

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrala Alenka Ogrin

ALI JE LAHKO UČENJE V ŠPORTU VSEŽIVLJENJSKO?

Susanne Wolmesjö je nevroznanstvenica, izobraževalka odraslih, nekdanja športnica in trenerka. Vodi lastno izobraževalno in svetovalno podjetje ter poučuje odrasle na ljudski univerzi Bosön Sports Institute v Stockholmu. Ob njenem delu in pisanju se poraja aktualno vprašanje: *Ali je lahko učenje v športu vseživljenjsko, glede na to, da se naše telesne sposobnosti skozi čas zmanjšujejo?*

Zanjo je vprašanje vseživljenjskega učenja v športu večplastno, odvisno od ciljev športnika. Vendar zagovarja stališče, da učenje sploh ne bi smelo temeljiti na fizični razsežnosti.

Splošno mnenje je, da se lahko vsakdo nauči praktično vsega pri katerikoli starosti. Ko pa učenje vključuje telesno razsežnost, kot je to v športu, je drugače – začnejo se pojavljati omejitve. Tako profesionalni kot amaterski športnik pri določeni starosti doseže vrh, po katerem uspešnost neizogibno upada, profesionalni športniki pa se morajo takrat začeti pripravljati na upokožitev in prehod v druge dejavnosti.

Ali torej v svetu športa pojmovanje vseživljenjskega učenja ne velja?

Susanne Wolmesjö pravi:

»Sama verjamem, da lahko v športu nadaljujemo z razvojem vseživljenjskih spretnosti. V okviru vsakega športa se pojavi nova stopnja spretnosti, ki vsebuje nove cilje in učne izzive. Ko nekdo usvaja povsem nov šport, se odpre širok spekter spretnosti, ki jih je treba obvladati. Če k temu dodamo še različne osebne fizične in miselne izzive, se področje učnih izzivov širi.«

Na drugi strani meni, da moramo v določenih športih na neki točki sprejeti, da ima naša fizična kondicija tudi svoje omejitve. Športniki bodo najtežje zdržali pri športih, ki zahtevajo moč in eksplozivnost. A čeprav lahko moč razvijamo pri katerikoli starosti, morda ta ne bo zadostovala za doseganje visoko zastavljenih ciljev.

»V tem primeru se moramo začeti ukvarjati z novim športom ali razmisliti o variacijah športa, ki ga že obvladamo. Ukvarjanje z različnimi športi lahko prilagodimo in z njimi nadaljujemo še dolgo v starost. Takšen primer je hodeči nogomet, počasnejša različica nogometa za starejše igralce, ki se soočajo z gibalnimi omejitvami. Poleg svojega športa (tj. odbojka) se ukvarjam tudi z drugimi športi, kot so golf, vožnja s kajakom in kolesarjenje. Vedno se naučim kaj novega in srečujem se z novimi izzivi.«

Poleg tega obstaja še ena pot za nadaljnje učenje tudi po fizičnem vrhuncu. O tem pravi Wolmesjöva naslednje.

»Če je doba aktivnega ukvarjanja s športom za vami, obstajajo novi izzivi v trenerstvu, poučevanje drugih. Zato tudi vloga športnega trenerja ali uporaba trenerskega pristopa na področjih, ki niso povezana s športom, ponuja nove izzive za vseživljenjsko učenje. Z mojega vidika je vseživljenjsko učenje v športu mogoče. Veliko bolj kakor s fizično razsežnostjo pa je povezano z miselnostjo, motivacijo in sprejemanjem.«

Vir: EPALÉ – ePlatforma za izobraževanje odraslih v Evropi; <https://ec.europa.eu/epale/sl/themes/non-formal-and-informal-learning>