobru osnovu za SKZZ aktivnosti ili barem mogu pružiti osnovne informacije za početak edukacije (vidi Tablicu 7). Međutim, u SKZZ projektu nekoliko je specifičnih elemenata koje zahtijevaju upravo specifičnu edukaciju koja još ne postoji. Stoga je edukacija za SKZZ programe razvijena u obliku posebnog radnog bloka i sažeta u Dodatku 4.

Prvi kritični moment u provođenju programa je faza započinjanja. Instruktor treba dobre i funkcionalne alate. To se treba osigurati da instruktori znaju sve praktične postupke i da radni instrumenti primjereno funkcioniraju. To uključuje, na primjer, opremu, objekt, raspored sati itd. Povratne informacije u redovitim aktivnostima djece i mladih intervalima također motiviraju instruktore, posebno ako rade kao volonteri.

Tablica 7. Ključne kompetencije u edukaciji SKZZ instruktora

- Zdravstveni učinci tjelesne aktivnosti u različitim sportovima; poznavanje rizika
- Promjene načina života prema cjeloživotnoj tjelesnoj aktivnosti; zdravi način života
- Kontinuitet u sustavu edukacije instruktora; cjeloživotno učenje
- Ishod kontinuiranog učenja; ciljevi učenja
- Bitna znanja kroz edukacijske faze: prioritet

## Smjernica 8: Pratiti provedivost planiranih aktivnosti i sakupljanje podataka za dokumentiranje

U toku provođenja SKZZ programa važno ispuniti sljedeća dva zadatka. Prvo, korisno je pratiti kako je započelo provođenje programa u smislu sadržaja i rasporeda. Jedan je aspekt pratiti provedivost programa, t.j. da li su planirane akcije provedive u realizaciji. Na primjer, postoje li smetnje, a ako da, koji su za razlozi za to i kako ih se riješiti. Ova se vrsta praćenja može relativno lako provoditi ispitivanjem instruktora i/ili sudionika i po svojoj prirodi može biti sasvim neformalno, npr. neformalni razgovori tokom same aktivnosti.

Drugo, važno je voditi evidenciju svih aktivnosti. Dokumentaciju treba prilagoditi resursima određenog kluba, ali bi se ona trebala voditi sistematično u jednom ili drugom obliku. U Dodatku 5-6 pogledati primjere vođenja dokumentacije.

### 3.3. Dokumentiranje i komuniciranje SKZZ programa

Dvije su smjernice koje pomažu klubu u dokumentiranju i komunikaciji SKZZ programa.

#### Smjernica 9: Bilježite vaše akcije SKZZ programa

Važno je bilježiti svaku aktivnost, jer se inače stvari samo obavljaju, a da se ne zna da li funkcioniraju ili ne, ili da li imaju učinak ili ne. Preporučuje se da se SKZZ program usmjeri na svoje akcije često opisane kao proces vrednovanja (vidi Tablicu 8).

Vrednovanje ishoda (provjera izravnog djelovanja SKZZ na sudionike) se ne preporučuje bez raspolaganja odgovarajućim vremenom, resursima i stručnošću. Razmišljati o vrednovanju ishoda treba tek onda kada se je program pouzdano učvrstio (za daljnje informacije vidi Dodatak 7-8).

Postupak vrednovanja je jednostavno bilježenje o akcijama koje su poduzimane za dostizanje ciljeva SKZZ programa. Cilj postupka vrednovanja je vidjeti koje su se ciljne aktivnosti realizirale, kako su se

Osnovno bilježenje poduzetih akcija omogućuje uvid u napredovanje postupka: 1) Spoznaja da li su ciljevi SKZZ programa postignuti, 2) Uvid u ono što je bilo dobro i što bi se moglo poboljšati, 3) Dobivanje dokaza o mogućim utjecajima, i 4) Dobivanje povratne informacije od svih uključenih sudionika.

Najjednostavniji način praćenja koje su akcije poduzimane je zapisivanje provođenja ciljeva SKZZ. Ti zapisi mogu biti jednostavni kao dnevnik kojeg ispisuje osoba odgovorna za SKZZ program. Tada možete bilježiti koje različite akcije bi mogli primijeniti kao dio vaših SKZZ ciljeva i planova za svaku smjernicu. Preporučuje se da u fazi razvoja SKZZ programi prate napredovanje korištenjem projektnih ciljeva, planova i operativnih postupaka. Primjeri toga mogu uključiti procjenu klupskih članova o njihovom doživljavanju akcija SKZZ programa.

Predloženi oblik praćenja predstavljen je u Dodatku 5.

Tablica 8. Primjer pitanja za postupak vrednovanja

1. Koje je akcije SKZZ program imao u prvoj godini?
2. Kako su se akcije prihvatili sudionici SKZZ programa i drugi?
3. Koji su faktori pomogli prihvaćanju akcija SKZZ programa?
4. Koji faktori nisu pomogli prihvaćanju akcija SKZZ programa?
5. Što je poduzimano kao odgovor na faktore koji su pomogli i one koji su otežavali akcije?

realizirale i zašto ciljevi jesu ili nisu postignuti.

### Smjernica 10. Podijelite vaš uspjeh unutar, izvan i oko kluba.

Za upoznati ljude s klubom, potaknuti druge i prikazati uspjeh, bitno je podijeliti vaše iskustvo i vrednovanje rezultata SKZZ programa. Možda će vanjski financijeri zahtijevati izradu izvještaja o vrednovanju. To je od velike koristi i za unutrašnju i za vanjsku promociju SKZZ programa.

Za vanjsku komunikaciju tražite potporu lokalnih medija i dužnosnika zajednice da izlože pozitivne strane (vidi Tablicu 9). Također podijelite vrednovanje unutar kluba i koristite tu informaciju kao dio unutrašnjeg letka o SKZZ programima za nove članove ili instruktore (vidi Tablicu 9).

Tablica 9. Primjeri komunikacije o rezultatima programa

#### **Interna komunikacija**

Vaš će klub pronaći načine komuniciranja sa svim sudionicima, od menadžera, instruktora, roditelja i igrača. Ta komunikacija predstavlja priliku podjele napretka (o tome što se je dogodilo) i uspješnosti doživljavanja sudionika u SKZZ programu. Primjeri bi mogle biti priče od dvije do tri generacije članova kluba kojima naglašavaju ulogu novih SKZZ programa u održanju najstarijih i najmlađih uključenih u aktivnosti kluba. S druge strane, ne zaboravite iskazati i druge pozitivne promjene u klubu.

#### **Eksterna komunikacija**

Iste sadržaje možete podijeliti izvan kluba sa sportskim savezima, lokalnim pristašama ili sponzorima kao dijelom njihove komunikacije. Lokalni mediji trebaju novosti i vaše vrednovanje doživljavanja sudionika, priče i uspjesi mogu pružiti idealne načine obznanjivanja vaših SKZZ akcija. Te se priče također mogu koristiti kao dio mogućnosti privlačenja novih članova naglašavanjem klupske opredijeljenosti radu s posebnim ciljnim grupama.

## 4. Buduće smjernice

Sportski se klubovi suočavaju sa značajnim izazovom i mogućnostima kada se učvrste u okvir promicanja zdravlja. Smjernice im u toj situaciji pomažu na sljedeće načine:

- Temelje se na znanstvenim teorijama promicanja zdravlja.
- Promatraju sportski klub kao civilnu zajednicu koja slijedi svoje vlastite ciljeve i operativne principe.
- Informiraju se iz iskustava i lekcija naučenih u uspješnim nacionalnim i lokalnim projektima.
- Posjeduju ulog nekoliko ekspertnih grupa koje su stvorile mnoge nove ideje i perspektivu za daljnji razvoj.
- Imaju potporu međunarodne ekspertne mreže, koja će pratiti napredovanje u prihvaćanju i korištenju te učiniti potrebne prilagodbe.

Proces razvoja smjernica uvelike ovisi o iskustvu i novinama proizišlim iz realnog života provođenja u sportskim klubovima. To zahtijeva da se projekti SKZZ podvrgnu analizi

i sustavnom prikupljanju podataka. Zato projekti trebaju podršku nacionalnih, regionalnih i lokalnih sportskih saveza i lokalne zajednice.

Zbog činjenice da se smjernice temelje na europskoj međunarodnoj stručnosti i potpori praktički svih europskih sportskih udruženja, za vjerovati je da će se smjernice prihvatiti na različite načine u mnogim europskim zemljama. Kao ključ europskog Sporta za sve i udruženja zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti, uključujući TAFISA-u (Međunarodno udruženje Sporta za sve), ENGSO (Europske nevladine sportske organizacije), ISCA-u (Međunarodno udruženje sport i kultura), EFCS (Europska federacija radničkog sporta) i HEPA Europe (ZUTA Europa), su se obvezale promicati daljnji razvoj SKZZ projekta te se može predvidjeti da će sportski klubovi postati dobro zasnovana skala europskih institucija za promicanje zdravlja. Da bi uspjeli u ovom, podrazumijeva se da će svečane deklaracije o sportu za zdravlje čelnika sportskog pokreta postati obvezujuće.

Jorma Savola,  
glavni tajnik Finskog saveza Sport za sve

## 5. Izvori i korisne organizacije

Više informacija o sličnim tipovima radnih smjernica i preporuka za tjelesnu aktivnost može se naći u niže navedenim referencama:

Korisne organizacije s iskustvom u razvoju SKZZ:

European Union (EU), Directorate General Education and Culture (DG EAC) and its Sport Unit:

[http://ec.europa.eu/sport/index\\_en.html](http://ec.europa.eu/sport/index_en.html)

European Federation of Company Sport (EFCS):

<http://www.efcs.org/>

European non-Governmental Sport Organizations (ENGSO):

<http://www.engso.com/>

HEPA Europe:

<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/physicalactivity/activities/HEPA-Europe>

International Sport and Culture Association (ISCA):

<http://www.isca-web.org/english/>

The Association For International Sport for All (TAFISA):

[www.tafisa.org](http://www.tafisa.org) and its European Sport For All

Network (ESFAN): [www.esfan.net](http://www.esfan.net)

The Finnish Sport for All Association (KUNTO):

<http://www.kunto.fi/en/home/>

Partneri u SKZZ projektu:

AccETTD-Cultural and Scientific Association of Tourism, Leisure and Sport Studies, Spain:

[www.accettd.com](http://www.accettd.com)

Federazione Italiana Aerobica e Fitness – FIAF, Italy:

[www.fiaf.it](http://www.fiaf.it)

Ministry of Sport and Tourism, Poland:

<http://msport.gov.pl/en>

Estonian Sport for All Association, Estonia:

<http://www.eok.ee/>

Sveučilište u Zagrebu,

Kineziološki fakultet, Hrvatska:

<http://www.kif.hr/en>

Literatura:

European Union (EU) (2008) EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Brussels: European Union.

[http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa\\_guidelines\\_4th\\_consolidated\\_draft\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf)

Foster C. (2000) Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity Promotion Programmes. The UKK Institute for Health Promotion Research, Tampere, Finland.

ISBN 951-9101-35-7

Kokko S. (2010) Health Promoting Sports Club – Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 144.

ISBN978-951-39-3703-4

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22710/9789513937935.pdf?sequence=1>

Kokko S., Koski P., Savola J., Alen M. and Oja P. (eds.) (2009) The Report: The guidelines for Sports Club for Health (SCFORH) Programs. Publication of The Association For International Sport for All, HEPA Europe and Finnish Sport for All Association. Helsinki: Helsinki University Press, 46 pages.

[http://www.kunto.fi/@Bin/29064THE+REPORT\\_SCforH\\_Sports+Club+for+Health+Programme.pdf](http://www.kunto.fi/@Bin/29064THE+REPORT_SCforH_Sports+Club+for+Health+Programme.pdf)

Kokko S. and Vuori M. (2007) Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön [Health-enhancing physical activity – focus from individuals to settings].

Liikunta & Tiede 44 (1), 11-15.

Koski P. (2009) Sport Clubs as civic organizations and health-enhancing physical activity. In Kokko S., Koski P., Savola J., Alen M. and Oja P. (eds.) The Report: The guidelines for Sports Club for Health (SCFORH) Programs. Publication of The Association For International Sport for All, HEPA Europe and Finnish Sport for All Association. Helsinki: Helsinki University Press, 24-32.

[http://www.kunto.fi/@Bin/290648/THE+REPORT\\_SCforH\\_Sports+Club+for+Health+Programme.pdf](http://www.kunto.fi/@Bin/290648/THE+REPORT_SCforH_Sports+Club+for+Health+Programme.pdf)

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008) Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S.

Department of Health and Human Services.

<http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>

World Health Organization (WHO) (1998). Health promotion evaluation: recommendations to policy makers. Copenhagen: WHO. Available in the internet.

World Health Organization (WHO) (2010) Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO.

[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)





## Dodaci

Kratki sažeci radnih blokova (RB): 4, 6, 3.1, 3.2 i 7.2.

### Dodatak 1.

#### Zdravstveni profil različitih sportskih disciplina

(RB 4: Ari Heinonen<sup>1</sup>)

Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji jasno se pokazuje u terminima pobola (morbiditeta) i invalidnosti. Tjelesna aktivnost pomaže prevenirati kardio-vaskularne bolesti, povišeni krvni tlak, osteoporozu i s njom povezane frakture, smanjiti rizik pretilosti i promiče održanje zdrave tjelesne težine (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008). Dodatno, redovita tjelesna aktivnost je široko prihvaćena kao ponašanje za smanjenje stope sveukupne smrtnosti (all cause mortality rates) i za poboljšanje mnogih zdravstvenih ishoda (Kesaniemi et al. 2001). Tokom nekoliko posljednjih desetljeća propisivanje tjelesne aktivnosti i fitnessu usmjerenog vježbanja značajno je promijenilo preporuke za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost (Bouchard 2001). Važno je, da su nove preporuke za tjelesnu aktivnost jasno naglasile da su žustre tjelesne aktivnosti, kao što su različiti sportovi, povezane s većim poboljšanjem zdravstvenih ishoda (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008), te stoga osvjetlile ulogu sportova i sportskih klubova u smislu zdravstvene tjelesne aktivnosti i promicanja zdravlja. Tjelesna se aktivnost može definirati kao bilo koje kretanje tijela uzrokovano kontrakcijama skeletnih mišića i značajnim povišenjem energetske potrošnje (Vuori 2007). Prema tome, tjelesna aktivnost doprinosi zdravlju pa se može definirati kao humana djelatnost s fizičkim, socijalnim i psihičkim dimenzijama. K tome, vježbanje se može definirati kao planirano, strukturirano i ponavljano tjelesno kretanje za poboljšanje ili održanje jedne ili više komponenti fizičkog fitnessa. Sport je aktivnost koja se provodi vježbanjem ili natjecanjem koju prvenstveno omogućuju sportske organizacije (Oja 2010). To su sve ključni pojmovi kada se analizira učinak tjelesne aktivnosti na

zdravstvene ishode. Do danas je malo radova istraživalo zdravstvene učinke redovitog sudjelovanja u različitim sportovima uključujući i trening visokog intenziteta. U odnosu sporta i zdravlja najšire se je istraživalo koštano zdravlje. Istraživanje na sportašima pružilo je jake dokaze da su najučinkovitiji programi (ili karakteristike opterećenja) na koštane strukture i jakost oni koji uključuju kombinaciju umjerenih do visoko opteretivih aktivnosti s otporom koji su po prirodi izmjenjivi (t.j. višesmjerni) i koji se brzo primjenjuju (Nikander et al. 2010).. Ova istraživanja na odraslim sportašima ukazuju da redovito vježbanje (trening) tokom mnogih godina može imati potencijal poboljšanja čvrstoće kosti i do 40%. U novijem pregledu, identificirano je 14 članaka o epidemiološkim istraživanjima i klasificirano prema vrsti sporta. Pokazalo se je da vrhunski sportaši aerobne izdržljivosti i oni iz energetske mješovitih sportova (aerobno-anaerobnih) žive duže nego prosjek opće populacije, što proizlazi iz podataka o nižoj smrtnosti i dužem trajanju života (Teramoto and Bungum 2010). Izgleda da je primarni razlog njihove bolje stope preživljavanja niža smrtnost uslijed kardio-vaskularnih bolesti. S druge strane, kod sportaša jakosti i snage rezultati nisu dosljedni.

Po tome, svaka tjelesna aktivnost ima barem neku zdravstvenu korist, pa stoga, različiti sportovi imaju različiti profil odnosa prema zdravlju te ovisno o karakteristikama opterećenja i volumenu treninga djeluju na mjerljive zdravstvene varijable kao što su metaboličke i kardio-vaskularne funkcije, razina aerobnog fitnessa, mišićni fitness, motoričke vještine, ravnoteža i zdravlje kostiju. Tjelesna aktivnost može izravno utjecati na zdravstveni ishod. K tome, razina tjelesne aktivnosti prvo utječe na zdravstveni fitness i tek onda na zdravstveni ishod. Kao što je poznato, sportske se discipline razlikuju u mnogim aspektima i na mnogo razina, a ne samo u potrebnim fizičkim opterećenjima. Stoga je razložno specificirati zdravstvenu korist svake od sportskih disciplina. Istovremeno, bitno je prihvatiti da zdravstvena korist varira i s drugim faktorima, kao što su dob i spol. Stoga je važno razmotriti ovu korist u svjetlu različitih ciljnih grupa. Slično tome, potrebno je pri implementaciji ZUTA aktivnosti prepoznati različite ciljne grupe.

<sup>1</sup> Suradnik Urho Kujala, profesor, Sveučilište Jyväskylä

Kada se u sportskom klubu razmatraju ZUTA programi, značajno je utvrditi da u klubu ima aktivnih osoba koje su prvenstveno zainteresirane za sport, a ne za zdravlje. Stoga je važno tim ljudima pokazati da je sport kroz provođenu tjelesnu aktivnost povezan sa zdravljem i da se ZUTA podešavanje gradi na tom aspektu sporta. K tome treba uzeti u obzir i rizik od ozljeda.

Kao dio razvoja ovih SKZZ smjernica, okvir za zdravstveni profil temeljen na sportskim disciplinama prikazan u tekstu, načinjen je da identificira zdravstveni potencijal tjelesne aktivnosti u najčešćim sportovima (vidi Tablicu 2). Iskorišteni su aktualni znanstveni dokazi o zdravstvenoj koristi tjelesne aktivnosti i pretočeni u pojednostavljene tablice u kojima se mogu naći zdravstveni učinci pojedinih sportova. Procijenjen je svaki tip sporta prema svim mjerama i tako dobiven sumarni zdravstveni profil. Taj profil identificira pojedine zdravstvene učinke tjelesne aktivnosti u određenom sportu i ukazuje na te karakteristike u razvoju primjene ZUTA-e u tom sportu. Na primjer, ako je poznat zdravstveni profil nogometa, klub može razviti rekreacijski oblik nogometa koji koristi aspekt tog zdravstvenog djelovanja.

Tablica sa zdravstvenim profilima pruža model različitih sportova uz pretpostavku da je trajanje izlaganja podražajima dovoljno. Zdravstveni profil različitih sportova za SKZZ projekt razrađen je prema literaturi i prema mišljenjima stručnjaka. Zdravstveni profil aktivnosti u pojedinim sportskim disciplinama usmjerene je na fizičku dimenziju zdravlja. Razlog tome je što je najviše znanstvenih dokaza o zdravstvenoj koristi tjelesne aktivnosti/sporta povezano s fizičkim zdravljem. Potrebno je više znanstvenih dokaza o koristi tjelesne aktivnosti/sporta na mentalnu i socijalnu dimenziju zdravlja. Kada se dobiju takvi dokazi, tablica zdravstvenog profila može se primjereno proširiti.

Zdravstveni je profil podijeljen u dva dijela, prvo „mjerljive zdravstvene varijable“ drugo „tjelesna aktivnost povezana sa smanjenjem rizika za bolesti“. Dodatno, profil uključuje šest tipova sportova u koji se mogu uključiti pojedine sportske discipline.

## Mjerljive zdravstvene varijable (definicije)

**Metabolička funkcija:** Glavna funkcija metabolizma je sinteza, korištenje i pohrana energije. Ovdje je fokus metabolizam povezan s mišićima i masnim tkivom te lipidnim profilom u krvi (LDL/HDL).

Komponenta fizičkog fitnesa povezana sa zdravljem primijenjena je na tjelesnu težinu u odnosu na količinu masti, mišića, kosti i drugih vitalnih tkiva organizma.

**Kardio-respiracijska funkcija:** Komponenta fizičkog fitnesa povezana sa zdravljem je sposobnost cirkulacijskog i dišnog sustava da periferiji dopreme kisik tokom tjelesne aktivnosti.

**Aerobni fitnes:** Kapacitet organizma da prenese i iskoristi kisik tokom aktivnosti. Maksimalni primitak kisika ( $VO_2$  max) je najveća količina kisika koju organizam može potrošiti u jednoj minuti. Poznat je kao maksimalna aerobna snaga i kapacitet kardio-respiracije izdržljivosti.

**Mišićna funkcija:** Mišićna funkcija dozvoljava kretanje i održanje uspravnog položaja. Osjetni receptori u mišićima prate napetost i dužinu mišića i opskrbljuju živčani sustav s bitnim informacijama o položaju i kretanju pojedinih dijelova tijela.

**Motoričke sposobnosti:** Motoričke sposobnosti su naučeni slijed pokreta koji izvode glatko učinkovito kretanje u cilju izvođenja određenog motoričkog zadatka.

**Ravnoteža:** Komponenta fizičkog fitnesa koja u mirovanju i u toku aktivnosti uključuje održanje ravnoteže tijela. Agilnost se može smatrati komponentom dinamičke ravnoteže i predstavlja sposobnost brze i točne promjene položaja čitavog tijela u prostoru.

**Koštano zdravlje:** Koštano zdravlje uključuje kvalitetu kosti koja se odnosi na otpornost širokom rasponu opterećenja bez loma. Koštano zdravlje uključuje također i koštani mineral, strukturu, geometriju i čvrstoću.

## Literatura:

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008) Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Kesaniemi Y.K., Danforth E. Jr., Jensen M.D., Kopelman P.G., Lefebvre P. and Reeder B.A. (2001) Dose response issues concerning physical activity and health: An evidence-based symposium. *Med Sci Sports Exerc.*, 33 (Suppl 6), 351-358.

Bouchard C. (2001) Physical activity and health: Introduction to the dose response symposium. *Med Sci Sports Exerc.* 2001, 33 (Suppl 6), 347-350.

Vuori I. (2007) Physical activity and health: Metabolic and cardiovascular issues. *Advances in Physiotherapy*, 9, 50-64.

Oja P. (2010) Sport for All for health – fact or fiction? 13th World Sport for All Congress 14-17th June 2010, Jyväskylä, Finland.

Nikander R., Sievänen H., Heinonen A., Daly R.M., Uusi-Rasi K. and Kannus P. (2010) Targeted Exercise against Osteoporosis: A Systematic Review and Meta-Analysis for Optimizing Bone Strength throughout Life. *BMC Medicine*, 8, 47.

Teramoto M. and Bungum T.J. (2010) Mortality and longevity of elite athletes. *J Sci Med Sport*, 13, 410-416.

## Dodatak 2.

### Sustav financiranja za SKZZ

(RB 6 Pasi Koski<sup>2</sup>)

Svrha ovog poglavlja je usmjeriti se na sustav financiranja i opcije kojima bi se SKZZ mogao poduprijeti. Jasno je da je većina predstavljenih mogućnosti relevantna iz perspektive sportskog kluba općenito, a ne samo iz perspektive ZUTA programa.

#### Različiti faktori i perspektive sustava financiranja i mogućnosti

Kada se analiziraju sustavi financiranja i mogućnosti, mogu se razmotriti tri različite perspektive; klupska perspektiva, podupirateljska perspektiva i perspektiva posrednog tijela. SKZZ stremi unutar sebe poboljšati zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost u širokom smislu. Prema tome je u

<http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>

središtu pogled sportskog kluba. To su ciljevi za poduprijeti. Klubovi računaju na potencijalne sudionike i brinu o njihovim aktivnostima i zadovoljstvu. U cilju održanja njihovog sudjelovanja i zadovoljstva oni nude aktivnosti koje bi odgovarale njihovim očekivanjima i zahtjevima. Uz sadržaj aktivnosti, cijena i karakteristike kluba bitni su dijelovi cjeline. Drugi faktor perspektive koji ovdje treba napomenuti je jedan od podupiratelja. Jasno je da će podupiratelj imati svoja vlastita očekivanja i ograde prema rezultatima programa. Kvaliteta i količina programa trebala bi biti u skladu s resursima i barem s minimalnom razinom nečega što se može dostići. Treće, ako je cilj baviti se ZUTA programima, postoji neko posredno tijelo koje organizira program. Posredno je tijelo naravno važno za određivanje kriterija i njihovih dostignuća.

#### Razine promicanja ZUTA-e u kontekstu sportskog kluba

Grubo govoreći mogu se klasificirati četiri razine u kojima bi se u sportskom klubu moglo obavljati promicanje ZUTA-e. Prvi i najskromniji oblik je traženje nekoliko sudionika. To može biti mali projekt grupe u sportskom klubu gdje je uključen samo dio kluba i/ili njegovih članova ili bi se mogli imenovati ciljnom grupom. Drugo, promicanje ZUTA-e mogao bi biti cilj kluba kao cjeline. Treće, to bi mogao biti širi program grupe sportskih klubova. Na najvišoj razini ove klasifikacije program ZUTA-e koordinira nacionalno ili regionalno posredno tijelo. Ove su četiri razine smislene pri analizi financijskih opcija i sustava.

#### Sustavi i opcije financiranja

ZUTA program u sportskom klubu mogao bi se financirati iz tri glavna izvora. Prvo, sustav bi mogle poduprijeti javne vlasti. Drugo, rad bi mogle podržati privatne organizacije kao kompanije. Treće, klub bi za tu svrhu mogao imati svoj vlastiti način stjecanja sredstava. Tablica 3 na stranici 15 prikazuje najčešće alternative financiranja u te tri kategorije.

<sup>2</sup> Suradnici: Herbert Hartmann, profesor emeritus; Maarten von Bottenburg, profesor, Sveučilište Utrecht; Christoph Breuer, profesor, Njemačko sportsko sveučilište, Köln; Bjarne Ibsen, profesor, Sveučilište Južna Danska; Geoff Nichols, viši predavač, Sveučilište Sheffield; James MacDougall, dužnosnik za Europu svijet, Sport and Recreation Alliance, GB; Syann Cox, dužnosnik za istraživanje i dokumentaciju, Sport and Recreation Alliance, GB; Timo Hämäläinen, posebni savjetnik, Regionalna sportska federacija, Finska

## Javni sustavi i opcije

### EU financiranje

Nekoliko je mogućnosti financiranja takvih programa sa strane EU, međutim, postupak zahtijeva znanje i stručnost. Posredno tijelo (ministarstvo, nacionalni olimpijski odbor, sportski savez, zavod za javno zdravstvo i sl.) bi trebalo imati znanje i/ili sposobnost da nađe informaciju i stručnjaka za pomoć u izradi prihvatljive napisane prijave u pravo vrijeme natječaja. U mnogim slučajevima potpore iz EU za programe ove vrste zahtijevaju nacionalnu ili međunarodnu mrežu. Ove bi smjernice mogle biti od koristi za prijavu jer slijede tu ideju, ciljeve i sadržaje koji su već planirani i strukturirani. Netko bi na početku mogao shvatiti da se financiranje iz EU sastoji od formalnih postupaka i karakteristika koje se slijepo moraju slijediti.

Financiranje iz EU često u pripremnim poslovima u području sporta nudi povoljne mogućnosti. U 2011., na primjer, bile su tri teme koje se je poduprijelo: doping, društveno uključivanje (imigranti) i volontiranje. Ovi projekti moraju imati pan-europsku mrežu. Druge mogućnosti su u matičnom financiranju t.j. Mladi u akciji, Cjeloživotno učenje, Europa za građane, Zdravlje u istom području\*. Jasno je da ovi izvori nisu namijenjeni pojedinom sportskom klubu, ali su relevantni iz perspektive dobro umreženih posrednih tijela.

Ipak, postoje neki EU kanali za lokalnu razinu. Jedan od kanala za dobiti potporu iz EU za lokalni sport je financiranje iz Europskog socijalnog fonda (European Social Fund - ESF). Tokom zadnjih godina postojale su ograničene mogućnosti u području kao što je stručno osposobljavanje, pomoć pri zapošljavanju, izrada poslovnih programa, mjere socijalnog uključivanja u borbi s diskriminacijom i olakšavanje pristupa tržištu rada za ugrožene. Paralelni izvori, sa svojim vlastitim kriterijima i pojedinostima jesu ERDF (European Regional Development Fund; Europski regionalni fond za razvoj) i LEADER+-financiranje

## Financiranje sa strane nacionalnih i lokalnih vlasti

Postupak financiranja između javnih vlasti i lokalne sportske organizacije može imati raspon od dotacija, ugovora za plaćanje usluga, javnog kredita te drugih nenovčanih potpora kao što su objekti, stručna ili organizacijska podrška (Cuskelly et al. 2006).

U nekim europskim zemljama vlada izravno pomaže dobrovoljne sportske klubove. Na primjer, u Švedskoj i Norveškoj već se godinama sportske klubove podupire na taj način. U Finskoj je pilot projekt započeo 2009. godine. U tom projektu Vlada usmjerava dio dobiti nacionalne lutrijske kompanije za potporu sportskim klubovima i njihovom dobrovoljnom radu. U GB se događa da razvoj kluba izravno financira Vlada kao dio planirane strategije razvoja sporta (poznate kao Ukupni sportski planovi). Vladina ministarstva bi mogla ponuditi projekte ili programe kojima bi bilo moguće koristiti javna sredstva za zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti u sportskim klubovima. U zemljama koje nemaju ministarstvo sporta i tjelesnih aktivnosti, područje je često uklopljeno u ministarstvo obrazovanja ili kulture. U nekim zemljama, kao što je Nizozemska, to je dio ministarstva zdravlja što bi moglo biti od pomoći kada se u tjelesnim aktivnostima naglašava unapređenje zdravlja. U Finskoj su Ministarstvo obrazovanja i Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi prije 15 godina izradili suradnički program pod nazivom „Fit za život“ (Fit for life) koji se još uvijek nastavlja (vidi <http://www.kki.likes.fi/pages/content/Show.aspx?id=31>)

Od 2006. sportski klubovi imaju mogućnost iz programa dobiti potporu. U većini zemalja postoje regionalne agencije za razvoj ili regionalne vlasti druge vrste koje su odgovorne za poticanje društvenog i ekonomskog razvoja i dobiti u svojoj regiji. Kao dio te uloge one mogu investirati u zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost. U Nizozemskoj, na primjer,

\* vidi Internet stranice:

Lifelong learning: [http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-programme/doc78\\_en.htm](http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-programme/doc78_en.htm)

Youth in Action: [http://ec.europa.eu/youth/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/youth/index_en.htm)  
Europe for Citizens: [http://eacea.ec.europa.eu/citizenship/index\\_en.php](http://eacea.ec.europa.eu/citizenship/index_en.php)  
Preparatory Actions for Sports: [http://ec.europa.eu/sport/preparatory\\_actions/doc745\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/preparatory_actions/doc745_en.htm)  
Health Programme: [http://ec.europa.eu/health/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/index_en.htm)

postoji izravno financiranje pojedinačnih sportskih klubova sa strane regionalnih (provincijskih) vlasti. Lokalne vlasti i gradske uprave važni su pružatelji sporta i sportskih aktivnosti u mnogim zemljama. Obično izravna potpora gradskih poglavarstava nema značajniju ulogu u financiranju sportskih klubova. Prosječni omjer pomoći lokalnih vlasti u Nizozemskoj je oko pet, u Finskoj oko 15 i u Estoniji oko 25 posto cjelokupnog klupskog budžeta. Kao i druge javne vlasti, gradske bi uprave mogle imati svoje vlastite projekte kojima bi podržavale promicanje ZUTA-e, t.j. aktivne gradove (Savola et al. 2010). Međutim, uobičajeno je da je glavna uloga gradskih poglavarstava izgradnja i održavanje lokalnih objekata.

## Drugi javni izvori

Lutrija u mnogim zemljama ima važnu ulogu kada je u pitanju javna potpora sportu i tjelesnim aktivnostima. Kao što je spomenuto, finski sustav izravne vladine potpore sportskim klubovima temelji se na lutriji. U GB lutrija podupire sport na dva načina: 1) Izravnim financiranjem sporta. Dio lutrijskog novca financira sportska NGO tijela – GB Sport i Sport England. Ta sredstva financiraju nacionalna upravna tijela generalne sportske strategije. 2) Izravno financiranje sportskih projekata. Dotacije se na raspolaganju sportskim organizacijama preko Velikog lutrijskog fonda. Klubovi mogu za ta sredstva izravno aplicirati. U Nizozemskoj, lutrijska potpora sportskim klubovima ide i dalje. Nizozemski sportski klubovi dobivaju 20 eura za svakog člana kojeg regrutiraju za stalnog igrača nacionalne lutrije i pet posto od njegovog uloga tokom prve tri godine.

## Što je potrebno za dobivanje javnog financiranja?

Kao i kod drugih izvora, za javna sredstva često postoji jaka konkurencija. To ukazuje na činjenicu da u najmanju ruku postoje neki bitni kriteriji koje treba ispuniti. U nadnacionalnim opcijama, kao što je financiranje EU projekata, u pravo se vrijeme moraju pronaći prave teme. To zahtijeva da se prate određene informacije i poznaju povoljne prilike. Za prijavu su potrebni razumna ideja i stručnost. Od tih se projekata ili programa očekuje da kandidati imaju dovoljno široku suradničku mrežu.

Financijske opcije na nacionalnoj, regionalnoj ili lokalnoj razini zahtijevaju slične karakteristike

kao i nadnacionalne, ali razina standarda nije tako visoka. Obično se lakše utječe na donošenje odluke, na primjer, političkim utjecajem. I tu su korisne aktivnosti suradničkih mreža.

## Vlastito financiranje kluba

Poslovni se je sektor proširio i na područje ZUTA-e. Međutim, usluge koje se nude u amaterskim sportskim klubovima često su dovoljno kvalitetne, a cijene su obično niže. Usmjerenjem na ZUTA-u sportski klubovi mogu naći alat za dobivanje više članova i sudionika, posebno u grupama platežno sposobnih odraslih osoba. Članarine, mjesečne pristojbe i kotizacije za sportske tečajeve razložni su izvori ekonomskih resursa koje ovdje ne bi trebalo zaboraviti. K tome, klubovi mogu organizirati različite vrste sportskih događanja (npr. biciklijadu), koji također mogu biti financijski profitabilni.

## Sažetak i praktične smjernice

Tablica 4 na stranici 15 prikazuje zajedno operativne razine i mogućnosti financiranja. Razložno je na prvom mjestu utvrditi razinu na kojoj se program provodi. Onda bi se trebalo analizirati i uzeti opcije financiranja i sustave koji su nam u tom smislu pri ruci. Desna kolona sažima opcije, koje su dostižne na svakoj razini. Neke opcije zahtijevaju osobnu aktivnost provoditelja. Međutim, ako neki sustavi (kao što su u tom smislu lutrija ili izravno vladino financiranje) nisu na raspolaganju, njihovo angažiranje moglo bi iziskivati dugotrajan postupak i vjerojatno složene političke manevre sa znanstveno temeljenim informacijama ne samo o značaju tjelesne aktivnosti za zdravlje već i o značaju sportskog kluba na društvenoj i osobnoj razini. Proces SKZZ djelomično je potaknuo stvaranje materijala o tome.

## Literatura

Cuskelly G., Hoye R. and Auld C. (2006) Working with volunteers in sport. Theory and practice. London: Routledge.  
Savola J., Pönkkö P. and Heino M. (2010) Aktiivinen kunta luo mahdollisuuksia. [Active city creates possibilities]. Helsinki: Suomen Kuntaliiton julkaisu.

## Dodatak 3

### Sustavi priznavanja za SKZZ (RB 3.1 Herbert Hartmann<sup>3</sup>)

Osnovna svrha SKZZ smjernica je ohrabriti sportske klubove da više ulože u aktivnosti povezane sa zdravljem i da svoju zdravstvenu perspektivu učine vidljivijom. Premda se općenito smatra da je zdravlje povezano s tjelesnom aktivnošću, većina sportskih klubova ne iskazuju zdravstvenu korist kao izričiti dio svoje klupske politike i strategije. Zdravlje i sport uzimaju se zdravo za gotovo. Smjernice žele tu skromnost promijeniti u pro-aktivnu propagandu povezanosti zdravlja i aktivnosti sportskog kluba i potaknuti jasno naglašavanje zdravstvenih ciljeva kao i ponuditi programe aktivnosti koji dostižu te zdravstvene ciljeve. Za učiniti te napore javnima, primjeren je i dobro poznati alat u odnosima s javnošću i marketinškim aktivnostima u industriji i trgovini, odgovarajući identifikacijski znak (oznaka identifikacije). U odnosu prema sve većoj zdravstvenoj orijentaciji u sektoru sporta, neke organizacije Sporta za sve u Europi također su izradile identifikacijske oznake kako bi se u sportskim klubovima koristile za njihove zdravstveno usmjerene aktivnosti. Glavni cilj radnog bloka 3.1. je pružiti uvid u postojeće sustave priznavanja (certifikacije) za promicanje zdravstveno usmjerenih aktivnosti u europskim sportskim klubovima, analizirati i raspraviti razloge za njihovo stvaranje, subjekte certifikacije, kriterije za procjenjivanje, primjenu i nagrađivanje kao i postupke vrednovanja. Radna je grupa utvrdila postojanje 7 različitih sustava potvrđivanja u 5 saveza Sporta za sve u 4 europske zemlje, koji se odnose na različita područja procjene kao što su pojedini programi aktivnosti, sekcije zdravlja i sporta u sportskom klubu ili sportskog kluba u cjelini.

Detaljni uvid u te sustave priznavanja i uspjeh zadnjih nekoliko godina može ohrabriti mnoge sportske saveze da ulože u slične alate promicanja i unapređenja kvalitete zdravstveno usmjerenih sportskih aktivnosti kao usluga svojih klubova, i time učiniti vidljivijom svoju zdravstvenu perspektivu.

Postojeći i dobro provjereni certifikati mogu se koristiti kao modeli, ali je potrebno prilagoditi ih uvjetima sportskog saveza. O tome je radna grupa izradila opširan dokument.

Ovdje su sažeti razlozi, ciljevi, postupci i sadržaj sustava priznavanja.

Funkcija priznavanja (certificiranja): Priznavanje je u prvom redu izraženo kao sredstvo bolje vidljivosti promicanja zdravstveno usmjerenih sportskih aktivnosti. No, i više od toga, jer priznavanje ne koristi samo kao instrument PR-a i marketinga, već i kao graničnik kvalitete zdravstvenih sportskih aktivnosti sportskog kluba. Sve identifikacijske oznake (znak kvalitete) opisane u ovom dokumentu usmjerene su ispunjavanju obaju funkcija. Budući da su planirane kao standardizirane oznake nacionalnog sportskog saveza, potreban im je unificirani kriterij i definirani postupak priznavanja (certificiranja). U tom su smislu sve one različite. Iako „zdravstvene i sportske aktivnosti“ imaju dosta zajedničkog, certifikati se razlikuju prema osnovnom pristupu djelovanja prema zdravlju.

- Opći zdravstveno usmjereni „pristup tjelesnoj aktivnosti“ za promicanje razine aktivnosti promicanjem svih vrsta sportskih aktivnosti.
- Zdravstveno usmjereni „pristup tjelesnom vježbanju“ s višom kvalitetom dobro strukturiranih specifičnih zdravstvenih programa temeljenih na odnosu doza-odgovor i znanstvenim dokazima.\*
- Dok se certifikati „Prima“, „Certifikat Finskog omladinskog sporta“ i „Certifikat aktivnog mjesta rada“ više odnose na „opći pristup“, drugi više preferiraju „pristup tjelesnog vježbanja“.

Mi sumnjamo da tendencija za priznavanje o zdravstveno usmjerenim sportskim aktivnostima ide više u smjeru pristupa tjelesnom vježbanju.

<sup>3</sup> Suradnici: Leeni Asola-Myllynen, SVOLI/Finska; Saška Benedičić-Tomat, ŠUS/Slovenija; Anders Karg-Jespeersen, DGI/Danska; Heidrun Krämer DTB/Njemačka and Eerika Laalo-Häikiö, KUNTO/Finska.

## Predmeti priznavanja (certificiranja)

U ovom materijalu se opisani primjeri predmeta priznavanja međusobno razlikuju. U nagrađivanju priznanjem mogu se razlikovati

- pojedinačni programi vježbanja
- sekcije kluba (ili dijelovi jedne institucije)
- cijeli sportski klub (cijela institucija).

Najambiciozniji oblik priznavanja je certifikat klubu kao cjelini, ukoliko je „intervencija tjelesnim vježbanjem“ njegov bitan dio.

## Ciljne grupe

Certifikati su drugačiji i u odnosu na ciljne grupe ili ciljna mjesta, ali svi oni u početnom momentu imaju manjak tjelesne aktivnosti pojedinih populacijskih grupa. U ovim su materijalima u fokusu priznavanja sedentarne odrasle osobe općenito, mladi ljudi i zaposlenici. Potvrde su primjerene i za druge ciljne grupe, kao što su stariji, škole ili zajednice (Zdravi ili aktivni gradovi“).

## Kriteriji kvalitete

Ako se želi usporediti temeljne kriterije kvalitete ovdje opisanog sustava priznavanja, mogu se utvrditi velike sličnosti:

- Programi aktivnosti moraju jasno iskazati zdravstvene koristi.
- Zahtijevaju se kvalificirani (licencirani) instruktori/treneri.
- Prostorni uvjeti (veličina prostora, ventilacija, osvjetljenje, tuševi i svlačionice) moraju biti primjerene potičući dobro raspoloženje i osjećanje.
- Moraju se primjenjivati funkcije praćenja i mjere kontrole.

(Vidi Dodatak 7).

Nadalje, individualni certifikati iskazuju neke razlike i detaljnije kriterije, ali svi slijede isti smjer: učiniti pozitivne zdravstvene učinke mogućim i vjerojatnim. Čini se da još uvijek postoji manjak stvarne baze dokaza o instrumentima vrednovanja. Samo njemački „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ djelomično radi s dokazima u kontroliranim programima vježbanja.

## Postupak prijave i nagrađivanja

Svi se certifikati temelje na dobro opisanom postupku prijave na formularu, ali postoji razlika u načinu dobivanja certifikata. S jedne strane, tri su certifikata koji se dodjeljuju nakon prolaska u postupku konzultacije i smjera koji se prema zahtijevanim kriterijima može zadovoljiti: „Kvalitetan fitness klub“, „PRIIMA“, Certifikat Finskog sport za mlade. S druge strane, postoje certifikati koji se dodjeljuju samo na temelju izravno upućenog formulara za prijavu: Pluspunkt Gesundheit. DTB“, „Healthy Club“, „Active Workplace Certificate“. Certifikat „Sport pro Fitness“ uz formular zahtijeva još i posjet inspektora klubu. U sljedećem postupku nagrađivanja klub sam mora ispuniti kriterije kvalitete. To vrijedi i u slučaju da nagrađena federacija nudi informaciju i materijal za konzultaciju. U svakom slučaju obvezno je pružiti primjerene savjete i instrukcije kao i za oglašavanje.

## Vrednovanje

Svi se certifikati dodjeljuju nakon ozbiljnog verifikacijskog postupka, pri čemu se koriste tri različita postupka vrednovanja:

- Samo-ocjenjivanje kluba/institucije kandidata (npr „Aktivno mjesto rada“).
- Vrednovanje na temelju prijavnog formulara (npr. „Pluspunkt Gesundheit.DTB“).
- Vrednovanje na temelju prijavnog formulara i dodatnog posjeta inspektora klubu/instituciji („Fitness i Forening“; „Sport pro Fitness“).

\* „Pojam „zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost“ često se koristi u odnosu na zdravstvene koristi koje pruža tjelesna aktivnost. Treba je razumjeti kao bilo koji oblik tjelesne aktivnosti koji koristi zdravlju i funkcionalnim sposobnostima bez pretjerane štete ili rizika za zdravlje....

Glavni oblici zdravstveno usmjerenih tjelesnih aktivnosti obuhvaćaju normalne i jednostavne aktivnosti kao što su hodanje, vožnja bicikla, manualni rad, plivanje, skijanje, vrtlarjenje, rekreacijski sport i ples“ (SZO – Koraci prema zdravlju).

Dokument SZO nadalje razlikuje „tjelesnu aktivnost“ i „tjelesno vježbanje“. „Tjelesno vježbanje je podvrsta tjelesne aktivnosti, koja se definira kao planirano, strukturirano i ponavljano kretanje tijela za poboljšanje ili održanje jedne ili više komponenata fizičkog fitnesa i zdravlja“.



Većinu koncepata verifikacije zadovoljavaju formulari samo-ocjenjivanja sudionika, instruktora i voditelja kluba kao interna povratna veza. Rezultate ne analizira federacija kluba kandidata.

Kombinacija svih triju postupaka vrednovanja bila bi najpouzdanija za procjenu dostizanja kriterija kvalitete. Kako je terenska inspekcija kadrovski i vremenski zahtjevna, ovaj se postupak koristi samo ako je broj kandidata mali i/ili je organizacija u mogućnosti uložiti potrebna sredstva. Vanjsko kontrolno vrednovanje tokom perioda važenja certifikata nije uobičajeno u bilo kojim slučajevima.

### Odnos s javnošću (PR) i marketing

Dodjela certifikata za aktivnosti promicanja zdravlja u sportskom klubu je relativno nova i prilično nepoznata. Čak i ako su se razvili neki alati odnosa s javnošću i marketinga u smislu priznavanja u ovom tekstu, ipak nedostaje potrebna i dosljedna strategija. S jedne strane nagrađeni sportski savezi upućuju se da razviju daleko bogatije aktivnosti nacionalnog promicanja, a s druge strane, kako bi upoznali javnost sa svojom ponudom, nagrađeni sportski klubovi moraju provoditi lokalne aktivnosti.

Nekoliko preporučenih mjera za sportske saveze:

- Reklamiranje je općenito moguće medijskim i PR postupcima samog saveza (novine, časopisi, Internet-stranicom, plakatima i transparentima na natjecanjima, radio i TV intervjuima,...)
- Za promicanje dobivenog certifikata provoditi PR aktivnosti kroz pregovaranje s partnerima iz zdravstvenog sustava (npr. kompanijama za zdravstveno osiguranje, institucijama javnog zdravstva, ministarstvom zdravstva)
- Propagandni leci i brošure.
- Prospekti.
- Identifikacijska oznaka za instruktora (majica; bedž).
- Pružanje podataka na internetu o svim stečenim certifikatima (kontakt adresa organizatora, mjesto; naziv; ciljna grupa).

Preporučene aktivnosti lokalnog kluba:

- Priopćenje za javnost kada je certifikat dobiven ili čer se dobiti.
- Kontaktiranje lokalnog liječnika, da dozvoli stavljanje u čekaonicu promotivne letke ili da ga se zamoli da osoblje preporučuje certificirane lokalne programe vježbanja
- Postavljanje plakata i informacijskog materijala u sportske objekte, u lokalne javne objekte, trgovine i privatne kompanije.
- Promicanje „Danom otvorenih vrata“ (praktične demonstracije; slobodan ulaz)

### Sažetak

Svi certifikati opisani u radnom bloku ocijenjeni u svom nacionalnom kontekstu su vrlo uspješnim, kao važan instrument za odnos s javnošću te za poboljšanje aktivnosti sportskog kluba vezane uz ZUTA programe. Niti jedna nagrađena udruga u strategiji svojeg promicanja zdravlja neće odustati od korištenja tog priznanja. Naprotiv, sve takve udruge žele kontinuirano povećati prihvatljivost i poboljšati sustav rada. Uspjeh može ohrabriti više sportskih udruga da izrade svoj vlastiti identifikacijski znak ZUTA-e ili da surađuju s onima koji su priznanje već dobili.

U raspravi radne grupe za radni blok 3.1. o daljnjoj perspektivi projekta SKZZ iskazan je jedinstveni interes za nastavak izmjene znanja i iskustva u cilju poboljšanja certificiranja sportskih aktivnosti za poboljšanje zdravlja kao dijela još uvijek potrebne strategije upravljanja kvalitetom na ovom području. Pozivamo da se priključi još više sportskih udruga koje su dobrodošle. Radna grupa snažno preporučuje stremljenje prema europskim standardima ZUTA-e i za ujednačavanje „Europskog SKZZ certifikata“.

## Dodatak 4

### Obrazovanje instruktora za SKZZ (RB 3.2. Stefan Westerback<sup>4</sup>)

#### Cilj

Ovaj se radni blok usmjerava na Sustav školovanja instruktora za SKZZ na sljedeći način:

1. Pregledom postojećih sustava školovanja instruktora koji se tiču tjelesne aktivnosti i sporta u različitim europskim zemljama.
2. Stvaranjem okvira i strukture modela školovanja instruktora za SKZZ temeljenih na točki

#### 1. Europska suradnja

U različitim zemljama Europe postoje velike razlike u sustavima školovanja instruktora i trenera kao i u definiciji sportskog kluba. Neke od zemalja imaju jako razvijen sustav školovanja amaterskih instruktora i trenera i školovanje profesionalnih kadrova, a neke su zemlje uglavnom usmjerene na školovanje profesionalnih instruktora što je usmjereno prema industriji fitnesa.

U SKZZ projektu fokus je usmjeren prema volonterskom sektoru. Europsko udruženje za zdravlje i fitnes (European Health and Fitness Association - EHFA) je nezavisna i neprofitna organizacija locirana u Bruxellesu, koja predstavlja interese sektora na europskoj razini.

EHFA je prema ECTS sustavu za fitnes industriju prema Europskom okviru kvalifikacija (European Qualification Frame - EQF) razradila programe za stručno obrazovanje (European Credit (Transfer) System for Vocational Education and Training - ECVET).

EQF djeluje kao temelj za izradu nacionalnih kvalifikacija prepoznatljivih diljem Europe, koje promiču mobilnost zaposlenika i učenika između zemalja i olakšavaju njihovo cjeloživotno učenje. EQF zahtijeva od zemalja članica EU da svoje vlastite kvalifikacije usklade s EQF najkasnije tokom 2010. Godine. Od 2012. svi će nacionalni standardi biti usklađeni s EQF i razina školovanja trebala bi biti tiskana na svim svjedodžbama.

#### EQF – terminologija

U razradi programa školovanja zahtijeva se određena dosljednost u terminologiji i interpretaciji. U programima SKZZ trebalo bi slijediti politiku EQF terminologije (Tablica 10). U kontekstu EQF, ishod školovanja trebao bi biti u skladu s razinom znanja iskazanom u tablici 11. Vještine su opisane kao kognitivne (koje uključuju logičko, intuitivno i kreativno razmišljanje) i praktično (koje uključuje manualnu spretnost i korištenje postupaka).

Jedan od primjera školovanja instruktora je onaj koji provodi Finski savez Sport za sve. To je školovanje usmjereno na dobivanje amaterskih instruktora i trenera za odrasle u 1. razini zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti.

Glavni cilj 1. razine je osposobiti instruktora / trenera da može planirati, provoditi i vrednovati trenažnu jedinicu.

U 2. razini glavni je cilj osposobiti ga/je da može planirati i provoditi trenažni ciklus. Struktura školovanja na 1. razini prikazana je na slici 4.

<sup>4</sup> Suradnici: Herbert Hartmann, professor emeritus; Mimi Rodriguez Adami, Federazione Italiana Aerobica & Fitness i Pulmu Puonti, Ravnatelj za obrazovanje, Finski sportski savez.

Tablica 10. EQF terminologija u školovanju.

POJAM	TUMAČENJE
Kvalifikacija	Postupak procjene i vrednovanja za određivanje ishoda učenja
Ishod školovanja	Očitovanje o tome što polaznik zna, razumije i ima sposobnost da učini u kontekstu znanja, vještine i kompetencije
Znanje	Znanje može biti teorijsko i praktično. Ishod ispunjenja zadatka temelji se na procesu školovanja
Vještina	Vještina može biti kognitivna i praktična. Sposobnost primjene znanja u ispunjenju zadatka ili rješavanju problema
Kompetencija	Dokazana sposobnost korištenja znanja i vještina i osobna i/ili metodološka sposobnost izvršenja zadatka ili rješavanja problema

Slika 4. Struktura 1. razine školovanja (50 sati)



Tablica 11. Prema EQF određeni ishodi učenja na različitim razinama školovanja

EQF RAZINA	ZNANJE	VJEŠTINE	KOMPETENCIJE
1	Temeljno opće znanje.	Temeljne vještine potrebne za provođenje jednostavnih zadataka	Rad i učenje prema uputama i pod nadzorom.
2	Temeljno činjenično poznavanje područja rada ili učenja.	Temeljne kognitivne i praktične vještine potrebne za korištenje relevantnih informacija u cilju provođenja zadataka i rješavanja uobičajenih problema primjenom jednostavnih pravila i postupaka.	Rad i učenje prema pod nadzorom uz određenu autonomiju.
3	Poznavanje činjenica, principa, postupaka i općih koncepata u području rada ili učenja.	Raspon kognitivnih i praktičnih vještina potrebnih za ispunjavanje zadataka i rješavanje problema izborom i primjenom temeljnih postupaka, alata, materijala i informacija.	Preuzimanje odgovornosti za ispunjavanje zadataka u radu ili učenju Prilagodba vlastitog ponašanja okolnostima u rješavanju problema.
4	Prošireno činjenično i teorijsko poznavanje područja rada i učenja.	Raspon kognitivnih i praktičnih vještina potrebnih za iznalaženje rješenja specifičnih problema u području rada i učenja.	Upravljanje vježbanjem unutar konteksta smjernica za rad ili učenje koje je obično predvidivi, ali podliježe promjenama. Nadgledanje rutinskog rada drugih i preuzimanje određene odgovornosti za vrednovanje i unapređenje rada ili učenja.

## Zaključak

Premda u Europi postoji široka raznolikost u sustavima školovanja, definiciji sportskog kluba, neprofitnom i poslovnom shvaćanju, neke su točke jednake u svim zemljama. Na temelju ovih ponavljajućih tema, niže je popis najvažnijih stvari koje treba razmotriti pri dizajniranju načina školovanja instruktora / trenera za SKZZ. Slika 5 može se koristiti i za školovanje kako amaterskog tako i profesionalnog kadra.

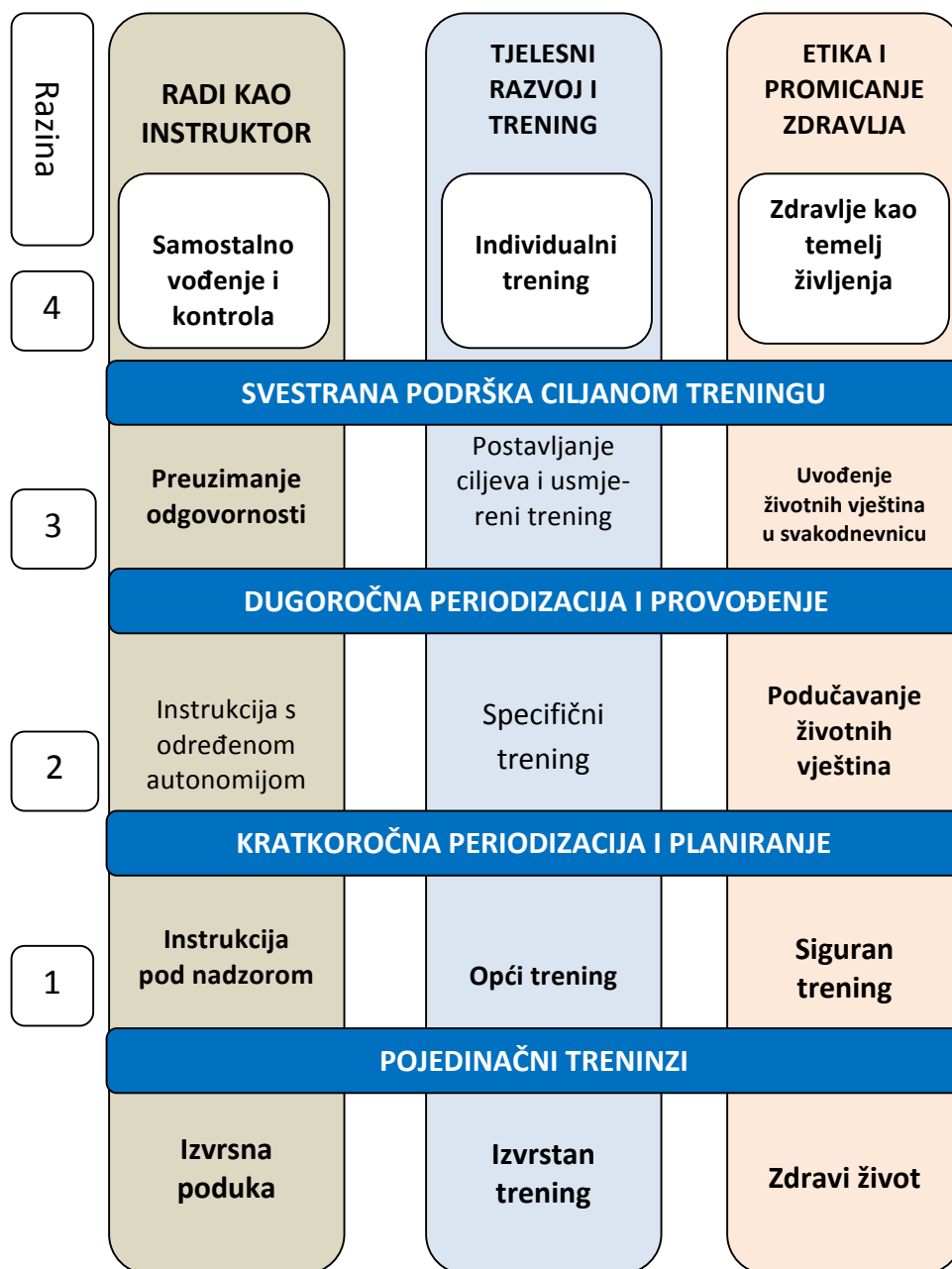
Kada se uspoređuju dvije strane glavnih razlika, to je dubina sadržaja u svakom sektoru i razini. Opis ishoda školovanja može biti jednak na obje strane, jer se ishod temelji na ulazu. U izradi programa školovanja nije glavno pitanje broj sati, već ulaz i ishod.

U školovanju instruktora/trenera SKZZ glavno je pitanje razumijevanje što znači zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost u sportskom klubu i u pojedinim sportovima. Također je potrebno prepoznati ulogu instruktora u provođenju ZUTA aktivnosti.

Glavne teme koje treba ugraditi u svaki sustav školovanja SKZZ instruktora jesu:

- Zdravstveni učinci tjelesne aktivnosti u pojedinim sportovima; sve sportske discipline su ZUTA.
- Promjene načina života prema cjeloživotnoj tjelesnoj aktivnosti; cjeloživotno učenje.
- Ishod kontinuiranog učenja; učenje ciljeva.
- Bitne spoznaje tokom svih razina školovanja; Prioritet na ZUTA-i.
- Spoznaje o specifičnim temama tokom svih razina školovanja; kontinuitet specifičnih tema.

Slika 5. Razine strukture školovanja 1 do 4



## Dodaci 5-8

### Vrednovanje SKZZ

(RB 7.2. Stjepan Heimer I Charlie Foster)

## Dodatak 5

Oblici praćenja u procesu vrednovanja

### SPORTSKI KLUB ZA ZDRAVLJE “INTERNI UPITNIK ZA VREDNOVANJE”

(Ovaj upitnik ispunjava osoba odgovorna za vođenje kluba)

KLUB \_\_\_\_\_

ADRESA \_\_\_\_\_

Zaokružiti odgovarajući odgovor u svakom redu.

Očitovanje		
Klub nudi ZUTA programe	DA	NE
ZUTA programi koje nudi klub licencirani su sa strane kompetentne institucije (npr. nadležnog ministarstva, sportske federacije)	DA	NE
Instruktori u programu su licencirani za njihovo provođenje sukladno postojećim pravilnicima.	DA	NE
Klub instruktorima osigurava kontinuirane stručno usavršavanje i trening.	DA	NE
Klub opskrbljuje instruktore s pismenim uputama za provođenje pojedinih ZUTA programa.	DA	NE
<b>Sudionicima SKZZ ponuđene su pisane informacije (leci, web stranice), koje se odnose na:</b>		
- ponudu ZUTA programa	DA	NE
- zdravstvene učinke pojedinih ZURA programa	DA	NE
SKZZ zahtijeva od korisnika da prije uključanja u programe prođu liječnički pregled.	DA	NE
Korisnici su svrstani u grupe sukladne njihovoj inicijalnoj razini fitnesa.	DA	NE
SKZZ periodično organizira mjerenje razine fitnesa korisnika.	DA	NE
SKZZ periodične s odgovarajućim upitnikom ispituje zadovoljstvo korisnika s klubom i programima.	DA	NE
Voditelji SKZZ kluba bilježe prisustvo korisnika na satovima programa.	DA	NE
<b>Periodično se za korisnike kluba organiziraju predavanja o:</b>		
- značaju tjelesne aktivnosti za zdravlje	DA	NE
- pravilnoj prehrani i njenom značaju za zdravlje	DA	NE
- drugim temama.	DA	NE

<b>Klub korisnicima nudi:</b>	DA	NE
- osvježavajuća pića	DA	NE
- zdravi snack.	DA	NE
<b>Prostori za ZUTA programe:</b>		
- su primjerene veličine	DA	NE
- su primjereno uređeni	DA	NE
- ima mogućnost primjerene ventilacije (prozori, ventilacijski sustav)	DA	NE
- su primjereno osvijetljeni.	DA	NE
Za ponuđene ZUTA programe klub osigurava dovoljnu količinu opreme koja je korisnicima na raspolaganju.	DA	NE
Oprema za ponuđeni program je primjerene kvalitete	DA	NE
Klub za korisnike ima primjerene svlačionice	DA	NE
<b>Svlačionice za korisnike:</b>		
- su primjerene veličine	DA	NE
- imaju dovoljan broj ormarića	DA	NE
- su primjereno uređene	DA	NE
U klubu su za korisnike posebni prostori s tuševima	DA	NE
Korisnici mogu koristiti individualne kabine s tuševima	DA	NE
Broj tuševa primjeren je broju korisnika	DA	NE
Prostor s tuševima je primjereno uređen.	DA	NE
Klub ima za korisnike posebne toalete.	DA	NE
Broj toaleta primjeren je broju korisnika	DA	NE
Toaleti su primjereno opremljeni.	DA	NE
Klub za korisnike ima poseban društveni prostor (npr. snack bar, prostor za druženje, prostor za društvene igre)	DA	NE
<b>Klupski prostor ima:</b>		
- primjereni sustav grijanja	DA	NE
- primjereni sustav hlađenja (klima).	DA	NE
<b>Klub osigurava redovito čišćenje:</b>		
- prostora u kojem se održavaju ZUTA programi	DA	NE
- prostora s tuševima	DA	NE
- toaleta	DA	NE
- drugih prostora (npr. društvenih prostora, hodnika)	DA	NE
Korisnici imaju u blizini kluba na raspolaganju dovoljan broj parkirnih mjesta.	DA	NE

Vaš potpis potvrđuje točnost odgovora.

**Mjesto i datum:** \_\_\_\_\_

**Potpis:**

**Ime i prezime:** \_\_\_\_\_

## “UPITNIK O ZADOVOLJSTVU KORISNIKA”

(Ovaj je upitnik namijenjen samo korisnicima kluba  
koji sudjeluju u ponuđenim ZUTA programima.)

KLUB \_\_\_\_\_

ADRESA \_\_\_\_\_

U ovom je upitniku naveden niz stavova. Molimo vas, da se za svaki stav očitujete odgovorom kojeg smatrate točnim, na način da zaokružite jedan od brojeva 1-5, pri čemu brojevi znače:

- 1 – uopće se ne slažem
- 2 – uglavnom se ne slažem
- 3 – niti se slažem niti ne slažem
- 4 – uglavnom se slažem
- 5 – potpuno se slažem.

Molimo, **u svakom redu** zaokružite vama odgovarajući odgovor.

<b>Očitovanje</b>						
<b>Zadovoljan/na sam s pisanim informacijama koje nam klub stavlja na raspolaganje (leci, brošure, internet), a koje se odnose na:</b>						
K1	- ponudu ZUTA programa.	1	2	3	4	5
K2	- zdravstvene učinke pojedinih ZUTA programa.	1	2	3	4	5
<b>Zadovoljan/na sam s kvalitetom pisanih informacija koje nam klub stavlja na raspolaganje, a koje se odnose na:</b>						
K3	- ponudu ZUTA programa.	1	2	3	4	5
K4	- zdravstvene učinke pojedinih ZUTA programa.	1	2	3	4	5
K5	Zadovoljan/na sam s učestalošću kojom se u organizaciji kluba mjeri moja razina fitnesa.	1	2	3	4	5
K6	Zadovoljan/na sam s načinom na koji mi se objašnjavaju rezultati mjerenja moje razine fitnesa.	1	2	3	4	5
K7	Zadovoljan/na sam s mogućnošću da preko anketnog upitnika izrazim svoje zadovoljstvo s klubom i programom.	1	2	3	4	5
K8	Opterećenje u ZUTA programima uvijek odgovara mojim sposobnostima.	1	2	3	4	5
<b>Zadovoljan/na sam s učestalošću predavanja koje organizira klub, a odnose se na:</b>						
K9	- značaj tjelesne aktivnosti za zdravlje.	1	2	3	4	5
K10	- ispravnu prehranu i njen značaj za zdravlje.	1	2	3	4	5
K11	- druge teme o zdravlju.	1	2	3	4	5



<b>Zadovoljan/na sam s kvalitetom predavanja koje organizira klub, a odnose se na:</b>						
K12	- značaj tjelesne aktivnosti za zdravlje.	1	2	3	4	5
K13	- ispravnu prehranu i njen značaj za zdravlje.	1	2	3	4	5
K14	- druge teme o zdravlju.	1	2	3	4	5
<b>Zadovoljan/na sam s ponudom:</b>						
K15	- osvježavajućih napitaka.	1	2	3	4	5
K16	- zdravog snacka.	1	2	3	4	5
K17	Zadovoljan/na sam s kompetencijom voditelja u izvođenju programa.	1	2	3	4	5
K18	Zadovoljan/na sam s kompetencijom voditelja u pružanju informacija koje se odnose na tjelesnu aktivnost i druge zdravstvene teme.	1	2	3	4	5
K19	Zadovoljan/na sam s odnosom voditelja prema korisnicima.	1	2	3	4	5
K20	Zapažam da voditelj povremeno osuvremenjuje program.	1	2	3	4	5
K21	Zapažam da voditelj unapređuje svoje znanje o tjelesnoj aktivnosti i drugim temama.	1	2	3	4	5
<b>Zadovoljan/na sam s objektom u kojem se održavaju ZUTA programi, u smislu:</b>						
K22	- veličine	1	2	3	4	5
K23	- uređenja	1	2	3	4	5
K24	- ventilacije	1	2	3	4	5
K25	- osvjetljenja.	1	2	3	4	5
K26	Tokom ZUTA sata na raspolaganju je dovoljno rekvizita:	1	2	3	4	5
K27	Zadovoljan/na sam s kvalitetom sportske/fitnes opreme.	1	2	3	4	5
<b>Zadovoljan/na sam s garderobom kluba, u smislu:</b>						
K28	- veličine	1	2	3	4	5
K29	- broja ormarića	1	2	3	4	5
K30	- uređenja.	1	2	3	4	5
<b>Zadovoljan/na sam s tuševima, u smislu:</b>						
K31	- uređenja	1	2	3	4	5
K32	- broja tuševa.	1	2	3	4	5
<b>Zadovoljan/na sam s klupskim toaletima, u smislu:</b>						

K33	- broja	1	2	3	4	5
K34	- kako su opremljeni.	1	2	3	4	5
K35	Zadovoljan/na sam s uređenjem društvenih prostora kluba (snack-bar, prostor za druženje, prostor za društvene igre).	1	2	3	4	5
K36	Zadovoljan/na sam s temperaturom u klupskim prostorima tokom zimskih mjeseci.	1	2	3	4	5
K37	Zadovoljan/na sam s temperaturom u klupskim prostorima tokom ljetnih mjeseci.	1	2	3	4	5
<b>Zadovoljan/na sam s čistoćom/uređenjem:</b>						
K38	- prostora u kojem se provode ZUTA programi	1	2	3	4	5
K39	- svlačionica					
K40	- prostora s tuševima	1	2	3	4	5
K41	- toaleta	1	2	3	4	5
K42	- drugih prostora (npr. društvenih prostorija, hodnika).	1	2	3	4	5
K43	Zadovoljan sam s brojem raspoloživih parkirališnih mjesta u blizini kluba.	1	2	3	4	5

K44. Kojeg ste spola? (zaokružite)

- 1) M
- 2) Ž

K45. Koje ste dobi? (zaokružite)

- 1) 15-20 g.
- 2) 21-40 g.
- 3) 41-65 g.
- 4) više od 65 g.

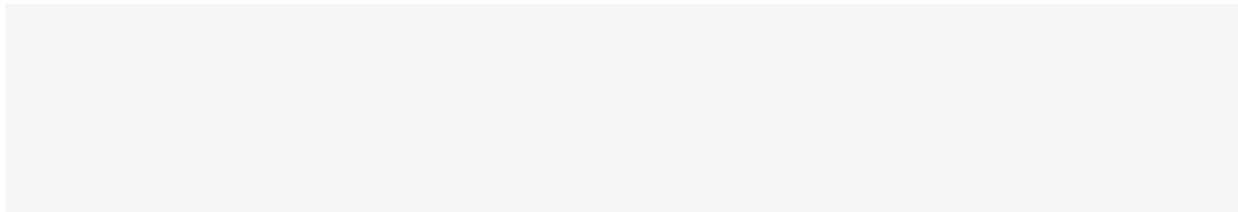
K46. Koliko dugo sudjelujete u ZUTA programima u ovom klubu?

- 1) manje od 3 mjeseca
- 2) više od 3 mjeseca

K47. Koliko često sudjelujete i ZUTA programu u ovom klubu?

- 1) manje od jedanput tjedno
- 2) 1 do 2 puta tjedno
- 3) 3 i više puta tjedno

**HVALA NA SURADNJI!**



## Dodatak 6

### Pokazatelji u postupku vrednovana SKZZ programa

#### Razvoj SKZZ programa

<b>Pokazatelj</b>	<b>Poruke za promicanje SKZZ programa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korisnicima SKZZ programa nude se pisane informacije (leci, brošure, Internet) o zdravstvenim učincima pojedinih ZUTA programa (za djecu i odrasle korisnike, volontere, instruktore, trenere, administratore, roditelje i obitelji)</li><li>• Povremeno se za članove kluba organiziraju predavanja o značaju tjelesne aktivnosti za zdravlje, značaju ispravne prehrane za zdravlje te o drugim temama.</li></ul>
<b>Pokazatelj</b>	<b>Stvaranje standarda kvalitete u provođenju SKZZ programa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ponuđene ZUTA programe kluba licencirala su nadležna tijela (kompetentno ministarstvo, sportski savez)</li><li>• Instruktori u programu stekli su licencu sukladno postojećim pravilnicima. Klub osigurava kontinuirano stručno usavršavanje voditelja programa (instruktora).</li><li>• Klub ima politiku opskrbe instruktora pisanim materijalima o provođenju pojedinih ZUTA programa.</li></ul>

#### Provođenje SKZZ programa

<b>Pokazatelj</b>	<b>Vrednovanje utjecaja SKZZ programa na korisnike</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uprava klub bilježi prisustvovanje korisnika na satovima SKZZ programa</li><li>• SKZZ periodično anketira korisnike SKZZ programa o njihovom zadovoljstvu s klubom i programima</li><li>• SKZZ korisnici svrstani su u grupe prema svojim fizičkim sposobnostima</li><li>• SKZZ povremeno organizira mjerenje razine fizičkih sposobnosti korisnika SKZZ programa.</li><li>• SKZZ preporučuje budućim korisnicima programa prije uključenja u program obaviti liječnički pregled.</li></ul>
<b>Pokazatelj</b>	<b>Vrednovanje utjecaja SKZZ programa na klupsku okolinu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korisnici imaju u klubu mogućnost izbora osvježavajućih pića i snackova.</li><li>• Prostor u kojem se provode ZUTA programi primjerene je veličine, primjereno uređen i ima mogućnost primjerene ventilacije i primjereno je osvijetljen.</li><li>• Oprema koju SKZZ klub nudi primjerene je kvalitete. Klub ujedno osigurava dovoljnu količinu pomagala koja su korisnicima na raspolaganju.</li><li>• Klub ima posebne garderobe muške i ženske za korisnike. One su primjerene veličine, imaju dovoljan broj ormarića te su i primjereno uređene.</li><li>• Klub ima odvojene tuševe za muške i ženske korisnike. Korisnici imaju na raspolaganju individualne kabine s tuševima. Broj tuševa primjerene je broju korisnika. Prostor s tuševima primjereno je uređen.</li></ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klub ima toalete zasebno za muške i ženske korisnike. Broj toaleta primjerene je broju korisnika. Toaleti su primjereno opremljeni.</li><li>• Klub ima za korisnike društveni prostor (npr. snack bar, prostor za druženje, prostor za društvene igre).</li><li>• Objekt kluba ima: primjereni sustav grijanja i primjereni sustav hlađenja (klimatizacija).</li><li>• Klub osigurava redovito čišćenje prostora u kojem se izvode ZUTA programi, kao i svlačionica, tuševa, toaleta, društvenih prostorija, hodnika i pomoćnih prostorija. .</li><li>• Korisnici kluba imaju u blizini kluba na raspolaganju dovoljan broj parkirališnih mjesta.</li></ul> |
|--|---|

## Dodatak 7

### SKZZ i ZUTA – Mjerenje neposrednih utjecaja i dugoročnih ishoda SKZZ programa<sup>5</sup>

Kada SKZZ program traje dovoljno dugo ili se je ustalio, vrednovanje se može usmjeriti na utvrđivanje dugoročnih ishoda. Cilj vrednovanja ishoda je vidjeti da li je postigao svoje ciljeve i svrhu.

Preporučuju se ciljevi koji su provedivi i realni za vrednovanje SKZZ programa. Poklapanje ciljeva SKZZ programa s pokazateljima vrednovanja može biti dobar početak. Vrednovanje ne treba biti preopširno niti složeno, ali SZO (1998) preporučuje da vrednovanje ne treba biti skupo i trebalo bi iznositi ne više od 10% sredstava za svaki novi SKZZ program. Ipak, ovdje bi trebalo podsjetiti da se vrednovanje treba primjenjivati sukladno raspoloživim sredstvima pojedinog kluba.

#### Vrednovanje ishoda

Neki SKZZ program žele vrednovanje utjecaja provedenog programa na korisnike. To je vrednovanje usmjereno na bilo koje pozitivne utjecaje na zdravlje sudionika. Ako je vrednovanje SKZZ programa usmjereno na ishode, mogu se pratiti i negativni i pozitivni utjecaji, kao što je moguće da se ne utvrde nikakve promjene. Ipak, ta vrsta rezultata pruža korisne informacije o programu, t.j. da li je aktivnost bila učinkovita. Drugi aspekt vrednovanja ishoda je sam klub. Tada se postavlja pitanje o promjenama koje je SKZZ program potaknuo u strukturama organizacije kluba, etiku ili operativne postupke. Tipično vrednovanje ishoda na individualnoj razini može uključiti promjene u:

- Sudjelovanju u pojedinim sportovima
- Kurikulumu fitnesa i funkciji
- Samopouzdanju i samopoštovanju
- Sposobnosti da se ostane neovisan
- Djelovanju na bolesti
- Pokretljivosti zglobova i mišićnoj jakosti

- Padovima s ozljedama
- Riziku za bolest
- Mentalnom zdravlju

#### Kratkoročno vrednovanje

Prigodno mjerenje ishoda na osobnoj razini pruža podatke koji su dobra mjera o broju i tipu (dob i spol) korisnika SKZZ programa. To znači sustavno bilježenje tko je sudjelovao i redovitost sudjelovanja. Ako SKZZ programi nude više aktivnosti, preporučuje se bilježiti sudjelovanje na njima kako bi se pratio broj osoba koje sudjeluju i njihovo prisustvo. Za razvoj kluba o tim je mjerama potrebna dokumentacija, koju na raspolaganju ima vodstvo kluba.

#### Dugoročno vrednovanje

Veći su zahtjevi na vrednovanje dugoročnih ishoda. Oni uključuju sredstva, vrijeme i vještine ljudi. Posvećivanje tim podacima izuzetno je bitno, posebno ako su potrebne posebne metode dobivanja podataka. Obično će samo neki klubovi investirati u vrednovanje, na primjer za uvježbavanje vrednovanja, ili posvećivanje sakupljanju informacija ili pak zbog spremanja i analize tih informacija. Primjeri dugoročnog vrednovanja mogu se naći u daljnjoj tablici.

#### Započinjanje vrednovanja SKZZ ishoda

Primjeri tipičnih ciljeva SKZZ programa, potencijalni ishodi, postupci mjerenja ishoda i prikazani su sustavno u tablici 13. Utjecaji su podijeljeni u one na korisnike kluba (pojedine osobe) i na sam klub (objekt).

<sup>5</sup> Suradnici: Dr. sc. Danijel Jurakić, prof. kin.; Dr.sc. Željko Pedišić, prof. kin. i Dr. sc. Marija Rakovac, dr. med.; Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.

Tablica 13. Povezivanje ciljeva, potencijalnih ishoda, metode mjerenja ishoda za SKZZ programe

Ciljevi i dobit	Potencijalni ishodi	Postupci mjerenja ishoda	Opaske o postupcima mjerenja ishoda
<p>Povećano sudjelovanje u ZUTA-i</p> <p><i>Zdraviji</i></p>	<p>↑broj ciljnih grupa t.j. djece, žena koje redovito sudjeluju u ZUTA-i</p> <p>↑broj različitih korisnika koji povremeno sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti</p> <p>↑broj sudionika u strukturiranim ZUTA vježbama u SKZZ programu</p> <p>↑broj sudionika izvan ZUTA-e kluba</p>	<p>Upitnik za sudionike ZUTA-e. Samo-izvještaj ili odgovori na pitanja anketara.</p> <p>ZUTA dnevnik kao pomoć ljudima da utvrde vrijeme tokom dana kada provode neki oblik ZUTA-e.</p>	<p>Uključiti informaciju o definiranju ZUTA-e s primjerima, npr. žustro hodanje - osjećaj da se može povećati, tako da se osjeti toplina i disanje.</p> <p>Bilježiti vrijeme</p> <p>Blok aktivnosti od 15-30 minuta prema važećim preporukama od pola sata dnevno, a 2x15 min. je dobar izbor.</p>
<p>Poboljšano mentalno zdravlje</p> <p><i>Sretniji</i></p>	<p>↑socijalizacija,</p> <p>↑pouzdanje/samopoštovanje,</p> <p>↑motivacija,</p> <p>↑sposobnost planiranja svakodnevnice</p>	<p>Upitnik o općem zdravlju i dobrobiti, intervju jedan na jedan.</p>	<p>Koji su upitnici primjereni? Npr. klinički upitnik o depresiji nije primjeren za opću populaciju. Izvor informacija može biti lokalna zdravstvena služba.</p>
<p>Povećana fizička sposobnost/fitnes</p> <p><i>Sposobniji</i></p>	<p>↑izdržljivost, jakost i fleksibilnost</p> <p>↑ravnoteža i koordinacija</p>	<p>Pitanja za samo-procenu npr. „što možete sada učiniti što vam je bilo teško kada ste bili manje aktivni?“.</p> <p>Baterija testova za mjerenje fitnesa prema primjerenom protokolu.</p>	<p>Opažanje sudionika poboljšanih fizičkih funkcija može se uvrstiti u postupak mjerenja. Protokol baterije testova - treba voditi računa o funkcionalnim potrebama i željama specifične grupe i treba moći pokazati poboljšanje tih specifičnih karakteristika. Izvor informacija mogu biti lokalni fakulteti ili treneri. .</p>

## Dodatak 8

Tablica 14. SKZZ – za ZUTA-u. Razrada ciljeva, ishoda i metoda procjene za utjecaj na SKZZ

Ciljevi I dobit	Potencijalni ishodi	Postupci mjerenja ishoda	Opaske o postupcima mjerenja ishoda
<p>Povećanje konzultacija o ZUTA-i s članovima kluba</p> <p><i>Bolja komunikacija i zadovoljstvo</i></p>	<p>↑ uključivanje članova u planiranje i širenje ZUTA akcija</p>	<p>Kontrola broja grupa u ZUTA projektu i povratnih informacija o zadovoljstvu sa ZUTA programima (upitnici)</p>	<p>Da li se očekuje da članovi upravljačke grupe iskazuju svoje vlastita mišljenja ili predstavljaju stavove grupe koja ih je delegirala?</p> <p>Da li su članovi upravljačke grupe honorirani ili su volonteri?</p>
<p>Poboljšanje partnerstva u radu na ZUTA-i</p> <p><i>Poboljšanje profila sportskog kluba</i></p>	<p>↑ broj projekata s više partnerskih organizacija</p> <p>↑ broj agencija koje promiču ZUTA-u izvan SKZZ</p>	<p>Prisustvo na sastancima i funkcija onih koji prisustvuju.</p> <p>Veličina opterećenja partnera</p>	<p>Za taj je ishod važno procijeniti širinu s kojom partneri prihvaćaju ZUTA-u kao relevantnu za njih i ciljeve njihove organizacije.</p>
<p>Uvježbavanje relevantnih profesionalaca i volontera u širenju ZUTA-e</p> <p><i>Stvaranje visoko kvalitetnih programa</i></p>	<p>↑ broj instruktora sa specifičnim ZUTA kvalifikacijama</p> <p>↑ broj trenera svjesnih o porukama ZUTA-e.</p> <p>↑ broj kvalificiranih kineziologa i zdravstvenog osoblja koji pružaju uslugu SKZZ-u u promicanju ZUTA-e.</p>	<p>Kontrola kvalifikacije i iskustva ZUTA trenažnog osoblja</p> <p>Kontrola ponuđenih treninga ZUTA-e</p> <p>Kontrola sadržaja i kvalitete treninga. Nezavisna kontrola kvalitete pruženih usluga ZUTA treninga.</p>	<p>Razvoj profesionalnih nastojanja u dijelu vježbanja i u odnosu na profesionalce, što treba razmatrati u sklopu preporuka nacionalnih upravnih struktura.</p> <p>Kontrola sadržaja i kvalitete treninga trebala bi biti u okviru nacionalnih normi kvalitete za programe vježbanja.</p>
<p>Izrada ZUTA resursa za SKZZ (npr. letaka, informativnih paketa, videa)</p> <p><i>Poboljšanje kvalitete propagandnih materijala</i></p>	<p>↑ preuzimanje i korištenje klupskih ZUTA resursa od strane trenera koji rade sa SKZZ-om</p> <p>↑ dijeljenje ZUTA resursa sudionicima odgovarajućih događaja</p>	<p>Kontrola trenera koji koriste resurse ZUTA-e.</p> <p>Upitnika za za trenere grupa o poznavanju dijeljenih poruka ZUTA-e</p>	<p>Kontrola korištenja resursa sa strane trenera mogla bi se bilježiti za specifične ZUTA grupe korisnika, kao i za klub, u kontekstu za što su resursi korišteni i kako su informacije primljene te koja je učestalost korištenja.</p>
<p>Promicanje cjeloživotnog učenja o ZUTA-i</p> <p><i>Ostavljanje nasljeđa sljedećoj generaciji</i></p>	<p>↑ broj osoblja kluba koji nisu instruktori i treneri i članova kluba, roditelja i djece kao informatora o ZUTA-i</p>	<p>Upitnik ili intervju za provjeru o prisjećanju na poruke ZUTA-e</p> <p>Oлакšana samo-procjena korisnika informatora o njihovoj širini i utjecaju/korisnosti promicanja ZUTA-e drugim korisnicima.</p>	<p>Mjere ishoda relevantne za mnoge organizacije promicat će partnerstvo u korištenju ZUTA-e kao i doprinijeti cjeloživotnom učenju.</p>







**Smjernice Sportskog kluba za zdravlje (SKZZ)** namijenjene su amaterskim sportskim klubovima na lokalnoj razini. Svrha je smjernica potaknuti sportske klubove da više ulože u zdravstveno usmjerene sportske aktivnosti u sklopu njihove sportske discipline. Smjernice omogućuju vođenje sportskih klubova da korak-po-korak planiraju, provode i dokumentiraju zdravstveno usmjerene sportske programe. Smjernice su ujedno i sredstvo za nacionalne i međunarodne sportske organizacije da podrže programe zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA-e). Smjernice su izrađene u suradnji s više europskih stručnjaka i organizacija, a rad je financijski podržala Europska Komisija. Ideja SKZZ je na raspolaganju i otvorena za sve zainteresirane za promicanje ZUTA-e u kontekstu amaterskog sporta i mogu se prihvatiti u različitim nacionalnim i lokalnim okolnostima.

