



REVIJA ZA TEORETIČNA IN PRAKTIČNA VPRAŠANJA ŠPORTA

REVIJA ŠPORT

LETNIK LXI • LETO 2013

ŠTEVILKA 1-2 • ISSN 0353-7455

Razlike v telesni zmogljivosti slovenskih srednješolcev

Treniranja juda za otroke in mladostnike

Učenje vožnje s kolesom za otroke

Ples s palico (Twirling)

Laboratorijski testi za ocenjevanje zmogljivosti potapljačev

Medgeneracijsko sodelovanje in športna dejavnost

Biodinamična analiza pliometričnih skokov skakalk troskoka

PRILOGA
FRANC PEDIČEK
IN NJEGOVO DELO...

V tej številki revije so recenzirani naslednji članki: Marjeta Kovač, Bojan Leskošek, Janko Strel in Gregor Jurak – Razlike v telesni zmogljivosti slovenskih srednješolcev; Vlado Cvetković, Goran Vučković – Razlike v opravljeni poti gibanja v napadu med različnimi tipi igralcev na košarkarski tekmi – študija primera; Damjan Slabe, Eva Dolenc, Mojca Jevšnik – Higijenski vidik prehranjevanja planincev, alpinistov in športnih plezalcev; Maja Meško, Damir Karpljuk, Mateja Videmšek, Jože Štihec, Maja Pungeršek – Medgeneracijsko sodelovanje in športna dejavnost, Anže Jurgele, Primož Pori, Petra Zaletel, Maja Pori – Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk; Bojan Jošt, Maja Ulaga, Janez Vodičar – Ovrednotenje tekmovalne uspešnosti smučarjev skakalcev ob upoštevanju faktorja vpliva dolžine zaletišča in vetra; Milan Čoh – Biodinamična analiza pliometričnih skokov skakalk trossoka.

NAVODILA ZA AVTORJE ČLANKOV

Uredništvo revije ŠPORT objavlja le izvirna, še neobjavljena strokovna dela in zgoščene predstavitve raziskav. Prispevki, ki jih objavljamo v slovenščini, morajo biti napisani jedrnat in strokovno ter jezikovno neoporečno. Izvleček v slovenščini in angleščini naj v največ 200 besedah vsebinsko povzema pomembnejše dele članka (namen, metodo, rezultate). Za prevod izvlečka v angleščino poskrbi avtor sam.

Prispevke lektoriramo. Recenziramo raziskovalne, na željo avtorja pa tudi druge članke. Rokopisov in slik ne vračamo.

Avtor mora oddati prispevek v elektronski obliki in enem tiskanem izvodu (format A4), s širokim razmakom (1.5 vrstice) in 3 cm širokim levim in desnim robom. Izdelan mora biti v programu MS WORD. Elektronska verzija mora biti shranjena na ustreznem elektronskem mediju ali poslana po elektronski pošti na naslov: revija.sport@fsp.uni-lj.si. Prva stran članka naj vsebuje ime avtorja, naslov članka, naslov ustanove, kjer je bilo delo objavljeno. Če je delo skupinsko, naj bodo navedeni ustrezni podatki za vse avtorje. V nadaljevanju navedite korespondenčnega avtorja (v kolikor je avtorjev več je običajno to prvi avtor) in njegovo ime in priimek, naziv, naslov stalnega prebivališča, naslov zaposlitve, telefon in elektronski naslov. Prva stran naj vsebuje tudi naslednjo izjavo: »**Spodaj podpisani (ime in priimek) potrjujem, da je predloženo besedilo v celoti moje avtorsko delo in še ni bilo objavljeno oz. ni v postopku objave v drugih publikacijah.**« Če je avtorjev več, zgornjo izjavo v imenu celotne skupine avtorjev napiše in podpiše prvi avtor. V nadaljevanju (na drugi strani) sledijo: kratek izvleček in ključne besede (v slovenščini in angleščini), besedilo članka in literatura. Strani morajo biti oštevilčene.

Tabele in slike vključite v besedilo. Če so izdelane ločeno od besedila, je potrebno z zaporedno številko označiti njihov položaj v besedilu. Oblikovanje, označevanje in oštevilčenje slik in tabel, mora biti v skladu z najnovejšo verzijo APA standardov (American Psychological Association). K članku je potrebno obvezno priložiti fotografijo (portret) prvega avtorja in fotografijo, ki se tematsko nanaša na vsebino članka (pazite na ustrezno ločljivost!). Pri slednji je potrebno navesti tudi avtorja ali vir.

Citati morajo biti označeni tako, da se v oklepaju navede priimek oz. priimke avtorjev in letnica izida vira iz katerega se navaja citat. Na koncu sestavka je zbrana literatura po abecedi priimkov prvih avtorjev. Citiranje med besedilom in navajanje virov na koncu besedila, mora biti v skladu z najnovejšo verzijo APA standardov (www.apastyle.org).

Prispevkov v katerih avtorji žalijo in diskreditirajo druge avtorje ne bomo objavili.

Uredništvo si pridržuje pravico, da prekine določeno polemiko, ko ta preide na osebno raven in/ali ne prispeva več k razjasnjevanju vprašanj, ki so pomembna za športno stroko in znanost. Poudarjamo tudi, da mnenja avtorjev ne izražajo nujno mnenja uredništva.

Prispevke v tiskani obliki pošljite ali oddajte na naslov: Uredništvo revije ŠPORT pri Fakulteti za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana..

Revija izhaja od 1949 – 1957 z imenom VODNIK,
od 1958 – 1961 LJUDSKI ŠPORT,
od 1962 – 1989 TELESNA KULTURA, od 1990 naprej ŠPORT

Izdajatelj: Fakulteta za šport v Ljubljani,
Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Revija je vključena v mednarodni bibliografski bazi
SPORTDiscurs in SIRC

Založnik: Fakulteta za šport

Uredniški odbor: dr. Frane Erčulj (glavni in odgovorni urednik), dr. Stojan Burnik, Gorazd Cvelbar, dr. Aleš Filipič,
dr. Matej Majerič, dr. Tomaž Pavlin

Uredništvo: Fakulteta za šport, 1000 Ljubljana, Gortanova 22, Telefon: 01/520-77-00, Faks: 01/520 77 30,
E-pošta: revija.sport@fsp.uni-lj.si, Internet: <http://www.fsp.uni-lj.si/rsport>

Naročniška razmerja: Alenka Štuhec, Fakulteta za šport, 1000 Ljubljana, Gortanova 22, Telefon: 01 520 77 52,
Faks: 01 520 77 50, E-pošta: zaloznistvo@fsp.uni-lj.si

Letna naročnina 25 €, Posamezna številka [dvojna] je 15 € (v ceno je vključen 8,5 % DDV), TR: 01100-6030708477,

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

Lektoriranje: Mateja Rakovec; Prevodi v angleščino: Nives Mahne Čehovin

Oblikovna zasnova: Mojca Jakopič; Računalniški prelom: FLORIN d.o.o.; Tisk: SINET

V letu 2013 revija izhaja s finančno pomočjo Fundacije za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji.

Slika na naslovnici: Foto: Bogdan Martinčič

Pomoč pri urejanju priloge: dr. Herman Berčič

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport




Center za vseživljenjsko učenje
Fakultete za šport



uvodnik/leading article

- 3 Herman Berčič – **Prof. dr. Franc Pediček, njegovo delo in poslanstvo v športu**

športnavzgoja/sports education

- 5 Marjeta Kovač, Bojan Leskošek, Janko Strel in Gregor Jurak – **Razlike v telesni zmogljivosti slovenskih srednješolcev** / Differences in physical abilities of Slovenian secondary school students
- 12 Katarina Cerar – **Nekateri vidiki uporabnosti dihalnih strategij v vzgojno-izobraževalnem delu** / Some aspects of the practical application of breathing strategies in educational work

iz prakse za prakso/from practice for practice

- 20 Laura Macura Kunej, Bojan Smolnikar – **Projekt naj športnica in naj športnik šole** / The "Best male and female athlete of the school" project
- 25 Jožef Šimenko – **Nekateri vidiki in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike** / Some aspects and advantages of Judo training for children and adolescents
- 29 Marko Marković, Matej Supej, Frane Erčulj – **Uporaba programa tracker za kinematično analizo gibanja športnikov** / Application of the tracker software for kinematic analysis of athletes' motion
- 37 Jernej Kapus, Jure Daič, Samo Jeranko, Anton Ušaj – **Laboratorijski testi kot pomoč pri ocenjevanju zmogljivosti potapljačev** / Laboratory tests for apnea divers
- 43 Ana Kašček – **Ples s palico** / Twirling

mnenja – polemike/opinion – polemics

- 50 Jerneja Prosen, Meta Zagorc – **Pozitivni premiki tudi v športnem plesu – nov sodniški sistem 2.0.** / Positive shifts also in sport dance – a new referee system 2.0

dogodki – čas/time – events

- 53 Jernej Kapus – **Predstavitev spletnih strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja** / Presentation of the websites beginner's and intermediate learning of swimming

nove knjige/new books

- 52 **Franc Pediček – slovenski pedagog**

glas mladih / Young experts

- 59 Matej Kodrin, Mateja Videmšek – **Učenje vožnje s kolesom za otroke** / Learning to ride a bicycle for children
- 67 Vlado Cvetković, Goran Vučković – **Razlike v opravljeni poti gibanja v napadu med različnimi tipi igralcev na košarkarski tekmi – študija primera** / Differences between different types of basketball players in terms of the distance covered during offence in a match – a case study

raziskovalna dejavnost/research work

- 74 Damjan Slabe, Eva Dolenc, Mojca Jevšnik – **Higienski vidik prehranjevanja planincev, alpinistov in športnih plezalcev** / Hygienic aspect of nutrition among trekkers, alpinists and sport climbers
- 81 Maja Meško, Damir Karpljuk, Mateja Videmšek, Jože Štihec, Maja Pungeršek – **Medgeneracijsko sodelovanje in športna dejavnost** / Intergenerational cooperation and sport activity
- 87 Anže Jurgele, Primož Pori, Petra Zaletel, Maja Pori – **Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk** / Influence of six-month sport exercise on selected morphological characteristics of women

- 92 Bojan Jošt, Maja Ulaga, Janez Vodičar – **Ovrednotenje tekmovalne uspešnosti smučarjev skakalcev ob upoštevanju faktorja vpliva dolžine zaletišča in vetra** / Evaluation of the competitive performance of ski jumpers considering the inrun length factor and the wind factor
- 99 Milan Čoh – **Biodinamična analiza pliometričnih skokov skakalk troskoka** / Biodynamic analysis of the plyometric jumps of triple jumpers

šport-dok/sport-doc

- 105 **Diplome, magistrska dela, doktorske disertacije Fakultete za šport 2012**

PRILOGA: Franc Pediček in njegovo delona področju telesne kulture oziroma športa / SUPLEMENT

- 113 Herman Berčič – **Beseda urednika**
- 115 Mojca Doupona Topič – **Pozdravni nagovor na znanstveno-strokovnem posvetu »prof. dr. Franc Pediček in športna kultura Slovencev«**
- 117 Silvo Kristan – **Življenjsko obdobje Franca Pedička na Visoki šoli za telesno kulturo**
- 120 Herman Berčič – **Prof. dr. Franc Pediček in njegova prizadevanja za uveljavitev strokovne in znanstvene misli na področju telesne kulture oziroma športa** / Prof. Dr Franc Pediček and his endeavours to promote expert and scientific thought in physical culture and sport
- 132 Jože Ramovš – **Franc Pediček in njegov prispevek k razvoju pedagogike** / Franc Pediček and his contribution to the development of pedagogy
- 139 Silvo Šinkovec – **Pedičkovi razmisleki o etiki in morali** / Pediček's thoughts on ethics and morals
- 144 Meta Zagorc – **Dr. Franc Pediček in plesna kultura Slovencev** / Dr Franc Pediček and the dance culture of slovenians
- 148 Jurka Lepičnik – **Pogledi prof. dr. Franca Pedička na družinsko vzgojo** / Views of prof. Dr Franc Pediček on family education
- 151 Dušan Gerlovič – **Univerzitetni šport skozi prizmo Pedičkovih razgledov in spoznanj** / University sport through the prism of Pediček's views and findings
- 157 Marjan Plavčak – **Teze prof. dr. Franca Pedička o telesni vzgoji in njihov pomen za današnji čas na področju športne vzgoje** / The theses of dr Franc Pediček on physical education and their importance in the present time in physical education
- 162 Milan Hosta – **Kratek pogled na Pedičkove»Poglede na telesno vzgojo, šport in rekreacijo«** / Brief view of Pediček's "views of physical education, sport and recreation"
- 164 Rajko Šugman – **Moji spomini na profesorja Franca Pedička** / My memories of prof. Franc Pediček
- 167 Viktor Krevsel – **Dr. Franc Pediček – naš učitelj** / Dr Franc Pediček – our teacher
- 171 Miro Dvoršak – **Moje srečanje s profesorjem Francem Pedičkom**
- 172 Miran Pirc – **Moje videnje dr. Franca Pedička** / My view of dr Franc Pediček
- 174 Bojan Jošt – **Recenzija**
- 176 Tomaž Pavlin – **Recenzija**



Herman Berčič

Prof. dr. Franc Pediček, njegovo delo in poslanstvo v športu

Ob koncu leta 2011 smo na Fakulteti za šport organizirali znanstveno-strokovni posvet o prof. dr. Francu Pedičku. O tem dogodku smo v pričujoči reviji že pisali in v določeni meri že osvetlili njegovo strokovno, pedagoško in raziskovalno delo na takratni Visoki šoli za telesno kulturo, danes Fakulteti za šport v Ljubljani. Vendar pa vseh prispevkov v celoti nismo objavili. Prizadevanja, da bi prispevke, ki so bili predstavljeni na posvetu, objavili v zborniku, kot je bil to do tedaj običaj v akademskih krogih, niso obrodila sadov. Ne glede na to dejstvo smo se organizatorji posveta odločili, da skladno z latinskim rekom »Littera scripta manet« (Napisana črka ostane) objavimo predstavljene in še druge prispevke, ki smo jih zbrali ob obravnavi nekajletnega dela in ustvarjanja prof. Pedička na torišču telesne kulture oziroma športa. Zaradi številnih in že omenjenih razlogov je prav, da se seznanimo s tem, kar je do sedaj znane o dr. Pedičku in kar je zapustil generacijam dijakov in študentom, številnim pedagogom in raziskovalcem ter občestvu nasploh. In tega ni bilo malo.

Iz predstavljenih prispevkov je mogoče izluščiti temeljno ugotovitev, da je cenjeni profesor na eni izmed svojih življenjskih postaj deloval izjemno plošno. Del svojega bogatega in raznolikega znanja je namreč namenil tudi obravnavi vprašanj in problemov s področja telesne kulture oziroma športa. V večletnem delovanju je v marsičem obogatil znanja in spoznanja takratnih generacij športnih pedagogov, trenerjev in organizatorjev športne rekreacije. Njegova temeljna razmišljanja o filozofiji športa, o etiki in morali, o pedagoškem in raziskovalnem delu na navedenem področju so postavljena v osnovo piramide, ki jo danes nadgrajujemo s sodobnimi spoznanji in vedenji.

Prof. Pediček je bil velik učitelj in humanist, ki je veliko dajal v času v katerem je živel. Bil je široko razgledan človek in borec za resnico, z neverjetno sposobnostjo pronicljivega zaznavanja številnih problemov, ki so se v njegovem času porajali v takratni družbi. Bil je korak pred svojim časom, še zlasti v kritičnem razmišljanju, ko je beseda nanese na pedagogiko v različnih okoljih, v osnovnih in srednjih šolah ter na fakultetah.

Pedagogika je lahko v resnici človeška in uspešna, če upošteva vse človeške razsežnosti, vse potrebe in vse zmožnosti. Antropologizacija pedagogike se začne pri zavestni pozornosti na celostno pojmovanje človeka pri izobraževanju, raziskovanju in razvoju metodskih pristopov v vsakdanji družinski, javni in civilni vzgoji. Na tem področju je v Sloveniji naredil veliko delo prav prof. Pediček. V bistvu je bil celostno antropološki pedagog tudi osebno, saj je skozi pol

stoletja živel svojo pedagoško prakso v realnih pogojih, ki niso bili naklonjeni ne antropologizaciji pedagogike ne njemu osebno (Ramovš, 2013).

Danes je znano, da je profesor ves čas svojega delovanja z vidika antropologije oziroma človekoslovja obravnaval tudi področje telesne kulture oz. športa. Kot izvrsten pedagog, mislec in pokončen človek je širil in posredoval svoja bogata znanja s področij filozofije, pedagogike, psihologije in etike študentom različnih usmeritev in tudi študentom Inštituta za telesno vzgojo in nekaj let kasneje takratne Visoke šole za telesno kulturo v Ljubljani. Zaradi svojih naprednih idej in vključevanja novih spoznanj v ožja torišča telesne kulture, telesne vzgoje, vrhunskega športa in športne rekreacije je na teh segmentih človekovega življenja in ustvarjanja pustil neizbrisne sledi. Zapisali smo, da je bil pionir pri snovanju znanstvene misli in znanstvenega raziskovanja na področju telesne kulture oziroma športa. Pri tem pa je ves čas zagovarjal antropološki vidik preučevanja vseh različic športa.

Večkrat je bila že omenjena njegova paradigma o pluralni vzgoji in izobraževanju, pa tudi o pluralni družbi, brez monopolov in prilaščanja samo ene rešnice. To paradigmo je poskušal uveljaviti tudi na takratni Visoki šoli za telesno kulturo oziroma na področju telesne kulture, kjer naj bi se ob širši antropološki zasnovi študija (ne le ozko strokovni) vzgajali bodoči športni pedagogi in strokovnjaki na dodiplomskem ter tudi na podiplomskem študiju. Tako naj bi širše razgledani diplomanti z raznoterimi znanji in vedenji ter z jasnim pedagoškim poslanstvom odšli v prakso.

Tudi to smo zapisali, da je spoštovani profesor vedno imel pred seboj človeka in njegovo nedeljivo ter celovito biopsihosocialno naravo, ne glede na to, ali je šlo za otroka, mladostnika ali zrelo osebo. Prof. Pediček je ob gradnji temeljev raziskovanja na področju telesne kulture oziroma športa posebej pripravil in podrobneje razdelal strukturo raziskovalnega oz. znanstveno-raziskovalnega dela. Pri tem pa je ves čas sledil svoji temeljni antropološki usmeritvi. S svojim predavateljskim delom in kasneje s pisnimi deli je nasproti ozki strokovni obravnavi posameznih torišč športa postavljal široko polje antropološke obravnave.

Zbrano gradivo v pričujoči reviji naj bo vsaj delna oddolžitev velikemu slovenskemu pedagogu in njegovemu opravljenemu delu, ki ga je namenil izbranemu področju telesne kulture oziroma športa, hkrati pa tudi spodbuda za nadaljnje obširnejše in globlje preučevanje.



Marjeta Kovač,
Bojan Leskošek, Janko Strel in Gregor Jurak

Razlike v telesni zmogljivosti slovenskih srednješolcev

Izvleček

V študiji smo ugotavljali razlike v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih srednješolcev glede na spol, starost in vrsto srednješolskega programa. Za oceno njihove telesne zmogljivosti smo uporabili podatke športnovzgojnega kartona. V vzorec je bilo vključenih 13.069 dijakov in 11.364, ki so v šolskem letu 2011/2012 obiskovali različne srednješolske programe (gimnazijskega, srednje-tehniškega in poklicnega). Gimnazijci in gimnazijke so bolj telesno zmogljivi kot njihovi vrstniki v srednje-tehničnem izobraževanju, ti pa bolj od dijakov in dijakinj poklicnih šol. V največji meri pojasnjuje razlike v telesni zmogljivosti med preučevanimi skupinami spol, nato šolski program, v najmanjši meri pa starost merjencev. Razlike v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih med srednješolci različnih programov so manjše pri fantih in večje pri dekletih. Največje razlike med srednješolci, ki obiskujejo različne programe, so opazne v testih dviganje trupa, skok v daljino z mesta in tek na 600 metrov. Srednješolci, ki obiskujejo tehnične in poklicne programe, potrebujejo vsaj tri ure športne vzgoje tedensko in več možnosti za vključitev v interesne športne programe v šoli in zunaj nje.

Ključne besede: telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, srednješolski programi, spol, starost



Foto: Gregor Jurak

Differences in physical abilities of Slovenian secondary school students

Abstract

The study aimed to establish differences in the body characteristics and motor abilities of secondary school students in terms of gender, age and type of school programme. The data from sport-education records were used to assess their physical abilities. The sample included 13,069 male and 11,364 female secondary school students attending different secondary school programmes (gymnasium, secondary technical school and vocational school) in the 2011/2012 school-year. The students attending gymnasium have higher physical abilities than their counterparts in the secondary-technical programme, whereas the latter are better than their counterparts in vocational schools. The differences among the studied groups in terms of physical ability are explained best by age, followed by school programme and subjects' age. The differences in physical characteristics and motor abilities among the secondary school students attending different programmes are smaller with male and larger with female students. The biggest differences among the secondary school students attending different programmes are visible in the tests of sit-ups, standing broad jump and 600-metre run. Those students who attend technical and vocational programmes need at least three hours of physical education a week and more possibilities to join extra-curricular and school sport programmes.

Key words: physical characteristics, motor abilities, secondary school programmes, gender, age

■ Uvod

Obdobje adolescence je eno najburnejših obdobjev v človekovem življenju, saj velike biološke, psihološke in sociološke spremembe pripravijo mlade za vstop v svet odraslosti. Običajno traja to obdobje pri dekletih od 10. do 19. leta starosti, pri fantih pa od 10. do 22. leta (Malina in Bouchard, 1991). V tem obdobju se pri fantih s starostjo rezultati v gibalnih testih še vedno izboljšujejo, medtem ko je pri dekletih v nekaterih kazalnikih gibalne učinkovitosti zaznati stagnacijo ali celo upad, posebej pri splošni vzdržljivosti (Rychtecky, 2007; Starc, Strel in Kovač, 2010; Strel, Kovač in Jurak, 2007). Različni raziskovalci navajajo, da se v zadnjih dveh desetletjih med mladimi izboljšujejo rezultati v testih, ki merijo hitro moč nog in vzdržljivostno moč trebušnega mišičevja in slabšajo v testih, ki merijo vzdržljivost v moči rok in ramenskega obroča ter tekaške sposobnosti (Rychtecky, 2007; Strel idr., 2007; Westerståhl, Barnekow-Bergkvist in Jansson, 2005).

Telesna zmogljivost mladih je odvisna predvsem od njihove telesne dejavnosti. Sallis in Owen (1999) menita, da nanjo vplivajo tako znotrajosebnostni (biološki, psihološki), socialni (podpora šole, družine in sovrstnikov) in okoljski dejavniki (športne površine in njihova dostopnost). Mladi, ki so bolj telesno zmogljivi, so tudi športno dejavnejši (Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus in Dean, 2001) oziroma bolj motivirani za športno vadbo (Liu in Chepyator-Thomson, 2008), pa tudi bolj učno uspešni (Dwyer idr., 2001). Pomemben vpliv na količino prostočasne športne dejavnosti mladih ima izobrazba in socialni položaj njihovih staršev; tako so mladi iz družin z nizkim socialnim položajem, kjer so starši manj izobraženi, manj telesno dejavni in se v prostem času manj vključujejo v športno vadbo (Fairclough, Boddy, Hackett in Stratton, 2009; Jurak, 2006; La Torre idr., 2006; Woodfield, Duncan, Al-Nakeeb, Nevill in Jenkins, 2002).

S starostjo med mladostniki obeh spolov upada prostočasna telesna dejavnost (Riddoch idr., 2004; Strel idr., 2007)

predvsem zaradi različnih novih interesnih področij najstnikov (Corbin, 2002; Sallis idr., 1992). Tudi med slovenskimi mladostniki prevladujejo sedeče dejavnosti, povezane s sodobno tehnologijo, kot so brskanje po svetovnem spletu, uporaba prenosnih telefonov, igranje računalniških igrin in gledanje televizije (Strel idr., 2007). Čeprav so dekleta v prostem času še vedno manj telesno dejavna kot fantje (Corbin, 2002; Jurak, 2006; Riddoch idr., 2004; Strel idr., 2007; Woodfield idr., 2002), se v zadnjih letih pri mladostnikih razlike med spoloma v količini gibalne dejavnosti zmanjšujejo (Jurak, 2006).

V Sloveniji srednješolsko izobraževanje ni obvezno, vendar je vanj vključeno več kot 98% populacije med 16-im in 18-im letom (Statistični urad Republike Slovenije, 2008). Dijaki se lahko izobražujejo v splošnih (gimnazijskih) programih ali pa v srednje-tehniških in poklicnih programih, ki jih že pripravijo na bodoči poklic (Statistični urad Republike Slovenije, 2008). V vseh slovenskih srednješolskih programih je športna vzgoja sicer obvezen predmet, vendar v različnem obsegu (od 1 do 3 ur tedensko). Hkrati pa je obvezna športna vzgoja za številne srednješolce, posebej tiste, ki se izobražujejo v poklicnih šolah, edina telesna dejavnost, v katero so vključeni (Jurak, 2006; Strel idr., 2007). Manjšo telesno dejavnost, slabše telesne zmogljivosti in slabše zdravstveno stanje dijakov poklicnih šol v primerjavi s tistimi, ki se šolajo v štiriletnih splošnih programih, so ugotovili tudi na Švedskem (Westerståhl idr., 2005). Zato je bil namen študije ugotoviti razlike v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih srednješolcev glede na srednješolski program, spol in starost.

■ Metode

Vzorec

V vzorec je bilo vključenih 13.069 dijakov in 11.364 dijakinj, ki so v šolskem letu 2011/2012 obiskovali različne srednješolske programe in so bili izmerjeni v okviru zbiranja podatkov za zbirko športnovzgojni karton (ŠVK) meseca aprila pri rednih urah športne vzgoje. V meritve so bili vključeni samo zdravi dijaki in dijakinje s pisnim soglasjem. Iz obdelave smo izključili vse tiste, ki niso imeli popolnih podatkov vseh 11 merskih nalog. Zaradi različne dolžine šolanja smo primerjali le podatke 16-, 17- in 18-letnikov (preglednica 1).

Spremenljivke

Vzorec spremenljivk sestavljajo tri merske naloge za oceno telesnih značilnosti (telesna višina – ATV, telesna teža – ATT, kožna guba nadlahti – AKG) in osem merskih nalog za oceno gibalnih sposobnosti (dotikanje plošč z roko – DPR, skok v daljino z mesta – SDM, premagovanje ovir nazaj – PON, dvig trupa v 60 sekundah – DT, predklon na klopici – PRE, vesa v zgibi – VZG, tek 60 metrov – T60 in tek 600 metrov – T600).

Obdelava podatkov

Uporabili smo statistični program SPSS 17.0. Izračunali smo osnovne statistične kazalnike (aritmetična sredina, standardni odklon). Za ugotavljanje razlik med programi, spolom in starostjo smo uporabili multivariatno analizo variance (MANOVA). Moč vpliva programa, spola in starosti na odvisne spremenljivke (merske naloge ŠVK) smo ugotavljali z Wilksovo lambda; njeno statistično značilnost smo preverjali z Bartlettovo

Preglednica 1: Število merjencev

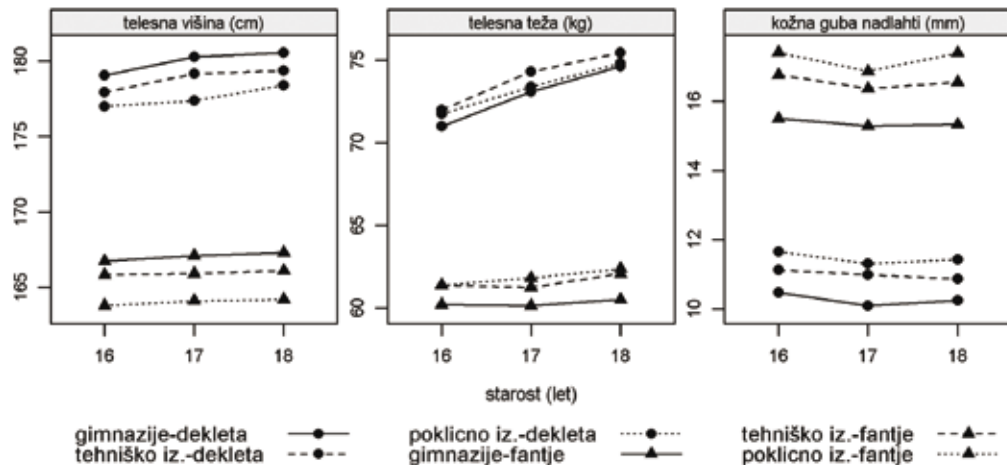
	starost (leta)					
	16		17		18	
	moški	ženske	moški	ženske	moški	ženske
gimnazija	1635	2130	1631	2201	1521	1947
tehnično izobraževanje	2447	1534	2220	1411	2004	1352
poklicno izobraževanje	713	325	570	328	328	136

V transformacijo (Bray in Scott, 1985). Količina pojasnjene variance celotnega sistema odvisnih spremenljivk je bila ocenjena z delnim η^2 posebej za vsak kazalnik (program, spol, starost) in njihovo dvo- in trismerno interakcijo. Izra-

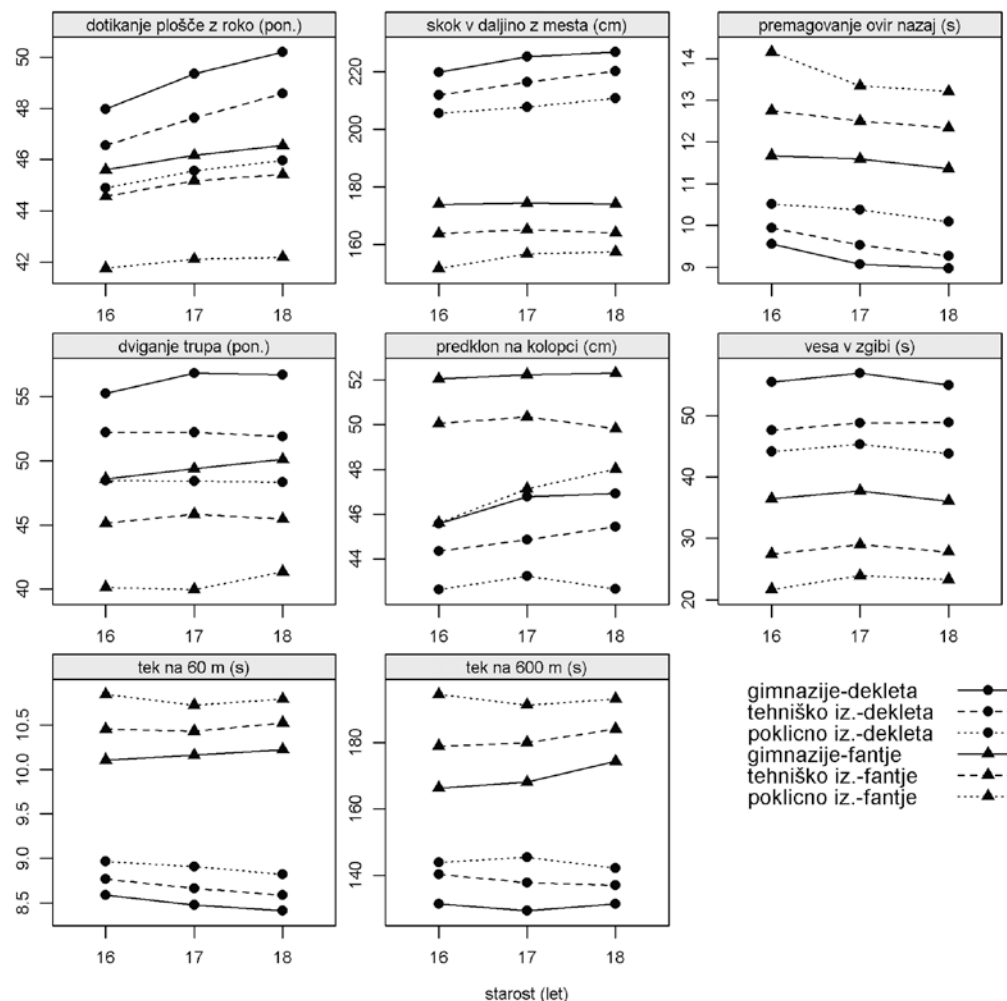
čunani so tudi F-test za celoten model, oba glavna vpliva in njihove povezave. Količina pojasnjene variance je ocenjena s prilagojenim R^2 za celoten sistem prediktorjev in z delnim η^2 za posamične prediktorje.

Rezultati

Osnovni kazalniki razporeditve rezultatov dijakov (preglednica 2) in dijakin (preglednica 3) kaže precejšnje razlike med spoloma, prav tako pa med srednješkolskimi programi (Slika 1, Slika 2).



Slika 1: Povprečja morfoloških testov, ločeno po spolu, starosti in srednješkolskem programu



Slika 2: Povprečja motoričnih testov, ločeno po spolu, starosti in srednješkolskem programu

Preglednica 2: Aritmetične sredine in standardni odkloni spremenljivk – dijaki

	Program / starost								
	gimnazijski			tehnični			poklicni		
	16	17	18	16	17	18	16	17	18
ATV (cm)	179,0	180,3	180,6	177,9	179,2	179,4	177,0	177,4	178,4
	±6,56	±6,75	±6,66	±6,74	±6,64	±6,49	±7,16	±6,79	±6,56
ATT (kg)	71,0	73,1	74,6	72,0	74,3	75,5	71,7	73,4	74,8
	±11,14	±10,60	±10,87	±12,17	±11,81	±11,53	±13,22	±12,56	±12,02
AKG (mm)	10,46	10,09	10,23	11,12	10,98	10,87	11,65	11,30	11,42
	±5,01	±4,85	±5,20	±5,82	±5,71	±5,82	±6,40	±5,69	±6,67
DPR (št. ponov.)	48,0	49,4	50,2	46,5	47,6	48,6	44,9	45,6	46,0
	±5,30	±5,32	±5,51	±5,81	±5,79	±5,81	±6,24	±6,17	±6,53
SDM (cm)	219,8	225,2	226,8	211,9	216,3	220,2	205,5	207,7	210,8
	±25,83	±26,26	±26,27	±26,31	±27,44	±26,61	±27,80	±28,35	±27,78
PON (sek.)	9,6	9,1	9,0	9,9	9,5	9,3	10,5	10,4	10,1
	±2,17	±2,09	±2,60	±2,63	±2,48	±2,28	±2,67	±2,99	±2,60
DT (št. pon.)	55,3	56,8	56,7	52,2	52,2	51,9	48,5	48,4	48,3
	±9,90	±10,46	±10,67	±10,28	±10,51	±10,46	±10,49	±10,53	±10,98
PRE (cm)	45,6	46,8	46,9	44,4	44,9	45,4	42,6	43,2	42,7
	±8,46	±8,29	±8,51	±8,48	±8,32	±8,73	±8,35	±8,68	±8,51
VZG (sek.)	55,5	56,9	55,0	47,6	48,8	48,9	44,1	45,3	43,8
	±25,43	±25,03	±24,87	±25,56	±25,20	±24,88	±25,17	±26,97	±24,80
T60 (sek.)	8,58	8,48	8,41	8,77	8,66	8,58	8,97	8,91	8,82
	±0,78	±0,86	±0,77	±0,88	±0,84	±0,87	±0,92	±0,93	±0,88
T600 (sek)	131,5	129,5	131,5	140,4	137,9	137,1	144,0	145,5	142,2
	±21,13	±23,36	±24,31	±28,07	±27,29	±25,10	±26,95	±28,80	±29,39

Preglednica 3: Aritmetične sredine in standardni odkloni spremenljivk – dijakinje

	Program / starost								
	gimnazijski			tehnični			poklicni		
	16	17	18	16	17	18	16	17	18
ATV (cm)	166,7	167,1	167,3	165,8	165,9	166,1	163,8	164,1	164,2
	±6,08	±5,92	±5,99	±5,77	±6,14	±6,20	±6,22	±6,40	±6,38
ATT (kg)	60,2	60,1	60,5	61,4	61,3	62,1	61,4	61,8	62,4
	±9,75	±9,31	±9,08	±10,76	±10,66	±10,77	±11,96	±12,33	±11,18
AKG (mm)	15,49	15,28	15,33	16,76	16,36	16,55	17,40	16,86	17,39
	±5,38	±5,49	±5,29	±5,87	±5,81	±6,04	±6,06	±5,88	±6,61
DPR (št. ponov.)	45,6	46,2	46,5	44,6	45,2	45,4	41,8	42,1	42,2
	±4,70	±4,77	±4,83	±5,45	±5,28	±5,18	±6,47	±6,73	±6,27
SDM (cm)	173,9	174,3	174,0	163,7	165,1	164,0	151,6	156,6	157,3
	±22,26	±22,85	±22,63	±23,40	±23,75	±24,14	±23,42	±26,41	±23,39
PON (sek.)	11,67	11,59	11,36	12,75	12,50	12,34	14,15	13,35	13,21
	±2,77	±2,74	±2,58	±3,04	±3,42	±3,09	±4,16	±3,96	±4,06
DT (št. pon.)	48,6	49,4	50,1	45,1	45,8	45,5	40,1	40,0	41,4
	±9,74	±10,03	±10,05	±9,76	±9,79	±9,80	±10,07	±10,57	±10,28
PRE (cm)	52,0	52,2	52,3	50,0	50,3	49,8	45,6	47,1	48,0
	±7,34	±7,19	±7,38	±7,47	±7,24	±7,39	±8,16	±7,76	±7,38
VZG (sek.)	36,4	37,7	36,1	27,4	29,0	27,8	21,7	23,9	23,3
	±23,03	±23,40	±23,14	±20,90	±22,02	±21,01	±20,23	±20,77	±21,87
T60 (sek.)	10,10	10,16	10,22	10,45	10,43	10,53	10,84	10,72	10,79
	±0,94	±1,04	±1,04	±1,13	±1,10	±1,12	±1,42	±1,51	±1,48
T600 (sek)	166,3	168,1	174,3	178,9	180,0	184,0	194,4	191,2	193,1
	±25,98	±28,47	±30,84	±33,06	±32,64	±33,28	±33,70	±35,30	±35,30

Preglednica 4: Multivariani test (Wilksova λ) in pojasnjena variance modela

vpliv	λ	F	df1	df2	p	Delna η^2
spol	,390	3473,8	11	24405	<0,001	61,0%
starost	,985	16,4	22	48810	<0,001	0,7%
program	,893	129,6	22	48810	<0,001	5,5%
spol*starost	,995	5,9	22	48810	<0,001	0,3%
spol*program	,991	9,7	22	48810	<0,001	0,4%
starost*program	,996	2,1	44	93369	<0,001	0,1%
spol*starost*program	,998	1,2	44	93369	,128	0,1%

Gimnazijci in gimnazijke so višji od svojih vrstnikov v srednje-tehničnih programih, ti pa so višji od dijakov in dijakinj poklicnih šol. Gimnazijci in gimnazijke so tudi lažji in imajo manjšo

količino podkožnega maščevja od drugih dveh skupin. Prav tako dosegajo boljše rezultate v vseh merskih nalogah za oceno gibalnih sposobnosti od dijakov in dijakinj srednje-tehniškega izobraževanja, ti pa boljše od dijakov in dijakinj poklicnih šol. Največje razlike med programi so v testih dvig trupa in dotikanje plošč z roko. V teh dveh merskih nalogah dosegajo dijakinje gimnazij celo boljše rezultate kot dijaki poklicnih šol.

Vse razlike med skupinami so statistično značilne za celoten sklop merskih nalog za oceno telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti (preglednica 4). Po pričakovanju je največji delež pojasnjene variance med skupinami (61%) mogoče pojasniti s spolom merjencev. Vpliv šolskega programa je večji (5,5% pojasnjene variance) od vpliva starosti (0,7% pojasnjene variance). Vse interakcije med spolom, starostjo in pro-

gramom, razen trimerne, so šibke, a statistično značilne.

Univarianten test za glavne faktorje in njihove povezave (preglednica 5) kaže pomemben vpliv na odvisne spremenljivke, posebej na telesno višino, skok v daljino z mesta in oba tekaška testa (T60 in T600). Na rezultate teh testov ima največji vpliv spol merjencev (preglednica 6). Razlike med programi so nepomembne pri telesnih značilnostih in pomembne pri gibalnih sposobnostih (preglednica 6). Največje razlike so v testih dvig trupa, skok v daljino z mesta in tek 600 metrov. Starost ima majhen vpliv (nikoli ni večji od 0,5% pojasnjene variance).

Univariantne povezave (spol-starost, spol-program, in starost-program) so relativno majhne, saj nikoli ne presežejo 0,5%. Povezave spol-starost-program so neznatne.

Preglednica 5: Univariantna ANOVA F-test za celoten model in delež pojasnjene variance

	F	p	R ²
ATV (cm)	1428,4	<0,001	49,9%
ATT (kg)	482,3	<0,001	25,1%
AKG (mm)	317,2	<0,001	18,1%
DPR (št. pon.)	155,1	<0,001	9,7%
SDM (cm)	1432,6	<0,001	49,9%
PON (sek.)	365,6	<0,001	20,3%
DT (št. pon.)	220,3	<0,001	13,3%
PRE (cm)	235,2	<0,001	14,1%
VZG (sek.)	256,8	<0,001	15,2%
T60 (sek.)	1130,0	<0,001	44,0%
T600 (sek.)	758,7	<0,001	34,6%

Razprava

Spremembe v telesnih značilnostih med 16. in 18. letom starosti so pri slovenskih srednješolcih podobne, kot jih opazajo v drugih študijah (Payne in Isaacs, 1995). Telesna višina fantov se v obravnavani starosti še povečuje, vendar je pri gimnazijcih in dijakih srednje-tehniškega izobraževanja prirast večji med 16. in 17. letom in manjši med 17. in 18. letom, pri dijakih poklicnih šol pa

Preglednica 6: Značilnost F-testa in delež pojasnjene variance posameznih delov modela

	spol		starost		program		vpliv spol*starost		spol*program		starost*program		spol*starost*program	
	p	η^2	p	η^2	p	η^2	p	η^2	p	η^2	P	η^2	p	η^2
ATV (cm)	<,001	34,6%	<,001	0,2%	<,001	1,4%	,001	0,1%	,100	0,0%	,678	0,0%	,574	0,0%
ATT (kg)	<,001	13,3%	<,001	0,3%	<,001	0,2%	<,001	0,1%	,095	0,0%	,999	0,0%	,686	0,0%
AKG (mm)	<,001	10,7%	,009	0,0%	<,001	0,9%	,728	0,0%	,003	0,0%	,949	0,0%	,772	0,0%
DPR (pon.)	<,001	3,7%	<,001	0,5%	<,001	3,6%	<,001	0,1%	<,001	0,1%	,192	0,0%	,759	0,0%
SDM (cm)	<,001	34,5%	<,001	0,3%	<,001	4,4%	<,001	0,1%	,005	0,0%	,748	0,0%	,010	0,1%
PON (sek.)	<,001	12,0%	<,001	0,4%	<,001	2,7%	,923	0,0%	<,001	0,4%	,559	0,0%	,004	0,1%
DT (pon.)	<,001	5,8%	,007	0,0%	<,001	5,8%	,251	0,0%	,042	0,0%	<,001	0,1%	,218	0,0%
PRE (cm)	<,001	4,7%	<,001	0,1%	<,001	2,4%	,951	0,0%	<,001	0,1%	,363	0,0%	,002	0,1%
VZG (sek.)	<,001	8,3%	,005	0,0%	<,001	3,2%	,878	0,0%	,038	0,0%	,525	0,0%	,818	0,0%
T60 (sek.)	<,001	30,0%	,002	0,1%	<,001	2,5%	<,001	0,1%	<,001	0,1%	,573	0,0%	,214	0,0%
T600 (sek.)	<,001	23,0%	,040	0,0%	<,001	3,9%	<,001	0,1%	<,001	0,2%	,002	0,1%	,040	0,0%

opazamo ravno nasprotno. Rast je precej manjša pri dekletih. Pri obeh spolih so vidne razlike med dijaki in dijakinjami, ki obiskujejo različne programe. Fantje in dekleta v gimnazijskih programih so višji kot njihovi vrstniki iz srednje-tehniškega izobraževanja, ti pa so višji kot dijaki in dijakinje poklicnih šol. Čeprav naj bi bila telesna rast genetsko določena (Payne in Isaacs, 1995), lahko predvidevamo, da so razlike v telesni višini med posameznimi programi posledica razlik v socio-ekonomskem položaju družin, od koder prihajajo dijaki. Študije na sorodnih vzorcih prav tako kažejo, da se dijaki različnih srednješolskih programov najbolj razlikujejo v kazalnikih zdravega življenjskega sloga in šolskih dosežkih predvsem zaradi socio-ekonomskih značilnosti njihovih družin (Flere, Tavčar Krajnc, Klanjšek, Musil in Kirbiš, 2010; Gabrijelčič Blenkuš, 2001).

Med 16-im in 18-im letom se telesna teža pomembno poveča pri fantih in le malenkostno pri dekletih. Prirast telesne teže je predvsem posledica prirasta telesne višine, saj je količina podkožnega maščevja v tej starosti stabilna. Tudi v količini podkožnega maščevja so opazne razlike med dijaki različnih programov, vrednosti kožne gube nadlakti pa so najmanjše pri sedemnajstih letih. Najmanjšo količino podkožnega maščevja imajo gimnazijci in največjo dijakinje poklicnih šol. Razlogi za razlike med programi so verjetno enaki, kot smo jih navedli pri telesni višini. Po podatkih slovenskih raziskav (Fidler Mis, Kobe, Štimec in Kržišnik, 2009; Gabrijelčič Blenkuš, 2001) imajo dijaki in dijakinje poklicnih šol najslabše prehranjevalne navade, pojedjo pa tudi najmanj sadja in zelenjave.

Razlike v gibalni učinkovitosti med programi so večje od razlik v telesnih značilnostih. V prav vseh testih pri vseh treh starostnih kategorijah in obeh spolih dosejajo gimnazijci boljše rezultate od dijakov in dijakinj tehničnih šol, ti pa boljše od dijakinj in dijakinj poklicnih šol. Westerståhlova in sodelavci (2005) so prav tako ugotovili, da so 16-letniki

na Švedskem, ki obiskujejo poklicne šole, manj telesno zmogljivi od drugih srednješolcev. Ne razlikujejo pa se le v manjši telesni zmogljivosti, temveč so tudi manj telesno dejavni, oboje pa je povezano z nižjim socio-ekonomskim položajem družin, od koder prihajajo ti dijaki, nizko pomembnostjo, ki jo pripisujejo njihovi starši pozitivnim vplivom telesne dejavnosti, in nizko zaznamim občutkom zdravja.

Glede na spol opazamo, da se rezultati fantov v opazovanem obdobjuboljšujejo, rezultati deklet pa stagnirajo. Dekleta dosegajo slabše rezultate od fantov v vseh testih, razen v testu, ki meri gibljivost. Kljub temu pa je zanimivo, da gimnazijke dosegajo boljše rezultate v testih dvig trupa in dotikanje plošč z roko kot dijaki enake starosti v poklicnih šolah.

Razlike med skupinami, ki obiskujejo različne programe, so največje (okoli 5,5% pojasnjene variance) v naslednjih testih: dvig trupa, skok v daljino z mesta in tek 600 metrov. Razlike bi lahko pojasnili z znotrajsebnostnimi dejavniki: delovanjem funkcionalnih mehanizmov, odgovornih za izvedbo testov (Jürimäe in Jürimäe, 2000), vzdržljivostne dejavnosti zahtevajo tudi motivacijo za njihovo izvedbo (Dwyler idr., 2001); s socialnimi: zgledi staršev in podpora vrstnikov (Westerståhl idr. 2005) in z okoljskimi dejavniki: različna količina športne vzgoje in dostopnost prostočasne športne vadbe (Fairclough idr., 2009; La Torre idr. 2006; Westerståhl idr. 2005).

Sklep

Sistematična športna vzgoja ima pomembne vplive na telesni in gibalni razvoj mladih. Hkrati predstavlja enega od kompenzatornih mehanizmov za enostranske poklicne obremenitve, ki so posledica značilnosti določenih poklicev. Ker mora šola ponujati enakovredne možnosti razvoja vsem dijakom, predlagamo, da imajo mladi v obdobju, ko se zaključuje njihov telesni razvoj, v vseh srednješolskih programih enako število ur športne vzgoje in ena-

ke možnosti dostopa do zunajšolskih športnih programov. Različna količina gibalne dejavnosti namreč samo povečuje razlike v telesni zmogljivosti in zdravju med mladimi iz različnih socialnih sredin.

Literatura

1. Bray, J. H. in Maxwell, S. E. (1985). *Multivariate analysis of variance*. Quantitative applications in the social sciences series #54. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
2. Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education* 21, 128–144.
3. Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R. & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225–38.
4. Fairclough, S. J., Boddy, L. M., Hackett, A. F. in Stratton, G. (2009). Associations between children's socioeconomic status, weight status, and sex, with screen-based sedentary behaviours and sport participation. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4, 299–305.
5. Fidler Mis, N., Kobe, H., Štimec, M. in Kržišnik, C. (2009). Dietary habits of Slovenian adolescents. *Medicinski Razgledi*, 48, 126.
6. Flere, S., Tavčar Krajnc, M., Klanjšek, R., Musil, B. in Kirbiš, A. Cultural capital and intellectual ability as predictors of scholastic achievement: a study of Slovenian secondary school students. *British Journal of Sociology of Education*, 31(1), 47–58, 2010.
7. Gabrijelčič Blenkuš, M. (2001). Nekatere prehranjevalne navade ljubljanskih srednješolcev s poudarkom na razliki med spoloma. *Zdravstveno varstvo*, 40 (Supplement), 135–143.
8. Jurak, G. (2006). Sports vs. the »cigarettes & coffee« lifestyle of Slovenian high school students. *Anthropological Notebooks* 12(2), 79–95.
9. Jürimäe, T. in Jürimäe, J. (2000). *Growth, physical activity and motor development in prepubertal children*. Boca Raton, CRC Press LLC.
10. La Torre, G., Masala, D., De Vito, E., Langiano, E., Capelli, G., Ricciardi, W. in člani raziskovalne skupine PHASES (2006). Extra-curricular physical activity and socioeconomic status in Italian adolescents. Pridobljeno 21.10. 2006 s: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1431521>.
11. Liu, W. in Chepyator-Thomson, J. R. (2008). Associations among field dependence-independence, sports participation and physical activity level among schoolchildren. *Journal of Sports Behavior*, 31, 130–146.

12. Malina, R. M. in Bouchard, C. (1991). *Growth, maturation and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Payne, V. G. in Isaacs, L. D. (1995). *Human Motor Development: A lifespan approach*. Mountain View, CA: Mayfield.
14. Rychtecky, A. (2007). Active Lifestyles of Young People – Benefits and Outcomes. Poglavje 11. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles* (str. 199–218). Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
15. Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B. idr. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 86–92.
16. Sallis, J. F. in Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
17. Sallis, J., Simons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L., Faucette, R. idr. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), S248–S257.
18. Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah. Šolsko leto 2007/08*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
19. Statistični urad Republike Slovenije (2008). *Srednješolsko izobraževanje*. Pridobljeno 29. 3. 2011 s: http://www.mss.gov.si/si/delovna_podrocja/srednjesolsko_izobrazevanje/.
20. Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2007). Physical and motor development, sport activities and lifestyles of Slovenian children and youth – changes in the last few decades. Poglavje 13. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles* (str. 243–264). Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
21. Westerståhl, M., Barnekow-Bergkvist, M. in Jansson E. (2005). Low physical activity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(5), 287–297.
22. Woodfield, L., Duncan, M., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A. in Jenkins, C. (2002). Sex, ethnic and socio-economic differences in children's physical activity. *Pediatrics Exercise Science*, 14, 277–285.

izr. prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport –
Oddelek za športno vzgojo
e-pošta: marjeta.kovac@fsp.uni-lj.si



Katarina Cerar

Nekateri vidiki uporabnosti dihalnih strategij v vzgojno-izobraževalnem delu

Izvleček

Eden od temeljnih ciljev sodobnih vzgojno-izobraževalnih procesov je naučiti učence učinkovito in kritično misliti (Rupnik Vec, 2010; Peklaj idr., 2009). Kritičnost v mišljenju je osnova številnih kompetenc, ki naj bi jih razvili mladi v času šolanja. Sodobna pedagoška praksa v Evropski uniji je usmerjena k izpolnjevanju te nove vloge in naloge: ustvarjanje kritičnih mislecev (Uradni list EU, 2006). Raziskave kažejo, da je razvoj kompetenc učencev močno odvisen od njihovega zaznavanja kompetentnosti učitelja (Peklaj idr., 2009). Če naj učitelji razvijajo sposobnost kritičnega mišljenja pri učencih, bi morali to sposobnost tudi sami nenehno razvijati. Že obstoječa konceptualna orodja (Rupnik Vec, 2006), s katerimi je mogoče razvijati kapaciteto kritičnega mišljenja, bi se lahko dopolnjevala s strategijami, ki vključujejo usmerjanje in zaznavanje dihanja (dihalne strategije). Kineziološka znanost bi lahko nastopala kot tisto znanstveno področje, ki bi omogočilo razvoj ustreznih oblik dihalnih strategij in metod, primernih za uporabo v vzgojno-izobraževalnem delu.

Ključne besede: kritično mišljenje, samorefleksija, dihalne vaje, meditacija, edukacija.



<http://wholemeprograms.files.wordpress.com/>

Some aspects of the practical application of breathing strategies in educational work

Abstract

One of the fundamental objectives of modern educational process is to teach students to think critically and effectively (Rupnik Vec, 2010; Peklaj et al., 2009). Critical thinking is the basis for many key competences that should be developed by the young people during their compulsory education and training. Modern teaching practice in the European Union aims to fulfill these new role and task: creating critical thinkers (Uradni list EU, 2006). Research shows that students' competence development is highly dependent on their perception of their teacher's competence (Peklaj et al., 2009). If teachers are to develop critical thinking skills in their students, this ability should be continuously developed by themselves. Existing conceptual tools (Rupnik Vec, 2006), which can be used to develop critical thinking capacity could be complemented by strategies that include controlling and detection of breathing (respiratory strategy). Kinesiological science could act as a scientific field, which would allow the development of appropriate forms of respiratory strategies and methods that would be suitable for use in educational work.

Key words: critical thinking, self-reflection, breathing exercises, meditation, education

■ Kritično mišljenje – več-dimenzionalen koncept

V poplavi informacij in najrazličnejših vplivov, ki jim je dandanes izpostavljen človek, je pomembno, da zna iz zaznanega izluščiti pomembno od nepomembnega, verjetno od manj verjetnega, da zmore o zaznanem presojati na podlagi zavestno oblikovanih meril presoje (Rupnik Vec, 2010). Tako zaznavanje in presojanje človeku omogoča kritično mišljenje. Kvalitete kritičnega misleca so po mnenju Lipmana (v Rupnik Vec, 2010, str. 177) »iskanje resnice, poštenost in spoštovanje drugih«. Če naj učitelj svoje delovanje smiselno (kakovostno) usmerja v smeri razvoja učencev kot kritičnih mislecev, mora imeti jasen koncept, kaj kritično mišljenje sploh je. Koncept kritičnega mišljenja, ki prevladuje v nekem kulturnem in vzgojno-izobraževalnem okolju, namreč vpliva na oblikovanje učnega procesa in s tem na razvoj sposobnosti in lastnosti, ki kritično mišljenje omogočajo (prav tam, str. 173). Obstaja več teoretskih vidikov kritičnega mišljenja ter iz teh vidikov izpeljanih načel poučevanja. Ožje pojmovanje kritičnega mišljenja obsega sposobnost analize, evalvacije in argumentacije idej oziroma trditev, medtem ko širša pojmovanja razumejo kritično mišljenje kot celoto socialno-čustvenih in motivacijskih naravnosti ter kognitivnih veščin posameznika. Širše razumevanje kritičnega mišljenja tako poleg kognitivnih dimenzij posameznika vključuje tudi socialne, čustvene, etične dimenzije, ki prispevajo k oblikovanju trditev oziroma argumentov ter posledično vplivajo na delovanje ter način življenja posameznika. Večina avtorjev, ki proučuje dimenzije in manifestacije kritičnega mišljenja, »dokaj jasno odgovarja na vprašanje, kako spodbujati razvoj kognitivnih veščin učencev, ne daje pa /.../ smernic glede tega, kako spodbujati razvoj socialno-čustvenih naravnosti na kritično mišljenje« (Rupnik Vec, 2010, str. 179).

Samorefleksija odkriva socialno-čustveno dimenzijo kritičnega mišljenja

Pri oblikovanju učiteljske prakse naj bi bil najugodnejši eklektičen pristop pri vključevanju posameznih teoretičnih vidikov kritičnega mišljenja (Rupnik Vec, 2010). Kot skupen imenovalec vsem teoretičnim vidikom kritičnega mišljenja se (med drugimi) pojavlja sposobnost samorefleksije: sposobnost samoevalvacije, samokorekcije razmišljanja, sposobnost prepoznavanja lastnih zmot, sposobnost uravnavanja lastnega miselnega procesa oziroma sposobnost metakognicije (Rupnik Vec, 2006, 2010). Nujen pogoj za kritičnost v mišljenju je torej poleg dobrega poznavanja področja, na katerem utemeljujemo, in postopkov, s katerimi utemeljujemo svoja prepričanja, primerno razvita sposobnost samorefleksije. Kot sledi iz nadaljnjega besedila, lahko sposobnost samorefleksije razumemo kot sposobnost, ki je povezana s socialno-čustvenim doživljanjem posameznika.

■ Človek je bitje interpretacije

Vsako mišljenje se začne z zaznavo. Različni avtorji predvidevajo, da čustveni možgani (retikularna formacija, limbični sistem) vsako zaznano čutno informacijo ali pa informacijo iz notranjih organov ovrednotijo, še preden naš razumni, zavestni jaz (neokorteks) zaznavo sploh dobi v obdelavo. Čustven del možganov sproži odziv avtonomnega živčnega sistema, posredno pa z ovrednotenjem zaznanega vpliva na potek zavestnih miselnih procesov (Goleman, 1999). Obstaja več teoretičnih modelov kognitivne psihologije, ki opisujejo potek procesiranja informacij od zaznave do delovanja (ubesedenje stališč, trditev; fizična aktivnost) (Rupnik Vec, 2006). V tem procesu posameznik preide (hipno ali v daljšem časovnem obdobju) več faz, ki potekajo zavestno ali največkrat nezavedno (prav tam, str. 431).

V svojem prispevku Rupnik Vecova (2006) združi teoretične modele, ki so

jih oblikovali Milivojevič, Larrivee, Senega in Schein v *integrativni model dejavnikov doživljanja in odločanja*. Model izpostavlja, da je proces zaznavanja neke situacije (dogodka, besedila, medosebnih odnosov ...) vedno selektiven. Selekcija se zgodi na podlagi zavestnih ter pogosto tudi nezavednih filtrov. S filtri se označuje naše kognitivne strukture (mentalne modele, prepričanja, predpostavke) ali drugače povedano – filtri predstavljajo naše ideje o sebi, svetu, o odnosih med pojavi. Selektivno zaznane dražljaje nato posameznik interpretira v skladu s svojimi mentalnimi modeli. Naslednji korak v procesiranju informacij predstavlja vrednotenje zaznanega, ki je zopet subjektivno pogojeno z obstoječimi kognitivnimi strukturami oziroma mentalnimi modeli. Vrednotenju sledi odziv na ravni doživljanja. Odziv se kaže fiziološko v aktivaciji določenih živčno-hormonskih vzorcev, ki se na doživljajski ravni izrazijo kot čustva. Čustveno doživljanje nadalje pogojuje akcijsko tendenco. Od čustev pa je odvisna sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja usmerjenega mišljenja (sposobnost koncentracije) oziroma motivacija (Schilling, 2000). Motivacija je bistven element vsakega delovanja posameznika, seveda tudi učenja in s tem kritičnega mišljenja.

Naši mentalni modeli (prepričanja, predpostavke, predsodki, pričakovanja) so posledica izkušenj in znanja, lahko so ozaveščeni ali pa ne (so implicitni), lahko so racionalni (ustrezajo resničnosti, so podprti z ustreznimi dokazi) ali iracionalni, zdravorazumski (utemeljeni na sicer splošno razširjenih a nepreverjenih resnicah).

Ozaveščanje predpostavk (mentalnih modelov) je en največjih intelektualnih izzivov posameznika, pravi Brookfield (v Rupnik Vec, 2006, str. 434). Pri oblikovanju objektivne misli je tako bistveno prepoznavanje lastnih ali občih (morda neutemeljenih) predpostavk. Kot preprost primer paradigmatike predpostavke lahko na primer navedemo že preživelo verjetje, da strelo in grom povzročajo bogovi, ker so jezni na človeka. Ali pa: »Čustva so iracionalna in

jih ni mogoče nadzirati» (Rupnik Vec, 2006, str. 435).

Glede na omenjene teoretične modele je posameznikovo zaznavanje, interpretacija in vrednotenje neke situacije (pojavov) vedno subjektivno, filtrirano prek mentalnih modelov. Mentalni modeli pa niso statične strukture, se ves čas spreminjajo. Spremembe so razvojne (doseganje razvojnih stopenj v procesu odrasčanja), posledica načrtnih prizadevanj (načrtno učenje, pridobivanje znanja) in individualnih izkušenj.

Avtorji torej predvidevajo, da je naše mišljenje v osnovi pogojeno z našimi zavestnimi ali pogostejše nezavednimi mentalnimi modeli, ki so oblikovani v preteklosti, sooblikujejo zaznavo sedanjosti »in prek odziva, ki je posledica trenutne zaznave, vplivajo na prihodnost« (Rupnik Vec, 2006, str. 448). Za »izvajanje« kritičnega mišljenja je pomembno, da se zavedamo, da v nas obstajajo že oblikovane predpostavke, pričakovanja, predsodki, vnaprejšnje sodbe (oziroma ideje o nas in o svetu), ki niso nujno resnične ali točne in so pravzaprav naša interpretacija zaznanega. Šele, ko se posameznik zave obstoja lastnih mentalnih slik, obstoja lastne interpretacije, lahko preveri veljavnost le-te in se zavestno odloča o pomenu in vplivnosti predpostavk na svoje razmišljanje in delovanje.¹ Kritični mislec naj bi bil tako sposoben prepoznati, sprejeti in spremeniti (dograditi) obstoječe mentalne modele, s tem pa širiti svoje in obče znanje. Samorefleksija je ena od dejavnosti, ki posamezniku omogoča prepoznavanje mentalnih modelov.

Kritična samorefleksija kot strukturiran proces

Samorefleksija je v pedagoški praksi zaželen pojav, saj lahko učitelj preko prepoznavanja lastne miselne dinamike (prepoznavanje prepričanj, pričako-

¹Po Freudu naj bi človek dosegel največjo svobodo (svobodno voljo lahko razumemo tudi v povezavi s kritičnim mišljenjem) takrat, kadar je najbolj premišljen, kadar se zaveda notranjih gibal, ki vplivajo na njegovo delovanje in razmišljanje (Palmer, 2002, str. 248).

vanj, vnaprejšnjih sodb) bistveno vpliva na potek učnega procesa, na kvaliteto odnosov z učenci in s sodelavci ter ne nazadnje na zmanjševanje doživetega stresa (Rupnik Vec, 2006, str. 450–451). V procesu nepretrganega vrednotenja in refleksije lastne poklicne poti posameznik postaja razmišljujoč (reflektirajoč) praktik in tako vpliva na kvaliteto svojega profesionalnega razvoja (Rupnik Vec, 2006).

Ozaveščanje predpostavk (mentalnih modelov, predsodkov, vnaprejšnjih sodb ...) ni samoumeven proces. Samouvid (vpogled v lastno dinamiko razmišljanja, doživljanja in ravnanja, v lastne implicitne teorije, prepričanja, mentalne modele) ni avtomatizem, ki se posamezniku zgodi (Rupnik Vec, 2006, str. 459). Poleg želje po odkrivanju in raziskovanju lastnih mentalnih modelov naj bi posameznik, ki stopi na pot samorefleksije, poznal in uporabljal tudi katero od konceptualnih orodij za spodbujanje tega (dolgotrajnega) procesa. Pedagoška praksa pozna več orodij, konceptov (portfolio, dnevniki, študije primerov, akcijsko raziskovanje, supervizija), s katerimi se spodbuja samoreflektivno dejavnost učitelja, s tem pa se razvija tudi kapaciteta kritičnega razmišljanja učencev.²

Z obstoječimi konceptualnimi orodji za spodbujanje kritične samorefleksije v pedagoški praksi učitelj načrtno razvija sposobnost ozaveščanja (prepoznavanja) lastnih mentalnih modelov, razvija svoje sposobnosti preverjanja resničnosti mentalnih modelov ter njihove funkcionalnosti. Na podlagi teh procesov lahko učitelj spreminja lastno obstoječe delovanje v (še) bolj konstruktivne oblike, s katerimi se izboljšuje kvaliteta dela tako učitelja samega kot učencev.

Vendarle lahko ozaveščanje mentalnih modelov v posamezniku sproži

²Raziskava v slovenskem okolju je pokazala, da je učenčovo zaznavanje lastne kompetentnosti povezano z zaznavanjem kompetentnosti učitelja (Pekljaj idr., 2009). Kritično razmišljujoč učitelj – ta javno razpravlja o lastnih prepričanjih in predpostavkah ter drugim omogoči enako razpravo – predstavlja kakovosten model kritičnega mišljenja učencem (Rupnik Vec, 2006).

notranjo stisko, negotovost in odpor (Rupnik Vec, 2006, str. 445). Ta »negativna« duševna stanja naj bi posameznik presegel z načrtnim uresničevanjem alternativnega delovanja, ki ga izoblikuje na podlagi samorefleksije ter s pomočjo že obstoječih metod pedagoškega dela (Rupnik Vec, prav tam). Takšno alternativno delovanje pa je lahko oteženo *ravno zaradi* notranje stiske, negotovosti in odpora, saj občutek nekompetentnosti zmanjšuje samoučinkovitost (Bandura, 1997, v Pekljaj idr., 2009). Preproste dihalne strategije, katerih učinki so na kratko opisani v nadaljevanju dela, bi lahko nastopale kot eno od konceptualnih orodij za spodbujanje zavedanja svojega razmišljanja in hkrati kot način zmanjševanja občutij notranje stiske.

Dihalne vaje kot sredstvo za zmanjševanje občutij notranje stiske

Vsak dražljaj, ki povzroči notranjo stisko (ta se lahko izrazi kot anksioznost, strah, odpor, jeza, negotovost ...), lahko rezultira v proženju stresnega odziva. Govorimo o psihogenih (notranjih) dejavnikih stresa (Slivar, 2009). Dolgotrajno povečane vsebnosti stresnih hormonov ter pretirana vzburjenost simpatične komponente vegetativnega živčnega sistema, ki so posledica kroničnega³ stresnega odziva, negativno vplivajo na delovanje telesnih celic ter s tem na celotno zdravstveno stanje posameznika (Starc, 2007). Hkrati z zmanjšanimi telesnimi sposobnostmi (zmanjšana imunska sposobnost, nespečnost, razvoj srčno-žilnih, kostno-mišičnih ter drugih obolenj) prihaja do spremembe psihičnega počutja (Starc, 2007). Kronični negativni stres⁴ negativno vpliva na kognitivne procese (zmanjšana sposobnost koncentracije ter objektivne presoje situacije, zmanjša se sposobnost pomnjenja) ter na čustveno doživljanje (povečana

³Stres oziroma dražljaj, ki povzroči stresni odziv, je lahko enkraten, ponavljajoč ali kroničen; lahko je močan (velike spremembe) ali v blagi obliki (dnevne neprijetnosti) (Slivar, 2009).

⁴Kognitivna ocena o lastni usposobljenosti za obvladovanje stresne situacije določa doživljanje stresne reakcije kot pozitivne (eustres) ali kot negativne (stres).

razdražljivost, jeza, strah, krivda, sram, zaskrbljenost, depresivnost oziroma t. i. stresna čustva) (v Slivar, 2009).

Učiteljski poklic sodi v skupino najbolj stresnih poklicev. Viri stresa v učiteljskem poklicu so različni, stresno doživljanje pa povzroča izgube tako na družbeni (absentizem, prezentizem, fluktuacija) kot na osebni ravni (Slivar, 2009). Zato so prizadevanja v smeri zmanjševanja stresa pri učiteljih v Evropski uniji ter tudi v drugih državah (npr. ZDA, Kanada, Avstralija, Nova Zelandija) velika (Nübling idr., 2011; European committee for education – ETUCE, 2004, 2009).

Dihalni vzorec bistveno vpliva na aktivnost vegetativnega živčnega sistema (Kolisko idr., 2004). Počasno preponsko dihanje 12 ciklov (vdih/izdih) na minuto povzroči uravnoteženost v aktivnosti parasimpatične in simpatične komponente vegetativnega živčnega sistema. Dihalni vzorec s 6 cikli na minuto pa povzroči dominantnost parasimpatičnega živčnega sistema, njegove glavne komponente, 10. možganskega živca, klateža (*nervus Vagus*). Raziskave kažejo, da je visoka inervacija 10. možganskega živca povezana z boljšo čustveno uravnovešenostjo, jasnim mišljenjem, povečano sposobnostjo za zbranost in z učinkovitejšim imunskim sistemom (v Sunderland, 2009, str. 45).

Zaradi recipročnosti delovanja obeh komponent vegetativnega živčnega sistema povečanje aktivnosti ene komponente pomeni zmanjšanje aktivnosti druge. Z načrtno aktivacijo parasimpatičnega dela vegetativnega živčnega sistema (kot posledica počasnega preponskega dihanja) se zmanjša inervacija simpatične komponente. S tem se zmanjša izločanje stresnih hormonov, saj je nadledvična žleza, iz katere se stresni hormoni izločajo, oživilna izključno s simpatičnim živčnim sistemom (Patton in Thibodeau, 2010). Hkrati je zmanjšana aktivnost tudi drugih fizioloških procesov, ki jih usmerja simpatični živčni sistem (simpatično vzbujenje med drugim poveča frekvenco srčnih utripov, razširja arterije v velikih skeletnih mišicah, oži

arterije v glavi, dviga arterijski tlak, zvišuje glukozo v krvi itd.) (Starc, 2007). Iz navedenega lahko torej sklepamo, da izvajanje počasnega preponskega dihanja zmanjša stresni odziv na fiziološki ravni.

Hitro dihanje, ki je posledica stresnega odziva, povzroča znižanje vsebnosti CO₂ (pCO₂) v izdihanem zraku. Znižanje pCO₂ v izdihanem zraku se povezuje z anksioznostjo ter z depresivnimi in paničnimi duševnimi stanji (Boiten, Frijda in Wientjes, 1994; Conrad idr., 2007; Meuret, Wilhelm, Ritz in Roth, 2003). Plitvejšje prsno dihanje je glede na izsledke raziskav (Conrad idr., 2007; Peper in MacHose, 2007) že samo po sebi izzvalo občutke anksioznosti. Tako imenovane »negativne misli«, ki spremljajo omenjena duševna stanja, slabšajo učinkovitost pri reševanju težav ali izzivov (Bandura, 1997, v Peklaj idr., 2009). Počasno preponsko dihanje preprečuje znižanje pCO₂ v izdihanem zraku, raziskave pa kažejo statistično značilno povezavo med počasnim preponskim dihanjem in umirjenim, pozitivno naravnanim občutjem (Boiten, Frijda in Wientjes, 1994; Philippot, Chappelle in Blairy, 2002).

Dihanje nastopa tudi kot en izmed fizioloških sistemov za ohranjanje kislobazičnega ravnovesja telesnih tekočin (telesni pH). Hiperventilacija ali hipoventilacija⁵, nastali zaradi kateregakoli vzroka (v Cerar in Lasan, 2010), povzročata respiratorno alkalozo oziroma acidozo. Neravnovesje pH telesnih tekočin resno ogroža delovanje telesnih celic in s tem zdravje celotnega organizma (Gilbert, 1999; Patton in Thibodeau, 2010). Raziskovanja (Boiten, Frijda in Wientjes, 1994; Haruki, Homma, Umezawa in Ma-saoka, 2001) kažejo, da čustvena stanja vplivajo na dihalni vzorec, ga subtilno spreminjajo (razvije se tako imenovana habitualna hiper- oziroma hipoventilacija) in tako posredno vplivajo na fiziološke aktivnosti v organizmu. Tako na

⁵Hiperventilacija je dihanje prek metaboličnih potreb organizma, značilno se pojavi hipokapnija, pomanjkanje CO₂ v krvi. Hipoventilacija je dihanje, ki ne zadosti metaboličnim potrebam organizma, pojavi se hiperkapnija, previsoka koncentracija CO₂ v krvi (Patton in Thibodeau, 2010).

primer hiperventilacija, ki je značilna za stanja strahu ali jeze, povzroča prek večje bazičnosti organizma višjo vzdržnost živčnega sistema. Hipoventilacija, ki se povezuje z občutji žalosti, pa prek večje kislosti telesnih tekočin sproži inhibicijo v proženju živčnih impulzov (Patton in Thibodeau, 2010).

Z redno vadbo počasnega preponskega dihanja se spreminja sam vzorec dihanja med vsakodnevnimi aktivnostmi, dihanje postaja globlje, mirnejše, bolj tekoče. Pomembna sprememba, ki nastane ob redni vadbi dihanja, je, da se posameznik začne zavedati svojega dihalnega vzorca in nanj lahko tudi zavestno vpliva. To je pomembna sposobnost ravno v stresnih trenutkih, ko nas lahko prevzame občutek, da nimamo nadzora nad telesnimi reakcijami. Z dihanjem, ki je edina fiziološka funkcija, ki jo lahko vsaj deloma zavestno usmerja, je človeku dana sposobnost in zmogljivost usmerjanja lastnih fizioloških in tudi duševnih (čustvenih) procesov.

Glede na navedene podatke je moč sklepati, da bi pedagoški delavci z znanjem in izvajanjem preprostih dihalnih vaj pridobili veliko: znižanje stresne reaktivnosti in zato zmanjšanje težav, povezanih s stresom. Znižanje stresnih hormonov omogoča bolj racionalno mišljenje in delovanje, bolj nadzorovano izražanje čustev (Starc, 2007). Večja inervacija desetega možganskega živca, do katere pride ob počasnem globokem dihanju izboljšuje homeostatske⁶ sposobnosti organizma, izboljša se delovanje imunskega sistema ter srčno-žilnega sistema (Pal, Velkumary in Madanmohan, 2004). Zavestno zaznavanje in usmerjanje dihalnega vzorca tudi preprečuje pojav habitualne hiper- ali hipoventilacije, ki vodita v številna psihofizična obolenja. Izvajanje preprostih dihalnih vaj bi bilo seveda izredno dobrodošlo tudi za učence.

⁶Homeostaza pomeni vzdrževanje ravnovesja biološkega sistema z notranjimi mehanizmi. Znotraj telesa obstaja normalno standardno okolje, katero se vzdržuje s številnimi avtomatičnimi procesi (Patton in Thibodeau, 2010).

Čuječnost kot sestavni del samorefleksije in kritičnega mišljenja

Termin čuječnost je v slovensko okolje vpeljal dr. Černetič (Černetič, 2005). Z uporabo besede čuječnost⁷ je skušal vsebinsko smiselno prevesti angleško besedo »mindfulness«. Angleška beseda »mindfulness« ima več pomenov, nanaša se na kvaliteto zavedanja in pozornosti ter tudi na sposobnost pomnjenja in priklica duševnih (mentalnih) vsebin (Dreyfus, 2011). Čuječnost (»mindfulness«) »sestavlja« dve komponenti: zavedanje sedanjega trenutka in sprejemanje lastnega doživljanja v tem trenutku. Zavedanje sedanjega trenutka označuje ravno to: polnost zavedanja zunanjega in notranjega dogajanja, ki ga zaznavamo s čutili (poleg petih čutil tudi občutja, ki prihajajo iz kinestetičnih receptorjev), ter hkrati zavedanje dogajanja v duševnem svetu (zavedanje kognitivnih in čustvenih procesov, ki seveda izhajajo iz preteklih izkušenj). Sprejemanje svojega doživljanja ne pomeni podrejanosti se zunanjim ali notranjim vplivom (pasivnost, nihilizem ali fatalizem), ampak sprejemanje in dopuščanje lastnega doživljanja, brez zanikanja ali potlačitve občutij (Černetič, 2012).

Pomembna kvaliteta zaznavanja, ki jo posameznik razvija v procesu razvijanja čuječnosti, je opuščanje presojanja o lastnem doživljanju. Namreč, po jogijskem izročilu (v Orr, 2005) je naše razmišljanje pogosto omejeno ravno zaradi notranje sodbe o lastnih občutkih (to je prav, da čutim/mislím, to je narobe, da čutim/mislím). Skozi proces razvijanja čuječnosti naj bi posameznik razvijal radovednost o lastnem mišljenju.

Razvijanje čuječnosti je proces, ki izhaja iz budistične prakse in se v zahodnem svetu pojavlja brez religioznih vsebin budizma. V zadnjih dveh desetletjih se je razširjenost tehnik, ki vključujejo čuječnost, izredno razširila. Število strokovnih člankov na temo »mindfulness«

(čuječnost) se je v zadnjem desetletju izredno povečalo – od nekaj deset konec prejšnjega stoletja do nekaj tisoč v današnjem času (2012). Čuječnost se aplicira na najrazličnejša področja – od zdravstva, šolstva, socialnega dela, do drugih delovnih okolij, kot psihoterapevtski pristop, v družinska okolja, šport (npr. v Černetič, 2005; Gold idr., 2009; Kee, Chatzisarantis, Kong, Chow in Chen, 2012; Mañas idr. 2011; Newberg idr., 2010). Razvijanje čuječnosti (pozornosti, prisotnosti, odprtosti) pozitivno vpliva na psihofizično zdravje, osebno zadovoljstvo ter na izboljšanje medosebnih odnosov (npr. v: Fang idr., 2010, Hölzel idr. 2011; Warnecke, Quinn, Ogden, Towle in Nelson, 2011).

Razvijanje čuječnosti po sistemu, kot ga je razvil dr. Kabat-Zinn⁸ (Kabat-Zinn, 2009), običajno poteka v okviru manjših skupin. Udeleženci se spoznavajo s teoretičnimi vsebinami, ki so nujne za razumevanje koncepta čuječnosti (osnove delovanja človeškega organizma, seznanjanje s psihološkimi teoretičnimi modeli duševnih procesov), ter z vsebinami, ki se dotikajo problematike, s katero se sooča skupina (problematika delovnega okolja, zdravstvene težave ipd.). Del programa, ki vključuje tudi vsakodnevno delo doma, temelji na razvijanju sposobnosti zaznavanja telesnih občutkov. V ta namen se izvaja t. i. pregled telesa (zaznavanje telesnih občutkov v ležečem položaju) ter telesne vaje, gibanja, ki izvirajo iz joge in pri izvedbi katerih je bistveno občutenje gibanja. Vse tehnike neločljivo vključujejo zavedanje dihanja.

Zavedanje dihanja oziroma osredotočanje pozornosti na dihanje je tudi osnova tako imenovane sedeče meditacije,⁹ ki je glavno orodje za razvijanje čuječnosti. Takšen proces (osredotočanje na dihanje) se morda sliši precej preprost in

pravzaprav tudi je, vendar posameznikovo pozornost od dihanja spet in spet odvrnejo misli, nehoteni ali hoteni miselni procesi. Bistvo meditacije (mentalnega treninga) je, da se teh misli zavemo in nato pozornost zopet nežno, brez obtoževanja, žalosti ali jeze privedemo nazaj na dihanje. Tako se poleg zmožnosti zaznavanja lastnih misli povečuje tudi sposobnost načrtnega usmerjanja pozornosti (Kabat-Zinn, 2009).

Zavedanje dihanja se razlikuje od dihalnih vaj. Dihalne vaje temeljijo na zavestnem nadzoru in usmerjanju dihanja, medtem ko je zavedanje dihanja mentalno delo njegovega opazovanja. Zavedanje dihanja je najnaravnejša pot do osredotočenosti misli, razvija se moč pozornosti. Sposobnost načrtnega in usmerjenega razmišljanja je pogosto tista lastnost, ki odloča o kvaliteti posameznikovega življenja (Rama, Ballentine in Hymes, 1998).

■ Čuječnost povečuje zmožnost samorefleksije

Pomembna sposobnost, ki jo človek razvije ob razvijanju čuječnosti, je sposobnost zadržanja sodbe, sposobnost opazovanja lastnih misli, čustev, zaznav, brez takojšnjega avtomatičnega odziva (Brown, Ryan in Creswell, 2007; Orr, 2005). Podobno sposobnost predvideva samoreflektivna dejavnost: razvoj sposobnosti »helikopterskega pogleda« oziroma pogleda z razdalje na lastno ravnanje (Rupnik Vec, 2006, str. 448). Lahko rečemo, da gre za istovrstno mentalno delo: opazovanje svojega lastnega ravnanja ter duševnih procesov ob hkratnem zaznavanju situacije. Namen samorefleksije je (na) učiti se kritično razmišljati o lastnem mišljenju (metakognicija) (Rupnik Vec, prav tam), čuječnost pa omogoča bolj subtilno zaznavanje zunanjih in notranjih dražljajev, hkrati pa se povečuje sposobnost načrtnega usmerjanja mentalnih procesov – koncentracije (Brown, Ryan in Creswell, 2007, str. 213). Bolj subtilno zaznavanje notranjih pro-

⁸Dr. Jon Kabat-Zinn deluje v okviru Univerzitetnega zdravstvenega centra Massachusetts, kjer že od leta 1975 uspešno uporabljajo (izvajajo) proti-stresni program, ki temelji na čuječnosti (»mindfulness based stress reduction« – MBSR).

⁹V zahodnem svetu bi bil morda bolj sprejet izraz mentalni trening (Tušak in Kovač, 2011) kot meditacija. Z mentalnim treningom načrtno razvijamo pozornost oziroma usmerjenost mišljenja.

⁷Čuti, čutiti (16. stol) (staroslovansko), občutiti, zaznavati, razumeti, dojemati s čutili, tudi molčati, paziti (Šnoj, 2003).

cesov omogoča prepoznavanje lastnih mentalnih modelov (prepričanj, predsodkov, pričakovanj) oziroma filtrov, ki nam lahko, kot predvideva psihološka znanost (v Rupnik Vec, 2006; Orr, 2005), »popačijo« zaznavanje situacije.

Ker je bistvo čuječnosti v zaznavanju lastnih občutij brez obsojanja samega sebe, bi lahko sklepali, da se postopki samorefleksije, ki se že uporabljajo v pedagoški praksi, lahko dopolnjujejo s čuječnostjo tudi s tega vidika. Namreč, pedagoški delavec se nauči zaznavati lastno morebitno nekompetentnost brez sojenja, brez občutij notranje stiske¹⁰, ampak z radovednostjo in odprstostjo za nove poti.

Z urjenjem pozornosti (čuječnosti) naj bi človek razvil tudi boljšo sposobnost priključitve že znanih (doživetih) vsebin ter sposobnost opazovanja, zavestnega vrednotenja le-teh (Dreyfus, 2011). Sposobnost priključitve ter analize poteka nekakega dogodka (vsebin) pa je pomemben del samorefleksivne prakse.

Glede na ta kratek povzetek, ki kaže, kako se dopolnjujeta praksi čuječnosti in samorefleksije, lahko sklepamo, da bi učitelji z razvijanjem čuječnosti veliko pridobili. Povečanje pozornosti, povečanje zavedanja zunanjih in notranjih procesov oziroma povečanje čuječnosti lahko razumemo tudi kot podstat samorefleksivnim praksam. Z izboljšanjem samorefleksivne prakse pa se poveča tudi kapaciteta kritičnega mišljenja (Rupnik Vec, 2010) učitelja samega. Kritično razmišljujoč učitelj predstavlja kakovosten model kritičnega mišljenja učencem (Rupnik Vec, 2006). Učenci kompetentnost učitelja prepoznavajo; višje, kot so znane kompetence učitelja s strani učencev, bolj so učenci usmerjeni v izkazovanje lastnih zmožnosti, manj je aktivnosti samooviranja (npr. zamujanje, odsotnost, neizpolnjevanje domačih obveznosti) in skepticizma (Pekljaj idr., 2009).

Razvijanje čuječnosti in samorefleksivno prakso lahko razumemo tudi kot strategije, s katerimi učitelj razvija spo-

sobnost zaznavanja čustvenih stanj učencev.¹¹ Večje število raziskav, ki jih navajajo Pekljaj in sodelavci (2009, str. 121), namreč kaže na pozitivno povezavo med občutjem sprejetosti (čustvena toplota in skrb učitelja) in prosocialnim vedenjem učencev, njihovo sposobnostjo samokontrole, odgovornega ravnanja, pripravljenostjo za napor (učenje, opravljanje nalog).

Raziskave, v katerih so preverjali uporabnost in učinkovitost čuječnostne meditacije (oziroma, če rečemo v bolj zahodnem tonu: mentalni trening čuječnosti – pozornosti, prisotnosti) pri učiteljih, so dale zelo dobre rezultate (Gold idr., 2009; Mañas idr., 2011; Napoli, 2004).

■ Vključevanje dihalnih strategij v šolsko športno vzgojo

Šolska športna vzgoja je predmetno področje, ki mu učenje dihalnih strategij v okviru šolskega pouka najbolj priteče. Cilji šolske športne vzgoje (Kovač idr., 2011) vključujejo tudi razvijanje sposobnosti zaznavanja gibanja, razvijanje čustvenega odnosa do gibanja, razumevanje pomena sprostitve organizma. Omenjene dihalne strategije lahko razumemo tudi kot tehnike, s katerimi bi lahko pripomogli k kvalitetnemu doseganju teh ciljev.

Preproste dihalne vaje (npr. globoko preponsko dihanje) lahko razumemo kot povsem telesno (fizično, ne duhovno) vajo, saj je za izvedbo dihalne vaje bistvena dobro razvita *zavestna* sposobnost krčenja in sproščanja dihalnih mišic. Čeprav še ni izoblikovanega programa, ki bi ga učitelji lahko uporabljali v okviru šolske športne vzgoje, obstaja obsežna literatura o jogi za otroke, v kateri je mogoče najti številne vaje za spodbujanje počasnega preponskega dihanja. Tovrstno znanje lahko predstavlja pomembno znanje za življenje, saj ustrezen dihalni vzorec vpliva na

zmanjševanje stresnega odziva ter pripomore k boljši osredotočenosti misli.

Razvijanje metod, kako načrtno razvijati čuječnost (pozornost, prisotnost) pri otrocih in mladostnikih, je za enkrat še v »povojih« in na ravni pilotskih raziskav, vendar rezultati kažejo pozitiven učinek tako na ravni kognitivnih in čustvenih procesov (npr. v Wisner, Jones in Gwin, 2010) kot tudi na ravni telesnih sposobnosti (npr. v Kee in Liu, 2011; Kee, Chatzisarantis, Kong, Chow in Chen, 2012). Razvijanje čuječnosti lahko razumemo tudi kot razvijanje sposobnosti zaznavanja naših čutov. Zanimivo je, da je že »starosta« šolske športne vzgoje, Johan Ch. F. Guts-Muths (1759–1839) dejal, da ostrina mišljenja izvira iz ostrine čutil ter da sta moč in spretnost odvisni od prisotnosti duha in poguma (Videčnik, 1971). Razvijanje čuječnosti pomeni prav to: razvijanje ostrine čutil ter razvijanje prisotnosti duha oziroma misli (tukaj in zdaj).

■ Zaključek

Vzgojno-izobraževalni sistem, njegove vsebine in organiziranost se ves čas spreminjajo. Spreminjanje je posledica novih zaznanih potreb družbe. Evropska družba dandanes (med drugim) zaznava potrebo po sistematičnem razvijanju sposobnosti kritičnega mišljenja tako pri mladi generaciji kot tudi celotni populaciji. Le kritičnost v mišljenju kot splošna kvaliteta posameznikov lahko privede do zdravega razvoja, do odgovornega ravnanja na osebni in družbeni ravni (Uradni list EU, 2006). Evropska družba zaznava tudi močno potrebo po zmanjševanju stresnega doživljanja pri prebivalcih, saj postajajo bolezni, povezane s stresom, vse bolj pereč problem (European trade union committee for education – ETUCE, 2004, 2009), ki vodi v izgube tako na osebni kot na družbeni ravni.

Preproste dihalne tehnike (tehnike počasnega preponskega dihanja) ter tehnika zavedanja dihanja (mentalni trening) bi lahko predstavljale enega izmed načinov, kako doseči zgoraj vedene cilje Evropske družbe.

¹⁰Kot je predvideno v modelu razvoja samorefleksije avtorice Larriveejeve (v Rupnik Vec, 2006, str. 445–446).

¹¹Učenje se odvija kot stalna dinamična medigra čustev, motivacije in kognicije (Boekartes, 2010, v Marentič-Požarnik, 2011).

Kineziološka znanost, nosilka le-te je v naši državi Fakulteta za šport, lahko naredi veliko za oblikovanje primernih, znanstveno utemeljenih metod, ki bi vključevale dihalne strategije. Z uporabo ustreznih dihalnih strategij bi lahko prispevali k razvoju še bolj kakovostnega vzgojno-izobraževalnega procesa.

Literatura

- Boiten, F. A., Frijda, N.H. in Wientjes C. J. E. (1994). Emotions and Respiratory Patterns: Review and Critical Analysis. *International Journal of Psychophysiology* 17(2), 103–128.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_method=list&_ArticleListID=784346093&sort=d&view=c&_acct=C000050221&version=1&urlVersion=0&userid=10&md5=2f1a8c0083fbd1864be3b2ed1c861a0f
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry* 18(4): 211–237.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://www.kirkwarrenbrown.vcu.edu/wp-content/pubs/Brown%20et%20al%20PI%202007.pdf>
- Cerar, K., Lasan, M. (2010). *Dihanje in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Conrad, A., Müller, A., Doberenz, S., Kim, S., Meuret, A. E., Wollburg, E., Roth, W. T. (2007). Psychophysiological effects of breathing instructions for stress management. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 32 (2), 89–98. doi: 10.1007/s10484-007-9034-x.
- Černetič, M. (2012). IPSA, Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje. Interno gradivo.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja* 14(2), 73–92.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://psy.ff.uni-lj.si/iGuests/Obzorja/Vsebine/Vol14-2/cernetic.pdf>
- Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centered and non-judgemental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary buddhism* 12(1): 41–56.
doi: 1080/14639947.2011.564815.
- European trade union committee for education. (2004). *Framework agreement on work-related stress*. Bruselj: avtor.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://etuce.homestead.com/EUprojects/Stress/ETUCE_implementation_guide_WRS_EN.pdf
- European trade union committee for education. (2009). Teacher's work related stress: implementing the ETUCE action plan and the european autonomous agreement on work related stress – interim report. Bruselj: avtor.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://teachersosh.homestead.com/Publications/06.2009_ETUCE_report_WRS_EN.pdf
- Gilbert, C. (1999). Breathing and the Cardiovascular System. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 3 (4), 215–224.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WHF-4GYH2F2-6&_user=10&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&urlVersion=0&userid=10&md5=fcc303dae6a6c420733beb9976934d25
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., Hulland, C. (2009). Mindfulness-based stress reduction (MSBR) for primary school teachers. *Journal of child and family studies* 19(2), 184–189. doi: 10.1007/s10826-009-9344-0
- Goleman, D. (1999). *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Haruki, Y., Homma, I., Umezawa, A. in Masaoka, Y. (2001). *Respiration and emotion*. Tokyo: Springer-Verlag.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramasetti, S., M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: Neuroimaging section* 191(1), 36–43. doi:10.1016/j.pscychresns.2010.08.006
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Dell, Random House.
- Kee, Y. H., Liu, Y.-T. (2011). Effects of dispositional mindfulness on self-controlled learning of a novel motor task. *Learning and individual differences* 21(4): 468–471. doi: 10.1016/j.lindif.2011.01.009
- Kee, Y. H., Chatzisarantis, N. N. L. D., Kong, P. W., Chow, J. Y., Chen, L. H. (2012). Mindfulness, movement control, and attentional focus strategies: effects of mindfulness on a postural balance task. *Journal of sport and exercise psychology* 34(5): 561–580.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&hid=122&sid=4b8ff7f7-a26d-4047-ba06-5d9b1077d94a%40sessionmgr112>
- Kolisko, P., Jandova, D., Salinger, J., Opavsky, J., Ježek, M. in Slovaček, K. (2004). Application of the Method of Spectral Analysis of Heart Rate Variability During Effects Assessment of Selected Breathing Techniques on Functional Changes in the Autonomous Nervous System. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 34 (2), 43–58.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/Veda/AUPO/AUPO_Gymnica_34-2.pdf
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf
- Mañas, M. I., Justo, C. F., Martinez, E. J. (2011). Reduccion de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educacion Secundaria Obligatoria a traves de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness (Reducing levels of teacher stress and the days of sick leave in secondary school teachers through a mindfulness training programme). *Clinica y Salud* (22)2, 121-137. doi: 10.5093/cl2011v22n2a3
- Marentič-Požarnik, B. (2011). Kaj je kakovostno znanje in kako do njega? O potrebi in možnostih zbliževanja dveh paradig. *Sodobna pedagogika* 62(129)2, 28–67.
- Napoli, M. (2004). Mindfulness training for teachers: A pilot program. *Complementary health practice review* 9(1), 31–42.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://chp.sagepub.com/content/9/1/31>
- Newberg, A. B., Wintering, N., Waldman, M. R., Amen, D., Khalsa, D. S., Alavi, A. (2010). Cerebral blood flow differences between long-term meditators and non-meditators. *Consciousness and cognition* 19(4), 899–905.
doi:10.1016/j.concog.2010.05.003
- Nübling, M., Vomstein M., Haug, A., Nübling, T., Adiwidjaja, A. (2011). *European-wide survey on teachers work related stress – assessment, comparison and evaluation of the impact of psychosocial hazards on teachers at their workplace*. European trade union committee for education: Bruselj.
Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://etuce.homestead.com/Publications2011/Final_Report_on_the_survey_on_WRS-2011-eng.pdf
- Orr, D., (2002). The uses of mindfulness in anti-oppressive pedagogies: philosophy

- and praxis. *Canadian journal of education* 27(4): 477–490.
- Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://www.eric.ed.gov/PDFS/EJ728316.pdf>
26. Pal, G. K., Velkumary, S., Madanmohan. (2004). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. *Indian journal of medical research* 120(2): 115–121.
- Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://www.icmr.nic.in/ijmr/2004/0807.pdf>
27. Palmer, D. (2002). *Ali središče drži? Uvod v zahodno filozofijo*. Ljubljana: DZS.
28. Patton, K. T., Thibodeau, G. A. (2010). *Anatomy and physiology* (7th edition). St. Luis, Missouri: Mosby Elsevier.
29. Peklaj, C., Kalin, J., Pečjak, S., Puklek Levpušček, M., Valenčič Zuljan, M., Ajdišek, N. (2009). *Učiteljske kompetence in doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev v šoli*. Ljubljana: Znanstvena založba filozofske fakultete: Birografika Bori.
30. Peper, E., MacHose, M. (1993). Symptom prescription: inducing anxiety by 70% exhalation. *Applied psychophysiology and biofeedback* 18(3): 133–139.
- Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://www.springerlink.com/content/p364311v76331447/>
31. Philippot, P., Chapelle, G., Blairy, S. (2002). *Respiratory feedback in the generation of emotion*.
- Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://www.ecsa.ucl.ac.be/personnel/philippot/RespFB010613.pdf>
32. Rama, S., Ballentine, R., Hymes, A. (1998). *Science of breath. A practical guide*. Honesdale: The Himalayan international institute of yoga science and philosophy of the USA.
33. Rupnik Vec, T. (2010). Različni teoretični pogledi na kritično mišljenje – primerjalni pregled. *Sodobna pedagogika* 61(3), 173–190
- Pridobljeno s svetovnega spleta:
http://www.sodobna-pedagogika.net/images/stories/2010-3-slo/2010_3_slo_08_rupnik_razlicni_teoreticni_pogledi.pdf
34. Rupnik Vec, T. (2006). Kritična samorefleksija – temelj profesionalnega razvoja in rasti. *Socialna pedagogika* (10)4: 429–465
- Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-RYPPEFTI>
35. Schilling, D. (2000). *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Stopnja 1, za delo u otroki od 6 do 10 let*. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
36. Slivar, B. *Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljicah, učiteljicah in učiteljih*. Ljubljana: SVIZ – Sindikat vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije: Matformat. Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://www2.sviz.si/media/RAZISKAVA%20O%20DELOVNEM%20STRESU%20PRI%20SLOVENSKIH%20uciteljih%20in%20vzgojiteljicah.pdf>
37. Snoj, M. (2003). *Slovenski etimološki slovar*. Ljubljana: Modrijan.
38. Starc, R. (2007). *Stres in bolezni*. Ljubljana: Sirius AP.
39. Sunderland, M. (2009). *Znanost o vzgoji*. Radovljica: Didakta.
40. Tušak, M., Kovač, E. (2011). Psihodiagnostični laboratorij v okviru Inštituta za šport na Fakulteti za šport. *Šport* 59 (3-4): 165–170.
41. Uradni list evropske unije (2006). *Priporočilo Evropskega parlamenta in sveta o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje*. L 394/10–12.
- Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:sl:PDF>
42. Videčnik, F. (1972). *Smotri, sredstva in metode šolske telesne vzgoje od Guts Muthsa do reforme 1971: diplomsko delo*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
43. Wisner, B. L., Jones, B., Gwin, D. (2010). School-based meditation practices for adolescents: a resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem. *Children and schools* 32(3): 150–159.
- Pridobljeno s svetovnega spleta:
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&hid=104&sid=16cce68b-d54a-497b-97cb-dd8574dcc855%40sessionmgr114>
44. Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., Nelson, M. R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical education* 45(4), 381–388.
- doi:10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x

Katarina Cerar, prof. šp. vzg.
katarina.cerar@yahoo.com



Laura Macura Kunej,
Bojan Smolnikar

Projekt naj športnica in naj športnik šole

Izvleček

Na OŠ Vižmarje Brod smo se pred dvajsetimi leti odločili, da otroke še bolj motiviramo za delo in pričeli izvajati projekt Najboljša športnica in najboljši športnik šole. Namen projekta je nagraditi učence za delo v šoli pri pouku ter drugih šolskih in zunajšolskih športnih dejavnostih. V projektu sodelujejo vsi otroci od 6. – 9. razreda, tekmovanje je ločeno po spolu. Vsak učitelj sam vodi evidenco in ni odvisen od drugega učitelja glede izbire vsebin in tekmovanj. Vsebine, ki so vključene v točkovanje, so del učnega načrta in so zapisane v učiteljevi letni pripravi na pouk. Učitelj ga predloži na začetku šolskega leta in je prilagojen prostorskim in materialnim pogojem, ki jih šola ima. S projektom in pozitivnim odnosom do dela, z doslednostjo pri izvajanju projekta in vključevanju v šolska športna tekmovanja, vzorom in spoštljivim odnosom do predmeta smo v vseh teh letih izboljšali odnos do dela in fair play. Motivacija za delo je v večini primerov pozitivna, otroci skorajda ne pozabljajo športne opreme in sproti spremljajo svoj napredek.

Ključne besede: športna vzgoja, osnovna šola, tekmovanje



The "Best male and female athlete of the school" project

Abstract

Twenty years ago the Vižmarje Brod Primary School decided to start motivating the children for work through a project entitled "The best male and female athlete of the school". The aim of the project is to reward pupils for their school work and sport school and extra-curricular activities. The project involves all pupils from 6th to 9th class who compete, separated by gender. Each teacher keeps a record and is not dependent on other teachers in their choice of contents and competitions. The contents which are marked form part of the curriculum and are included in the teacher's annual class schedule. The teacher submits it at the beginning of the school year and it is adapted to the school's spatial and material conditions. Throughout these years, thanks to the project and a positive attitude to work, consistency in implementation of the project, participation in school sport competitions as well as setting an example and showing respect to the subject we have succeeded in improving the attitude to work and fair play. In most cases, the motivation for work is positive, children no longer forget to bring their sports equipment and regularly monitor their own progress.

Key words: physical education, primary school, competition

■ Uvod

Motivacija, ki v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, je značilna za vse živalske organizme – od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Človekovo vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev, zato bodo potrebe zadovoljene, ko cilj dosežemo (Tušak in Tušak, 1994).

Športna vzgoja vzgaja in uči v športu, skozi šport in za šport. Pomembno je, da se skozi športno vzgojo naučimo raznovrstnih gibalnih spretnosti, osnov različnih športov, ki nam bodo prišle prav še dolgo po šolanju. Danes športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces motivacije za zdravo življenje in socializacijo (Kovač idr., 2011).

Tako smo se na OŠ Vižmarje Brod pred dvajsetimi leti odločili, da otroke še bolj motiviramo za delo, in pričeli izvajati projekt Najboljša športnica in najboljši športnik šole. Omenjen projekt je predlagal leta 1989 učitelj športne vzgoje Bojan Smolnikar, s katerim poučujeva športno vzgojo na predmetni stopnji ter organizirava in vodi različne aktivnosti na športnem področju. Smisel projekta je, da se vsak otrok najde v njem. Pred tem sem poučevala na Gimnaziji Ledina, kjer sem izvedla diplomsko raziskovalno nalogo z naslovom *Primerjava motoričnih potencialov med učenkami Gimnazije Ledina, ki redno telovadijo, in tistimi, ki se opravičujejo*. Že takrat sem želela na različne načine vplivati na dvig motivacije pri šolskih športnih dejavnostih. V letni delovni načrt šole smo ga kot projekt uvrstili v šolskem letu 2012/13.

Pri športni vzgoji učitelji opažamo velike spremembe v telesnem in gibalnem razvoju otrok, v zadnjih letih žal negativne, kar dokazujejo tudi rezultati športnovzgojnega kartona (Starc, Strel in Kovač, 2010). Vedno več otrok ima prekomerno telesno težo, slabo razvito moč, predvsem rok in ramenskega obroča in vedno slabše rezultate na



področju vzdržljivosti. Te trende opažamo tudi pri otrocih naše šole, kar je zagotovo odraz pogostega izogibanja nekaterim športnim vsebinam (daljši teki, vaje za razvoj moči, nekatere gimnastične vsebine ...) ter sedečega načina življenja. Otroci velikokrat pozabljajo športno opremo, pri športnih aktivnostih sodelujejo z odporom oz. potrebujejo veliko motivacije. Vsako gibanje jim predstavlja napor, ki je po njihovem mnenju nepotreben in nekoristen. *Fair play* nima več pomena, otroci ne spoštujejo in upoštevajo navodil in pravil ter odklanjajo sodelovanje v mnogih neobveznih športnih dejavnostih (tečaji, šolska športna tekmovanja ...).

Gibalne sposobnosti otrok se slabšajo, hkrati pa narašča njihova telesna teža. Pri dekletih se stanje izboljšuje, pri fantih se slabša. Rezultati zadnjih analiz za leto 2010/11 kažejo, da se je stanje na nekaterih področjih gibalnega razvoja malenkost izboljšalo.

Iz intervjuja, objavljenega v časniku Dnevnik, z avtorji spremljav J. Strelom, G. Starcem in M. Kovač, so slovenski učenci in dijaki v teku na 600 m danes v povprečju za dobrih devet sekund počasnejši, kot so bili pred 20 leti, zato, ker so bistveno težji in ne obvladajo več svojega telesa, saj so gibalne

sposobnosti zelo povezane s telesno maso; prav tako se je poslabšala tudi sprinterska hitrost (tek na 60 m), pa tudi povprečna gibalna zmogljivost (Lorenčič, 2012).

Vse zapisano naju je spodbudilo, da projekt izvajava še danes.

■ Vsebinski del

Namen projekta je nagraditi učence za delo v šoli pri pouku ter drugih šolskih in zunajšolskih športnih dejavnostih. Šolska zakonodaja nas obvezuje, da v šoli ocenjujemo znanje in ne sposobnosti, ki so v veliki meri prirojene, in na njihov razvoj lahko vplivamo le delno. Zato se nam zdi, da so pri tem gibalno nadarjeni otroci velikokrat prikrajšani oz. niso dovolj nagrajeni za svoje znanje, sposobnosti in delo.

Operativni cilji projekta:

- spodbujanje aktivnega sodelovanja pri pouku,
- dvigovanje motivacije za vse športne dejavnosti, tudi tiste, ki so učencem manj zanimive in naporene,
- sodelovanje pri šolskih športnih tekmovanjih v šoli in zunaj nje,
- spodbujanje zdrave tekmovalnosti,



- spodbujanje *fair playa*,
- upoštevanje navodil in pravil,
- spremljanje in vrednotenje svojega dela in dela drugih,
- spodbujanje medosebnih odnosov, pomoči drugemu, sprejemanja drugačnosti.

Seznanitev otrok s projektom

V začetku šolskega leta sva prvo uro športne vzgoje otrokom v 6. razredu s sodelavcem opisala in predstavila merila izvajanja projekta in cilje, ki jih želimo z njim doseči. Ker otroci tekmujejo vse do konca 9. razreda, sva jim v 7., 8. in 9. razredu vse ponovila v krajši obliki, saj sistem že dobro poznajo.

V projektu sodelujejo vsi otroci od 6. do 9. razreda, tekmovalje je ločeno po spolu. Vsak učitelj sam vodi evidenco in ni odvisen od drugega učitelja glede izbire vsebin in tekmovalj. Vsebine, ki so vključene v točkovanje, so del učnega načrta in so zapisane v učiteljevi letni pripravi na pouk. Učitelj ga predloži na začetku šolskega leta in je prilagojen prostorskim in materialnim pogojem, ki jih šola ima.

Merila pridobivanja točk:

Vsi otroci začnejo zbirati točke vsako leto znova. Na šoli imamo v vsakem

razredu tri oddelke. Tako tekmujejo dekleta posameznega razreda skupaj, pri tem pa so vsebine enake.

Primer: Dekleta tečejo na 60 m. Prvih 10 deklet z najboljšimi rezultati v 6., 7., 8. in 9. razredu prejme točke po spodnji lestvici:

UVRSTITEV	TOČKE
1 mesto	20
2 mesto	15
3 mesto	10
4 mesto	7
5 mesto	6
6 mesto	5
7 mesto	4
8 mesto	3
9 mesto	2
10 mesto	1

Za preostala mesta se ne prejme točk.

Tako se izognemo tekmovalju mlajši - starejši, saj tekmovalje različnih starosti ne bi imelo motivacijskega vpliva, ker bi se večina mlajših vdala v usodo, da ne morejo tekmovali s starejšimi. Najboljša dekleta v posamezni paralelki imajo možnost pridobiti enako število točk. Točke se zapisujejo sproti na list, ki visi na notranji strani vrat kabineta športne vzgoje. Naredi se seznam

učenk, zapišemo rezultat in pripišemo dosežene točke. Za vsako opravljeno disciplino od 6.r – 9.r se na koncu objavijo rezultati ločeno po spolu.

V sistem točkovanja se upoštevajo naslednje dejavnosti

Za preostala mesta ne dobijo točk.

Tako se izognemo tekmovalju mlajši – starejši, saj tekmovalje različnih starosti ne bi imelo motivacijskega vpliva, ker bi se večina mlajših »vdala v usodo«, da ne morejo tekmovali s starejšimi. Najboljša dekleta v posameznem razredu imajo možnost pridobiti enako število točk. Točke se zapisujejo sproti na list, ki visi na notranji strani vrat kabineta športne vzgoje. Na seznam učenk zapišemo rezultat in pripišemo dosežene točke. Za vsako opravljeno disciplino od 6. do 9. razreda na koncu objavimo rezultate ločeno po spolu.

V sistem točkovanja upoštevamo naslednje dejavnosti:

1. rezultati, ki jih učenci pridobijo pri rednih urah;
2. šolska športna tekmovalja;
3. prinašanje športne opreme.

1. Vsebine za pridobivanje točk skozi šolsko leto so naslednje:

- **atletika** (tek 60 m, tek 300 m, tek 600 m, skok v višino, met 250 g žogice, suvanje 3 kg medicinke (v **jesenskem** in potem tudi v **spomladanskem** delu, kjer vsebine ponovimo, upoštevam rezultat, ne napredek – napredek upoštevam pri oceni),
- **košarka** (izvajamo test 5 žog na čas).

2. šolska športna tekmovalja, na katera se prijavljamo različno iz leta v leto, potekajo zunaj šole in imajo drugačen sistem točkovanja kot šolska tekmovalja.

Udeležujemo se tekmovalj v malem in velikem atletskem pokalu, mestnem krosu, ljubljanskem maratonu, nogometu, košarki, odbojki, plavanju, moškem in ženskem nogometu, dvoranski

atletiki, streljanju z zračno puško, orientaciji, bowlingu ...

Na vsa omenjena tekmovanja otroke peljemo športni pedagogi.

Otrok, ki je izbran za individualno tekmovanje (izbere ga učitelj po predhodnih rezultatih, ki jih je pokazal v šoli med poukom), je za udeležbo na tekmovanju ne glede na rezultat nagrajen z 20 točkami. Temu se prištejejo točke za doseženo mesto po spodnji preglednici.

UVRSTITEV	TOČKE
1. mesto	100
2. mesto	80
3. mesto	60
4. mesto	40
5. mesto	30
6. mesto	20
7. mesto	15
8. mesto	12
9. mesto	10
10. mesto	8
11. mesto	6
12. mesto	4
13. mesto	3
14. mesto	2
15. mesto	1

Če se v določeni disciplini, pri kateri je mogoča uvrstitev na nadaljnja tekmovanja, uvrsti naprej, se mu točke pomnožijo.

UVRSTITEV NA MESTNO TEKMOVANJE točke pomnožijo	UVRSTITEV NA REGIJSKO TEKMOVANJE točke pomnožijo	UVRSTITEV NA DRŽAVNO TEKMOVANJE točke pomnožijo
2x	3x	4x

Če se v individualnih disciplinah upošteva tudi ekipna uvrstitev (npr. prvenstvo OŠ v atletiki, kjer so vključene vsebine, kot so tek 60 m, tek 100 m, tek 300 m, suvanje krogle, skok v višino in met žvižgača, kjer več učenk in učencev tekmuje v različnih disciplinah), prvi dve najbolje uvrščeni dobita še dodatne točke, ki so odvisne od ekipne uvrstitve in se dodajajo po merilu individualne lestvice šolskih športnih tekmovanj.

Primer: Tek 60 m

UVRSTITEV	TOČKE ZA SODELOVANJE	TOČKE ZA OSVOJENO MESTO	EKIPNA UVRSTITEV (doseženo 3 mesto)
1. mesto	20	100	60
2. mesto	20	6	60
15. mesto	20	1	/
16. mesto	20	/	/
20. mesto	20	/	/

Pri ekipnih športih, kot so košarka, nogomet, odbojka, dodelimo točke po spodnji preglednici.

Zmage v ekipnem športu prinesejo vsakemu udeležencu v ekipi enako število točk za sodelovanje. Če na tekmi ni igral, točk ne prejme. Vsekakor pa se ne dogaja, da bi učenci ne igrali v ekipi vsaj 10 minut.

TOČKE ZA SODELOVANJE NA TEKMI	TOČKE ZA OSVOJENO MESTO	DOBLJENA ZMAGA (vsaka dobljena zmaga dodatnih 10 točk otrokom, ki odigrajo zmagovalno tekmo)
20 točk	1. mesto v skupini 30 točk 2. mesto v skupini 20 točk 3. mesto v skupini 10 točk	

3. Prinašanje športne opreme.

Učenec pa lahko točke tudi izgubi. Vsaka ura športne vzgoje, pri kateri učenec ni ustrezno oblečen oz. nima športne opreme, se kaznuje z odvzemom petih točk. Prav tako točke odzhamemo učencu, ki je član šolske ekipe za tekmovanja zunaj šole, a izostane neopravičeno (izgubi 20 točk, kar je toliko, kolikor bi jih lahko pridobil, če bi se tekme udeležil, ne glede na rezultat).

bomo javno na oglasni deski skozi leto objavljali samo prvih 25 deklet in 25 fantov, ki se bodo na koncu leta udeležili nagradnega izleta. Za vse druge pa imamo v kabinetu športne vzgoje seznam vseh otrok. Kogar to zanima, lahko kadarkoli pogleda svoj rezultat na lestvici.

Najboljših 25 športnic in 25 športnikov na koncu leta peljemo na nagradni izlet v terme, prvih 6 športnic in športnikov pa na zaključni prireditvi šole dobi pokale.

Zaključek

V ta projekt je vloženo veliko dela, potrebna je doslednost zapisov, sprotne analize in obdelava podatkov, saj se točkovni zapisi obnavljajo vsak mesec.

S projektom in pozitivnim odnosom do dela, z doslednosti pri izvajanju projekta in vključevanju v šolska športna tekmovanja, vzorom in spoštljivim odnos do predmeta smo v vseh teh letih izboljšali odnos do dela in *fair play*. Motivacija za delo je v večini primerov bila pozitivna, otroci skorajda ne pozabljajo športne opreme in sproti spremljajo svoj napredek. So zagnani in uspešnejši. Zavedati pa se moramo, da nekaterim otrokom tudi ta način ni dovolj velika motivacija, da se športne vzgoje ne bi izognili. Vesela sem, da je teh na naši šoli iz leta v leto manj. Projekt pa je tudi dodatna spodbuda učitelju, ki mu kljub temu, da ima z njim

Zapis zmagovalk zadnjih 5 let - prva tri mesta po oddelku:

2007/2008	2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012
1. mesto 9. r	1. mesto 8. r	1. mesto 9. r	1. mesto 9. r	1. mesto 6. r
2. mesto 8. r	2. mesto 9. r	2. mesto 9. r	2. mesto 9. r	2. mesto 7. r
3. mesto 7. r	3. mesto 8. r	3. mesto 8. r	3. mesto 8. r	3. mesto 9. r

ogromno dela, prinese zadovoljstvo ob pogledu na zadovoljne otroke, ki jih tovrstni način dela vzpodbuja. Otroci imajo radi red, odločnost, želijo si videti, kako dobri so in želijo tekrovati. Pravila so za vse enaka in to je za njih dodatna motivacija. Do projekta ni negativnih odzivov. Mislim, da se je skozi leta že tako ustalil, da nas redko kateri otrok vpraša, zakaj imamo tekrovanje za najboljšo športnico ali športnika šole. **Velikokrat imamo probleme, ker se jih na zunajšolska tekrovanja želi prijaviti več, kot jih lahko sodeluje.** Nošenje športne opreme je postalo del vsakdana, se pa najde tudi kakšen otrok, ki opremo pozabi – tudi za take imamo rešitev. V kabinetu imamo rezervna oblačila, ki si jih lahko sopsodijo in aktivno sodelujejo pri športni vzgoji, točke pa vseeno izgubijo. Mor-

da bi izpostavila dekleta, ki so glede na fante nekoliko manj usmerjena v tekrovnost in ta tekrovnost v 8. in 9. razredu upada, medtem ko je v 6. in 7. razredu še močna.

V projekt niso vključeni starši in drugi učitelji, saj je to izključno delo športnega pedagoga. Otroci ne pomagajo pri seštevajanju točk, so pa dobro seznanjeni s tem, koliko točk so si z določeno dejavnostjo pridobili. Merila in preglednice za najboljšo športnico in najboljšega športnika visijo na oglasni deski pred vhodom v telovadnico celo leto.

Projekt priporočam vsem kolegom, ki se ne bojijo dodatnega dela, ki želijo otroke motivirati za osebno spremljanje, ki jih spodbuja na vsakem koraku. Naj se ne ustrašijo – ko je sistem utečen, je dela veliko manj.

Literatura

1. Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
2. Lorenčič, M. (29.10.2012). Na vsako uro za računalnikom naj bo otrok vsaj pol ure telesno dejaven. Dnevnik/priloga Zdravje.
3. Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Tušak, M. in M. (1994). Psihologija športa. FF, Ljubljana, 1994.

Laura Macura Kunej,
športna pedagoginja, svetovalka
na OŠ Vižmarje Brod, Ljubljana
laura.macura-kunej@guest.arnes.si

Jožef Šimenko



Nekateri vidiki in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike

Izvleček

Namen članka je predstaviti nekatere vidike in prednosti treniranja juda za otroke in mladostnike. Judo predstavlja eno izmed najvarnejših oblik borilnih športov za mlade. Otroci, ki trenirajo judo, pridobivajo gibalne sposobnosti, funkcionalno učinkovitost, samozavest, odločnost, umirjenost, zanesljivost, samokontrolo ipd. Hkrati krepijo svoje socialne veščine, sklepajo nova prijateljstva in osebnostno rastejo. Judo s tem predstavlja izjemno vzgojno-izobraževalno sredstvo, ki na več razvojnih stopnjah prispeva k otrokovemu biološkemu in socialnemu razvoju.

Ključne besede: judo, otroci, mladostniki, borilni športi



Foto: Arhiv, ŠD Mala šola juda

Some aspects and advantages of Judo training for children and adolescents

Abstract

The purpose of this article is to present some aspects and advantages of Judo training for children and adolescents. Judo is one of the safest forms of combat sports for young people. Children who train judo are gaining physical fitness, functional performance, self-confidence, determination, calmness, reliability, self-control, etc. They are also experiencing the strengthening of their social skills, making new friendships and personal growth. Judo is an excellent educational tool, which at several developmental levels, contributes to the child's biological and social development.

Keywords: judo, children, adolescents, combat sports

■ Uvod

Judo je šport, ki je primeren za vse generacije – od najmlajših do najstarejših. Prav najmlajši si lahko v programih judo vrtca ali mali šoli juda s pridom pridobivajo nove gibalne in funkcionalne sposobnosti ter si tako gradijo široko gibalno znanje, ki jim bo podlaga bodisi za nadaljnje udejstvovanje v višjih starostnih kategorijah juda bodisi v drugih športih (Šimenko, 2011).

Ustanovitelj juda, dr. Jigoro Kano, po poklicu učitelj, je združil poučevanje juda z moralnimi vrednotami in športno vzgojo (Matsumoto, 1996). Judo kot borilni šport je nastal iz različnih šol in stilov jiu-jitsa, ki so izvirali še iz časov samurajev. Vsak posamezni stil – šola jui-jitsa – je posedoval določene prednosti in specifičnosti. Dr. Jigoro Kano je iz vsakega posameznega sloga izvzel najboljše in najvarnejše elemente ter jih inkorporiral v kombinacijo tehnik, ki same po sebi predstavljajo unikatno metodo treninga za mlade (Kano, 1986). Judo je leta 1964 v Tokiu postal del poletnih olimpijskih iger, ženske so se pridružile olimpijskemu programu leta 1992 na olimpijskih igrah v Barceloni, in tako postal eden izmed najbolj razširjenih in treniranih športov na svetu (Nishime, 2007). Judo se je od takrat razvil v prijemalni šport, ki ga mnogi približujejo rokoborbi, vendar se ta razlikuje od nje v športni opremi, tako imenovanem kimonu. Kimono dopušča različne taktične pristope k sami borbi za razliko od rokoborbe, zato nekateri pravijo, da je judo bolj tehnično naravnan šport. Kljub temu se judoisti v večini zanašajo na svojo moč in dobro telesno pripravljenost, da si lahko zagotovijo končen uspeh (Ammann in Cotton, 2005).

Judo je na Japonskem vključen v izobraževalni sistem kot obvezen del šolskega kurikulumoma na vseh stopnjah izobraževanja (Nakai in Metzler, 2005). V Sloveniji se treningi juda izvajajo v 73 klubih, v katerih nastopajo moški in ženske v različnih starostnih in težnostnih kategorijah. Skupaj v tekmovalnem letu 2012 v Sloveniji tekmuje 2700

tekmovalcev in tekmovalk v različnih starostnih in težnostnih kategorijah (J. Očko, osebna komunikacija, november 2012). Ta številka pa ne predstavlja končnega števila judoistov. Veliko je tistih, ki trenirajo judo rekreativno in se ne udeležujejo tekmovalj.

V slovenskem prostoru se judo izvaja tudi v konceptu judo vrtca za otroke, stare od 4 do 6 let. Na slovenskih osnovnih šolah se judo izvaja tudi v sklopu t. i. Male šole juda. Samo v osrednji Sloveniji je bilo v šolskem letu 2011/2012 v Športnem društvu Mala šola juda aktivno vključenih v proces treninga 1054 otrok. V šolskem letu 2011/2012 je na štirih tekmah nastopilo 1967 otrok, kar je v povprečju 491.75 ± 75.283 otrok na tekmo (M. Košak, osebna komunikacija, november 2012). Tekme so organizirane v dveh delih. Prvi del tekmovalja predstavlja spretnostni poligon, v katerem se preizkusijo otrokove gibalne sposobnosti, od ravnotežja, agilnosti, hitrosti, koordinacije ... Drugi del predstavljajo za najmlajše prilagojene oblike borilnih iger. Ta del tekmovalja se prilagaja starosti in znanju tekmovalcev. Slednje se skozi leto veča in se iz tekme v tekmo stopnjuje z različnimi vrstami borb ter se tako tudi sprotno preverja. Ker so tekmovalja razdeljena na dva dela, imajo s tem tudi otroci, ki se tehnik in principov juda ne naučijo tako dobro in hitro kot njihovi vrstniki, možnost, da se dokažejo v spretnostnem poligonu, ki pa ni vezan na tehnično znanje juda. S tem je omogočeno otrokom prijetno uvajanje v začetne oblike šolskih športnih tekmovalj.

Specifičnost otrokovega razvoja zahteva celosten pristop k izvajanju vadbe. Predšolsko obdobje je eno najbolj občutljivejših za razvoj naravnih oblik gibanja, ki predstavljajo temelj zahtevnejšim oblikam gibanja. V tem obdobju je ves organizem, zlasti pa živčni sistem, najbolj izpostavljen vplivom okolja (Videmšek in Pišot, 2007). Predšolskemu obdobju sledi obdobje srednjega otroštva (Škof in Kalan, 2007). Osnovne značilnosti tega razvojnega obdobja so, da je to obdobje relativno stabilne in umirjene rasti ter da je to obdobje

zelo hitrega razvoja živčnega sistema in osnovnih gibalnih spretnosti (Škof in Kalan, 2007). Določeni vadbeni programi različnih športnih panog za otroke in mladostnike načela za vadbo otrok in mladostnikov upoštevajo v večji, drugi pa v manjši meri.

Judo predstavlja enega od najvarnejših kontaktnih športov za otroke in mladostnike (Nishime, 2007). Raziskave so pokazale, da trening juda pozitivno vpliva na kardiovaskularni sistem in telesno sestavo ter poveča anaerobno kapaciteto, gibljivost, moč in vzdržljivost v moči. Zato bomo v nadaljevanju članka predstavili nekatere rezultate teh raziskav, ki kažejo na prednosti treniranja juda.

■ Prednosti juda

Prednosti treniranja in znanja juda so številne. Judoisti pridobivajo gibalne sposobnosti, funkcionalno učinkovitost, samozavest, odločnost, umirjenost, zanesljivost, samokontrolo ipd. Nekatera od teh dejstev potrjuje raziskava, ki sta jo opravila Matsumoto in Konno (2005). Preučevala sta odnose ameriških adolescentov, ki redno trenirajo judo. Zanimalo ju je, kako večje število let treninga vpliva na kakovost življenja in zadovoljstvo s svojim življenjskim slogom pri judoistih. Vzorec je zajemal 90 judoistov, starih povprečno 14.41 ± 1.73 let. Udeleženci so povprečno trenirali judo 3.8 ± 4.14 leta. Judoisti, ki so trenirali več let, so bili bolj zadovoljni s svojim življenjskim slogom in s svojo kakovostjo življenja. Boljši rezultati zadovoljstva z življenjskim slogom in kakovostjo življenja mladih judoistov so se pokazali tudi v primerjavi z normativnimi vrednostmi športnikov iz drugih športov (Matsumoto in Konno, 2005).

Nadaljnje prednosti se kažejo tudi z učenjem judo padcev ukemi waze. Za odlično izvajanje metov moramo najprej obvladati padce. Pravilno padanje je pomembno z vidika varnosti samega treninga kot tudi z vsestransko koristjo v aktivnostih, ki se izvajajo v prostem času, in veliko uporabno vrednostjo



tudi v drugih športnih panogah. Specifične tehnike padcev vsebujejo načine povečanja podporne površine in s tem razporeditve sile udarca ob tla in posledično zmanjšanje poškodb pri padcih (Fukuda, D. H., Stout, Burris in Fukuda, R. S., 2011). Znanje padanja pride mladim v poštev tudi kasneje, v starejših starostnih obdobjih, ko ljudem gibalne sposobnosti začnejo upadati in bodo lahko s pravilno reakcijo preprečili težje poškodbe. Padci so eden od glavnih zdravstvenih problemov starejših ljudi, saj približno 30 % prebivalcev, starejših od 65 let, letno pade vsaj enkrat ali se poškoduje zaradi padca (Ambrose, Ashe, Graf, Beattie in Khan, 2008).

Treniranje juda pomembno vpliva tudi na gibalne sposobnosti in na antropometrične značilnosti otrok in mladostnikov. Trivić (2011) je ugotavljala razlike med gibalnimi sposobnostmi in antropometričnimi značilnostmi 12–14 let starih judoistov in nešportnikov. Vzorec je zajemal 65 judoistov in 132 dečkov, ki se niso ukvarjali s športom. Raziskava je ugotovila, da imajo judoisti v primerjavi z nešportniki statistično značilne boljše rezultate pri testih, ki merijo hitrost, repetitivno moč, statično moč in koordinacijo. Pozitivni učinki se kažejo tudi na telesni sestavi, saj imajo judoisti večji obseg prsnega koša, nadlahti in podlahti, prav tako pa imajo judoisti manjšo količino kožne gube nadlahti.

Drid idr. (2009) so prav tako ugotovili, da ima trening juda pozitiven vpliv na gibalne sposobnosti in antropometrične značilnosti otrok in mladostnikov. To so potrdili na vzorcu 371 otrok, starih od 11 do 15 let (117 judoistov in 254 nejudoistov). Napredek so spremljali 24 mesecev. Judoisti so imeli statistično značilno boljše rezultate pri testih, ki so merili hitrost, moč in koordinacijo. Judoisti so imeli tudi statistično značilno večji obseg prsnega koša, nadlahti in podlahti. Judoisti so v primerjavi z nejudoisti imeli tudi statistično značilno manjšo količino kožne gube na trebuhu in nadlahti.

Raven gibalnega razvoja je pri mladih judoistih bolj enakomerna kot pri zdravi nešportni populaciji med 11. in 17. letom. Vrha razvoja gibalnih sposobnosti sta med 11. in 12. letom ter med 14. in 15. letom starosti mladih judoistov (Jaggiello in Kalina, 2007). V enakem časovnem obdobju mladi judoisti v primerjavi z mladimi športniki drugih panog razvijejo večjo moč stiska v zapestju in večjo moč zgornjega dela trupa (Jaggiello, Kalina in Tkaczuk, 2004).

Trening juda znatno vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti že po devetih mesecih pri 7 let starih dečkih (F) in deklakah (P) v primerjavi z drugimi gibalno aktivnimi vrstniki. To so v svojih raziskavah dokazali Sekulić, Krstulović, Katić in Ostojić (2006) ter Krstulović, Kvesić in Nurkić (2010). Izboljšali so čas v teku po poligonu (F-10 %, P-13 %), številu trebu-

šnjakov (F-30 %, P-46 %), veso v zgibi (F-72 %, P-76 %) in izboljšali so tudi gibljivost spodnjega dela hrbta in zadnje lože (F-34 %, P-45 %). Mladi judoisti so v tem 9-mesečnem obdobju obdržali enako raven podkožnega maščevja, medtem ko se je pri drugih gibalno aktivnih mladostnikih raven podkožnega maščevja povečala (Sekulić, Krstulović, Katić in Ostojić, 2006; Krstulović, Kvesić in Nurkić, 2010).

Krstulović, Males, Žuvela, Erceg in Miletić (2010) so primerjali gibalne sposobnosti mladih judoistov, atletov in nogometašev po 9-mesečnem obdobju treninga. Raziskava je pokazala, da so judoisti pridobili telesno maso in izboljšali gibljivost. Prav tako so izboljšali rezultat vese v zgibi in rezultate pri testu trebušnjakov v primerjavi z nogometaši in atleti v 9-mesečnem obdobju treniranja.

Testiranja aerobne kapacitete mladih judoistov so pokazala, da imajo judoisti večjo aerobno kapaciteto kot mladostniki, ki se ne ukvarjajo s športom. Prav tako imajo mladi judoisti večjo aerobno kapaciteto v primerjavi z mladimi vrstniki, ki se ukvarjajo z nogometom ali gimnastiko (Laskowski, Wysocki, Multan in Haga, 2009; Little, 1991).

Vadba juda pomembno vpliva tudi na razvoj posameznih delov možganov pri mladih športnikih. Jacini idr. (2009) so dokazali, da imajo judoisti z več kot 10-letnimi izkušnjami juda večji obseg sive snovi v različnih regijah možganov, ki so povezane z gibalnim učenjem, načrtovanjem, izvedbo, spominom in kognitivnimi procesi, v primerjavi s kontrolno skupino. Avtorji menijo, da so te prilagoditve morebitna posledica kompleksnih gibalnih spretnosti, ki so potrebne za vadbo juda.

■ Sklep

Treniranje juda predstavlja unikatno metodo treninga za mlade. Iz literature lahko razberemo, da trening juda izboljša kognitivne procese, poveča raven gibalnega učenja in izboljša samopodobo mladih športnikov. Pomembno vpliva tudi na enakomeren telesni



in gibalni razvoj otrok in mladostnikov. Na treningu juda se vadeči naučijo discipline, spoštovanja, zanesljivosti, samokontrole ipd. Vse te lastnosti so zelo pomembne tudi v njihovem vsakdanjem življenju in odraščanju. Judo v veliki meri pomaga, da se z različnimi borilnimi igrami otroci in mladostniki naučijo postopoma vstopati drug drugemu v njihov osebni prostor.

V Sloveniji imamo 73 judo klubov, kar pomeni, da je judo kot olimpijski šport mladim relativno dobro dostopen. Osnovnošolci se lahko v veliki večini udeležujejo tudi treningov juda na njihovih osnovnih šolah, saj se število šol, na katerih se izvaja t. i. mala šola juda, večja iz leta v leto. S tem se tudi staršem olajša logistični problem usklajevanja vseh obšolskih dejavnosti. Mladi judoisti se lahko tekmovalno preizkusijo na domačih tekmah in državnih prvenstvih mlajših starostnih kategorij. S tekmovalni se pozitivno vpliva tudi na socialno interakcijsko komponento razvoja mladostnika. Za najboljše potekajo vsako leto tudi evropska in svetovna kadetska ter mladinska prvenstva. Mladi judoisti lahko tekmujejo vsaki dve leti tudi na olimpijskem festivalu evropske mladine – EYOF in od leta 2010 tudi vsaka štiri leta na poletnih olimpijskih igrah mladih ter tako pridobivajo pomembne tekmovalne izkušnje, sklepajo nova prijateljstva in osebnostno rastejo. Vsa ta dejstva kažejo v prid treningu juda in nam pomagajo pri izbiri ustrezne-

ga športa za otroka v današnji poplavi športnih programov.

Literatura

- Ambrose, T. Y. L., Maureen, C., Ashe, M. C., Craf, P., Beattie, B. L. in Khan, K. M. (2008). Increased Risk of Falling in Older Community-Dwelling Women With Mild Cognitive Impairment. *Physical Therapy*, 88(12), 1482–1491.
- Amtmann, J. in Cotton, A. (april, 2005). Strength and conditioning for judo. *Strength and Conditioning Journal*, 27(2), 26–31.
- Drid, P., Ostojić, S., Maksimović, N., Pejčić, J., Matić, R. in Obadov, S. (2009). The effects of judo training on anthropometric characteristic and motor abilities of primary school boys. *Homo sporticus*, 1, 28–32.
- Fukuda, D. H., Stout, J. R., Burris, P. M. in Fukuda, R. S. (december 2011). Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports. *Strength and Conditioning Journal*, 33(6), 60–63.
- Jacini, W. F., Cannonieri, G. C., Fernandes, P. T., Bonilha, L., Cendes, F. in Li, L. M. (2009). Can exercise shape your brain? Cortical differences associated with judo practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(6), 688–690.
- Jagiello, W. in Kalina R. M. (2007). Properties of motor development in young judokas. *Journal of Human Kinetics*, 17, 113–120.
- Jagiello, W., Kalina, R. M. in Tkaczuk, W. (2004). Development of strength abilities in children and youths. *Biology of Sport*, 21, 351–368.
- Kano, J. (1986). *Kodokan Judo*. New York: Kodansha International.
- Krstulović, S., Kvesić, M. in Nurkić, M. (2010). Judo training is more effective in fitness development than recreational sports in 7 year old girls. *Facta Universitatis*, 8(1), 71–79.

- Krstulović, S., Maleš, B., Žuvela, F., Erceg, M. in Miletić, Đ. (2010). Judo, soccer and track-and-field differential effects on some anthropological characteristics in seven-year-old boys. *Kinesiology*, 42(1), 56–64.
- Laskowski, R., Ziemann, E. in Grzywacz, T. (2009). Comparison of aerobic capacity in various groups of adolescent athletes. *Archives of Budo*, 5, 21–24.
- Little, N. G. (1991). Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and senior men judokas. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31, 510–520.
- Matsumoto, D. (1996). *An Introduction to Kodokan Judo*. Tokyo, Japan: Hon-No-Tomoshu.
- Matsumoto, D. in Konno, J. (2005). The relationship between adolescents participation in judo, quality of life, and life satisfaction. *Res J Budo* 38(1): 13–25, 2005.
- Nakai, T. in Metzler, MW. (2005). Standards and practice for K-12 physical education in Japan. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76(7), 17–22.
- Nishime, RS. (2007). Martial arts sports medicine: Current issues and competition event coverage. *Current Sports Medicine Reports*, 6(3), 162–169.
- Sekulić, D., Krstulović, S., Katić, R. in Ostojić, L. (2006). Judo training is more effective for fitness development than recreational sports for 7-year-old boys. *Pediatric Exercise Science*, 18, 329–338.
- Šimenko, J. (2011). *Kondicijska priprava judoistov v predpubertetnem obdobju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Škof, B. in Kalan, G. (2007). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 136–164). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Trivić, T. (2011). Differences in anthropometric characteristics and motor abilities of young judokas and non athletes. V M. Mikalački in G. Bala (ur.), *Proceedings Book – 2nd International Scientific Conference »EXERCISE AND QUALITY OF LIFE«* (str. 419–424). Novi Sad: University of Novi Sad, Faculty of Sport and physical education.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Jožef Šimenko, prof. šp. vzg.
Tržec 24b, 2284 Videm pri Ptuj
E-pošta: jozefsimenko@gmail.com



Marko Marković,
Matej Supej, Frane Erčulj

Uporaba programa tracker za kinematično analizo gibanja športnikov

Izvleček

Razvoj sodobne računalniške tehnologije, kinematičnih metod in ekspertnega znanja je omogočil povsem nov pristop pri proučevanju športnikovega gibanja. Z razvojem športne tehnologije je posledično opazen napredek tako v individualnih kot v moštvenih športih, kjer je tehnična dovršenost skupaj z ostalimi dejavniki izjemnega pomena. Z uporabo programa Tracker lahko preiskujemo kinematične parametre, s katerimi preučujemo gibanje športnikov in njihovih rekvizitov v dvodimenzionalnem prostoru in v odvisnosti od časa. Z izborom usmerjenosti dvodimenzionalnega koordinatnega sistema in določitve časovnega razmerja video posnetka (sinhronizacije) ter umerjanja dolžine (kalibracije) tako vsaka izbrana točka na posnetku dobi dejanske ravninske in časovne koordinate. Poleg tega pa program predstavlja odlično učno sredstvo, ki se lahko uporablja tudi pri pouku športne vzgoje kot metoda informacijsko-komunikacijske tehnologije ali medpredmetnega povezovanja, kar omogoča učencem interaktivno učenje ter posledično večje zanimanje za učno snov.

Ključne besede: kinematika, video analiza, šport



Foto: Žan Tavčar

Application of the tracker software for kinematic analysis of athletes' motion

Abstract

The development of modern computer technology, kinematic methods and expertise has brought about an entirely new approach to the study of an athlete's motion. Progress in sport technology has led to advancement in individual and team sports where technical perfection, along with other factors, is vitally important. The Tracker software enables investigation of kinematic parameters applied in the study of movement of athletes and their sport equipment in a two-dimensional space and through time dependence. By determining the direction of the two-dimensional coordinate system and the temporal relation of the video recording (dubbing) as well as calibrating the length, each selected point on the recording obtains real spatial and temporal coordinates. Moreover, the program is an excellent learning tool that can be used in PE lessons as a method of information and communication technology (ICT) or interdisciplinary curriculum which facilitates students' interactive learning and consequently increases their interest in the subject matter.

Key words: kinematics, video analysis, sport training

■ Uvod

Razvoj sodobne računalniške tehnologije, kinematičnih metod in eksperimentalnega znanja je omogočil povsem nov pristop pri proučevanju športnikovega gibanja. Z razvojem športne tehnologije je posledično opazen tudi napredek tako v individualnih kot v moštvenih športih, kjer je tehnična dovršenost skupaj z ostalimi dejavniki izjemnega pomena. Vrhunski rezultat je želja oz. cilj vseh akterjev na področju športnega treniranja. Športni rezultati se približujejo zgornji meji človekovih sposobnosti, zato se v proces treniranja vpeljujejo vedno nove metode in sredstva. Ta postaja zaradi vedno večje interdisciplinarnosti vse bolj premišljen, načrtovan in strokovno voden, z namenom izolacije in minimalizacije vpliva naključnih dejavnikov (Pori, 2000).

Ideje za analiziranje gibanja z uporabo video posnetkov segajo globoko v prejšnje stoletje, kjer so s pomočjo osnovne kinematike ročno projicirali različna gibanja in s tem poskušali pridobiti podatke o položaju telesa v prostoru. Vloga kinematike v trenažnem procesu športnikov in doseganju vrhunskih rezultatov je sčasoma postajala vse bolj pomembna, hkrati pa je s pomočjo sodobne kinematike in njenih pripomočkov opis gibanja športnika v prostoru postajal vse bolj kakovosten, natančen in tudi zapleten. Takšen opis namreč zahteva veliko število podatkov in izračunov, ki zajemajo linearne in kotne premike ter hitrosti in pospeške v vseh treh človeških ravninah: frontalna (čelna), sagitalna (stranska) in transverzalna (prečna).

Današnja tehnologija nam omogoča spremljanje gibanja v 2D ali 3D kinematiki, s katerimi pridobimo ogromno število podatkov, ki jih lahko obdelamo in analiziramo. Za doseganje vrhunskih rezultatov v športu velikokrat odločajo malenkosti, saj so danes vrhunski športniki med seboj zelo izenačeni tako po telesni pripravljenosti kot tudi tehniki. Trener lahko pripelje športnika do določene kakovostne ravni na način, ko tehniko gibanja opazuje še brez tehničnih pripomočkov. Za prehod na na-

slednjo kakovostno raven se uporablja standardna video oprema, s pomočjo katere posnamemo športnika in potem v počasnem posnetku analiziramo gibanje. Še vedno pa gre pri tem le za grobo opazovanje gibanja, kar pomeni, da je takšna analiza še vedno kvalitativna in odvisna od trenerjeve natančnosti in izkušenosti (Lekše, 2006).

Za zadovoljitev standardov, ki jih vrhunski šport zahteva, je potrebna podpora stroke in znanosti ter natančna kinematična analiza gibanja, kjer se športnikovo gibanje posname s kamero ali večjim številom kamer, odvisno od gibanja v prostoru in zahtevnosti analize. Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije, s katero lahko te podatke oz. fizikalne parametre temeljito in natančno analiziramo, je lahko ključnega pomena pri procesu učenja tehničnih elementov v športu. Glede na to, da sodobna informacijsko-komunikacijska tehnologija postaja vse bolj dostopna in prijazna tudi širši množici uporabnikov, predstavlja odlično učno sredstvo, ki se lahko uporablja tudi pri pouku športne vzgoje ali medpredmetnem povezovanju. Učencem omogoča interaktivno učenje ter posledično večje zanimanje za učno snov.

Eno od sredstev sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije, namenjeno preučevanju kinematike gibanja, ki ga lahko enostavno in učinkovito uporabljamo tudi v športu, je računalniški program Tracker, ki ga želimo predstaviti v nadaljevanju. Program je namenjen ugotavljanju kinematičnih parametrov, s katerimi preučujemo gibanje športnikov in njihovih športnih rekvizitov v dvodimenzionalnem prostoru in v odvisnosti od časa.

■ Opis delovanja programa tracker

Osnovne značilnosti programa

Avtor programa Tracker je profesor Douglas Brown, ameriški fizik in predavatelj na Fakulteti Cabrillo v Kaliforniji. Razveseljuje dejstvo, da je program podprt s slovenskim jezikom in je popolnoma brezplačen in dosegljiv na internetu, poleg tega pa je programiran

v Java okolju, kar omogoča podporo vseh treh najbolj priljubljenih operacijskih sistemov: Windows, Mac in Linux. Prosto dostopen program Tracker za video analizo gibanja objektov omogoča svež in kreativen pristop k preučevanju športa. Z izborom koordinatnega sistema in določitve časovnega razmerja video posnetka (sinhronizacije) ter umerjanja dolžine (kalibracije) vsaka točka na posnetku dobi dejanske prostorske in časovne koordinate, ki jim lahko sledimo in ugotavljamo njihove lastnosti gibanja.

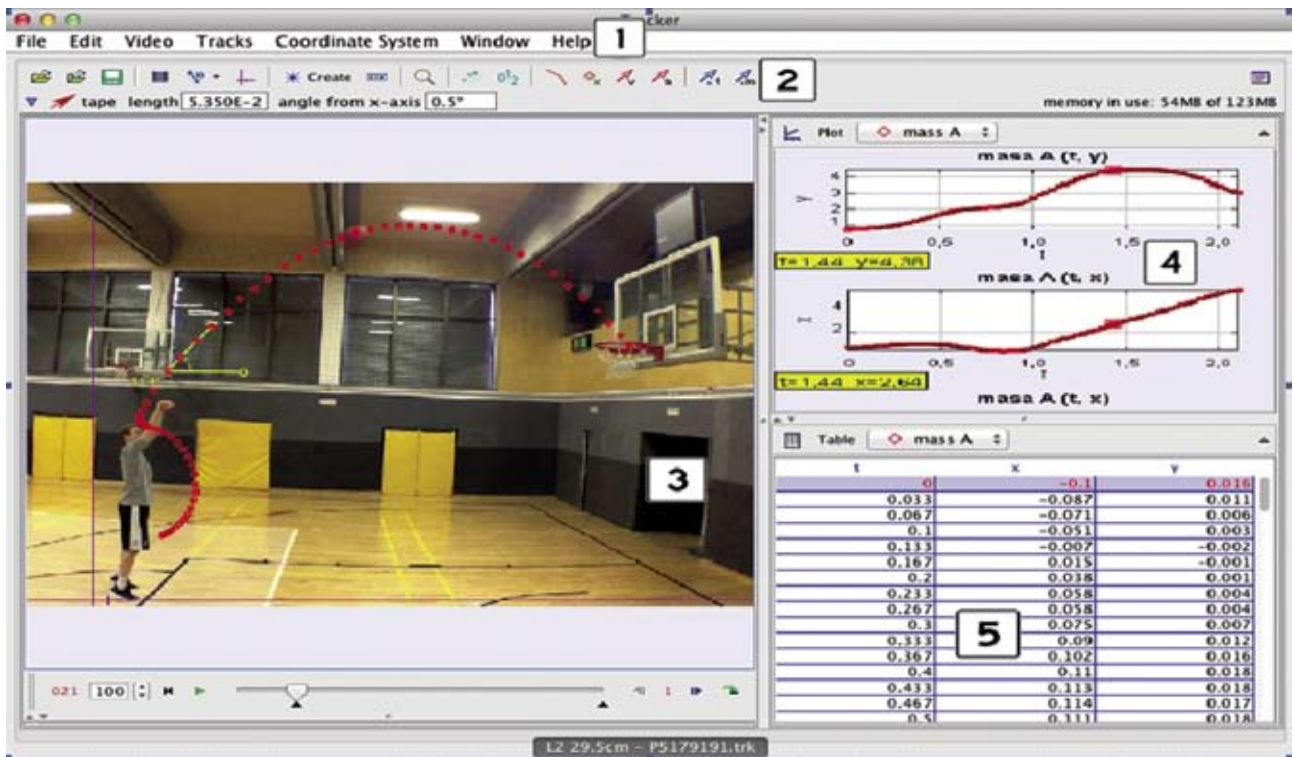
Diagram prikazuje sledi podatkov. Ima svojo lastno orodno vrstico za izbiro sledi in prikaza več diagramov hkrati. Barva oznak diagrama je enaka barvi izbrane sledi. V diagramu je poudarjena podatkovna točka, ki ustreza tekoči video sliki ali trenutno izbranemu koraku, njene koordinate pa so prikazane v levem spodnjem kotu. Pogled na podatkovno tabelo prikazuje tabelo s podatki o sledih. Ima svojo lastno orodno vrstico za izbiranje sledi in stolpcev z vidnimi podatki. Podatke, prikazane v tabeli, lahko analiziramo s podatkovnim orodjem ali kopiramo v odložišče za prenos v preglednico ali kakšno drugo aplikacijo.

S Trackerjem lahko analiziramo tri različne tipe video posnetkov: **digitalne video** datoteke (.mov, .avi, .mp4, .flv, .wmv itd.), ki zahtevajo primeren **video pogon**, **animirane GIF** datoteke (.gif) ter **slikovne sekvence**, ki jih predstavlja ena ali več digitalnih slik (.jpg, .png ali slik, skopiranih z odložišča). Poleg tega program podpira dva različna **video pogona**, **Xuggle** (Windows, Mac, Linux) odpira večino video datotek vključno z .mov, .avi in .mp4 in **QuickTime** (Windows, Mac), ki odpira le datoteke .mov, .avi in .mp4 (Douglas, 2013).

Priprava na video analizo

Nastavitev kadra

Ko želimo preučevati nek kinematični pojav oziroma gibanje, se moramo osredotočiti samo nanj, saj ne želimo imeti v kadru nepotrebnih predmetov, ki bi nam zmanjšale vidnost opazovanega objekta in s tem onemogočile



Slika 1: Program Tracker prikazuje glavni meni (1), orodno vrstico (2), glavni video meni (3), grafični meni (4), tabelarni meni (5).

pridobitev relativnih spremenljivk in njihove korelacije. Večbarvni kontrast v ozadju poskusa je lahko problematičen, če želimo, da program avtomatično sledi nekemu predmetu ali masni točki. Zato je pomembno, da ima predmet, ki ga sledimo, večji kontrast slike, kot je ta v ozadju. Kljub temu da sistem deluje v barvnem načinu, se v praksi izkaže, da dobimo največji kontrast, kadar imamo markerje bele barve, okolico pa črne.

Izbor kamere in priprava snemanja

Za snemanje poskusa lahko uporabljamo web kamere, fotoaparate in video kamere. Današnja standardna video oprema omogoča snemanje od približno 15 do 120 sličic na sekundo. Poznamo tudi visokofrekvenčne kamere, ki pa segajo do preko 150000 sličic na sekundo. Pomemben faktor je tudi ločljivost, saj je potrebno za dobro kakovost slike imeti čim večje število točk na enoto površine, kar nam omogoča lažje in bolj natančno sledenje preučevanemu objektu.

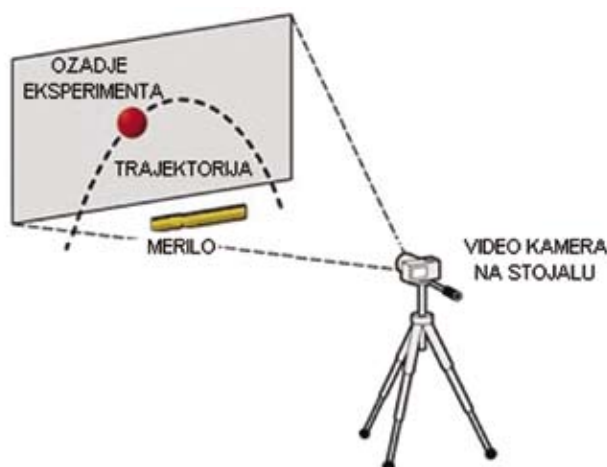
Postavitev in kot snemanja

Pravilna postavitve kamere in kot snemanja sta ključna faktorja za pridobitev

točnih podatkov. Kamero postavimo pravokotno na smer gibanja predmeta, ki ga želimo analizirati (Slika 2). Pomembno je, da se kamera med poskusom ne premika, saj želimo izmeriti stvarne premike in ne »fantomske«, ki bi bili posledica premika kamere. Po drugi strani pa mora biti premik pravokoten na smer snemanja, sicer na posnetku zajamemo projekcijo gibanja na ravnino snemanja.

Primer analize video posnetka s pomočjo programa tracker

Uporabo programa Tracker bomo predstavili na primeru meta na koš iz skoka. V analizi se bomo osredotočili na analizo gibanja žoge ter poskušali ugotoviti najpomembnejše parametre, ki vplivajo na uspešnost meta iz skoka v košarki. Gibanje (met) smo posneli z digitalno video kamero Sony Handycam DCR-SX44, ki nam omogoča zajem pri frekvenci 30 sličic na sekundo.



Slika 2: Prikaz postavitve in kota snemanja z video kamero.

Uvoz video posnetka

Želeni video posnetek lahko uvozimo na dva načina. Prvi način je, da v orodni vrstici izberemo Datoteka/Odpri in izberemo želeni video posnetek, drugi način pa je »potegni in izpusti« in tako enostavno želeni dokument preneseš v okno videa.

Določitev časovnega razmerja sinhronizacije

V večini primerov ne želimo analizirati celotnega posnetka, zato nam program omogoča, da izberemo zelene kadre (Slika 3). Izbiramo lahko dolžino izseka, korak in hitrost.

Umerjanje dolžine kalibracije

Merilna palica je privzeto orodje za kalibracijo video **merila**. To pomeni razmerje razdalje v metrih (ali kakšni drugi dolžinski enoti). Za lažjo kalibracijo ima palica nepremično (nastavljivo) dolžino v merskih enotah (npr.: metrih), vendar spremenljivo dolžino v točkah. V izpisu in na orodni vrstici je podana velikost v metrih. Video kalibriramo tako, da najprej povlečemo konca merilne pa-



Slika 3: Video trak za analiziranje posnetka.

lice na neko značilnost znane dolžine (na primer na meter dolgo palico). Nato kliknemo na izpis in vnesemo znano dolžino (brez navedbe enot).

Postavitev koordinatnega sistema

Ko označimo točko v glavnem pogledu na video v programu Tracker, določimo njen položaj na sliki oz. koordinatnem sistemu. Koordinatne osi prikazujejo lokacijo izhodišča in naklon osi x koordinatnega sistema. Izhodišče na presečišču osi in pozitivna os x sta označeni z oznako v bližini izhodišča. Pozitivna os y je vedno pravokotna glede na pozitivno os x v nasprotni smeri od urinega kazalca (Slika 4).

Spremljanje opazovanega predmeta

Sled masne točke predstavlja maso, ki se giblje kot predmet velikosti točke. To je najbolj osnoven model gibanja



Slika 4: Postavitev koordinatnega sistema in merilne palice.

predmeta z vztrajnostjo. Masne točke so gradniki, s katerimi v klasični fiziki gradimo bolj kompleksne in realistične modele fizikalnih sistemov.

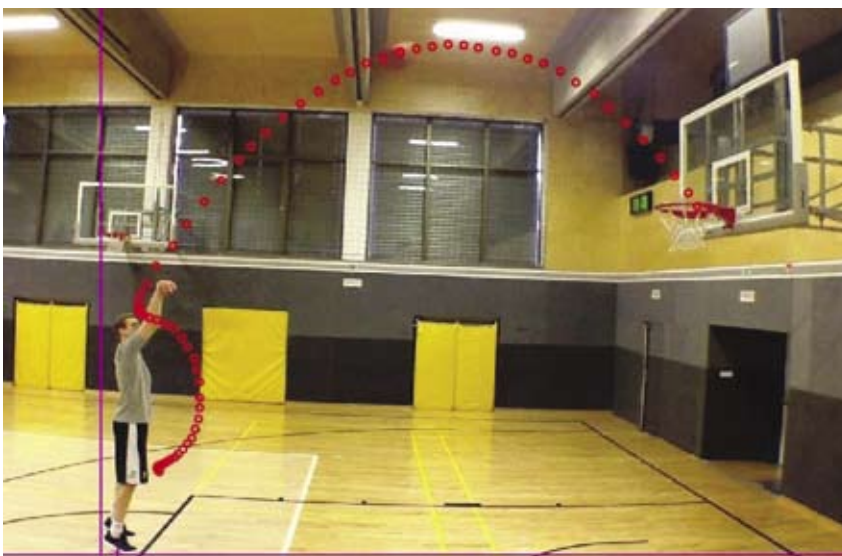
Označevanje in urejanje korakov

Ročno sledenje uporabljamo tako, da v danem koraku označimo položaj miške s »shift«/ »klik«. Ali pa s tipkama »shift«/»enter« označimo korak na istem

nekaterimi drugimi je v **avtomatskem sledenju**. Če ima opazovani predmet v vseh video sličinah dovolj nesprejemljivo obliko, velikost, barvo in usmeritev, ji lahko avtomatsko sledimo s pomočjo avtomatskega sledilca. Tako ni potrebno ročno označevanje z miško v vseh sličinah. Proces sledenja je zato hitrejši in tvori bolj natančne podatke. Položaje opazovane točke lahko označujemo avtomatsko, če ima opazovana točka nesprejemljivo obliko, velikost, barvo in usmeritev (Slika 5).

Grafična in podatkovna analiza rezultatov

Po končanem sledenju lahko analiziramo dobljene podatke. Program



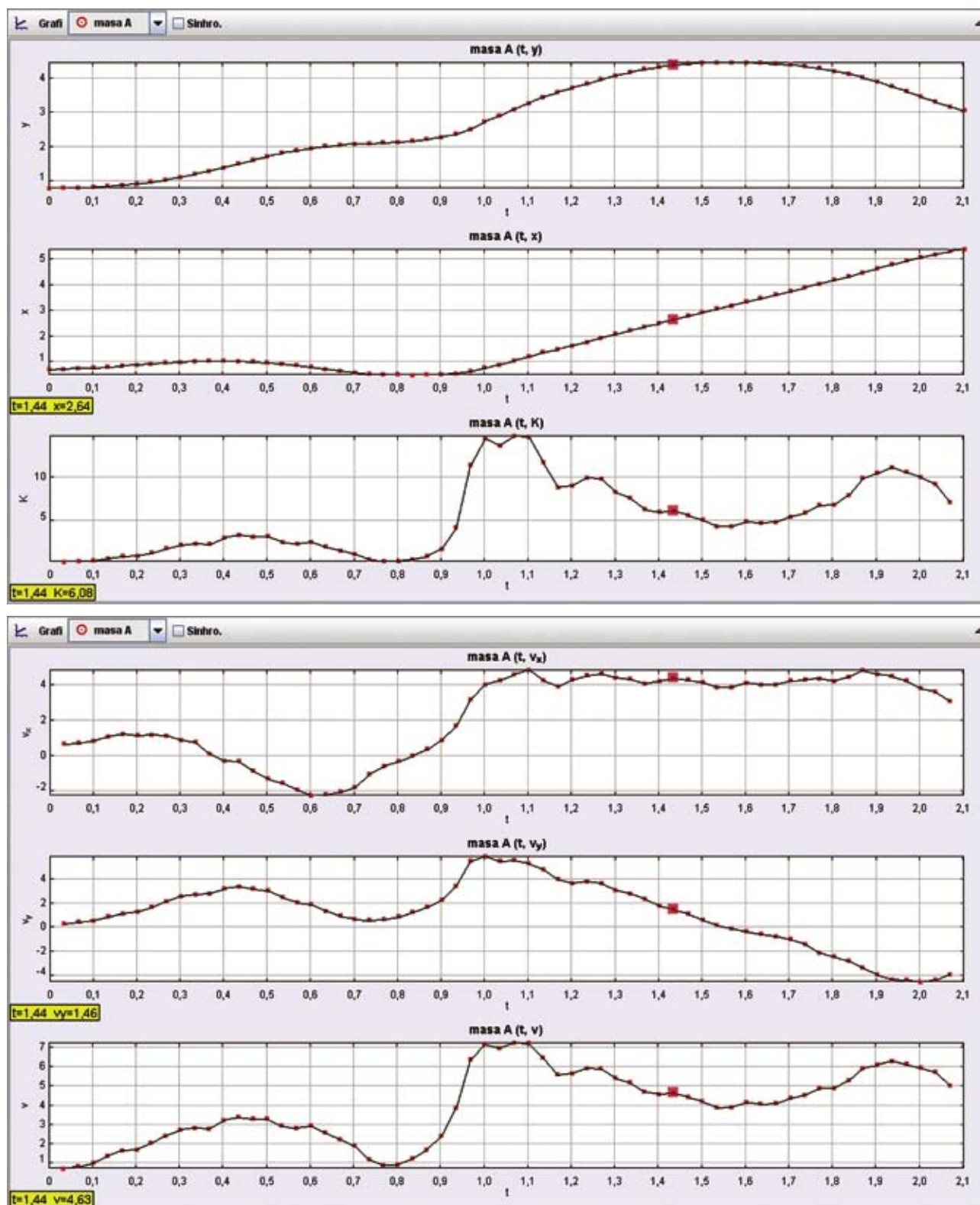
Slika 5: Postavitev koordinatnega sistema s sledmi masne točke.

nam avtomatično prikaže x-t, y-t graf (spremembo položaja v vodoravni in navpični smeri v odvisnosti od časa) in tabelo podatkov (čas t, x in y koordina-

te). V kolikor želimo prikaz drugih parametrov, preprosto kliknemo oznako na osi grafikona. Pojavi se okno, v katerem se nahaja 21 različnih parametrov, in

naša naloga je, da označimo zelene parametre.

Pogled na diagram prikazuje grafe kinematičnih parametrov. Barva oznak/



Slika 6: Grafi nam prikazujejo različne parametre v odvisnosti od časa.

črte diagrama je enaka barvi izbrane sledi. V diagramu je poudarjena podatkovna točka, ki ustreza tekoči video sličici ali trenutno izbranemu koraku, njene koordinate so prikazane v levem spodnjem kotu (Slika 6).

Poleg grafičnih prikazov lahko izberemo tudi podatkovne tabele, ki nam prikazujejo kinematične podatke numerično. Podatke, prikazane v tabeli, lahko analiziramo s podatkovnim orodjem ali kopiramo v odložišče za prenos v preglednico ali kakšno drugo aplikacijo npr. MS Excel (Slika 7).

V našem primeru smo na osnovi dobljenih rezultatov analizirali nekatere pomembne parametre, ki vplivajo na uspešnost meta iz skoka v košarki (Tabela 1). Skupaj z izmetno višino in izmetnim kotom je izmetna hitrost tisti osnovni dejavnik, ki vpliva na natančnost meta. Poleg omenjenih dejavnikov ne smemo zanemariti časovne hitrosti izvedbe posameznih tehničnih elementov, saj je košarka sama po sebi zelo hitra ter dinamična igra in zahteva

od igralcev hitro in učinkovito izvedbo tehničnih elementov v igri.

Zelo pomemben podatek je izmetni čas. Ta nam pove, koliko časa igralec potrebuje, da žogo sprejme in izvede met. Za orientacijo lahko navedemo, da imajo dobri strelci izmetni čas od 0,7 do 0,8 s (Rojas in sod., 2000), kar jim omogoča večjo možnost neoviranega meta in s tem tudi večjo uspešnost. Po spodnjih podatkih lahko vidimo, da je naš testiranec potreboval 0,9 s za izvedbo meta.

Naslednji zanimiv podatek je čas do odziva, ki nam pove, koliko časa potrebuje igralec od sprejema žoge do odziva v met iz skoka. Za met na koš iz skoka je značilno, da je skok izveden z odzivom obeh nog z mesta ali pa iz predhodnega gibanja po enotaktnem ali dvotaktnem zaustavljanju. Odziv se istočasno vrši z obema nogama in je končan, ko obe nogi zapustita podlago. Velikokrat smo priča, da igralci pri sprejemu žoge niso v ustrezno nizki preži in/ali v ravnotežnem položaju. Posledica tega je kompenzacija gibanja po sprejemu

žoge ter slaba in počasna izvedba odziva in tudi meta v celoti. Iz podatkov je razvidno, da je naš testiranec potreboval 0,6 s za sprejem žoge in odziv v izmet.

Po zaustavljanju iz teka je potrebno horizontalno gibalno količino v trenutku sprejema žoge čim bolj prenesti v navpično gibalno količino, saj se mora igralec pri metu odriniti čim hitreje, čim višje in čim bolj navpično. Negativni izmetni čas prikazuje premik žoge po sprejemu v negativni vertikalni smeri (navzdol). Tehnično pravilna izvedba meta temelji na čim manjšem spuščanju žoge v smeri navzdol. Naš testiranec z višino 1,89 metra je žogo prejel na višini 1,34 m in jo nato po vertikalni smeri spustil na višino 0,84 m kar je tudi najnižja točka, ki jo doseže žoga po sprejemu. Vidimo torej, da je igralec po sprejemu žoge v 0,3 s spustil žogo za 0,48 m. V vrhunski košarki lahko v tem času obrambni igralec uspešno ovira ali celo blokira met.

Prej omenjeni glavni dejavniki učinkovitosti meta so med seboj odvisni, saj

Table	masa A																					
step	t	x	y	r	θ_r	v_x	v_y	v	θ_v	a_x	a_y	a	θ_a	θ	ω	ϵ	p_x	p_y	p	θ_p	K	
0	0	0,691	0,798	1,047	48,7°	0,881	0,298	0,725	24,2°					48,7°								
1	0,033	0,711	0,795	1,067	48,2°	0,881	0,298	0,725	24,2°					48,2°	-15,8°		0,375	0,169	0,411	13,7°	0,149	
2	0,067	0,736	0,806	1,091	47,6°	0,71	0,419	0,825	30,6°	3,318	3,595	4,892	47,3°	47,6°	-12,8°	19,5	0,403	0,238	0,468	17,3°	0,193	
3	0,102	0,76	0,824	1,121	47,3°	0,839	0,549	1,002	33,2°	4,978	6,913	8,519	54,2°	47,3°	-12,4°	74,0	0,476	0,311	0,568	18,8°	0,285	
4	0,135	0,793	0,844	1,158	46,8°	1,091	0,86	1,389	38,2°	5,254	7,19	8,905	53,8°	46,8°	-10,4°	72,1	0,619	0,488	0,788	21,7°	0,547	
5	0,168	0,833	0,881	1,212	46,6°	1,224	1,125	1,662	42,6°	0,85	6,804	6,857	82,9°	46,6°	-5,5°	201,4	0,694	0,638	0,942	24,1°	0,783	
6	0,202	0,874	0,919	1,268	46,4°	1,158	1,257	1,709	47,4°	0,283	7,938	7,943	88,0°	46,4°	0,9°	225,9	0,856	0,713	0,969	26,8°	0,828	
7	0,235	0,91	0,965	1,326	46,7°	1,191	1,654	2,038	54,2°	-1,701	13,041	13,151	97,4°	46,7°	11,3°	392,4	0,675	0,938	1,155	30,8°	1,177	
8	0,268	0,954	1,029	1,403	47,2°	1,125	2,15	2,426	62,4°	-3,402	13,891	14,302	103,8°	47,2°	25,4°	398,9	0,638	1,219	1,376	35,4°	1,669	
9	0,302	0,985	1,108	1,483	48,4°	0,893	2,58	2,73	70,9°	-5,953	7,938	9,922	126,8°	48,4°	40,1°	265,3	0,506	1,463	1,548	40,2°	2,113	
10	0,335	1,013	1,201	1,571	49,8°	0,781	2,712	2,817	74,3°	-12,757	3,969	13,36	162,7°	49,8°	42,7°	302,4	0,431	1,538	1,597	42,1°	2,249	
11	0,368	1,035	1,289	1,654	51,2°	0,099	2,778	2,78	88,0°	-13,324	7,371	15,227	151,0°	51,2°	57,2°	349,0	0,056	1,575	1,576	49,9°	2,191	
12	0,402	1,02	1,388	1,721	53,7°	-0,298	3,208	3,222	95,3°	-8,788	7,654	11,654	138,9°	53,7°	70,9°	211,5	-0,169	1,819	1,827	54,0°	2,943	
13	0,435	1,016	1,503	1,814	56,0°	-0,331	3,374	3,39	95,6°	-7,938	0,567	7,958	175,8°	56,0°	68,6°	35,6	-0,188	1,913	1,922	54,2°	3,257	
14	0,468	0,998	1,611	1,895	58,2°	-0,88	3,175	3,289	105,2°	-13,608	-5,103	14,533	-159,4°	58,2°	72,7°	92,5	-0,488	1,8	1,885	59,6°	3,068	
15	0,502	0,958	1,715	1,964	60,8°	-1,29	3,043	3,305	113,0°	-11,056	-11,34	15,837	-134,3°	60,8°	76,3°	-15,4	-0,731	1,725	1,874	64,1°	3,096	
16	0,535	0,912	1,814	2,03	63,3°	-1,554	2,481	2,927	122,1°	-9,355	-12,757	15,82	-126,3°	63,3°	71,3°	-41,2	-0,881	1,406	1,86	69,2°	2,429	
17	0,568	0,855	1,88	2,065	65,6°	-1,918	2,051	2,808	133,1°	-10,206	-10,773	14,839	-133,5°	65,6°	71,9°	47,1	-1,088	1,163	1,592	75,5°	2,235	
18	0,602	0,784	1,951	2,102	68,1°	-2,249	1,885	2,935	140,0°	-3,402	-9,922	10,489	-108,8°	68,1°	76,3°	-67,9	-1,275	1,069	1,664	79,4°	2,442	
19	0,635	0,705	2,006	2,126	70,6°	-2,183	1,356	2,57	148,2°	1,701	-13,891	13,995	-83,0°	70,6°	67,9°	-209,1	-1,238	0,769	1,457	84,0°	1,872	
20	0,668	0,639	2,041	2,139	72,6°	-2,051	0,926	2,25	155,7°	7,371	-10,773	13,053	-55,6°	72,6°	59,8°	-207,1	-1,163	0,525	1,276	88,3°	1,435	
21	0,702	0,568	2,068	2,144	74,6°	-1,786	0,661	1,905	159,7°	14,741	-4,536	15,424	-17,1°	74,6°	50,7°	-425,5	-1,013	0,375	1,09	90,5°	1,028	
22	0,735	0,52	2,085	2,149	76,0°	-1,025	0,595	1,186	149,9°	16,726	-0,567	16,736	-1,9°	76,0°	30,3°	-445,2	-0,581	0,338	0,872	85,0°	0,398	
23	0,768	0,5	2,107	2,166	76,7°	-0,595	0,661	0,89	132,0°	0,89	12,007	4,536	12,741	20,6°	76,7°	19,4	-288,2	-0,338	0,375	0,505	74,8°	0,225
24	0,802	0,48	2,129	2,183	77,3°	-0,331	0,86	0,921	111,0°	7,938	7,938	11,226	45,0°	77,3°	13,4	-185,7	-0,188	0,488	0,522	63,0°	0,241	
25	0,835	0,478	2,165	2,217	77,6°	0	1,224	1,224	90,0°	11,34	12,19	16,648	47,1°	77,6°	6,8	-222,6	0	0,694	0,694	51,0°	0,425	
26	0,868	0,48	2,211	2,262	77,8°	0,384	1,854	1,693	77,6°	12,757	15,308	19,927	50,2°	77,8°	0,6	-226,8	0,206	0,938	0,96	44,0°	0,813	
27	0,902	0,502	2,275	2,279	77,6°	0,893	2,249	2,42	68,3°	20,753	27,621	34,548	53,1°	77,6°	-9,4	-318,0	0,506	1,275	1,372	38,8°	1,66	
28	0,935	0,539	2,361	2,422	77,1°	1,59	3,43	3,824	63,8°	34,716	48,428	59,586	54,4°	77,1°	-20,3°	-434,2	0,958	1,945	2,168	36,2°	4,146	
29	0,968	0,615	2,503	2,578	76,2°	3,201	5,499	6,363	59,8°	32,201	31,966	45,373	44,8°	76,2°	-38,4°	-377,5	1,815	3,118	3,808	33,9°	11,478	
30	1,002	0,753	2,727	2,829	74,6°	4,041	5,904	7,155	55,6°	19,351	6,718	20,484	19,1°	74,6°	-47,6°	-156,8	2,291	3,348	4,057	31,5°	14,512	
31	1,035	0,884	2,897	3,029	73,0°	4,277	5,494	6,955	52,0°	6,941	-9,155	11,489	-52,8°	73,0°	-46,8°	33,8	2,425	3,11	3,944	29,5°	13,714	
32	1,068	1,038	3,093	3,263	71,5°	4,617	5,567	7,232	50,3°	10,34	-0,604	10,357	-3,3°	71,5°	-46,0°	9,7	2,818	3,156	4,101	28,5°	14,828	
33	1,102	1,192	3,268	3,479	70,0°	4,88	5,294	7,199	47,3°	-8,458	-13,181	15,68	-122,7°	70,0°	-45,5°	202,4	2,787	3,001	4,082	26,8°	14,694	
34	1,135	1,363	3,446	3,706	68,4°	4,256	4,817	6,428	48,5°	-8,69	-18,194	20,163	-115,5°	68,4°	-34,7°	147,6	2,413	2,731	3,644	27,5°	11,712	
35	1,168	1,475	3,589	3,881	67,7°	3,928	3,975	5,589	45,3°	-4,009	-17,237	17,697	-103,1°	67,7°	-31,0°	60,3	2,227	2,254	3,189	25,7°	8,855	
36	1,202	1,625	3,711	4,051	66,4°	4,302	3,848	5,641	40,3°	12,236	-3,065	12,814	-14,1°	66,4°	-35,2°	-91,4	2,439	2,068	3,198	22,8°	9,02	
37	1,235	1,762	3,833	4,218	65,3°	4,549	3,796	5,925	39,8°	2,012	-1,425	2,466	-35,3°	65,3°	-34,4°	51,3	2,579	2,152	3,359	22,6°	8,951	
38	1,268	1,928	3,984	4,408	64,1°	4,636	3,639	5,894	38,1°	1,046	-9,606	9,663	-83,8°	64,1°	-33,8°	8,7	2,629	2,063	3,342	21,6°	8,848	

Slika 7: Podatki v tabeli nam prikazujejo različne kinematične parametre, ki smo jih izbrali za pregled oziroma nadaljnjo obdelavo.

Tabela 1: Analiza meta iz skoka

Analiza parametrov	Rezultati	Opis
Absolutni čas gibanja žoge	2,00 s	Čas gibanja žoge od začetne do končne točke.
Čas do izmeta žoge	0,90 s	Čas od trenutka, ko igralec žogo sprejme, do trenutka, ko ta zapusti njegove roke.
Čas do odrida igralca	0,60 s	Čas od sprejema žoge do odrida v met iz skoka.
Čas leta igralca	0,30 s	Čas od odrida do doskoka igralca.
Poz. čas izmeta	0,60 s	Čas, ko se žoga premika v pozitivni vertikalni smeri.
Neg. čas izmeta	0,30 s	Čas, ko se žoga premika v negativni vertikalni smeri.
Višina sprejema žoge	1,34 m	Višina, na kateri je igralec sprejel žogo.
Max. višina gibanja žoge	4,32 m	Maksimalna višina, ki jo doseže žoga po izmetu.
Min. višina gibanja žoge	0,85 m	Minimalna višina, ki jo doseže žoga po sprejemu.
Poz. vertikalni premik žoge	2,03 m	Premik žoge v Y (vertikalni) smeri navzgor; smer ↑.
Neg. vertikalni premik žoge	0,48 m	Premik žoge v Y (vertikalni) smeri navzdol; smer ↓.
Poz. horizontalni premik žoge	0,82 m	Premik žoge v X smeri, v pozitivni smeri; smer →.
Izmetna višina žoge	2,89 m	Višina, pri kateri žoga zapusti izmetno roko.
Abs. hitrost žoge ob izmetu	6,72 m/s	Absolutna hitrost žoge ob izmetu.
Ver. hitrost žoge ob izmetu	4,46 m/s	Hitrost žoge ob izmetu v Y (vertikalni) smeri.
Hor. hitrost žoge ob izmetu	5,02 m/s	Hitrost žoge ob izmetu v X (horizontalni) smeri.
Izmetni kot žoge	48,4°	Kot, pod katerim žoga zapusti izmetno roko.
Vpadni kot žoge	44,5°	Kot, pod katerim žoga prileti na ali skozi obroč.

se s spremembo enega spremenijo tudi drugi. Program nam poleg izmetne višine, ki je pri našem testirancu merila 2,89 m, in absolutne izmetne hitrosti, ki je znašala 6,72 m/s, ponuja tudi komponente hitrosti v vertikalni in horizontalni smeri za vsako masno točko, ki nam lahko pove velikost izmetnega kota. Pri metu na koš je zelo pomembna krivulja leta žoge proti košu (razen pri metih od table), ker je točka izmeta žoge praviloma nižja od nivoja obroča. Zato se pri skoraj vsakem metu na koš lahko uporabi besedna zveza balistična krivulja (trajektorija), ki je sinonim za krivuljo leta žoge proti košu. Balistična krivulja je lahko nizka, srednja ali visoka in je odvisna od več dejavnikov, najpomembnejše pa od oddaljenosti od koša, na katerega bo izveden met, in od višine ovire, preko katere bo izveden met (Jovanovič, 1999).

Kot, ki ga oklepata horizontalna (V_x) in vertikalna (V_y) komponenta hitrosti središča žoge, smo izračunali po naslednji formuli:

$$\beta = \arctan(V_y / V_x)$$

β ... vzletni kot žoge v radianih [rad]

V_x , V_y ... komponenti hitrosti žoge v x (horizontalni) in y (vertikalni) smeri

Izmetni kot žoge (β) je kot, pod katerim napadalec izvrže žogo oziroma pod katerim žoga zapusti izmetno roko in preide v fazo leta proti košu. Pri našem testirancu je meril 48,5°. Vpadni kot žoge je kot, pod katerim žoga pade na ali skozi obroč. Ta je pri našem testirancu znašal 44,5°. Vsako manjšanje vpadnega kota žoge ima za posledico manjšo projekcijo obroča – relativna površina koša pravokotno na smer leta žoge, od katere je odvisen odstotek zadetih metov (Dobovičnik, 2012).

Tracker lahko izvozi trenutni video izrezek kot video datoteko, animiran GIF ali slikovno zaporedje. Tako deluje kot preprost video urejevalnik in prekodirnik. Vendar vsebujejo izvoženi video posnetki tudi plasti s sledmi, video filtri in dodatnimi pogledi, kot so koordinatni sistem in diagrami. Tako so uporabljeni za dokumentiranje rezultatov video modeliranja ali dodatne analize.

Uporabnost programa tracker pri pouku športne vzgoje in medpredmetnem povezovanju

Uporaba programov za analizo gibanja, pridobljenih na osnovi video posnetkov, ima vrsto pozitivnih učinkov, ki jih lahko s pridom izkoristimo v športni praksi. Poleg kinematične analize gibanja oz. tehnične izvedbe določenega

elementa ter posledično odpravljanja napak nam program Tracker lahko služi v pomoč tudi pri interaktivnem učenju fizike in kinematike v osnovnih in srednjih šolah ter medpredmetnem povezovanju s športno vzgojo. S takšnim načinom učenja pritegnemo k sodelovanju in jih hkrati motiviramo za učenje ter lažje razumevanje fizikalnih pojavov in športnih spretnosti.

Uporaba video analize v procesu športne vzgoje odpira nov pristop pri učenju in vodenju vadbenega procesa. Kot rečeno, lahko učitelji športne vzgoje program Tracker uporabljajo kot sredstvo medpredmetnega povezovanja. Določeno športno/gibalno spretnost (element) lahko predstavijo skozi fizikalne parametre (met žogice, težke žoge, meti in podaje v igrah z žogo ...). S pomočjo programa učenec prikažemo parametre, ki se jih s prostim očesom ne da ali pa jih je težko ugotoviti. V povezavi s predmetom fizike lahko vsak učenec analizira lastne projekte in s pomočjo učitelja osvoji osnovne značilnosti programa. Po analizi lahko dobljene rezultate objavi, kar je iz motivacijskega aspekta zopet zelo učinkovito.

Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti

in značilnosti ter pomembno sredstvo oblikovanja osebnosti in odnosov med posamezniki. S svojimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispeva k skladnemu bio-psiho-socialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem delu (Lorenci, Jurak, Vehovar, Klajnšček Bohinec in Peričič, 2008).

Učenje in poučevanje s pomočjo informacijsko komunikacijskih tehnologij (IKT), virtualnih okolij in različnih računalniških programov je vsekakor tudi pri pouku športne vzgoje dobrodošlo in potrebno, saj ponuja številne priložnosti za kvalitetnejše usvajanje zastavljenih ciljev ter doseganje čim boljših rezultatov učenja. Uporaba IKT nadgradi ter bogati klasično poučevanje in naj ne bo predmet učenja ali orodje za učenje, temveč medij, ki pomaga pri pridobivanju znanja (Polenšek, 2011).

Pri poučevanju želimo slediti trendom in razvoju učne tehnologije. S pomočjo programa Tracker nam bo lažje

uspelo pridobiti pozornost učencev ter dvigniti motivacijo za učenje določenih športnih spretnosti. Učenci bodo z zanimanjem pričakovali objavo rezultatov analiz in si želeli izboljšati svoje rezultate. Športni pedagogi bi se morali vse bolj zavedati, da bo tehnologija pri poučevanju športne vzgoje postala pomembna prav tako kot katerokoli drugo športno orodje in pripomočki za poučevanje športne vzgoje, seveda z namenom, da bo podprla določeno dejavnosti za lažje in uspešnejše uresničevanje zastavljenih ciljev.

Literatura

1. Douglas, B. (2013). Tracker. Pridobljeno iz <http://www.cabrillo.edu/~dbrown/tracker/>
2. Jovanović, I. (1999). *Košarka teorija i metodika*. Niš.
3. Lekše, M. (2006). *Izbor hitroslikovne kamere za izvajanje kinematičnih analiz gibanja* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede, Maribor.
4. Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnšček Bohinec, T. in Peričič, K. (2008). Učni na-

črt, športna vzgoja, gimnazija. Pridobljeno na http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_gimn.pdf

5. Polenšek, J. (2011). Športna vzgoja in sodobna tehnologija. Pridobljeno na http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&sqi=2&ved=0CDYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.svz.si%2Fgradiva-in-prispevki-clanov-skupine%2Fcategory%2F10-sportna-vzgoja-in-sodobna-tehnologija%3Fdownload%3D13%3Asportna-vzgoja-in-sodobna-tehnologija-physical-education-and-technology&ei=QOA_UeS4DsbcTAA4jICwDQ&usq=AFOjCNGGwB7BkZd6a1zf-ZMDion2gJ01w&sig2=B276BFC-BjQ0n-ShwK45_oA&bvm=bv.43287494,d.Yms
6. Pori, P. (2000). Kinematični model strela v skoku ovrednoten na podlagi ekspertnega modeliranja. *Trener roket, 6*, 7–18.
7. Rojas, F. M., Cepero, M., Onã, A. in Gutierrez, M. (2000). Kinematic adjustments in the basketball jump shot against an opponent. *Ergonomics*, 43(10), 1651–1660.
8. Zavod za zdravstveno varstvo Celje. (2007). Sporočilo za medije. Pridobljeno na <http://www.elis-center.com/sportnipedagogi/pdf/2007/telesna%20dejavnost.pdf>

Marko Markovič
absolvent Fakultete za šport
e-pošta: m.marko12@gmail.com



Jernej Kapus¹,
Jure Daić², Samo Jeranko³, Anton Ušaj¹

Laboratorijski testi kot pomoč pri ocenjevanju zmogljivosti potapljačev

Izvleček

V preteklem letu smo v Laboratoriju za biodinamiko začeli s testiranjem potapljačev na diha. Vso vadbeno sezono smo spremljali pripravljenost dveh vrhunskih slovenskih tekmovalcev z željo analizirati učinke njihovih vadb in jima tako pomagati pri nadaljnji pripravi. Glede na to, da se do sedaj pri nas takih testiranj še ni izvajalo, je glavni namen pričujočega članka predstaviti teste, njihovo izbiro in ne nazadnje izzive, ki nas še čakajo.

Ključne besede: potapljanje, testiranje, zadrževanje diha, moč izdišnih mišic



Laboratory tests for apnea divers

Abstract

Last year, the process of testing of apnea divers was started in the Laboratory of Biodynamics. The abilities of two Slovenian elite apnea divers were regularly monitored throughout the competitive season. Due to the fact that physical improvements – including increased pulmonary volumes, expiratory muscle strength and diving responses during apnea with face immersion – depend on the nature of training program, the purpose of those testings was to help them at their training plan. The aim of the paper is to present the tests, our first experiences and further challenges.

Keywords: apnea diving, testing, apnea with face immersion, strength of inspiratory muscles

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za biodinamiko

²Športno društvo H2O team

³Društvo za podvodni ribolov Tjulinji

■ Na kratko o potapljanju

Glede na izvedbo lahko potapljanja na dihi delimo v dve skupini. V prvo skupino spadajo krajši zaporedni potopi s kratkimi vmesnimi odmori in s ciljem čim več časa na uro ali na dan preživeti na določeni ne največji globini. Takšen način je značilen za rekreativno potapljanje, podvodni ribolov, podvodno fotografiranje, nabiranje školjk in biserov ter podvodni hokej in ragbi. V drugo skupino pa lahko uvrščamo enkratne in glede na trajanje ali dolžino ali globino maksimalne potope, ki so značilni za tekmovalno obliko potapljanja.

Potapljaška tekmovanja iz ustrezno določenimi pravili in natančnim beleženjem rekordov potekajo v več disciplinah, bodisi bazenskih (statična apneja, dinamična apneja s plavutmi in dinamična apneja brez plavutk) bodisi globinskih (potop s konstantno obtežitvijo, potop s konstantno obtežitvijo brez plavuti, potop s spremenljivo obtežitvijo, prosti potop in potop brez omejitev). Bolj ali manj dolgi potopi so odvisni od različnih omejitvenih dejavnikov. Kljub temu pa večina potapljačev tekmuje v vseh, zato njihova vadba običajno ni specializirana le za eno smer. Učinki ustrezne vadbe se tako odražajo v časovnem podaljšanju zadrževanja diha (statična apneja), podaljšanju podvodnega plavanja (dinamični apneji s plavutkami in brez njih) in globljem potopu (globinske discipline). Potapljač se torej z vadbo do določene mere prilagodi na ekstremne okoliščine. Kako, na kakšen način, pa je večje vprašanje. Vodno okolje in trenutna merilna tehnologija namreč ne omogočata spremljanja dogajanja v organizmu neposredno med potopom. Da bi temu vendarle zadostili, smo pri testiranju potapljačev za glavni test izbrali **statično apnejo ali zadrževanje diha v posodi z vodo** (Lemaitre, Buchheit, Joulia, Fontanari in Tourny-Chollet, 2008; Perini idr., 2008; Overgaard, Friis, Pedersen in Lykkeboe, 2006; Schagatay in Andersson, 1998). To je naloga, ki jo je možno izvesti v laboratoriju in pri kateri potapljača izpo-



Slika 1: Tekmovanje v statični apneji (foto: Samo Jeranko, osebni arhiv).

stavimo vsaj približno podobnim okoliščinam, kot se pojavijo na tekmovalju.

Disciplina statična apneja

Statična apneja je tekmovalna disciplina, ki se običajno izvaja v bazenu in pri kateri se meri čas zadrževanja diha (Slika 1). Potapljač leži v prsnem položaju na vodni gladini. Obraz ima v vodi in tako potopljene dihalne poti. Ob njem je ves čas partner, ki ga varuje. Med izvedbo in po njej se mora po predpisnem protokolu odzivati sodniku.

Glede na to, da potapljač sproščeno miruje na vodni gladini, je uspešnost v tej disciplini odvisna le od zadrževanja diha. To je sposobnost, ki je tudi sicer osnova vsem ostalim disciplinam ter načinom potapljanja. Odvisna je od (Schagatay, 2009; Schagatay, 2010):

1. Prostornine O_2 v telesu (pljuča, tkiva in kri). Največja zaloga O_2 v telesu so pljuča. Torej so pomembne njihova velikost in različne dihalne tehnike, s katerimi je možno povečati zadnji vdih tudi preko velikosti vitalne kapacitete. Zaloge O_2 v tkivih se nahajajo v mišičnem hemoglobinu, medtem ko so zaloge v krvi odvisne od skupne mase hemoglobina v njej, torej od sestave krvi. Pri slednjem ima pomembno vlogo tudi vranica, ki je glavno skladišče eritrocitov. Med daljšim zadrževanjem

diha se namreč skrči in iztisne dodatno količino krvi v krvni obtok.

2. Sposobnosti premagovanja hiperkapnije in hipoksije, torej okoliščin povišanega delnega tlaka CO_2 v krvi in manjše količine O_2 v telesu.
3. Stopnje presnove, ki je v največji meri določena z velikostjo srčno-žilnega potapljaškega refleksa.¹

■ Laboratorijski testi

Izmed omenjenih omejitvenih dejavnikov statične apneje smo pri testiranjih potapljačev lahko spremljali:

- velikost potapljaškega refleksa s pomočjo spreminjanja frekvence srca (FS) in posredno tudi sposobnost premagovanja hipoksije ter hiperkapnije med *testom statične apneje v posodi z vodo*,
- velikost pljučnih volumnov s *spirometričnimi meritivami*,
- moč vdišnih in izdišnih mišic z *merjenjem največjega inspiracijskega in ekspiracijskega pritiska*. Ta sposobnost sicer ni neposredno povezana s sposobnostjo zadrževanja diha pri statični apneji, je pa pomembnejši dejavnik pri globinskih disciplinah.

¹Zahtevnejšemu bralcu priporočamo pregledni članek Erike Schagatay z naslovom *Predicting performance in competitive apnoea diving. Part 1: static apnea*, kjer so učinki omenjenih dejavnikov in njihova prilagoditev ob ustrezni vadbi natančneje opredeljeni.

Test statične apneje v posodi z vodo

Pred testom si je potapljač nos zatisknil s ščipalko, pod prsi namestil merilec FS in na kazalec roke pritrdil ščipalko s senzorjem pulzne oksimetrije, s katero smo merili zasičenost krvi s kisikom (SaO_2). V ležečem prsnem položaju v opori na podlahteh se je sprostil in ustrezno pripravil na apnejo. V mirovanju pred njo smo približno minuto merili pljučno ventilacijo, dihalni volumen, porabo O_2 in delni tlak O_2 ter CO_2 ob koncu izdihaja tako, da je ležal z glavo na deski nad posodo z vodo (Slika 2).



Slika 2: Priprava in merjenje dihalnih kazalcev pred apnejo (foto: Bogdan Martinčič).

Nato smo desko odmaknili, potapljač se je nadihal, brez pakiranja² zajel sapo in potopil glavo (Slika 3). Temperatura vode v posodi je bila 30°C . Med apnejo je z dlanjo dvakrat dal znak. Prvič, ko so se začela spontana krčenja dihalnih mišic (trenutek A), in drugič, ko so bila

²Pakiranje zraka je tehnika dodatnega požiranja zraka po maksimalnem vdihu, ki jo potapljači uporabljajo za povečanja volumna zadnjega vdiha pred maksimalnim potopom (Lindholm in Nyren, 2005).

ta krčenja tako močna, da jih ni mogel več umiriti (trenutek B).



Slika 3: Statična apneja v posodi z vodo (foto: Bogdan Martinčič).

Ko ni mogel več zadrževati diha, je dvignil glavo, na obraz smo mu takoj nadel masko, skozi katero je tudi prvič izdihnil. Na ta način smo mu še približno minuto po apneji merili vrednosti dihalnih kazalcev (Slika 4).



Slika 4: Merjenje dihalnih kazalcev po apneji (foto: Bogdan Martinčič).

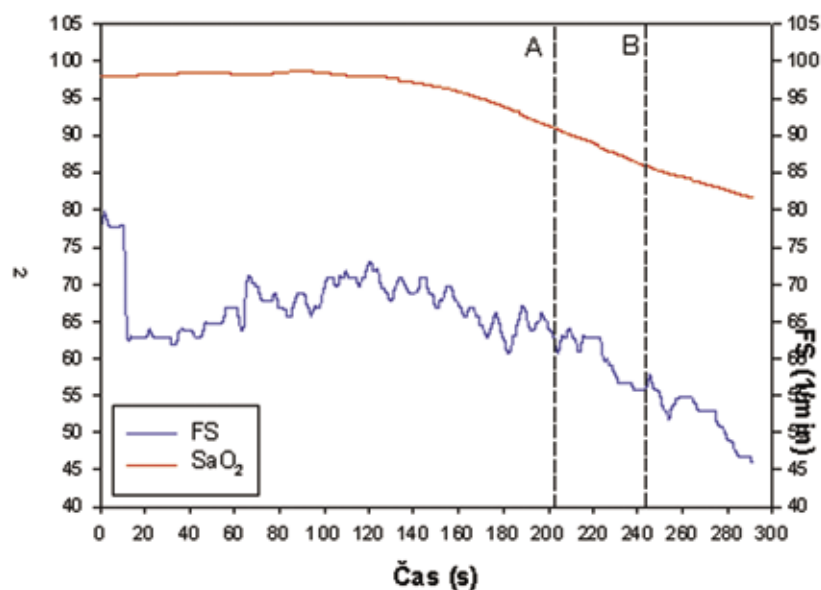
SaO_2 in FS smo pred apnejo, med njo in po njej merili z napravo BIOPAC. Dihalni kazalci so bili merjeni pred apnejo in

po njej z napravo $V_{\text{MAX}} 29$ (Sensor Medicis, ZDA).

Pri vsakem testiranju sta potapljača opravila enako število apnej. Odmor med njimi je bil vedno 5 minut. Povprečno trajanje zadnje ponovitve, ki so sicer bile pri posameznih testiranjih vedno najdaljše, je bilo $270 (\pm 49)$ sekund. Pri tem sta se trenutka A in B pojavljala pri približno 62 % oziroma 90 % končnega časa apneje. Grafikon 1 prikazuje primer krivulj SaO_2 in FS med statično apnejo v posodi z vodo.

Krivulje SaO_2 med apnejo v posodi z vodo so bile tudi pri ostalih apnejah precej podobne (rdeči) krivulji, predstavljeni v Grafikonu 1. Ob začetku apneje so bile vrednosti nekaj časa nespremenjene, podobne vrednostim pred njo, nato pa so se začele zniževati za $7 (\pm 1)$ % na minuto. Krivulje, izmerjene pri posameznih apnejah, so se med vadbeno sezono očitneje razlikovale v dveh značilnostih, kot sta:

1. trenutek začetka sprememb. V povprečju so se vrednosti SaO_2 začele zniževati v $52 (\pm 14)$ % končnega časa trajanja apneje;
2. najnižje vrednosti SaO_2 , ki so se segale od 92 % do 63 %. Slednja je bila še vedno bistveno višja od 50 %, torej zasičenosti, pri kateri naj bi se pri netreniranih



Grafikon 1: Primer krivulj zasičenosti krvi s kisikom in frekvence srca med statično apnejo v posodi z vodo. Navpični črti označujeta točki A in B, torej trenutka, ko so se pojavila prva in nato tudi močnejša krčenja dihalnih mišic.

ljudeh že lahko pojavljale tovrstne težave.³ Pri treniranih potapljačih je ta meja še nekoliko nižja (Schagatay, 2009).⁴ Po izkušnjah obeh potapljačev se zdi, da okoliščine testa (ležanja na tleh, naslanjanje z vratom na rob posode, dotikanje s čelom dna ali polne platenke) onemogočajo zelo sproščeno zadrževanje diha, ki je sicer značilno za izvedbo statične apneje v bazenu. Posledično so tudi izvedbe apnej v laboratoriju krajše in s tega vidika zagotovo varnejše.

S pomočjo krivulje FS se najlažje spremlja delovanje potapljaškega refleksa, ki predstavlja zaščito organizma ob prekinitvi dihanja in potopitvi obraza v vodo (Foster in Sheel, 2005). Periferna vazokonstrikcija namreč povzroči preazoprejanje krvi (in s tem O_2) iz perifernih delov telesa v sredico do vitalnih organov, kot so srce, pljuča in možgani. Potapljaški refleks združuje različne srčne, žilne in dihalne odzive ter se najočitneje odraža v znižanju FS (bradikardija). Podobno kot pri (modri) krivulji, predstavljeni v Grafikonu 1, so se tudi pri ostalih merjenjih FS pri statičnih apnejah v posodi z vodo med sezono pokazala tri območja, kar je sicer značilno za odlične potapljače (Perini idr., 2008; Perini, Gheza, Moia, Sponsiello in Ferreti, 2010):

1. Območje hitrega znižanja FS. Vrednosti FS so se zaradi zadrževanja diha in potopitve obraza v vodo (povečanje delovanje vagusnega živca) takoj po začetku znižale za $22 (\pm 4) \%$ in se po približno 30 sekundah ustalile.
2. Stabilno območje FS, ki je trajalo od konca prvega do začetka ponovnega znižanja vrednosti v tretji ali četrti minuti apneje. Ob ugotovljenih konstantnih vrednostih krvnega tlaka in srčnega *outputa* naj bi to območje predstavljalo uspešno prilagoditev srčno žilnega sistema novim okoliščinam (Perini idr., 2008; Perini idr., 2010). Zanimivo je, da

so se vrednosti FS pri obeh potapljačih v tem območju celo zvišale (za $11 (\pm 2) 1/\text{min}$; Grafikon 1). Razlog za dvig vrednosti FS nam ni poznan. Morda se je očitneje izrazil učinek dražljajev receptorjev na nateg v pljučih (zvišanje FS zaradi velikega pljučnega volumna), ki bi bil lahko v 1. območju prekrit z učinkom delovanja vagusnega živca. Konec tega območja naj bi sovpadal s trenutkom A, torej z začetkom spontanega krčenja dihalnih mišic (Perini idr., 2008; Perini idr., 2010).

3. Območje ponovnega znižanja FS, ki je trajalo od konca drugega območja do konca apneje. Za to območje, ki se sicer pojavi le bi boljših potapljačih, je značilna očitnejša hipoksija in posledično periferna vazokonstrikcija z izrazitim povečanjem krvnega tlaka ter vedno močnejša krčenja dihalnih mišic (Lemaitre idr., 2008; Perini idr., 2008; Perini idr., 2010).

Spirometrični testi

Spirometrične teste smo izvedli po standardnem protokolu (Miller idr., 2005). Potapljač jih je opravil dvakrat: prvič ob običajnem maksimalnem vdihu in drugič po pakiranju zraka.

Zadrževanje diha pri velikih pljučnih volumnih ima pomemben učinek na velikost pljučnih volumnov (Carey, Schaefer in Alvis, 1956; Skogstad, Thorsen in Haldorsen, 2000). Povprečna vrednost vitalne kapacitete potapljačev je bila $8,92 (\pm 0,65)$, kar je predstavljalo približno 139 % pričakovanih vrednosti glede na spol, njuno starost in višino. Možni vzroki za velike pljučne volumne so lahko večji prsni koš in večja količina alveolov (Armour, Donnelly in Bye, 1991), večja podajnost pljučnega tkiva (Clanton, Dixon, Drake in Gladek, 1987) ter večja moč inspiratornih dihalnih mišic (Clanton idr., 1987, Courteix, Obert, Lecoq, Guenon in Koch, 1997). Opisane lastnosti so lahko posledica dednosti ter predhodne selekcije (Adir, Shupak, Laor in Weiler-Ravell, 2005; Skogstad idr., 2000) in/ali ustrezne dolgoletne potapljaške vadbe.

Tehnika pakiranja zraka je povečala vitalno kapaciteto potapljačev za približno 12 %. Dosedanje raziskave so izme-

rile za 24 % (Lindholm in Nyren, 2005) in celo za 47 % (Loring, Butler, Lindholm, Jacobsen in Ferrigno, 2007) večji volumen. Zaradi večje zaloge O_2 so lahko potapljači s pomočjo pakiranja zraka dlje zadrževali diha pri statični apneji (+12 %) in preplavali večjo razdaljo pri dinamični apneji brez plavutk (+13 %; Overgaard idr., 2006). Kljub temu je potrebno to tehniko uporabljati z zadržkom. Zaradi povečanega pritiska zraka (Loring idr., 2007) je namreč možna barotrauma pljuč (Chung idr., 2010).

Testa moči vdišnih in izdišnih mišic

Moč vdišnih in izdišnih mišic smo določili z merjenjem največjega inspiracijskega (MIP) in ekspiracijskega pritiska



Sliki 5: Merjenje največjega ekspiracijskega pritiska (foto: Bogdan Martinčič).

³Najresnejša nevarnost pri potapljanju na diha nasploh je hipoksija možganskih celic in posledična izguba zavesti. Še posebno pogosta je pri treniranih potapljačih (Craig, 1976).

⁴Najnižja vrednost P_{E,O_2} ob koncu prvega izdihaja po apneji v posodi z vodo je bila 6,6 kPa. To je bistveno več od 2,7 kPa, torej od vrednosti, pri kateri so nekateri trenirani potapljači izgubili koordinacijo gibov – doživeli sambo (Lindholm in Lundgren, 2006).

(MEP). Pri merjenju MIP je potapljač temeljito izdihnil in ob rezidualnem volumnu kar najmočnejše vdihnil skozi manometer (MicroRMP, MicroMedical Ltd, Kent, Velika Britanija). Pri merjenju MEP pa je potapljač temeljito vdihnil do vitalne kapacitete in nato kar najmočnejše izdihnil skozi manometer (Sliki 5). Obe meritvi je večkrat ponovil, dokler niso bile izmerjene vrednosti znotraj 5 % (Kilding, Brown in McConnell, 2010).

Zaradi pogosto ekstremih okoliščin zahtevata vrhunsko potapljanje in temu primerna vadba tudi doseganje zelo velikih in zelo majhnih volumnov (Loring idr., 2006). To je možno le ob ustrezni podajnosti pljučnega tkiva in ob dovolj močnih vdišnih in izdišnih mišicah. Pri obeh potapljačih smo izmerili večjo moč izdišnih (povprečne vrednosti MEP so bile 216 ± 37 cm-H₂O) v primerjavi z vdišnimi mišicami (povprečne vrednosti MIP so bile 139 ± 25 cm-H₂O). Možna razloga zato sta pogosta uporaba tehnike Valsalva in pri vrhunskih potapljačih tudi prilagojena dihalna vadba na kopnem. S tehniko Valsalva (predvsem rekreativni) potapljači najpogosteje izenačujejo pritisk v ušesih med plitvejšimi potopih do 25 metrov. Pri tem skušajo izdihniti proti zaprtim ustom in zatisnjenima nosnicama. Ker aktiven potisk zraka iz pljuč ustvarjajo s krčenjem izdišnih mišic, predstavlja vsak potop tudi vadbo za njihovo krepitev. Pri globljih potopih se uporabljajo drugi načini izenačevanja pritiska v ušesih in je tehnika Valsalva le v pomoč pri tem. Z ustrezno pripravo dihalnih mišic, pljuč in prsnega koša se vrhunski potapljači že na kopnem pripravijo za globlje potope. Tako prilagojena dihalna vadba vključuje tudi vadbo izdišnih mišic v obliki ponavljajočih forsiranih izdihov do rezidualnega in še manjšega pljučnega volumna (Loring idr., 2006).

■ Zaključek

Menimo, da je predstavljeno testiranje smiselno, saj prve izkušnje kažejo, da so izmerjeni rezultati dobro odražali pripravljenost potapljačev. Kljub temu bo potrebno v bodoče pri teh testiranjih:

- standardizirati zadnji vdih pred testom statične apneje v posodi z vodo (Andersson in Schagatay, 1998; Overgaard idr., 2006). Način njegove izvedbe je bil pri dosedanjih testiranjih sicer podoben (maksimalni vdih brez pakiranja zraka), ni bil pa natančno nadzorovan. Posredni pokazatelj volumna zadnjega vdiha pred apnejo bi lahko bil volumen prvega izdiha po njej, vendar to ni dovolj natančno. Zato bomo v bodoče za vsakega potapljača posebej pred testom napolnili balon z natančno odmerjeno količino zraka. Slednje se bo določilo na osnovi njegove VC, izmerjene pri vsakokratnih spirometričnih meritvah. Zadnji vdih pred apnejo bo potapljač nato opravil tako, da bo balon izpraznil;
- izvesti test z vdihavanjem hiperkapnične mešanice, s katerim lahko natančneje določimo prilagojenosti potapljača na hiperkapnijo. Merjenje delnega tlaka CO₂ ob koncu prvega izdiha po testu statične apneje v posodi z vodo je namreč le posredni način spremljanja te sposobnosti. Pri testu z vdihavanjem hiperkapnične mešanice bo potapljač 30 minut kolesaril na kolesarskem ergometru pri nizki intenzivnosti. Prvih 15 minut bo vdihoval sobni zrak, drugih 15 minut pa hiperkapnično plinsko mešanico (Kelley, Owens in Fishman, 1982; McConnell in Semple, 1996). Občutljivost na CO₂ se bo nato določila kot odziv pljučne ventilacije na povišan delni tlak CO₂ ob koncu izdiha. Z enakim testom smo do sedaj v Laboratoriju za biodinamiko že preverjali učinke vadbe z nižjo frekvenco dihanja (Kapus, 2008). Podobne učinke, torej vadbena prilagoditev na hiperkapnijo, je pričakovati tudi po ustrezni potapljaški vadbi (Delapille, Verin, Tourny-Chollet in Pasquis, 2001; Florio, Morrison in Butt, 1979; Masuda, Yoshida, Hayashi, Sasaki in Honda, 1982).

Ob tem želimo v testiranje dodati tudi večstopenjske teste dinamičnih apnej s plavutmi ali brez njih. Potapljač bi torej izvedel več dinamičnih apnej v bazenu, pri čemer bi vsako odplaval enakomerno, vendar različno hitro. Odmor med apnejami bi bil primerno dolg, morda bi test izvedli celo tako, da bi posamezne apneje plaval v več dneh. Z merjenjem SaO₂ in vsebnosti laktatnih ionov pred apnejami in po njih bi lahko dobili tisto hitrost plavanja, ki še ne bi

povzročila izrazitih sprememb v telesu pri merjenih kazalcih. Skrbno izbrana in med izvedbo natančno nadzorovana hitrost plavanja je namreč eden od ključnih omejitvenih dejavnikov pri bazenskih disciplinah dinamičnih apnej s plavutmi ali brez njih (Schagatay, 2010).

S tako izpopolnjenimi testiranjimi bo v bodoče lažje ugotavljati učinke različnih tipov vadbe potapljačev na njihovo zmogljivost in posledično tudi na tekmovalno uspešnost.

■ Literatura

1. Adir, Y., Shupak, A., Laor, A. in Weiler-Ravell, D. (2005). Large lungs in divers. Natural selection or a training effect? *Chest*, 128 (1), 224–228.
2. Andersson, J. in Schagatay, E. (1998). Effects of lung volume and involuntary breathing movements on the human diving response. *European Journal of Applied Physiology*, 77, 19–24.
3. Armour, J., Donnelly, P.M. in Bye, P.T.P. (1993). The large lungs of elite swimmers: an increased alveolar number? *European Respiratory Journal*, 6 (2), 237–247.
4. Carey, C.R., Schaefer, K.E. in Alvis, H.J. (1956). Effect of skin diving on lung volumes. *Journal of Applied Physiology*, 8 (5), 519–523.
5. Chung, S.C., Seccombe, L.M., Jenkins, C.R., Frater, C.J., Ridley, L.J. in Peters, M.J. (2010). Glossopharyngeal insufflation causes lung injury in trained breath-hold divers. *Respirology*, 15 (5), 813–817.
6. Clanton, T.L., Dixon, G.F., Drake, J. in Gadek, J.E. (1987). Effects of swim training on lung volumes and inspiratory muscle conditioning. *Journal of Applied Physiology*, 62 (1), 39–46.
7. Courteix, D., Obert, P., Lecoq, A., Guenon, P. in Koch, G. (1997). Effect of intensive swimming training on lung volumes, airway resistances and on the maximal expiratory flow-volume relationship in prepubertal girls. *European Journal of Applied Physiology & Occupational physiology*, 76 (3), 264–269.
8. Craig, A.B. (1976). Summary of 58 cases of loss of consciousness during underwater swimming and diving. *Medicine and Science in Sports*, 8 (3), 171–175.
9. Delapille, P., Verin, E., Tourny-Chollet, C. in Pasquis, P. (2001). Ventilatory responses to hypercapnia in divers and non-divers: effects of posture and immersion. *European Journal of Applied Physiology*, 86 (1), 97–103.
10. Florio, J.T., Morrison, J.B. in Butt, W.S. (1979). Breathing pattern and ventilatory response

- to carbon dioxide in divers. *Journal of Applied Physiology*, 46 (6), 1076-1080.
11. Foster, G.E. in Sheel, W.A. (2005). The human diving response, its function, and its control. *Scandinavian Journal of Medicine Science and Sports*, 15, 3-12.
 12. Kelley, M.A., Owens, G.R. in Fishman, A.P. (1982). Hypercapnic ventilation during exercise: effects of exercise methods and inhalation techniques. *Respiration Physiology*, 50 (1), 75-85.
 13. Kapus, J. (2008). *Učinki vzdržljivostne vadbe z nižjo frekvenco dihanja*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
 14. Kilding, A.E., Brown, S. in McConnell, A. (2010). Inspiratory muscle training improves 100 and 200 m swimming performance. *European Journal of Applied Physiology*, 108 (3), 505-511.
 15. Lemaitre, F., Buchheit, M., Joulia, F., Fontanari, P. in Tourny-Chollet, C. (2008). Static apnea effect on heart rate and its variability in elite breath-hold divers. *Aviation, Space and Environmental Medicine*, 79 (2), 99-104.
 16. Lindholm, P. in Lundgren, C.E.G. (2006). Alveolar gas composition before and after maximal breath-holds in competitive divers. *Undersea and Hyperbaric Medicine*, 33 (6), 463-467.
 17. Lindholm, P. in Nyren, S. (2005). Studies on inspiratory and expiratory glossopharyngeal breathing in breathhold divers employing magnetic resonance imaging and spirometry. *European Journal of Applied Physiology*, 94 (5-6), 646-651.
 18. Loring, S.H., Butler, J.P., Lindholm, P., Jacobsen, F. in Ferrigno, M. (2006). Transpulmonary pressures and lung mechanics with glossopharyngeal insufflation and exsufflation beyond normal lung volumes in competitive breath-hold divers. *Journal of Applied Physiology*, 102, 841-846.
 19. Masuda, Y., Yoshida, A., Hayashi, F., Sasaki, K. in Honda, Y. (1982). Attenuated ventilator responses to hypercapnia and hypoxia in assisted breath-hold divers (Funado). *Japanese Journal of Physiology*, 32 (3), 327-336.
 20. McConnell, A.K. in Semple, E.S.G. (1996). Ventilatory sensitivity to carbon dioxide: the influence of exercise and athleticism. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28 (6), 685-691.
 21. Miller, M.R., Hankinson, J., Brusasco, V., Burgos, F., Casaburi, R., Coates, A., Crapo, R., Enright, P., van der Grinten, C.P.M., Gustafsson, P., Jensen, R., Johnson, D. C., MacIntyre, N., McKay, R., Navajas, D., Pedersen, O.F., Pellegrino, R., Viegi, G., Wanger, J. in Force, A.E.T. (2005). Standardisation of spirometry. *European Respiratory Journal*, 26 (2), 319-338.
 22. Overgaard, K., Friis, S., Pedersen, R.B. in Lykkeboe, G. (2006). Influence of lung volume, glossopharyngeal inhalation and $P_{ET}O_2$ and $P_{ET}CO_2$ on apnea performance in trained breath-hold divers. *European Journal of Applied Physiology*, 97, 158-164.
 23. Perini, R., Tironi, A., Gheza, A., Butti, F., Moia, C. in Ferretti, G. (2008). Heart rate and blood pressure time courses during prolonged dry apnoea in breath-hold divers. *European Journal of Applied Physiology*, 104, 1-7.
 24. Perini, R., Gheza, A., Moia, C., Sponsiello, N. in Ferretti, G. (2010). Cardiovascular time courses during prolonged immersed static apnoea. *European Journal of Applied Physiology*, 110, 277-283.
 25. Schagatay, E. (2009). Predicting performance in competitive apnoea diving. Part 1: static apnea. *Diving and Hyperbaric Medicine*, 39 (2), 88-99.
 26. Schagatay, E. (2010). Predicting performance in competitive apnoea diving. Part 2: dynamic apnea. *Diving and Hyperbaric Medicine*, 40 (1), 11-22.
 27. Schagatay, E. in Andersson, J. (1998). Diving response and apneic time in humans. *Undersea and Hyperbaric Medicine*, 25 (1), 13-19.
 28. Skogstad, M., Thorsen, E. in Haldorsen, T. (2000). Lung function over the first 3 years of a professional diving career. *Occupational and Environmental Medicine*, 57, 390-395.

doc. dr. Jernej Kapus

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Katedra za plavanje, vodne aktivnosti v
naravi in vodne športe
Gortanova 22, 1000 Ljubljana
nejc.kapus@fsp.uni-lj.si



Ana Kašček

Ples s palico

Izvleček

Znanje baletnih tehnik, gimnastike in plesa na različno glasbo z izvajanjem zahtevnih predpisanih elementov s posebno palico, visoke mete in kotaljenja na različnih delih telesa, posamično, v parih ali skupinah. Vse to in še več sestavlja športno panogo, ki je v svetu znana pod imenom *twirling*. Čeprav se pri nas že nekaj let pospešeno razvija, pa zanj še nismo našli ustreznega slovenskega poimenovanja. V glavnem uporabljamo kar originalni izraz, ki v prevodu pomeni (ang. *to twirl*) vrtenje. Leta 2003 se je Mažoretna zveza Slovenije preimenovala v Twirling zvezo Slovenije, nekatera društva, ki so želela ohraniti mažoretno disciplino, pa so ustanovila Mažoretno in twirling zvezo Slovenije. Danes pri nas v tem zanimivem športu deluje že preko 50 klubov, društev in skupin ter tudi posameznikov, ki so trenerji ali sodniki. V članku so predstavljene prvine, ki se uporabljajo v tem tekmovalno usmerjenemu športu, in metodični postopki njihovega učenja. Opisane so tudi tekmovalne discipline in tekmovalne sestave.

Ključne besede: twirling, kotaljenja, rokovanja, meti, metodika, tekmovanja.



Foto: Nika Bratuž

Twirling

Abstract

The knowledge of ballet, gymnastics and dance techniques to different kinds of music with different elements. This is done with a special baton, using high throws and rolls all over the sportsman's body, either alone, in pairs or in groups. Twirling is all of the above. Although twirling is evolving quite well in Slovenia we still do not have an appropriate Slovenian word. Therefore, we keep using the original, which means to twirl. In 2003 the "Mažoretna zveza Slovenije" (The Slovene Majorettes Federation) changed their name to "Twirling zveza Slovenije" (The Slovene Twirling Federation). There were some clubs which did not want to leave off majorettes, so they were renamed "Mažoretna in Twirling zveza Slovenije" (The Slovene Majorettes and Twirling Federation). There are already more than 50 clubs, societies and groups in Slovenia and there are even individuals who are trainers and judges. This article introduces the reader to twirling elements and their learning methods. The competition disciplines as well as the compositions are also mentioned in the article.

Key words: baton twirling, rolls, aerials, contact material, methodology, competitions.

■ Uvod

Twirling je polistrukturni konvencionalni šport, ki vsebuje estetsko oblikovane in koreografsko postavljene aciklične strukture gibanja s palico. V koreografiji so združene spretnosti s palico, gibanje telesa, ples ter gimnastika na izbrano glasbeno spremljavo (WBTF Coach Manual, 2007). Spretnosti s palico so določene in predpisane. Vključuje mnogo kompleksnih vzorcev gibanja in je zelo zapleten. Športniki za opravljanje kombinacije plesa, gimnastike in ritmike potrebujejo določene spretnosti. Poleg tega pa morajo obvladati še prvine s palico in uprizarjati glasbo (Strachan in Munroe-Chandler, 2006).

Ta šport se je razvil iz enostavnega vrtenja palice, v angleščini se vrtenju reče »to twirl« in po vrtenju je prevzel ime *twirling*. Z leti pa se je dodajalo nove prvine, ki se jih lahko počne s palico. Kljub temu se je ime ohranilo. Zato je besedo *twirling* težko prevesti, vsekakor pa bo v bodoče v Sloveniji potrebno razmisliti o novem, primernejšem izrazu, s katerim bi ta šport postal tudi bolj prepoznaven. Nekateri ga primerjajo z mažoretkami, vendar je veliko bolj podoben ritmični gimnastiki. Drugod po svetu je zelo razvit šport, kljub temu da je bilo prvo svetovno tekmovanje šele leta 1980. Najbolj se razvitost športa kaže na Japonskem, v ZDA, Kanadi, Franciji in Italiji. V Sloveniji je bilo prvo mažoretno tekmovanje leta 1996 pod okriljem Mažoretne zveze Slovenije. Zveza se je leta 2003 preimenovala v Twirling zvezo Slovenije (TZS), ki je od leta 2004 priznana kot panožna zveza v Olimpijskem komiteju Slovenije, od leta 2007 pa ima tudi priznan izobraževalni program za vaditelja, učitelja in trenerja.

■ Rekvizit palica in prvine s palico

'Rekvizit palica' je sestavljen iz kovinske palice, dolge okoli 70 cm, in dveh gumijastih čepov. Običajno je palica ovita v trak, da ima tekmovalec boljši oprijem.

Na Sliki 1 je predstavljena tekmovalna palica (WBTF Coaches Manual, 2007):



Slika 1: Tekmovalna palica.

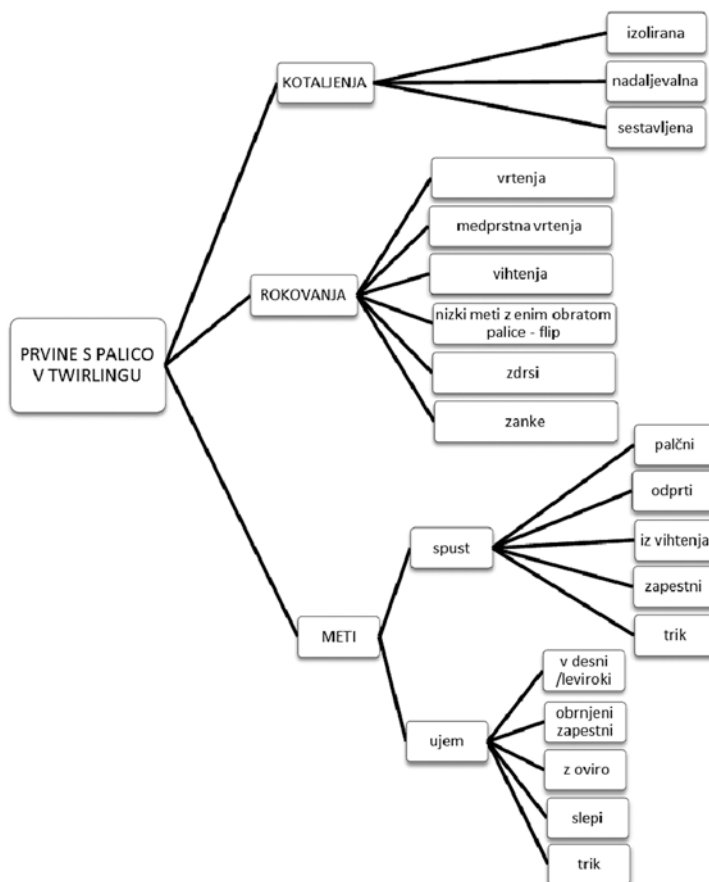
Prvine s palico: V diagramu so predstavljene prvine s palico. Prvine so raz-

porejene na tri glavne skupine, to so kotaljenja, rokovanja in meti, te pa na svoje podskupine.

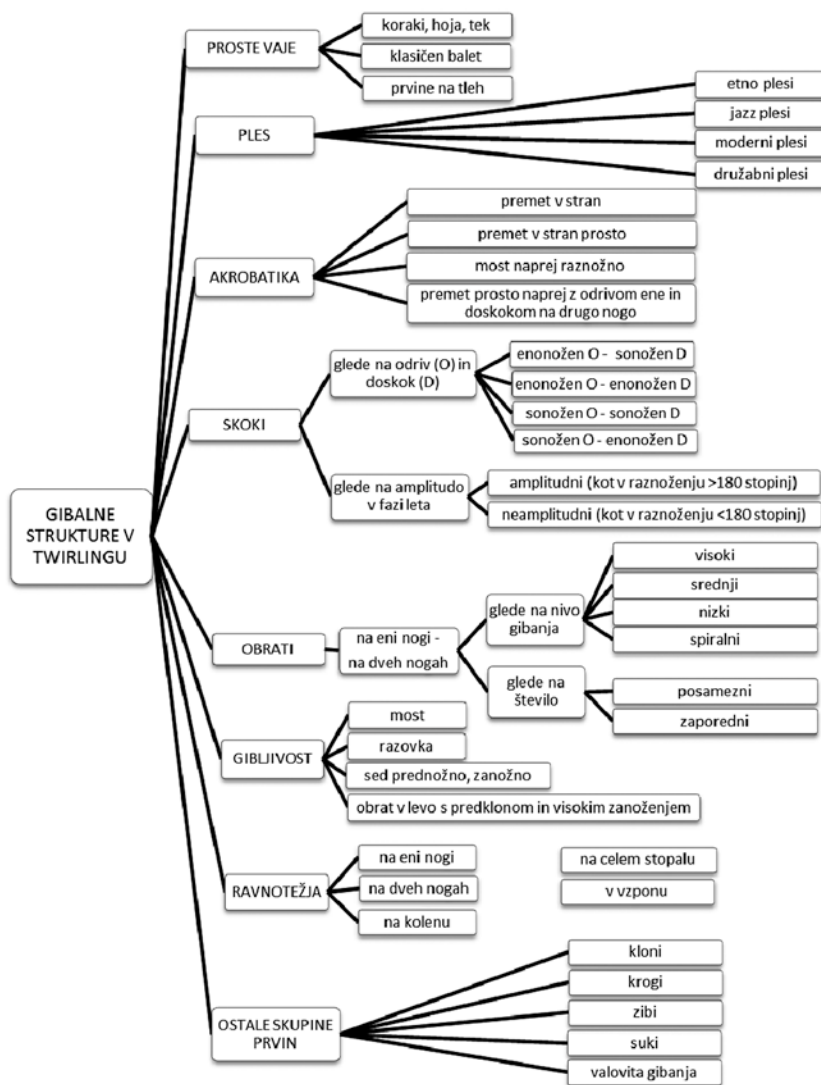
Gibalne strukture, ki jih uporabljamo v tekmovalnih sestavah: V *twirlingu* se uporablja različne gibalne strukture. Od osnovnih hoj pa vse do težkih prvin. Gibalne strukture, so vzete iz različnih športov, in sicer iz plesa, športne gimnastike ter ritmične gimnastike.

■ Tehnika prvin

V vseh disciplinah je tehnika izjemnega pomena. Tehnika se nanaša na natančno obvladovanje prvin palice in telesa. Pozorni moramo biti na začetni in končni položaj, na smer palice, ravnino, v kateri izvajamo prvino, hitrost in druge detajle, ki opisujejo prvino. Prvine v tekmovalni sestavi ne uporabljamo le vsako posebej, ampak jih povezujemo in ustvarimo neko kombinacijo prvin.



Slika 2: Razvrstitev prvin s palico.



Slika 3: Razvrstitev gibalnih struktur.

Držati se moramo treh načel tehnike (WBTF Coach Manual, 2007):

- varnost: pravilna tehnika je predpogoj za preprečevanje poškodb,
- estetika: pravilna tehnika je pogoj za estetiko,
- postopno razvijanje iz nižjih v višje ravni: dobro osvojena tehnika nižjega nivoja je pogoj za nadaljevanje učenja tehnike na višjem nivoju.

■ Kotaljenja palice

V angleškem jeziku te vrste prvin imenujemo »rolls«. Tudi v slovenščini nekateri trenerji uporabljajo prevzeto besedo »role«, ki jo je tudi Omerzu (2010) uporabila v svojem diplomskem

delu. »Role« v *twirlingu* so podobne kotaljenjem v ritmični gimnastiki, saj gre za podobno gibanje rekvizita, zato te



Slika 4: Kotaljenje palice čez komolec in zapestje.

prvine s palico prav tako imenujemo kotaljenja.

Definicija kotaljenja, ki je zapisana v *Official Judges' manual* (1995), v *twirlingu* je: »Vsak premik, kjer palica naredi en ali več obratov na površini telesa, ne da bi jo prijeli ali jo ujeli z dlanjo« (str. 59). V ritmični gimnastiki (Vajngerl, 1993) je kotaljenje tekoče potovanje rekvizita po telesu, brez poskakovanja in vibracij, brez pomoči rok ali drugega dela telesa. Rekvizit je stalno v stiku s telesom.

Poznamo več različnih kotaljenj s palico, ki jih delimo na različna načine. Glede na težavnost (Koprivnik, 2010) delimo kotaljenja na osnovna in na napredna. Osnovna kotaljenja so predvsem kotaljenja preko enega dela telesa (zapestje, roka, komolec ...) ali pa dveh delov telesa (na Sliki 4 je kotaljenje čez komolec in zapestje), medtem ko so napredna kotaljenja čez več delov telesa ali kotaljenja s spremembo smeri.

Glede na tehniko kotaljenj (Koprivnik, 2009) ločimo:

- samostojna kotaljenja, ta so samo čez en del telesa (čez roko, zapestje ...),
- nadaljevalna kotaljenja, kamor spadajo kotaljenja z nadaljevalnim kroženjem, pri čemer obračamo telo (nadaljevalna komolčna kotaljenja, kotaljenje na vratu, nadaljevalna ramenska kotaljenja), kotaljenja v obliki osmice, kjer palica s svojim gibanjem opisuje številko osem (kotaljenje palice na hrbtne strani dlani, »ribica«) in krožna kotaljenja, pri čemer palica opisuje krožnico (komolčni su-nek),

- iztegnjena kotaljenja, to so kotaljenja, pri katerih je del telesa iztegnjen (kotaljenje palice čez obe podlahti preko hrbta ali prsnega koša, »angelček«),
- prenosna kotaljenja, to so vmesni deli, s katerimi povezujemo posamezna kotaljenja v neko celoto (kotaljenje palice na hrbtne strani dlani s prenosom palice).

Kotaljenja lahko uporabljamo tako, da jih (*Official Judges' manual*, 1995):

- nadaljujemo: v *Official Judges' manual* je zapisana definicija: »Neprekinjena kotaljenja v prostoru, času in zaporedju; značilno z nadaljevalnim potekom; ponavljanje enega kotaljenja s poudarkom na trajanju« (str. 59). Nadaljujemo jih lahko v standardni smeri, v obratni smeri ali pa z variacijami.
- sestavljamo: v *Official Judges' manual* je definicija za kombinirati kotaljenja »združiti dve ali več kotaljenj skupaj v tesno povezavo; povezava dveh ali več kotaljenj skupaj ustvari novo kotaljenje« (str. 59). Kombinacija je lahko enostavna, pri čemer ni posebnih trikov, ali pa kompleksna, kjer je kombinacija zapletena in ni jasno vidnih posameznih kotaljenj.
- izoliramo: definicija v *Official Judges' manual* je, da posamezno kotaljenje »s posebnim namenom ločimo od serije kotaljenj« (str. 59). Kotaljenje uporabimo kot vezni element ali kot višek, spektakularen efekt v koreografiji.

Napake pri kotaljenju: poskakovanje palice, vibriranje, ne-tekoče kotaljenje, zaustavljanje, pomoč z drugo roko med kotaljenjem, padec palice.

■ Rokovanja s palico

Prvine, v nadaljevanju, imenujemo v angleškem jeziku »*contact material*«. Med trenerji uporabljamo prevzeti izraz v direktnem prevodu »kontaktni material, kontakt ali stični elementi«, v slovenskem izrazoslovju pa rokovanja. Rokovanja so torej skupni izraz za prvine, ki jih delamo v bližini telesa in so v stiku z rokami in ne z drugimi deli telesa, kar pripisujemo kotaljenju.

Prvine rokovanj delimo na (*Official Judges' manual*, 1995):

- **Vrtenja palice:** Izvajamo tako, da palico držimo z viličastim prijemom na sredini palice in zapestje premikamo tako, da palica orisuje krožnico ali osmico. Vrtenja izvajamo zaporedno brez prekinitev in čim hitreje. Vrtenja so možna v različnih ravninah in smereh, v levi ali desni roki. Vrtenja so osnovne prvine in uporabne predvsem pri začetnikih ali kot povezovalne prvine.
- **Medprstna vrtenja palice:** Palica se premika med prsti in prav tako orisuje krožnice. Palico držimo na sredini. Medprstna vrtenja lahko izvajamo v smeri naprej ali nazaj, v navpični ali vodoravni ravnini.
- **Vihtenja palice:** So prvine, pri katerih palico držimo za majhno ali veliko žogo in s palico orisujemo kroge. Vihtenja so lahko v čelni, bočni in vodoravni ravnini. Veliko vihtenje je, ko s celotno roko orišemo krožnico, pri čemer je palica v podaljšku roke, malo vihtenje pa, ko krožnico orišemo le s kroženjem zapestja.
- **Zanke in spusti:** Zanke so, ko palico zadržimo na telesu, ne da bi jo držali z rokami (v pregibu komolca, med vrat in ramo ...), spusti pa so prvine, pri katerih palica za kratek čas zapusti dlan, ker naleti na »oviro« (spusti okoli noge, vratu ...).
- **Flipi – nizki meti z enim obratom palice:** So prvine, pri katerih palica za trenutek zapusti dlan in naredi obrat za 360 stopinj v zraku. Te prvine izvajamo v levi ali desni roki, v različnih smereh in ravneh, lahko s palčnim ali zapestnim metom.

– Kombinacije rokovanj.

Napake pri rokovanjih s palico: nepravilen prijem palice, nepravilna ravnina rokovanja s palico, prijem palice z obema rokama (razen pri preprijemih), padec palice.



Slika 5: Vodoravno vihtenje s spustom okoli vratu.

■ Meti in ujemi palice

V angleškem jeziku prvine imenujemo »*aerials*«. V slovenščini uporabljamo direktnen prevod met palice. Ga. Vajngerl (1993) je za met obroča v knjigi *Športna ritmična gimnastika* zapisala: »Meti se izvajajo v različnih smereh in različnih ravneh, z ali brez rotacije. Pri izvajanju meta, obroč ne sme spremeniti nivoje in ne sme vibrirati. Ujem mora biti natančen ...« (str. 189).

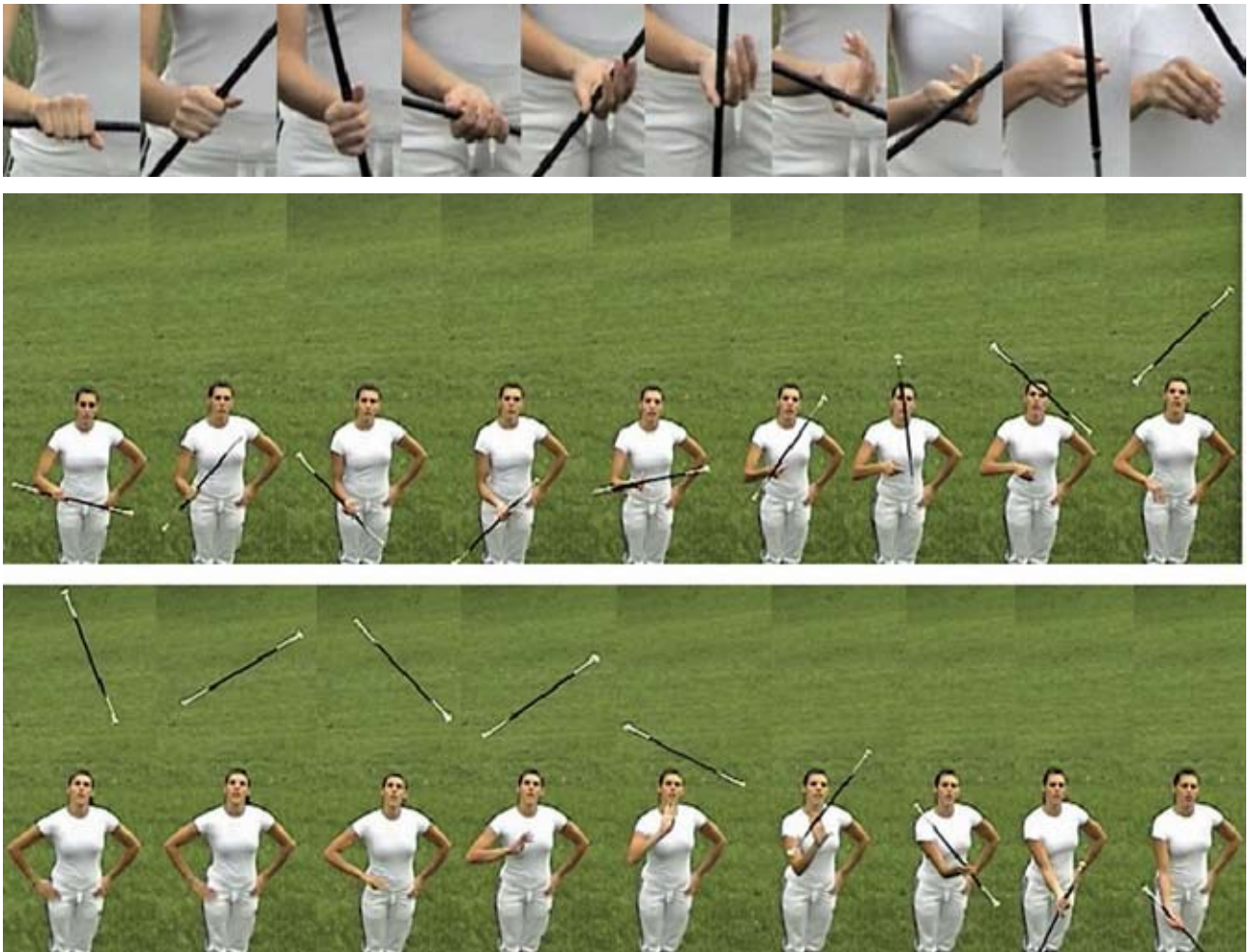
Za mete palice velja podobno. Tudi tu se meti izvajajo v različnih smereh in z različnim položajem palice (vodoravno ali navpično), z levo ali desno roko. Poznamo pet različnih načinov metov:

- palčni met (met, pri katerem se palica predhodno zakotali okoli palca, met je prikazan na Sliki 6),
- odprti met (met, pri katerem odpremo dlan, da vržemo palico),
- met iz vihtenja (pri tem metu predhodno izvajamo vihtenje, da dobi palica dovolj zagona za izmet),
- zapestni met (v tem primeru obrnemo zapestje navzven in palica gre preko zunanje strani zapestja – pri mezinu),
- trik meti (vsi ostali meti, ki so novi, drugačni in niso definirani).

Prav tako poznamo različne ujeme palice:

- normalen ujem v desni ali levi roki,
- obrnjeni zapestni ujem (zapestje je obrnjeno navzven),
- ujemi z oviro (pod drugo roko, pod nogo, za pasom),
- slepi ujem (ujemi, ki jih ne moremo videti, za vratom, za hrbtom),
- trik ujemi.

Tako kot v ritmični gimnastiki tudi v tem športu izvajamo različna gibanja pod metom palice. Običajno so ta gi-



Slika 6: Palčni met palice.

banja gimnastični ali plesni elementi. Gibanja pod palico imamo razčlenjena glede na (*Official judge's manual*, 1995) prvine na mestu, prvine s premikom in obrate.

Prvine na mestu so prvine brez premikanja telesa v stran, naprej ali nazaj. To so lahko le plesne ali gimnastične prvine na mestu. Več statičnih prvin kot povežemo skupaj, višja je težavnost. Glavna tovrstna prвина, ki se izvaja pod metom palice je obrat s predklonom in visokim zanoženjem (*«illusion»*) v levo. Met palice je navpičen.

Prvine s premikom so prvine, pri katerih se zgodi premik telesa po prostoru ne glede na smer gibanja telesa. Prvine so lahko plesne ali gimnastične. Tudi tu velja, da več kot je povezanih prvin pod metom palice, višja je težavnost, npr. dva zaporedna premeta v stran

pod metom palice. Pod metom lahko izvedemo tudi eno prvino na mestu in eno prvino s premikom. Takšna kombinacija vseeno spada med prvine z gibanjem, saj palice ne vržemo navpično navzgor, ampak v smer gibanja.

Obrati so prvine z gibanjem telesa okrog svoje osi. En obrat telesa opiše obrat za 360 stopinj. Obrati se delijo na mnogokratne, prekinjene in obrate v nasprotno smer. Tudi pri obratih mora biti met palice navpično nad telesom.

Težavnost pa se stopnjuje tudi glede na to, kakšen je ujem palice. Navaden ujem je najosnovnejši in zato je tudi najnižja težavnost. Že ujem v levi roki pomeni višjo težavnost. Najtežji so slepi ujem, pri katerih palice pri ujemu ne vidimo. Posebna vrsta ujemov je, ko ujamemo palico med izvajanjem gimnastične prvine, npr. ujem med preme-

tom v stran ali ko takoj po ujemu nadaljujemo v gimnastično prvino.

Napake pri metih: premajhna rotacija palice, palica gre izven smeri gibanja telesa oziroma izven navpične smeri pri prvinah na mestu pod palico in obratih, ujem palice z obema rokama, padec palice.

■ Načrtovanje metodike učenja prvin

V okviru modela metodičnega postopka učenja prvine mora trener oz. učitelj poznati sedem ključnih točk (Čuk, 1996, str. 57): kriterije izbire prvine, predstavitev prvine, izbor metode učenja, vrsto gibalnih vsebin, organizacijske oblike, definiranje napak, način pomoči in varovanja.

Gibalne vsebine, ki jih moramo izvesti od začetne do končne izvedbe prvine, so (Čuk, 1996, str. 64):

- pripravljalne vaje – cilj: telesna priprava na prvino,
- predvaje – cilj: tehnična priprava na prvino,
- osnovna vaja – cilj: osvojitev določene prvine s ponavljanjem prvine,
- povezava prvine – cilj: prvino povezati s prejšnjo prvino ali s tisto, ki sledi osnovni,
- izvedba prvine v tekmovalni sestavi.

Ko učimo nove prvine, moramo biti na nekatere stvari še posebej pozorni. Učenje mora biti natančno in razdeljeno na dva dela (WBTF Coaches Manual, 2007), in sicer učenje tehnike telesa (drža telesa, kontrola telesa, časovna usklajenost in ritem, dokončati gib, iztegnjenost nog, iztegnjenost stopal, položaj rok, položaj glave, ravnotežje, skoki, obrati, akrobatika, plesni koraki, gibljivost) in učenje tehnike palice (vzorec, ki ga opisuje palica, postavitve palice, položaj palice, obrati palice, časovna usklajenost in kontrola, gladkost, lahkota, vodenje palice, menjava vzorca, ki ga opisuje palica, menjava smeri palice).

■ Tekmovalne discipline in kategorije v Twirling zvezi Slovenije

Tekmovalci tekmujejo ločeno glede na starost in težavnost v različnih disciplinah (Tekmovalni pravilnik za tekmovalnjo v twirlingu TZS, 2009):

- **Tehnična disciplina:** je disciplina, kjer se ocenjuje tehnika palice in telesa v skladu s palico. Tekmuje se na predpisano glasbo in se uporablja smiselno povezane obvezne prvine, ki so določene glede na težavnostni razred. Za to disciplino je značilno, da se ne uporablja premikov, ki niso v skladu s prvinami. Tehnične discipline ločimo na »solo«, kjer tekmujejo posamezniki, in »solo par«, kjer tekmujejo pari.
- **Prosti program:** je disciplina, kjer se tekmuje na izbrano glasbo, ki jo je

skozi tekmovalno sestavo potrebno smiselno izražati. V sestavi je obvezna uporaba prvin, ki so predpisane za posamezni težavnostni razred. Sodniki ocenjujejo tehnično vrednost ter umetniški vtis sestave. Prosti programi so ločeni na **prosti program posameznika – »freestyle«** in **prosti program para – »freestyle«** par.

- **Skupina:** je skupina tekmovalcev, v kateri tekmuje 5 ali več tekmovalcev na izbrano glasbo, ki jo skozi tekmovalno sestavo smiselno izražajo. V tekmovalni sestavi je obvezna uporaba prvin, ki so predpisane za posamezni težavnostni razred. Obvezna je tudi vključitev različnih menjav. Skupine so ločene na **majhne skupine – »team«**, kjer tekmuje od 5 do 9 tekmovalcev v skupini, in na **velike skupine – »group«**, kjer tekmuje najmanj 10 tekmovalcev.

■ Tekmovalne sestave

Tekmovalne sestave so različne glede na discipline. Vse sestave, razen pri tehničnih disciplinah posameznika in para, temeljijo na različnih zvrsteh plesa z vpletanjem akrobatike in v povezavi z obveznimi prvinami s palico. To so kotaljenja, meti in rokovanja s palico, ki se razlikujejo glede na težavnostni razred. V tehničnih disciplinah pa so zgolj nanizane prvine s palico v nekem smiselnem zaporedju. V parih in skupinah poleg prvin s palico poznamo še menjave palice med člani.

Menjava v paru je, ko si člana izmenjata palico. To lahko naredita na različne načine. Običajno uporabimo met palice, možne so pa tudi menjave palice z nadaljevanjem kotaljenja palice in druge različice. Ločimo različne vrste menjav palice.

Menjave palice v parih so sledeče (Koprivnik, 2008):

- menjava z razliko v palici (razlika v gibanju, smeri, hitrosti ..., npr. ena palica potuje v vodoravni ravnini, druga v navpični),
- menjava z razliko v telesu (npr. člana lovita palico v različnih položajih telesa, pod metom palice naredita različno prvino),

- menjava obeh članov hkrati na enak način,
- menjava z zakasnitvijo (en član izvede met palice prej, drugi kasneje),
- menjava z uporabo dveh palic enega člana (en član dela z dvema palicama hkrati),
- sestavljena menjava (več zaporednih menjav).

Menjava v skupini je, ko si najmanj dva člana skupine izmenjata palice. To lahko naredijo na različne načine. Običajno uporabimo met palice, možne so pa tudi menjave palice z nadaljevanjem kotaljenja palice in druge različice. Ločimo različne vrste menjav palice (Koprivnik, 2008): menjava med dvema članoma, menjava med več kot dvema članoma, menjava med vsemi člani, menjava z zakasnitvijo, menjava z dvema palicama enega ali več članov, menjava s tremi palicami enega ali več članov in sestavljena menjava.

Vse tekmovalne sestave morajo biti sestavljene na takšen način, da so za publiko zanimive. Posebno pozornost moramo posvečati, da se slika v sliki tekoče povezuje in da ima sestava rdečo nit. Prav tako je pomembno, da so prvine primerno razporejene skozi ves čas, da je tekmovalna sestava stalno na visokem nivoju, da vmes ni padcev, tako v smiselnosti sestave, kot tudi v zmogljivosti tekmovalcev.

Tekmovalna sestava mora biti sestavljena na izbrano glasbo. Pozorni moramo biti že pri izboru glasbe, ki pa je odvisen predvsem od starosti tekmovalcev in od težavnosti, ki smo si jo zadali. Običajno zbiramo bolj raznolike glasbe, filmske ali klasične. Ko izberemo primerno glasbo, je pomembno, da najprej ugotovimo hitrost in tempo, nato preštejemo takte v osmice, označimo, kje je sprememba štetja, če je, in označimo vrhunec ter efekte v glasbi. Seveda moramo določiti stil glasbe, k temu pa spada tudi spoznavanje plesnih korakov glede na zvrst (tango, samba, valček, balet ...). Glede na značje vadečih in na težavnostni razred določimo prvine, ki jih bomo vpletli v tekmovalno sestavo.

Tekmovalci morajo izražati glasbo skozi ples in obrazno mimiko. Umetniški vtis je tako pri posameznikih, kjer je še posebej ocenjen, kot tudi pri parih in skupini izjemno pomemben. Najtežje pri sestavi je povezati vse elemente (ples, akrobatiko in prvine s palico) v neko smiselno celoto, ki poteka tekoče in elegantno.

■ Sklep

Twirling je po eni strani fizično in tehnično zahteven šport, po drug strani pa zahteva tudi umetniški vtis. Združuje lepoto in šport, intenzivno usklajevanje plesnih gibov s prvinami s palico, premikanje telesa s plesnimi koraki, gimnastičnimi prvinami, v povezavi z glasbo in ritmom, pri tem pa je potrebna visoka stopnja koncentracije in telesne pripravljenosti. Poleg tega spodbuja športni tekmovalni duh ter je hkrati zabaven in zanimiv tudi za občinstvo.

Kljub temu da v Sloveniji za poimenovanje te zanimive športne discipline že več kot desetletje uporabljamo originalni angleški izraz in je ta že v precejšnji meri uveljavljen, bi kazalo razmisliti o ustreznem slovenskem izrazu. Ples s palico, gimnastični ples s palico ali pa ritmika s palico so samo nekatere od možnosti. Vsekakor bo potrebno v strokovni javnosti kmalu streti ta precej trd terminološki oreh.

■ Literatura

- Čuk, I. (1996). *Razvoj in analiza nove gimnastične prvine (seskok podmet salto naprej z bradlje)*. Doktorska naloga. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Koprivnik, S. (2008). *Učbenik 1, Vaditelj twirlinga, specialni del*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.
- Koprivnik, S. (2009). *Povzetek iz učbenika 2, učitelj twirlinga, specialni del*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.
- Koprivnik, S. (2010). *Trener twirlinga*. Twirling zveza Slovenije. Neobjavljen vir.
- Omerzu, A. (2010). *Twirling – nov šport v Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport.
- Strachan, L., Munroe-Chandler, K. (2006). *Using Imagery to Predict Self Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes*. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity: Vol. 1 : Iss. 1, Article 3. Pridobljeno 17. 11. 2010 iz <http://www.bepress.com/jirspa/vol1/iss1/art3>
- Tekmovalni pravilnik za tekmovanja v twirlingu TZS. (2009). Pridobljeno 22. 9. 2010 iz <http://www.twirling-zveza.si/TZS/6%20-%20Tekmovalni%20pravilnik%20TZS.pdf>
- Vajngerl, B. (1993). *Športna ritmična gimnastika*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- WBTF Judges' Executive Secretary. (1995). *Official Judges' manual*. World Baton Twirling Federation. Neobjavljen vir.
- WBTF Coaches Manual. (2007). Pridobljeno 5. 11. 2010 iz http://www.twirlingitalia.it/wbtf_coaches_manual.html

Ana Kašček, prof. šp. vzg.
OŠ Milojke Štrukelj, Nova Gorica
ana.kascek@gmail.com



Jerneja Prosen,
Meta Zagorc

Pozitivni premiki tudi v športnem plesu – nov sodniški sistem 2.0.

Izvleček

Že precej časa v športnem plesu traja polemika na temo sodniškega sistema. Nezadovoljstvo je bilo čutiti iz vseh strani. Med tekmovalci, trenerji, sodniki in drugimi vpleteni v tekmovalni ples so pogosto nastajala nesoglasja s sodniškimi rezultati in končnim uvrstitvami plesnih parov na tekmovanjih. V iskanju rešitve, v zadovoljstvo večini, predvsem pa plesalcev samih, se je že nekaj let pripravljala na novo oblikovani sodniški sistem, ki je v marcu 2013 dobil svojo končno podobo. Prve kritike so bile pozitivne, potrebno pa bo še nekaj časa, da bomo videli vse prednosti in slabosti novega sistema.

Ključne besede: športni ples, sodniški sistem, ocenjevanje



Foto: Jure Makovec

Positive shifts also in sport dance – a new referee system 2.0

Abstract

For quite some time there has been a polemic in sport dance on the subject of the referee system. Dissatisfaction was felt from all sides. Differences of opinion would frequently emerge between competitors, coaches, referees and others involved in a competitive dance related to the referees' results and the final placing of dance couples at competitions. In the search for a solution that would satisfy the majority, especially the dancers, a new referee system started being developed a few years ago and was finalised in March 2013. The first assessments were positive but some more time is required to establish the advantages and weaknesses of the new system.

Key words: sport dance, referee system, evaluation

■ Uvod

Ocenjevanje nastopa plesnih parov na tekmovanju je odvisno od subjektivne sodniške ocene, športni ples pa je tudi izjema med estetskimi športi, kjer je ocenjevanje potekalo na podlagi razvrščanja plesnih parov brez podrobnejše ocene posameznih segmentov plesnega nastopa. Tako so bile možnosti favoriziranja nekaterih plesnih parov prevelike in spremembe na tem področju nujne. Obstoječi sodniški sistem, ki se je uporabljal dolga leta v športnem plesu, je bil sicer dovolj dober in praktičen, vendar je v nekaterih pogledih potreboval nadgradnjo. Podobni premiki k izboljšanju sodniškega sistema so se zgodili tudi v drugih estetskih športih, kot so drsanje, ritmična gimnastika, gimnastika itd. Po njihovem vzoru je bil oblikovan tudi nov sodniški sistem v športnem plesu, le da je ples kljub temu specifično različen in ga je bilo zato potrebno obravnavati nekoliko drugače.

Mednarodna plesna športna zveza (IDSF – International DanceSport Federation) je gonilo k spremembam, izobraževanju in napredku na vseh področjih športnega plesa. Prvi predlog nove oblike sodniškega ocenjevanja je bil na ISDF predstavljen leta 2008 in je temeljil na konceptu ter oblikovanju pravil, ki so jih razvili na Japonski plesni zvezi po vzoru sodniškega sistema v umetnostnem drsanju od leta 2004. Na novo oblikovani sistem je bil prvič testiran leta 2009 v finalu Grand Slama v Shanghaiu (na Kitajskem) in bil od takrat še nekajkrat uporabljen. Po poglobljenem delu, opazovanju in povratnih informacijah se je sodniški sistem dopolnjeval, spreminjal in sedaj oblikoval v novega, imenovan Sistem 2.0 (Amброž, 2010).

Uveljavljena oblika sodniškega ocenjevanja

Športni ples vključuje pet latinskoameriških (samba, cha-cha-cha, rumba, pasodoble, jive) in pet standardnih plesov, ki enakovredno prispevajo h končnemu tekmovalnemu rezultatu posameznega plesnega para. Dosedanja oblika sodniškega ocenjevanja, ki je

bila dolga leta uporabljena v športnem plesu, je potekala na podlagi izbora parov za nadaljnji tekmovalni krog oz. so sodniki v finalu razvrstili pare po mestnih od 1 do 6 glede na to, katero mesto bi jim pripisali (1 = prvo mesto, 6 = šesto mesto) za vsak ples posebej. Tekmovanje je sodilo od pet do devet sodnikov, odvisno od nivoja tekmovalnja (PZS, 2011).

V predtekmovanju je hkrati plesalo tudi do 12 plesnih parov. Pogosto, ko je bilo na tekmovanju veliko število plesnih parov, so bili ti razdeljeni v več skupin po dvanajst parov. Med vsemi skupinami so sodniki morali dodeliti oznako »X« le določenemu številu parov, ki so bili po njihovi oceni dovolj kvalitetni za napredovanje v naslednji krog. Problem je nastal, ko so morali sodniki kvaliteto plesnih parov za posamezni ples ugotoviti v največ minuti in pol, kolikor je trajal posamezni ples. V tako

kratkem času je seveda težko natančno oceniti kakovost nastopa vseh dvanajstih plesnih parov, ki se hkrati vrtijo na plesišču. V finalu je bilo ocenjevanje nekoliko lažje, saj je bilo na plesišču le šest plesnih parov, vendar je bilo kljub temu težko natančno oceniti vse navedene kriterije plesnega nastopa, ki jih je zajemal sodniški pravilnik. Ocenjevanje je bilo tako preveč subjektivno in nenatančno. Poglavitna pomanjkljivost obstoječega sodniškega sistema v športnem plesu je bila ta, da plesni pari niso dobili povratne informacije o tem, zakaj so bili pri določenem plesu ocenjeni boljše oz. slabše. Niso imeli informacije o tem, ali je slabša ocena odraz slabše tehnike plesa, slabše izraznosti, neprimerne ali nezadostno težavne koreografije itd.

Nov sodniški sistem 2.0.

Nov sodniški sistem, ki so ga oblikovali strokovnjaki Mednarodne športno ple-

Tabela 1: Štiri komponente ocenjevanja

TEHNIČNI DEL	
1. Tehnična vrednost: – Drža telesa plesalca in plesalke – Linije telesa in okvir, ki ga tvori plesni par – Drža v paru – Pozicije in prehodi – Ravnotežje: – (statično /dinamično) – (posameznikovo/v paru) – Koordinacija gibanja – Aktivnost in dinamika Aktivnost: – Splošna – Stilsko značilnost posameznega plesa Dinamika: – Tekoče gibanje – Težišče telesa – Čas izvedbe – Obvladovanje gibanja v prostoru	2. Gibanje z glasbo: – Čas – Tempo – Ritmične strukture – Frazе – Časovna usklajenost – Muzikalčnost
UMETNIŠKI DEL	
3. Odnos med plesalcem in plesalko: – Fizični kontakt – Komunikacija – Primernost – Efektivnost – Doslednost	4. Koreografija in nastop – Koreografija: – Vsebina – Obvladovanje gibanja v prostoru – Odnos med plesalcem in plesalko – Težavna vrednost – Atmosfera – Kreativnost – Izraznost – Interpretacija

(World DanceSport Federation, 2013).

sne zveze (IDSF), prinaša nekaj ključnih sprememb v načinu sojenja. Po novem sodniškem sistemu se ocenjuje štiri komponente:

1. tehnična vrednost,
2. gibanje z glasbo,
3. odnos med plesalcem in plesalko,
4. koreografija in nastop.

Prvi dve komponenti predstavljata tehnični del, drugi dve pa umetniški vtis.

Vsak par ocenjuje dvanajst sodnikov. Sodniki so razdeljeni v štiri skupine po trije sodniki. Vsaka skupina ocenjuje le eno od štirih komponent. Za vsak ples posebej se sodnikom določi, katero izmed komponent bodo ocenjevali. Lestvica ocenjevanja poteka od 1 do 10, pri čemer je lahko ocena polovična z 0.50 (Tabela 2).

Tabela 2: Ocenjevalna lestvica

1	Nezadostno
2	Zelo slabo
3	Slabo
4	Zadostno
5	Povprečno
6	Nadpovprečno
7	Dobro
8	Zelo dobro
9	Izstopajoče
10	Superiorno

V predtekmovanju pleše hkrati osem parov, vsak sodnik pa ima okvirno 15 sekund časa, da vsak par oceni v komponenti, ki mu je bila določena. V finalu plesni pari ne plešejo hkrati, kot v dosedanjem sodniškem sistemu, ampak izmed vseh petih plesov odplešejo tri posamično in dva vsi skupaj. Plesi, ki se

Tabela 3: Prikaz sodniškega ocenjevanja za posamezni ples enega para

Komponenta/Sodnik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Skupna ocena
Tehnična vrednost	6.0	7.0	6.5										6,625
Gibanje z glasbo				8.0	6.5	8.0							7,625
Odnos med partnerjema							7.5	6.0	7.0				6,875
Koreografija in nastop										6.5	8.0	8.5	7,75
Skupni seštevek													28.875

plešejo posamično, so izbrani naključno na vsakem tekmovanju posebej. Končna ocena je izračunana za vsak ples posebej kot seštevek vseh povprečnih ocen posameznih komponent (Tabela 3). Najvišja in najnižja ocena v določeni komponenti predstavljata polovico povprečne ocene posamezne komponente.

V vsakem plesu so glede na število dobljenih točk plesni pari razvrščeni na mesta od 1 do 6 (1 = prvo mesto, 6 = šesto mesto), skupek dobljenih mest za vsak ples pa se izračuna po dosedanjem Skating sistemu izračuna rezultatov (World DanceSport Federation, 2013).

Zaključek

Čas je bil za spremembe. Tako kot v vseh ostalih estetskih športih je tudi v plesu prišlo do pozitivnih premikov na področju sodniškega ocenjevanja. Nov sodniški sistem tako prinaša veliko prednosti. Je bolj natančen, objektivni in razumljiv. Kljub temu da nekatere plese plesni pari odplešejo posamično, zaradi tega tekmovanje ne traja veliko dlje časa, poleg tega pa je tekmovanje zaradi novih kriterijev še bolj zanimivo tako za gledalce kot tudi za medije. Predvsem pa je bolj korekten do samih plesalcev in njihovih trenerjev ter jim

tako omogoča vpogled v njihov plesni nastop ter povratne informacije o boljših in slabših segmentih njihovega nastopa. Na tak način lahko plesni pari ugotovijo, na katerih področjih potrebujejo več dela in poudarka, da jih izboljšajo. Nov sodniški sistem postavlja športni ples na višjo raven, saj omogoča bolj natančno analizo plesnih nastopov, ki se bo v nadaljnjem lahko izkazala tudi za koristno uporabo v znanosti na področju plesa. Poleg tega je to še en korak naprej k odpiranju vrat za nekoč morebiten vstop športnega plesa na olimpijske igre.

Literatura

1. Ambrož, N. (2010). New Judging system. *Official magazine of the International SportDance federation*, 4. Pridobljeno 28.2.2013 na <http://www.worlddancesport.org/doc/letter/WDSM%20Issue%204.pdf>
2. Plesna zveza Slovenije: Tekmovalni pravilnik za standardne in latinske ameriške plese (2011) Dosegljivo na <http://www.plesnazveza.si/zpss-215424/pravila-zpss-223721/>, pridobljeno 28.2.2013
3. World DanceSport Federation: System 2.0 (2013). Dosegljivo na http://www.worlddancesport.org/News/WDSF/System_2.0___In_A_Nutshell-1131; pridobljeno 1.3.2013
4. World DanceSport Federation: The Judging System 2.0 (2013). Dosegljivo na http://www.worlddancesport.org/News/WDSF/The_Judging_System_2.0-1130; pridobljeno 1.3.2013

Jerneja Prosen, univ. dipl. prof. šp. vzg.,
Cesta Dolomitskega odreda 24,
1000 Ljubljana,
e-pošta: jerneja.prosen@guest.arenis.si



Jernej Kapus

Predstavitev spletnih strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja

Izvleček

V letošnjem letu sta zaživel spletni strani **Začetno učenje plavanja** (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) in **Nadaljevalno učenje plavanja** (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje2.php>), avtorjev Jerneja Kapusa, Dorice Šajber in Igorja Štirna ob tehnični pomoči Mateja Lekšeta, Roka Vertiča in Stanka Štuhca. Z njima želimo s pomočjo filmskega gradiva predstaviti začetno in nadaljevalno stopnjo učenja plavanja. Gradivo predstavlja slikovno dopolnitev poglavij o plavalnih tehnikah, obratih in skokih v vodo ter o metodiki začetnega in nadaljevalnega učenja plavanja učbenika *Plavanje, učenje* iz leta 2001. V njem so Venceslav Kapus in njegovi sodelavci predstavili doktrino učenja plavanja v Sloveniji na začetku novega tisočletja.

Ključne besede: učenje plavanja, metodični postopek



Presentation of the websites beginner's and intermediate learning of swimming

Abstract

This year two websites were launched, namely Beginner's Learning of Swimming (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) and Intermediate Learning of Swimming (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje2.php>) by the authors Jernej Kapus, Dorica Šajber and Igor Štirn, with the technical assistance of Matej Lekše, Rok Vertič and Stanko Štuhec. The purpose of the websites is to present, through film material, the beginner's and intermediate levels of learning to swim. The material is a pictorial supplement to the chapters on swimming techniques, turns and jumps in the water as well as on the methods of beginner's and intermediate swimming lessons from the textbook *Swimming, Learning* (2001). In the textbook, Venceslav Kapus and his colleagues presented the doctrine of learning to swim in Slovenia at the start of the new millennium.

Key words: learning to swim, methodical procedure

Učenje plavanja pri nas poteka postopno na treh različnih ravneh osvojenosti gibanj v okviru programov začetne, nadaljevalne in tekmovalne šole plavanja. Začetno učenje ali oplavanje neplavalcev je tudi razdeljeno na dve ravni. Na spletni strani je predstavljena le druga raven, torej *učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov ter osnovnega skoka na glavo v vodo*. Njihov glavni namen je z enostavnimi in nezapletenimi gibi omogočiti učencu obdržanje na vodni gladini, enostavno obračanje in varno skakanje v vodo. Za plavalnega začetnika so najprimernejše tri osnovne plavalne tehnike: kravlj, prsno in hrbtno. Pripravo podobnega gradiva o prilagajanju na vodo, ki je sicer prva in začetna raven učenja plavanja, načrtujemo v bližnji prihodnosti.

V gibalnem smislu predstavlja nadaljevalno učenje nadgradnjo začetnega učenja plavanja. Učenca učimo *nadaljevalnih plavalnih tehnik, podvodnih obratov in šolska štartna skoka*. To so zahtevnejša oblika plavanj in gibanj, ki temeljijo na učinkovitejših udarcih in sestavljenih zavesljajih. Njihov glavni namen je omogočiti učencu učinkovitejše premikanje na vodni gladini in hitrejšje obračanje ter skakanje v vodo. Učenec se uči štiri nadaljevalne plavalne tehnike: kravlj, prsno, hrbtno in del-fin.

■ Naše vodilo pri izdelavi spletnih strani

Za učenje plavanja in gibalna učenja nasploh velja, da je »slika včasih vredna več kot tisoč besed«. Zato je uporaba dobrega filmskega gradiva za učitelje nujen pogoj, brez katerega danes več ne gre. Zaradi omejitev vodnega okolja je učenje plavanja v tem oziru zelo omejeno v primerjavi z učenji gibanj na kopnem:

1. Že priprava filmskega gradiva o plavanju je zahtevnejše opravilo. Snemanje plavanja nad gladino namreč zahteva uporabo kamer, ki so odpornejše na večjo vlažnost v zaprtih bazenskih kopališčih, in ustrezno dodatno razsvetljava. Pravi izziv pa predstavlja snema-

nje plavalnih gibanj pod gladino. Pri tem se moramo poslužiti bodisi pri nas izjemno redkih bazenov z okni bodisi kvalitetnejših vodnih kamer z ustreznimi vodotesnimi ohišji.

2. Prikaz pravilnega gibanja (najpogosteje s pomočjo predvajanja filmskega posnetka) je kot učno sredstvo najučinkovitejše le neposredno pred samo učenčevo izvedbo. Vse več je telovadnic in igrišč, ki omogočajo stalno uporabo ustreznih tehnologij za predvajanje, kot so bili nekoč VHS in DVD predvajalniki, danes pa so to računalniki. Žal to ni mogoče pri učenju plavanja. Povečana vlažnost v zaprtih in izpostavljenost vremenskim pogojem v odprtih bazenskih kopališčih namreč onemogočata stalno in takojšnjo dostopnost do teh tehnologij.

Pri snemanju filmskega gradiva in izdelavi spletnih strani **Začetno in nadaljevalno učenje plavanja** smo avtorji skušali preseči opisani pomanjkljivosti. Pravilne izvedbe gibanj in vaje v vodi smo posneli iz več zornih kotov, tudi z uporabo dveh podvodnih kamer. Zaradi velike količine filmskega gradiva smo se odločili, da se do vsebin dostopa le preko svetovnega spleta. Spletno stran smo zato zasnovali tako, da je čim bolj prilagojena za uporabo na prenosnih ali tabličnih računalnikih. To so pripomočki, ki so cenovno vedno bolj dostopni in zaradi svoje majhnosti tudi zelo uporabni za vsakodnevno učiteljevo uporabo ob bazenu.

■ Idejna zasnova spletnih strani

Metodični postopki učenja plavanja, ki so predstavljeni na spletnih straneh, predstavljajo smiselno zaporedje primernih vaj za učenje. Zaporedje

je sestavljeno v skladu z didaktičnimi principi, torej si vaje sledijo od lažje k težji, od tiste z enostavnim do tiste s sestavljenim elementom, od učenja znanega do učenja neznanega gibanja ... Slika 1 prikazuje idejo metodičnega postopka učenja plavalnih tehnik.

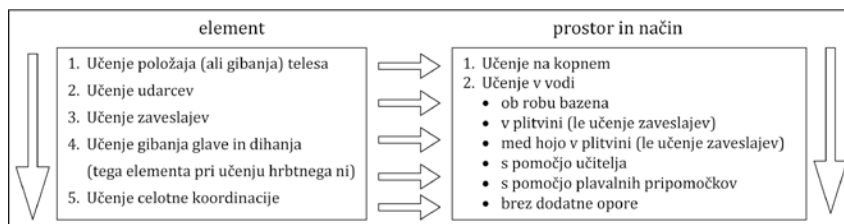
Učenje vseh bodisi treh osnovnih bodisi štirih nadaljevalnih plavalnih tehnik poteka podobno, in sicer: od učenja položaja telesa preko učenja udarcev, zavesljajev in usklajenega gibanja glave ter dihanja do učenja celotne koordinacije. Pravilno gibanje začnemo učiti na kopnem in nadaljujemo v vodi do končnega plavanja brez dodatne opore. Podobnim didaktičnim principom sledijo tudi metodični postopki učenja nadvodnih in podvodnih obratov ter skokov na noge, skokov na glavo v vodo ter šolskih štartnih skokov.

Na spletnih straneh so metodični postopki učenja plavanja zapisani v obliki preglednic, v katerih si vaje sledijo po zahtevnosti in v skupinah po učenju posameznih elementov (Slika 2).

Glede na izkušnje smo vaje metodičnih postopkov razdelil na :

- osnovne, ki pripeljejo večji del učne skupine do ciljnega znanja;
- dopolnilne, namenjene učencem, ki kljub predelavi osnovnih vaj niso osvojili ciljnega znanja;
- dodatne, namenjene učencem, ki zelo hitro osvajajo plavalna znanja. S temi vajami lahko popestrimo njihovo učenje in hkrati podrobnejše vadimo posamezne elemente.

Seveda takšna razdelitev ni nujna in obvezna za vse. Poti, ki se jih učitelji poslužujemo do končnega cilja, torej do pravilnega, učinkovitega in varnega



Slika 1: Učenje plavalnih tehnik.



Začetno učenje plavanja

Prsno

Kravl

Hrbtno

Natvorni obrat
prsno

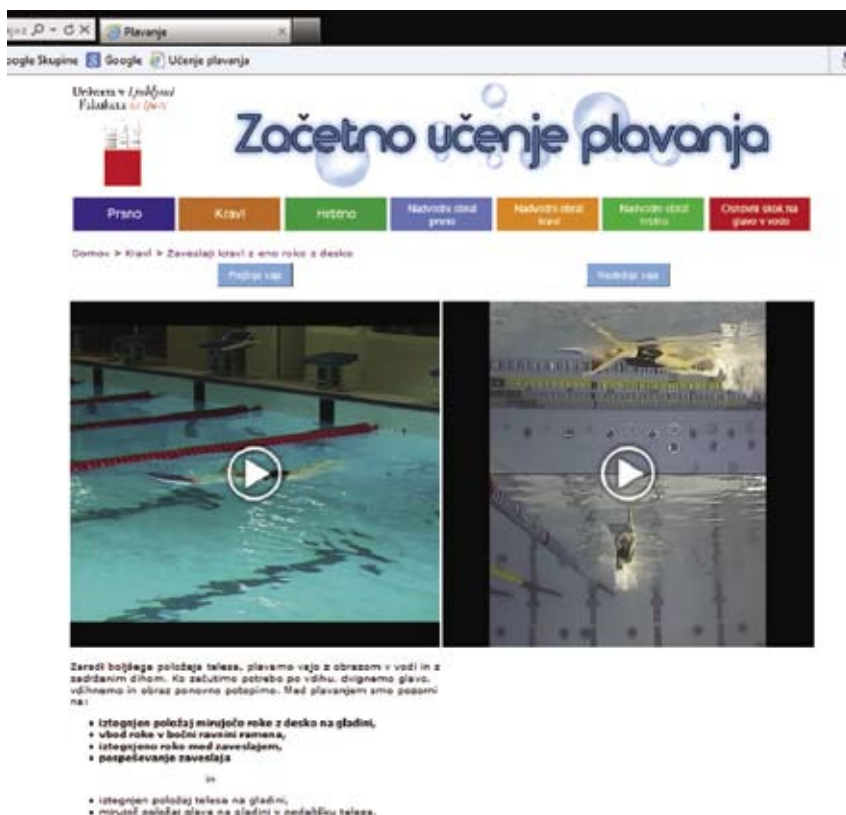
Natvorni obrat
kravl

Natvorni obrat
hrbno

Osnovni skok na
glavo v vodo

Domov > Kravl

ELEMENT	#	OSNOVNE VAJE	DOPOLNILNE VAJE
Položaj telesa	1	Orsenje v prsnem položaju	
	2	Udarci z eno nogo pokončno na kopnem	
	3	Izmenični udarci sede na kopnem	
	4	Izmenični udarci leže na kopnem	
	5		Izmenični udarci sede na robu s penjenjem vode
	6	Izmenični udarci sede na robu z mehurčki na gladini	
	7		Udarci kravl leže na robu
	8	Udarci kravl drže za rob	
	9	Udarci kravl v paru	
	10	Udarci kravl z desko	
	11		Udarci kravl s plavutkami
	12	Udarci kravl vzročeno	
	13		Udarci kravl priročno
	14		Zaveslaji kravl z eno roko pokončno na kopnem
	15	Zaveslaji kravl z eno roko v predklonu na kopnem	
	16	Roka roko čaka kravl v predklonu na kopnem	
	17	Roka roko lovi kravl v predklonu na kopnem	
	18	Zaveslaji kravl v predklonu na kopnem	
	19		Zaveslaji kravl z eno roko leže ob robu
	20		Zaveslaji kravl z eno roko v plitvini
	21		Roka roko čaka kravl v plitvini
	22		Roka roko lovi kravl v plitvini
	23	Zaveslaji kravl z eno roko med hojo v plitvini	
	24	Roka roko čaka kravl med hojo v plitvini	
	25	Roka roko lovi kravl med hojo v plitvini	
	26	Zaveslaji kravl z eno roko v paru	
	27	Roka roko čaka kravl v paru	
	28	Roka roko lovi kravl v paru	
	29	Zaveslaji kravl z eno roko z desko	
	30	Roka roko čaka kravl z desko	
	31		Zaveslaji kravl z eno roko s plovcem
	32		Roka roko čaka kravl s plovcem
	33		Roka roko lovi kravl s plovcem
	34	Zaveslaji kravl z eno roko	
	35	Roka roko čaka kravl	
	36	Roka roko lovi kravl	
	37	Dihanje s sukanjem glave v plitvini	
	38		Udarci kravl vzročeno priročno z obračanjem v hrbtni položaj in nazaj
	39		Udarci kravl vzročeno priročno z obračanjem v bočni položaj in nazaj
	40	Udarci kravl z dihanjem vzročeno priročno	
	41		Udarci kravl z dihanjem v bočnem položaju
	42	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem v predklonu na kopnem	
	43	Roka roko čaka kravl z dihanjem v predklonu na kopnem	
	44	Roka roko lovi kravl z dihanjem v predklonu na kopnem	
	45		Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem v plitvini
	46		Roka roko čaka kravl z dihanjem v plitvini
	47		Roka roko lovi kravl z dihanjem v plitvini
	48	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem med hojo v plitvini	
	49	Roka roko čaka kravl z dihanjem med hojo v plitvini	
	50	Roka roko lovi kravl z dihanjem med hojo v plitvini	
	51	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem v paru	
	52	Roka roko čaka kravl z dihanjem v paru	
	53	Roka roko lovi kravl z dihanjem v paru	
	54	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem z desko	
	55	Roka roko čaka kravl z dihanjem z desko	
	56		Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem s plovcem
	57		Roka roko čaka kravl z dihanjem s plovcem
	58		Roka roko lovi kravl z dihanjem s plovcem
	59	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem	
	60	Roka roko čaka kravl z dihanjem	
	61	Roka roko lovi kravl z dihanjem	
	62		Kravl z vdihom na vsak četrti zaveslaj
Celotne koordinacije	63	Kravl z vdihom na vsak drugi zaveslaj	
	64	Kravl z vdihom na vsak tretji zaveslaj	



Slika 3: Predstavitev vaje z dvema filmskima posnetkoma in kratkimi priporočili za njeno pravilno izvedbo.

plavanja, je namreč mnogo, običajno toliko, kot imamo učencev v skupini.

Vsaka posamezna vaja je poimenovana in predstavljena s filmskim posnetkom ter s kratkimi priporočili za njeno pravilno izvedbo. (Slika 3)

V **Začetno učenje plavanja** je na ta način vključenih 188 vaj, ki so predstavljene z 247 filmskimi posnetki. **Nadaljevalno učenje plavanja** je obsežnejše, saj vsebuje 293 vaj, prikazanih s 379 filmskimi posnetki.

■ Spletkama za na pot ...

»Motiti se je človeško«, pravi modra misel. Pričujoči spletni strani sta šele na začetku svojega razvoja. Verjamemo, da bi lahko v gradivo dodali še kakšno zanimivo in uporabno vajo, morda bi bilo lahko zaporedje vaj in njihovo poimenovanje drugačno, možno je, da so se v besedila prikradle tudi napake, ki so lahko subjektivne ali objektivne

narave. Zato – uporabniki – spletni strani uporabljajte z določeno mero dobrovoljnosti. Vaše pohvale, kritike in pripombe bodo zelo dobrodošle. Vzeli jih bomo resno in jih skušali tudi upoštevati.

Gradivo se lahko prosto uporablja, vendar le neposredno s spletnih strani. Ker je njuna zasnova celostna z jasno predstavljeno idejo, reproduciranje posameznih delov bodisi filmskih posnetkov bodisi besedila brez našega dovoljenja ni dovoljeno. Avtorji verjamemo, da bodo spletni strani **Začetno in nadaljevalno učenje plavanja** sprejela športna in šolska okolja, pa tudi drugi (zlasti starši, brez katerih si odpravljanja plavalnega neznanja ni mogoče zamašljati). Spletni strani sta tako namenjena VSEM tistim, ki učimo plavati neplavalce. To so lahko že naše hčerke in sinovi ali pa učenci različnih starosti, ki v začetnih tečajih prvič spoznavajo uporabo vode ob izvajanju plavalnih udarcev in zaveslajev. Seveda lahko z njuno pomočjo izpopolnimo tudi lastno

plavalno znanje do stopnje, da bo naše plavanje sproščeno, ekonomično, učinkovito in varno. Pri iskanju ustreznega študijskega gradiva lahko spletni strani uporabljajo tudi vse institucije, ki izobražujejo in usposablajo strokovni kader za učenje plavanja, kot so Univerza v Ljubljani (Fakulteta za šport, Pedagoška fakulteta), Univerza v Mariboru (Pedagoška fakulteta), Univerza na Primorskem (Pedagoška fakulteta) in Plavalna zveza Slovenije.

doc. dr. Jernej Kapus
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Katedra za plavanje, vodne aktivnosti
v naravi in vodne športe
Gortanova 22, 1000 Ljubljana
nejc.kapus@fsp.uni-lj.si

FRANC PEDIČEK – SLOVENSKI PEDAGOG

Pred nekaj meseci je izšlo prvo obširnejše delo oz. monografija o prof. dr. Francu Pedičku. V njem več avtorjev z različnih zornih kotov obravnava življenje in delo tega velikega slovenskega pedagoga. Morda je za širšo strokovno javnost zanimivo, kako je delo o človeku, ki je bil dolgo časa zaradi svojih naprednih idej o vzgoji in izobraževanju ter zaradi drugačnih pogledov na ta občutljivi del človekove dejavnosti, nastajalo. Torej, delo o človeku, ki je bil dolgo v nemilosti pri tedanjih oblasteh. Zato naj, preden se lotimo vsebine knjige, povsem na kratko povemo nekaj o tem.

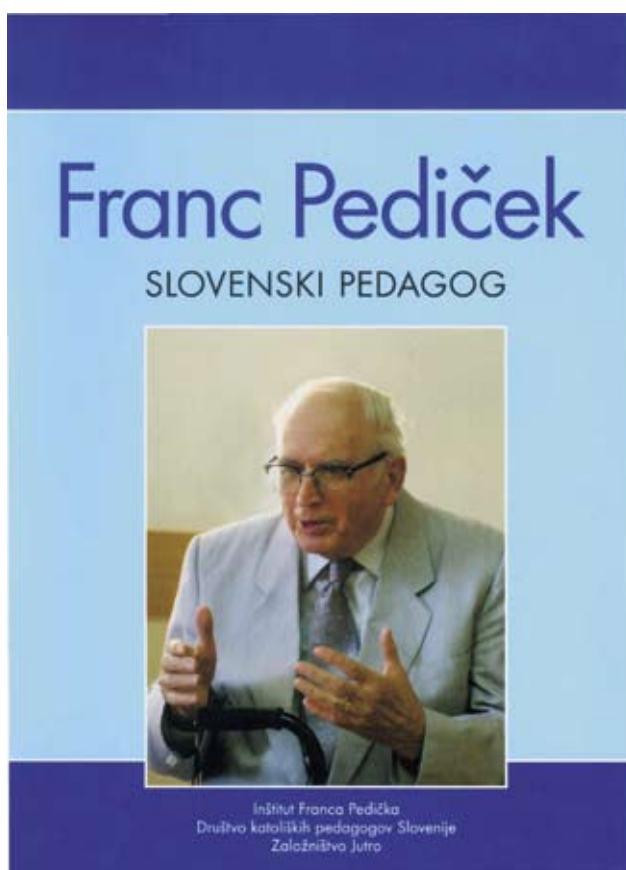
Najprej je bila ideja, ali bo dve ideji, ki sta zoreli v različnih strokovnih krogih in nazadnje rodili dva strokovna posveta o življenju in delu prof. Pedička. Lahko bi si zastavili vprašanje, ali je šlo pri tem za naključje, ali pa so zato obstajali kakšni drugi razlogi. Danes smo prepričani, da to ni bilo naključje, posebej zato, ker je Pediček deloval v različnih izobraževalnih okoljih tedanjega časa. Pri tem pa je pustil veliko sledi pri številnih generacijah dijakov in študentov. Mnogi so se (in smo se) navzeli njegovih idej ob zavzetem spremljanju predavanj

in posredno pridobivanju znanj ter spoznanj s področij pedagogike, psihologije in filozofije, ki jih je vsajal v vedoželjna mlada srca in duše.

Prav o tem so (smo) nekateri Pedičkovi sopotniki, dijaki ali študenti (danes že v tretjem življenjskem obdobju) govorili in razpredali svoje misli ob srečanju avtorjev oziroma na tiskovni konferenci ob izdaji monografije. Že pred tem se je izkazalo, da sta navedeni ideji, ki sta zoreli v različnih krogih, izhajali iz istega korena, zato je bilo samo vprašanje časa, kdaj se bosta »našli in združili« ter se opredmetili in udejanili na kakšnem srečanju ali posvetu.

To se je zgodilo na prvem posvetu o prof. Pedičku, ki sta ga organizirala Društvo katoliških pedagogov Slovenije in Inštitut Franca Pedička (2010) v Ljubljani ter na drugem znanstveno-strokovnem posvetu, ki sta ga pripravili Fakulteta za šport in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije (2011). Po prvem posvetu naj bi izdali zbornik, vendar pa je po globljem razmisleku in tudi zaradi povečanega števila avtorjev (tudi tistih, ki niso sodelovali na posvetu), ta prerasel v monografijo.

Danes lahko z gotovostjo trdimo, da ne prvega in ne



drugega posveta ne bi bilo, če ne bi vsajene in miselno razdelane Pedičkove ideje s področij pedagogike, psihologije in filozofije rodile sadove. Posamezniki so jih (in smo jih) nosili s seboj v življenje in le časa je bilo prepuščeno, kdaj bodo ponovno zaživele in bile na tak ali drugačen način predstavljene javnosti. Po drugem posvetu in nekoliko smelo postavljenem naslovu »Prof.

dr. Franc Pediček in športna kultura Slovencev«, kjer smo pričakovali tudi sodelovanje sociologov in filozofov, pa je o življenju in delu profesorja na takratni Visoki šoli za telesno kulturo prav tako zbrano gradivo, ki je objavljeno v pričujoči reviji.

Vrnimo se sedaj k izdani monografiji. V njej je, poleg drugih, zaznavna temeljna Pedičkova misel o večraz-

sežnostni (pluralni) vzgoji otrok in mladine in o njegovi »pedagoški poemi«, ki je zapisana tudi na ovojnicah knjige. Glasi se: »Ko iščemo vsebino oziroma zapolnitev telesa ali korpusa vzgoje in izobraževanja, se nam iz podane ravninske sestavljenosti ali integrativnosti človeškega bitja ponuja binom znanja in vrednot. Reči torej moremo in smemo, da stvarnostna znanja in duhovne vrednote vsebinsko in dejavnostno polnijo vzgojo in izobraževanje, torej vsako pedagoško delo. To je naše temeljno pedagoškoantropološko sporočilo.«

V knjigi oziroma monografiji posamezni avtorji opisujejo in osvetlujejo Pedičkovo delo na različnih strokovnih in znanstvenih področjih. Zapis in prispevek so zbrani v nosilnih poglavjih, ki najprej obravnavajo Pedičkovo berilo. V njem so zbrani pomembnejši vsebinski odlomki iz Pedičkovih knjig: hoja za pedagogiko, mladostništvo, pedagogika narkomanstva, partnerstvo, družinska vzgoja, pedagoška antropologija in deontologija, šola in vzgoja, telesna vzgoja, šport in rekreacija, moralna vzgoja in tanatologika.

Zanimivi so pogovori s Francem Pedičkom, ki so jih v knjigi predstavili in objavili posamezni avtorji in se nanašajo na različne časovne ter vsebinske izseke Pedičkovega delovanja. Vsebinsko so bili pogovori povezani z različnimi predmeti obravnav, kot so: vzgojne prazni-

ne, iskanje boljše srednje šole, s političnim viharjem nad prof. Pedička, izobčenje zaradi 'mere človeka', predmet razgovora pa je bil tudi on sam. Njegova prizadevanja za to, da je treba vzgojo in izobraževanje teoretično snovati ter praktično udeležati po meri človeka, torej po antropološkem pristopu v njuni teoriji in praksi, v takratnem času niso rodila sadov. Nasprotno, to je bil sprožilni kamen plaz in boja med znanostjo ter politiko na področju šolstva, vzgoje in izobraževanja.

V nekoliko obsežnejšem poglavju z naslovom »*Sledi Franca Pedička na strokovnem področju*« avtorji bolj ali manj podrobno obdelajo posamezna strokovna torišča, ki jim je prof. Pediček posvečal največ pozornosti. Nedvomno je bilo torišče pedagogike eno tistih, na katerem je deloval najdlje in v imenu katerega je bil dolg ter neenak boj z drugače mislečimi. Nenehno je iskal novo paradigmo na področju šolstva oziroma vzgoje in izobraževanja, kar eden od avtorjev še posebej izostreno obravnava in se s Pedičkom sprašuje, kakšna pa naj bo sodobna šola: šola kot učna tovarna ali šola, ki pomaga mlademu človeku, da postane človek; človek kot sredstvo ali človek kot cilj; prazni intelektualizem ali razvijanje tudi globljih osebnosti; specializiran in razpoložljiv človek ali duševno in duhovno bogat človek. Seveda je še več drugih stro-

kovnih prispevkov, ki so tudi »pedagoško obarvani«, kot so: hoja Franca Pedička po pedagogiki, pogled v zgodovino pedagogike – Franc Pediček, antropološka pedagogika in Franc Pediček, umestitev Franca Pedička v slovensko pedagoško misel, smoter vzgoje in izobraževanja v pedagoški misli Franca Pedička ter še nekateri drugi. V tem poglavju je predstavljen tudi prispevek, ki govori o njegovem delu na področju telesne kulture oziroma športa. Profesor se je veliko ukvarjal tudi s šolskim svetovalnim delom, kar je tematsko posebej obdelano, prav tako pa tudi vsebinski del, ki je povezan z izobraževanjem odraslih.

V monografiji so v poglavju »*Besedila o Francu Pedičku*« predstavljena posamezna besedila in teksti, ki so jih avtorji in kronisti zapisali ob posebnih dogodkih ter nazadnje ob njegovem dokončnem slovesu. Bralcu ne more uiti podatek ali bolje, ne more spregledati dejstva, da je v opisih posameznih priznanj in nagrad, ki jih je prejel še za časa svojega življenja (predvsem v zadnjem obdobju), globoka časovna »luknja«. Dvajset let pred tem, torej v obdobju po blejskem posvetu, tega častitljivega moža, pokončnega modreca in enega najimenitnejših slovenskih pedagogov praktično ni bilo čutiti nikjer, še najmanj pa v javnem življenju. Središčnica vseh razmislekov v tem delu in notranje doživetih

opisov o prof. Pedičku kaže na izjemno široko razgledano osebnost, občudujočih intelektualnih sposobnosti in duha, prežetega z najvišjo stopnjo človečnosti.

V obsežnem poglavju »*Srečanja in spomini*« so dodana pričevanja Pedičkovih dijakov in študentov, pa tudi njegovih sopotnikov, ki so svoja razmišljanja in doživetja ob številnih srečevanjih z njim kot slušatelji ali sodelavci zapisali tako, kot so jih nosili v sebi dolga leta, lahko bi rekli kar več desetletij. To so v bistvu dragocena pričevanja, ki v marsičem odstirajo tancico manj znanega, bolj človeškega in ne le formalno profesorskega ali akademškega. Ob tem pa je posebej presenetljivo spoznanje, ki ob prebiranju preraste v občudovanje, kako je cenjeni profesor z močjo svojega duha in znanja mnoge vodil skozi življenje še dolgo po tem, ko ga ni bilo več.

Verjamemo, da v mnogih bralcih, strokovnjakih in pedagogih še vedno obstajajo želje po bogatenju znanja, pridobivanju pedagoških izkušenj in dvigu pedagoškega erosa, zato bi bilo prav, da po mnogih letih vzamemo v roke še sveže delo o prof. Pedičku, ki nam je zapustil mnogo tega, kar v času njegovega življenja ni bilo posebej cenjeno. Danes je pred nami delo, ki nam omogoča, da se o tem prepričamo sami, zato ga je vsekakor vredno prebrati.

Herman Berčič



Matej Kodrin,
Mateja Videmšek

Učenje vožnje s kolesom za otroke

Izvleček

V prispevku smo predstavili učenje vožnje s kolesom za mlajše otroke. Opredelili smo dejavnike, ki vplivajo na uspešno učenje, ter poskušali odgovoriti na vprašanja, kdaj in kako začeti ter na kakšnem kolesu začeti. Zasnovali smo program učenja vožnje na kolesu, ki v sedmih stopnjah otroka pripelje do obvladovanja kolesa. Poseben poudarek smo namenili igri; oblikovali smo deset zanimivih iger, s katerimi lahko otroci izboljšujejo spretnosti vožnje s kolesom. Igre so razvrščene po zahtevnosti, pri vsaki igri pa smo opredelili tudi namen in opis igre ter pripomočke, ki so potrebni za njeno izvedbo. Menimo, da moramo pri učenju upoštevati veliko dejavnikov, kot so starost oziroma razvojna stopnja otroka, njegove morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti ter velikost in vrsto kolesa (poganjalec, trikolesnik, kolo).

Ključne besede: učenje vožnje, kolesarjenje, predšolska vzgoja, otroci.



Foto: Maja Remic

Learning to ride a bicycle for children

Abstract

The contribution presents a method for small children to learn to ride a bicycle. We defined some factors that affect successful learning and sought to find answers to the questions of when and how to start and which bicycle to use. We designed a programme for learning to ride a bicycle which consists of seven phases and teach the child to manage a bicycle. A special emphasis was given to play; we designed ten interesting games that help children improve their bike riding skills. The games are ranked by the level of complexity and each of them is described, including the purpose of the game and the required aids. We believe that many factors must be considered, such as the age or level of development of a child, his/her morphological characteristics and motor abilities as well as the size and type of bicycle (balance bike, tricycle, bicycle).

Key words: learning to ride a bicycle, cycling, pre-school education, children

■ Uvod

Športna dejavnost v predšolskem obdobju daje temeljna gibalna znanja vsakemu otroku, kajti v tem obdobju je človek najbolj izpostavljen vplivom okolja. Zadostne in ustrezne gibalne dejavnosti so ključnega pomena za gibalni in funkcionalni razvoj otroka. Prav tako pa se preko pozitivnega družinskega okolja prenašajo vzorci ukvarjanja s športom, zato družina temeljno vpliva na otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost, prav tako pa na njegovo osebnost in razvoj vrednot (Videmšek, 2003).

Videmšek (2003) meni, da je gibalni razvoj v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Začne se z naravnimi oblikami gibanja, kot so plazenje ter lazenje, in prehaja do zelo celostnih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Z dejavnostmi v zaprtem prostoru ali na prostem otrok razvija svoje funkcionalne in gibalne sposobnosti ter postopoma spoznava in osvaja različne športne zvrsti. Pomembno vlogo pri njegovem razvoju igrajo starši, ki bi se morali čim pogostejše igrati s svojim otrokom in ga spodbujati v športnih dejavnostih. Otrok se ob staršu počuti varnega, saj mu zaupa, zato se z veseljem ukvarja z aktivnostjo in je v njej tudi bolj uspešen. Redno ukvarjanje s športno dejavnostjo bi moralo biti stil življenja vsakega posameznika. Če izvajamo dejavnosti skupaj z otrokom, mu s tem dajemo tudi dober zgled.

Učenje vožnje s kolesom je ena izmed tistih gibalnih dejavnosti, pri kateri skorajda ne gre brez podpore staršev. Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič (2010) so ugotovili, da je kolesarjenje kot dejavnost zelo priljubljena med otroki, saj so jo uvrstili na drugo mesto po pogostosti ukvarjanja med tednom. Zelo zanimiv pa je tudi podatek, da od anketiranih otrok oziroma staršev velika večina izvaja kolesarjenje v krogu družine.

■ Pomen kolesarjenja

S kolesarjenjem lahko dosežemo dolgotrajne pozitivne učinke. Če se otrok

v mladosti nauči voziti kolo na zabaven način, ga lahko vzljubi in ta vzorec prenese naprej v življenje, kjer ga čakajo marsikateri izzivi. Že najmlajšim lahko dopustimo urejanje kolesa po lastnem okusu tako, da si ga polepijo z nalepkami, pobarvajo, dodajo vetrnico ipd. Kasneje jim popestrimo dneve na kolesu z igrkami in družinskimi kolesarskimi izleti, v deževnih dneh pa lahko skupaj preučujemo, kako kolo deluje, ga negujemo in popravljamo.

Ukvarjanje s športno dejavnostjo je ključnega pomena za zdrav razvoj otroka. Današnji stil življenja mladih je vse preveč podvržen zabavni tehnologiji, saj otroci dneve in dneve preživljajo za računalniki, telefoni, igralnimi konzolami itd.

Neaktivnost otrok se kaže v prekomerni teži, ki je v današnjem svetu zelo pereč zdravstveni problem. Neaktivnost povzroča poleg že omenjene debelosti tudi slabši imunski sistem, slabo telesno držo, večjo možnost bolezenskih obolenj ter večjo možnost obolenj srca in ožilja v kasnejših letih.

Markham (2011) je izpostavil nekaj zdravstvenih učinkov, ki jih ima kolesarjenje na človeka.

- Krepi srce: kolesarjenje se povezuje s kardio-vaskularnim fitnessom in znižanjem tveganja srčnih obolenj.
- Krepi mišice: pripomore h krepitvi mišic predvsem spodnjega dela telesa, prav tako pa je dobro za krepitev sklepov in mišic okrog poškodovanega uda.
- Porablja maščobe: pri kolesarjenju se porablja velika količina maščob še posebej, če je tempo kolesarjenja višji. Ima tudi povezano z ohranjanjem telesne mase.
- Podaljšuje življenjsko dobo: kolesarjenje je dober način za ohranjanje zdravega telesa in s tem daljšega ter kakovostnejšega življenja.
- Izboljšuje koordinacijo: premikanje obeh nog hkrati, lovljenje ravnotežja in zavijanje razvijajo koordinacijo gibanja okončin in telesa.
- Dobro je za mentalno zdravje: kolesarjenje izboljšuje samopodobo in duševno stabilnost.

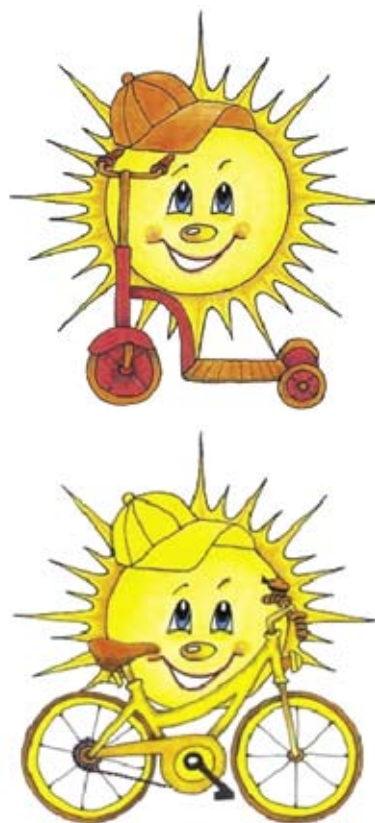
- Izboljšuje imunski sistem: izboljša se lahko imunski sistem in zmanjšajo se nekatere možnosti za nastanek raka.

Seveda pa ne smemo pozabiti na intenzivnost gibanja in trajanje. Že vadba 10 minut dnevno krepi sklepe in mišice, za boljše delovanje srca je potrebno vsaj 30 minut vadbe, za porabo maščob in izboljšanje vitalnih funkcij pa je potrebna vsaj 50 minutna vadba.

Poleg zdravstvenih učinkov pa s sociološkega vidika gledano šport na splošno vpliva na mišljenje, čustvovanje, odnose v družini, razvija samokontrolo, vpliva na otrokovo duhovno, biološko, psihično in socialno raven (Petrović in Doupona, 1996).

Kolesarjenje otroku omogoča tudi višjo stopnjo neodvisnosti, samostojno lahko otrok premaguje daljše razdalje. Hkrati s tem se razvijajo otrokova radovednost za spoznavanje novega, pogum in samozavest.

Ko pa govorimo o razvoju srčno-žilne vzdržljivosti in vzdržljivosti dihalnega sistema, se moramo zavedati, da



Ilustracije: Tina Švajger Sivec

vadba, ki je primerna za odraslega, ne ustreza tudi otroku. Pri njih moramo vedno razvijati le aerobne zmogljivosti z dinamičnimi nalogami srednjih intenzivnosti. Aktivnosti naj trajajo do trenutka, ko otrok pokaže znake utrujenosti ali nezanimanja (Pišot, 1999).

Pomena kolesarjenja za otroke so se zavedali tudi snovalci novega gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki se je uspešno uveljavil v slovenskih vrtcih, saj so namenili posebno pozornost vožnji s kolesom. V vseh štirih podprogramih (modri, zeleni, oranžni in rumeni) so opredelili gibalne naloge s poganjalcem, trikolesom in kolesom. Programi se med seboj povezujejo in dopolnjujejo, zato so otroci deležni kolesarjenja od 2. do 6. leta starosti (Videmšek idr., 2012).

■ Kdaj začeti z učenjem

Prvi segment pri učenju vožnje s kolesom je zagotovo starost otroka. V vseh primerih pa njegova starost ne sovпада z razvojnimi značilnostmi tistega obdobja, zato lahko nekateri otroci že veliko prej kolesarijo, lahko pa se vožnja s pomožnimi kolesčki zavleče tudi do vstopa v šolo. Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na sposobnost vožnje kolesa, so otrokove telesne značilnosti ter gibalne sposobnosti, zlasti ravnotežje in koordinacija gibanja ter fina motorika.



Foto: Nina Makuc

Otrokovo kolesarsko pot smo razdelili po letih, kakor jo je opredelil tudi Sessoms (2011).

1. Starost od 2. do 3. leta

- Otroci okrog tretjega leta razvijejo dovolj grobe motorike, da so sposobni skakati, stopiti na prste in držati ravnotežje na eni nogi. Triletniki že lahko obračajo pedala, uporabljajo krmilo in obvladujejo tricikel ali štirikolesno vozilo, nimajo pa še dovolj razvitega ravnotežja in moči za kontrolo večjega otroškega kolesa.

- Že Jeitner (1984) se je strinjal, da je tricikel primerno za otroka od drugega do vključno tretjega leta starosti.

- Adesman (2012) meni, da so običajno otroci sposobni voziti tricikel med 32. in 36. mesecem. Če otrok do takrat ne razvije sposobnosti vožnje in so prisotne še druge motnje gibanja, potem je nujen pregled pri pediatru. Če pa so hoja, plezanje in skakanje normalno razviti, otrok pa ima probleme le z vožnjo tricikla, potem mora le razviti več mišične moči in pridobiti nekaj centimetrov višine.

2. Starost od 4. do 5. leta

- V tem obdobju otrok izgubi zanimanje za enostavna igračkasta vozila in je pripravljen narediti preskok na pravo kolo. To je tudi obdobje, ko naj bi bil otrok že dovolj razvit, da obvladuje kolo tudi brez pomožnih koles. Problem pri tej starosti pa je, da še ne razume nevarnosti vožnje blizu prometa ali upora-

be zaščitne čelade. Prav tako pa še ni dovolj razvit za uporabo zavor na krmilu in potrebuje zavore z nogami. To pomeni, da otrok zavre tako, da obrne pedala v nasprotno smer poganjanja.

3. Starost 5 let in več

- Velika večina otrok pri šestih letih že obvlada vožnjo kolesa brez pomožnih koles. Uporabljati znajo tudi zavore na krmilu in se zavedajo nevarnosti okolja. Med 9. in 12. letom otrok obvladuje tudi prestave.

■ Kako začeti z učenjem

Vsak otrok se torej na začetku nauči voziti **tricikel** ali **štirikolesno vozilo**. Ta vozila so za otroka relativno enostavna za upravljanje, saj imajo stabilno bazo in ne povzročajo težav z ravnotežjem. Otrok udobno sedi v sedežu in obrača pedala brez skrbi, da bi se prevrnil ali padel. Tako si otrok kmalu pridobi samozavest in začne obvladovati tricikel (Paerson, 1993).

Ko otrok preraste tricikel, je na vrsti pravo otroško kolo, na katerem so pomožna kolesa, primerna za učenje poganjanja oziroma pedaliranja. So najbolj enostavna rešitev tudi za drug očiten problem, problem ravnotežja. Ampak namesto da bi otrok z njimi razvijal ta primanjkljaj, mu s pomožnimi kolesi sploh ni treba skrbeti zanj.

Odlična rešitev za problem ravnotežja je **poganjalec**. Marsikomu se ta novodobni izum zdi nesmiseln in le potrata denarja, ampak, če poznamo vsaj malo zgodovine, potem vemo, da je neposredna kopija prvega kolesa. V začetku 19. stoletja je nemški baron Karl Drais izumil tako imenovanega mehanskega konja »Draisine«. To je bil prvi uspešen poskus uporabe povezanih dveh koles z možnostjo krmiljenja, vse skupaj pa je poganjal človek, ki je na tem stroju sedel (Draisine, 2013).

Poganjalec je sestavljen iz dveh koles, navadno lesenega okvirja in krmila. Otrok na njem sedi, hkrati pa se z obema nogama dotika tal. Z njima se nato tudi poganja na način, da hodi ali teče. Ko se otrok navadi na gibanje in razvije nekaj več ravnotežja, pa se začne odri-



Foto: Maja Remic

vati od tal in krčiti noge, tako da pride do faze vožnje po samo dveh kolesih.

Ko otrok z znanjem vožnje poganjalca preide na kolo, ima problem ravnotežja že rešen in ostane mu samo še učenje poganjanja. Pedaliranje pa je veliko lažje delo kakor vadba ravnotežja (Day, 2012).

Cvijetičnin (2011) meni, da je poganjalec poleg funkcije razvoja ravnotežja izumljen predvsem zaradi pravilnega oblikovanja otrokove hrbtenice. Ko otroka postavimo na kolo s pomožnimi kolesčkoma in še nima razvitega ravnotežja, pride zaradi lovljenja le-te-

ga do krivljenja hrbtenice. Otrok se nagiba iz ene na drugo stran in zvija hrbtenico, kar ima lahko trajne posledice, lahko pa tudi ne, odvisno od časa, ki ga otrok preživi na takšnem kolesu.

Mnogi se ne zavedajo, da lahko tudi samo **otroško kolo** pripomore k hitrosti usvajanja veščine. Če je kolo otroku premalo, ga bo ta s težavo balansiralo, če pa mu je preveliko, bo imel težave pri zaganjanju, ustavljanju in sestopanju. Oba problema lahko učenje upočasni in otežita (Coslett, 2011).

Velikost dvokolesa se v tem obdobju meri še z velikostjo koles. Nail (2011)

navaja, da otroci od 18. meseca do 3. leta potrebujejo 10-colska kolesa. Po tretjem letu lahko večina otrok napreduje na 12-colska kolesa. 16-colsko kolo najbolje ustreza otrokom med 4. in 8. letom, ki merijo v višino od 90 do 120 cm. Kolesa z 20-colskimi kolesi pa so namenjena otrokom višine med 120 in 150 cm. Ta kolesa imajo ponavadi že več prestav in zavore na krmilu. Otrok, ki je večji od 150 cm, pa je dovolj velik, da se vozi s praviimi »odraslimi« kolesi.

Pišot in Jelovčan (2006) primerno otroško kolo opredelita najprej z velikostjo. Pomembna je tudi višina sedeža, ki ni podobna kot pri odraslih. Noge so v spodnji točki še vedno rahlo pokrčene, da lahko otrok varno sestopi s kolesa. Pravilna višina krmila je takšna, da lahko otrok sproščeno in nadzirano upravlja s krmilom.

Generalno gledano je za obdobje učenja najprimernejše tisto kolo, na katerem otrok sedi in se s stegnjenimi nogami hkrati dotika tal.

■ Učenje vožnje po korakih

Neposredna metoda učenja vožnje s pravim otroškim kolesom je primerna tako za popolne začetnike kot tudi za otroke z znanjem vožnje s tricikli in poganjalci. V nadaljevanju bomo podrobneje opisali metodo učenja, kot smo si jo zamislili.

Pred začetkom moramo poskrbeti za to, da je otrok **seznanjen s kolesom**. Nekaj časa namenimo spoznavanju delov kolesa. Otrok naj vidi, kako z obračanjem pedal poganja zadnje kolo. Vedeti mora, kje so zavore, katera zavora je prednja in katera zadnja, kako deluje zvonček in za kaj potrebuje luč ter odsevnike. Za vožnjo mora biti kolo v brezhibnem stanju: zavore morajo ustrezno delovati, pnevmatike naj ne bodo prazne, vsi vijaki na kolesu morajo biti zategnjeni in veriga naj bo ustrezno negovana.

Izbrati moramo tudi **primerno okolje**. Najprimernejši prostor je prazno parkirišče, kjer ni prometa, distrakcij, ostrih



Foto: Maja Remic

robnikov, lukenj ali drugih ovir. Podlaga je sicer trda in neprijetna za padce, ampak vožnja na asfaltu je lažja kakor vožnja po travi ali pesku.

Kristan (1999) je v priročniku *Športni program Krpan* zapisal, da na vadišču ne sme biti nobenih ovir, na katerih bi se otroci lahko poškodovali. Vadišče je potrebno tudi omejiti, tako da so nevarni objekti ali naprave odmaknjeni vsaj 3 metre. Pravi tudi, da je asfalt boljša podlaga za učenje od makadama, saj na pesku guma prej zdrsne, ob padcu pa se rana tudi prej okuži.

Otrok naj obvezno nosi zaščitno čelado, lahko tudi rokavice in ščitnike za komolce in kolena. V bližini je pametno imeti prvo pomoč.

Stopnje učenja smo razdelili po posameznih sklopih.

1. Prilagoditev kolesa

Prvi korak pri učenju je prilagoditev kolesa. Z otroškega kolesa, ki je seveda primerne velikosti, odstranimo pomožna kolesa in pedala. Sedež spustimo do te mere, da ima otrok brez težav obe nogi hkrati na tleh.

2. Hoja in tek

Učenje začnemo s preprosto hojo in tekom na kolesu. Otrok sedi na sedežu in se poganja z nogami na tleh. Vajo poskušamo narediti hitreje. Med izvedbo smo kot pomoč neprestano ob otroku, da ga lahko ujamemo, če pade.

Priporočamo, da hodimo malenkost za otrokom, saj smo mu drugače lahko distrakcija.

3. Zaustavljanje

Na začetku je otroka še potrebno naučiti varno zavirati. Zaviranje je odvisno od kolesa, saj nekatera otroška kolesa uporabljajo zavoro s premikom pedal v nasprotno smer poganjanja, druga pa imajo zavore na krmilu.

Če so zavore na krmilu, je pomembno, da ima otrok dovolj velike in močne roke oziroma prste, da lahko zavira. Ključna je tudi pravilna nastavitve zavora.

4. Vožnja v prostem teku

Hojo in tek nadgradimo z občasnim dvigom nog in prosto vožnjo po dveh kolesih. Noge so še vedno dovolj blizu, da otrok lahko stopi na tla, če ga zanesse. Ta vaja je zelo dobra za razvijanje ravnotežja.

Otroka tudi preverjamo, kam gleda. Pomembno je, da ne gleda navzdol pod noge ali v krmilo, ampak, da se nauči gledati pred sebe v smeri vožnje. Če gleda v smer vožnje, potem je to dober znak, da je na kolesu sproščen.

5. Vožnja v prostem teku z zavijanjem

Do sedaj je otrok vse vaje delal naravnost, zato je naslednji korak zavijanje. Sprva naj otrok zavija le malenkost

v desno in levo, nato pa mu lahko že postavimo nekaj stožcev, okoli katerih mora zavijati.

Če otrok obvlada vožnjo v prostem teku in zna zavijati, je na kolesu sproščen, gleda v smer, v katero želi, in če se zabava, potem je čas za naslednji korak. Če katere izmed prej naštetih vsebin še ne obvlada, naj še nekaj časa izpopolnjuje takšno vožnjo, preden se loti naslednjega koraka.

6. Vožnja s pedali: prvi zagon

Otrok sedi na kolesu, pri čemer se njegova stopala še vedno dotikajo tal. Iz tega položaja naj otrok dvigne eno nogo in jo postavi na pedalo. Pri prvem zagonu je zelo pomembna postavitve pedalov. Pedalo, na katerega bo otrok položil nogo, naj bo višje od drugega, zato da bo nanj lažje pritisnil. Če obrat razdelimo na osem osmin v smeri urinega kazalca, je najboljša pozicija za začetek na eni osmini.

Otrokova naloga je, da z nogo na pedalu potisne navzdol, pri čemer se ustvari gibanje naprej. To vajo naj ponavlja z obema nogama.

7. Vožnja s pedali: pedaliranje in zavijanje

Ko se otrok nauči zagnati kolo, naj poskuša še drugo nogo postaviti na pedalo in izmenično obračati pedala.

Otroku lahko za začetek tudi nudimo nekaj opore s tem, da ga držimo za sedež, ampak najpomembnejše je, da sam razvije občutek ravnotežja in koordinacije. Medtem ko se sam poganja, naj otrok poskuša narediti najprej blage zavoje, nato pa vedno bolj dolge in zaprte. Tudi tukaj mu lahko postavimo stožce za večjo motivacijo. Lahko pa dela zavoje okrog nas, pri čemer mu služimo kot izziv in pomoč v trenutku, ko jo potrebuje.

■ Igre za učenje vožnje s kolesom

V učenje vožnje s kolesom je pametno vključiti tudi kakšno igro. Otroku samo suhoparno učenje v stilu nenehnih po-



Foto: Maja Remic

navljanj in poskusov ter padcev kmalu postane nezanimivo, kar vpliva tudi na njegovo motivacijo. Igre lahko pozitivno vplivajo na odnos do kolesa, prav tako pa na odnos do učitelja, vzgojitelja ali starša.

Pri izvajanju igrice moramo vedno razmišljati o varnosti. Poleg primernih in varnih koles potrebujemo tudi čelado. Površina (v nadaljevanju igrišče) mora biti ravna, brez robnikov ali lukenj in kar je najpomembnejše, brez prometa.

1. Vožnja v prostem teku

- **Namen:** S fazo vožnje v prostem teku otrok razvija ravnotežje in pridobiva občutek za premikanje kolesa.
- **Opis:** Pri učenju smo se srečali s fazo vožnje v prostem teku: otrok se sedeč na kolesu brez pedal požene od tal in dvigne noge ter se pelje. Otroku lahko to fazo popestrimo tako, da mu narišemo črto, kjer naj dvigne noge, in merimo, do kod se bo peljal, ne da postavi noge na tla.
- **Različice:** Otroku štejemo čas od trenutka, ko je dvignil noge, do trenutka, ko noge spet postavi na tla.
- **Pripomočki:** kreda, štoparica.

2. Igra zaustavljanja

- **Namen:** Otrok se poskuša varno in pravočasno zaustaviti. Sposobnosti pravočasnega reagiranja in ustreznega odziva sta zelo pomembni kasneje, ko bo vključen v promet.
- **Opis:** Otroku s štirimi stožci postavimo prostorček, v katerem se mora zaustaviti. Sprva je ta prostor lahko večji, kasneje pa ga vedno bolj zmanjšujemo. Na koncu otroku naredimo samo zid iz stožcev, do katerega se mora zaustaviti.
- **Pripomočki:** 4 stožci, kreda.

3. Vožnja po črti

- **Namen:** Otrok razvija ravnotežje, prav tako pa vadi zavijanje.
- **Opis:** Na asfaltne igrišče s kredo narišemo črto, po kateri se mora otrok voziti. Sprva je črta bolj ravna, ko vadi ravnotežje. Nato jo lahko narišemo nekoliko vijugasto, kasneje pa lahko dodajamo tudi ožje zavoje in hitrejša menjavanja smeri.

- **Različice:** Namesto ene same črte lahko otroku narišemo tudi dve, se pravi koridor, v katerem mora voziti. Otroku lahko vadi zavoje tudi z vožnjo po narisani osmici, kjer na tla s kredo narišemo veliko številko osem, po kateri se mora otrok voziti. Če imamo več otrok, pa lahko narišemo tudi več vzporednih črt, ki predstavljajo progo za vsakega otroka. Otroci tekmujejo med seboj, zmaga tisti, ki najmanj in najmanjkrat skrene s črte.

- **Pripomočki:** kreda.

4. Vožnja s plastičnimi klobučki na glavi

- **Namen:** Klobuček pripomore k razvoju ravnotežja, stabilnega položaja na kolesu in usmerjenosti pogleda.
- **Opis:** Otroku se prosto vozi po igrišču, pri čemer ima na čeladi plastičen klobuček. Paziti mora, da mu klobuček ne pade z glave.
- **Različice:** Otroke razporedimo vzdolž začetne črte tako, da ima vsak dovolj prostora. Na čelado si vsak postavi plastičen klobuček. Na štartni signal se poženejo na drugo stran igrišča. Zmaga tisti, ki prvi pride na drugo stran, ne da bi mu klobuček padel z glave. Če se to zgodi, se mora otrok ustaviti, ponovno namestiti klobuček in šele nato nadaljevati. Oblikujemo lahko tudi štafetne igre ali poligon z uporabo plastičnega klobučka na glavi.
- **Pripomočki:** plastični klobučki.

5. Ujemi mehurček

- **Namen:** Otroku izpopolnjuje sposobnosti na kolesu, prav tako pa vadi enoročno vožnjo, ki jo bo potreboval pri signaliziranju zavijanja v prometu.
- **Opis:** Igra je namenjena mlajšim otrokom s poganjalci, prav tako pa jo lahko izvedemo s starejšimi. Učitelj v sredini igrišča piha milne mehurčke, otroci pa jih poskušajo počiti čim več z različnimi deli telesa in kolesa. Za začetek naj jih lovijo s telesom, kasneje pa lahko poskusijo tudi z eno roko. Pri tej igri moramo biti pozorni, da število naenkrat vadečih ni preveliko, saj lahko pride do gneče in nesreč. Otroke moramo opozoriti, da gledajo pred sebe in ne v zrak.
- **Pripomočki:** milni mehurčki.

6. Počasne dirke

- **Namen:** Namen igre je razvijati ravnotežje na kolesu.
- **Opis:** Otroke razdelimo v pare, pri čemer je en v paru na kolesu, drugi pa brez. Vsak par dobi tudi eno kolenico. Tisti, ki nalogo izvaja peš, se postavi pred prijatelja in si namesti kolenico okrog pasu, drugi konec kolenice pa ima kolesar v rokah. Naloga prvega je, da hodi s takšno hitrostjo, da bo prijatelj ostal z nogami na kolesu in ne bo sestopil.
- **Različice:** Otroke razvrstimo na eni strani igrišča. Na štartni znak se začnejo premikati na drugo stran. Zmaga tisti, ki na drugo stran pride kot zadnji. Pravila dirke določajo, da mora biti vsakršno gibanje le v smeri naprej, kar pomeni, da otroci ne smejo krožiti ali voziti vzvratno. Tisti, ki stopi na tla, je izpadel iz dirke in mora počakati na mestu.
- **Pripomočki:** igrišče, več kolenic.

7. Prenašanje lončka

- **Namen:** Otroku razvija spretnost enoročne vožnje in razvija ravnotežje. Z lončkom, polnim vode, povečujemo koncentracijo in preciznost.
- **Opis:** Igro lahko izvajamo samostojno ali v okviru poligona. Dve stojali postavimo nekaj metrov narazen. Na prvo stojalo postavimo poln lonček z vodo. Otrokov naloga je, da se pripelje do stojala in z eno roko prime lonček. Ne da bi se ustavil, se z njim v roki pelje do naslednjega stojala, kjer mora lonček postaviti na stojalo.
- **Različice:** Če imamo več stojal, lahko naredimo vzporedno dve ali več postaj, otroci pa tekmujejo v obliki štafete. Igra se zaključi, ko ena izmed ekip izgubi vso vodo iz lončka.
- **Pripomočki:** dve ali več stojal, lončki.

8. Kdo se boji žgečkljivca

- **Namen:** Igra se izvaja za razvedrilo otrok, hkrati pa otroku izpopolnjuje spretnosti na kolesu.
- **Opis:** Otroci so na svojih kolesih na eni strani igrišča. Žgečkljivec stoji približno na sredini igrišča in je obrnjen stran od otrok. Ko zakliče: »Kdo se boji žgečkljivca?«, se otroci poskušajo odpeljati na nasprotno stran, ne da bi jih žgečkljivec

ujel. Ta jih lahko ujame šele, ko se odpelejo mimo njega. Ko je otrok ujet, si ta lahko sam izbere, kje ga bo žgečkljivec žgečkal. Nato se otrok vrne v igro. Priporočljivo je, da je »žgečkljivec« odrasla oseba.

- Pripomočki: dovolj veliko igrišče, odrasla oseba.

9. Poligon

- Namen: Pri premagovanju poligona je otrokova motivacija zelo visoka. Prav tako pa jim poligon predstavlja neizmerno zabavo, kar pozitivno vpliva na odnos do kolesa.
- Opis: Poligon je za otroke najbolj zanimiv, saj vsebuje veliko različnih izzivov. Za začetek je lahko sestavljen samo iz stožcev, med katerimi mora otrok vijugati. Kasneje lahko te stožce primaknemo bližje skupaj, da nalogo malenkost otežimo. Poleg stožcev se lahko na progi znajdejo tudi različne gugalnice, lestve, podhodi (kjer se skloni), zavoji okrog obročev, ozke deske in zaustavljanja v določenem prostorčku. Na takšni progi lahko otroku tudi merimo čas in ga nato vzpodbujamo, da progo premaga hitreje. Postavitev proge je plod naše domišljije.
- Pripomočki: stožci, gugalnice, skakalnice, stojala, lončki, lestve, podhodi, obroči.



Foto: Maja Remic

10. Štafetne igre

- Namen: Razvijanje spretnosti na kolesu skozi igro.
- Opis: Učence razdelimo v heterogene skupine. Zarišemo štartno črto za vsako skupino in postavimo progo. Proga naj ne bo preveč zahtevna in naj bo prilagojena znanju vadečih. Sestavljena je lahko iz pospeševanja, obrata in vijuganja med stožci. Ko prvi tekmovalec opravi s progo in prečka črto, kjer čakajo ostali, lahko štarta naslednji. Lahko jo izvajamo na asfaltiranem igrišču ali na travi.
- Pripomočki: stožci, kreda, obroči.

■ Sklep

Kolesarjenje je v Sloveniji ena izmed najbolj množičnih športnih dejavnosti. Ker je zelo lahko dostopno in ima mnoge pozitivne učinke, je postalo del rekreacije skoraj vsakega posameznika. Morda je za to odgovorno ravno učenje vožnje s kolesom, ki otroku predstavi kolo kot nekaj zabavnega ter dobrega in ne nekaj mučnega.

Učenje kolesarjenja na koncu le ni tako preprosto in samoumevno, kot si mnogi predstavljajo. Obstaja kar nekaj različnih načinov učenja, ki pa imajo med seboj marsikaj skupnega. Vsem je skupno učenje poganjanja in vzpostavljanje oziroma vzdrževanje ravnotežja. Prav ti dve dimenziji sta najpomembnejši za uspešno kolesarjenje in če se otrok nauči ti dve stvari, potem bo zelo hitro dobro kolesaril.

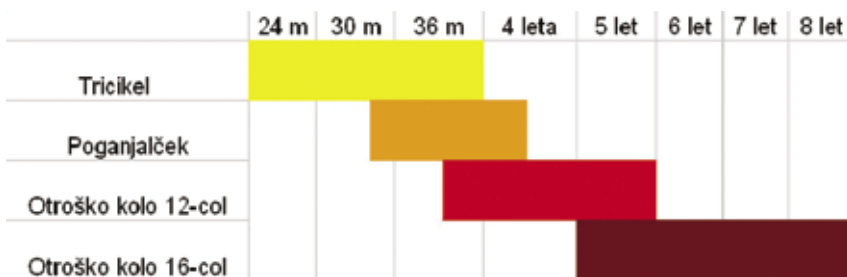
Na koncu strnimo vse teorije in spoznanja. Prvo okvirno merilo, ki določa, katero kolo je najprimernejše za otroka, je njegova **starost**. Na spodnji sliki

(Slika 1) smo prikazali starost otroka po mesecih oziroma letih in štiri najprimernejša prevozna sredstva.

Otrok mora v procesu učenja preiti skozi različne stopnje. **Vrsta kolesa** ima v tem pogledu najpomembnejšo vlogo. Kot najprimernejše vrste za učenje smo opredelili tricikel, poganjalca in otroško kolo – velikost koles se s starostjo večja. Vsako izmed njih ima določene prednosti in pripomore h končnemu rezultatu. Seveda pa se otrok lahko nauči voziti kolo tudi neposredno na otroškem kolesu, ko je dovolj velik, čeprav prej ni imel nobene izkušnje.

Vsak otrok je individuum, zato nikakor ne smemo preveč sploševati spodnje tabele, ki naj nam služi zgolj okvirno. Ključno za vožnjo kolesa je **otroкова telesna višina** in njegove gibalne sposobnosti, še posebej **ravnotežje** in **koordinacija gibanja**. Če je otrok za svojo starost zelo majhen, potem še ni pripravljen zamenjati manjše kolo za večje in ga v to tudi ne smemo siliti. S telesno višino pa se povečuje tudi mišična moč, ki je pomembna za obvladovanje kolesa.

Za konec pa bi samo še dodali nasvet za učenje. Nikoli ne smemo pozabiti, da učimo otroke, ki jim je najpomembnejša igra. Pred samim učenjem je pomembno, da otroka motiviramo in navdušimo za izbrano dejavnost. Naše učenje moramo oblikovati tako, da se bo otrok hkrati zabaval in učil. Naloge morajo biti zasnovane tako, da otrok napreduje in na koncu na vsak način doseže uspeh. Le na ta način bo otrok užival v učenju in pridobil pozitiven odnos do kolesarjenja, ob učenju pa boste uživali tudi vi!



Slika 1: Prikaz okvirne starosti otroka in primerno kolo za tisto obdobje.



Foto: osebni arhiv avtorja

Literatura

- Adesman, A. (2012). *Should I worry that my toddler doesn't seem strong enough to ride a tricycle yet?* Baby Center. Pridobljeno na http://www.babycenter.com/404_should-i-worry-that-my-toddler-doesnt-seem-strong-enough-to_12191.bc
- Coslett, C. (2011). *At What Age Can a Child Ride a Bike?* Livestrong. Pridobljeno na <http://www.livestrong.com/article/380882-at-what-age-can-a-child-ride-a-bike/>
- Cvijetićanin, M. (4. 5. 2011). Kolo kot prva otroška ljubezen. Polet. Pridobljeno na <http://www.polet.si/kolesarjenje/kolo-kot-prva-otroska-ljubezen>
- Day, N. (2012). *Down With Training Wheels*. Slate. Pridobljeno na http://www.slate.com/articles/life/family/2012/05/training_wheels_don_t_work_balance_bikes_teach_children_how_to_ride_.html
- Draisine. (2013). Wikipedia. The Free Encyclopedia. Pridobljeno na <http://en.wikipedia.org/wiki/Draisine>
- Jeitner, B. (1984). *Otrokove ustvarjalne igre*. Ljubljana: Dopolna delavska univerza Univerzum.
- Kristan, S. (1999). *Športni program Krpan: priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Markham, D. (2011). *The Top 7 Health Benefits of Cycling*. Discovery. Pridobljeno na <http://dsc.discovery.com/adventure/the-top-7-health-benefits-of-cycling.html>
- Nail, R. (2011). *What Size of a Bicycle is Best for a Child?* Livestrong. Pridobljeno na <http://www.livestrong.com/article/411307-what-size-of-a-bicycle-is-best-for-a-child/#ixzz2B4Chtbfj>
- Pearson, L. (1993). *Bicycleriding training device*. United States Patent. Pridobljeno na <https://docs.google.com/viewer?url=www.google.com/patents/US5226820.pdf>
- Petrović, K. in Doupona Topič, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. (1999). Na kolo, otroci. *Fit: revija gibanja športa*, 2(5), 26–27.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem.
- Sessoms, G. (2011). *What Age Do Children Learn to Ride a Bike?* Livestrong. Pridobljeno na <http://www.livestrong.com/article/358225-what-age-do-children-learn-to-ride-a-bike/#ixzz2B48Q0h1R>
- Videmšek, M., Bedrajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Gregorc, J., Stančević, B. in Reberšak Cizelj, M. (2012). *Gibalni/športni program Mali sonček. Šport*, 59 (1/2), 19–24.
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper: Univerza na Primorskem.

Matej Kodrin, študent
Fakultete za šport
e-mail: matej_kodrin@hotmail.com



Vlado Cvetković,
Goran Vučković

Razlike v opravljeni poti gibanja v napadu med različnimi tipi igralcev na košarkarski tekmi – študija primera

Izvleček

V študiji smo preučevali gibanje treh tipov igralcev v napadu na tekmi 1. slovenske članske košarkarske lige med ekipo KK Slovan in KK Laško. Podatke smo zbrali s sledilnim sistemom SAGIT. Gibanja igralcev obeh ekip smo sledili v postavljenih in zgodnjih napadih ter protinapadih. Ugotovljeno je bilo, da je opravljena pot statistično značilno povezana s časom igranja. Znotraj postavljenih napadov in znotraj teh v podfazi prehoda žoge v napadalno polovico je bila pot branilcev ekipe Laško nekoliko daljša od branilcev ekipe Slovan. Obratno je bilo ugotovljeno pri krilnih igralcih, kjer sta Slovano-va igralca opravila daljšo pot in sicer predvsem v podfazi zaključka napada. Med centri obeh ekip ni bilo zaznati razlik. Pri analiziranju poti gibanja med različnimi tipi igralcev je bilo ugotovljeno, da so pri postavljenih napadih in njegovih podfazah branilci obeh ekip opravili najdaljšo pot.

Ključne besede: košarka, tekma, tipi igralcev, postavljen napad, čas in pot gibanja, primerjava



<http://www.delo.si/assets/media/>

Differences between different types of basketball players in terms of the distance covered during offence in a match – a case study

Abstract

The study investigated the movements of three types of players during offence in a match played between the teams of the KK Slovan and KK Laško basketball clubs in the first Slovenian senior men's basketball league. The data were collected using the SAGIT tracking system. The movements of players of both teams were tracked during the set and early offences as well as during fast breaks. It was established that the distance covered was statistically significantly related to the playing time. Within the set offences and within the sub-phase of the transfer of the ball to the front court, the distance covered by the guards from the Laško team was slightly greater than that of their counterparts in the Slovan team. The opposite was established for the forwards where Slovan's players covered a longer distance, particularly in the 'offence completion' sub-phase. No significant differences were observed between the centres of both teams. The analysis of the distance covered by different player types revealed that, in the set offence and its sub-phases, the guards from both teams covered the longest distances.

Key words: basketball, match, player types, set offence, time and distance covered, comparison

■ Uvod

Košarka je moštvena športna igra, ki od igralcev zahteva dobro telesno pripravljenost, ki je rezultat ustreznega načrtovanja in optimalne izvedbe trenajžnega procesa. V tej smeri je potrebno poznati obremenitev igralcev tako na treningih kot tudi tekmah. Kljub veliki razširjenosti in popularnosti košarke pa je v znanstveni literaturi zaslediti malo raziskav, v katerih sta bila predmet in problem povezana s preučevanje obremenitev košarkarjev, oziroma je zaslediti različne pristope pri preučevanju tega segmenta košarkarske igre.

Z dokaj enostavno tehnologijo je gibanje branilca analiziral Mahorič (1994). Ugotovil je, da je igralec med tekmo prehodil in pretekel skoraj 6.500 metrov, od tega je več kot 92 % poti opravljal brez žoge.

McInnes, Carlson, Jones in McKenna (1995) so gibanje posameznega igralca razdelili v 8 kategorij oziroma načinov gibanja (mirovanje ali hoja, počasen tek, hitrejši tek, šprint, preža v počasni, srednji in hitri intenzivnosti gibanja ter skok), ki je bilo izvedeno bodisi v smeri naprej ali v hrbtnem gibanju nazaj. V povprečju so igralci na tekmi izvedli skoraj 1000 sprememb načinov gibanja, ki so se v povprečju zgodile vsake 2 sekundi. Največ igralnega časa (60 %) je bilo njihovo gibanje nizko intenzivno (počasno) in 15 % igralnega časa pa visoko intenzivno (hitro).

Enako so načine gibanja ugotavljali tudi Ben Abdelkrim, El Fazaa in El Ati (2007). Ugotovili so, da imajo centri v primerjavi s krilnimi igralci in branilci nižji odstotek visoko intenzivnega gibanja.

Iste načine gibanja so uporabili pri ugotavljanju razlik med igralci, ki so igrali v mednarodnih ligah, in domačimi mlajšimi igralci v Tuniziji (Ben Abdelkrim, Castagna, El Fazaa in El Ati, 2010). Avtorji so ugotovili, da je bilo gibanje igralcev, ki so nastopali v mednarodnih tekmovanjih, značilno višje intenzivnosti. Med tekmo so večkrat zelo hitro tekli, čeprav dejanske hitrosti gibanja v članku niso omenjene, saj je bila v omenjenih raziskavah intenzivnost gibanja subjektiv-

no ocenjena. Niso pa ugotovili razlik v številu prehodov med posameznimi načini gibanja, kot tudi ne v številu visoko intenzivnega gibanja v fazi osebne in conskega branjenja.

Razlike v gibanju med igralci različnih kakovostnih ravni so preučevali tudi Scanlan, Dascombe in Reaburn (2011). Boljši igralci so izvedli značilno več sprememb načinov gibanja in dlje časa igrali v intenzivnosti počasnega in hitrega teka. Slabši igralci so na tekmi dlje časa mirovali in večkrat zelo hitro tekli. Ti rezultati kažejo razlike v strukturi in intenzivnosti gibanja med igralci različne kakovosti. Vendar je pri tem potrebno poudariti, da sta oba kazalca gibanja odvisna od taktike igranja oziroma taktičnih odločitev igralca ali skupine igralcev, ki v danem trenutku rešujejo igralne okoliščine.

Narazaki, Berg, Stergiou in Chen (2009) so preučevali razlike v strukturi načinov gibanja v moški in ženski košarki ter pri tem upoštevali le štiri načine gibanja (mirovanje, hoja, tek in skok). V moškem in ženskem vzorcu so igralci oziroma igralke največ časa hodili, sledil je čas teka in potem čas mirovanja. Niso pa ugotovili značilnih razlik v pogostosti pojavljanja in deležu časa posameznega načina gibanja. Gibanje igralcev na tekmi sta preučevala tudi Matthew in Delextrat (2009) in ugotovila, da so se spremembe v načinih gibanja pri igralcih v povprečju zgodile vsake 2.82 sekunde.

Pri vseh omenjenih raziskavah je bila intenzivnost in v nekaterih primerih posledično tudi struktura načinov gibanja določena na osnovi subjektivne ocene operaterja, ki je na osnovi video posnetka igralcu določil intenzivnost (hitrost) gibanja ter s tem opredelil način gibanja. Zato v teh raziskavah ni izmerjenih podatkov o poti in hitrosti gibanja igralcev in igralcev.

V Sloveniji so se s proučevanjem obremenitev igralcev med tekmo začeli intenzivneje ukvarjati po letu 2000, ko je bil v sodelovanju Fakultete za šport in raziskovalcev Fakultete za elektrotehniko razvit sledilni sistem SAGIT (Bon,

2001), ki temelji na metodah računalniškega vida. Razvit je bil za analiziranje gibanja športnikov v zaprtem prostoru (Perš, Bon, Kovačič, Šibila, in Dežman, 2002). V košarki je bil SAGIT najprej uporabljen za preučevanje poti in hitrosti gibanja igralcev v 1. Slovenski košarkarski ligi (Erčulj, Vučković, Perš, Perše in Kristan, 2008; Vučković idr., 2010; Vučković, Dežman, James in Erčulj, 2010; Dolinar, 2010) in na evropskem prvenstvu za mlajše člane (Marinič, 2008; Ambrož, 2008). Avtorji so ugotovili, da je pot gibanja igralcev najbolj odvisna od časa igranja, zato velike razlike v času igranja igralcev otežujejo primerjanje obremenitev brez žoge in z njo med igralci ali tipi igralcev v ekipi in med različnimi ekipami. Kljub temu je bilo s pomočjo interpolacije ugotovljeno, da je obremenitev branilcev največja, sledijo krilni igralci in na koncu centri (Erčulj idr., 2008). Branilci imajo tudi najdlje časa in največkrat žogo v posesti (Ambrož, 2008), pri čemer je hitrost gibanja branilcev v času, ko imajo žogo v posesti, lahko celo višja od tiste v gibanju brez žoge (Marinič, 2008). Razlike v intenzivnosti (hitrosti) gibanja med branilcem in centrom so na osnovi različnih hitrostnih razredov ugotavljali Vučković, Dežman, James in Erčulj (2010). Tako branilec kot center sta se najdlje časa gibala v intenzivnosti, ki je opredeljena kot hoja oziroma počasni tek, vendar je bilo v povprečju pri obeh igralcih v vsaki sekundi zaznati prehod iz enega hitrostnega razreda v drugi hitrostni razred. Te ugotovitve nekoliko natančneje opredeljujejo način gibanja igralcev v košarki, ki očitno temelji na pogosti menjavi hitrosti (tempa) oziroma pospeševanju in zaviranju. Le to je nekoliko intenzivnejše v fazi napada, saj sta se igralca dlje časa gibala v hitrem teku in manj hodila kot v fazi obrambe. Višja intenzivnost gibanja v napadu ne pomeni tudi vedno daljše poti gibanja v tej fazi igre, saj je bilo ugotovljeno, da je lahko pot gibanja igralcev v obrambi daljša od tiste, ki jo isti igralci opravijo v napadu (Dolinar, 2010). Gibanje v obrambi je namreč odvisno od gibanja igralcev v napadu, ki je lahko skladno s taktiko igranja bolj ali manj intenzivno.

Poleg tega je od taktike igranja lahko odvisen tudi povprečni čas napada, saj lahko ekipa namerno igra časovno daljše napade, kar bo najverjetne vplivalo na količino gibanja obrambnih igralcev.

Pri omenjenih raziskavah je bila obremenitev igralcev preučevana v fazi napada ali obrambe. V tej študiji smo to storili znotraj posameznih podfaz postavljene napadov (prehod v napadalno polovico in zaključek napada).

Raziskava je študija enega primera. Z njo smo preučili izbrane kazalce obremenitve (čas in pot gibanja) treh tipov igralcev dveh ekip v postavljenih napadih in omenjenih podfazah. Ekipi sta igrali druga z drugo, tako da smo lahko tudi primerjali rezultate igralcev obeh ekip.

Metode dela

Vzorec tekem in igralcev

Iz izbora tekem 1. slovenske članske košarske lige v sezoni 2005 smo izbrali tekmo med KK Slovan in KK Laško. Ekipi sta jo odigrali v športni dvorani na Kodeljevem v zaključnem delu državnega prvenstva (2. tekma polfinala državnega prvenstva). V omenjeni dvorani smo imeli montirno tehnologijo za sledenje igralcev.

V podrobnejšo analizo pa smo vključili samo tiste igralce, ki so igrali na treh četrtinah tekme, in sicer zato, ker so bile vse izvedene menjave med igralci opravljene znotraj istega igralnega mesta. To pomeni, da je pri posamezni menjavi branilec vedno zamenjal branilca, krilni igralec krilnega igralca in center igralca, ki je tudi pred zamenjavo igral na tem igralnem mestu. S tem smo izenačili čas igranja vseh igralcev, kajti čas neposredno vpliva tudi na obremenitev posameznih igralcev in s tem onemogoča enostavno primerjavo obremenitev med različnimi tipi košarkarjev. Tabela 2 prikazuje izbrane kazalce igralcev v peterkah (upoštevajoč menjave med igralci) in značilnosti tekme.

Tabela 1: Število igralcev različnih tipov, ki so igrali na tekmi

Ekipa/Tip igralca	Branilec	Krilo	Center
KK Slovan	3	3	2
KK Laško	5	2	3

Tabela 2: Izbrane značilnosti tekme in igralcev obeh ekip upoštevajoč vse menjave, ki so bile opravljene znotraj istega tipa igralcev

KK SLOVAN	ŠT	TV	KOŠI
branilci	2	186,7	17
krila	2	204,7	24
centri	1	209,5	26
KK LAŠKO			
branilci	3	190	28
krila	1	201	10
centri	1	208,7	21

Legenda: ŠT – število igralcev znotraj posameznega tipa, TV – telesna višina (povprečje), KOŠI – doseženi koši (vsota).

Vzorec spremenljivk

V vzorec spremenljivk smo zajeli časovne spremenljivke in spremenljivke poti gibanja. Povezane so bile z aktivnimi deli napadov, posameznimi vrstami napada (postavljeni napadi, zgodnji napadi in protinapadi) ter postavljenimi napadi in njihovimi podfazami (prehoda v napadalno polovico ter zaključki postavljenih napadov). Prehod v napadalno polovico se je začel v trenutku, ko je ekipa v obrambi prišla do posesti žoge bodisi po prejemu košu, obrambnem skoku ali izgubljeni žogi, prekršku in napaki igralcev napadalne ekipe. Končala pa se je v trenutku, ko so bili vsi igralci v napadu 2 metra od sredinske črte znotraj napadalne polovice igrišča.

V primeru, da je ekipa po osvojitvi žoge (skok v obrambi, prejemu košu) v kratkem času izgubila posest žoge (napaka, prekršek ali izgubljena žoga enega od igralcev), smo te napade izključili iz nadaljnje analize.

Metode zbiranja in obdelave rezultatov

Analizirano tekmo smo posneli v športni dvorani na Kodeljevem z dvema kamerama, posnetke pa prek dveh SVHS snemalnikov shranili na video trak. S pomočjo širokokotnih objektivov sta bili zajeti obe polovici igralnih površin ter dobršen del površine izven igrišča. Posnetke smo v nadaljevanju prenesli v digitalno obliko s pomočjo vmesnika

Tabela 3: Obravnavane spremenljivke

Spremenljivka	Enota merjenja
Število proti napadov, zgodnjih napadov in postavljenih napadov	število
Čas igranja vseh igralcev v aktivnem delu igre	sekunde
Povprečni čas napada v aktivnem delu igre	sekunde
Povprečni čas postavljenega napada	sekunde
Povprečni čas prehoda v napadalno polovico	sekunde
Povprečni čas zaključka napada	sekunde
Povprečna pot vseh igralcev v aktivnem delu igre	metri
Povprečna pot v napadu v aktivnem delu igre	metri
Povprečna pot igralca v postavljenem napadu	metri
Povprečna pot igralca v fazi prehoda v napadalno polovico	metri
Povprečna pot igralca v fazi zaključka napada	metri

za zajemanje video slike Video DC30+ (Miro, Nemčija).

Digitalne posnetke smo obdelali s sledilnim sistemom SAGIT (Perš, Bon, Kovačič, Šibila in Dežman, 2002), pri čemer je postopek potekal po naslednjih korakih:

1. Po ustrezni pripravi posnetkov je sledila kalibracija obeh polovic igrišča na osnovi oznak na igrišču.
2. S pomočjo sledilnega modula je bilo analizirano gibanje vseh igralcev, ki so v danem trenutku igrali in na osnovi česa smo pridobili podatke o poziciji igralcev v dvodimenzionalnem prostoru.
3. Anotacijski modul je bil uporabljen za označevanja aktivnega in pasivnega dela igre, vrste napadov in znotraj posameznih napadov različne podfaze napada.
4. Na koncu smo podatke iz sistema izvozili v Microsoft Excel in jih obdelali s programom Matlab.

Ker gre v pričujoči raziskavi za študijo primera, je bila pri analiziranju rezultatov večinoma uporabljena opisna statistika. Povezanost časa igranja in opravljene poti vseh igralcev smo preverjali s Pearsonovim koeficientom korelacije na ravni 5-odstotnega tveganja. Uporabljen je bil statistični program IBM SPSS Statistics 19.

Rezultati in razlaga

Zaradi boljše preglednosti in lažje razlage smo se odločili rezultate predstaviti po obravnavanih sklopih.

1. Kazalci obremenitve treh tipov igralcev obeh ekip

Na tekmi sta v povprečju najdlje časa igrala krilna igralca ekipe Laško, najmanj pa vsi trije centri iste ekipe (Tabela 4).

Pri ekipi Slovan je bil povprečni čas igranja posameznih tipov igralcev nekoliko bolj uravnotežen. To kažejo tudi nižje vrednosti standardnega odklona ter razlike med najdaljšim in najkrajšim časom igranja. Najdaljšo pot med aktivnim delom igre sta opravila krilni igralec Laškega (4119 m), ki je igral celo

Tabela 4: Analiza časa igranja in obremenitve treh tipov igralcev obeh ekip na tekmi

	št	tg				s			
KK SLOVAN		vsota	sv + so	maks	min	vsota	sv + so	maks	min
branilci	3	4782	1594 ± 477	1960	1054	9339	3113 ± 862	3739	2129
krila	3	4770	1590 ± 297	1863	1273	8439	2813 ± 547	3152	2182
centri	2	2380	1190 ± 369	1452	929	4242	2121 ± 785	2677	1566
ekipa	8	11932 ¹	1491.5			22020	2752.5		
KK LAŠKO									
branilci	5	5670	1134 ± 364	1586	695	11160	2232 ± 706	3155	1377
krila	2	3912	1956 ± 627	2400	1512	6972	3486 ± 894	4119	2854
centri	3	2388	796 ± 821	1745	299	4257	1419 ± 1475	3123	555
ekipa	10	11970 ²	1187.0			22389	2238.9		

Legenda: št – število igralcev, ki so igrali, tg – čas gibanja (sek), s – pot gibanja (m), sv – srednja vrednost, so – standardni odklon, maks – maksimalna vrednost, min – minimalna vrednost.

tekmo, in branilec Slovana (3739 m), ki pa je igral 6 minut manj. Rezultati o opravljeni poti kažejo na veliko variabilnost tako med različnimi tipi igralcev kot tudi znotraj istih tipov igralcev, kar je posledica razlik v času igranja. To potrjuje tudi izjemno visoka povezanost med skupnim časom igranja in opravljeno potjo ($r = 0.987$, $p < 0.001$). Ta variabilnost obenem tudi otežuje enostavno primerjavo obremenitve med različnimi tipi igralcev, na kar so opozorili že Erčulj idr. (2008). To je še posebej moteče, ko prihaja do menjav med različnimi tipi igralcev, npr. branilca zamenja krilni ali igralec na igralnem mestu centra.

2. Analiza pogostosti igranja različnih vrst napada obeh ekip

V naši raziskavi smo napade razdelili na postavljene napade, zgodnje napade, protinapade in nedoločljive napade. Prvi trije so največkrat sestavljeni iz dveh faz. Prva faza je prehod v napadalno polovico (prehod), druga faza pa priprava in zaključek napada (zaključek). Za protinapad je značilen hiter prehod manjšega števila napadalcev v napadalno polovico in hiter zaključek s številčno premočjo ali proti manjšemu številu še neorganiziranih obrambnih igralcev. Traja od 3 do 6 sekund. Za zgodnji napad je značilen hiter prehod v napadalno polovico

vseh petih igralcev in sorazmerno hiter zaključek proti še neorganiziranim petim obrambnim igralcem. Največkrat traja od 6 do 9 sekund. Za postavljeni napad je značilen nadzorovan prehod v napadalno polovico vseh petih napadalcev in organiziran zaključek napada proti petim organiziranim obrambnim igralcem. Največkrat traja od 10 do 15 sekund. Nedoločeni napadi so tisti, ki trajajo krajši čas. Največkrat se začnejo in končajo v fazi prehoda v napadalno polovico.

Obe ekipi sta največ napadov v prvih treh četrtinah tekme zaključili v obliki postavljenih napadov, proti katerim se obrambni igralci uspejo postaviti v organizirano obrambo (Tabela 5).

Ekipa Laškega je imela nekoliko več zgodnjih napadov, ekipa Slovana pa več nedoločljivih napadov. Tudi povprečni čas vseh napadov je bil za obe ekipi podoben in je pri ekipi Slovan trajal 15.7 sekunde, pri ekipi Laško pa slabih 15 sekund. Zaradi dokaj majhnega števila zgodnjih napadov in proti napadov so v Tabeli 6 prikazani podrobnejši rezultati samo za postavljene napade, in sicer z vidika povprečnega časa teh

¹Skupno število sekund igranja za eno ekipo je 12.000 sekund (40 min x 60 sek x 5 igralcev).

²Razhajanja med skupnim časom aktivnega dela igre med ekipama je posledica razlik pri beleženju aktivnih in pasivnih faz igranja med časomerilcem na tekmi in kasnejšo obdelavo v sistemu SAGIT.

Tabela 5: Število različnih tipov napada na tekmi

Tipi napadov	Postavljeni napadi		Zgodnji napadi		Protinapadi		Nedoločljivi napadi ³		Vsi napadi	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%	Št.	%
KK Slovan	61	84.7	3	4.2	3	4.2	5	6.9	72	50.3
KK Laško	58	81.7	7	9.9	4	5.6	2	2.8	71	49.7
skupaj	119	83.2	10	7	7	4.9	7	4.9	143	

napadov in razdelitve na fazo prehoda iz obrambne v napadalno polovico ter zaključka napada. Ker smo obenem primerjali obremenitev tipov igralcev obeh ekip med seboj, smo v nadaljevanju upoštevali samo rezultate prvih treh četrtin.

3. Analiza časa trajanja postavljenega napada in njegovih faz

V našem primeru so bile v prvih treh četrtinah⁴ vse menjave opravljene med istimi tipi igralcev. Zato smo se odločili, da rezultate igralca, ki je naknadno

vstopil v igro, pripišemo igralcu, ki je bil zamenjan. Na tak način smo vedno analizirali po 5 igralcev za vsako ekipo, pri čemer smo se pri obeh ekipah osredotočili samo na napad.

Iz povprečnega časa postavljenih napadov in njihovih podfaz lahko sklepamo o taktiki igranja posamezne ekipe. V našem primeru se čas postavljenih napadov in njegovih podfaz med ekipama ni bistveno razlikoval. Obe ekipi sta večino časa namenili zaključku napada, ki je v povprečju trajal nekoliko več kot 11 sekund, kar je pri ekipi Slovan znašalo okoli 65.4 % celotnega časa

Tabela 6: Čas trajanja postavljenih napadov in njihovih faz

Tipi napadov	Postavljeni napadi			1. faza			2. faza		
	št.	vsota	sv + so	vsota	%	sv + so	vsota	%	sv + so
KK Slovan	49	837.9	17.1 ± 4.7	318.5	38.0	6.5 ± 1.5	553.7	66.1	11.3 ± 4.2
KK Laško	50	855.0	17.1 ± 5.6	310.0	36.3	6.2 ± 1.5	555.0	64.9	11.1 ± 5.5
skupaj	99	1692.9		628.5	37.1		1108.7	64.9	

Legenda: 1. faza – prehod v napadalno polovico, 2. faza – zaključek napada, sv + so – srednja vrednost in standardni odklon.

Tabela 7: Dolžina poti gibanja **branilcev** v postavljenih napadih in njegovih fazah

Igralec/Faze postavljene napada	Postavljeni napad (m)	Prehod v nap. polovico (m)	Zaključek napada (m)	Delež (%)
Slovan 1	33 ± 12.4	17 ± 5.5	19 ± 9.3	49.7 ± 15.5
Slovan 2	35 ± 10.9	18 ± 4.8	19 ± 8.8	48.6 ± 15.5
Laško 1	35 ± 13.2	17 ± 5.2	18 ± 11.4	49.0 ± 17.6
Laško 2	36 ± 11.9	20 ± 5.0	17 ± 10.2	44.5 ± 16.1
Laško 3	37 ± 10.6	18 ± 3.6	19 ± 9.9	48.9 ± 14.4

Tabela 8: Dolžina poti gibanja **kril** v postavljenih napadih in njegovih fazah (srednja vrednost in standardni odklon)

Igralec/Faze postavljene napada	Postavljeni napad (m)	Prehod v nap. polovico (m)	Zaključek napada (m)	Delež (%)
Slovan 1	30 ± 10.9	17 ± 5.0	15 ± 7.7	43.0 ± 15.6
Slovan 2	29 ± 10.7	15 ± 5.6	16 ± 6.1	48.2 ± 18.7
Laško 1	29 ± 11.2	16 ± 6.9	13 ± 8.2	44.7 ± 18.9

postavljenega napada, pri ekipi Laško pa 62.8 %. Zato smo za podrobnejšo analizo taktike obeh moštev v nadaljevanju analizirali tudi pot, ki jo igralci opravijo znotraj postavljenih napadov, in obenem primerjali iste tipe igralcev obeh ekip.

4. Analiza dolžine gibanja treh tipov igralcev v postavljenih napadih in njegovih fazah

Ker smo želeli primerjati iste tipe igralcev med obema ekipama, so v nadaljevanju rezultati podani ločeno za različne tipe igralcev obeh ekip.⁵

Branilca Slovana sta opravila nekoliko krajšo pot v primerjavi z branilci Laškega. Nekoliko izstopa branilec, ki je med vsemi igralci v fazi prehoda v napadalno polovico v povprečju opravil najdaljšo pot (20 m). Eden od razlogov bi lahko bil ta, da je bil igralec najpogostejše zadolžen za prenos žoge, pri čemer je bil verjetno prisiljen v gibanje na nekoliko daljši razdalji. Lahko pa je bil tudi zadolžen za pokrivanje krilnega igralca nasprotne ekipe (iz števila tipov igralcev obeh ekip je razvidno, da je bil eden od branilcev ekipe Laško v obrambi zadolžen za pokrivanje krilnega igralca nasprotne ekipe), ki je igral nekoliko bližje košu in zaradi česa je bila njegova pot v fazi prehoda v napadalno polovico nekoliko daljša. V tej smeri priča tudi podatek o njegovi poti v fazi zaključka napada, ki je bila med vsemi branilci najkrajša. Brez dodatnih informacij je natančen odgovor težko podati in bi bilo zato v prihodnje smiselno branilce razdeliti na tiste, ki so zadolženi za prenos žoge, in tiste, katerih vloga je bolj pomembna v zaključni fazi napada.

³Nedoločljivi napadi so napadi, ki so trajali kratek čas (v fazi prehoda v napadalno polovico) in so se končali zaradi izgube posesti žoge (prekršek ali napaka v napadu) oziroma s prostimi meti (mala osebna napaka zaradi izkoriščenega bonusa po 4. osebni napaki v vsaki četrtini).

⁴V zadnji četrtini je prišlo do menjav med različnimi tipi igralcev, zato rezultati o času igranja in opravljeni poti v tej četrtini niso bili zajeti v podrobnejših analizah.

⁵Ker gre pri tej raziskavi za študijo primera, smo rezultate prikazali za vsakega igralca in ne združeno za posamezen tip igralca.

Tabela 9: Dolžina poti gibanja centrov v postavljenih napadih in njegovih fazah (srednja vrednost in standardni odklon)

Igralec/Faze postavljene napada	Postavljeni napad (m)	Prehod v nap. polovico(m)	Zaključek napada (m)	Delež (%)
Slovan 1	30 ± 10.3	17 ± 6.1	15 ± 6.8	46.0 ± 16.8
Laško 1	30 ± 11.2	16 ± 6.8	15 ± 7.6	47.3 ± 18.4

Krilni igralec Laškega je imel od vseh igralcev najkrajšo povprečno pot v zaključku napada. Pri tem je potrebno še enkrat poudariti, da je ta igralec igral celo tekmo. Razlogi za nižjo obremenitev so verjetno njegova napadalna vloga, ki je temeljila na taktičnem gibanju oziroma odkrivanju in postavljanju na zunanjih pozicijah in pogostejšim zaključevanjem napadov z metom iz večje razdalje. Prav tako lahko sklepamo, da je igranje skozi celo tekmo vplivalo na nekoliko večjo utrujenost in posledično na nekoliko krajše gibanje v fazi napada proti koncu tekme. Zato bi bilo potrebno v prihodnje rezultate analizirati na ravni posamezne četrtine in obenem analizirati taktično postavljanje ter gibanje igralcev z vidika širine in globine igrišča.

Najbolj podobne rezultate so imeli centri, katerih gibanje je bilo nekoliko bolj izrazito v fazi prehoda v napadalno polovico. Glede na podobnost rezultatov lahko sklepamo, da je bila taktika igranja in posledično gibanja centrov obeh ekip dokaj podobna.

Poleg primerjave istih tipov igralcev različnih ekip je smiselno analizirati gibanje tudi med različnimi tipi igralcev. Najdaljšo pot znotraj postavljenih napadov so opravili branilci, pri čemer je bila pot v fazi prehoda v napadalno polovico dokaj podobna med različnimi tipi igralcev. To je najverjetneje posledica njihovih igralnih vlog in posledično položaja ter gibanja na igrišču. Branilci se v obrambi pogosteje zadržujejo na nekoliko večji oddaljenosti od koša in se tudi v fazi prehoda v napadalno polovico pri postavljenih napadih zaustavljajo na večji razdalji od koša nasprotne ekipe. Vendar pa jih pri fazi prehoda v napadalno polovico pogosto ovirajo obrambni igralci, zaradi česar so branilci pogosto prisiljeni na

gibanje po širšem pasu⁶ igrišča. Za razliko od njih je gibanje kril in centrov v fazi prehoda v napadalno polovico pogostejše izvedeno v ožjem pasu igrišča, toda na daljši razdalji od koša do koša.

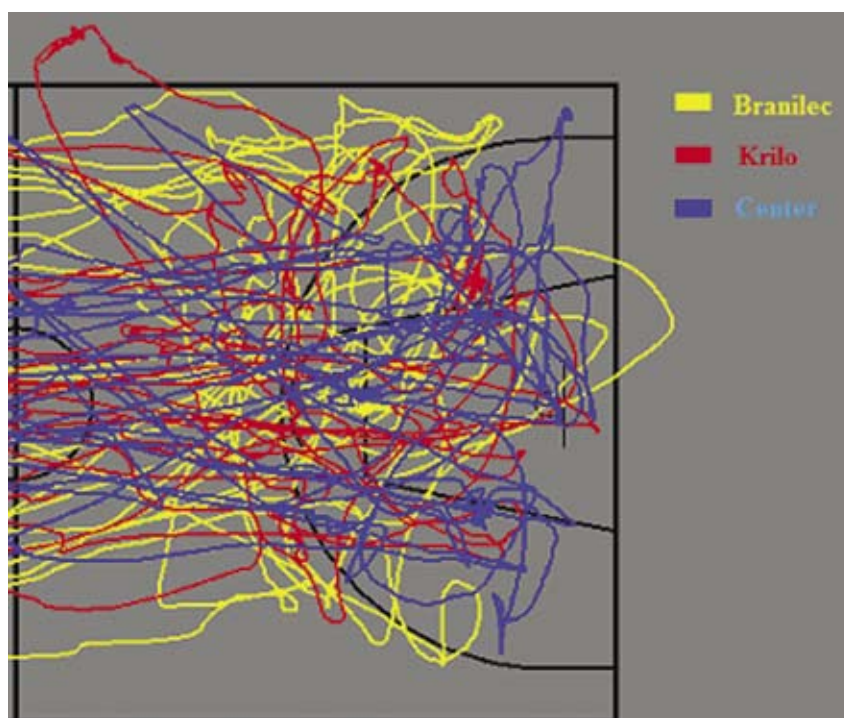
V fazi zaključka napada so branilci očitno bolj aktivni, kar vsekakor pripisujemo njihovu taktičnemu postavljanju in gibanju, ki izhajata iz njihovih igralnih vlog oziroma opravil. Npr. branilci se postavljajo na daljši razdalji od tekmečevega koša, kar jim omogoča učinkovitejše odkrivanje in lažji sprejem žoge. Več prostora jim omogoča tudi lažje vtekanje pod koš ali preigravanje z žogo. Pri tem so njihova taktična gibanja izvedena na daljši razdalji,

Širši pas igrišča predstavlja površino igrišča, ki se rezteza od ene do druge bočne črte. Ožji pas igrišča predstavlja površino, ki se nahaja nekoliko dlje od bočnih črt oziroma bolj v sredini igrišča v odvisnosti do bočnih črt.

kar verjetno vpliva na njihovo večjo obremenitev (Slika 1).

Do neke mere je lahko podobno gibanje zaznati tudi pri krilnih igralcih, katerih gibanje je verjetno nekoliko izrazitejše po globini igrišča in manj po širini. Gibanje centrov (modre trajektorije) je v večini primerov opravljeno v ožjem pasu igrišča, čeprav je zaslediti tudi postavljanje izza črte, ki označuje met za tri točke, kar je lahko posledica meta z večje razdalje ali taktične izpraznitve prostora pod košem.

Na žalost rezultate raziskave ne moremo preverjati z ugotovitvami predhodnih raziskav, saj tovrstnega preučevanja obremenitev košarkarjev v fazi napada nismo zasledili niti v strokovni niti v znanstveni literaturi. Vsekakor pa menimo, da bi bilo s podrobnim analiziranjem gibanja igralcev v fazi napada smiselno nadaljevati tudi v prihodnje. Ugotovitve raziskave predstavljajo nova spoznanja na področju košarke in zato bi jih bilo dobro preveriti na večjem vzorcu tekem in različnih ekip ter jih dopolniti z analiziranjem dodatnih kazalcev, ki bi omogočili natančnejše razumevanje obremenitve košarkarjev v posameznih fazah napada.



Slika 1: Trajektorije gibanja različnih tipov igralcev.

■ Namesto zaključka

Preučevanje gibanja košarkarjev in značilnosti igranja predstavlja zanimiv raziskovalni problem. Z analiziranjem posameznih kazalcev značilnosti igranja, kot so število in vrste napadov ter istočasno analiziranje gibanja igralcev v različnih vrstah napadov in njihovih fazah, omogoča podrobnejše preučevanje obremenitve košarkarjev v povezavi s taktiko igranja. Ob tem se opravičeno zastavlja vprašanje o metodologiji razdelitve napada na posamezne faze. Ta bi v prihodnjih raziskavah lahko temeljila na objektivnejši razdelitvi napada na tri podfaze (Dežman, 2012) ali bolj subjektivni metodi, ki bazira na ekspertnem mnenju o zaključku prehoda v napadalno polovico in obenem predstavlja začetek sklepnega dela napada ter zajema pripravo za zaključek in sam zaključek napada (Lamas idr., 2011).

■ Literatura

1. Abdelkrim, B. N., El Fazaa, S. in El Ati, J. (2007). Time-motion analysis and physiological data of elite under -19-year-old basketball players during competition. *Br J Sports Med*, 41, 69–75.
2. Abdelkrim, B., Castagna, C., El Fazaa S. in Eli Ati, J. (2010). The effect of players standard and tactical strategy on game demands in men's basketball. *Journal of strength and Conditioning Research*, 24, 2652–2662.
3. Ambrož, D. (2008). *Analiza različnih tipov igralcev na tekmi Slovenija: Rusija na Evrop-skem košarkarskem prvenstvu za mlajše člane*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralce*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Dežman, B. (2005). *Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih igrah*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Dežman, B. (2011). Sestava napadov na košarkarskih tekmah glede na število njihovih faz. *Šport*, 3-4, 30–35.
7. Dolinar, U. (2010). *Analiza gibanja različnih tipov igralcev na tekmi končnice 1. A Slovenske lige v sezoni 2005/06 s pomočjo računalniškega sistema SAGIT*, Diplomsko delo.
8. Erčulj, F., Dežman, B., Vučković, G., Perš, J., Perše, M. in Kristan, M. (2007). Establishing basketball players's velocity and distance covered during a basketball match with the sagit computer tracking system. *Journal of Co-imbria network on exercise sciences*, 4, 50–59.
9. Lamas, L., De Rose Junior, D., Santana, F., Rostaiser, E., Negretti, L. in Ugrinowitch, C. (2011). Space creation dynamics in basketball offence: validation and evaluation of elite teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11, 71–84.
10. Mahorič T. (1994). *Zunanje in notranje obremenitve beka na košarkarski tekmi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Marinič, M. (2008). *Analiza gibanja različnih tipov igralcev na tekmi Evropskega košarkarskega prvenstva za mlajše člane s pomočjo računalniškega sistema SAGIT*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Matthew, D. in Delextrat, A. (2009). Heart rate, blood lactate concentration, and time-motion analysis of female basketball players during competition. *Journal of Sport Sciences*, 8 813–821.
13. McInnes, SE, Carlson, JS, Jones, CJ in McKenna, M.J. (1995). The physiological load imposed on basketball players during competition. *Journal of Sport Sciences*, 13 387–397.
14. Narazaki, K., Berg, K., Stergion, N. in Chen B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scand J Med SciSports*, 19, 425–432.
15. Perš, J., Bon, M., Kovačič, S., Šibila, M. in Dežman, B. (2002). Observation and Analysis of Large-scale Human Motion. *Human Movement Science*, 21 295–311.
16. Scanlan, A., Dascombe, B. in Reaburn, P. (2011). A comparison of the activity demands of elite and sub-elite Australian men's basketball competition. *Journal of Sports science*, 29, 1153–1160.
17. Vučković, G., Dežman, B., James, N. in Erčulj, F. (2010). Analysis of the movement intensity of national level basketball guards and centers in defence and offence - a case study. *Kinesiology Slovenica*, 16, 3, 66–76.
18. Vučković, G., Dežman, B., Perše, M., Kristan, M., Perš, J., Kovačič, S. idr. (2010). An automatic tracking analysis of the movement velocities of national level basketball guards, forwards and centres. V V. Koprivica in I. Juhas (ur.), *Conference proceedings* (str. 97–101). Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Vladica Cvetković
Študent doktorskega študija FŠ
Brodarjev trg 15
1000 Ljubljana
e-pošta: cvetkovic.vlado@gmail.com



Damjan Slabe,
Eva Dolenc, Mojca Jevšnik

Higienski vidik prehranjevanja planincev, alpinistov in športnih plezalcev

Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti higiensko-prehranjevalne navade planincev, alpinistov in športnih plezalcev in morebitne posledične pojave zastrupitev. Hkrati smo želeli tudi raziskati, kako omenjeni skrbijo za varnost živil, ki jih vzamejo s seboj na ture; v hribe, gore ali plezališča. Uporabljena je bila strategija presečne študije z deskriptivno metodo dela. Zbiranje podatkov je potekalo v avgustu in septembru 2012 s pomočjo anonimnega spletnega anketnega vprašalnika. Kvantitativna analiza podatkov je bila izdelana v programu SPSS Statistics V19.0. Rezultati so pokazali, da se anketirani planinci, alpinisti in športni plezalci ($n = 350$) običajno prehranjujejo s hrano, ki jo prinesejo od doma ali s kombiniranjem lastne hrane in prehranjevanja v planinskih kočah. S seboj najpogosteje nosijo nepokvarljiva živila. Možnosti za upoštevanje higienskih načel ob uživanju hrane pri športni oz. rekreativni dejavnosti v naravi so omejene. Med anketiranci so se že zgodili primeri zastrupitve z živilo. Ugotovljene so bile nekatere statistične razlike pri zagotavljanju varnosti živil glede na spol. Ženske bolj skrbijo za higieno pri pripravi hrane.

Ključne besede: higiena živil, prehrana športnikov, planinci, alpinisti, športni plezalci



Foto: Damjan Slabe

Hygienic aspect of nutrition among trekkers, alpinists and sport climbers

Abstract

Purpose of the study was to detect hygienic-nutritional habits of Slovene trekkers, alpinists and sport climbers and possibilities of subsequent poisoning; research how trekkers, alpinists and sport climbers care about safety of the food they take with them outdoors, to the mountains or climbing crags. The strategy of cross-section study with descriptive method of work has been used. Gathering of data took place in August and September 2012 with the help of an anonymous online questionnaire. Quantitative data analysis has been elaborated in the SPSS Statistics V19.0 program. Results have shown that trekkers, alpinists and sport climbers ($n = 350$) usually eat food they bring from home, or combine their own food with that available in mountain huts. Most often their own nourishment consists of imperishable foods. There were cases of food poisoning between respondents during outdoor activities. The chances to consider hygienic principles are rather reduced outdoors. Some statistic differences were established in providing the safety of food regarding gender. Women are more careful when preparing food.

Key words: hygiene of foods, nourishment of sportspeople, trekkers, alpinists, sport climbers

■ Uvod

Prehrana je že od nekdaj sestavni del človekovega vsakdana, v sodobnosti pa pridobiva vse bolj znanstvene opredelitve. Obravnavana je z različnih vidikov, določene so prehranske vrednosti živil, priporočen dnevni vnos za posameznika, prehrana v primeru bolezni, kombiniranje prehrane, diete, dodatki v prehrani, gensko spremenjeni organizmi, označevanje živil, prehrana športnikov in podobno. Zaradi kriz na področju živilstva postajata varnost in kakovost živil pomembni temi posameznikov, potrošnikov in medijskih razprav. Mediji in strokovna glasila vsak dan znova poročajo o novih dognanjih in spoznanjih na področju živilske tehnologije in mikrobiologije (Kukec et al., 2007). Hkrati med potrošniki narašča zaskrbljenost glede tveganj, ki so povezana z živilom. Največjo odgovornost za zagotavljanje varnosti živil potrošniki pripisujejo trgovcem, živilsko prehranbeni industriji in vladnim institucijam, najmanjšo pa samemu sebi (Jevšnik in Ovca, 2007). Vendar je varnost živil širok pojem, ki se razteza od tehnologije do zakonodaje in od prehranbenika do samega potrošnika živil, kjer vsak nosi svoj del odgovornosti. Nehigiensko pripravljanje jedi, ki ima za posledico uživanje oporečnih in neužitnih živil, lahko povzroči lažje ali hujše prebavne motnje, slabosti in celo okužbe oz. zastrupitve. Te še posebej prizadenejo občutljive osebe, otroke, bolne in starejše (IVZ, 2004).

Prehranski vidik je pomemben tudi za aktivne športnike. Pri večji telesni aktivnosti se povečajo potrebe po vnosu hranil v telo. Sočasno je ob zagotavljanju ustrezne energijske vrednosti pomembno tudi upoštevanje higienskega režima prehranjevanja. Predvsem so večjemu tveganju izpostavljeni športniki, ki se prehranjujejo med aktivnostjo v naravi. Mednje sodijo tudi planinci, alpinisti in športni plezalci. Gre za športne oz. rekreativne dejavnosti, ki se odvijajo v okolju, kjer je upoštevanje higienskih načel prehranjevanja oteženo. Neprimerno shranjeno živilo

in neupoštevanje higienskih načel ne pomeni samo tveganja za športni neuspeh, pač pa tudi tveganje za posameznikovo zdravje. Nasploh so akutne črevesne okužbe razširjene po vsem svetu in predstavljajo velik zdravstveni problem. Incidenca nalezljivih bolezni zaradi oporečne hrane v razvitem svetu narašča. Kljub pomembnemu napredku na področju javnega zdravja ima Evropska agencija za varnost hrane (EFSA, 2012) v letu 2010 registriranih skupaj 5.262 (1.1/100, 000) poročil o izbruhih bolezni, povzročenih s hrano, v katerih je bilo prizadetih 43.473 ljudi. Nekateri primeri so se končali s smrtjo. Poleg hrane, pripravljene v domačih gospodinjstvih, so bili drugi najpogostejši vzroki izbruhov restavracije oziroma kavarne in podobni lokali. Danes že veliko vemo o povzročiteljih in imamo izdelane varnostne ukrepe za preprečevanje okužb, saj je želja in dolžnost zagotoviti varno in neoporečno hrano. Število prijavljenih okužb pa se kljub temu povečuje (Zore et al., 2007).

■ Namen

Namen raziskave je ugotoviti poznavanje higienskih načel in prehranjevalne navade slovenskih planincev, alpinistov in športnih plezalcev.

Raziskovalna vprašanja:

1. *Kje se najpogosteje planinci, alpinisti in športni plezalci prehranjujejo in kaj jedo, ko se odpravijo na ture?*
2. *Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri nakupu v trgovini razlikuje glede na spol anketirancev?*
3. *Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi doma razlikuje glede na spol anketirancev?*
4. *Kako si planinci, alpinisti in športni plezalci očistijo roke pred zaužitjem obroka na turi?*
5. *Kolikšen delež anketirancev se je že kdaj zastrupil s hrano na turi?*

■ Metode

Pri raziskovanju je bila uporabljena strategija presečne študije z deskriptivno metodo dela. Zbiranje podatkov je potekalo v avgustu in septembru 2012 s pomočjo anonimnega spletnega anketnega vprašalnika. Anketni vprašalnik je bil oblikovan v programu za izdelavo spletnih anket (<http://beta.1ka.si/>). Hiperpovezava na spletno stran z vprašalnikom je bila objavljena na spletnih straneh gore-ljudje.net, friko.si in pzs.si. V fazi končnega oblikovanja anketnega vprašalnika je bila izpeljana pilotna študija z namenom testiranja in posledičnega prirejanja anketnega vprašalnika. Predmet raziskave so bili posamezniki z nazivom planinec, alpinist, športni plezalec, inštruktor, vodnik ali trener omenjenih nazivov, gorski reševalec. V analizi so bili podatki združeni v štiri skupine: planinci, alpinisti, športni plezalci in drugo. Anketiranci so bili obeh spolov, starostne omejitve ni bilo. Anketni vprašalnik je začelo reševati 403 oseb, 350 ga je izpolnilo v celoti, kar predstavlja vzorec anketirancev. Kvantitativna analiza podatkov je bila izdelana v programih Microsoft Office Excel in IBM SPSS Statistics V19.0 (Statistical Package for Social Sciences). Za preverjanje razlik med povprečno vrednostjo dveh spremenljivk (spol, varnost živil) je bil uporabljen Independent Samples T Test.

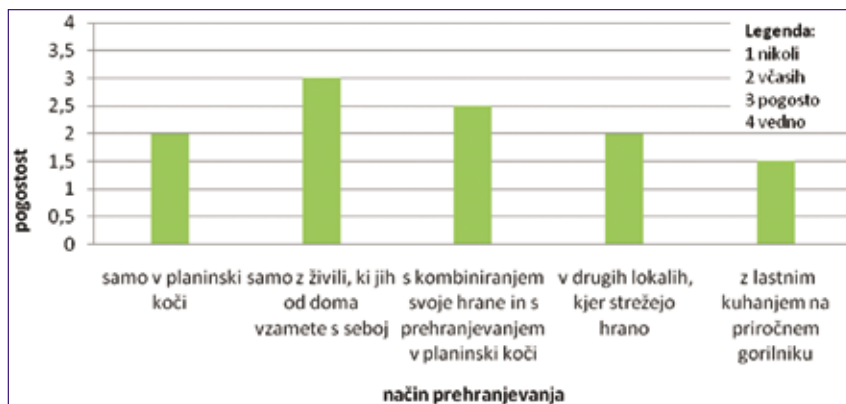
■ Rezultati

V nadaljevanju so, za demografskimi podatki (Tabela 1), prikazani rezultati raziskave, ki kažejo navade anketiranih o načinu prehranjevanja in skrbi za varnost živil med obiski plezališč, hribov ali gora.

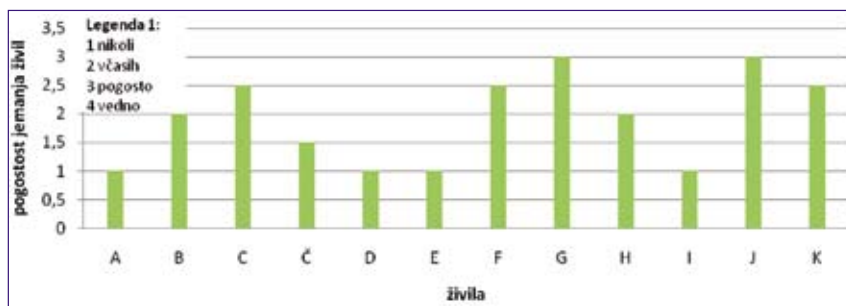
Največji delež anketirancev je moškega spola (59 %), prevladujejo športniki, ki se po dejavnosti uvrščajo v skupino planincev (47 %). Največji odstotek moških anketirancev je alpinistov (43 %), ženske so večinoma planinke (67 %). Pod drugo so se uvrstili gorski kolesarji, jamarji in tisti, ki so hkrati športni plezalci in alpinisti (uvrščajo se v več prejšnjih skupin) (Tabela 1).

Tabela 1: Struktura anketirancev po spolu.

		Skupine anketirancev				Skupaj	
		Planinci	Alpinisti	Športni plezalci	Drugo		
Spol	Moški	69	90	31	18	208	59 %
		33 %	43 %	15 %	9 %		
	Ženski	95	27	15	5	142	41 %
		67 %	19 %	11 %	4 %		
Skupaj		164	117	46	23	350	
		47 %	33 %	13 %	7 %		



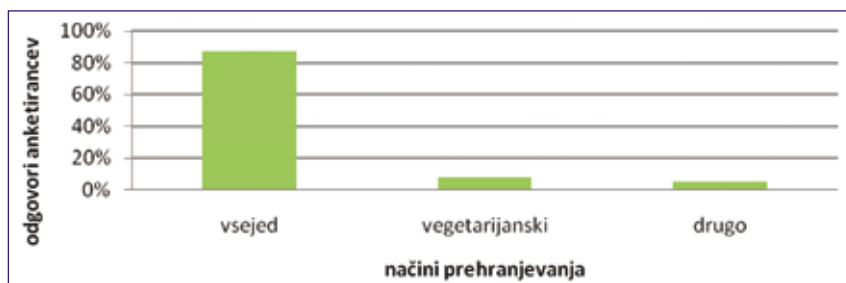
Graf 1: Pogostost prehranjevanja anketirancev glede na navedene možnosti, kadar se odpravijo na ture.



Graf 2: Vrste živil, ki jih planinci, alpinisti in športni plezalci najpogosteje vzamejo s seboj v plezališče, hribe ali gore.

Legenda 1 (h Grafu 2):

A	Sveže mleko	F	Konzervirana živila
B	Mlečni izdelki	G	Suho sadje, oreščki
C	Suhomesni izdelki	H	Doma pripravljeno pecivo
Č	Poltrajni mesni izdelki	I	Kupljeno pecivo
D	Mehko kuhano jajce	J	Sveže sadje, zelenjava
E	Tofu (sojin sir)	K	drugo



Graf 3: Delež odgovorov anketirancev na vprašanje o njihovem prehranjevalnem načinu.

1. Kje se planinci, alpinisti in športni plezalci najpogosteje prehranjujejo in kaj jedo, ko se odpravijo na ture?

Planinci, alpinisti in športni plezalci se (v 80 %) v plezališčih, hribih ali gorah najpogosteje prehranjujejo z živili, ki jih prinesejo od doma (Graf 1).

Pogosto ali vedno nosi s seboj suho sadje in oreščke ali sveže sadje in zelenjavo 7 od 10 anketirancev. Včasih se anketiranci na turah prehranjujejo tudi s suhomesnimi izdelki, konzerviranimi živili ali z energijskimi ploščicami (pod drugo) (Graf 2).

Največji delež anketirancev (87 %) je vsejedih (Graf 3).

2. Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri nakupu v trgovini razlikuje glede na spol anketirancev?

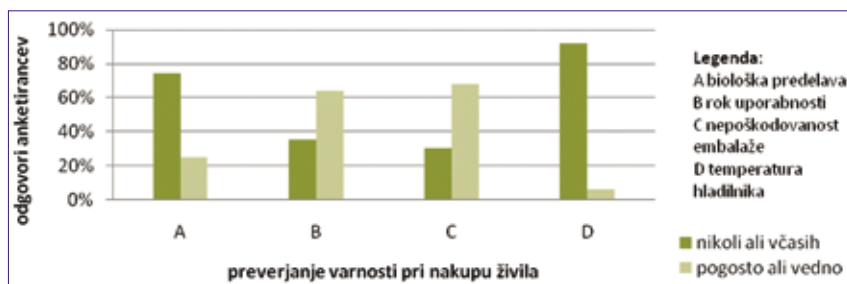
V nadaljevanju so predstavljeni rezultati drugega sklopa anketnega vprašalnika o pogostosti upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil med nakupom.

Anketiranci v trgovini pri nakupu živil najpogosteje preverjajo rok uporabnosti živila (64 %) in (ne)poškodovanost embalaže (68 %). Manj kot deset odstotkov (6 %) anketirancev preverja temperaturo hladilnika pri nakupu mleka ali slaščic (Graf 4).

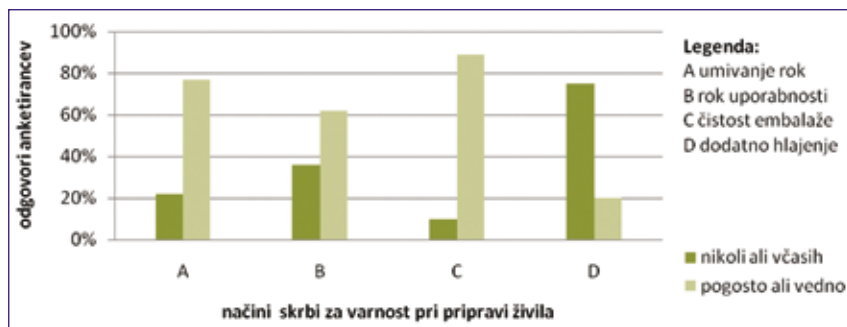
Statistično značilne razlike ($p=0,000$) so se pokazale med anketiranimi moškimi in ženskami v tem, kako pogosto preverjajo varnost živil med nakupovanjem v trgovini. To hkrati pomeni, da je odgovor na drugo raziskovalno vprašanje (Se v povprečju pogostost preverjanja varnosti živil v trgovini razlikuje glede na spol anketirancev?) pritrdilen.

3. Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi hrane doma razlikuje glede na spol anketirancev?

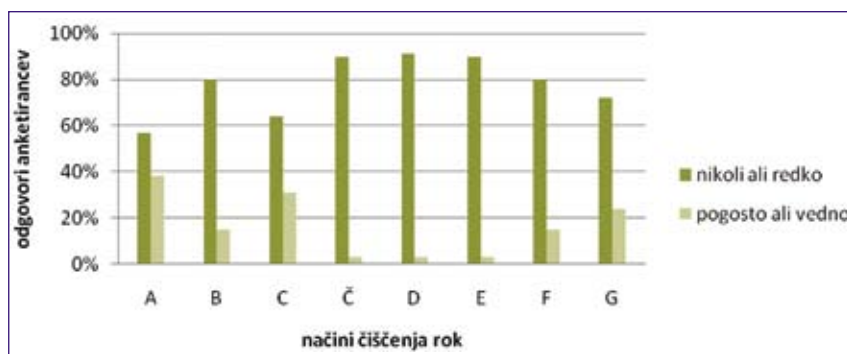
Anketiranci pri pripravi živil poskrbijo za umivanje rok v 78 %, v 64 % za preverjanje roka uporabnosti prehrane. 90 % anketirancev preveri čistost embalaže, v kateri bodo shranili živila za na turo, 21 % anketirancev pa za dodatno hlajenje hitro pokvarljivih živil (Graf 5).



Graf 4: Delež odgovorov anketirancev pri vprašanju o pogostosti upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri nakupu.



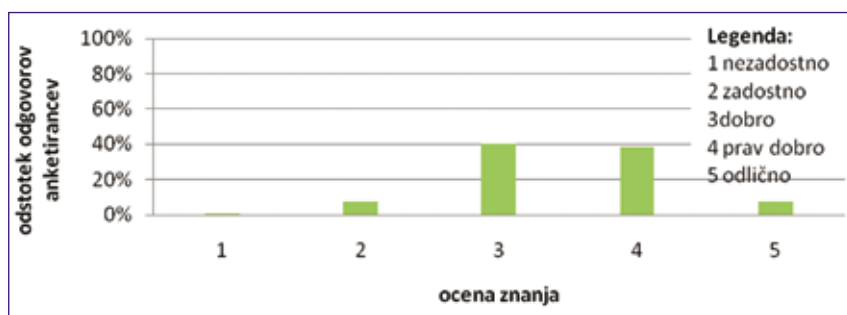
Graf 5: Delež odgovorov anketirancev pri vprašanju o pogostosti upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi hrane doma.



Graf 6: Odgovori anketirancev o pogostosti in načinu čiščenja rok pred zaužitjem hrane na turi.

Legenda 2 (h Grafu 6):

A	Ob hlače in majico	D	S toplo vodo
B	S papirnato brisačo	E	S toplo vodo in milom
C	S hladno vodo	F	Z razkužilom
Č	S hladno vodo in milom	G	Z mokrimi tovarniško pripravljenimi robčki



Graf 7: Mnenje anketirancev o njihovem znanju o varnosti živil.

Med moškimi in ženskami anketiranci nismo ugotovili statistično značilnih razlik ($p=0.120$) glede pogostosti upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi hrane doma. To hkrati pomeni, da je odgovor na tretje raziskovalno vprašanje (Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi doma razlikuje glede na spol anketirancev?) negativen.

4. *Kako si planinci, alpinisti in športni plezalci očistijo roke pred zaužitjem obroka hrane na turi?*

Najpogosteje si anketiranci pred zaužitjem hrane na turi roke očistijo tako, da si jih obrišejo ob hlače ali majico (Graf 6).

Anketiranci so svoje znanje o varnosti živil ocenili kot skoraj prav dobro 3,6 (Graf 7).

5. *Kakšen delež anketirancev se je že kdaj zastupil s hrano na turi?*

Med anketiranci je bil ugotovljen zelo nizek delež tistih (5 %), ki so se že kdaj zastupili s hrano, zaužito v gorah.

Razprava

Največji delež anketirancev je moškega spola (59 %). Glede na športno-rekreativno dejavnost, ki jo anketiranci izvajajo, raziskava zajema največ planincev (47 %), kar je pričakovano, saj je tudi v populaciji razporeditev planincev, alpinistov in športnih plezalcev podobna. Po podatkih Planinske zveze Slovenije je bilo v letu 2010 registriranih približno 57.000 članov, od tega okrog 1500 alpinistov in športnih plezalcev ali inštruktorjev obeh dejavnosti (PZS, 2011). Največji odstotek moških anketirancev je alpinistov (43 %), ženske so po večini planinke (67 %).

Zastrupitev ali okužba s hrano je po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) bolezen infektivne ali toksigene narave, ki jo povzroči uživanje kontaminirane hrane ali vode. Povzročitelji so številne mikrobnе vrste. Z besedami »zastrupitev s hrano« poimenujemo nekatere prebavne motnje, ki jih povzročajo različni toksini. Da bi prišlo do njihovega razvoja, je potreb-



Graf 8: Odstotek odgovorov anketirancev, ki so se že zastrupili na turi.

no omogočiti mikrobom optimalne oz. minimalne pogoje za razvoj (Založnik, 2002). Vzroki za naraščanje okužb s hrano v razvitih deželah so številni. Med pomembnejše sodijo spremembe v prehranjevalnih navadah ljudi, ki se vse večkrat prehranjujejo izven doma (Hočevar-Grom in Kraigher, 1997). Alpinizem, planinstvo in športno plezanje se odvijajo v naravi, lahko celo več dni zapored, ko se športniki med aktivnostjo tudi prehranjujejo. V takšnih pogojih jim običajna sredstva za zagotavljanje ustrezne osebne higiene niso na voljo. Najpogostejše poleg zdravstveno ustrezne pitne vode niso na voljo tudi osnovne higienske potrebe (milo, čista brisača). Problematična je lahko tudi hrana (predvsem hitro pokvarljiva živila), ki jo prinesejo s seboj in je dlje časa izpostavljena različnim temperaturnim spremembam, soncu in vlagi. Posledično lahko pride do zastrupitve, kjer ni ogrožen le želeni športni rezultat, ampak tudi posameznikovo zdravje. Alpinisti, planinci in športni plezalci se najpogostejše (80 %) v plezališčih, hribih ali gorah prehranjujejo prav z živili, ki jih prinesejo od doma. Njihova druga izbira je kombiniranje lastne hrane, ki jo prinesejo od doma in prehranjevanje v planinski koči. Za prehrano v planinski koči se, pričakovano, največkrat odločijo planinci; pogosto ali vedno je v planinski koči 16 % vseh anketiranih planincev. Tovrstnega prehranjevanja se poslužuje le 4 % alpinistov in športnih plezalcev. Iz tega bi lahko sklepali, da so okužbam s hrano najpogostejše izpostavljeni športni plezalci in alpinisti, saj se planinci v kočah prehranjujejo bolj varno. Tam so pogoji za ustrezno

osebno higieno ter higiensko pripravo hrane boljši kot pa v naravi. Zaradi zelo nizkega deleža anketirancev, ki so se že kdaj zastrupili (5 %), tega sklepa ne moremo potrditi z natančnimi podatki.

Možnost zastrupitve z živili ni odvisna le od okoliščin zagotavljanja higiene prehranjevanja, ampak tudi od tega, katera živila uživamo. Glede na pokvarljivost delimo živila v tri skupine: obstojna ali nepokvarljiva živila (sladkor, moka ...), polpokvarljiva živila (krompir, sadje ...), pokvarljiva živila (meso, mleko ...) (Pokorn, 1996). Polpokvarljiva in pokvarljiva živila spadajo med bolj tvegana za nastanek zastrupitve, saj v svojem naravnem stanju ostanejo zdrava in užitna sorazmerno kratek čas. So bolj izpostavljena razvoju različnih mikroorganizmov, zato zahtevajo posebno obdelavo. V zadnjih letih smo spoznali številne nove mikrobe, ki se prenašajo s hrano in tudi več novih vrst živil, ki so izzvala epidemije. Poglavitni izvor infekcije pri ljudeh so bili napol kuhano meso, perutnina, morska hrana ali nepasterizirano mleko (pokvarljiva živila). Nekatera živila, ki so v preteklosti veljala za varna, danes uvrščamo med nevarna. Več stoletij je veljalo, da so surova jajca varna za človeka. Epidemije bakterije *Salmonella Enteritidis* so ta pogled docela spremenile – salmonele so lahko v nedotaknjenih jajcih (Likar, 1999). Varna živila so tista, ki so skuhana pri temperaturi več kot 60 °C in postrežena vroča, zelo sladka živila (marmelade), suha živila (keksi), zelenjava in sadje (ki se olupijo), ustekleničene pijače. Manj varna živila so živila, postrežena pri sobni temperaturi, preliv, nadevi,

omake v odprtih posodah, zelenjava in sadje, surovo meso, mleko, voda iz pipe, sladoled, sladice, majoneza (Šumak, 2006). Vendar se moramo zavedati, da se v živilu (npr. surovo meso), ki je bilo pred toplotno obdelavo dlje časa shranjeno na sobni temperaturi, lahko namnožijo mikroorganizmi, nekateri med njimi lahko tvorijo tudi toksine (strupe) (IVZ, 2011). Ugotovili smo, da anketiranci pogosto ali vedno nosijo s seboj suho sadje in oreščke (70 % vseh anketirancev), enako velja za sveže sadje in zelenjavo. Pomembno je, da navedena živila primerno shranijo oziroma embalarajo. Le tako bodo obdržala svežino in bodo varna ob zaužitju. Včasih se anketiranci na turah prehranjujejo tudi s suhomesnimi izdelki in konzerviranimi živili. Zelo priljubljene so tudi energijske ploščice, ki so jih anketiranci navedli pod drugo. Alpinisti (69 %) in športni plezalci (84 %) imajo najpogostejše s seboj sveže sadje ali zelenjavo, na drugem mestu so suho sadje ali oreščki (dobrih 60 % pri obeh skupinah). Pri planincih so na prvem mestu suho sadje in oreščki (76 %) in nato sveže sadje in zelenjava (78 %). Kljub temu, da anketiranci najpogostejše nosijo s seboj sadje, zelenjavo in oreščke, je največji delež vseh anketirancev vsejedih (87 %), ostali se uvrščajo med vegetarijance ali drugo, kar izključuje možnost, da so najpogostejša tista živila, ki jih vzamejo s seboj zaradi njihovega prehranjevalnega načina.

Anketiranci s seboj zelo pogosto nosijo sveže sadje in zelenjavo, ki spada med varna živila, če se da olupiti. Raziskava tega podatka ne zajema, lahko pa sklepamo, da številni anketiranci nosijo s seboj tudi zelenjavo ali sadje, ki se ga ne lupi. Živila, ki se uvrščajo med manj varna, zahtevajo posebno pozornost.

Pri nakupu živil anketiranci najpogostejše preverjajo rok uporabnosti (64 %) in (ne)poškodovanost embalaže (68 %). Obstajajo statistično značilne razlike med moškimi in ženskami anketiranci v povprečni pogostosti preverjanja varnosti živil pri nakupovanju v trgovini. Podobne rezultate kaže tudi anketna raziskava, narejena med splošno

populacijo potrošnikov (n = 1030) (Jevšnik, 2012). Ugotavlja, da demografske značilnosti, razen spola, ne vplivajo na odnos anketiranih do parametrov, ki vplivajo na zagotavljanje varnosti živil. Rezultati kažejo, da ocenjuje potrošnik sebe kot najmanj odgovornega med vsemi akterji živilsko prehransko oskrbovalne verige. Vendar je tega mnenja značilno več moških kot žensk.

Zagotavljanje varnosti živil zahteva ustrezne postopke pri pripravi hrane. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije so črevesna obolenja glede na mesto nastanka pogosto v povezavi s pripravo hrane v domači kuhinji. Delovni postopki in okoliščine, ki predstavljajo visoko tveganje za živila in se pojavljajo tudi pri prehranjevanju planincev, alpinistov in športnih plezalcev so: nepravilni postopki ohlajevanja, prezgodnja priprava hrane glede na zaužitje, improvizirana priprava jedi, uporaba ostankov hrane, neposreden stik živil z rokami, ki jih predhodno nismo umili, neustrezen transport živil, serviranje slabotnim, bolnim, starejšim ali osebam z okvarjenim imunskim sistemom (Pollak, 2011).

Anketiranci pri pripravi živil poskrbijo za umivanje rok v 78 %. Umivanje rok je zelo pomembno za preprečevanje kontaktnega širjenja nalezljivih bolezni ali za preprečevanje okužbe živil. Mikroorganizme nalezljivih bolezni lahko z rok prenesemo v usta ali na druge dele telesa in tako okužimo samega sebe. Druga možnost pa je, da z rokami prenesemo mikroorganizme na živila ali delovne površine in posodo, v kateri se bo obdelovala hrana. Mikroorganizmi se v hrani razmnožujejo naprej, okužijo pa se tisti, ki to hrano uživajo (Likar in Bauer, 2006). Anketiranci so pri pripravi hrane pozorni tudi na preverjanje roka uporabnosti živila (64 %), 90 % anketirancev preveri čistost embalaže, v kateri bodo shranili živila za na turo, 21 % pa dodatno hlajenje hitro pokvarljivih živil. Pri pripravi hrane ni razlik med spoloma. Statistična analiza kaže, da ni statistično značilnih razlik med moškimi in ženskami anketiranci v povprečni

pogostosti preverjanja varnosti živil pri pripravi hrane doma.

Najbolj zaskrbljujoče rezultate kažejo odgovori anketirancev na vprašanje o načinu čiščenja rok pred zaužitjem hrane v naravi. Umivanje rok je najpomembnejši in hkrati najenostavnejši ukrep za preprečevanje poti prenosa mikroorganizmov in preprečevanja okužb (Jereb in Likar, 2012). Najpogosteje si anketiranci pred zaužitjem hrane na turi roke očistijo tako, da se obrišejo ob hlače ali majico. Na ta način si roke očisti kar 40 % anketirancev. S toplo vodo in milom si roke očisti le 4 % vseh vprašanih. Rezultati so pričakovani, saj tople vode in mila anketiranci pogosto na turah nimajo na voljo. Rezultati so primerljivi z ugotovitvami raziskave o higienskih navadah glede umivanja rok pri Slovencih (Jereb in Likar, 2012). Z raziskavo med splošno populacijo Slovencev je bilo ugotovljeno, da so higienske navade Slovencev slabe. Pravilno si roke umije le dobrih 40 % uporabnikov javnih sanitarij. Zaskrbljujoče je, da se kar 47 % starejših in 23 % mlajših moških po uporabi sanitarij rok sploh ne umije. Iz tega lahko sklepamo, da pomanjkanje sredstev za osebno higieno v naravi ni vedno razlog za opustitev tako pomembnega higienskega ukrepa, kot je umivanje rok pri prehranjevanju planincev, alpinistov in športnih plezalcev. Vzroke lahko iščemo v premajhni ozaveščenosti ali pomanjkljivem znanju o varnosti živil. Anketiranci so sicer svoje znanje o varnosti živil ocenili s povprečno oceno 3,6. Zelo pomembno je, da si po uporabi sanitarij roke temeljito umijemo z milom in čisto vodo (Jereb in Likar, 2012), saj s tem preprečimo možnost prenosa okužb po fekalno-oralni poti.

■ Zaključek

Glavni dejavnik v krogotoku varnosti živil je človek, ki ima velik, dostikrat neposreden vpliv na zagotavljanje varnosti živil (Jevšnik in Raspor, 2007). Preventiva, tudi v smislu zdravstvene vzgoje oz. izobraževanja, je ena izmed temeljnih nalog v sistemu prepreče-

vanja okužb in zastrupitev s hrano. Usmerjena mora biti ciljno na različne skupine populacije, tudi tiste, ki zaradi narave delovanja (športne aktivnosti v naravi) zahtevajo prilagoditve (Hočev-Grom in Kraigher, 1997). Hrana in načini prehranjevanja niso le sredstvo za doseganje boljših rezultatov. Neustrezna skrb za varnost hrane na turi lahko predstavlja grožnjo športnikovemu zdravju in posledično počutju v gorah oziroma doseganju zelenih rezultatov med športnimi podvigi. Higienski ukrepi pri pripravi hrane in osebna higiena morajo biti tudi v gorah in plezališčih posamezniku osnovno vodilo, da se izogne zdravstvenim težavam ter omogoči zadovoljevanje užitek, ki jih nudi go in narava.

■ Literatura

1. Hočev-Grom, A., Kraigher, A. (1997). Preprečevanje prenosa povzročiteljev črevesnih bolezni s hrano. V Martuljek, G., Dragaš, A. (Ur.), Zbornik strokovnega srečanja Okužbe in zastrupitve prebavil (str. 15-16). Ljubljana: Sekcija za klinično mikrobiologijo in hospitalne okužbe.
2. Inštitut za varovanje zdravja (2011). Higienska priporočila za varnost živil za potrošnike (str.43). Dostopno prek: http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&_5_FileName=4561.pdf&_5_MediaId=4561&_5_AutoResize=false&pl=23-5.3.<11.3.2013>
3. Jereb, G., Likar, K. (2007). Higienske navade Slovencev-umivanje rok. Povzetki posterjev. V Rugelj, D. (Ur.). Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika (str. 134). Ljubljana: Visoka za šola za zdravstvo, Univerza v Ljubljani.
4. Jevšnik, M. (2012). Zagotavljanje varnosti živil v higiensko prehranjevalni verigi. V Raspor, P., Paš, M. (Ur.). Biotehnologija in mikrobiologija za znanje in napredek (str. 268-274). Ljubljana: Biotehniška fakulteta.
5. Jevšnik, M., Raspor, P., (2007). Tveganja na poti od polja do mize. V Rugelj, D. (Ur.). Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika. (str. 21) Ljubljana: Visoka za šola za zdravstvo, Univerza v Ljubljani.
6. Kuček, A., Jevšnik, M., Pahor, M. (2007). Stopnja higienske ozaveščenosti in izobraženosti pri prodajalcih in pridelovalcih mehkih sirov ter njihov odnos do varnosti živil. Povzetki posterjev. V Rugelj, D. (Ur.). Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika (str. 135). Ljubljana: Visoka za šola za zdravstvo, Univerza v Ljubljani.

7. Likar, K. (1999). Porajajoče se nalezljive bolezni (str. 165). Ljubljana: Zbornica sanitarnih tehnikov in inženirjev Slovenije.
8. Likar, K., Bauer, M. (2006). Izbrana poglavja iz higijene (str.15). Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo Univerze v Ljubljani.
9. Ovca, A., Jevšnik, M. (2007). Hladna veriga in odnos do nje med potrošniki. V Rugelj, D. (Ur.). Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika (str. 59). Ljubljana: Visoka za šola za zdravstvo, Univerza v Ljubljani.
10. Planinska zveza Slovenije (2011). O planinski zvezi Slovenije. Dostopno prek: <http://www.pzs.si/index.php?stran=O%20Planinski%20zvezi%20Slovenije> <8.3.2013>
11. Pokorn, D. (1996). Higiena prehrane (str.195). Ljubljana: Medicinska fakulteta.
12. Pollak, P. in sod. (2011). Smernice za dobre higienske prakse/HACCP za gostinstvo. Ljubljana: Gospodarska zbornica Slovenije: Obrtna zbornica Slovenije.
13. Šumak, I. (2006). Zdravstvena nega infekcijskega bolnika (str. 97). Maribor: Pivec.
14. Založnik, V. (2002). Zastrupitve s hrano, V Grmec, Š., Posavec A. (Ur.). Zastrupitve v predbolnišničnem okolju (str. 104). Ljubljana: Zbornica zdravstvene nege Slovenije, Sekcija zdravstvenih tehnikov in medicinskih sester-reševalcev.
15. Zore, A., Zabukovnik, P., Andlovič, A. (2007). Enterohemoragični sev E.coli in onesnaženost hrane od polja do mize. V Rugelj, D. (Ur.). Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika (str. 107). Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.

viš. predav. mag. Damjan Slabe, prof. zdr. vzg.
Univerza v Ljubljani, Zdravstvena Fakulteta
- Katedra za javno zdravstvo,
Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana
e-naslov: damjan.slabe@zf.uni-lj.si



Maja Meško,

Damir Karpljuk, Mateja Videmšek, Jože Štihec, Maja Pungeršek

Medgeneracijsko sodelovanje in športna dejavnost

Izvleček

Namen raziskave je proučiti in analizirati medgeneracijsko povezanost s pomočjo pregleda obstoječega stanja in anketiranja ter nato predlagati dejavnosti, ki bi združevale različne generacije. Raziskava ločeno obravnava mlade in starejše, kjer smo preko posebej oblikovanih anketnih vprašalnikov od ciljnih skupin pridobili podatke o njihovem razmišljanju ter odnosov do medgeneracijskega sodelovanja. Na podlagi metodologije zbiranja podatkov so tako zbrane potrebe in želje obeh ciljnih skupin ter nadalje ob ustrezni metodološki analizi oblikovani predlogi vzpostavljanja dobrega medgeneracijskega sodelovanja oziroma izboljšanja že obstoječega. Rezultati raziskave kažejo, da sta mnenji obeh generacij, tako mlajše kot starejše, da športna dejavnost generacije združuje in predstavlja kvaliteten način medgeneracijskega sodelovanja. Na podlagi rezultatov torej sklepamo, da bi bilo smiselno organizirati različne športne dejavnosti, ki bi povezale generacije.

Ključne besede: medgeneracijski odnosi, medgeneracijsko sodelovanje, športna dejavnost.



Foto: Athiv Športno društvo Sladka Gora

Intergenerational cooperation and sport activity

Abstract

The purpose of this research was to examine intergenerational connectedness by way of reviewing the current situation. On the basis of the survey conducted, activities that could bring together different generations are suggested. The study focuses on two groups: the young and the old generation. The questionnaires were designed for each of these groups separately. Thus we managed to compile the needs and wishes of both target groups. Furthermore, recommendations for establishing a good intergenerational cooperation or improving the existing one were framed. The results show that the opinions of the two generations is, both young and old, that sport activity combines the generation and represent a quality way of intergenerational cooperation. Based on the results we conclude it would be appropriate to organize various sports activities that link the generations.

Keywords: intergenerational relationships, intergenerational cooperation, sport activity

■ Uvod

Način življenja v družini se je spremenil, saj različne generacije ne bivajo več skupaj, kot je bilo to včasih. Starostniki so vedno bolj osamljeni, mladi pa so zaradi vpliva sodobne tehnologije prikrasani za fizične medosebne socialne integracije v okolju ter so vedno bolj obremenjeni in ne najdejo podpore za boljše življenje. Poleg tega se podaljšuje delovna doba, zaradi česar je vedno več starejših v službah, mlajši pa ne dobijo dela, kar tudi povzroča napetosti med generacijami. Staranje družbe je namreč postala značilnost demografskega razvoja v svetu. Prav tako je dogajanje v družbi, kot so na primer geografske selitve populacije, ločitve in nepopolne družine, pripeljalo do večjega razkoraka med starejšo in mlajšo generacijo ter zmanjšanja možnosti za interakcijo med otroki in starimi starši ali drugimi starejšimi osebami (Kupetz, 1993). Posledica tega je vedno manj medgeneracijskega dialoga. Pomen medgeneracijskega sožitja in sodelovanja je zato velik in nujno potreben.

Medgeneracijsko sožitje in sodelovanje

Za medgeneracijsko sožitje je potrebno vzpodbujati dialog med generacijami ter jim nuditi podporo pri njihovem sodelovanju. Potrebno je spodbujati dejavnosti, ki prinašajo večjo solidarnost med generacijami, prenos znanja in izkušenj, ozaveščanje posluha za sočloveka, ki naj se odpove zgolj sebičnim ciljem. Medgeneracijska solidarnost v povezanosti generacij je temelj vsake družbe in njenega trajnostnega razvoja. Bistvo medgeneracijskega sodelovanja je v tem, da starejši prenašajo izkušnje na mlade, mladi pa prinašajo radost, veselje in nova znanja starejšim. Gre za obnavljanje in negovanje temeljnega odnosa med ljudmi, saj takšni odnosi dajejo varnost, življenjsko moč in energijo vsem generacijam. Starejša generacija lahko mlajši zapusti veliko svojih izkušenj in modrosti, mlada pa se tako zaveda pomena kakovostnega staranja (Postružnik, 1999).

Cilji medgeneracijskega povezovanja so predvsem (Majhenič, 1999):

- ohranjanje avtonomije in individualnosti starejših, saj to pri starejših vzpodbuja lastno odgovornost in ustvarjalnost ter tudi samostojno neodvisno življenje,
- ohranjanje stikov z družino, sosesko in vrstniki,
- skrb za dostopnost do informacij o vsem, kar je za starejše pomembno,
- razvoj mladostnikove samozvesti,
- učenje mlajših moralnih in etičnih razsežnosti medčloveških odnosov.

Pomembno pri medgeneracijskem povezovanju je, da se spodbuja dejavnosti, ki prinašajo korist vsem generacijam ter da v njih vsi udeleženci vidijo veselje in užitek. Zaradi različnih vrednot in kulture pri generacijah se namreč ustvarjajo različna mnenja o drugih generacijah ter različni pogledi in predlogi sodelovanja. Zato je potrebno najti skupne interese in poti sodelovanja.

Staranje družbe

Do medgeneracijskega povezovanja je prišlo predvsem zaradi občutka osamljenosti, nepotrebosti, odmaknjenosti starejših, ki jih je v družbi vsako leto več. Družba se od konca 20. stoletja vedno bolj stara, saj se je število starejših nad 60 let povečalo za več kot 60 milijonov (Ramovš, 2003). Kot pojasnjujeta Bernard in Phillips (2000), postaja položaj starejših ljudi vedno bolj pomemben element socialnih in političnih razprav ter narekuje potrebo za celostno socialno politiko, ki obravnava splošne potrebe starajoče se družbe. Po srednji varianti projekcije prebivalstva EUROPOP 2008 se bo delež prebivalcev nad 65 let povečal do leta 2060 s 16 % na 33,4 %, delež najmanj 80 let starih ljudi pa naj bi se do leta 2060 povečal s 3,5 % na 14,1 % (Statistični urad RS, 2010).

V poročilu World Population Prospect Report (2008) je zapisano, da število prebivalcev v starosti 60 let ali več v bolj razvitih regijah narašča najhitreje doslej in naj bi se povečalo za več kot

50 % v naslednjih štirih desetletjih, od 264 milijona v letu 2009 na 416 milijonov v letu 2050. V naslednjih dveh desetletjih se bo populacija v starosti 60 let ali več v državah v razvoju predvidoma povečala za 3 % na leto, torej naj bi se število starejših od 60 let povečalo s 473 milijonov v letu 2009 na 1,6 milijarde do leta 2050.

Današnji stari ljudje so drugačni od starih ljudi prejšnjih obdobj. Danes se starejši želijo aktivno starati, to je neprekinjeno udeleževati na ekonomskem, socialnem, kulturnem in civilnem področju tudi po upokojitvi (Statistični urad RS, 2010). Zato je pomembno narediti nekaj več na področju medgeneracijskega sodelovanja, saj je bistveno, da starejša generacija ni ločena od srednje in mlade, da lahko govorimo o kakovosti življenja vseh generacij. Če stari ljudje prezrejo mlajšo in srednjo generacijo, je njihovo življenje vedno bolj prazno in njihova starost ni kakovostna (Ramovš, 2003). Generacije lahko sodelujejo na različnih področjih. V članku smo se osredotočili na področje športa ter opisali njegove pozitivne učinke na staranje.

Staranje in športna dejavnost

Zaradi dejstva, da je tako v Sloveniji kot tudi na svetu vse več starejših ljudi, se iščejo poti, ki bi ljudem v tretjem življenjskem obdobju omogočale polno, zadovoljno in kakovostno življenje. Tretje življenjsko obdobje je lahko zelo prijetno in zabavno, če ga skrbno načrtujemo in storimo nekaj zase ter za svoje počutje. Pomembno je, da so starejši ljudje v čim večji meri funkcionalno neodvisni, k čemur lahko pripomore tudi redna in primerna športna dejavnost (Videmšek, Cvetković, Mlinar, Meško, Štihec in Karpljuk, 2008).

Vsi ljudje niso pri isti starosti videti enako. Staranje je odvisno od misli in dejanj oziroma od zavestne odločitve starostnika, kako se želi postarati in kaj bo naredil za kakovost svojega življenja (Hojnik-Zupanc, 1997). Redna športna dejavnost ima številne pozitivne učinke (Berčič, 2002) in je pomembna

sestavina zdravega življenjskega sloga starejših ljudi. Odsotnost ali pomanjkanje gibanja vodi k številnim degenerativnim obolenjem, pešanju osnovnih življenjskih funkcij in k prezgodnjemu staranju. Videmškova je s sodelavci (Videmšek, Cvetković, Mlinar, Meško, Štihec in Karpljuk, 2008) prišla do ugotovitev, katere športne dejavnosti bi bilo smiselno za starejše ljudi bolj organizirati. Poleg hoje imajo starejši ljudje velik interes za splošno vadbo, planinstvo in kolesarjenje, s čimer se večina ukvarja neorganizirano. Kar 46 % ljudi se s hojo ukvarja organizirano, kar se nanaša na organizirane pohode in izlete, ki jih je v Sloveniji veliko. Med dobro obiskanimi organiziranimi športi najdemo splošno vadbo (4,3 %). Organizacija bi morala biti boljša še posebej za dejavnosti na prostem, saj ne potrebujemo več kot naravni prostor in primerno osebno opremo. V naravi lahko večkrat naletimo na objektivne nevarnosti, ki se jim lahko izognemo z dobro organizacijo (pohod, kolesarski maraton).

Namen prispevka je proučiti in analizirati medgeneracijsko povezanost s pomočjo pregleda obstoječega stanja, mnenj ene generacije o drugi in obratno ter nato predlagati dejavnosti, ki bi združevale različne generacije. S pomočjo raziskave smo želeli ugotoviti, v katerih dejavnostih vidijo starejši in mlajši možnost sodelovanja, ali menijo, da lahko dejavnosti na področju športa doprinesejo k boljšemu medgeneracijskemu sodelovanju.

Metode

Preizkušanci

V vzorec smo zajeli 166 mlajših ter 77 starejših oseb, ki živijo na območju 23 občin celjske regije: Celje, Štore, Vojnik, Dobrna, Laško, Radeče, Slovenske Konjice, Vitanje, Zreče, Šentjur, Dobje, Šmarje, Kozje, Podčetrtek, Rogaška Slatina, Rogatec, Bistrica ob Sotli, Žalec, Braslovce, Polzela, Prebold, Tabor in Vransko.

Kot mlade smo opredelili osebe v starosti med 15 in 29 let, kot starejše pa

osebe, ki so stare od 60 let naprej. V raziskavi je v skupini mladih sodelovalo 32 moških in 134 žensk, od tega 13 dijakov, 49 študentov, 81 zaposlenih in 23 drugih (brezposelnih, na usposabljanju pred zaposlitvijo). Njihova povprečna starost je 22,8 let ($SD = 6,17$). 82 mladih anketirancev prihaja s podeželja, 83 iz mesta. Od 77 starejših anketirancev je bilo 26 moških ter 51 žensk, od tega 7 zaposlenih ter 70 upokojenih. Njihova povprečna starost je 65,6 let ($SD = 5,23$). 35 starejših anketirancev prihaja iz mesta ter 42 s podeželja.

Pripomočki

Oblikovali smo anketni vprašalnik, ki je povzet po anketnem vprašalniku projekta MyStory ter drugih mednarodnih projektih na temo medgeneracijskega sodelovanja. Izvedli smo anketo, ki je potekala na dva načina, in sicer večinoma preko spleta s pomočjo spletnega programa 1ka, ki nam je omogočal, da smo na enostaven način pridobili zadostno število izpolnjenih anket ter osebno anketiranje (predvsem starejših oseb). Anketiranje je potekalo od 28. 3. 2013 do 14. 4. 2013.

Anketni vprašalnik je obsegal štiri dele:

- splošni del,
- anketna vprašanja, ki ugotavljajo mnenje o starejši ali mlajši generaciji,
- anketna vprašanja o medgeneracijskem sodelovanju ter
- odprto vprašanje za predloge sodelovanja.

Pri delu anketnega vprašalnika, ki je ugotavljal mnenje o starejši ali mlajši generaciji, so anketiranci na lestvici od 1 do 5 ocenjevali, katere lastnosti so značilne za starejšo oziroma mlajšo generacijo, pri čemer je 1 pomenila, da posedovanje omenjene lastnosti za to generacijo popolnoma ne drži, 5 pa, da popolnoma drži.

Postopek

Po zaključenem anketiranju smo podatke obdelali z metodami osnovne statistike.

Rezultati raziskave in diskusija

Glede na opredeljeni pglavitni ciljni skupini (starostniki ter mladostniki) je opravljen presek stanja, torej opis mnenja starejših in mlajših oseb o drugi generaciji ter mnenj o medgeneracijskem sodelovanju. Raziskava ločeno obravnava mlade in starejše, kjer smo preko posebej oblikovanih anketnih vprašalnikov od ciljnih skupin pridobili podatke o njihovem razmišljanju ter odnosov do medgeneracijskega sodelovanja.

V Tabeli 1 so prikazana mnenja mlajše generacije o starejši generaciji.

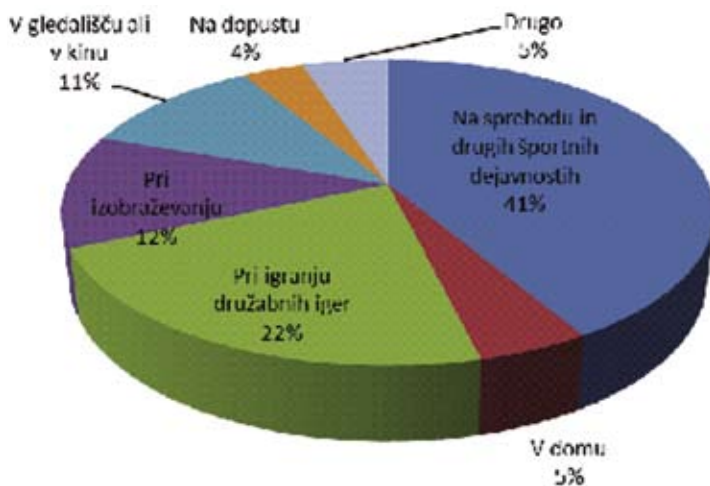
Starejša generacija velja za bolj varčno kot mlajša generacija, ki je živela v času razcveta (Finančni trgi, 2011), iz tega razloga menimo, da mlajši tudi vidijo starejše kot bolj varčne. Starejša generacija velja za generacijo deloholikov, saj jim delo veliko pomeni (Horvat, 2012). Mladi jih vidijo tudi kot bolj izkušene, saj so starejši in so v življenju že kar nekaj stvari doživeli, kar jim je pustilo dosti izkušenj in znanj.

Po pregledu analize odgovorov na druga vprašanja v zvezi s sodelovanjem med generacijama smo ugotovili, da mladi menijo, da so izkušnje starejših družbi koristne ter da starejši pomagajo ohranjati tradicionalne vrednote. Delo s starejšimi povečini (59 %) ocenjujejo kot pozitivno, saj menijo, da delo s starejšimi predstavlja pomembno izkušnjo v njihovem življenju. 27 % mladih anketirancev meni, da delo s starejšimi spodbuja starejše, da sami rešujejo svoje probleme. V večini (59 %) bi želeli več časa preživeti v družbi starejših, prosti čas pa bi želeli preživeti na različne načine, najraje na sprehodu in pri športnih dejavnostih (40,7 %) ter pri igranju družabnih iger (21,7 %). Pri vprašanju o načinih preživljanja prostega časa so lahko vprašani izbrali več odgovorov. Iz Slike 1 lahko vidimo, da bi mladi najraje svoj prosti čas v družbi starejših preživeli ob športnih dejavnostih.

Tabela 1: Mnenje mlajše generacije o starejši generaciji

Označite, katere lastnosti veljajo za starejšo generacijo (ovrednotite od 1 do 5, kjer je 1 ne drži in 5 zelo drži)										
Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje (AS)	Std. Odklon (SD)
	1	2	3	4	5	Skupaj				
Dojemljivi	14 (10%)	38 (26%)	60 (42%)	24 (17%)	8 (6%)	144 (100%)	144	166	2.8	1.0
Sposobni	0 (0%)	17 (12%)	60 (42%)	52 (36%)	14 (10%)	143 (100%)	143	166	3.4	0.8
Izkušeni	1 (1%)	3 (2%)	10 (7%)	51 (36%)	78 (55%)	143 (100%)	143	166	4.4	0.8
Nič se jim ne da	23 (16%)	46 (32%)	49 (35%)	22 (15%)	2 (1%)	142 (100%)	142	166	2.5	1.0
Preobremenjeni	13 (9%)	45 (32%)	43 (30%)	31 (22%)	10 (7%)	142 (100%)	142	166	2.9	1.1
Imajo vizijo	16 (11%)	46 (32%)	48 (34%)	24 (17%)	8 (6%)	142 (100%)	142	166	2.7	1.1
Družabni	2 (1%)	13 (9%)	61 (43%)	52 (37%)	14 (10%)	142 (100%)	142	166	3.4	0.8
Trmasti	1 (1%)	14 (10%)	46 (32%)	49 (35%)	32 (23%)	142 (100%)	142	166	3.7	1.0
Predvidljivi	3 (2%)	6 (4%)	59 (42%)	55 (39%)	19 (13%)	142 (100%)	142	166	3.6	0.9
Varčni	0 (0%)	3 (2%)	25 (17%)	57 (40%)	58 (41%)	143 (100%)	143	166	4.2	0.8
Zagrenjeni	9 (6%)	26 (18%)	60 (42%)	38 (27%)	9 (6%)	142 (100%)	142	166	3.1	1.0
Kritični	2 (1%)	16 (11%)	42 (30%)	60 (42%)	22 (15%)	142 (100%)	142	166	3.6	0.9
Delovni	2 (1%)	13 (9%)	40 (28%)	59 (41%)	29 (20%)	143 (100%)	143	166	3.7	0.9
Počasni	4 (3%)	29 (20%)	49 (35%)	43 (30%)	17 (12%)	142 (100%)	142	166	3.3	1.0
Odgovorni	0 (0%)	7 (5%)	32 (23%)	67 (47%)	36 (25%)	142 (100%)	142	166	3.9	0.8
Prezahtevni	5 (4%)	20 (14%)	58 (41%)	37 (26%)	21 (15%)	141 (100%)	141	166	3.3	1.0
Svojeglavi	4 (3%)	20 (14%)	47 (33%)	41 (29%)	31 (22%)	143 (100%)	143	166	3.5	1.1
Aktivist	16 (12%)	38 (27%)	64 (46%)	19 (14%)	2 (1%)	139 (100%)	139	166	2.7	0.9

Mlajši menijo, da so lastnosti starejše generacije predvsem izkušnost (AS = 4,4), varčnost (AS = 4,2), odgovornost (AS = 3,9), delavnost (AS = 3,7) in trma (AS = 3,7).



Slika 1: Načini, kako bi želeli mladi prosti čas preživeti v družbi starejših.

S pomočjo raziskave smo pridobili tudi predloge za medgeneracijsko sodelovanje. Mlajša generacija predlaga, da bi lahko medgeneracijsko sodelovanje potekalo v delavnicah, kjer bi starejši učili mlade veščin in dejavnosti, ki so jih delali včasih: kvačkanje, šivanje,

klekljanje, peka, ročne spretnosti; na izobraževalnih seminarjih, kjer starejši lahko mlajšim pripovedujejo, kakšno je bilo življenje nekoč in s tem učijo hvaležnosti za to, kar imamo sedaj, mladi pa lahko starejšim pomagajo pri uporabi sodobne tehnologije; z aktivnim

druženjem ob različnih dejavnostih (pohodništvo, izleti, družabni dogodki, kulturne prireditve ...); v debatnih krožkih na različne teme; na tečajih (npr. fotografiranja, risanja, tujih jezikov ...). Predlaga se tudi, da se redno sklicujejo zbori mestnih četrti, kjer lahko sodelujejo vsi občani ter kjer se določijo cilji za potrebe vseh občanov (tudi za sodelovanje med generacijami), za katere se dobijo proračunska sredstva.

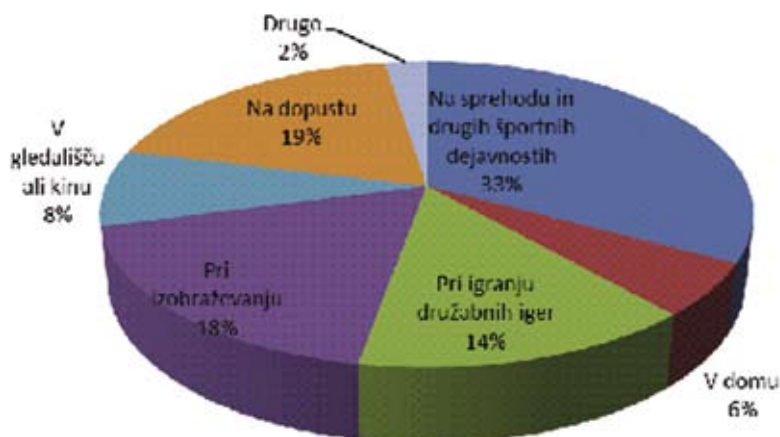
V Tabeli 2 so prikazana mnenja starejše generacije o mlajši generaciji.

Mladi so zelo samozavestni, svojeglavi, samozaupljivi, nagnjeni k eksperimentiranju tako glede drog kot seksa. Večina se jih je rodila v času interneta, računalnikov ter ostale tehnologije. Obožujejo elektronsko glasbo. So pa tudi zelo nadarjeni in inovativni (Horvat, 2012). Tako jih vidi tudi starejša generacija, ki jim predpisuje sposobnost, dojemljivost ter svojeglavost.

Tabela 2: Mnenje starejše generacije o mlajši generaciji

Označite, katere lastnosti veljajo za mlajšo generacijo (ovrednotite od 1 do 5, kjer je 1 ne drži in 5 zelo drži)										
Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje (AS)	Std. Odklon (SD)
	1	2	3	4	5	Skupaj				
Dojemljivi	0 (0%)	3 (4%)	14 (19%)	35 (49%)	20 (28%)	72 (100%)	72	77	4.0	0.8
Sposobni	0 (0%)	2 (3%)	15 (21%)	35 (49%)	20 (28%)	72 (100%)	72	77	4.0	0.8
Nič se jim ne da	17 (24%)	18 (26%)	25 (36%)	8 (11%)	2 (3%)	70 (100%)	70	77	2.4	1.1
Preobremenjeni	4 (6%)	12 (17%)	20 (28%)	27 (38%)	9 (13%)	72 (100%)	72	77	3.3	1.1
Imajo vizijo	2 (3%)	11 (15%)	21 (30%)	27 (38%)	10 (14%)	71 (100%)	71	77	3.5	1.0
Družabni	3 (4%)	6 (8%)	21 (30%)	28 (39%)	13 (18%)	71 (100%)	71	77	3.6	1.0
Trmasti	4 (6%)	9 (13%)	23 (32%)	22 (31%)	14 (19%)	72 (100%)	72	77	3.5	1.1
Predvidljivi	2 (3%)	17 (24%)	32 (44%)	16 (22%)	5 (7%)	72 (100%)	72	77	3.1	0.9
Varčni	8 (11%)	27 (38%)	21 (30%)	11 (15%)	4 (6%)	71 (100%)	71	77	2.7	1.1
Zagrenjeni	8 (11%)	11 (15%)	32 (44%)	17 (23%)	5 (7%)	73 (100%)	73	77	3.0	1.1
Kritični	2 (3%)	11 (16%)	21 (30%)	27 (39%)	9 (13%)	70 (100%)	70	77	3.4	1.0
Delovni	2 (3%)	8 (11%)	42 (59%)	13 (18%)	6 (8%)	71 (100%)	71	77	3.2	0.9
Odgovorni	4 (6%)	11 (15%)	36 (50%)	16 (22%)	5 (7%)	72 (100%)	72	77	3.1	0.9
Prezahtevni	3 (4%)	9 (13%)	16 (22%)	36 (50%)	8 (11%)	72 (100%)	72	77	3.5	1.0
Svojeeglavi	2 (3%)	6 (9%)	25 (36%)	27 (39%)	10 (14%)	70 (100%)	70	77	3.5	0.9
Aktivisti	5 (7%)	18 (25%)	23 (32%)	23 (32%)	4 (5%)	73 (100%)	73	77	3.0	1.0

Starejši v povprečju menijo, da so lastnosti mlajše generacije predvsem dojemljivost (AS = 4,0), sposobnost (AS = 4,0), družabnost (AS = 3,6) in prezah-
tevnost (AS = 3,5) ter svojeeglavost (AS = 3,5).



Slika 2: Načini, kako želeli starejši preživeti prosti čas v družbi mladih.

Po pregledu analize odgovorov na druga vprašanja v zvezi s sodelovanjem med generacijama smo ugotovili, da starejši vidijo mlade kot prihodnost naše družbe z željo po spremembah. Povezujejo jih z energijo, lepoto in zdravjem, željo po neodvisnosti, odvisnostjo s sodobno tehnologijo ter težkim ekonomskim položajem. Delo s starejšimi povečini (61 %) ocenjujejo kot pozitivno, saj menijo, da delo z mla-

dimi predstavlja pomembno naložbo. 23 % starejših anketirancev meni, da delo z mladimi spodbuja mlade, da sami rešujejo svoje probleme. V večini (66 %) bi želeli več časa preživeti v družbi starejših, prosti čas pa bi želeli preživeti na različne načine, najraje na sprehodu in pri športnih dejavnostih (33 %), na dopustu (19 %) ter pri izobraževanju (18 %).

Starejša generacija predlaga, da bi lahko medgeneracijsko sodelovanje potekalo pri različnih športnih dejavnostih (npr. pohodništvo); na izletih; v različnih delavnicah in tečajih; debatnih krožkih; taborih; družabnih igrah; pomoč mladim pri vsakodnevnih opravkih starejših, npr. prevozi z avtom po opravkih, pomoč pri obdelavi vrta, vsakodnevni kontakt ...

Sklep

Medgeneracijsko sodelovanje s širšega vidika v družbi in ožjega vidika v družini močno prispeva k solidarnosti, strpnosti in dobrim medsebojnim odnosom. Iz tega razloga je nujno potrebno, da se več časa nameni vzgoji in izobraževanju za sožitje, solidarnosti in sodelovanju vseh generacij v dolgoživi družbi.

Trajnostni razvoj družbe je mogoč le v pristnem stiku in sožitju vseh generacij. Za sožitje je potrebna pozitivna komunikacija med generacijami, povečana

vloga sosedskih, lokalnih in drugih skupnosti ter sodelovanje mladih in starejših za ustvarjanje kakovostnega življenja. Sožitje in solidarnost generacij je odvisno od kombinacije sodelovanja treh sfer, to je države, ki ima instrumente moči, trga, ki ima kapital, in civilne družbe, ki je lahko solidarna. Le v enakovredni vlogi vseh treh sfer in v enakovredni vlogi vseh generacij lahko najdemo izhod iz krize. Tega se družba vedno bolj zaveda in posledično krepi medgeneracijsko sodelovanje in sožitje z različnimi programi za mlade in starejše, preko katerih krepi aktivnost starejših, razvija ustvarjalnost mladih in povezuje generacije, saj je od tega odvisna kakovost življenja in prihodnost naslednjih generacij.

Šport predstavlja uspešen način medgeneracijskega sožitja, saj združuje generacije. Poleg tega pa ukvarjanje s kakršnim koli športom koristi zdravju ter ohranja telo gibčno in aktivno. Za starejšo generacijo velja, če so že v mladosti opustili šport ali se sploh niso nikoli z njim ukvarjali, lahko začnejo s prilagojeno aktivnostjo tudi v starosti.

Morda so si vedno želeli, da bi se ukvarjali s kakšnim določenim športom, pa niso nikoli imeli časa. Mnogo športov je mogoče kar uspešno začeti pri petdesetih ali šestdesetih letih (Stoppard, 1991). Športna dejavnost koristi vsem generacijam z vidika zdravja, poleg tega pa generacije združuje in s tem predstavlja kvaliteten način medgeneracijskega sodelovanja.

■ Literatura

1. Berčič, H. (2002). Redno športnorekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja. *Šport*, 50 (2), 26–31.
2. Bernard, M. in Phillips, J. (2000). *The challenge of ageing in tomorrow's Britain. Ageing & Society*, 20, 33–54.
3. Finančni trgi, B.U. (2011). 9 modrih nasvetov, na katere mlada generacija pozablja!. <http://www.financnitrji.com/radar/9-modrih-nasvetov-na-katere-mlada-generacija-pozablja> (13. 4. 2013).
4. Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom: Priprava na upokojitev in starost*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
5. Horvat, M. (2012). *Generacije mojega življenja*. <http://www2.arnes.si/~gzver/arhiv%202012/Peta%20stran/Monika%20Horvat/generacije.html> (13. 4. 2013).
6. Kupetz, B. N. (1993). *Bridging the gap between young and old. Children Today*, 22 (2), 10–13.
7. Majhenič, M. (1999). 2. Slovenski kongres prostovoljcev: Prostovoljno delo s starimi, za stare in skupaj z njimi. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.
8. Postružnik, A. (1999). 2. Slovenski kongres prostovoljcev: Prostovoljno delo srednješolcev in osnovnošolcev – medgeneracijsko povezovanje. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.
9. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
10. Statistični urad RS. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. <http://www.stat.si/pub.asp> (13. 3. 2013).
11. Stoppard, M. (2003). *Defying Age*. Ljubljana: Domus.
12. Videmšek, Cvetković, Mlinar, Meško, Štihec in Karpljuk, (2008). Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji = Analysis of physical activity and health problems of people aged over 65 in Slovenia. *Šport*, 56 (3/4), 38–42.
13. World Population Prospect Report (2008). Poročilo o pričakovanih glede svetovnega prebivalstva. http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2008/wpp2008_highlights.pdf (10. 3. 2013).

Maja Meško, izr. prof.,
Univerza na Primorskem,
Fakulteta za management,
Cankarjeva 5, 6000 Koper,
e-mail: maja.mesko@fm-kp.si



Anže Jurgele,
Primož Pori, Petra Zaletel, Maja Pori

Vpliv šestmesečne športne vadbe aerobike combo na nekatere morfološke značilnosti udeleženk

Izvleček

Cilj raziskave je bil ugotoviti vpliv šestmesečne vadbe aerobike COMBO na izbrane kožne gube, obsege, indeks telesne mase ter delež maščobne in mišične mase udeleženk raziskave. V raziskavo je bilo vključenih 40 žensk, starih od 20 do 55 let, ki so bile razdeljene v eksperimentalno (povprečna starost $41,85 \pm 9,30$) in kontrolno (povprečna starost $42,05 \pm 9,79$) skupino. Za pridobitev vseh podatkov so bile izvedene meritve devetih spremenljivk na začetku in koncu šestmesečnega vadbenega obdobja. Uporabljen je bil t-test za odvisne vzorce. Rezultati so pokazali, da je vadba aerobike COMBO pozitivno vplivala na vse izmerjene spremenljivke, razen na kožno gubo pasu. Prav tako smo ugotovili tudi pozitiven in statistično značilen vpliv vadbe na indeks telesne mase (-3.7%) ter delež maščobne (-1.6%) in mišične ($+1.04\%$) mase.

Ključne besede: športna rekreacija, aerobika, telesne značilnosti.



http://www.ritmoloko.si/ritmoloko/Fotogalerija/DneviOdprihVrat2011/album/index.html#N7K_3031.JPG

Influence of six-month sport exercise on selected morphological characteristics of women

Abstract

The aim of the research was to establish the influence of a six-month COMBO aerobics exercise on certain skin folds, body sizes, body mass indexes and shares of fat and muscle mass. The research included 40 women, aged from 20 to 55, who were divided into experimental (average age 41.85 ± 9.30) and control (average age 42.05 ± 9.79) group. To acquire all information we conducted measurements of 9 variables at the beginning and end of the six-month exercise period. The results have shown that COMBO aerobics had a positive effect on almost all measured variables, except waist skin fold. In addition to that we have also established a positive and statistically significant influence of the exercise on the body mass index (-3.7%) as well as on the share of fat (-1.6%) and muscle ($+1.04\%$) mass.

Keywords: sport recreation, aerobics, morphological characteristics.

■ Uvod

Koristi telesne dejavnosti niso omejene le na preprečevanje ali omejevanje napredovanja bolezni, ampak vključujejo izboljšanje telesne pripravljenosti, mišične moči in kakovosti življenja (Pedersen in Saltin, 2006). V zadnjih desetletjih se je povečalo zanimanje za posamezne varovalne dejavnike in dejavnike tveganja za zdravje, predvsem zaradi ugotovljene povezave med pojavljanjem kroničnih nenalezljivih bolezni in nenaklonjenega življenjskega sloga (Škof, 2010). Pri ohranjanju in izboljšanju kazalcev zdravja ima značilno vlogo že telesna dejavnost, ki je manjša od aerobne vzdržljivosti, potrebne za povečano sposobnost kardiovaskularnega sistema (Mišigoj Duraković, 2003). Telesna dejavnost vpliva na energijsko bilanco in uravnavanje telesne teže ter na preprečevanje debelosti, ki predstavlja pomemben dejavnik tveganja za nastanek sodobnih bolezni (Hlastan Ribič, 2003). Učinki telesne dejavnosti se kažejo tudi v izboljšanju funkcionalnih sposobnosti (Fras, 2002; Farpour-Lambert, Aggoun, Marchand, Martin, Herrmann in Beghetti, 2009), zniževanju krvnega pritiska (Nielsen in Andersen, 2003) ter v ohranjanju primerne telesne teže in indeksa telesne mase (Mišigoj-Duraković 2003; Nielsen in Andersen, 2003). Debelost se danes smatra za sodobno civilizacijsko bolezen, za katero medicinski strokovnjaki menijo, da je kompleksna, kronična nenalezljiva bolezen sodobne družbe. Po podatkih WHO (WHO: Obesity, 2009) naj bi bilo leta 2015 na svetu 2,3 milijarde ljudi s povečano telesno težo in več kot 700 milijonov debelih. V EU je pretežkih kar 27 % moških in 38 % odstotkov žensk, povečano telesno težo ima kar 17 milijonov otrok. V Sloveniji naj bi po podatkih WHO imela več kot tretjina prebivalstva prekomerno telesno težo, po podatkih MŠŠ, ki so bili objavljeni na strani IVZ (2006), pa je takih kar 70 % odraslih.

Primerno izbrana športna dejavnost lahko vpliva tudi na morfološke značilnosti ljudi in postane dejavnik oblikovanja skladno razvitega telesa z opti-

malno telesno težo. Športna dejavnost postaja tudi v pri Slovencih pomembna sestavina vsakdanjega življenja. Sila (2010) navaja, da se v Sloveniji 64 % odraslih Slovencev občasno ali redno ukvarja s športom, 36 % odstotkov pa je neaktivnih. Rezultati zadnje študije v letu 2008 (17. študija SJM) kažejo, da so hoja, plavanje in kolesarjenje še vedno v vrhu najbolj priljubljenih športnih dejavnosti tako pri ženskah kot tudi pri moških (Pori in Sila, 2010). Avtorja ugotavljata, da dajejo ženske v primerjavi z moškimi poleg prvih petih bolj aerobnih dejavnosti večji poudarek predvsem aerobiki. V primerjavi s preteklimi rezultati je aerobika nekoliko napredovala na lestvici priljubljenosti, kar kažejo tudi druge raziskave (Leslie, Cerin, Gore, St. George, Bauman, A. in Owen, 2004). V zadnji raziskavi se z aerobiko ukvarja 13,2 % Slovenk, kar jo uvršča na 5. mesto po priljubljenosti (Pori in Sila, 2010).

Beseda aerobika izhaja iz grških besed *aer* – zrak in *bios* – življenje ter pomeni dobesedno 'z zrakom'. Prvinska sestavina aerobike so elementi naravnega gibanja, kot sta hoja in tek ter njune kombinacije, ki se največkrat oblikujejo v vrsto plesnih korakov. Osnovo tvorijo torej segmenti gibanj (največkrat plesnih), nadalje različne gimnastične vaje raztezanja in vaje za moč ter vaje za ravnotežje, ki so velikokrat povezane med seboj v koordinacijsko zahtevne in tudi ritmično zapletene celote (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006). Danes poznamo veliko oblik vadbe aerobike in step aerobika je ena izmed njih. Pri step aerobiki gre za stopanje in sestopanje s stopničke (nastavljiva višina 10, 20 ali 30 cm), ki ponazarja hojo v klanec. Ta oblika vadbe povečuje moč spodnjih okončin – nog in zadnjice, zahteva dobro orientacijo; veliko število ponovitev gibalnih struktur pa lahko vpliva na aerobno vzdržljivost. S hkratno uporabo ročk lahko na step aerobiki vplivamo na moč zgornjega dela telesa ter na ta način povečamo intenzivnost vadbe. Glasba je pri step aerobiki počasnejša od tiste pri klasični, gibalne strukture niso tako 'plesne' kot pri klasični obliki, zato je vadba step aerobike primerna

tudi za vse tiste s slabšo koordinacijo in starejše (Zagorc idr., 2006). Med step aerobiko uvrščamo tudi program COMBO, ki so ga v naši raziskavi obiskovale preizkušanke eksperimentalne skupine.

Zaradi ponudbe številnih oblik vadbe aerobike se v praksi pojavlja vprašanje o vrednotenju učinkov tovrstnih vadb. V raziskavi želimo odgovoriti na vprašanje, kakšni so vplivi šestmesečne vadbe aerobike (program COMBO) na izbran vzorec žensk, pri čemer smo se osredotočili na različne telesne mere.

■ Metode

Preizkušanke

V raziskavo je bilo vključenih 40 žensk, starih od 20 do 55 let, ki niso navajale nikakršnih zdravstvenih težav. Večina preizkušank je imela končano vsaj višjo šolo. Tako eksperimentalna kot tudi kontrolna skupina sta zajemali po 20 preizkušank. Povprečna starost preizkušank v eksperimentalni skupini je bila $41,85 \pm 9,30$ let, v kontrolni pa $42,05 \pm 9,79$ let). Slednje so bile v kontrolno skupino izbrane naključno. Preizkušanke eksperimentalne skupine so 6 mesecev 2x tedensko obiskovale vadbo aerobike COMBO (podrobnejši opis programa v Jurgele, 2011), medtem ko kontrolna skupina ni bila podvržena nikakršni organizirani športni vadbi. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno.

Pripomočki

Pri izvedbi meritev telesnih mer smo uporabili različne pripomočke, in sicer: višinomer (model MPS-A06, Kern, Maribor), tehtnico (model BC-543, Tanita, Hoofddorp, Nizozemska), kaliper (Lange Skinfold Caliper, Cambridge Scientific Industries, Cambridge, Maryland) in klasičen merilni trak. Izmerili smo telesno višino (ATV), telesno težo (ATT), kožno gubo (KG) tricepsa, meč, supraspinalno KG, KG pasu in stegna ter obseg stegna in meč. Poleg omenjenih spremenljivk smo izračunali še odstotke maščobne in mišične mase ter vrednost indeksa telesne mase.

Postopek

Meritve inicialnega stanja so bile izvedene 15. 10. 2009 v športni dvorani Poden v Škofji Loki, kjer je bilo 15. 4. 2010 izvedeno tudi merjenje finalnega stanja. Odstotek maščobne mase smo izračunali po formuli Sloana in Weira (1970, v Bravničar, 1994) in po formuli Jacksona in Pollocka (1980, v Bravničar, 1994). Za končno vrednost maščobne mase smo upoštevali povprečje obeh rezultatov. Odstotek mišične mase smo izračunali po metodi po Martinu (1990, v Bravničar, 1994). Za izračun indeksa telesne mase smo telesno težo v kg delili s kvadratom telesne višine v metrih.

Za analizo rezultatov v okviru vsake skupine smo uporabili t-test za odvisne vzorce. Spremembe v merjenih in izračunanih spremenljivkah smo prikazali v obliki odstotkov spremembe v posamezni spremenljivki. Statistična značilnost je bila izračunana na nivoju 5 % tveganja.

Rezultati

V Tabelah 1 in 2 so prikazane povprečne vrednosti in standardni odkloni izmerjenih rezultatov preizkušank eksperimentalne in kontrolne skupine. Poleg tega so predstavljene tudi izračunane vrednosti t-testa ter njihova značilnost.

Rezultati so pokazali, da se je vrednost posameznih spremenljivk statistično značilno spremenila v vseh spremenljivkah, razen pri KG pasu. Vse vrednosti kožnih gub in obsegov so bile na finalnem merjenju nižje kot pri inicialnem. Enako velja za telesno težo. Sedem razlik je bilo statistično značilnih.

Rezultati so pokazali, da se je vrednost posameznih spremenljivk statistično značilno spremenila (v negativno smer) v vseh spremenljivkah, razen pri telesni teži in obsegu meč. Vse vrednosti kožnih gub in obsegov so bile na finalnem merjenju višje/slabše kot pri inicialnem, prav tako tudi telesna teža. Šest razlik je bilo statistično značilnih.

Na Slikah 1 in 2 so prikazane vrednosti sprememb posameznih merjenih

Tabela 1: Povprečne vrednosti in standardni odkloni izmerjenih rezultatov različnih spremenljivk pri preizkušankah eksperimentalne skupine. T-test in njegova značilnost

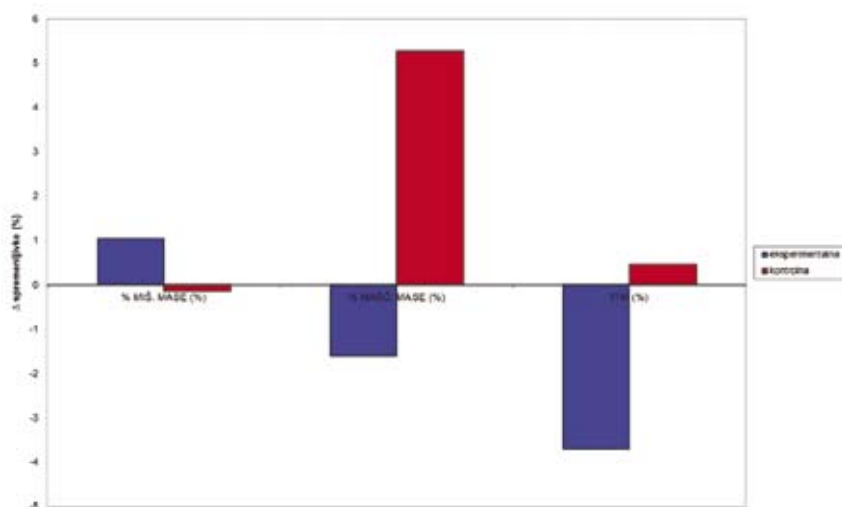
Spremenljivka	M	SD	t	Sig. (t)
ATV	165,38	± 5,29	/	/
ATT_pred	62,59	± 8,17	9,974	0,000
ATT_po	60,25	± 7,73		
KG_triceps_pred	16,78	± 3,79	8,588	0,000
KG_triceps_po	14,88	± 3,30		
KG_meča_pred	15,44	± 4,91	6,234	0,000
KG_meča_po	14,24	± 4,40		
KG_supras_pred	14,04	± 4,54	3,964	0,001
KG_supras_po	13,10	± 3,74		
KG_pas_pred	19,97	± 6,32	1,606	0,125
KG_pas_po	19,56	± 6,07		
KG_stegno_pred	22,99	± 4,98	4,400	0,000
KG_stegno_po	20,83	± 5,17		
O_stegna_pred	52,60	± 2,86	4,985	0,000
O_stegna_po	51,75	± 2,55		
O_meč_pred	37,63	± 2,79	3,866	0,001
O_meč_po	37,15	± 2,72		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – vrednost t-testa; Sig. (t) – pomembnost statistike t.

Tabela 2: Povprečne vrednosti in standardni odkloni izmerjenih rezultatov različnih spremenljivk pri preizkušankah kontrolne skupine. T-test in njegova značilnost

Spremenljivka	M	SD	t	Sig. (t)
ATV	164,70	± 4,59	/	/
ATT_pred	62,50	± 4,90	- 1,632	0,119
ATT_po	62,91	± 4,87		
KG_triceps_pred	18,03	± 3,38	- 3,861	0,001
KG_triceps_po	18,42	± 3,33		
KG_meča_pred	16,05	± 4,56	- 2,333	0,031
KG_meča_po	16,19	± 4,64		
KG_supras_pred	14,74	± 3,42	- 4,616	0,001
KG_supras_po	15,15	± 3,52		
KG_pas_pred	19,03	± 3,98	- 6,902	0,000
KG_pas_po	19,72	± 4,00		
KG_stegno_pred	22,24	± 3,46	- 3,439	0,003
KG_stegno_po	22,51	± 3,39		
O_stegna_pred	54,45	± 1,88	- 2,373	0,028
O_stegna_po	54,63	± 1,78		
O_meč_pred	36,25	± 1,61	- 1,371	0,186
O_meč_po	36,33	± 1,62		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – vrednost t-testa; Sig. (t) – pomembnost statistike t.



90

pa vestno uporabo predpisane diete bi namreč zelo težko nadzorovati.

Vadba je imela vpliv tako na obseg stegna kot tudi meč, ki sta se v povprečju statistično značilno zmanjšala (Tabela 1).

Stanje prehranjenosti na osnovi podatkov o telesni višini in telesni teži smo določili z izračunavanjem indeksa telesne mase. Je nekakšen kazalec prehranjenosti za moške in ženske v starosti od 20 do 65 let, ne pa za otroke, mladostnike in starejše, ker je delež mišičja pri njih drugačen. Po finalnem merjenju smo prišli do ugotovitve, da so preizkušanke ostale v enakem razredu ITM (tj. razred normalne teže, ki ima mejo 20,00 – 24,99). Vendar pa se kljub temu moramo zavedati, da izračuni ITM ne upoštevajo telesne sestave (zmanjšanje % mišičja in povečanje % maščobne mase). Glede na izračunane rezultate in statistično obdelavo podatkov ($p = 0,000$) smo ugotovili, da je imela vadba pozitiven (statistično značilen) vpliv na spremembo ITM. Do podobnih pozitivnih ugotovitev so prišli tudi pri nekaterih prejšnjih raziskavah (Cakmakci, Sanioglu, Vatansev in Marakoglu, 2008; Cakmakci in Gezer, 2008), kjer so ugotovili pozitiven ($p < 0,05$) vpliv vadbe step aerobike na indeks telesne mase oseb ženskega spola.

Vrednosti finalnih meritev maščobne mase so se v povprečju znižale in posledično lahko trdimo, da je vadba aerobike pozitivno vplivala na delež maščobne mase. Pozitiven učinek vadbe aerobike na delež maščobne mase pa so ugotovili tudi v nekaterih drugih raziskavah (Tsai, 2006). Našo trditev smo preverili s pomočjo t-testa, ki je pokazal statistično značilne razlike ($p = 0,011$) pri preizkušankah. Pri tem pa lahko zopet omenimo, da bi bil v veliki verjetnosti prisoten še večji napredek, v kolikor bi bile preizkušanke deležne tudi kakšne prehrane/diete. Pozitiven učinek kombinacije vadbe aerobike in ustrezne prehrane so potrdili tudi nekatere raziskave (Adachi, Shimamoto, Takahashi, in Tanaka, 1998; Akdur, Balota, Güven, Sözen in Yigit, 2007).

Na podoben način smo preverili tudi morebiten napredek preizkušank v deležu mišične mase, ki se je statistično značilno povečala za 1,04 %. Pri spodnjih okončinah je prišlo do relativno velikega zmanjšanja kožnih gub in le do znanega zmanjšanja obsega, iz česar bi lahko sklepali na povečanje mišične mase predvsem v tem predelu telesa.

■ Sklep

Raziskava je pokazala, da vadba aerobike že 2-krat tedensko pozitivno vpliva na številne morfološke dejavnike in telesno sestavo udeleženk. Na ta način lahko ohranjamo ali celo zmanjšamo telesno maso, količino podkožnega maščevja, na drugi strani pa v procesu staranja ohranjamo ali celo povečamo količino mišične mase. Nespremenjeno in v določenih spremenljivkah celo poslabšano stanje kontrolne skupine kaže predvsem na pomembnost gibanja v življenju, predvsem z vidika ohranjanja zdravja, funkcionalnih in estetskih komponent. V današnjem času se večina razvitih dežel sooča s problemom debelosti in številnimi bolezenskimi stanji, ki so povezana z njo. Ne samo pravilno prehranjevanje, predvsem telesna aktivnost je ključ do uspeha in preprečevanja negativnih vplivov sodobnega načina življenja. Aerobika v tej smeri pomeni atraktivno zabavno in koristno obliko športno-rekreacijskih programov, ki vključuje vedno večje množice ljudi. Kot takšno bi jo morali ohranjati, razvijati še naprej njene pojavne oblike in jo po možnosti vključevati v najrazličnejše programe hujšanja oziroma spreminjanja telesne sestave.

■ Literatura

1. Farpour-Lambert, N.J., Aggoun, Y., Marchand, L.M., Martin, X.E., Herrmann, F.R. in Beghetti, M. (2009). Physical activity reduces systemic blood pressure and improves early markers of atherosclerosis in pre-pubertal obese children. *Journal of the American College of Cardiology* 54 (25), 2396–2406.
2. Fras Z. (2002). Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. *Zdravstveno Varstvo*, 41 (1-2), 27–34.

3. Hlastan Ribič, C. (2003). Prehrana športnikov in telesno bolj dejavnih. V H. Berčič (ur.) *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije*: Rogla: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo (str. 28-29). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
4. Leslie, E., Cerin, E., Gore, C.J., St. George, A., Bauman, A. in Owen, N. (2004). Gender, age and educational attainment differences in Australian adults' participation in vigorous sporting and fitness activities. *Journal of Physical Activity and health*, 1, 377–388.
5. Mišigoj Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje. Znanstveni dokazi, stališča in priporočila zveze društev športnih pedagogov Slovenije*: Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije: Zagreb: Kineziološka fakulteta.
6. Nielsen, G.A. in Andersen, L.B. (2003). The association between high blood pressure, physical fitness, and body mass index in adolescents. *Preventive Medicine* 36 (2), 229–234.
7. Pedersen P. K. in Saltin B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16 (1), 3–63.
8. Pori, M. in Sila, B. (2010). Priljubljenost športnorekreativnih aktivnosti v povezavi s spolom in izobrazbo. *Šport*, 58(1/2), 108–111.
9. Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Zagorc, M., Zaletel, P. & Jeram, N. (2006). *Aerobika – dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Anže Jurgele, prof. šp. vzg.
Podlubnik 149a, 4220 Škofja Loka
E-pošta: anze.jurgele1@gmail.com



Bojan Jošt,
Maja Ulaga, Janez Vodičar

Ovrednotenje tekmovalne uspešnosti smučarjev skakalcev ob upoštevanju faktorja vpliva dolžine zaletišča in vetra

Izvilleček

Tekmovalna uspešnost smučarjev skakalcev je kompleksna odvisna spremenljivka, ki jo določa več neodvisnih spremenljivk. Med tistimi, ki so poznane in se že upoštevajo pri ovrednotenju tekmovalne uspešnosti skakalcev na najvišji ravni tekmoval, sta spremenljivki dolžina zaleta in hitrost vetra v tangencialni smeri. Namen raziskovalne študije je bil proučiti nekatere vidike relacij med obema neodvisnima spremenljivkama in kriterijsko spremenljivko dolžino skoka. Na finalnem posamičnem tekmovalju 24. 03. 2013 v Planici, kjer je nastopilo 30 najbolje uvrščenih skakalcev v svetovnem pokalu, je bila ugotovljena statistično značilna korelacija ($p < 0.01$) med spremenljivko hitrost vetra v tangencialni smeri in dolžino poletov pri obeh tekmovalnih serijah. Teoretična analiza je ob upoštevanju nekaterih praktičnih rezultatov pokazala, da je faktor zaletišča nekoliko precenjen in tako so lahko skakalci pri povišanju zaletnega mesta nekoliko bolj oškodovani in pri znižanju zaletnega mesta nekoliko bolj nagrajeni. Pri izračunu korekcijskih točk zaradi vpliva vetra se hipotetično kaže vse večji problem pri uporabi sedanjega linearnega modela. Kot kažejo nekateri teoretični argumenti, bi bil bolj ustrezen nelinearni model izračuna korekcijskih točk. Ta pride do izraza pri velikosti hitrosti vetra, ki presega mejo 1 m/s.

Ključne besede: smučarski poleti, tekmovalna uspešnost, faktor dolžine zaletišča, faktor vpliva vetra.



Evaluation of the competitive performance of ski jumpers considering the inrun length factor and the wind factor

Abstract

The competitive performance of ski jumpers is a complex dependent variable defined by several independent variables. Those which are known and are already considered in the evaluation of the competitive performance of ski jumpers at the top competition level also include the variables inrun length and wind speed in a tangential direction. The purpose of the research study was to examine some aspects of the relations between both independent variables and the criterion variable of jump length. In the final single competition held on 24 March 2013 in Planica, where the 30 best ranked ski jumpers in the world cup participated, a statistically significant correlation was established ($p < 0.01$) between the variable of wind speed in a tangential direction and flight length in both competition series. A theoretical analysis taking some practical results into account showed that the inrun factor was slightly overestimated, so the ski jumpers were slightly disadvantaged when the starting bar was heightened and gained some advantages when it was lowered. Use of the current linear model is hypothetically increasingly problematic when calculating correction points due to the effect of the wind. As shown by some theoretical arguments, a non-linear model of the calculation of correction points would be more appropriate. It is more practical when the wind speed is high, exceeding 1 m/s.

Key words: ski jumping, competitive performance, inrun length factor, wind factor

■ Uvod

V letu 2009 je mednarodna smučarska zveza v poletnem delu na najvišji ravni tekmovalni prvič poskusno uporabila nov način ovrednotenja tekmovalne uspešnosti smučarjev skakalcev. Sprememba je nastala pri ovrednotenju dolžine skoka zaradi vpliva vetra in spremembe zaletnega mesta znotraj posamezne tekmovalne serije.

Mednarodna smučarska zveza je omenjeno metodo uporabila zaradi naslednjih dveh ključnih razlogov:

- zaletno mesto se lahko spremeni znotraj posamezne serije (ni več ponovitev serije pri predolgi skokih);
- dolžina skoka se ob upoštevanju vpliva vetra lahko bolj pravično določi glede na gibalno tehnično uspešnost skakalca.

V sezoni 2009/10 je bila tekmovalna uspešnost smučarjev skakalcev na svetovnem pokalu in svetovnem prvenstvu že v celoti ovrednotena po novem pravilu. Po štirih letih veljavnosti omenjega pravila se odpira vprašanje njegove natančnosti in pravičnosti. Novo ovrednotenje tekmovalne uspešnosti je občasno povzročilo določene nejasnosti in nerazumevanje, kar pa je pri spremljanju vrhunskih skakalcev povzročilo več dilem in dvomov glede pravičnosti uporabe novega pravila.

Vprašanje pa je: "Ali je današnja metoda za ovrednotenje tekmovalne uspešnosti smučarjev skakalcev zaradi spremembe zaletnega mesta in vpliva vetra res dovolj natančna oziroma posledično pravična?"

Predmet pričujoče študije je analiza ovrednotenja tekmovalne uspešnosti smučarjev skakalcev glede na nova pravila, ki ovrednotijo dolžino skoka z dodatnimi točkami zaradi vpliva vetra in spremembe dolžine zaletišča.

■ Metode dela

Metoda dela vključuje metodo teoretične (Vaverka, 1987) in eksperimentalne analize tekmovalne uspešnosti smučarjev skakalcev.

Vzorec merjencev je zajemal smučarje skakalce, ki so nastopili na finalni nedeljski tekmi 24. 03. 2013 v Planici. Na tej tekmi je v obeh serijah nastopilo 30 najbolje uvrščenih skakalcev v svetovnem pokalu. V obeh serijah so tekmovalci nastopili iz enakega zaletišča (glej rezultate na www.fis-ski.com).

Analiza je potekala na vzorcu naslednjih spremenljivk:

- **Dolžina skoka (m):** Izmerjena in preračunana v točke je bila po predpisih mednarodne smučarske zveze FIS. Dolžina skoka, izmerjena do pol metra natančno, se na vsaki skakalnici preračuna v točke, ki so odvisne od velikosti skakalnice. Izhodišče za izračun predstavlja kalkulacijska točka K, ki pomeni 60 točk. Daljši skoki povečujejo število točk, krajši skoki pa zmanjšujejo število točk.
- **Zaletna hitrost (km/h):** Izmerjena je bila po pravilih mednarodne smučarske zveze FIS. Podatki so povzeti iz uradnih rezultatov izbranih tekmovalnih serij.
- **Višina leta osi kolčnega sklepa v vertikalni smeri v točki 112 m glede na snežno podlago doskočišča (m):** Izmerjena je bila s pomočjo dvodimenzionalne kinematične analize (2D). Krivulja leta je bila posneta z video kamero s frekvenco 30 posnetkov na sekundo. Kamera je bila postavljena pravokotno na krivuljo leta. Os kamere je bila locirana na višino 4,5 m nad snežno podlago, bila je označena in razvidna s pomočjo senzorja za merjenje hitrosti vetra na nasprotni strani letalnice. Senzor za merjenje hitrosti vetra je bil nameščen na vrh vertikalno postavljene droga točno na točko, oddaljeno 112 m od roba letalnice. Os senzorja je bila na višini 4,5 m nad snežno podlago. Vidljivost v času snemanja je bila dobra. Posnetki so omogočili dobro izmero višine leta.
- **Hitrost vetra v tangencialni smeri glede na krivuljo leta (m/s):** Izmerjena je bila po pravilih mednarodne smučarske zveze FIS. Veter se izmeri za vsakega skakalca posebej v realnem času leta v petih ločenih točkah vzdolž doskočišča skakalnice. V vsaki točki se izmeri:

- smer delovanja vetra,
- hitrost vetra (m/s).

V vsaki točki se vektorsko izračuna hitrost vetra v tangencialni smeri s pomočjo cosinusne funkcije kot med tangento in smerjo rezultantne sile učinkovanja vetra. Pri vrednosti kota $\alpha = 0$ kotnih stopinj je vrednost 1 in pri kotu $\alpha = 90$ kotnih stopinj je vrednost enaka 0. Na podlagi velikosti vetra v tangencialni smeri v vseh petih točkah se nato izračuna povprečna vrednost hitrosti vetra v tangencialni smeri. Tako dobljena vrednost služi za izračun korekcije dolžine skoka. Podatki o velikosti vetra v tangencialni smeri so bili povzeti iz uradnih rezultatov izbranih tekmovalnih serij.

- **Sprememba dolžine zaletišča (m):** Podatki so povzeti iz uradnih rezultatov izbranih tekmovalnih serij.

Metoda za ovrednotenje tekmovalne uspešnosti zaradi spremembe višine zaletnega mesta: Višina zaletnega mesta vpliva na velikost zaletne hitrosti in s tem seveda tudi hitrosti vzleta. Z novim pravilom se lahko zaletno mesto glede na prvega tekmovalca, ki je že opravil svoj skok, poveča ali pomanjša. Temu ustrezno se tudi poveča ali pomanjša število točk dosežene dolžine skoka. Sprememba točk dolžine skoka se izračuna po formuli:

$\Delta DS = GF \times \Delta DZ$, pri čemer uporabljeni simboli pomenijo: ΔDS – sprememba točk pri preračunu dolžine skoka, povzročena zaradi spremenjene dolžine zaletišča; GF – ocena faktorja spremembe dolžine zaletišča za 1 m, ki se določi pred tekmovaljem za vsako skakalnico posebej (npr. 7.74 točke za 1 m); ΔDZ – dejanska sprememba dolžine zaletišča znotraj posamezne tekmovalne serije.

Metoda za ovrednotenje tekmovalne uspešnosti zaradi vpliva hitrosti vetra v tangencialni smeri: K izmerjeni in preračunani dolžini se skoka se prištejejo ali odštejejo točke, ki jih povzroči hitrost vetra določena v tangencialni smeri. Uporabi se formula:

$\Delta w = TWG \times FVS$, pri čemer pomeni:

Δw – sprememba točk dolžine skoka, povzročena zaradi učinka vetra na dolžino skoka (m);

TWG – hitrost vetra tangencialno – povprečna vrednost (m/s);

FVS – faktor vpliva hitrosti vetra zaradi velikosti skakalnice.

Faktor vpliva hitrosti vetra (FVS) se zaradi velikosti skakalnice praviloma izračuna po formuli:

$$FVS = (HS - 36)/20$$

HS – velikost skakalnice – *hill size* (m)

Primer izračuna:

Velikost skakalnice HS = 130 m, dolžina skoka DS = 119,5 m, veter v hrbet je - 1,00 m/s

$$\Delta w = 1.00 \times [(130 - 36)/20] = 1.00 \times 4.7 = + 4,7 \text{ točke}$$

V končen seštevek se zaradi vetra v hrbet prišteje + 4,7 točke.

Na letalnica pa velikost faktorja vpliva hitrosti vetra lahko določi tudi vodstvo tekmovanja ob upoštevanju specifičnih okoliščin posamezne letalnice (v Planici je bil v letu 2010 ta faktor 10.74 točk za 1 m/s, v letu 2013 pa 12 točk za 1 m/s).

Vpliv vetra na tekmovalno uspešnost smučarjev skakalcev je seveda odvisen tudi od smeri vetra glede na tangencialno smer delovanja vetra. Če deluje veter v hrbet skakalca, se točke za dolžino skoka prištejejo, če deluje v prsa, se točke za dolžino skoka odštejejo.

Rezultati in razlaga

Rezultati osnovne statistične analize v raziskavo vključenih spremenljivk so prikazani v Tabeli 1.

Dolžina poletov v obeh tekmovalnih serijah je bila v najmočnejši statistično značilni korelaciji ($p < 0.01$) s spremenljivko hitrost vetra v tangencialni smeri. Korelacija je bila celo nekoliko višja kot pri spremenljivki višine leta skakalca v točki 112 m od roba odskočne mize.

Ovrednotenje tekmovalne uspešnosti ob upoštevanju spremembe dolžine zaletišča

Zaletna hitrost smučarja skakalca pomeni tudi vpliv na hitrost vzleta in posledično hitrost leta. Pri vzletu dominira vodoravna komponenta vzletne hitrosti (v_x). Sprememba vrednosti te hitrosti za 1 m/s (3,6 km/h) bi povzro-

Tabela 1: Rezultati osnovne statistične analize, nedelja, 24. 03. 2013, posamično tekmovanje, prva in druga serija, dopoldan 10.00h–12.03h

Nedelja 24. 03. 2013	DS	ZH	W	VL
Prva serija n = 31, G21				
MIN	159,0	104,6	-3.1	2.9
MAX	218,0	106,3	8.5	7.9
SD	12.7	0.50	2.6	1.2
MEAN	196,6	105,3	2.3	5.8
Korelacija z DS		.38*	-.51**	.50**
Druga serija n = 30, G22				
MIN	171,5	104,7	-5.0	4.0
MAX	217,5	106,5	9.7	8.1
SD	13.8	0.44	2.8	1.0
MEAN	197,3	105,6	2.8	6.0
Korelacija z DS		.15	-.66**	.43*

Legenda: DS – dolžina skoka (m), ZH – zaletna hitrost (km/h), W – jakost vetra v tangencialni smeri letenja (točke korekcije dolžine skoka), VL – višina leta (m).

čila vsako sekundo leta približno 1 m daljši skok. Spremembo dolžine skoka v horizontalni smeri (ΔDS_x) se izračuna po formuli:

$$\Delta DS_x = \Delta v_x \times t,$$

pri čemer pomeni: Δv_x – velikost spremembe zaletne hitrost v horizontalni smeri, t – čas leta ob upoštevanju horizontalne komponente x .

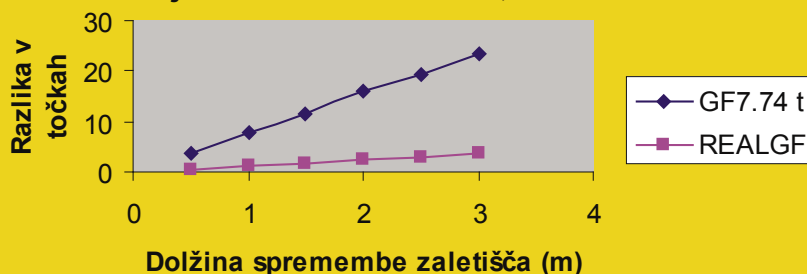
Čas leta na skakalnicah je odvisen od njihove velikosti in dolžine skokov (Gasser, 2008). Na najmanjših skakalnicah lahko znaša 1 sek, na največjih letalnicah pa tudi več kot 7 sekund. Seveda je treba ob izračunu upoštevati predpostavko, da to velja zgolj za istega tekmovalca in pri istem skoku, pri katerem se mehanske značilnosti leta ne spreminjajo.

Upoštevati pa je treba naklon doskočišča in krivuljo leta, ki je za skakalce različna. S povečanjem naklona doskočišča se povečuje tudi dolžina skoka. Na skakalnici se naklon doskočišča spreminja od cca. 25 do 38 kotnih stopinj. Na letalnici v Planici polet 200 m traja približno 6 sekund. Pri povečani hitrosti za 1 m/s bi skakalec podaljšal dolžino poleta za najmanj 6 m (7,2 točke) in največ 7 m (8,4 točke). Pri hitrosti, povečani za 1 km/h, bi bila ta razlika od 1.67 m (2 točki) do 1.94 m (2,33 točke).

Na sobotnem ekipnem tekmovanju 23. 3. 2013 v Planici je v prvi tekmovalni seriji tretja skupina skakalcev nastopila z zaletnega mesta št. 22 in četrta skupina z zaletnega mesta št. 19. Razlika v povprečni zaletni hitrosti je znašala 0.8 km/h (0,2 m/s). Ta razlika je povzročila spremembo dolžine poleta za približno 1,34 m (1,61 točke) do 1,55 m (1,86 točke). Razlika v dolžini obeh zaletov je bila 1.52 m. Po FIS določilu ob upoštevanju faktorja (7,74 za 1 m) je to pomenilo 11,76 točke oziroma slabih 10 m razlike v dolžini skoka. Dejanska razlika (Slika 1) pa je znašala v povprečju 1.5 m (1,8 točke).

Obstaja verjetnost, da so bili skakalci, ki se jim je dolžina zaletnega mesta znotraj serije spremenila, ali preveč oškodovani ali pa pa preveč nagrajeni. Namen Mednarodne smučarske zveze FIS je bil povsem upravičen, da se z nižanjem zaletišča ne oškoduje (predvidoma predvsem najboljših skakalcev). To je v zadnji tekmovalni sezoni 2012/13 povzročilo tudi taktiziranje trenerjev, ki so z lastnim izborom nižjega zaletnega mesta računali na to dokaj neupravičeno nagrado. Nekaterim se je ta izbor posrečil (npr. zmaga Kamila Stocha na svetovnem prvenstvu v Predazzu 2013 na večji skakalnici), v večini primerov pa ne.

Razmerje med določenim in realnim faktorjem dolžine zaletišča, Planica 2013



Slika 1: Razlika med vnaprej določenimi korekcijskimi točkami zaradi spremembe dolžine zaletišča in realno oceno omenjenih točk na podlagi spremembe zaletne hitrosti, sobotno ekipno tekmovalstvo v Planici 23. 3. 2013.

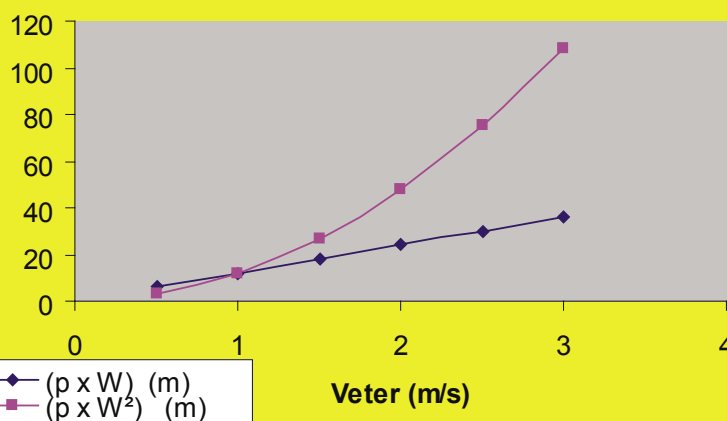
Ovrednotenje tekmovalne uspešnosti ob upoštevanju vpliva hitrosti vetra v tangencialni smeri

Trenutno veljavna metoda določitve smeri in sile vetra v tangencialni smeri krivulje leta odpira več vprašanj in problemov:

- Izračun korigiranih točk zaradi vpliva vetra temelji na linearnem modelu. Na manjših skakalnicah (morda do HS100 m) pri manjšem učinkovanju vetra (do 1 m/s) je morda ta model še ustrezen. Na večjih skakalnicah in predvsem letalnicah pa linearni model ni dobra rešitev. Učinki aerodinamičnih sil delujejo nelinearno glede na velikost hitrosti leta (s kvadratom te hitrosti). Zato bi se moralo pri izračunu korekcijskih točk upoštevati nelinearno transformacijo. Pri majhni vrednosti hitrosti vetra zadeva ni problematična. Z naraščanjem vrednosti hitrosti vetra pa se učinek

verjetno povečuje s kvadratom izmerjene vrednosti. To zahteva spremembo formule za izračun korekcijskih točk, ki bo temeljila na nelinearnem modelu (Tabela 2):

Odnos med linearnim in nelinearnim modelom



Slika 2: Odnos med linearnim in nelinearnim modelom, primer – letalnica v Planici 2013.

Tabela 2: Linearni in nelinearni model izračuna korekcijskih točk na podlagi velikosti hitrosti vetra

W (m/s)	(p x W) (m)	(p x W²) (m)	razlika v metrih
0,5	6	3	-3
1,0	12	12	0
1,5	18	27	+9
2,0	24	48	+24
2,5	30	75	+45
3,0	36	108	+72

Linearni model: $\Delta DS' = (p \times W)$ oziroma $\Delta DS' = (p \times W)$

Nelinearni model: $\Delta DS' = (p \times W^2)$ oziroma $\Delta DS' = (p \times W^2)$

Primer izračuna: Faktor p je povzet za letalnico v Planici, p = 12 m za W=1 m/s

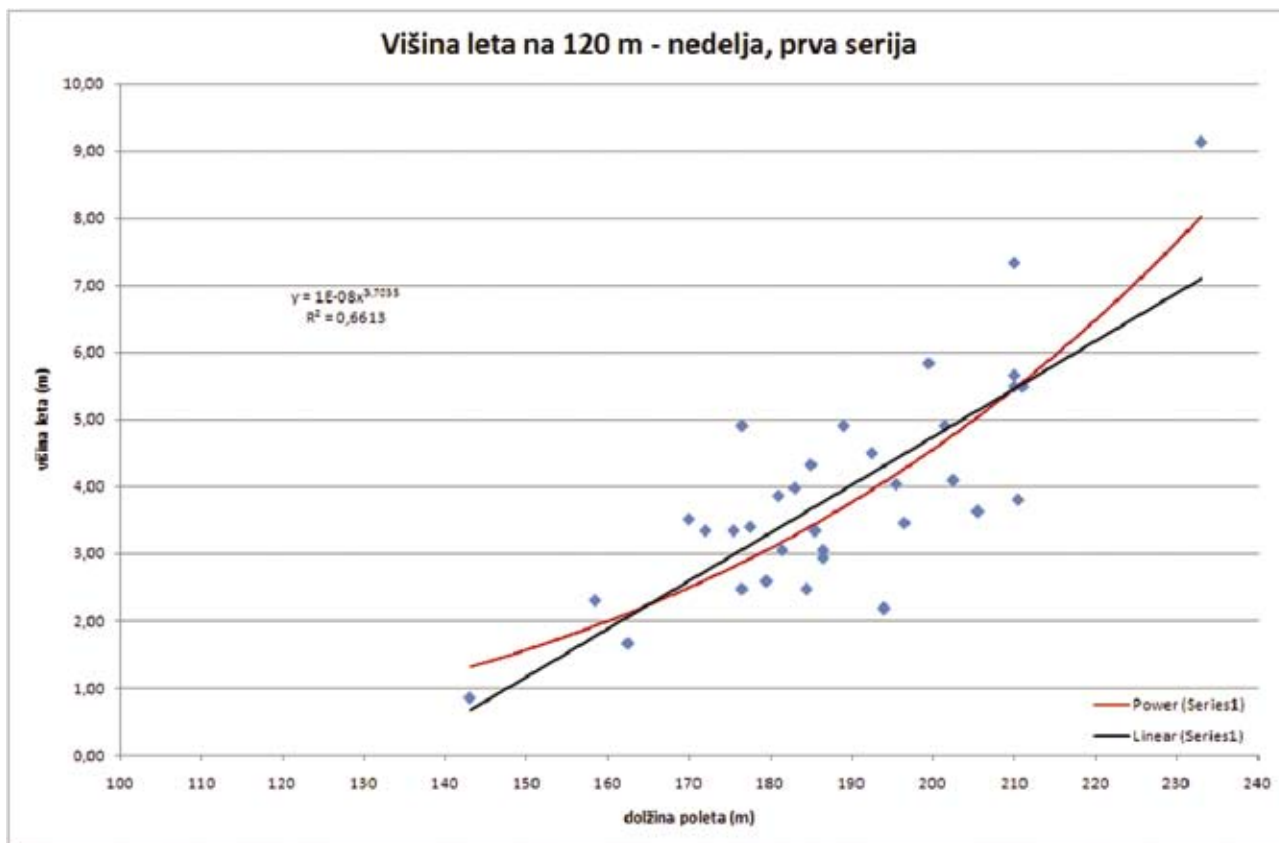
Pri nizkih vrednostih hitrosti vetra (do 1 m/s) so razlike med modeloma minimalne (Slika 2). Pri porastu vrednosti hitrosti vetra preko vrednosti 1 m/s se razlike močno povečujejo.

Ob predpostavki, da bi skakalec skočil pri vetru 2,0 m/s, bi se dolžina poleta 200 m podaljšala pri linearnem modelu na 224 m in pri nelinearnem modelu na 248 m. Pri vetru 3 m/s pa bi bil prirastek pri nelinearnem modelu kar 108 m. To bi lahko pomenilo celo dolžino poleta preko 300 m. Nekaj podobnega se je prav gotovo zgodilo pri poletu Simona Ammana, dolgem 233 m v Planici leta 2009 (Slika 3). Regresijska premica med višino leta in dolžino poleta je pokazala, da je imel SA pri poletu 233 m izjemno višino, ki je močno preseгла regresijsko premico. Drugače rečeno, SA bi lahko dosegel omenjeno dolžino pri precej

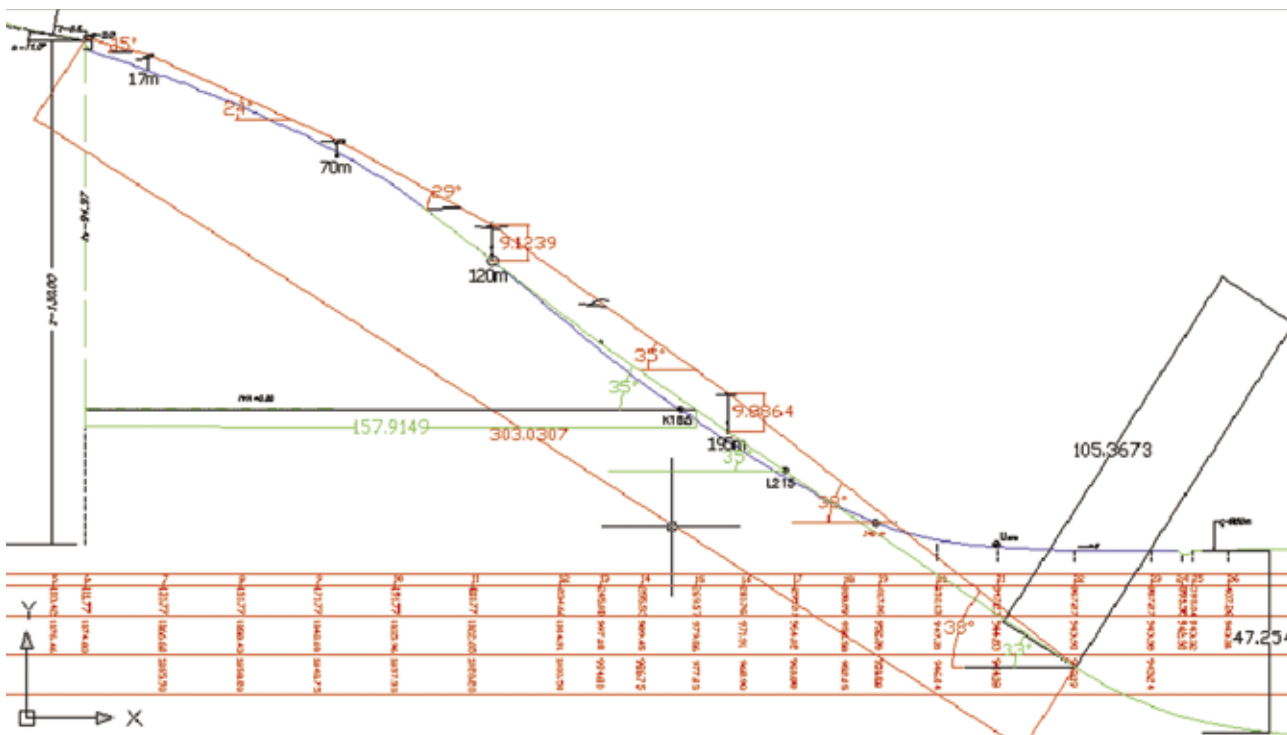
nižji krivulji leta. Verjetno je na znaten dvig krivulje leta poleg odlične tehnike leta vplival tudi močan veter, delujoč v prsi skakalca z močnim termičnim vzgonskim vplivom.

Simulacija povečane letalnice v Planici je pokazala (Slika 4), da bi Simon Ammann s tem poletom na povečani planiški letalnici poletel kar 303m (Jošt, 2010).

Razvoj najdaljših poletov je in bo predvsem odvisen od pogojev, v katerih bo vodstvo tekmovalj dovoljevalo iz-



Slika 3: Regresijska krivulja med višino krivulje leta v točki 120 m in dolžino poletov na planiški velikanki (Jošt, 2010).



Slika 4: Simulacija poleta Simona Ammann 303 m, temelječa na njegovem poletu 233 m z dne 22. 3. 2009, doseženim v prvi tekmovalni seriji v Planici (Jošt, 2010).

vedbo poletov. V Planici se bo verjetno prav ta faktor zaradi možnega močnega vzgonskega termičnega vetra izkazal kot najpomembnejši faktor nadaljnjega razvoja svetovnega rekorda.

Pri uporabi linearnega in predvsem nelinearnega modela se kaže problem določiti izhodiščni ponder za izračunavanje korekcijskih točk zaradi vpliva hitrosti vetra v tangencialni smeri. Skakalec ima pri letu različno vzletno hitrost, ki je odvisna od velikosti skakalnice. To pa vsekakor ni ničelna hitrost in z velikostjo skakalnice narašča.

Problematika vpliva vetra na dolžino skokov je prav gotovo kompleksna in zadeva tudi naslednje probleme:

- Tangencialna smer se na različnih skakalnicah kaže z vidika optimiziranja dolžine skoka različno. V prvem delu leta pri nizkem kotu med tangento leta in horizontalno osjo (20 kotnih stopinj) je situacija povsem drugačna kot v zaključnem delu leta (40 kotnih stopinj). Na majhnih skakalnicah morda te spremembe niso značilne. Na letalnicah pa imajo močan vpliv na dolžino poletov. Izračun temelji na povprečju in ne upošteva omenjenih razlik. Končni izračun vpliva vetra mora bolj upoštevati specifičnost posameznih točk glede na doseženo dolžino skoka oziroma poleta.
- Skakalci letijo pri različnih kotih in lahko manj ali bolj individualno odstopajo od določenega kota tangente na krivuljo leta (Jošt, Kugovnik, Strojnik in Colja, 1997; Jošt, 2010).
- Delovanje vetra je praviloma večsmerno. Tangencialni veter se izračuna matematično ob upoštevanju skupne komponente sile vetra. V realnosti je situacija pri isti izračunani vrednosti v tangencialni smeri lahko za skakalce precej različna. To se je v praksi že pokazalo na primer na tekmovalstvu v Lahtiju 2013. Pri isti izračunani vrednosti korekcijskih točk so bili nekateri skakalci povsem nemočni in so dosegli bistveno slabše dolžine skoka (vzrok je bil verjetno v močnem stranskem vetru in z njim povezanim turbulentnem zračnem toku). Delno rešuje ta problem omejitev smeri vetra znotraj tangencialnega koridorja.
- Pri izmeri hitrosti vetra so lahko prisotne velike napake zaradi točkovnega

zajema podatkov o vetru. Na letalnicah je lahko na različnih prostorskih točkah nad doskočiščem različen vpliv vetra, ki ga točkovni senzorji ob skakalnici ne zaznajo. Točkovni senzorji hitrosti vetra ne merijo te spremenljivke v osi krivulje leta skakalca. Na letalnici so lahko odmaknjeni od osi krivulje leta tudi več kot 10 m.

- V modelu izračuna korekcijskih točk niso upoštevane značilnosti zračnega toka: V laminarnem zračnem toku je lažje in bolj učinkovito leteti kot v močnem turbulentnem zračnem toku. Močne turbulence ne vplivajo samo na dolžino skoka, ampak tudi na stabilnost položaja sistema skakalec-smuči med letom. To pa pomeni tudi vpliv na varnost poleta. Na letalnicah se lahko med poletom bistveno spreminjajo značilnosti zračnega toka pri istem skakalcu v različnih segmentih poleta in med posameznimi skakalci. Te spremembe niso upoštevane in se vedno izračunajo kot povprečne vrednosti.
- Izračun korekcijskih točk temelji zgolj na objektivni oceni smeri in velikosti sile vetra. Ne upošteva pa subjektivnih okoliščin, ki jih sprožajo različne situacije. Izvesti optimalno tehniko odskoka in leta pri močnem vetru v hrbet je mnogo težje kot pri močnem vetru v prsa. To je npr. tako, kot bi košarkarju pri prostih metih povečali težo žoge (verjetno bi povsem drugače zadeval pri uporabi trikrat težje žoge). S tega zornega kota bi moral biti pri vetru v hrbet ponder izračuna korekcijskih točk dolžine skoka večji.
- Izračun korekcijskih točk ne upošteva značilnosti tehnike leta smučarjev skakalcev. Vsak položaj skakalca ima svojo aerodinamično učinkovitost in je različno odvisen od aerodinamičnih sil med letom seveda v povezavi s hitrostjo letenja, ki učinke teh sil povečuje s kvadratno funkcijo (Seo, Murakami in Yoshida, 2004; Virnavirta, Kiveskas in Komi, 2001; Virnavirta, Isolehto, Komi, Bruggemann, Muller in Schwameder, 2005).
- Izračun korekcijskih točk ne upošteva morfoloških značilnosti sistema skakalec-smuči. Na učinkovitost leta vpliva spremenljivka BMI in predvsem telesna teža (Schmolzer in Müller, 2002). V zadnjem letu je bila spremenjena tudi velikost skakalnega dresa, ki je z manj-

šim volumnom povzročila poslabšanje aerodinamične učinkovitosti v fazi leta. Zanimivo je, da Mednarodna smučarska zveza FIS predpisuje velikost dresov zgolj po zunanjih telesnih merah, ne upošteva pa telesne teže ali telesno-masnega indeksa BMI. Skakalci z višjo vrednostjo BMI bi lahko imeli nekoliko večji dres, s čimer bi bili bolj konkurenčni lažjim skakalcem.

Sklepne ugotovitve raziskave:

- V okviru novega pravila, ki dopušča spremembo zaletnega mesta znotraj ene tekmovalne serije smučarjev skakalcev, je težko natančno opredeliti ponder za izračun točk tekmovalne uspešnosti, ki jih prinaša sprememba zaletišča. Prav gotovo pa je bil ta faktor (7,74 točke za 1 m) za skakalce na letalnici v Planici 2013 previsok. V realnosti je faktor zaleta znašal precej manj, približno 1,22 točke za 1 meter spremenjene dolžine zaleta. Znižanje zaletnega mesta pomeni za posameznega skakalca tudi psihološki stres in lahko močno poslabša tekmovalno zmogljivost. S tega zornega kota je prav, da je ponder višji in morda celo ustreza trenutnemu stanju. To je stvar strokovne presoje Mednarodne smučarske zveze FIS. Seveda pa v vsakem primeru sprememba zaletnega mesta znotraj posamezne serije pomeni objektivno različne štartne pogoje. Zato bi morala biti sprememba zaletnega mesta izvedena kot najbolj nujen izhod v najbolj kritičnih situacijah, ki ogrožajo izvedbo posamezne tekmovalne serije (serije ni mogoče prekiniti in začeti znova) ali varnost posameznih tekmovalcev (npr. pri vztrajanju na previsokem zaletnem položaju).
- Izračun korigiranih točk pri novem pravilu, ki upošteva vpliv hitrosti vetra v tangencialni smeri, temelji na linearnem modelu. Na manjših skakalnicah (morda do HS100 m) pri manjšem učinkovanju vetra (do 1 m/s) je morda ta model še ustrezen. Na večjih skakalnicah in predvsem letalnicah pa linearni model ni dobra rešitev. Učinki aerodinamičnih sil delujejo nelinearno glede na velikost hitrosti leta (s kvadratom te hitrosti). Zato bi se moralo pri izračunu korekcijskih točk upoštevati nelinearno transformacijo, ki lahko ob močnejših sunkih vetra bistveno bolj vplivajo na tekmovalno uspešnost smučarjev skakalcev. Pri tem pa lahko skakalec preveč

pridobi ali izgubi pri izračunu končne tekmovalne uspešnosti.

Uporaba novega pravila za ovrednotenje tekmovalne uspešnosti odpira več dilem in problemov, ki upravičeno odpirajo dvom v večjo pravičnost njegove aplikacije. Situacija, v kateri se trenutno nahaja vodstvo tekmovalcev v smučarskih skokih, pa je težavna. Po mnenju večine strokovnjakov je uporaba novega pravila nujna, saj rešuje nekaj težkih problemov, ki so bili prisotni pred uvedbo pravila. Še vedno prevladuje skupno prepričanje, da je boljše uporabiti trenutno veljavno pravilo, kot pa stopiti korak nazaj in pravilo odpraviti. Treba pa je storiti korak naprej v smislu iskanja še bolj tehnološko izpopolnjenih merilnih instrumentov za določanje velikosti spremenljivk, ki vplivajo na tekmovalno uspešnost skakalcev ne glede na njihovo tehnično učinkovitost.

Literatura in viri

1. Gasser, H.H. (2008). *Skisprungschanzen Bau – Normen 2008* (Ausführungsbestimmungen zu Art. 411 der IWO Band III – Juni 2008). Oberhofen: FIS. (<http://www.fis-ski.com/>)
2. Jošt, B. (2010). Simulacija krivulje profila letalnice HS 300m na podlagi kinematične analize 233 metrov dolgega poleta Simona Ammanna v Planici 2009. *Šport*, 3-4, 130–135.
3. Jošt, B., Kugovnik, O., Strojnik, V. in Colja, I. (1997). Analysis of kinematic variables and their relation to the performance of ski jumpers at the World championship in ski flight at Planica in 1994. *Kinesiology - International Scientific Journal of Kinesiology and Sport*, 29 (1), 35–44.
4. Muller, W. (2002). *The New Jumping Hill in Innsbruck: Designed by means of flight path simulations*. Proceedings of WCB, Calgary 2002.
5. Schmolzer, B. in Muller, W. (2002). The importance of being light: aerodynamic forces and weight in ski jumping. *Journal of Biomechanics* 35, 1059–1069.
6. Seo, K., Murakami, M. in Yoshida, K. (2004). Optimal flight technique for V – style ski jumping. *Sports Engineering* 7, 97–104.
7. Vaverka, F. (1987). *Biomechanika skoku na lyžich*. PA Olomouc.
8. Virnava, M., Kiveskas, J. Komi, P.V. (2001). Take-off aerodynamics in ski jumping. *Journal of Biomechanics* 34 (4), 465–470.
9. Virnava, M., Isolehto, J., Komi, P.V., Bruggemann, G.P., Muller, E. in Schwameder, H. (2005). Characteristics of the early flight phase in the Olympic ski jumping competition. *Journal of Biomechanics* 38, 2157–2163.

prof. dr. Bojan Jošt, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport –
Katedra za filozofijo športa
e-pošta: bojan.jost@fsp.uni-lj.si



Milan Čoh

Biodinamična analiza pliometričnih skokov skakalk troskoka

Izvleček

Namen študije je bila biodinamična analiza kinematičnih in dinamičnih parametrov pri dveh modalitetah globinskih skokov (**drop jumps**) z višine 25 cm in 45 cm. V vzorec merencev so bile vključene 4 elitne skakalke troskoka. Njihovi najboljši rezultati v troskoku so variirali v razponu od 13.33 m do 15.06 m. Dinamične in kinematične parametre smo izmerili z bipedarno pritiskovno ploščo (**force plate**), ki je bila sinhronizirana z devetimi CCD kamerami. Pri globinskem skoku 25 cm so atletinje dosegle višino skoka 43.37 ± 5.39 cm, sila reakcije podlage je znašala 2770 ± 411 N, pri globinskem skoku 45 cm je bil rezultat višine skoka 45.22 ± 4.65 cm ob sili reakcije podlage 2947 ± 366 N. Vertikalna hitrost odrida pri globinskem skoku 25 cm je bila 2.77 ± 0.19 m.s⁻¹, pri globinskem skoku 45 cm pa 2.86 ± 0.15 m.s⁻¹. Na osnovi inverzne mehanike smo ugotovili največjo sklepno moč glede na telesno težo v segmentu kolenskega sklepa. Študija je pokazala, da globinski skoki z višine 45 cm zagotavljajo najboljše efekte razvoja odridne moči v pogojih ekscentrično koncentričnih kontrakcij.

Ključne besede: atletika, pliometrija, pritiskovna plošča.



<http://www.zimbio.com/pictures/>

Biodynamic analysis of the plyometric jumps of triple jumpers

Abstract

The purpose of the study was to perform a biodynamic analysis of kinematic and dynamic parameters in two modalities of drop jumps from 25 cm and 45 cm. The sample of subjects included four elite female triple jumpers. Their best results in triple jump ranged from 13.33 m to 15.06 m. Dynamic and kinematic parameters were measured using a bipedal force plate which was synchronised with 9 CCD cameras. The athletes' result for the drop jump from 25 cm was 43.37 ± 5.39 cm and the ground reaction force 2770 ± 411 N, whereas the result for the drop jump from 45 cm was 45.22 ± 4.65 cm, with the ground reaction force equalling 2947 ± 366 N. The vertical speed of the take-off in the drop jump from 25 cm was 2.77 ± 0.19 m.s⁻¹, and in the drop jump from 45 cm 2.86 ± 0.15 m.s⁻¹. Based on inverse mechanics, we established the highest joint strength/body mass ratio in the segment of the knee joint. The study showed that drop jumps from 45 cm ensure the best effects in terms of the development of take-off power in the conditions of eccentric-concentric contractions.

Key words: athletics, plyometrics, force plate

■ Uvod

Rezultat v troskoku je je definiran s hitrostjo zaleta in optimalnim razmerjem posameznih dolžin skokov. Vsak od parcialnih skokov predstavlja specifično motorično nalogo z določenimi karakteristikami, ki jih mora skakalka realizirati za uspešno izvedbo troskoka. Glede na nekatere dosedanje študij (Hay, 1992; Perttunen idr., 2000; Panoutsakopoulos in Kollias, 2008) je ohranjanje optimalne horizontalne hitrosti v fazi skoka (*hop*), koraka (*step*) in doskoka (*jump*) najpomembnejši faktor maksimalne dolžine troskoka. Kritična točka je prehod iz faze skoka (*hop*) v fazo koraka (*step*). Učinkovita transformacija zaletne hitrosti v odziv (*hop*) je povezana z pravilnim ritmom ter vizualno in kinestetično kontrolo (Yu in Hay, 1996; Hay, 1992; Kyrolainen idr., 2007). Razmerje dolžin skokov je odvisno od različnih gibalnih strategij skakalcev in skakalk. Eksistirajo tri tehnike troskoka: »Hop dominated«, »Hop jump« in »Balanced technique«. Pri prvem tipu tehnike je poudarjena dolžina prvega skoka, pri drugem tipu dolžina zadnjega skoka in pri tretjem tipu je uravnotežena dolžina skokov. Dolžine in razmerja skokov so definirani z izvedbo kontaktnih in letnih faz. Tranzicija horizontalne hitrosti je povezana prav z učinkovito tehniko odzivne akcije. V posameznih odzivih se pojavljajo ekstremno visoke vrednosti sile reakcije podlage. Perttunen idr. (2000) ugotavljajo, da pri skakalcih troskoka znaša maksimalna vertikalna sila reakcije podlage v fazi skoka »hop« 7945 N, v fazi skoka »step« 10624 N in v fazi skoka »jump« 9056 N. Z vidika neuro mišičnega sistema so to obremenitve, ki presegajo velikosti 15-kratne telesne teže atleta. Poleg velikosti sile reakcije podlage je pomemben kontaktni čas posameznih odzivov. Študije (Perttunen idr., 2000; Panoutsakopoulos in Kollias, 2008; Kyrolainen idr., 2009) kažejo, da znaša kontaktni čas prvega odziva (*hop*) od 0.120 s do 0.139 s, drugega odziva (*step*) od 0.150 s do 0.157 s in tretjega odziva (*jump*) od 0.177 s do 0.185 s.

Glede na biomehanske in neuromišične zakonitosti troskoka je eno od ključnih vprašanj diagnosticiranje področja moči skakalcev in skakalk troskoka. Glede na rezultate nekaterih študij (Bosco idr., 1995; Zatsiorsky, 1995; Komi, 2000) so dober pokazatelj specialne odzivne moči globinski skoki (*drop jumps*) z različnih začetnih višin. V našem eksperimentalnem postopku smo uporabili skoke z višine 25 cm in 45 cm. Pri obeh skokih je prisotna ekscentrično-koncentrična neuromišična modulacija. Ekscentrično-koncentrični cikel je posledica raztezanja zaradi zunanje sile in skrajševanja mišice v drugi fazi (SSC: *stretch – shortening cycle*, Komi in Gollhofer, 1997; Nicol idr., 2006). V ekscentrični fazi se v mišično-tetivnem kompleksu shrani določena količina elastične energije, ki jo je možno uporabiti v drugi fazi. Del elastične energije, ki je akumuliran v mišici, je na voljo samo določen čas. Na učinkovitost ekscentrično-koncentrične kontrakcije vpliva tudi čas preklopa. Daljši, kot je, manjša je učinkovitost kontrakcije. Poleg velikosti in hitrosti spremembe dolžine mišice ter časa preklopa je za učinkovitost ekscentrično-koncentrične kontrakcije zelo pomembna predaktivacija (Nicol idr., 2006). Ta definira prvi kontakt stopala s podlago in se manifestira zlasti pri sprintu ter horizontalnih in globinskih skokih. Predaktivacija ustrezno pripravi mišice na raztezanje in se manifestira v številu sklenjenih prečnih mostičev in spremembi vzdraženosti α- motoričnih živcev. Oba dejavnika vplivata na večjo togost mišice (ang. *short range stiffness*). Pri večji togosti mišice je manj izrazito raztezanje vezi in tetive, kar ima za posledico boljšo integracijo kemične in elastične energije v mišici (Komi in Gollhofer, 1997; Bobbert in van Soest, 2000; Komi in Nicol, 2000; Nicol idr., 2006). To pa pomeni večjo produkcijo mišične sile.

Namen naše študije je bil na vzorcu štirih elitnih skakalk troskoka ugotoviti izbrane kinematične in dinamične parametre pri globinskih skokih z višine 25 cm in 45 cm. Testa se razlikujeta v začetni višini. Predvidevamo lahko, da

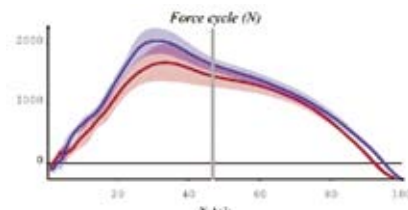
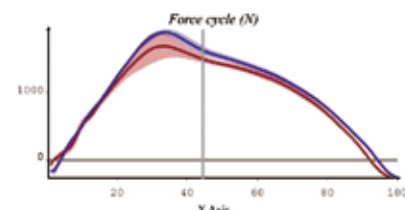
bo pri skokih z višine 45 cm prišlo do večje sile raztezanja mišic v ekscentrični fazi in s tem do večje integracije elastične in kemične energije v koncentrični fazi odziva. Zaradi večje količine akumulirane elastične energije, ki se lahko prenese v koncentrično fazo odziva ob predpogoju kratkega kontaktnega časa, lahko hipotetično pričakujemo višje vertikalne skoke. Oba testa sta pomembna diagnostična kazalnika nivoja odzivne moči skakalcev in skakalk troskoka. Cilj študije je na osnovi ugotovljenih kinematičnih in dinamičnih parametrov definirati optimalno višino globinskih skokov, ki imajo največji učinek na nivo specialne moči skakalk troskoka.

■ Metode dela

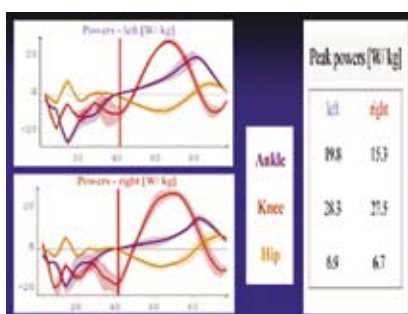
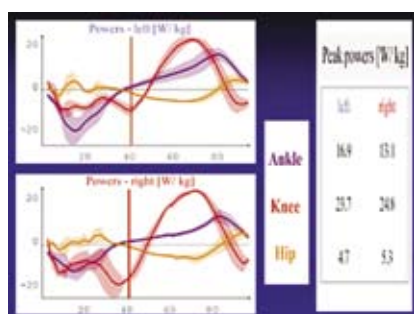
V vzorec merjencev so bile vključene štiri najboljše skakalk troskoka v Republiki Sloveniji (starost 26.3 ± 4.2 let, višina 171.3 ± 9.6 cm in telesna masa 65.2 ± 4.1 kg). Povprečen rezultat skakalk znaša 13.74 ± 1.4 m, najboljša skakalka ima rezultat 15.03 m, na olimpijskih igrah v Pekingu je zasedla v finalu 6. mesto). Merjenke so bile seznanjene z namenom, cilji in organizacijo meritev, ki so bile izvedene v skladu s Helsinško-tokijsko deklaracijo. Protokol meritev skokov je bil realiziran v Biomehanskem laboratoriju Polyclinic for Physical Medicine and Rehabilitation Peharec v Puli. Pri skokih so bile roke fiksirane v višini bokov (Slika 1). Vsak skok so merjenke ponovile trikrat, upoštevali smo najboljši rezultat. Za 3-D kinematično analizo vertikalnih skokov smo uporabili sistem devetih CCD kamer SMART-e 600 (BTS Bioengineering, Padova), ki so imele frekvenco 200 Hz in resolucijo slike 768×576 pixlov. Za obdelavo kinematičnih parametrov smo uporabili program BTS SMART Suite. Definirali smo kinematični model s sistemom 17 markerjev, občutljivih na infrardečo svetlobo (glava, ramena, podlakt, nadlakt, trup, boki, stegno, golen in stopalo). Umeritev prostora je bila opravljena s sistemom Thort2 (BTS SMART-D). Veljavnost modela smo preverili s sekvenco hoje v sagitalni in frontalni ravnini. Na osnovi



Slika 1: Globinski skok (drop jump) z višine 45 cm.



Slika 2: Bilateralna sila reakcije podlage (L noga, D noga) pri globinskem skoku 25 in 45 cm.



Slika 3: Skepna moč (P) v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu, normalizirana glede na telesno maso (Wkg⁻¹), po Vaughan idr., 1999.

kinematične analize smo ugotovili naslednje parametre globinskih skokov z višine 25 cm in 45 cm: višina odriava, čas odzivne faze, čas ekscentrične faze, čas koncentrične faze, hitrost odriava, hitrost v ekscentrični fazi odriava in kota v kolenskem ter skočnem sklepu.

Dinamične parametre globinskih skokov smo ugotavljali s pomočjo dveh neodvisnih tenziometrijskih platform – *force plate* (Kistler Wintherthur Švicarja, Type 9286A, 600 x 400). Frekvenca

zajemanja podatkov je bila 1000 Hz. Silo reakcije podlage smo merili unilaterarno in bilateralno (Slika 2). V analizi smo upoštevali naslednje dinamične parametre: maksimalno silo reakcije podlage z levo in desno nogo, totalen impulz sile reakcije podlage, impulz sile z levo in desno nogo. Z metodo inverzne dinamike smo izračunali moč (P) v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu ter jo normalizirali glede na telesno maso (Wkg⁻¹) (Slika 3). Izračun smo izve-

dli po formuli: Moč (P. t) = M (t) x ω (t); (Vaughan idr., 1999).

Statistična analiza rezultatov je bila v nadaljevanju obdelana z računalniškim paketom SPSS.

Rezultati

Glede na Preglednici 1 in 2 lahko ugotovimo, da so skakalke dosegle v povprečju boljše rezultate (45.22 ± 4.65 cm) pri globinskem skoku 45 cm. Razlika med globinskima skokoma 25 cm in 45 cm znaša 1.47 cm. Najboljši rezultat (51 cm) je dosegla skakalka A, ki ima tudi absolutno najboljši rezultat troskoka. Srednja vrednost kontaktnega časa je pri skakalkah nižja pri globinskem skoku z višine 45 cm. Trajanje ekscentrične faze se med skokoma ne razlikuje. Razlika je v koncentrični fazi, ki je krajša pri skokih z višine 45 cm v povprečju za več kot 3 milisekunde. Sila reakcije podlage pri globinskem skoku 45 cm znaša 2947 ± 366 N, pri globinskem skoku 25 cm pa 2770 ± 411 N. Glede na separarno merjenje sile reakcije podlage z bipedarno tenziometrijsko platformo lahko ugotovimo, da skakalke razvijejo pri obeh skokih večjo silo z levo (dominantno) nogo. Pri globinskem skoku 25 cm je razlika v sili reakcije podlage med levo in desno nogo 34 N, pri globinskem skoku 45 cm pa 21 N. Vertikalna hitrost odriava pri globinskem skoku 25 cm je bila 2.77 ± 0.19 m.s⁻¹, pri globinskem skoku 45 cm pa 2.86 ± 0.15 m.s⁻¹. Hitrost skakalk v ekscentrični fazi odriava je pri globinskem skoku 45 cm večja za 0.41 m.s⁻¹. Amplituda upogiba v kolenskem sklepu je pri obeh globinskih skokih povsem enaka.

Razprava

Globinski skoki so eno od najpomembnejših vadbenih sredstev v procesu treninga skakalcev in skalk troskoka. Hkrati so tudi pomemben diagnostični merski instrumentarij kontrole specifične odzivne moči. Troskok je tipična atletska disciplina, kjer tekmovalni rezultat generirata predvsem horizontalna hitrost in odzivna moč atleta. Iz-

Preglednica 1: Kinematični in dinamični parametri globinskega skoka 25 cm (DROP JUMP 25 cm)

Parameter	Unit	A	B	C	D	Mean	SD
DJ25H	cm	49,6	40,4	46,4	38,6	43,75	5,13
DJ25TIMECON	ms	88	83	108	80	89,75	12,60
DJ25TIMEECC	ms	67	52	75	94	72,00	17,49
DJ25CONTACT	ms	155	135	183	174	161,75	13,44
DJ25FL	N	1382	1539	753	1937	1402,75	492,13
DJ25FR	N	1354	1474	893	1752	1368,25	358,00
DJ25IMPR	Ns	141	118	88	139	121,50	24,63
DJ25IMPL	Ns	146	127	103	103	132,25	22,38
DJ25VEL	m.s ⁻¹	2,88	2,56	2,99	2,99	2,77	0,19
DJ25DOWN	m.s ⁻¹	-2,68	-2,26	-2,86	-2,86	-2,55	0,27
DJ25ANKLEL	deg	20	10	23	23	19,50	6,65
DJ25ANKLER	deg	20	11	24	24	20,00	6,37
DJ25KNEEL	deg	54	42	62	62	54,75	9,21
DJ25KNEER	deg	50	26	70	70	51,50	18,85

Legenda: DJ25H – višina skoka, DJ25TIMECON – čas koncentrične faze odriava, DJ25TIMEECC – čas ekscentrične faze odriava, DJ25CONTACT – totalni kontaktni čas, DJ25FR – maksimalna sila (desna noga), DJ25JFL – maksimalna sila (leva noga), DJ25IMPR – impulz sile (desna noga), DJ25IMPL – impulz sile (leva noga), DJ25VEL – hitrost odriava, DJ25DOWN – ekscentrična hitrost, DJ25ANKLER – kot v kolenu (desna noga), DJ25ANKLEL – kot v kolenu (leva noga), DJ25KNEER – kot v gležnju (desna noga), DJ25KNEEL – kot v gležnju (leva noga).

Preglednica 1: Kinematični in dinamični parametri globinskega skoka 45 cm (DROP JUMP 45 cm)

Parameter	Unit	A	B	C	D	Mean	SD
DJ45H	cm	51,0	42,2	46,9	40,8	45,22	4,65
DJ45TIMECON	ms	83	84	100	79	86,50	9,25
DJ45TIMEECC	ms	68	59	72	91	72,50	13,47
DJ45CONTACT	ms	151	143	172	170	159,00	11,03
DJ45FL	N	1482	1601	830	2025	1484,50	494,66
DJ45FR	N	1439	1504	893	2017	1463,25	459,73
DJ45IMPR	Ns	147	134	93	147	130,25	25,57
DJ45IMPL	Ns	152	134	105	165	139,00	25,98
DJ45VEL	m.s ⁻¹	2,92	2,71	3,05	2,76	2,86	0,15
DJ45DOWN	m.s ⁻¹	-3,09	-2,83	-3,21	-2,73	-2,96	0,22
DJ45ANKLEL	deg	18	10	24	24	19,00	6,63
DJ45ANKLER	deg	21	12	24	26	20,75	6,18
DJ45KNEEL	deg	54	44	58	60	54,00	7,11
DJ45KNEER	deg	50	32	64	60	51,50	14,27

Legenda: DJ45H – višina skoka, DJ45TIMECON – čas koncentrične faze odriava, DJ45TIMEECC – čas ekscentrične faze odriava, DJ45CONTACT – totalni kontaktni čas, DJ45FR – maksimalna sila (desna noga), DJ45JFL – maksimalna sila (leva noga), DJ45IMPR – impulz sile (desna noga), DJ45IMPL – impulz sile (leva noga), DJ45VEL – hitrost odriava, DJ45DOWN – ekscentrična hitrost, DJ45ANKLER – kot v kolenu (desna noga), DJ45ANKLEL – kot v kolenu (leva noga), DJ45KNEER – kot v gležnju (desna noga), DJ45KNEEL – kot v gležnju (leva noga).

vedba treh skokov (*hop, step in jump*) je odvisna od ekscentrično-koncentrične neuromišične modulacije razvijanja

sile. Zelo podobno modulacijo razvoja sile imajo prav globinski skoki. Stopnja obremenitve pri globinskih skokih je

definirana z globino skoka, maso športnika, kontaktnim časom in višino vertikalnega skoka. Pri teh skokih so najbolj obremenjeni plantarni fleksorji stopal ter ekstenzorji kolena in kolka. Doskok mora biti izveden tako, da ne pride do kontakta pete s podlago. Udarec pete povzroči, da sila reakcije podlage naraste za več kot 10 % (Joshua idr., 2011). Če zaviranja v ekscentrični fazi ne morejo zagotoviti ekstenzorji skočnega sklepa, to funkcijo prevzamejo ekstenzorji kolena in bokov. Vendar se v tem primeru bistveno podaljša čas prehoda iz ekscentrične v koncentrično fazo, kar ima negativne posledice za učinkovit skok.

Poleg ekscentrično-koncentrične kontrakcije je ključni mehanizem učinkovitosti globinskih skokov ustrezna predaktivacija. Faza predaktivacije se pričenja 40–60 milisekund pred dotikom stopala s podlago (Gollhofer in Kyrolainen, 1991). Funkcija predaktivacije mišic je v ustrezni pripravi na raztezanje. To pred pripravo zagotavlja koaktivacija m. gastrocnemiusa in m. tibialis anteriorja (Komi, 2000). Togost m. gastrocnemiusa tako omogoča shranjevanje večje količine elastične energije v tetivo in manjše raztezanje mišice (Luhtanen in Komi, 1980; Komi in Nicol 2000; Marković idr., 2004). Cilj globinskih skokov je skrajšanje časa amortizacije, ki generira optimalni prehod iz ekscentrične v koncentrično kontrakcijo. Če koncentrična kontrakcija ne sledi dovolj hitro ekscentrični kontrakciji, pride do izgube elastične energije, ki se je shranila v prečnih mostičkih. V fazi raztezanja mišic in tetiv (ang. *prestretch*) se pretežni del elastične energije shranjuje v serialne elastične elemente mišic – aponevroze, tetive in prečne mostičke (Bobbart idr., 1987; Bobart in van Ingen Schenau, 1988). Del elastične energije je na voljo le 15–100 milisekund (Komi in Gollhofer, 1997). Količina shranjene elastične energije je odvisna tudi od sile raztezanja mišice in raztezanja mišično-tetivnega kompleksa. Pomembna je togost obeh sistemov. Prav skakalci troskoka razvijejo večjo togost mišic (m. gastrocnemius), kot jo ima ahilova tetiva (Zatsiorsky, 1995). Znano je dejstvo, da lahko mišično-te-

tivni kompleks v pogojih večje hitrosti ekscentrično-koncentričnega ciklusa shrani večjo količino kinetične energije v obliki elastične energije (Bobbert in van Soest, 2000; Komi, 2000). Generiranje elastične energije pomeni tudi krajše kontaktne čase, kar je pri troskoku odločujoč dejavnik pri zagotavljanju horizontalne hitrosti. Pri dolgem kontakten času (več kot 200 milisekund) s podlago se del absorbirane elastične energije pretvori v toplotno energijo (Komi, 2000; Komi in Nicol, 2000). Študije kažejo (Perttunen idr., 2000; Panoutsakopoulos in Kollias, 2008), da pri vrhunskih skakalkah troskoka variirajo kontaktni časi (*hop, step, jump*) od 120 do 185 milisekund. Podobne čase lahko ugotovimo pri vzorcu naših skakalk pri globinskih skokih.

Glede na rezultate globinskih skokov atletinj našega vzorca lahko ugotovimo, da so pri skokih z višine 45 cm dosegle večjo vertikalno višino skokov (45.22 ± 4.65 cm), da imajo krajše kontaktne čase (159 ± 11.03 m.s), razvile so večjo vertikalno hitrost odriva (2.86 ± 0.15 m.s⁻¹) in večjo bilateralno silo reakcije podlage (2947 ± 27.88 N) ob enakih amplitudah kolenskega in skočnega sklepa. Skakalke so pri globinskem skoku z višine 45 cm razvile za 7.01 % večjo silo reakcije podlage kot pri globinskem skoku z višine 25 cm. Glede na separatno merjenje znaša unilateralna sila reakcije podlage z levo (dominantno) nogo $1402 \pm$ N in z desno nogo 1368 ± 358 N. Razlika maksimalne sile reakcije podlage z dominantno in nedominantno nogo je 34 N. Pri globinskem skoku z višine 45 cm znaša ta razlika 21 N. Vse, razen skakalke C, razvijejo z dominantno (levo nogo) večjo silo reakcije podlage kot z nedominantno (desno nogo), kar velja za oba globinska skoka.

Globinski skoki z višine 45 cm povzročajo večjo ekscentrično hitrost v fazi amortizacije, ki znaša -2.96 ± 0.22 m.s⁻¹. Pri globinskem skoku z višine 25 cm je ta vrednost -2.55 ± 0.27 m.s⁻¹. Elitne skakalke očitno uporabljajo strategijo skokov s hitrim ekscentrično-koncentričnim ciklusom. Samo hitra transformacija ekscentrične v koncentrično

kontrakcijo ob izkoriščanju refleksa raztezanja omogoča učinkovit prenos elastične energije iz prve v drugo fazo odrivne akcije. To se jasno manifestira z vertikalno hitrostjo odriva v koncentrični fazi skoka. Pri globinskih skokih z višine 45 cm imajo skakalke vertikalno hitrost odriva 2.86 ± 0.15 m.s⁻¹, pri skokih z višine 25 cm pa 2.77 ± 0.19 m.s⁻¹. Najboljša skakalka A ima tudi absolutno največjo hitrost odriva 3.09 m.s⁻¹. Vertikalna hitrost odriva je močno povezana z višino skoka. Pri globinskem skoku z višine 45 cm dosegajo skakalke v povprečju 3.3 % boljše rezultate kot pri globinskem skoku z višine 25 cm. Srednji rezultat višine skoka pri globinskem skoku z 25 cm znaša 43.75 ± 5.13 cm, pri globinskem skoku 45 cm pa 45.22 ± 4.65 cm. Atletinja A je dosegla tudi absolutno največjo višino skoka 51 cm.

Osnovni predpogoj za učinkovito izvedbo globinskih skokov je ustrezna predaktivacija agonistov in antagonistov, ki zagotavljajo povečano togost skočnega sklepa, za kar je odgovoren centralni motorični program (ang. *joint stiffness regulation*), ki kontrolira in sinhronizira delovanje upogibalk in iztegovalk stopala pred kontaktom s podlago (Gollhofer in Kyrolainen, 1991; Voigt, 1995; Nicol idr., 2006; Joshua idr., 2011). Ta predaktivacija se kaže v majhni amplitudi plantarne fleksije stopala pri doskoku, ki je 52.7 ± 11.4 stopinj. Hkrati lahko ugotovimo tudi majhno amplitudo v kolenskem sklepu 19.9 ± 1.8 stopinj.

Na osnovi metode inverzne dinamike smo ugotavljali sklepno moč v kolčem, kolenskem in skočnem segmentu pri globinskih skokih s 25 cm in 45 cm. Moč smo normalizirali glede na telesno težo atletinj (Wkg⁻¹). Pri globinskem skoku z višine 25 cm in 45 cm so imele atletinje največje vrednosti sklepne moči kolena, nato skočnega sklepa in kolka (Slika 3). Srednja vrednost bilateralne sklepne moči kolena znaša 55.8 Wkg⁻¹. Med dominantno in nedominantno nogo obstaja velika simetrija. Unilateralna sklepna moč levega kolena je 28.3 Wkg⁻¹ in desnega kolena 27.5 Wkg⁻¹ pri globinskem skoku z višine 45 cm. Skupna

sklepna moč vseh treh segmentov pri skoku z višine 45 cm znaša pri atletinjah 104.5 Wkg⁻¹; pri skoku z višine 25 cm pa 88.5 Wkg⁻¹. Te vrednosti kažejo nivo obremenitve spodnjih ekstremitet, ki so podobne tekmovalnim pogojem pri troskoku žensk (Hay, 1992; Perttunen idr., 2000).

■ Sklep

Globinski skoki so pomembno trenajžno sredstvo skakalcev in skakalk troskoka. Z njimi izboljšujemo funkcijo ekscentrično-koncentričnega mišičnega delovanja spodnjih ekstremitet. Hkrati so ti skoki tudi zanesljiv in objektivni merski instrumentarij diagnostike in načrtovanja njihovega procesa treniranja. Sodobna diagnostika temelji na nekaterih povsem novih novih merskih tehnologijah in interdisciplinarnem pristopu treniškega procesa. Raziskave s področja odrivne moči atletov skakalcev, ki jih izvajamo z integriranimi merilnimi sistemi, kot so tenziometrijske platforme, infra-spektralni CCD kinematični sistemi, lahko zagotovijo tiste relevantne informacije, ki so pomembne za razvoj rezultatov v skakalskih atletskih disciplinah. Globinski skoki so glede dinamične in kinematične strukture ter neuromišičnih mehanizmov podobni troskoku. Študija je pokazala, da globinski skoki z višine 45 cm zagotavljajo najboljše efekte razvoja odrivne moči v pogojih ekscentrično-koncentričnih kontrakcij. Ker je bil vzorec elitnih skakalk troskoka relativno majhen, je potrebno rezultate vendarle obravnavati z določeno mero tolerance. Nedvomno pa so rezultati študije pomemben prispevek v razumevanju zakonitosti pliometričnega treninga moči.

■ Literatura

1. Bobbert, M., Huijing, P. in van Ingen Schenau, G. (1987). Drop jumping I. The influence of jumping technique on the biomechanics of jumping. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 19, 332–338.
2. Bobbert, M. in van Ingen Schenau, G. (1988). Coordination in vertical jumping. *Journal of Biomechanics*, 21, 249–262.

3. Bobbert, M. in van Soest, A. (2000). Two joint muscles offer the solution, but what was the problem. *Motor control*, 4 (1), 48–52.
4. Bosco, C., Vittori, C. in Matteuci, E. (1995). Considerazioni sulle variazioni dinamiche di alcuni parametri biomeccanici nella corsa. *Atleticastudi - supplemento*, 2, 155–162.
5. Cavagna, G. in Citterio, G. (1974). Effect of stretching on the elastic characteristics of the contractile component of the frog muscle. *Journal of Physiology*, 239, 1–14.
6. Hay, G. in Miller, J. (1985). Techniques used in the triple jump. *International Journal of Sport Biomechanics*, 1, 185–196.
7. Hay, J. (1992) The biomechanics of the triple jump: a review. *Journal of Sport Science*, 10 (4), 343–378.
8. Gollhofer, A. in Kyrolainen, H. (1991). Neuromuscular control of the human leg extensor muscles in jump exercises under various stretch-load conditions. *International Journal of Sports Medicine*, 12, 34–40.
9. Joshua, T., Weinhandl, J., Smith, D. in Dugan, L. (2011). The Effects of Repetitive Drop Jumps on Impact Phase Joint Kinematics and Kinetics. *Journal of Applied Biomechanics*, 27, 108–115.
10. Kyrolainen, H., Komi, P., Virmaavirta, M. in Isolehto, J. (2009) Biomechanical Analysis of the Triple Jump. *New Studies in Athletics (supplement)*, 57–64.
11. Komi, P. in Gollhofer A. (1997). Stretch reflex can have an important role in force enhancement during SSC exercises. *Journal of Applied Biomechanics*, 13 (14), 451–459.
12. Komi, P. (2000). Stretch-shortening cycle: a powerful model to study normal and fatigued muscle. *Journal of Biomechanics*, 33 (10), 1197–2006.
13. Komi, P. in Nicol, C. (2000). Stretch –shortening cycle fatigue. V: McIntosh, B. and Nigg, B.(ed), *Biomechanics and Biology of Movement*. Champaign (IL): *Human Kinetics*.
14. Luhtanen, P., & Komi, P. (1980). Force-, power- and elasticity-velocity relationship in walking, running and jumping. *European Journal of Applied Physiology* 44 (3), 79–289.
15. Marković, G., Dizdar, D., Jukić, I. in Cardinale, M. (2004). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *Strength and Conditioning Journal*, 16 (5), 20–31.
16. Nicol, C., Avela, J. in Komi, P. (2006). The Stretch-Shortening Cycle. *Sports Medicine*, 36 (11), 977–999.
17. Panoutsakopoulos, V. in Kollias, I. (2008). Essential parameters in female triple jump technique. *New Studies in Athletics*, 4, 53–61.
18. Perttunen, J., Kyrolainen, H. in Komi, P. (2000) Biomechanical loading in the triple jump. *Journal of Sports science*, 18, 363–370.
19. Vaughan, C., Davis, B. in O' Connor, J. (1999). *Dynamic of Human Gait* (2nd ed.) South Africa: Kiboho Publishers.
20. Voigt, M., Simonsen, E. in Klausen, K. (1995). Mechanical and muscular factors influencing the performance in maximal vertical jumping after different prestretch loads. *Journal of Biomechanics*, 28 (3), 293–307.
21. Zatsiorsky, V. (1995). Science and practise of strenght training. Champaign (IL) *Human Kinetics*.
22. Yu, B. in Hay, G. (1996). Optimum phase ratio in the triple jump. *Journal of Biomechanics*, 29, 1283–1289.

prof. dr. Milan Čoh, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport –
Katedra za atletiko – predstojnik
e-naslov: milan.coh@fsp.uni-lj.si

DIPLOME, MAGISTRSKA DELA, DOKTORSKE DISERTACIJE FAKULTETE ZA ŠPORT 2012

■ DIPLOME FŠ 2012

ADLEŠIČ, Nejc

Lazenja kot sredstvo razvoja moči mladih rokometašev : diplomsko delo / Nejc Adlešič. - Ljubljana : [N. Adlešič], 2012

ANTOLOVIČ Seyfert, Niki

Vpliv vadbe za moč in gibljivost na stabilnost trupa pri kitaristih : diplomsko delo / Niki Antolović Seyfert. - Ljubljana : [N. Antolović Seyfert], 2012

ARH, Klemen

Nekatere značilnosti vadbe slovenskih rekreativnih tekačev : diplomsko delo / Klemen Arh. - Ljubljana : [K. Arh], 2012

BABIČ, Matej, 1986-

Metode in sredstva kondicijske priprave alpskih smučarjev : diplomsko delo / Matej Babič. - Ljubljana : [M. Babič], 2012

BABNIK, Klavdija

Telesno-gibalno ustvarjanje otrok s posebnimi potrebami : diplomsko delo / Klavdija Babnik. - Ljubljana : [K. Babnik], 2012

BAN, Bojan

Koncentracija, reakcijski časi in motorične sposobnosti pri mladih smučarjih : diplomsko delo / Bojan Ban. - Ljubljana : [B. Ban], 2012

BASTJANČIČ, Melita

Program dejavnosti z žigami in loparji za predšolske otroke : diplomsko delo / Melita Bastjančič. - Ljubljana : [M. Bastjančič], 2012

BEDENIK Raušl, Žan

Poškodbe predšolskih otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih v domačem okolju : diplomsko delo / Žan Bedenik Raušl. - Ljubljana : [Ž. Bedenik Raušl], 2012

BERGANT, Petra, 1978-

Ledno in kombinirano plezanje : diplomsko delo / Petra Bergant. - Ljubljana : [P. Bergant], 2012

BORČNIK, Aleš

Razvoj balinanja na evropskih in svetovnih prvenstvih od leta 1998 do leta 2011 : diplomsko delo / Aleš Borčnik. - Ljubljana : [A. Borčnik], 2012

BORŠTNAR, Katja

Športni programi za predšolske otroke : diplomsko delo / Katja Borštnar. - Ljubljana : [K. Borštnar], 2012

BRATINA, Karolina

Prikaz polletnega programa vadbe za tekmovalce v olimpijskem dviganju uteži : diplomsko delo / Karolina Bratina. - Ljubljana : [K. Bratina], 2012

BREČKO, Goran

Uporaba športnih pripomočkov in igral pri športnih dejavnostih za predšolske otroke : diplomsko delo / Goran Brečko. - Ljubljana : [G. Brečko], 2012

BREŽE, Klemen

Nekateri vidiki debelosti in hujšanja vzorca zaposlenih v Zavarovalnici Maribor v starosti med 20. in 35. letom : diplomsko delo / Klemen Breže. - Ljubljana : [K. Breže], 2012

BRINJOVC, Marko

Značilnosti igre ob prekinitvah na evropskem nogometnem prvenstvu v Sloveniji leta 2012 : diplomsko delo / Marko Brinjovc. - Ljubljana : [M. Brinjovc], 2012

ČERNUTA, Tadej

Analiza modela igre španske reprezentance v napadu na svetovnem nogometnem prvenstvu v Južnoafriški republiki 2010 : diplomsko delo / Tadej Černuta. - Ljubljana : [T. Černuta], 2012

ČEŠEK, Metod, 1981-

Vloga politike v nogometu : diplomsko naloga / Metod Češek. - Ljubljana : [M. Češek], 2012

ČMER, Janez

Razlike v lastnostih in igralnih opravilih dveh tipov branilcev v košarki : diplomsko delo / Janez Čmer. - [Ljubljana] : [J. Čmer], 2012

DOBNIK, Marina

Sistem napredovanja v francoskem boksu - savate za otroke in mladostnike : diplomsko delo / Marina Dobnik. - Ljubljana : [M. Dobnik], 2012

DOBOVIČNIK, Luka

Osnovne značilnosti meta na koš iz skoka : diplomsko naloga / Luka Dobovičnik. - Ljubljana : [L. Dobovičnik], 2012

DOLINŠEK, Aleksej

Ovrednotenje procesa športne vadbe ultramaratonskega kolesarja z vidika testiranja in rezultatov na dirki okoli Slovenije : diplomsko delo / Aleksej Dolinšek. - Ljubljana : [A. Dolinšek], 2012

DOMIČ, Merlin

Kohezivnost skupin športnih pedagogov : diplomsko delo / Merlin Domič. - Ljubljana : [M. Domič], 2012

DROLE, Tomaž

Analiza treh turističnih sezon pri Agenciji Maya : diplomsko delo / Tomaž Drole. - Ljubljana : [T. Drole], 2012

ERBEŽNIK, Matic

Načrtovanje in izvedba preleta z jadralnim padalom : diplomsko delo / Matic Erbežnik. - Ljubljana : [M. Erbežnik], 2012

FARČNIK, Katja

Gibalne navade članov kabinskega osebja letal : diplomsko delo / Katja Farčnik. - Ljubljana : [K. Farčnik], 2012

FRANETIČ, Tamara

Vpliv športne dvorane kot specifičnega učnega okolja na težave s sluhom in govorom učiteljev športne vzgoje : diplomsko naloga / Tamara Franetič. - Ljubljana : [T. Franetič], 2012

GAMS, Boštjan Sebastijan

Poskus ugotavljanja učinkov intervalne metode in metode z neprekinjenim naporom pri vzdržljivostnem teku : diplomsko delo / Boštjan Sebastijan Gams. - Ljubljana : [B.S. Gams], 2012

GOMIZELJ, Jerica

Primerjava športne vzgoje v okviru slovenskega in poljskega učnega načrta za prvo triletnje osnovne šole : diplomsko delo / Jerica Gomizelj. - Ljubljana : [J. Gomizelj], 2012

GRADIŠAR, Petra

Gibalne navade Ljubljančanov v tretjem življenjskem obdobju : diplomsko delo / Petra Gradišar. - Ljubljana : [P. Gradišar], 2012

GRANDOVEC, Lana

Model vadbe in prilagojen sistem tekmovalnj za rekreativne smučarje : diplomsko delo / Lana Grandovec. - Ljubljana : [L. Grandovec], 2012

HOFMAN, Denis

Športno rekreativne navade, splošna ocena zdravja in stres na delovnem mestu : diplomsko delo / Denis Hofman. - Ljubljana : [D. Hofman], 2012

HOJNIK, Tjaša

Mladi ambasadorji v boju proti dopingu : diplomsko delo / Tjaša Hojnik. - Ljubljana : [T. Hojnik], 2012

HORN, Mojca

Šport kot sredstvo socializacije istospolno usmerjenih oseb in njihova integracija v širšo družbo : diplomsko delo / Mojca Horn. - Ljubljana : [M. Horn], 2012

HREN, Domen

Povezanost med športno dejavnostjo otrok v prvem triletnju osnovne šole in njihovim preživljanjem prostega časa za računalnikom in televizijo : diplomsko delo / Hren Domen. - Ljubljana : [D. Hren], 2012

HRIBAR, Tomaž, 1977-

Model preverjanja sklopov dejavnikov uspešnosti v alpskem smučanju : diplomsko delo / Tomaž Hribar. - Ljubljana : [T. Hribar], 2012

ILAR, Urška

Poškodbe pri klasičnem baletu : diplomsko delo / Urška Ilar. - Ljubljana : [U. Ilar], 2012

IVANJKO, Maša

Agresivnost in anksioznost rokometnih vratarjev : diplomsko delo / Maša Ivanjko. - Ljubljana : [M. Ivanjko], 2012

IVANUŠIČ, Maja

Povezanost med gibalnimi sposobnostmi šestletnih otrok ter njihovimi čustvenimi in vedenjskimi težavami : diplomsko delo / Maja Ivanušič. - Ljubljana : [M. Ivanušič], 2012

IVARTNIK, Jure

Incidenca in mehanizem nastanka športnih poškodb pri odbojki : diplomsko delo / Jure Ivartnik. - Ljubljana : [J. Ivartnik], 2012

JAKELJ, Polona

Nove smernice metodike in tehnike smučanja v snežnih parkih : diplomsko naloga / Polona Jakelj. - Ljubljana : [P. Jakelj], 2012

JAMNIK Zupančič, Lucija

Analiza izbranih dejavnikov modela odbojarske igre v ŠKL : diplomsko naloga / Lucija Jamnik Zupančič. - Ljubljana : [L. Jamnik Zupančič], 2012

JARC, Nuša

Povezanost med različnimi pojavnimi oblikami koordinacije gibanja in znanjem prevale naprej pri petletnih otrocih : diplomsko delo / Nuša Jarc. - Ljubljana : [N. Jarc], 2012

JARC, Sašo

Osnovni mehanski parametri storitev slovenske šole alpskega smučanja : diplomsko delo / Sašo Jarc. - Ljubljana : [J. Sašo], 2012

JEREB, Kaja

Mnenja staršev o pomenu ustrezne športne igralnice in zunanjega igrišča v vrtcu za otrokov razvoj : diplomsko delo / Kaja Jereb. - Ljubljana : [K. Jereb], 2012

KARNET, Karla

Motivi staršev za vključevanje otrok v športne dejavnosti v Pomurju : diplomsko delo / Karla Karnet. - Ljubljana : [K. Karnet], 2012

KASTELIC, Tjaša, 1986-

Fitness na prostem - predstavitev, sedanje stanje, možnosti : diplomska naloga / Tjaša Kastelic. - Ljubljana : [T. Kastelic], 2012

KASTELIC-Merhar, Anja

Primerjava Les MillsTM programov in klasične aerobike : diplomsko delo / Anja Kastelic-Merhar. - Ljubljana : [A. Kastelic-Merhar], 2012

KAVČIČ, Mateja, 1986-

Elementarne gibalne igre z medpredmetnim povezovanjem v prvem triletnem osnovne šole : diplomsko delo / Mateja Kavčič. - Ljubljana : [M. Kavčič], 2012

KEBLER Zaletel, Jana

Povezanost med gibalno dejavnostjo žensk pred in med nosečnostjo ter njihovim doživljanjem nosečnosti in poroda : diplomsko delo / Jana Kebler Zaletel. - Ljubljana : [J. Kebler Zaletel], 2012

KITIČ, Dane

Primerjava nekaterih motoričnih in funkcionalnih sposobnosti 13 in 14 letnih nogometašev NK Slovan, NK Bravo in NK Interblock : diplomsko delo / Dane Kitič. - Ljubljana : [D. Kitič], 2012

KLARIČ, Ivana, 1981-

Primerjava programov dela Centra za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič ter Šole za vzgojo in izobraževanje Pula : diplomsko delo / Ivana Klarič. - Ljubljana : [I. Klarič], 2012

KLEMEN, Urška, 1982-

Osebnostne značilnosti atletskih trenerjev : diplomsko delo / Urška Klemen. - Ljubljana : [U. Klemen], 2012

KOCJAN, Teja

Model plesne šole za otroke : diplomsko delo / Teja Kocjan. - Ljubljana : [T. Kocjan], 2012

KOLAR, Saša, 1986-

Model izvedbe poletne šole v naravi : diplomsko delo / Saša Kolar. - Ljubljana : [S. Kolar], 2012

KOLAR, Tadeja, 1986-

Fluidna inteligentnost, koncentracija in anksioznost pri plesalcih : diplomsko delo / Tadeja Kolar. - Ljubljana : [T. Kolar], 2012

KOP, Sara

Nekatere telesne značilnosti, gibalne sposobnosti in samopodoba slovenskih sedmošolcev : diplomsko delo / Sara Kop, Urška Kikel. - Ljubljana : [S. Kop, U. Kikel], 2012

KRALJ, Anže

Analiza uvrstitev tekmovalcev svetovnega pokala v alpskem smučanju glede na uporabo smuči različnih proizvajalcev v smučarski sezoni 2011/12 : diplomsko delo / Anže Kralj. - Ljubljana : [A. Kralj], 2012

KRANJC, Anže

Analiza zadetkov na evropskem nogometnem prvenstvu mladih reprezentanc U-17 v Sloveniji leta 2012 : diplomsko delo / Anže Krajnc. - Zagorje ob Savi [i. e. Ljubljana] : [A. Kranjc], 2012

KUŽNIK, Marjan, 1986-

Povezanost gibalne aktivnosti in nekaterih telesnih značilnosti otrok v drugem triletnem na OŠ Žužemberk : diplomsko delo / Marjan Kužnik. - Ljubljana : [M. Kužnik], 2012

LAVRIČ, Meta

Učenje smučanja slepih in slabovidnih : diplomska naloga / Meta Lavrič. - Ljubljana : [M. Lavrič], 2012

LAZNIK, Sandra

Sistem vaj za krepitev in oblikovanje obraznih ter vratnih mišic : diplomsko delo / Sandra Laznik. - Ljubljana : [S. Laznik], 2012

MARIN, Damijan

Metodični postopek - vadba in učenje ultimate frizbija : diplomsko delo / Damijan Marin. - Ljubljana : [D. Marin], 2012

MEDEN, Marko, 1986-, šport

Strategija razvoja športa v občini Sežana : diplomsko delo / Marko Meden. - Ljubljana : [M. Meden], 2012

MIROSAVLJEVIČ, Aleksandar

Priročnik za mlade gornike : diplomsko delo / Aleksandar Miroslavljevič. - Ljubljana : [A. Miroslavljevič], 2012

MIŠIČ, Gregor

Razvoj hitrosti odzivanja v košarki : diplomska naloga / Gregor Mišič. - [Ljubljana] : [G. Mišič], 2012

MLAKAR, Damjan, 1980-

Uporaba utežnih krogel za razvoj osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti pri košarkarjih : diplomsko delo / Damjan Mlakar. - Ljubljana : [D. Mlakar], 2012

MLAKAR, Janja, 1982-

Uporaba rezultatov meritev antropometričnih značilnosti in motoričnih sposobnosti za oceno stanja ter načrtovanje kondicijske priprave mladih alpskih smučarjev GSK Mozirje : diplomska naloga / Janja Mlakar. - Ljubljana : [J. Mlakar], 2012

MORATO, Monika

Spodbujanje ustvarjalnosti s plesom pri športni vzgoji : diplomsko delo / Monika Morato. - Ljubljana : [M. Morato], 2012

MOVRI, Miha, 1981

Kvantitativna analiza igre Rokometnega kluba Trimo Trebnje v sezoni 2008/2009 : diplomsko delo / Miha Movrin. - Ljubljana : [M. Movrin], 2012

MRHAR, Marko

Prikaz telesne priprave baseball ekipe v prehodnem in pripravljalnem obdobju na tekmovalno sezono : diplomsko delo / Marko Mrhar. - Ljubljana : [M. Mrhar], 2012

MURKO, Tomaž, 1977-

Metodični postopki treninga v kajaku prostega sloga s poudarkom na ravnotežju in moči : diplomska naloga / Tomaž Murko. - Ljubljana : [T. Murko], 2012

NAHTIGAL, Andraž

Učenje hoje po najlonskem traku : diplomska naloga / Andraž Nahtigal. - Ljubljana : [A. Nahtigal], 2012

NUZDORFER, Petra

Gibalna in športna dejavnost otrok s posebnimi potrebami : diplomsko delo / Petra Nuzdorfer. - Ljubljana : [P. Nuzdorfer], 2012

OBAL, Janja

Predstavitve gimnastičnega programa za predšolske otroke v Gimnastičnem društvu Zelena jama : diplomsko delo / Janja Obal. - Ljubljana : [J. Obal], 2012

OGRIZOVIČ, Saša

Analiza terenskih testov vzdržljivosti ter njihova modifikacija za uporabo v košarki : diplomsko delo / Saša Ogrizovič. - [Ljubljana] : [S. Ogrizovič], 2012

OREL, Tomaž

Povezanost spremenljivk v napadu z uspešnostjo mladih nogometnih reprezentanc U-17 na evropskem prvenstvu v Sloveniji leta 2012

PANGERC, Marko, 1978

Svetovno in evropsko prvenstvo v hokeju na ledu 1966 : diplomska naloga / Marko Pangerc. - Ljubljana : [M. Pangerc], 2012

PAPIČ, Teja

Analiza nekaterih dejavnikov modela igre v mali odbojki : diplomsko delo / Teja Papič. - Ljubljana : [T. Papič], 2012

PATERNOST, Tjaša

Pustolovski park za aktivno preživljanje prostega časa otrok in staršev : diplomsko delo / Tjaša Paternost. - Ljubljana : [T. Paternost], 2012

PAVŠEK, Tevž

Razlike v obremenitvi in strukturi gibanja različnih tipov košarkarjev v napadu : diplomsko delo / Tevž Pavšek. - [Ljubljana] : [T. Pavšek], 2012

PEČAVER, Anja

Analiza poučevanja plavanja mlajših otrok : diplomsko delo / Anja Pečaver. - Ljubljana : [A. Pečaver], 2012

PETEK, Darja

Vpliv izgradnje nove telovadnice na gibalne sposobnosti dijakov Dvojezične srednje šole Lendava : diplomska naloga / Darja Petek. - Ljubljana : [D. Petek], 2012

PEVEC, Anita

Povezanost med načinom preživljanja prostega časa ter čustvenimi in vedenjskimi težavami šestletnih otrok : diplomsko delo / Anita Pevec. - Ljubljana : [A. Pevec], 2012

PODGORNIK, Špela

Zgodnji učinki vzdržljivostne vadbe : diplomsko delo / Špela Podgornik. - Ljubljana : [Š. Podgornik], 2012

POTEKO, Urh

Postopek vračanja na smuči invalida po nadkolenski amputaciji noge : diplomsko delo / Urh Poteko. - Ljubljana : [U. Poteko], 2012

POTOČNIK, Uroš, 1988-

Spremembe v izbranih morfoloških značilnostih in motoričnih sposobnostih pri mladih teniških igralcih izmerjenih v letih 1992 in 2010 : diplomska naloga / Uroš Potočnik. - Ljubljana : [U. Potočnik], 2012

PREDAN, Uroš

Povezava moči mišic trupa z bolečinami v križu : diplomsko delo / Uroš Predan. - Ljubljana : [U. Predan], 2012

PRISTAVEC, Matevž

Priprava in izvedba tabora v prostem slogu deskanja na snegu : diplomsko delo / Matevž Pristavec. - Ljubljana : [M. Pristavec], 2012

REBIČ, Anže

Analiza statističnih podatkov o učinkovitosti igre slovenske moške mladinske roketne reprezentance na evropskem prvenstvu 2010 in na svetovnem prvenstvu 2011 : diplomsko delo / Anže Rebič. - Ljubljana : [A. Rebič], 2012

ROSA, Jernej

Osebnost jadrlnih padalcev in vzroki za ukvarjanje s tem športom [Elektronski vir] : diplomsko delo / Jernej Rosa. - El. diploma. - Ljubljana : [J. Rosa], 2012

SADAR, Ines

Možnosti povezovanja področij gibanja in matematike za otroke od 3. do 6. leta starosti : diplomsko delo / Ines Sadar. - Ljubljana : [I. Sadar], 2012

SAMOBOLC, Luka

Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne dejavnosti : diplomsko delo / Luka Samobolec. - Ljubljana : [L. Samobolec], 2012

SIMČIČ, Nina

Športne dejavnosti v Zavodu za slepo in slabovidno mladino Ljubljana : diplomsko delo / Nina Simčič. - Ljubljana : [N. Simčič], 2012

SPREIZER, Anže

Vpliv kineziološkega traku na propriocepcijo : diplomsko delo / Anže Spreizer. - Ljubljana : [A. Spreizer], 2012

STAVREV, Vesna

Program in analiza vključevanja otrok v vadbo judo vrtca : diplomsko delo / Vesna Stavrev. - Ljubljana : [V. Stavrev], 2012

STRMECKI, Jernej

Dinamika vaterpolskih škarij : diplomsko delo / Jernej Strmecki. - Ljubljana : [J. Strmecki], 2012

STRNAD, Petra, 1984-

Breakdance : diplomsko delo / Petra Strnad. - Ljubljana : [P. Strnad], 2012

STRNIŠNIK, Suzana

Priprave učencev OŠ Dr. Mihajla Rostoharja Krško na igre specialne olimpijade : diplomsko delo / Suzana Strnišnik. - Ljubljana : [S. Strnišnik], 2012

SUBOTIČ, Lucija

Podaljšano bivanje s poudarkom na športni dejavnosti v prvem triletnem osnovne šole : diplomsko delo / Lucija Subotič. - Ljubljana : [L. Subotič], 2012

ŠEMRL, Špela

Savsko-soške kolesarske poti v Triglavskem narodnem parku : diplomsko delo / Špela Šemrl. - Ljubljana : [Š. Šemrl], 2012

ŠINKOVEC, Peter, 1987-

Vpeljava male šole juda v dolenjski regiji : diplomsko delo / Peter Šinkovec. - Ljubljana : [P. Šinkovec], 2012

ŠINKOVEC, Špela, 1988-

Gibalne igre z improviziranimi pripomočki s poudarkom na medpodročnem povezovanju za predšolske otroke : diplomsko delo / Špela Šinkovec. - Ljubljana : [Š. Šinkovec], 2012

ŠIPEC, Urban

Program alpskega smučanja v okviru interesnih dejavnosti za učence osnovnih šol : diplomsko delo / Urban Šipeč. - Ljubljana : [U. Šipeč], 2012

ŠLABNIK, Urban

Vsebinska in finančna zasnova športnega kampa na območju Idrije : diplomsko delo / Urban Šlabnik. - Ljubljana : [U. Šlabnik], 2012

ŠTENDLER, Nena

Aerobika za starejše : diplomsko delo / Nena Štendler. - Ljubljana : [N. Štendler], 2012

TAJNŠEK, Aljaž

Načrtovanje in izvedba treninga za povečanje mišične mase kot priprava na tekovanju za fitnes model (študija primera) : diplomska naloga / Aljaž Tajnšek. - Ljubljana : [A. Tajnšek], 2012

TODOROVIČ, Dalibor

Metodika razvoja moči stabilizatorjev trupa : diplomsko delo / Dalibor Todorovič. - Ljubljana : [D. Todorovič], 2012

TRATAR, Jakob

Analiza igranja tujcev v 1. A slovenski košarkarski ligi in izredne naturalizacije košarkarjev v Republiki Sloveniji : diplomsko delo / Jakob Tratar. - Trzin [i. e. Ljubljana] : [J. Tratar], 2012

TROST, Rok

Oris Uechi ryu karateja v Sloveniji in razvoj Karate kluba Kranj : diplomska naloga / Rok Trost. - Ljubljana : [R. Trost], 2012

TURK, Gorazd

Rokomet na invalidskih vozičkih : diplomsko delo / Gorazd Turk. - Ljubljana : [G. Turk], 2012

VEROVŠEK, Špela, 1986-

Športna aktivnost varovancev Doma upokojencev dr. Franceta Berglja Jesenice : [diplomsko delo] / Špela Verovšek. - Ljubljana : [Š. Verovšek], 2012

VIDMAR, David, 1984-

Nekatere psihološke značilnosti ljudi, ki se rekreativno ukvarjajo s hojo z bosimi nogami : diplomsko delo / David Vidmar. - Ljubljana : [D. Vidmar], 2012

VIŠČEK, Anja

Vsebinski vidiki treninga v obdobju rehabilitacije poškodbe kolena v alpskem smučanju : diplomska naloga / Anja Višček. - Ljubljana : [A. Višček], 2012

VODENIK, Gregor

Priprava na tekme v 1. slovenski košarkarski ligi na primeru ekipe Geoplin Slovan : diplomsko delo / Gregor Vodenik. - Ljubljana : [G. Vodenik], 2012

VODENIK, Mija

Možnosti povezovanja področij gibanja in angleškega jezika v predšolskem obdobju : diplomsko delo / Mija Vodenik. - Ljubljana : [M. Vodenik], 2012

VOROŠ, Rok

Primerjava vrednot med učenci športniki in nešportniki izbranih mariborskih osnovnih šol : diplomsko delo / Rok Voroš. - Ljubljana : [R. Voroš], 2012

VUČKO, Ada

Storitve za rekreativne športnike v sodelovanju medicinske in športne stroke - od ideje do izvedbe : diplomsko delo / Ada Vučko. - Ljubljana : [A. Vučko], 2012

VUČKOVIČ, Aleksander

Biomehanska analiza meta iz skoka v košarki : diplomsko delo / Aleksander Vučkovič. - Ljubljana : [A. Vučkovič], 2012

ZAGORC, Anže

Primerjava razvoja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti med učenci splošnih in oddelkov z dodatno športno ponudbo na Osnovni šoli Valentina Vodnika : diplomsko delo / Anže Zagorc. - Ljubljana : [A. Zagorc], 2012

ZAKRAJŠEK, Ana

Modeli integracije paraolimpijskih športov v panožne zvez in športna društva vsvetu in možnosti integracije v Sloveniji : diplomsko delo / Ana Zakrajšek. - Ljubljana : [A. Zakrajšek], 2012

ZELJKOVIČ, Jerica

Primerjava pravil Južnega Sokola in današnjega športnega društva Narodni dom Ljubljana : diplomsko delo / Jerica Zeljkovič. - Ljubljana : [J. Zeljkovič], 2012

ŽABČIČ, Tomaž

Zgodovina Košarkarskega kluba Beti : diplomsko delo / Tomaž Žabčič. - Ljubljana : [T. Žabčič], 2012

ŽAGAR, France, 1985-

Odnos diabetikov do telesne aktivnosti in ocena ponudbe športnih aktivnosti nekaterih društev diabetikov : diplomsko delo / France Žagar. - Ljubljana : [F. Žagar], 2012

ŽBOGAR, Mojca, 1977-

Kadrovski potencial slovenskega športa : diplomsko delo / Mojca Žbogar. - Ljubljana : [M. Žbogar], 2012

ŽELEZNIK, Matjaž, 1975-

Kakovostno delo z najmlajšimi nogometaši od 6 do 8 let : diplomsko delo / Matjaž Železnik. - Ljubljana : [M. Železnik], 2012

ŽIČKAR, Dolores

Športna pot Alena Kobilice : diplomsko delo / Dolores Žičkar. - Ljubljana : [D. Žičkar], 2012

ŽILAVEC, Nastasija

Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami s poučkom na gibalnih/športnih dejavnostih : diplomsko delo / Nastasija Žilavec. - Ljubljana : [N. Žilavec], 2012

■ MAGISTRSKA DELA FŠ 2012

CUKJATI, Iztok, 1980-

Vpliv bivanja in gibanja na veliki nadmorski višini na izbrane kazalce vzdržljivosti : magistrsko delo / Iztok Cukjati. - Ljubljana : [I. Cukjati], 2012

FETIH, Jaka

Povezanost igralne uspešnosti in motivacijskega sistema košarkarjev v kategoriji kadetov in mladincev : magistrsko delo / Jaka Fetih. - Ljubljana : [J. Fetih], 2012

ŠEBJAN, Bojan

Povezanost notranje motivacije dijakov za športno vzgojo z njihovimi stališči do učitelja športne vzgoje : magistrsko delo / Bojan Šebjan. - Ljubljana : [B. Šebjan], 2012

■ DOKTORSKE DISERTACIJE FŠ 2012

AUERSPERGER, Irena

Vpliv osemnedenske vadbe na vrednosti statusa železa, nekaterih pokazateljev vnetja in aktivnosti hepcidina pri ženskah : disertacija = The influence of eight week's endurance running on iron status, some inflammatory parameters and hepcidin level in female runners : dissertation / Irena Auersperger. - Ljubljana : [I. Auersperger], 2012

RAUTER, Samo

Socialni profil športnih turistov - udeležencev množičnih športnih prireditev v Sloveniji : doktorska disertacija / Samo Rauter. - Ljubljana : [S. Rauter], 2012

VRBNJAK, Saša

Analiza strategij reševanja konfliktnih situacij pri športni vzgoji ter njihova povezanost s stili vodenja in čustveno inteligentnostjo učitelja : doktorska disertacija / Saša Vrbnjak. - Ljubljana : [S. Vrbnjak], 2012



Franc Pediček in njegovo delo na področju telesne kulture oziroma športa

Uredil

Herman Berčič



Herman Berčič

Beseda urednika

Odločitev, da zbrane prispevke in spominske zapise o prof. dr. Francu Pedičku zberemo in jih objavimo na enem mestu, se nam zdi smiselna. Za to obstaja več razlogov. Zbrane zapise bomo s tem iztrgali pozabi, tistim pa, ki se bodo še bolj, kot mi, poglobljali v delo in poslanstvo ter publicistično dejavnost prof. Pedička na področju telesne kulture oziroma športa, bo to lahko osnova za njihovo nadaljnje delo.

Verjamemo, da prispevki ne bodo le študijski pripomoček pri preučevanju Pedičkove zapuščine, marveč tudi spodbuda za poglobljeno raziskovanje vsega, kar nam je v letih svojega ustvarjanja zapustil. Ne pričakujemo le pripravo bolj podrobnih in verodostojnih ekspertiz s posameznih ožjih področij delovanja prof. Pedička, marveč tudi metodološko (z uporabo ustrezne znanstveno-raziskovalne metodologije) podprto znanstveno-raziskovalno delo, ki bi dalo delu in ustvarjanju velikega misleca in pedagoga ustrezen pomen in vrednost. Celotno področje športa, še zlasti pa znanost o športu – športoslovje (kineziologija), bi s tem zagotovo veliko pridobila.

Ob predstavljanju zbranega gradiva oziroma prispevkov moramo povedati, da s tem še zdaleč nismo izčrpali vsega tistega, kar je prof. Pediček snoval in ustvarjal na področju takratne telesne kulture oziroma športa ali kar je še načrtoval v času svojega delovanja. Zagotovo so še vrzeli, ki bi jih morali in mogli v prihodnje zapolniti pri obravnavi pedagoških, psiholoških in filozofskih vidikov športa in vsega tistega, kar je spoštovani profesor zapustil prihodnjim rodovom športnih strokovnjakov oziroma delavcem na področju športa.

V naboru prispevkov smo poskušali osvetliti vsa tista strokovna in medznanstvena (interdisciplinarna) področja v povezavi s telesno kulturo oziroma športom, ki jih je prof. Pediček celovito obravnaval. Pedičkovo ustvarjalnost in njegova dela na področju telesne kulture oziroma športa smo hkrati poskušali obravnavati čim bolj nepristransko, torej brez ideoloških predznakov, in tudi kritično, seveda pa s potrebno časovno distanco.

Na začetku celotnega zbranega gradiva objavljamo prispevek **dr. Silva Kristana**, ki je bil ob zaključku življenjske poti spoštovanega profesorja pod drugačnim naslovom (**In memoriam. Prof. dr. Franc Pediček, 2008**) že objavljen v tej reviji. Novi naslov je izbral urednik. Ob prizadevanjih, da zberemo vsa pisna dela o prof. Pedičku na enem mestu, se nam je zdelo smiselno, da v uvodni del (s pristankom avtorja) uvrstimo tudi Kristanov poglobljen razmislek o življenju in delu prof. Pedička na takratni visokošolski ustanovi, ki je bila v tistem času edina kadrovska šola na področju telesne kulture oziroma športa v Sloveniji. Prav poskus kolikor toliko celovite predstavitve spoštovanega učitelja je bilo osnovno vodilo tudi pri navedeni odločitvi.

Posamezni prispevki si v nadaljevanju sledijo v istem zaporedju, kot so bili predstavljeni na znanstveno – strokovnem posvetu. Glede na to, da so na posvetu sodelovali tudi strokovnjaki in raziskovalci iz drugih strokovnih in znanstvenih področij, ne le s področja športa, je bilo pričakovati tudi različne pristope pri obravnavi Pedičkovega dela. Razumljivo je, da smo strokovnjaki s področja športa, ki ga pri tovrstnih obravnavah poj-

mujemo kot najširši civilizacijski in družbeni pojav, bolj poudarili ta vidik. Drugi strokovnjaki pa so védenja in znanja s svojega strokovnega in znanstvenega področja bolj ali manj tesno povezovali s Pedičkovim delom na področju športa.

Upamo, da bo zbrano gradivo obogatilo dosedanja spoznanja o delu, ustvarjanju in poslanstvu prof. Pedička in spodbudilo nove obravnave in raziskovanja. Medtem je že izšla tudi zajetna monografija o prof. dr. Francu Pedičku z naslovom **»Franc Pediček – slovenski pedagog«**, ki so ga skupaj izdali Inštitut Fran-

ca Pedička, Društvo katoliških pedagogov Slovenije in Založništvo Jutro. Monografija tudi prinaša del Pedičkove obravnave področja telesne kulture oziroma športa, vendar manj obsežno. Dele posameznih tekstov pa bomo našli v obeh zbranih delih, čemur se zaradi dvojne vloge posameznih avtorjev ni bi bilo mogoče izogniti. Vsa dela skupaj poskušajo predstaviti prof. Pedička kot osrednjega slovenskega pedagoga, misleca in tudi pionirja na področju antropološke obravnave športa.



Mojca Doupona Topič

Pozdravni nagovor na znanstveno-strokovnem posvetu »prof. dr. Franc Pediček in športna kultura Slovencev«

Spoštovane udeleženke in udeleženci!

Dovolite mi, da vas toplo pozdravim na Fakulteti za šport na znanstveno-strokovnem posvetu z naslovom **»Prof. dr. Franc Pediček in športna kultura Slovencev«** in vam zaželim čim prijetnejše in ustvarjalnejše bivanje na naši fakulteti.

Šport je družbeno konstituiran proces, ki se spreminja pod vplivom ljudi. Odseva obstoječe kulturne vrednote in preko njega se ljudje učijo osnovnih vrednot in norm družbe, v kateri živijo.

Vsebinska vprašanja, o katerih bo tekla beseda na današnjem posvetu, so vprašanja o športni kulturi, etiki in morali in so izredno zanimiva ter pomembna. Ne zgodi se prav pogosto, sploh pa ne na Fakulteti za šport, da se zberejo cenjeni strokovnjaki ob razpravi o enem človeku. Zagotovo si prof. dr. Franc Pediček zasluži tovrstno pozornost, saj sodi med pomembnejše pedagoge svojega časa, kot je v vsebinskih izhodiščih posveta zapisal dr. Herman Berčič. Poleg tega je za razvoj Fakultete za šport pomembno njegovo delo »Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo«, ki je šlo skozi roke mnogih generacij študentov, mnogi njegovi pogledi na športno kulturo pa so aktualni še danes.

Na današnjem posvetu boste razpravljali o pedagogu, ki je nekoč poučeval na naši ustanovi in vsaj tisti, ki ste ga osebno poznali, boste verjetno razpredali misli tudi o njegovi osebnosti. Ob tej misli sem začela razmišljati, kako se učitelji – pedagogi v času družbene krize soočamo z usodo mladih ljudi, ki jih vsak dan srečujemo v predavalnicah. Kaj jim lahko ponudimo? Odgovora natančno ne poznam, vem pa, da je naloga univerzite-

tnega učitelja predstaviti študentom študij in jih vpeljati v skrivnosti raziskovalnega dela. Pedagoški žar naj bi



Dr. Mojca Doupona Topič ob uvodnem nagovoru.

Foto: Bogdan Martinčič

imel čudežno moč, da premagujemo najtežje ovire in tako črpamo poklicno samozavest. Odličen pedagog naj bi s svojo osebno požrtvovalnostjo in iznajdljivostjo dosegel, da postanemo tako sposobni, da bomo zmogli nemogoče in da bomo s svojim delom pripomogli k razvoju družbe.

Prepričana sem, cenjene udeleženke in udeleženci posveta, da je vpliv našega poklica na prihodnost neizmerljiv. Študente moramo izročiti prihodnosti, videti daleč in vedeti, da bo njihov pogled segal še dlje od

našega. Kar vidimo in mislimo, da je danes uspešno, še zdaleč ni tisto, kar bo odločilno v družbi jutri.

Prof. Pediček se je trudil, da bi njegovi študenti sami s svojim delom, širokim znanjem in bogato dejavnostjo v družbi prispevali k uveljavitvi športa kot splošne kulturne vrednote naroda. In v veselje mi je, da nekatere od njegovih študentov, ki so nadaljevali njegovo poslanstvo, vidim tudi danes v tej dvorani.

Upam, da se boste to dopoldne dobro počutili v naši sredini in vam želim ustvarjalen dan!



Silvo Kristan

Življenjsko obdobje Franca Pedička na Visoki šoli za telesno kulturo

Prof. dr. Franc Pediček je bil rojen v Malečniku (Sv. Peter) pri Mariboru. Po klasični gimnaziji v Mariboru in Ljubljani se je vpisal na Filozofsko fakulteto v Ljubljani, kjer je diplomiral iz pedagogike in filozofije s psihologijo. Tam je leta 1965 tudi doktoriral iz pedagogike. Najprej je učil psihologijo in filozofijo na bežigraski in drugih ljubljanskih gimnazijah, od leta 1961 do 1967 pa je bil najprej docent nato pa izredni profesor za psihološko-pedagoške predmete na takratni Višji in pozneje Visoki šoli za telesno kulturo v Ljubljani, kjer je bil leta 1965 prvi in edini doktor znanosti. Hkrati je sodeloval tudi s Filozofsko fakulteto ter z Akademijo za glasbo in Akademijo za likovno umetnost. Kot predavatelj je bil reden in cenjen gost na nešteti tečajih podiplomskega izobraževanja razrednih učiteljev in športnih pedagogov. Od leta 1968 do upokojitve je bil zaposlen kot raziskovalec na Pedagoškem inštitutu pri Univerzi v Ljubljani, kjer je bil tri leta tudi direktor. S svojo antropološko pedagogiko je bil dr. Pediček predvsem pedagog, antropolog, humanist in široko razgledan razumnik. Socialistična oblast ga je v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja prepoznala kot "preveč samostojnega", ker se ni uklanjal državnim pedagogiki, zato mu je bilo 'dovoljeno' delovati predvsem na področju terminologije. In zato se je v zadnjem ustvarjalnem obdobju največ raziskovalno ukvarjal s pedagoško terminologijo, kar je pozneje pustilo sledove tudi v terminologiji športa. Leta 2005 je predsednik Republike Slovenije dr. Pedička odlikoval za 'življenjski prispevek k pedagogiki in demokratizaciji slovenske družbe ter utemeljevanju razumevanja pomena narodne identitete' z Zlatim redom za zasluge.

Cel pisni opus dr. Pedička šteje več kot 520 enot, od tega 15 samostojnih publikacij, 8 redakcij, 7 raziskovalnih elaboratov, 4 učbenike (skripta), 188 razprav in

študij, 161 člankov ter 45 poročil, kritik, polemik, intervjujev in zapiskov okroglih miz. 87 prispevkov je objavil v nemškem, češkoslovaškem, francoskem, angleškem, makedonskem in srbskohrvatskem jeziku. Njegov športni pisni opus šteje 33 enot, med katerimi je tudi obsežnejša trilogija *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo* (Mladinska knjiga, 1970, 571 strani), ki še danes velja za neprecenljiv prispevek k teoriji športne kulture, pravzaprav za katekizem za vse tiste, ki šport ne gledajo zgolj skozi vadbo 'fizisa' in giboslovja ter skozi prizmo tekmovalnih dosežkov, ampak kot na večrazsežnostni kulturni pojav. Tudi pozneje, ko je bil profesor zaposlen na pedagoškem inštitutu, je redno spremljal razvoj športoslovja in njegove matične institucije ter se celo dvakrat oglasil z odmevnima člankoma (*Sklep neke pravde*, Šport 1992, št. 1–2 in *Ali samo terminološka ohlapnost*, Šport 1992, št. 3). Sicer pa je tudi večji del Pedičkovega pedagoškega in terminološkega opusa, ki ni osredotočen na področje športa, mogoče še dandanašnji smiselno povezovati s področjem športne kulture, zlasti še na izseku športne vzgoje. Žal sodobni športni teoretiki premalo prebirajo njegova dela.

Kljub sorazmerno kratki šestletni postaji na takratni Fakulteti za telesno kulturo je dr. Pediček na njej zapustil neizbrisen pečat. Po eni plati kot odličen predavatelj in pisec, po drugi plati pa prvi, ki je obširneje in poglobljeno obravnaval pedagoški, psihološki, filozofski, etični in sociološki vidik domala vseh pojavnih oblik športa oziroma takratne telesne kulture in jih kritično osvetljeval. Dr. Pediček je odkrival širša obzorja, ki so nam jih pri študiju športa prikrivali. Pomembnejša vprašanja, ki jih je dr. Pediček interdisciplinarno obravnaval, so: identiteta znanosti na področju športa, nujnost visokošolske institucije za šport pri Slovencih, protislovja in

odkloni v slovenski športni kulturi, odkloni vrhunskega športa, športna etika in moralni kodeks za športnike, pedagoško-psihološka problematika športnega treninga, antropologizacija in humanizacija športa, vloga in pomen športne vzgoje na visokih šolah, študentski šport, identiteta šolske športne vzgoje in njeno ocenjevanje, vloga športne rekreacije v sodobnem življenju, raziskoval je zunajšolske dejavnosti gimnazijcev (tudi ples in druge športne dejavnosti) ter vsadil kal raziskovalnega prijema na področju športne terminologije. V času, ko je bil zaposlen na športni kadrovski šoli, se je kot razumnik s širšo filozofsko, psihološko, pedagoško in sociološko izobrazbo nenehno odzival na aktualna vprašanja domala vseh izsekov športne kulture. To še danes pogrešamo.

Obsežnega športnostrokovnega opusa dr. Pedička ni mogoče predstaviti v pričujočem spominskem zapisu. Tri pomembnejša vprašanja, ki so še danes aktualna, pa le velja omeniti. Dr. Pediček je prvi obširno razpravljal o neustreznosti pojma 'telesna kultura' in zavzel stališče, da ta pojem ne more biti nadrejen organizacijsko-operativni in strokovno-teoretični pojem za 'telesno vzgojo, šport in rekreacijo', kot se je takrat pisalo in govorilo. Nasploh se je zavzemal za ustrezen znanstveno zasnovan pojmovni oziroma terminološki red, ker je menil, da je področna terminologija eden temeljnih gradilnih kamnov sleherne stroke in vede. Zato je pozneje pozdravil vznik pojmov 'športna kultura', 'športna vzgoja' in 'športoslovje', ki so pravzaprav začeli kaliti na njegovi njivi in so del njegove dediščine. Z odobravanjem je sprejel, da je športna alma mater zavrgla "real-socialistično in ideološko izumljeno sintagmo 'telesna kultura' (Fakulteta za telesno kulturo) ter sprejela šport (Fakulteta za šport) kot pojavnostnoantropološko podstavo celostnega svojega akcijskega področja in svoje interdisciplinarno-komprehenzivne znanosti, to je znanosti o športu".

Glede znanosti na področju športa je dr. Pediček menil, da zgolj enostranska empirična raziskovalna veja ni antropološko utemeljena in siromaši raziskovanje športa. Zavzemal se je za uravnovešeno vzajemno empirično in racionalno raziskovalno obravnavo športa. Zavzemal se je za preraščanje statističnega in raziskovalnometodološkega monizma (ki zgolj v *kinei*, *kinesis* vidi počelo in bistvo športne kulture) z ustreznim metodološkim pluralizmom. Zavzemal se je za dialektično in holistično obravnavo športa. Vedo o športu je razumel kot integrativno vedo na podlagi interdisciplinarnega obravnavanja. Zapisal je: "Znanost o športu bo namreč mogoče razvijati le iz oblikovane mejnoznanstvene

interdisciplinarnosti in transdisciplinarnosti." Tako imenovano kineziologijo (giboslovje) je v skladu z načelom *nomen est omen* razumel kot delno sestavno disciplino integrativne vede o športu, ne pa kot globalno in totalno vedo na področju športa. "Absolutizirati njeno predmetnost in metodološkost na celoten pojav in vse posamezne pojavnosti telesne kulture oziroma športa je zmotno in nesprejemljivo," je zapisal. Enostranski empirični kineziologiji je očital, da je "obravnavno in raziskovalno 'pogoltnila' za določen čas pri nas celotno področje, to je vse pojave, procese, funkcije in odnose naše telesne kulture oziroma našega športa". Pričevalci lahko to ugotovitev samo potrdimo.

Dr. Pediček je menil, da je znanstveni predmet celotnega pojavnega področja – šport. Ta namreč kaže "široko in globoko socialno-antropološko fenomenološkost ... bodisi na ravni formativnosti bodisi na ravni selekcijske kompetitivnosti bodisi na ravni gibalne rekreacijskosti". Zaradi takšnega stališča je bil dr. Pediček pozneje navdušen nad vznikom in širjenjem pojma 'športoslovje'. Dodal je še: "Iz tega dejstva se bo v prihodnje gotovo znakovno 'poustrežnila' tudi sintagma *Fakulteta za šport*." Dr. Pediček je seveda mislil na ustrežnejši izraz *Fakulteta za športoslovje*. Žal športoslovje zaradi nekatereh ozkogledih, neukih in prestižnih individualnih zaviralcev še danes caplja za Pedičkovo mislijo. Treba je samo pogledati predmetnik dodiplomskega in zlasti podiplomskega študija. Res pa je, kar je leta 1992 dr. Pediček zapisal v reviji *Šport*: "Zadnji seznam predavanj Fakultete za šport sicer kaže nakazano razvojno smer, vendar še ne v dovolj jasni in celotni mejnodisciplinarni diferenciaciji."

Dr. Pediček je obširno razpravljal tudi o šolski športni (takrat telesni) vzgoji. Menil je, da ima šolska telesna (zdaj športna) vzgoja še najmanj lasten pedagoški koncept, da ima polno nejasnosti v smotrih in nalogah ter da v njej prevladujeta biologizacija. Kot predstavnik antropološke pedagogike se je zavzemal za antropologizacijo oziroma humanizacijo šolske športne vzgoje. Zavzemal se je za dopolnjevanje prevladujočega biomehanicizma (kineziologije, giboslovja) s pogobljeno psihološko-pedagoško, sociološko in filozofsko-antropološko obravnavo. Zagovarjal je interdisciplinarno "sodobno zasnovano športne vzgoje, katere bistvo je v tem, da ne sme prevladovati samo biofiziološki in telesnoizobraževalni vidik, temveč tudi psihološko-pedagoški in ekspresivno-rekreativni, vsi pa se morajo med seboj prepletati, dopolnjevati in ustvarjalno družiti". Zaradi takšnega pogleda na šolsko športno vzgojo je bil kritičen do prevladujoče kvantifikacije učencev in

gibalnih dosežkov ter do ocenjevanja tega predmeta. Žal po tridesetih letih še vedno prevladuje biomehanizem, vplivni vrtničkarji pa zavirajo proces humanizacije in antropologizacije tega šolskega predmeta.

Dr. Pediček je na podlagi široke razgledanosti odpiral nove poglede na športno kulturo. Gradil je temelje filozofije, psihologije, sociologije, antropologije in pedagogike športa. Bil je vizionar. Žal mu ni bilo dopuščeno, da bi svoje vizionarstvo vgradil v teorijo športa, zato so mnoga njegova stališča še danes aktualna. Žal zdajšnji rod športoslovcev premalo sledi Pedičkovemu izročilu, ker je preveč ujet v kineziološko (giboslovno) zanko, antropologizacija s svojo antropologijo športa (antropološko kineziologijo) pa je predvsem fasada in bolj ali manj zasebni karierni vrtniček. Zaradi svoje humanistične širine in svojega vizionarstva je dr. Pediček v 'giboslovnih' krogih postajal moteč. Moteč je bil njegov pogled na identiteto šolske športne vzgoje, predvsem pa njegovo stališče o identiteti nastajajoče in razvijajoče se vede o športu. Med široko razgledanim intelektualcem in ozko izobraženimi športnimi strokovnjaki je nastajal prepad. V knjižici *Moja hoja za pedagogiko* (2006) je dr. Pediček o tem obdobju z grenkobo zapisal: "Začele so se napetosti in spori. Najprej 'akademski', vedno bolj pa še 'podpasni', grobo osebni in idejno-ideološko diskriminacijski." Na drugem mestu je zapisal: "... političnoideološki in osebnoprestizni interesi so začeli spodrivati podstave stvari in stroke, ki ju v takšnih razgreditih

odnosih in okoliščinah ni bilo več mogoče braniti." Ker je doktor težko prenašal nizke udarce in hkrati ni hotel svojih stališč podrediti razbohotenemu empiričnemu kineziološkemu monizmu, se je umaknil v pedagoško-raziskovalno področje, na Pedagoški inštitut pri Univerzi v Ljubljani. Pozneje je o svoji odločitvi zapisal: "Te in takšne znanstvenopredmetne in znanostnodisciplinarne redukcije teoretskega in raziskovalnega lektiranja ter razčlenjevanja 'telesne vzgoje, športa in rekreacije' kratko malo nisem mogel sprejeti, še manj pa pri njej strokovno sodelovati." 'Boleči trk', kot je doktor imenoval negativno izkušnjo s 'kineziologi' in nekaterimi ideološkimi botri, ga je prizadel za vse življenje. Prizadel pa je tudi športno stroko in športoslovje.

Z odhodom dr. Pedička je bila športni stroki, športoslovju ter visokošolski znanstveni in izobraževalni instituciji narejena neprecenljiva škoda. Še danes plačujemo davek tega odhoda. Za strokovnjake in učitelje, ki so enkratni in neponovljivi ter širijo nova obzorja, se je treba boriti, ne pa jih odganjati. Fakulteta za šport bi se lahko oddolžila pregnanemu profesorju vsaj s kakim doktoratom, ki bi celostno obravnaval njegovo 'antropološko športno misel'. Ne nazadnje Pedičkovu razumevanje športne kulture, zlasti športne vzgoje, ponuja tudi gradivo za celo vrsto diplomskih nalog. Včasih se zdi, da se zdajšnji ideologi športne vzgoje bojijo Pedičkove misli.

dr. Silvo Kristan, izr. prof. v pokoju
Podkoren 39E, 4280 Kranjska Gora
silvo.kristan@quest.arnes.si



Herman Berčič

Prof. dr. Franc Pediček in njegova prizadevanja za uveljavitev strokovne in znanstvene misli na področju telesne kulture oziroma športa

Izvleček

Prof. dr. Franc Pediček je bil velik mislec in eden najpomembnejših pedagogov svojega časa. Ves čas je antropološko utemeljeval razvoj pedagogike in tudi drugih strokovnih ter znanstvenih področij. Enako je z vidika antropologije oz. človekoslovja obravnaval področje telesne kulture oz. športa in njena ožja torišča – telesno vzgojo, šport in športno rekreacijo. Kot izvrsten in hkrati kritičen pedagog ter neuklonljiv borec za drugačno obravnavo razvoja mladih generacij je širil in posredoval svoja bogata znanja s področij filozofije, pedagogike, psihologije in etike tudi študentom takratnega Inštituta za telesno vzgojo in kasneje Višje oz. Visoke šole za telesno kulturo v Ljubljani. Zaradi svojih naprednih idej in vključevanja novih spoznanj v ožja torišča telesne kulture, telesne vzgoje, vrhunškega športa in športne rekreacije je na tem segmentu človekovega življenja in ustvarjanja pustil neizbrisne sledi. Bil je eden prvih, ki je postavljал zahteve po znanstvenem raziskovanju na področju telesne kulture oz. športa. Pri tem pa se je ves čas zavzemal za antropološko preučevanje vseh izsekov športa.

Ključne besede: Franc Pediček, telesna kultura, šport, antropologija, znanstveno raziskovanje.

Prof. Dr Franc Pediček and his endeavours to promote expert and scientific thought in physical culture and sport

Abstract

Prof. Dr Franc Pediček was a great thinker and one of the most prominent pedagogues of his time. Throughout his academic life he provided an anthropological rationale to the development of pedagogy and also other expert and scientific areas. In terms of anthropology, i.e. the science of humans, he investigated the field of physical culture, i.e. sport along with its narrower domains – physical education, sport and sport recreation. As an outstanding and also critical pedagogue and indomitable advocate of a different approach to young generations he imparted his vast knowledge in philosophy, pedagogy, psychology and ethics to the students of the then Institute for Physical Education and later the short-cycle college and the College of Physical Culture in Ljubljana. His progressive ideas and intertwining of new findings with the specific domains of physical culture, namely physical education, elite sport and sport recreation, left indelible impressions on this segment of human life and creation. He was among the first to call for scientific research into physical culture, i.e. sport, incessantly advocating the anthropological facet of the study of all types of sports.

Key words: Franc Pediček, physical culture, sport, anthropology, scientific research

■ Uvod

Prispevek o prof. dr. Pedičku temelji na dveh osnovnih premisah. Na osnovi prve je mogoče zaradi neposredne vključenosti avtorja v pedagoški proces na Visoki šoli za telesno kulturo, ki ga je pri posameznih predmetih vodil prof. Pediček, in ob potrebni časovni distanci kljub subjektivnemu dejavniku, oceniti profesorjevo delo in njegov delež pri razvoju športa in športne kul-

ture Slovencev. Na temelju druge pa je mogoč vpogled v delovanje prof. Pedička na področju telesne oz. športne kulture preko nekaterih njegovih pisnih del¹ in drugih ohranjenih pisnih virov², ki so bili oz. so poveza-

¹F. Pediček, *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*.

F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*.

²H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Obča psihologija v študijskem letu 1962/63.

H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Pedagogika v študijskem letu



Dr. Herman Berčič na posvetu.

Foto: Bogdan Martinčič

ni s področjem takratne telesne kulture oz. področjem športa.

Prof. dr. Pediček je bil velik kritični um, ki je zaznamoval sopotnike svojega časa in tudi sodobnike ter pustil za seboj veliko opravljenega dela, marsikaj pa je pustil v obdelavo svojim naslednikom. Kot vodilni slovenski pedagog je utiral pot širšim pogledom na razvoj ne le pedagoške vede, marveč tudi drugih torišč in znanstvenih področij. Posebej je zaznamoval tudi področje telesne kulture oz. športa. Pedagogika ga je sicer celostno zapolnjevala in mu pomenila vseživljenjsko poslanstvo, vendar pa se je enako zavzeto posvečal tudi filozofskim, psihološkim, sociološkim in etičnim vprašanjem v okviru antropologije ali človekovedstva, kot je sam poimenoval ta segment človekovega ustvarjanja.

1963/64.

H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Mladinska psihologija v študijskem letu 1963/64.

H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Psihologija športa v študijskem letu 1964/65.

H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Osnove znanstvenoraziskovalnega dela v študijskem letu 1965/66.

Tako, kot je hodil za svojo pedagogiko (tako je oblikoval naslov svojega zadnjega dela, 2007) in je bil največkrat z njo ali celo pred njo, pa je hodil ne le vstric s telesno kulturo oz. športom, marveč kar precej pred njim. Kot je kasneje pokazal razvoj dogodkov, se z njegovimi tezami o antropološki obravnavi športa in vseh njegovih različic ter o snovanju znanstvenih temeljev vsi učitelji na takratni Visoki šoli za telesno kulturo niso strinjali. Ker je spoštovani profesor v svojih razmišljanjih o pojavnosti in obravnavi telesne kulture oz. športa izbral drugačne poti kot večina kolegov, je v svojih prizadevanjih ostal bolj ali manj osamljen. Kolegi so se namreč preveč ukvarjali z osnovami materialne kulture na področju športa, manj pa so se posvečali osnovam duhovne kulture.³

Prof. dr. Franc Pediček je bil tudi velik učitelj in humanist, ki je veliko dajal v času, v katerem je živel. Bil je široko razgledan človek in mislec, pokončen mož in borec za resnico z neverjetno sposobnostjo pronicljivega zaznavanja številnih problemov, ki so se v njegovem času porajali v takratni družbi. Bil je korak pred

³H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Osnove znanstvenoraziskovalnega dela v študijskem letu 1965/66.

svojim časom, še zlasti v kritičnem razmišljanju, ko je beseda nanese na pedagogiko v različnih okoljih, v osnovnih in srednjih šolah ali na fakultetah. Njegove zamisli o domski vzgoji mladine so bile takrat za mnoge preveč svobodomiselne in celo nevarne, saj naj bi ustvarjale svobodno razmišljajočega mladega človeka, ki naj bi sprejemal še drugačne poglede na življenje in odkrival še druge življenjske resnice in ne le tiste, ki jih je sicer ponujala takratna oblast. Njegova »Hoja za pedagogiko«⁴ je v bistvu osmišljala njegovo celotno življenjsko pot, doživel pa je tudi čas, ko se je moral zaradi svojih naprednih idej in pedagoških zamisli umakniti. Žal, iz njemu tako ljube pedagoške arene, kjer je lahko v »živo« preverjal svoje svobodomiselne ideje o sodobnejši pedagogiki na vseh toriščih človekovega delovanja in ustvarjanja, torej tudi na področju telesne kulture oz. športa. V določenem delu življenjske poti je zaradi »trka« s takratno vodečo in drugače usmerjeno učiteljsko strukturo na Visoki šoli za telesno kulturo odšel tudi iz te institucije.

Prof. Pediček se je kot napreden mislec veliko ukvarjal s problemi in vprašanji pedagoške antropologije, hkrati pa je podpiral sleherno antropološko raziskovanje s področja vzgoje in izobraževanja. Zato ni nič presenetljivega, da se je z enako zavzetostjo in iz enakih izhodišč lotil priprave teoretičnih osnov in izgradnje znanstvenih temeljev področja telesne kulture oz. športa in njegovih ožjih torišč.

Ker je ves čas antropološko utemeljeval razvoj pedagogike, je enako z vidika človekoslovja želel obravnavati področje telesne kulture oz. športa z vsemi različicami oz. pojavnimi oblikami. O tem je veliko pisal in med pomembnimi pisnimi deli, ki je starejšim kolegom in športnim ter strokovnim delavcem najbolj poznano, je bila njegova odmevna trilogija (*Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*).⁵ Vsa njegova dela so nosila jasno sporočilo in tudi kritično ost. Tega mu nihče ni mogel vzeti. Ne nasprotno misleči ideologi športnega monizma in ne obstoječa oblast, ki je, kot je znano, ves čas skrbno bdela nad njegovim početjem in tudi sicer segala v vse pore življenja in dela občestva tedanjega časa. Še posebej jo je skrbelo področje vzgoje in izobraževanja, od osnovnega, preko srednjega do fakultetnega. Pediček je zaradi različnih dogodkov v življenju v sebi ves čas nosil občutek ogroženosti, oblast pa strahove pred njegovimi naprednimi idejami. Če bi se namreč njegove ideje uresničile (te je posebej predstavil na **Drugem posvetu slovenskih pedagogov**

na Bledu – 1971 s koreferatom »*Vzgoja kot funkcija človeka*«⁶), bi v temeljih zamajale tedanjo socialistično-marksistično vzgojo na šolah vseh stopenj. Šola oz. njena vzgoja je bila takrat, kot danes vemo, v funkciji oblasti in ne v funkciji človeka. Pediček se je trudil otroka, šolo, vzgojo in izobraževanje spodmakniti moči in oblasti družbene ideologizacije ter politizacije in vzgojo vrniti tja, kamor spada, torej v družino in šolo.

Prof. Pediček je odlično predaval in tudi pisal. Nasploh je bil mojster govornice in pisne besede, njegov slog pisanja je bil zlahka prepoznaven. Bil je razmišljujoč in hkrati kritičen do dogajanja okoli sebe na različnih pedagoških toriščih, še posebej tudi na področju telesne kulture oz. športa. Na osnovi svojih kritičnih razmislekov in reakcij nanje pa profesor ni mogel mimo svojih načel, zato je Visoko šolo leta 1967 tudi zapustil, o čemer bomo zapisali še nekaj več kasneje. Razvoj področja telesne kulture oz. športa je z njegovim odhodom ostal osiromašen za mnoga antropološka spoznanja in vedenja, ki jih je širil med študente (in najbrž tudi med učitelje) iz svoje bogate zakladnice filozofskih, pedagoških, psiholoških in socioloških znanj ter etičnih pogledov.

Prof. Pediček je bil zagret kritik obstoječega stanja duha na takratni Visoki šoli za telesno kulturo, prav tako pa tudi na različnih šolah vseh stopenj, pa tudi v družbi nasploh. Svoja nesoglasja z drugače mislečimi oz. nasprotniki je pomenljivo poimenoval kot trke. Govoril je o akademskih in tudi drugačnih trkih.

Njegova je ideja o pluralni vzgoji in izobraževanju, pa tudi o pluralni družbi brez monopolov in prilaščanja samo ene resnice. To paradigmo je poskušal uveljaviti tudi na Visoki šoli za telesno kulturo oz. na področju telesne kulture in športa, kjer naj bi se ob širši antropološki zasnovi študija (ne le ozko strokovni) vzgajali bodoči športni pedagogi in strokovnjaki na dodiplomskem in tudi na podiplomskem študiju. Tako naj bi širše razgledani diplomanti z raznoterimi znanji in vedenji ter z jasnim pedagoškim poslanstvom odšli v prakso.

■ Prof. Pediček in njegov čas na Visoki šoli za telesno kulturo

Prof. Pediček je prišel na Višjo šolo za telesno vzgojo potem, ko je 31. 8. 1961 zaključil z gimnazijsko srednješolsko profesuro. Leta 1962 je na Visoki šoli za telesno kulturo kot naslednici Višje šole postal docent za pedagoško-psihološke predmete. Zanimivo je, da je bil

⁴F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*.

⁵F. Pediček, *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*.

⁶F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*, str. 129.

po šestih letih izjemno trdega in uspešnega profesor-skega dela leta 1967 izvoljen za izrednega profesorja za pedagogiko (26. 6. 1967), vendar je istega leta – 1. 9. 1967 tudi dokončno zapustil Visoko šolo za telesno kulturo in odšel na Pedagoški institut.⁷

Prof. dr. Franc Pediček, pedagog, antropolog in predvsem humanist je tako prestopil prag institucije, ki se je po takratnih zamislih teoretikov ter praktikov na področju telesne vzgoje in športa začela ukvarjati s šolanjem in izobraževanjem kadrov. Razvoj tega področja človekovega delovanja je v Evropi in svetu narekoval postopno izgrajevanje ne le teoretične, marveč tudi znanstvene misli, ki pa naj bi bila hkrati tesno povezana in prepletena s prakso. Učitelji in športni pedagogi naj bi se izobraževali ter usposabljali za različna področja športa, in sicer za področje telesne vzgoje, tekmovalnega oz. vrhunškega športa in torišče športne rekreacije.

Profesor Pediček je najprej prišel na takratno Višjo in kasneje Visoko šolo za telesno kulturo v Ljubljani.⁸ Ne vemo, kakšen je bil pravzaprav njegov osnovni motiv, da je po diplomi iz pedagogike in filozofije s psihologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani ter službovanju na različnih gimnazijah v Ljubljani prešel na povsem drugo področje, to je na področje telesne kulture oz. športa. Če bi skladno z njegovim ustvarjalnim in hkrati kritičnim razmišljanjem poskušali odgovoriti na postavljeno vprašanje, bi morali prodreti v njegove notranje vzgibe in korene njegove ustvarjalnosti, to pa so pedagoška, psihološka in filozofska znanja ter razmišljanja, saj je pravzaprav ves čas hodil ne le za svojo pedagogiko, marveč tudi za svojim humanim poslanstvom. Do takrat se njegovo ime v povezavi s telesno kulturo, telesno vzgojo, športom in rekreacijo praktično ni pojavljalo.

Na šoli je zelo hitro spoznal, da tudi področje telesne kulture, torej telesne vzgoje, tekmovalnega in vrhunškega športa ter športne rekreacije, potrebuje ustrezno teoretično in strokovno obravnavo, še zlasti s področja pedagogike, filozofije in psihologije. Kmalu je začel kritično obravnavati področje telesne kulture, zlasti njena protislovja in deviacije ter svoje poglede tudi javno razgrnil.⁹ Predvsem je želel, da bi antropološko obravnavali celotno področje telesne kulture in kar največ tega dali tudi študentom. Najbrž si je snoval podobo učitelja

športne vzgoje, ki bo obogaten s tovrstnimi znanji resnično podoba sodobnega učitelja, zgled mladim, ki mu bodo sledili, in bo tudi sam s svojim lastnim zgledom širil športno kulturo ne le med mladimi, marveč tudi širše med ljudmi nasploh.

Obsežen »športno-strokoven« opus dr. Pedička, učitelja, modreca, pedagoga in misleca ter vzornika številnim generacijam študentov, ki ga je namenil obravnavi telesne kulture oz. športa, še ni ovrednoten in ocenjen. Kar nekaj generacij takratne Višje oz. Visoke šole za telesno kulturo je imelo možnost poslušati predavanja in strokovne razmisleke profesorja dr. Franca Pedička. V okviru svojega dela na takratni visokošolski instituciji je ob stiku z razmišljanji študenti ter na osnovi svojih lastnih spoznanj s področja pedagogike in psihologije ter izobraževanja nasploh izdvojil najbolj žgoče probleme, ki so se kazali na širšem področju telesne kulture oz. športa. Iskal je vzroke zanje, jih skupaj s študenti analiziral in pripravljajl ustrezne rešitve.

Med posameznimi problemi, ki jih je prof. Pediček izbiral v širokem polju telesne kulture oz. športa, so bili tudi naslednji: pojav rekreacije v ritmu modernega življenja, psihopedagoška stran športnega treninga in njena praktična potrditev, moralni kodeks za športnike in športne delavce, alienacija in profesionalizacija športa ter njegovih ljudi in problemi šolske telesne vzgoje, ki jih razgrinjamo v nadaljevanju.¹⁰

Prav problematika šolske telesne vzgoje ga je posebej zanimala, zato je v zvezi s tem izoblikoval problemski segment in ga poimenoval **»Protislovja in zablode v naši telesni vzgoji«**. V takratnem času je postavil *»Enajst tez o naši šolski telesni vzgoji«* in jih posebej razdelal. Pri tem pa se je v trilogiji del *»Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo«* na njemu lasten način zahvalil slušateljem takratne Visoke šole za telesno kulturo za pobude pri njihovem nastajanju.¹¹

Zaradi zanimivosti jih povzemamo, saj je marsikateri takratni razmislek še vedno aktualen in velja tudi za današnji čas. Najprej je postavil tezo, da takratna šolska telesna vzgoja ni imela dovolj jasnih in trdnih usmeritev, kar se je kazalo v njenih različnih opredelitvah. Prav tako je govoril, da ostaja odprto vprašanje položaja in umeščanja telesne vzgoje v okvir šolskega sistema ter v skupino drugih vzgojno-izobraževalnih torišč, kjer naj bi si izborila enakovreden položaj. Trdil je, da je za šol-

⁷F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*, str. 71,72.

⁸T. Pavlin, *Zbornik fakultete za šport Univerze v Ljubljani 1960–2010*, str. 41.

⁹F. Pediček, *Protislovja in deviacije v teoriji in praksi naše telesne kulture, Telesna kultura*, 1963, 15, 2, str. 60.

¹⁰F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*, str. 69.

¹¹F. Pediček, *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*, str. 2.

sko telesno vzgojo dober tak pristop, ki vključuje tako izobraževalni kot tudi ekspresivno-rekreativni koncept. 'Bičal' je didaktično-metodični formalizem in se zavzel za pedagoško ustvarjalnost. Prav tako je poudarjal, da je v šolski telesni vzgoji še vedno premalo pedagoškega demokratizma in humanizma, otroci pa naj ne bi bili le vzgojni objekti, marveč predvsem vzgojni subjekti.¹²

Zoperstavljal se je tudi biološkemu pojmovanju celotnega področja telesne kulture, ne le telesne vzgoje. V zvezi s tem pa ni sprejemal kulta števil in ocenjevalnega birokratizma pri udejanjanju telesne vzgoje v šolah, marveč je naglaševal obravnavo otroka kot celovite in nedeljive razvijajoče se osebnosti. Nadalje se je zavzemal za to, da telesna vzgoja in šport postaneta vrednoti, kar ni samo po sebi umevno, marveč se je za to treba nenehno prizadevati. Prav tako se je zavzemal za pravišnji odnos med individualizmom in kolektivizmom, tudi kadar ju povezujemo s telesno vzgojo oz. športom. Trdil je namreč, da ima posamezen človek pravico do polnega razvitja svoje osebnosti, vendar le v tesnem stiku z družbeno skupnostjo. Nazadnje je bil kritičen tudi do strokovne izobrazbe takratnih telesno-vzgojnih oz. športnih pedagogov, ki bi si morali pridobiti več psihološke in pedagoške izobrazbe, pa tudi širše kulturne razgledanosti.

Svojo kritično ost je usmeril tudi na področje tekmovalnega oz. vrhunškega športa.¹³ Osnovno vodilo, ki mu je ves čas sledil, je bilo, da športniki, predvsem vrhunski, ne bi v športu izgubili, temveč našli ČLOVEKA. V zvezi s tekmovalnim oz. vrhunskim športom je odprl več problemskih sklopov in vsakega posebej vsebinsko in kritično obdelal. Tako je govoril o osebnih dejavnikih uspeha v športu in razkril svoj pogled na biofiziološke, psihološke in sociološke dejavnike. Kot bi bil doma v stroki, je opisal trenerjev študij športnika, pri čemer iz njegovega opisa veje globlje poznavanje filozofskih, pedagoških in psiholoških temeljev tovrstnega človekovega ustvarjanja. Enak pristop je uporabil pri razlagi športnega treninga, kjer je posebej opozoril na psihopedagoški vidik. Svoje poglede je razkrival tudi pri obravnavi takrat zelo aktualnih problemov, ki so bili povezani z vprašanji amaterskega in profesionalnega športa, odkrito pa je govoril tudi o moralnem kodeksu za športnike in športne delavce. Poleg obravnave vseh teh vprašanj se je posvetil tudi svetovalnemu delu v športu.

¹²F. Pediček, *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*, str. 65–86.

¹³F. Pediček, *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*, III. Šport.

Tudi tretjemu ožjemu torišču telesne kulture oz. športa – športni rekreaciji je namenil določeno pozornost.¹⁴ Svoja razmišljanja je strnil v segmentih, ki obravnavajo pojavnost rekreacije oz. športne rekreacije v civilizacijskih družbenih tokovih. Pri tem je izdvojil sklop, ki govori o športni rekreaciji v industriji oz. v delovnem okolju. V takratnem času je namreč vse bolj prihajala v ospredje humanizacija dela, katere sestavni del je bilo tudi ohranjanje celovitega biopsihosocialnega ravnovesja zaposlenih in posledično njihovega zdravja. Športna rekreacija ali bolje športnorekreativno udejstvovanje zaposlenih naj bi pomagalo odplavljati negativne vplive motečih dejavnikov, ki jih je prinašal zmehanizirani delovni proces. Pri tem pa so bili zaposleni velikokrat pojmovani kot brezosebne sestavine delovnega procesa. Zavzel se je za drugačno obravnavo in v to vključil stroko ter pripravil splošna organizacijska načela in vsebinske napotke za rekreacijske delavce. Verjel je, da je tudi po tej poti mogoče humanizirati delo in prispevati določen delež k bolj humani obravnavi zaposlenih.

■ Izvori Pedičkovih zamisli in odmevi v študentskih vrstah

Kot smo zapisali, je bil razvoj Visoke šole za telesno kulturo in kasneje Fakultete za šport v začetnem razvojnem obdobju tesno povezan s pedagoškim in predavateljskim delom prof. dr. Franca Pedička. S svojimi predavanji in tesnim povezovanjem s študenti je dal njenemu razvoju neizbrisni pečat. Nekateri smo bili del tega razvoja najprej kot študenti, potem sodelavci in nazadnje tudi kot učitelji. Poslušati pedagoška snovanja prof. Pedička, prepletena z antropološkimi pogledi s psihološkimi znanji, filozofskimi mislimi in etičnimi poudarki, ki jih je povezoval s takratnimi pojmovanji o telesni kulturi, telesni vzgoji, športu in (športni) rekreaciji, je pomenilo bogatiti in poglobljati svoja strokovna spoznanja ter tudi širšo razgledanost. Vendar pa ne le to, v mnogih je pustil neizbrisne sledi, zato smo mu nekateri sledili in v svoje delo ter življenje vnašali njegova spoznanja in poglede na področje športne kulture in tudi v aktualna družbena dogajanja. Žal pa se takrat večina ni zavedala vseh razsežnosti njegovega intelektualnega boja ne le na področju pedagogike v širšem slovenskem prostoru, temveč tudi na torišču športa in športne kulture.

¹⁴F. Pediček, *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*, IV. Rekreacija.

Dr. Kristan¹⁵ je o prof. Francu Pedičku zapisal, da njegovega obsežnega športno-strokovnega opusa ni mogoče predstaviti v kratkem spominskem zapisu. Zato bi bila potrebna obsežna študija ali najmanj kakšen doktorat. Med drugim bi gotovo razkrila tesno profesorjevo povezanost s slušatelji oz. študenti.

Tudi pisec tega zapisa je bil v generaciji študentov (teh generacij je bilo kar nekaj), ki je imela priložnost v živo spremljati njegova na širokem znanju temelječa kritična razmišljanja, ki jih je s širšega zornega kota usmerjal na takratno področje telesne kulture in ožja torišča športne vzgoje, športa in športne rekreacije.

Prof. Pediček je ves čas svojega predavateljskega dela na Visoki šoli za telesno kulturo preživel v študiju prepletenih področij filozofije in športa, pedagogike in športa, psihologije in športa ter etike in športa. Ves čas snovanja predavanj in priprav gradiv za posamezne predmete, ki jih je povezoval s področjem športa, je imel pred seboj študente, ki naj bi njegova spoznanja in ideje kot bodoči športni pedagogi in strokovnjaki prenašali na mlade generacije. Zato je posebej pripravil predavanja za skupino pedagoško-psiholoških predmetov in med njimi za občo psihologijo, pedagogiko, mladinsko psihologijo in psihologijo športa. V višjih letnikih pa je, zavedajoč se dejstva, da mora vsako strokovno področje imeti tudi svojo znanstveno podstat (osnovo ali podlago), z ustreznim znanstveno-raziskovalnim delom snoval osnove znanstveno-raziskovalnega dela tudi na področju telesne kulture in predmet tako tudi poimenoval.¹⁶

Vsa tega od predmetov je poleg teoretičnih osnov obogatil s številnimi primeri iz prakse, zlasti na predmetnih področjih, s katerimi je bogatil znanje že gimnazijski mladini. Dejstvo je, da spoštovani učitelj področja telesne kulture, torej športa, športne vzgoje in športne rekreacije, v svojih študijskih letih ni spoznaval od blizu in tudi globlje ne. Zato si je pri iskanju primerov iz telesno-kulturnega oz. športnega življenja pomagal z izkušnjami študentov. Naše izkušnje in primere iz športnega življenja, ki so bili povezani z obravnavano tematiko bodisi s področjem pedagogike, psihologije, etike ali aplikativnih področij, smo nenehno razgrinjali pred njim. Sam pa nas je ob tehtnih premislekih vodil v globlja spoznanja pedagoško-andragoškega poklica in spodbujal vse tisto, kar je vodilo k oblikovanju vrednot bodočih pedagogov.

¹⁵S. Kristan, In memoriam. Prof. dr. Franc Pediček, *Šport*, 2008, 56, 3-4, str. 69-70.

¹⁶H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Osnove znanstvenoraziskovalnega dela v študijskem letu 1965/66.

Ob tem pa je govoril tudi o zahtevnosti tega poklica, o liku športnega pedagoga in o sposobnostih ter osebnostnih lastnostih, ki naj bi jih imel posameznik pri vodenju otrok, mladine ali odraslih na področju telesne vzgoje oz. športa. S tem je pri nekaterih porajal tudi dvome o pravilnosti izbire svojega študija oz. poklica. O tem športni pedagog in novinar Slana¹⁷ navaja: »Med predavatelji je bil prof. Franc Pediček edini, ki je naše dvome poglobljal, a je bil njegov vek na športni šoli kratek. Nisem prepričan, da je predaval več kot en semester (o tem se avtor tega kratkega citiranega zapisa moti – op. p.), nato pa je čez noč izginil in šele čez mnoga leta smo izvedeli, da družbeno pač ni bil primeren za to nalogo. Nihče drug si ni upal dvomiti o pravilnosti naše odločitve.«.

S študenti se je zliil v akademsko celoto, ki je takrat polno živela. Študija si na takratni visokošolski instituciji brez njega nismo znali predstavljati. Vedel je, da veliko daje in mnogo več, kot je bil v položaju univerzitetnega učitelja po službeni dolžnosti primoran dajati. Svojega dela ni nikoli jemal kot obvezno službo, kot nekaj, kar mora opraviti, potem pa se za njim zaprejo vrata. Svoje miselne nastavke in razmišljanja o problemih in njihovih rešitvah je nosil s seboj domov. Nenehno je študiral, luščil probleme in iskal odgovore na številna vprašanja, ki si jih je zastavljal sam ali pa smo mu jih zastavljali študenti, spodbujeni k ustvarjalnemu in samostojnemu razmišljanju. Prav zaradi ustvarjalnega dialoga, ki ga je ustvaril s študenti, je bil spoštovan, hkrati pa je tudi sam cenil študente. Nekateri so mu celo ostali v spominu.¹⁸

Na Visoki šoli za telesno kulturo, kjer je služboval šest let, torej vse do leta 1967, je bil prvi univerzitetni učitelj z doktoratom. To je bila njegova prednost, po drugi strani pa mu je zavzemanje za širšo akademsko rast pri pridobivanju akademskih nazivov tedanjih kolegov, prineslo tudi precej težav. Vendar pa s svojim prizadevanjem za dvig športne kulture tako pri študentih kot tudi nasploh v širši družbi ni prenehal.

Ne glede na čas, ki je pretekel, in dejstvo, da dr. Pedička ni več med nami, ostaja kar nekaj vprašanj, s katerimi se je ukvarjal in ki niso dobila ustreznih odgovorov, so pa še vedno aktualna. Prav tako ostaja še kar nekaj problemov, ki jih je profesor luščil iz svoje bogate pedagoško-psihološke in filozofske zakladnice znanja, ki so le delno rešeni ali pa še čakajo na rešitev. Kot je bilo poudarjeno,

¹⁷N. Slana, V: *Zbornik Fakultete za šport Univerze v Ljubljani 1960–2010*, str. 49.

¹⁸F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*, str. 81, 82.

se je med drugim ukvarjal tudi s temeljnimi problemi raziskovanja in vključevanjem znanstvene misli na področju telesne kulture. **Posebej se je ukvarjal tudi z znanstveno-terminološkimi problemi.** Res je, da so nekateri sopotniki težko sprejemali njegove za takratne čase napredne in širše razglede na pojav telesne kulture, vendar smo jih študentje z veliko odprtostjo sprejemali. Preprosto smo mu ob njegovih miselnih predstavitev, zapletih in razpletih, ko je zagovarjal in branil svoje teze z argumenti, iskrivimi domislicami in številnimi primeri iz njegove bogate pedagoško-psihološke prakse, sledili. Sam je ob različnih tematskih sestavih postavljaj teze in antiteze ter nas ob členjenju in miselnih analizah vodil k sintezi spoznaj in znanj.

■ Akademski trk na Visoki šoli za telesno kulturo

Kot je razvidno iz zapisa v knjigi *»Moja hoja za pedagogiko«*¹⁹, je prof. Pediček takoj po prihodu na Višjo oz. Visoko šolo za telesno kulturo prevzel predavanja iz pedagoško-psihološke skupine predmetov. Tako, kot se je v življenju vsake nove stvari lotil odgovorno in zavzeto, je tudi pri pripravi predavanj ravnal enako. Začel je obravnavati in razkrivati problematiko telesne kulture in bil kmalu v »njeni gazi«. Vključil se je v snovanje teoretičnih temeljev telesne kulture in svoje poglede razgrnil na prvi letni skupščini Visoke šole za telesno kulturo.²⁰ Dejstvo je, da je s svojim prihodom v novo delovno in študijsko okolje prinesel svežino, hkrati pa je obogatil strokovno obravnavo športa s širšimi antropološkimi razgledi.

Zanimivo je, da so kolegi profesorja »iz zunanjega kroga znanosti« najprej sprejeli s simpatijami, dokler niso bili ogroženi njihovi interesi, povezani z izpolnjevanjem zahtev za habilitacije v ustrezne učiteljske nazive. Po njegovem mišljenju je bila predvsem sporna pot, po kateri naj bi posamezni kolegi prišli do habilitacije za učitelje Visoke šole za telesno kulturo. Na začetku te poti so bila sicer vidna prizadevanja za hitrejši in na znanstvenih osnovah temelječi razvoj telesne kulture oz. športa, vendar pa so bila ta osnovana na dveh različnih izhodiščih.

Na osnovi prvega naj bi potrebno pozornost namenili nauku o znanstveni metodologiji raziskovanja različnih pojavov in procesov na navedenem področju, pri čemer je prof. Pediček »zastopal tezo, da je najprej treba ugotoviti predmet znanosti, ki naj bi izčrpaval pojavno-

stno in procesno področje telesne kulture. Za spoznani predmet je treba izoblikovati raziskovalno metodologijo. Slednjič je treba še dognati njeno znanstveno terminologijo in najti ureditev tega novega znanstvenega področja v sistemu znanosti. To je njene povezave in razmejitev z drugimi sorodnimi soznanostmi v luči ureničevanja medznanstvenosti ali interdisciplinarnosti ter raziskovalne skupinskosti ali timskosti.«²¹

S to zahtevnejšo in dolgotrajnejšo potjo za pridobitev habilitacije se večina takratnih kolegov ni strinjala. Zagovarjali so krajšo in hitrejšo pot, ki je temeljila na uporabi statistično-faktorske analize pri obravnavi posameznih ožje izbranih temah s področja športa. To je bilo torej drugo izhodišče, na osnovi katerega so bili pripravljeni številni raziskovalni projekti za magistrske in doktorske naloge. Te pa so bile tudi osnova za pridobitev ustrezne habilitacije.

S takim načinom pridobivanja habilitacije se, kot rečeno, prof. Pediček ni strinjal. **Trdno je ostajal pri svojih stališčih, »kako doktorske disertacije, obranjene in verificirane na takšni sporni znanstveni ravni, ne morejo habilitirati profesorjev v doktorje kineziologije in kot takšne v nosilce različnih kateder na Visoki šoli za telesno kulturo.«**²² To je bil tudi temeljni razlog za njegov odhod iz te visokošolske institucije.

Vidno in jasno izraženo neskladje v takratnem obdobju mu je dolgo ležalo na duši, dokler ni leta 1992 znova prijel za pero in v reviji Šport objavil članek z naslovom *»Sklep neke pravde«*.²³ V njem je razgrnil temeljna stališča in načela, ki jih je oblikoval v zadnjem obdobju službovanja na Visoki šoli za telesno kulturo. Seveda je pri svojih stališčih ostal, saj je po njegovem trdnem prepričanju pot zorenja, napredka in preraščanja v znanstveno-raziskovalno in pedagoško institucijo vodila preko interdisciplinarnih obravnav področij telesne vzgoje, športa in športne rekreacije.

V zvezi s tem je v takratnem obdobju izoblikoval štiri zahteve, iz katerih je izhajalo

1. določevanje znanostne predmetnosti za visokošolsko študijsko področje 'telesna kultura';
2. sprejemanje kineziologije le kot delne sestavne discipline, ne pa kot globalne in totalne znanosti za področje 'telesne vzgoje, športa in rekreacije';

¹⁹F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*, str. 122.

²⁰F. Pediček, Razmišljanje o prvi letni skupščini Visoke šole za telesno kulturo, *Telesna kultura*, 14, 10–12, str. 12.

²¹F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*, str. 122.

²²F. Pediček, *Moja hoja za pedagogiko 1950–2000*, str. 123.

²³F. Pediček, *Sklep neke pravde*, *Šport*, 40, 1–2, str. 43.

3. nujno nadgrajevanje in dopolnjevanje vladajočega biomechanicizma s psihološko-pedagoško, sociološko in filozofsko-antropološko obravnavo;

4. preraščanje raziskovalnometodološkega mo-
nizma (faktorska analiza!) s pripadnim »meto-
dološkim pluralizmom«.

Seveda pa v takratnem obdobju te njegove zahteve niso bile sprejete. O tem je kasneje zapisal: »Vse kaže, da je bila moja pot iskanja in določevanja znanostne predmetnosti in s tem znanostne identifikacije študija na tedanji Visoki šoli za telesno kulturo za učitelje predolgotrajna in prezahtevna, zato so vneto iskali bližnjico. Ponudila sem jim je iz zagrebške Fakultete za telesno kulturo, kjer je bila razglašena za znanost nad znanostmi celotne telesne kulture – kineziologija. Ta je postala tudi pri nas tisti temelj, na katerem je bilo mogoče dobiti potrebni magisterij in doktorat ter s tem habilitacijo za visokošolsko raven pedagoškega dela. Te in takšne znanstvenopredmetne in znanostnodisciplinarne redukcije teoretskega in raziskovalnega reflektiranja ter razčlenjevanja pojava telesne kulture (oz. njenega takratnega 'tročlenika', to je telesne vzgoje, športa in športne rekreacije) kratko malo nisem mogel sprejeti, še manj pri njej strokovno sodelovati. Zaradi tega sem se s šole umaknil v pedagoškoraziskovalno področje na Pedagoški inštitut pri Univerzi v Ljubljani.«²⁴

V nadaljevanju je ob tem še zapisal, da je kasneje razumel »stisko, v kateri so se znašli šola in učitelji z njo«, vendar pa jo pred njim niso razgrinjali. V sklepnih mislih navedenega sestavka je v pomirljivem tonu ugotovil, da so sicer kolegi v takratnem obdobju »izbrali pot kineziologije, ki sicer ni bila pot napredovanja neoporečne integrativne znanosti za področje telesne kulture, bila pa je ta pot kadrovske uspešna (in nemara potrebna!) za razvojno pragmatiko takratne Visoke šole za telesno kulturo. Poudaril je, da se je zavzemal za interdisciplinarno snovanje integrativne znanosti o študijskem področju Visoke šole za telesno kulturo ne iz »kakšnega osebnoprestožnega interesa, temveč le zaradi težnje po nesporni in verificirani znanostni utemeljenosti« navedenega področja. To naj bi uvideli tudi nekdanji učitelji Visoke šole za telesno kulturo.

Poleg navedenega pa je ugotavljal, da so danes pogoji za manj sporen znanstveni razvoj institucije boljši, ker je bil šport sprejet kot »pojavnostnoantropološka podstava celostnega akcijskega področja in interdisciplinarne znanosti, to je znanosti o športu«.

²⁴F. Pediček, Sklep neke pravde, *Šport*, 40, 1–2, str. 43.

■ Dr. Franc Pediček – eden izmed pionirjev snovanja znanstvene misli na področju telesne kulture oz. športa

Ko se je na Visoki šoli za telesno kulturo začela rojevati znanstvena misel in naj bi pričeli z znanstveno-raziskovalnim delom, sta bili na takratni instituciji dve usmeritvi. Prva, ozko strokovna, v okviru katere so se posamezni problemi na izsekih telesne kulture, torej telesne vzgoje, športa, in športne rekreacije, pri različnih predmetih obravnavali z ožjih strokovnih zornih kotov. In druga, širša antropološko zasnovana, je posamezne probleme motrila z več gledišč, predvsem s filozofskega, psihološkega, pedagoškega, sociološkega in etičnega. Kot je znano, je imela prva usmeritev več pristašev, zato je bil tudi nadaljnji razvoj institucije tako usmerjen.

Manj znano pa je, da je cenjeni profesor v študijskem letu 1965/66 pripravil za študente IV. letnika takratne Visoke šole za telesno kulturo predavanja ob rojevanju znanstvene misli z **»Uvodom v znanstveno-raziskovalno metodologijo«**, kar smo že navedli, in jo s številnimi primeri povezoval s področjem telesne kulture in njenimi pojavnimi oblikami. Moč njegovih argumentov, ki so izhajali iz bogatih pedagoških, psiholoških in filozofskih znanj, obogateni s primeri iz prakse, so prepričali mnoge študente. Njegova je opredelitev, da je treba za vsako tezo ali trditev, ki je tudi na področju telesne kulture oz. športa predstavljena v teoretičnem modelu, najti ustrezno razlago, dopolnjeno s primerom iz prakse.

Na tem mestu je treba poudariti, da se je znanost v takratnem obdobju na področju telesne kulture oz. športa šele rojevala. Tu in tam so bili vidni znanstveni nastavki. Prof. Pediček je poskrbel za pravo miselno revolucijo med tedanjimi učitelji. Nihče, ki je verjel v postopni razvoj znanosti na področju telesne kulture oz. športa, ni mogel ostati ravnodušen ob njegovih zavze-manjih za znanstveno raziskovanje na področju športa. Zaradi že navedenih ozkih gledišč nekaterih takratnih učiteljev si je nakopal tihe in manj vidne, pa tudi odkrite nasprotnike.

Govoril je: **»Znanost ni romantizem, marveč delo, trdo delo, ki ga opravlja posameznik, ki je za to sposoben oz. usposobljen.** Najprej morate zelo dobro poznati stroko nasploh, potem se morate poglobiti v stvar in nato najti problem. Pri tem naj vam bo metodologija pomočnica in ne središčnica vašega de-

lovanja. Pri raziskovalnem delu morata biti v ospredju disciplina oz. samodisciplina in odgovornost. Znanost je otrok svojega časa. Vsak znanstvenik je leča, skozi katero se zrcali družba svojega časa.« Pri tem je mislil na vsakokratno razvojno obdobje v preteklosti, njegova razmišljanja pa imajo pomembno sporočilno vrednost tako za sedanjost, kot tudi za prihodnost.

Zelo kritično je motril začetek nastajanja in tok znanstvene misli na področju telesne kulture oz. športa. Takrat je verjel, da smo prešli nekatere faze razvoja, ko so si mnogi »s prstom na čelu« razlagali posamezne pojave tudi na področju športa, ne da bi zato imeli teoretične oziroma znanstvene podlage. Verjel je, da dosežena »filozofska etapa« oziroma zdravorazumska etapa v razvoju znanstvene misli na področju športa še ni končna etapa. Res pa je, da ta stopnja pomeni neposredni uvod v znanstveno mišljenje. Vendar ni dovolj, da le na osnovi zdravega razuma opazujemo fenomen telesne kulture oz. pojave telesne vzgoje, športa in športne rekreacije brez povezav z družbenim in kulturnim prostorom ter drugimi razsežnostmi družbenega razvoja. To razvojno fazo je poimenoval tudi kot fazo »deskriptivnega mišljenja«. Namreč tovrstni iskalci novih spoznanj oz. raziskovalci so spoznali »femenomenalnost« stvari ali pojavov (telesne vzgoje, športa in športne rekreacije), ne pa njegovega bistva. Na tej stopnji so bili torej raziskovalci sposobni izolirati pojave telesne kulture, jih »fiksirati« in jih oblikovati na temelju dotedanjih norm in pravil zdravega mišljenja (tudi logičnega). Vendar pa niso odkrivali bistva pojavov in njenih zakonitosti.

Zato naj bi stopili višje, na znanstveno stopnjo mišljenja. Trdil je, da mora znanstvena misel prodreti tudi na področje telesne kulture oz. športa, pri tem pa bi morali poleg drugih upoštevati tudi širša spoznanja s področja filozofije, pedagogike in psihologije. To pomeni, da bi na osnovi izbranih problemov in ustreznih znanstveno-raziskovalnih metod, pridobili zadostno količino podatkov in informacij, da bi jih lahko prevedli v spoznanja in izsledke. Končni cilj pa naj bi bilo ugotavljanje zakonitosti pri preučevanju posameznih pojavov na področju telesne vzgoje, kakovostnega športa in športne rekreacije. Govoril je, da bo najprej treba opraviti fundamentalna (temeljna) oz. makro raziskovanja. Opreديل jih je tudi kot bazična, torej tista, ki tvorijo osnovo. Poleg tega pa so potrebne tudi aplikativne (v prakso usmerjene) raziskave, ki naj bi jih neposredno opravili na različnih toriščih športa. Take naj bi predvsem bogatile prakso. Večkrat je poudaril, da naj raziskovanje ne bo namenjeno le ozkemu krogu ljudi,

marveč širši strokovni javnosti, pa tudi vsem ostalim. Pri tem mora raziskovalec v celoti slediti načelu spoštovanja resnice. Posredovanje izsledkov posameznih raziskav v prakso pa naj bo na koncu pomembna naloga slehernega raziskovalca.

■ Kakšne sposobnosti in lastnosti naj bi imel »Pedičkov« raziskovalec?

Prof. Pediček je v eni od uvodnih razprav pri predmetu, ki ga je namenil raziskovalni problematiki, govoril tudi o tem, kdo naj bo raziskovalec, ali bolje, kakšne sposobnosti in lastnosti naj bi imel človek, ki želi znanstveno misliti in se podati na področje odkrivanja novega in neznanega. Skladno z njegovim razmislekom naj bi bil raziskovalec občutljiv za probleme. V okolju, kjer deluje, naj bi jih zaznaval in prepoznaval. Predvsem naj bi odkrival tudi take, ki so bolj prikriti in v trenutku opazovanja manj zaznavni. Pri tem je opozarjal na dejstvo, da je pri raziskovalcih – začetnikih zaznati pojav »problemskega slepila«. To pomeni, da so zanje vsi problemi bolj ali manj rešeni, ali povedano drugače, da jih ne vidijo in ne zaznajo. Druga skrajnost, ki se pogosto pojavi na začetku raziskovalčeve poti pa se kaže v tem, da predstavlja raziskovalcu vse, pri čemer on ni sodeloval oz. ni bil soudeležen, določen problem.

Raziskovalec naj bi imel ustrezno specializacijo, pri čemer je profesor imel v mislih znanja in vedenja na določenem strokovnem področju, hkrati pa naj bi se razgledoval tudi po sorodnih naravoslovnih in družboslovnih znanstvenih področjih. Povedano drugače, za raziskovanje določenih problemov je treba imeti čim širšo teoretično in strokovno izobrazbo na raziskovalnem področju, kamor se raziskovalec podaja in usmerja. Prav širša razgledanost v svoji stroki je eden pomembnejših dejavnikov, ki kasneje lahko odločajo o večji ali manjši uspešnosti raziskovalca. Namreč širša razgledanost raziskovalcu omogoča, da se ne omeji le na eno gledišče, temveč ima pri raziskovanju odprt širši zorni kot, kjer se znanja iz mejnih ali drugih strokovnih in znanstvenih področij prepletajo in dopolnjujejo. **Prav poznavanje sorodnih torišč in sposobnost za odkrivanje medsebojnih odvisnosti ter povezav sta eni od pomembnih prednosti uspešnega znanstveno-raziskovalnega delavca.** V mnogih primerih je za večji ali manjši uspeh v raziskovalnem delu potrebna tudi sposobnost za timsko delo. Pri tem je v ospredju ustvarjalna komunikacija, koordinacija raziskovalnih nalog in sodelovanje med posameznimi raziskovalci.

»Pri raziskovalcih, ki želijo biti uspešni, mora biti jasno izražena intelektualna vedoželjnost (radovednost) in sposobnost koncentracije, tudi skozi daljše časovno obdobje, pa tudi delovna disciplina. Brez izrazite želje po spoznavanju novega, neznanega in še nepojasnjenega, ki ima svoje korene predvsem v notranji in manj v zunanji motivaciji, ne bo večjih raziskovalnih uspehov oz. dosežkov«, je govoril Pediček. Časovno daljša sposobnost osredotočanja na določen problem raziskovanja ter sposobnost odklanjanja »šumov«, še zlasti, kadar se pojavi moteči »človeški faktor«, je prav tako eden pogojnih dejavnikov raziskovalčevega uspešnega dela. Raziskovalec, ki je predan svojemu delu največkrat pozabi na dimenzijo časa, ker ga raziskovanje prevzame, »vsrka vase« in celostno zaobjame njegovo osebnost.

Pediček je nadalje govoril, da mora biti raziskovalec pripravljen na vsakršno odpoved. V bistvu naj bi bilo vse podrejeno raziskovanju, pri tem pa ni dovolj, da je v raziskovanje vključena le intelektualna komponenta oz. kognitivna funkcija raziskovalca. Uspeh bo večji, če pri tem sodelujejo tudi emocionalna, duševna in duhovna komponenta. Naslednja raziskovalčeva lastnost, ki jo ne moremo pogrešati, je ustvarjalnost. Tej je bil prof. Pediček predan v celoti. V zapiskih preberemo: »To je v bistvu srčika posameznih raziskovalčevih lastnosti. Brez ustvarjalnosti in predvsem ustvarjalnega mišljenja ni mogoče pričakovati ustreznih rezultatov celotnega raziskovalnega dela. Poleg tega pa ne more biti dobrega raziskovalnega dela brez določene kritičnosti. Kritičnost je pri vsakem raziskovanju nepogrešljiva. Če raziskovalec le-te nima dovolj razvite, jo mora razviti oz. si jo mora pridobiti.«²⁵

Sleherni raziskovalec naj bi imel posebej dobro razvit čut odgovornosti. Za vse postopke in dejanja, ki so povezani z raziskovalnim delom oz. s procesom raziskovanja, mora prevzeti osebno odgovornost. Pri tem pa se mora v kateri koli fazi raziskovanja izogibati nepotrebnim nesporazumom, prilaščanju tujih raziskovalnih dosežkov, neresnicam in neposrednim žalitvam ali razvrednotenju dosežkov raziskovalnega dela drugih raziskovalcev. Posebej spoštovana in čislana lastnost, ki jo prof. Pediček nadvse cenil, je moralna odgovornost raziskovalca. Ta mora biti pri raziskovalcu še posebej jasno izražena. Med posamezne lastnosti raziskovalca spada tudi ljubezen do svobode mišljenja in strast do resnice za vsako ceno. Raziskovalec mora slediti le tisti resnici, ki se mu odkriva in kakor se mu odkriva. Vsako spreminjanje ali prirojanje rezultatov, ki razkrivajo

drugačno sliko od pričakovane, je povsem nesprejemljivo – je neetično in nemoralno. Lažno prikazovanje rezultatov, ki se razkrije takoj ali pa šele čez čas, največkrat pomeni konec raziskovalnega dela posameznika in pogosto tudi konec raziskovalčeve kariere.

Tudi resnicoljubnost je zelo cenjena (vsaj bila je) obče človeška lastnost, pri raziskovalcu pa ni dovolj, da je le deklarativno izražena, marveč mora biti visoko na prvem mestu. To predvsem v času, ko raziskovalec piše zaključno raziskovalno poročilo in ko se objavijo rezultati raziskave. Sicer pa, kot je govoril Pediček, na raziskovalčevi poti je vsaka dobljena resnica relativna, saj absolutne resnice ni. Znanost pa se le približa resnici.

■ Pedičkove etape v znanstvenem raziskovanju

Dr. Pediček je ob širših razmislekih in spoznanjih iz drugih znanstvenih področij med prvimi na Visoki šoli za telesno kulturo postavil strukturo znanstvenega raziskovanja oz. posamezne etape v razvoju znanstvene misli, ki naj bi se na posameznih stopnjah ali etapah udeležale v raziskovalnih projektih. Posamezni metodologi so zagovarjali različne pristope, **Pediček pa je svoje zamisli, ki so izhajale iz širših antropoloških gledišč, razgrnil pred nas študente. O tem je govoril tudi na posvetu teoretikov telesne kulture v Podvinu.**²⁶

Zaradi zanimivosti in izvirnosti si povsem na kratko oglejmo, kako je profesor snoval posamezne etape v znanstvenem raziskovanju. Govoril je: »Najprej je treba postaviti problem in delovne hipoteze. Pri postavljanju problema raziskovanja morajo biti izpolnjeni določeni pogoji. Za občutenje in izbiro problema je potrebno določeno strokovno znanje oz. strokovna izpopolnjenost na izbranem področju. Nekateri probleme zaznavajo lažje in hitreje zaradi svoje lucidnosti (bistrosti oz. jasnosti), drugi pa ostajajo togi. Prvi razsipavajo s problemi, drugi pa ostanejo samo pri enem problemu.«

Pri iskanju problemov mora raziskovalca vedno spremljati dvom o starih rešitvah in, kot je govoril Pediček, v vse je treba podvomiti. Spodbude za odkrivanje problemov bo raziskovalec našel v kritičnem in bogatem branju literature. Vendar pa ne le ozko strokovne, marveč tudi literature iz stroki sorodnih področij. Sem se gajo koreni Pedičkove antropološke obravnave posa-

²⁵H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Osnove znanstvenoraziskovalnega dela v študijskem letu 1965/66.

²⁶F. Pediček, Zapis o posvetu teoretikov telesne kulture, *Telesna kultura*, 1963, 15, 2, str. 44.

F. Pediček, Še enkrat: Podvinski problemi, *Telesna kultura*, 1963, 15, 3, str. 87.

meznih problemov. In prav v tem se je cenjeni profesor razlikoval od ozkih strokovnih pogledov in raziskovanj, ki so se takrat začeli pojavljati na Visoki šoli za telesno kulturo. Nastavki morajo biti široko prepleteni s spoznanji filozofije, psihologije, pedagogike, sociologije, etike in še drugih področij. Na ta način se ustvarjajo tudi večje možnosti za tesnejše povezovanje z drugimi znanstvenimi torišči, hkrati pa človek zori v široko razgledanega raziskovalca. Pri tem sta običajno zaznavni dve poti, ena prihaja iz teorije in druga vodi iz prakse. Vsaka od teh je mogoča, vendar pa ima vsaka svoje dobre in slabe strani. Zato se za pravo znanstveno delo terja dialektično povezovanje obeh poti.

Pediček je pri iskanju problema oz. problemov opozoril tudi na to, da ima njegova postavitev več notranje skritih stopenj, med katerimi je omenjal naslednje: »Začudenje problema, prva formulacija problema, ugotovitev vzporednih problemov in podproblemov, identifikacija problema, selekcija problema preko primerjanja s sorodnimi problemi, definicija problema, ovrednotenje (evalvacija) problema, postavitev terminologije in na koncu postavitev delovne hipoteze. Z delovno hipotezo si raziskovalec ustvari 'optičen' pripomoček s katerim gleda, kako in v katero smer bo iskal odgovore na postavljena vprašanja.«²⁷

V drugi fazi raziskovanja je Pediček opozoril na raziskovalno branje in vrednotenje prejšnjih raziskav o izbranem problemu. To je v bistvu najtežja faza raziskovanja in terja delo, ki je osnovano na določenem sistemu in se odvija po določenem načrtu. S širokim bibliografskim izborom in tudi s pregledom ustreznih, čim bolj svežih monografij se doseže ustrezna širina in nabor znanj za nadaljevanje raziskovalčevega dela. V naslednji fazi raziskovanja naj se raziskovalec posveti določitvi oz. izboru raziskovalnih postopkov. To je stopnja, na kateri je treba določiti red obravnave, formo in cilj ali cilje raziskave ter oblikovati delovni naslov. Izbrano snov je treba razdeliti na poglavja in podpoglavja, kar pomeni, da se je raziskovalec potem, ko se je poglobil v delo oz. problem, prebil do kazala.

Faza ali stopnja določitve raziskovalne metode oz. metod je ena naslednjih faz v raziskovalnem delu. Pokončen mislec je v tem segmentu govoril o deskriptivni, zgodovinski in eksperimentalni metodi. Vsako od teh je posebej opisal in zanje navedel primere. Skladno z navedenim naj bi potem izbrali poti in načine za zbiranje potrebnih podatkov. V naslednjih fazah naj bi razi-

skovalec uredil raziskovalno gradivo, izvedel raziskavo in pripravil raziskovalno poročilo.

Ob snovanju celotne strukture raziskovanja je Pediček opozoril na dejstvo, da obstaja pomembna razlika med raziskovalnim delom in znanstveno-raziskovalnim delom. Če so v raziskovalne postopke vključene določene meritve, to še ne pomeni, da je to znanstveno-raziskovalno delo. To je šele raziskovalno delo. Če pa lahko nekaj v tem delu posplošimo in dvignemo na raven zakonitosti ter to verificirajo oz. potrdijo tudi drugi, potem lahko govorimo o znanstveno-raziskovalnem dosežku in o prispevku k ustreznosti znanosti. **Znanost pa je »mozganje« in ne izgubljanje v posameznih tehnikah, je dodal na koncu.**

Kritičnemu bralcu se ob razgrnitvi zamisli in predlogov dr. Pedička o naravi, toku in smereh znanstveno-raziskovalnega dela na takratni Visoki šoli za telesno kulturo in tudi kasnejši Fakulteti za šport samo po sebi zastavlja vprašanje, v katero smer so šle številne raziskave, na osnovi katerih so (smo) mnogi učitelji na navedi instituciji magistrirali in doktorirali ter nadaljevali svojo akademsko rast in zorenje. **Če bi cenjeni profesor ostal na fakulteti, bi verjetno marsikatera študija, magistririj ali doktorat potekali drugače, predvsem pa bolj skladno s širšimi antropološkimi razgledi in pogledi.**

■ Zaključek

Prof. Pediček je bil velik ustvarjalni um, ki je na vmesni življenjski postaji na Visoki šoli za telesno kulturo ne le služboval in kot univerzitetni učitelj predaval mnogim generacijam študentov, marveč je veliko prispeval k širši, antropološki obravnavi telesne kulture oz. ožjih področij telesne vzgoje, športa in športne rekreacije ter k razvoju navedene institucije nasploh. Veliko svojega znanja je namenil izgradnji temeljev za raziskovalno oz. znanstveno-raziskovalno delo na področju takratne telesne kulture oz. današnjega športa. Kot pedagog in mislec je na navedeni instituciji pustil neizbrisno sled. S svojim prihodom je študiju tega področja dodal nove in širše dimenzije, ki so izhajale iz globljih spoznanj antropologije, filozofije, pedagogike, psihologije in etike. Svojo zakladnico znanj je uspešno povezoval s posameznimi torišči športa, s telesno vzgojo, vrhunskim športom in športno rekreacijo. Študentom je tako odpiral širše razglede na področje telesne kulture in veliko prispeval k temu, da so kot diplomanti in strokovnjaki odhajali v življenje obogateni z znanji za boljše in uspešnejše vodenje pedagoškega oz. an-

²⁷H. Berčič, Zapiski predavanj pri predmetu Osnove znanstvenoraziskovalnega dela v študijskem letu 1965/66.

dragoškega procesa v neposredni praksi. S tem pa je posredno pomembno prispeval tudi k dvigu športne kulture Slovencev.

Vedno je imel pred seboj človeka in njegovo nedeljivo ter celovito biopsihosocialno in duhovno naravo ne glede na to, ali je šlo za otroka, mladostnika ali zrelo osebo. Prof. Pediček je veliko prispeval k razvoju znanstvene misli na področju telesne kulture oz. športa in posebej zato pripravil in podrobneje razdelal strukturo raziskovalnega oz. znanstveno-raziskovalnega dela. Ker je bil tudi sam raziskovalec, je zaradi pomembnosti razgrnil in opredelil tudi sposobnosti in lastnosti, ki naj jih ima uspešen raziskovalec. Pri tem pa je ves čas sledil svoji temeljni antropološki usmeritvi. S svojim predavateljskim delom in kasneje s pisnimi deli je nasproti ozki strokovni obravnavi posameznih torišč športa (biomehanicizma) postavljal široko polje antropološke obravnave, kjer so bila v ospredju spoznanja s področij filozofije, pedagogike, psihologije, sociologije in etike športa. Zaradi drugačnih pogledov in nesprijemljiv stališč v razvoju institucije ter akademskem zorenju učiteljev takratne Visoke šole je prišlo do »trka« in prof. Pediček je odšel na Pedagoški inštitut. Iz celotne zgradbe takratne Visoke šole za telesno kulturo in današnje fakultete so bili vzeti pomembni gradniki, kar je profesor obžaloval, hkrati pa je v »Sklepu neke pravde« pomiril sebe in prizadete učitelje ter tudi pri tem pokazal svojo pokončno in humano držo.

■ Literatura in viri

1. Berčič, H. (2010). Dr. Franc Pediček in njegov prispevek k bogatenju športa, športne vzgoje in športne kulture Slovencev. (21–25). V Kovač,

- M., Plavčak, M. (ur.). *Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Ljubljana: Zveza športnih pedagogov Slovenije.
2. Berčič, H. (2010). Nekateri strokovne in znanstvene zamisli prof. dr. Franca Pedička so v športu aktualne še danes. *Šport*, 58, (3–4), 10–15.
3. Pavlin, T. (2010). *Zbornik Fakultete za šport, Univerze v Ljubljani 1960–2010*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Pediček, F., (1962). Razmišljanje o prvi letni skupščini Visoke šole za telesno kulturo. *Telesna kultura*, 14 (10-12), 12–15.
5. Pediček, F., (1963). Protislovja in deviacije v teoriji in praksi naše telesne kulture. *Telesna kultura*, 15(2), 60–63.
6. Pediček, F., (1963). Zapis o posvetu teoretikov telesne kulture. *Telesna kultura*, 15(2), 44–46.
7. Pediček, F., (1963). Še enkrat: Podvinski problemi. *Telesna kultura*, 15(3), 87–88.
8. Pediček, F., (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo – I., II., III.: Pedagoški, psihološki in filozofski vidiki*. Ljubljana: Mladinska knjiga
9. Pediček, F., (1992). Sklep neke pravde. *Šport*, 40 (1-2), 43–45.
10. Pediček, F., (1998). *Ob prenovi šole. : Kritični pedagoški pogledi*. Ljubljana: Jutro.
11. Pediček, F. (2007). *Moja hoja za pedagogiko*. Radovljica: Didakta.
12. Kristan, S. (2008). In memoriam. Prof. dr. Franc Pediček. *Šport*, 56 (3-4), 69–70.
13. Zapiski predavanj pri predmetu »Obča psihologija« v študijskem letu 1962/63.
14. Zapiski predavanj pri predmetu »Pedagogika« v študijskem letu 1963/64.
15. Zapiski predavanj pri predmetu »Mladinska psihologija« v študijskem letu 1963/64.
16. Zapiski predavanj pri predmetu »Psihologija športa« v študijskem letu 1964/65.
17. Zapiski predavanj pri predmetu »Osnove znanstveno-raziskovalnega dela« v študijskem letu 1965/66.

dr. Herman Berčič, izr. prof. v pokoju
Zaslužni profesor Kineziološke fakultete v Zagrebu
herman.bercic@gmail.com



Jože Ramovš

Franc Pediček in njegov prispevek k razvoju pedagogike

Izvleček

V prvem delu prispevka je utemeljena aktualnost navidezno tautološkega pojma antropološka pedagogika in Pedičkovga življenjskega prizadevanja zanjo. Stanje pedagoške teorije in prakse je v zadnjih desetletjih 20. stoletja izgubljalo svoje uravnoteženo središče v celostnem pojmovanju človeka. V ospredju so se izmenjavala različna psihološka, sociološka, biološka in politološka spoznanja ter teorije. Nad oblikovanjem celostnega človekovega doživljanja sebe, drugih ljudi in narave ter nad vzgojno vadbo veščin za sožitje in osebno rast je prevladovala težnja po zgolj razumski izobrazbi. Pedagogika je ob teh redukcijah izgubljala svojo vzgojno moč in ugled v družbi. V tem smislu tudi športni učitelj izgublja identiteto vzgojitelja človeške osebnosti in dobiva vlogo trenerja določene športne veščine. Rešitev problema je celostno gledanje na človeka v njegovi telesni, duševni, duhovni, sožitni, razvojni in bivanjski razsežnosti ter upoštevanje vseh potreb, zmožnosti in obrambnih mehanizmov v vsaki od teh razsežnosti. Analiza Pedičkovega znanstvenega, publicističnega in praktičnega pedagoškega dela, prav tako pa njegovega osebnega življenja, kaže, da je bila njegova temeljna težnja celostna antropološka pedagogika. To smer je razvijal na znanstveni in praktični ravni nad pol stoletja svojega strokovnega dela vse do smrti. Prav posebej je celostno antropološko usmeritev pokazal na področju športne pedagogike.

Gljučne besede: Franc Pediček, pedagogika, antropologija, antropohigiena, antropologizacija pedagogike, redukcionizem.

Franc Pediček and his contribution to the development of pedagogy

Abstract

In the first part of the contribution the topicality of the seemingly tautological term "anthropological pedagogy" is substantiated, along with Pediček's life efforts to promote it. Over the last decades of the 20th century, pedagogical theory and practice had lost their balance in terms of a comprehensive conception of man. In the forefront were different psychological, sociological, biological and politological findings and theories. Man's comprehensive experience of himself, other people and nature as well as educational learning of skills for coexistence and personal growth were suppressed by the tendency to acquire only rational education. In the face of such a reduction, pedagogy had lost its educational power and reputation in society. In this sense, the sport teacher is also losing their identity of an educator of the human personality and assumes the role of a coach of a specific sport skill. The solution to the problem is to have a comprehensive perception of man in their physical, mental, spiritual, co-existential, developmental and existential dimensions, as well as to consider all needs, abilities and defence mechanisms in each of these dimensions. The analysis of Pediček's scientific, publicistic and practical pedagogical work, as well as his personal life, shows that his fundamental aspiration was a comprehensive anthropological pedagogy. He developed this field at scientific and practical levels in his expert work over half a century, up until his last breath. He demonstrated a comprehensive anthropological direction in the field of sports pedagogy.

Key words: Franc Pediček, pedagogy, anthropology, anthropohygiene, anthropologisation of pedagogy, reductionism

■ Pediček – slovenski ustvarjalec antropološke pedagogike

Pojem antropološka pedagogika je po obliki tautologija. Vsaka pedagogika je antropološka – to je človeška (gr. *ánthropos* = človek). Samo ljudje lahko vzgajamo svoje potomce. Otrokova učljivost je naravnana na razvojni dialog z življenjskimi izkušnjami odraslih, pri čemer njihovo znanje, izkušnje in moralna odgovornost

najdejo v otrocih sogovornika. Vzgoja je dialog odraslih in otrok, da odrasli uresničujejo svoj smisel, otroci pa dosegajo osebno svobodo in samostojnost za nadaljnje vodenje kulturnega razvoja človeštva.

Živalske »pedagogike« ni; je le dresura, vadba, pri kateri se žival lahko marsikaj nauči, nikoli pa ne more doseči svobodno izoblikovane osebne samostojnosti. Prav tako ni mogoče govoriti o rastlinski »pedagogiki« – rastline gojimo, vrtnarimo. Še tem manj je mogoče go-

voriti o strojni »pedagogiki« – stroje, posebno sodobne elektronske, lahko le programiramo, pri čemer neživa snov v nasprotju z živalmi in rastlinami niti ne čuti človekovega poseganja vanjo. Kakšen smisel ima potem življenjsko prizadevanje Franca Pedička (1922–2008) za antropološko pedagogiko?

Pediček je prijatelju Antonu Trstenjaku (1906–1996) sam šegavo dejal, da mu zavida njegovo antropologizacijo psihologije. S tem je povedal, da je Trstenjak pred njim uspešno razvijal celostno antropološko psihologijo in da se on zavestno trudi za antropologizacijo pedagogike.

Pedičkov »zaostanek« za Trstenjakom ni naključje in še manj pomanjkljivost. Kajti pedagogika je v vsakem času odvisna od trenutnega razvojnega stanja psihologije, sociologije, biologije, ekonomije in nenazadnje politike. To ne pomeni, da ni samostojna veda, ampak, da je najbolj družbena med vsemi družbenimi vedami. Izkušnja kaže, da pedagoška teorija večinoma sledi trenutnemu psihološkemu pojmovanju človeka in sociološkemu pojmovanju družbe ter je hote ali neho, vede ali nevede, bolj ali manj potopljena v vzgojni diktat trenutne politike in usmerjenosti družbe. Redki duhovni velikani so bili v pedagoški teoriji ali v vzgojni praksi samonikli ustvarjalci, ki so presegali aktualne ožine navedenih in drugih, pedagogiki nujno potrebnih pomožnih ved, in javnomnenjsko ozračje, zlasti pa samoumevno zahtevnost politike, da je pedagogika njena dekla. V evropskem prostoru je bilo nekaj takih samoniklih pedagoških genijev na teoretičnem, zlasti pa na praktičnem polju vzgoje, npr. Janez Bosko v 19. stoletju v katoliškem okolju Italije (Bianco, de Ambrogio 1974) in Anton Semjonovič Makarenko v 20. stoletju v komunističnem okolju Rusije (Makarenko 1950, 1963). V Sloveniji sta takšna Franc Pediček s svojo antropologizacijo pedagogike in Anton Trstenjak z antropologizacijo psihologije.

Da bi osvetlili pomen, ki ga je imela in ga še ima antropologizacija pedagogike, se moramo ozreti po miselnem razvoju evropske kulture v 20. stoletju, še posebej na področju znanosti o človeku in družbi.

■ Pedagoško stanje proti koncu 20. stoletja

Cvetoči razvoj znanosti v novem veku je dosegel v 20. stoletju do tedaj nepredstavljen uspeh v več smereh. Tehnološke aplikacije so omogočile materialno pre-skrbo in udobnejše življenje, boljše zdravje in skoraj

dvakrat daljše pričakovano življenje. Ob skoraj izključni pozornosti za materialni napredek je ostala zadaj pozornost na osebno človeško rast in medčloveško sožitje. Znanosti in vede so se medtem na teoretičnem in metodološkem polju nenehno delile v nove veje in specializacije. S tem so omogočile sodoben materialni napredek, ki je velika vrednota in izjemen dosežek človeštva, zadaj pa je ostala pozornost na sistemsko celoto narave, življenja in človeka. Onesnaženje narave, ki je materialni negativni stranski učinek parcialnega gledanja, so sama znanost, civilna družba in politika v drugi polovici 20. stoletja spregledale in danes vlagamo velik napor v celostno skrb za ohranitev narave. Nič blažji pa ni bil negativni stranski učinek v družboslovju, kjer je še posebno močan prav v pedagoških teorijah in vzgojni praksi.

Osnova vzgoje so družboslovne vede o človeku in družbi, zlasti psihologija, sociologija, ekonomija in politologija. V prisposodbi lahko vzgojo primerjamo s kolesom: človekovo življenje in življenje skupnosti se razvija tako, da kolo življenja teče po tleh konkretnih razmer, enkrat po bolj ravnih in gladkih, drugič bolj strmih in razdrapanih. Os na kolesu življenja je živ realen človek, obod pa psihološka, sociološka, ekonomska, politološka in seveda tudi biološka, tehnološka in druga znanja, ki omogočajo in izboljšujejo uravnotežen tek kolesa po poti konkretnih življenjskih razmer. V času polpreteklega modernega razvoja je začel razpadati sistem: vede na obodu kolesa so postajale tako specializirane in zaverovane vase, da v praksi niso več videle svoje skupne osi, ki je njihov edini smisel, to je celotnega človeka. Pedagoške teorije in metodiko pa ustvarjajo in v javni sferi tudi izvajajo pedagogi, ki so usmerjeni pretežno v eno ali drugo od specializiranih družboslovnih ved, npr. v psihologijo – tu pa spet v eno ali drugo od številnih psiholoških teorij; isto velja za usmerjenost drugih pedagogov v specializirane sociološke, ekonomske, politološke, biološke ali druge usmeritve.

Ko neka znanost ne vidi več celote stvarnosti in realnega človeka, postaja ideologija. Tedaj ne govorimo več o psihologiji, sociologiji, biologiji, ekonomiji, politologiji, ampak o psihologizmu, sociologizmu, biologizmu, ekonomizmu, politologizmu. To so *redukcionizmi*, *patološki duh današnjega časa* (*Pathologie des Zeitgeistes*) ali *sociogene kolektivne (psevdo)nevroze*, na katere je opozarjal psihoterapevt Viktor Frankl in ugotavljal, da tovrstne množične družbene zablode vodijo v množične psihosocialne stiske in motnje (Frankl, 1987: str. 114).

Poglejmo to patologijo našega časa na primeru prisposodbe kolesa za pedagogiko. Pri pedagoškem redukciji

onizmu posamezne znanosti in vede niso več trdna mesta na obodu kolesa, ki enotno služijo teku življenja, da je boljše in lažje. Kolo vzgoje se več ne vrti okrog osi celovitega človeka, ki živi v realnem družbenem in naravnem okolju. Psihologizem je pedagoška ideologija, ki poskuša, da bi se kolo vzgoje in življenja vrtelo okrog njene točke na obodu kolesa – okrog določenih psiholoških spoznanj o človeku. Enako je s sociologističnimi, biologističnimi, ekonomističnimi, politologističnimi in drugimi redukcionističnimi prizadevanji v pedagogiki in v vsakdanji vzgoji. Ena od vidnih posledic tega je, da so starši, učitelji in poklicni vzgojitelji sami v sebi čedalje bolj negotovi pri vzgoji, čedalje bolj so nemočni pri vzgojnem delu, v družbi in pri mladih pa jim upada ugled.

Dogajanje, ki nehote vodi pedagogiko iz uravnotežene teka okrog osi celostnega gledanja na človeka v omahovanje iz ene v drugo delno teorijo o človeku in njegovem oblikovanju, lahko osvetlimo še z drugega zornega kota. Razsvetljenski razvoj je zadnji dve stoletji v evropski kulturi posvečal vso pozornost »razumu«, zanemaril pa oblikovanje »srca«, to je celostnega človekovega doživljanja (Ramovš, 1990), pri katerem imajo pomembno vlogo čustva, celostna motivacija na osnovi volje do smisla, duhovni in etični imunski vzgib vesti ter socialni imunski vzgib solidarnosti. Razum je glavno človekovo »orodje« za storilnost in s tem za materialno preživetje. Sadovi razumskega razvoja so imetje, denar, znanje, samozavest, položaj in družbena moč. Za osebnostno zorenje, medčloveško sožitje, za duhovnost in kulturo pa je odločilno celostno doživljanje. Pri njem je razum nujna sestavina, toda podrejena celoti človekovega osebnostnega razvoja ter medčloveškega sožitja in sožitja z naravo. Razum s spoznanji je sredstvo za celostno človekovo doživljanje, osebnostni razvoj in sožitje. Kolikor je v evropski kulturi goli razum prevladoval nad celostnim doživljanjem, toliko so osebnostna rast posameznikov in družbeno sožitje skupnosti postajali kronično socialno bolni. Gre za podobno patologijo, kot če denar, ki je sredstvo za prodajanje in kupovanje materialnih sredstev in storitev za življenje, postane cilj in gospodar nad življenjem posameznika ali družbe. Posledice racionalističnega razvoja naše kulture se najhuje kažejo v pedagogiki »pameti brez srca«, v težnji po zgolj izobraževalni šoli brez vzgoje; tej aktualni težnji se je v Sloveniji zelo upiral Pediček še v zadnjem obdobju svojega življenja.

Pedagoške razmere so ob koncu 20. stoletja zahtevale novo, ekološko, celostno izhodišče. Ta zahteva je tem bolj pereča, če upoštevamo razvojno stisko evropske

kulture zaradi današnje demografske krize. Osnova za novo izhodišče pedagogike je celostno pojmovanje človeka, celostni antropološki pogled na človeka.

■ Celostna antropološka pedagogika

Človek je najbolj kompleksen znan sistem v vesolju. Poslanstvo pedagogike kot vede in kot praktične stroke je pomoč pri vzgoji tega sistema. Odločilna je vzgoja človeka kot celote, saj je pri vsakem sistemu bistvo prav njegova sistemska celota. Sistem deluje in se razvija le kot celota po zakonitostih samodejnih povratnih vzgibov in ko kakšen del sistema odpove, ga je treba »ozdraviti« in znova vključiti v delovanje, kot se to dogaja pri živih sistemih. Če se to ne zgodi, sistem »odmira«, to je razpade na pod sisteme, ki se kot gradivo znova povezujejo v večje sisteme.

Ta spoznanja sistemske teorije veljajo v polnosti tudi za razvoj človeka in vsake skupnosti. Pri tem je vzgoja usposabljanje človeka, da prepozna pristne človeške potrebe in zmožnosti v vseh svojih razsežnostih, da potrebe uravnoteženo zadovoljuje, svoje zmožnosti pa zdravo razvija. Tako za pedagogiko kot za človeka, ki mu pedagogika pomaga pri njegovem razvoju, je torej odločilnega pomena poznavanje celostne podobe človeka. Zato bomo na kratko prikazali celostno podobo človeka, kakor jo razvijamo pri antropohigieni (Ramovš, 1996, 2006) – vedi za učinkovito vsakdanjo pomoč sebi in drugim, da bi znali in zmogli zdravo živeti ter oblikovati lepo sožitje z vsemi v svojem vsakdanjem življenju.¹ Antropohigieno razvijamo zlasti na osnovi celostne antropologije Antona Trstenjaka,² dimenzionalne antropologije in logoterapije Viktorja E. Frankla³ (1905–1997), spoznanj Jakoba L. Morena (1889–1974) o skupinski naravi človeškega učenja,⁴ personalističnih

¹Praktična antropohigiena je v knjigah: J. Ramovš, *Sto domačih zdravil za dušo in telo*. Antropohigiena (1. del 1990, 2. del 1994, hrvaški prevod 1998); na gerontagogiko in medgeneracijsko sožitje aplicirana antropohigiena je v obsežni monografiji: J. Ramovš, *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika* 2003.

²Med Trstenjakovimi knjigami so posebej posvečene orisu človeka zlasti poljudnoznanstveni knjigi *Hoja za človekom* 1968 in *Po sledih človeka* (1992, ponatis 2010) ter znanstveni monografiji *Človek bitje prihodnosti. Okvirna antropologija* (1985) in *Človek končno in neskončno bitje. Oznanje-valna antropologija* (1988).

³V slovenščini je prevedeno več njegovih knjig, osnovna je *Zdravnik in duša* (1994), največji uspeh je doživela *Kljub vsemu rečem življenju DA* (1993), izbor njegovih del je *Človek pred vprašanjem o smislu* (2005). Prav tako je prevedeno v slovenščino več dobrih logoterapevtskih knjig Franklove najbolj znane učenke Elisabeth Lukas.

⁴Glej Jakob Levy Moreno, *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*; slovenski prevod tega izbora njegovih del je izdal Inštitut Antona Trstenjaka l. 2000.

spoznanj o dialogu Martina Bubra (1878–1965),⁵ spoznanj Gabriela Marcela o treh ravneh dojemanja,⁶ Emanuela Levinasa (1906–1995) o osebni etični globini solidarnosti,⁷ o razvojnem vzgonu ljubezni Solovjeva (1853–1900),⁸ spoznanja o daru bivanja in možnostih za prečenje nepremostljive razdalje med osebami, ki jih razvija sodobni francoski filozof Jean-Luc Marion (roj. 1946)⁹. Gradimo tudi na lastnih spoznanjih o človekovem doživljanju.¹⁰

Antropohigienski pogled na celostno podobo človeka obsega šest razsežnosti. Telesna, duševna in duhovna so osnovne, sožitna, razvojna in bivanjska sestavljene. V vsaki od njih so številne potrebe, ki so človekova motivacijska razvojna energija, in potrebam odgovarjajoče zmožnosti, da se človek lahko celostno razvija. Našteli bomo razsežnosti ter glavne potrebe in zmožnosti v vsaki od njih.

1. **Telesno (biofizikalno) razsežnost** ima človek skupno z vso drugo živo in neživo naravo; to je človekov organizem z vsemi organi in organskimi sistemi. Glavne *telesne potrebe* so: potreba po hrani, vodi in zraku, toploti, gibanju in počitku, zdravju in razmnoževanju. Odgovarjajo jim *telesne zmožnosti* za presnovo, rast, zdravljenje in razmnoževanje; vsaka od njih pa ima številne konkretne zmožnosti, npr. presnovo sestavljajo dihanje, hranjenje, pitje, prebavljanje, izločanje in druge.
2. **Duševno (psihično) razsežnost** ima človek zelo sorodno z živalmi, zlasti tistimi, ki imajo bolj razvit živčni sistem. Glavne *duševne potrebe* so: po informacijah, po razumevanju dogajanja v svetu okrog nas in v sebi (svojih zaznav, misli, čustev, želja, hopenj ...), po čustvovanju, po spominskem shranjevanju vsebin in dogajanja, po vedenju in ravnanju, po užitku, varnosti, duševnem ravnovesju in druge. Duševnim potrebam odgovarjajo *duševne zmožnosti*: zaznavanje okolja s čutili, mišljenje in sklepanje, čustvovanje, spomin, vedenje in druge. Duševno dogajanje se vrši deloma na zavestni, pretežno pa na nezavedni ravni.

⁵V slovenščini je prevedena njegovo temeljno delo *Dialoški princip* (1999).

⁶V slovenščini jih je predstavil J. Janžekovič v razpravi o Marcelu, ki se nahaja v 3. zvezku Janžekovičevih *Izbranih spisov Misleci*, sicer pa je prevedena tudi knjiga *Človek pod vprašajem* (2003).

⁷V slovenščini je njegovo temeljno delo *Etika in neskončno* (1998), o njem pa je največ pisal Edvard Kovač.

⁸V slovenščino je prevedena njegova knjiga *Smisel ljubezni* (1996).

⁹V slovenščino je prevedena njegova knjiga *Malik in razdalja* (2010).

¹⁰Temu je posvečena monografija J. Ramovš, *Doživljanje – temeljno človekovo duhovno dogajanje* (1990).

3. **Duhovna ali noogena razsežnost** – in vse naslednje – so izvirno človeške. Antropološkemu raziskovanju duhovne razsežnosti in smisla je posvetil svoje plodno življenje eden najbolj znanih psihoterapevtov 20. stoletja Viktor E. Frankl. Osnovne *duhovne potrebe* so: človekovo dojetje samega sebe kot osebe, doživljanje lastne temeljne vrednosti in spoštovanje sebe, zavestna orientacija v ekološki celoti prostora in časa, v središču pa sta potrebi po svobodi in odgovornosti. Glavni *duhovni zmožnosti* sta človeška svoboda za odločanje – to je smiselno izbiranje med različnimi možnostmi po njihovi vrednosti – in človekova odgovornost za svoje odločitve.
4. **V sožitno ali medčloveško družbeno (socialno) razsežnost** spadajo povezave med ljudmi na ravni osebnih odnosov in na ravni stvarnih razmerij, in sicer v osnovnih človeških skupinah (družina) in drugotnih (npr. delovna tovarišija v službi) ter v širši družbi. Glavne *sožitne potrebe* so: po stiku z ljudmi, po občevanju (komuniciranju) in urejenem sožitju z njimi, po osebnih vlogah in nalogah v sožitju, po veljavi in ugledu med ljudmi, po smotrni organizaciji družbe in redu v njej. Odgovarjajo jim vzporedne človeške *sožitne zmožnosti*: da se povezuje z ljudmi ob vsej dvoreznosti privlačevanja in odbojnosti, da z njimi komunicira z govorom, obnašanjem in z dejanji, da prevzema v sožitju svoje vloge in v njih opravlja naloge za skupnost, da skrbi za svojo veljavo in ugled, da sodeluje z drugimi pri delu, skrbi za red in organizacijo družbenega sožitja.
5. **Razvojna ali zgodovinsko-kulturna razsežnost** vsebuje človekov individualni (ontogenetski) razvoj od spočetja do smrti ter vrstni (filogenetski) razvoj človeštva, ki se odvija kake tri milijone let. Glavne *razvojne potrebe* so: po učenju in razgledanosti, po delovni uspešnosti in ustvarjanju, po razvoju in napredovanju, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem neposredno ali konzervirano v kulturni zaklad, po nesmrtnosti v spominu ljudi, delih ali poveljani osebni nesmrtnosti. Razvojnimi potrebami odgovarjajo *razvojne zmožnosti*: radovednost in sposobnost učenja skozi vse življenje od prednikov, sodobnikov in iz lastnih izkušenj, utirjenje vedenjskih in sožitnih vzorcev v dobre navade s ponavljanjem, ustvarjalnost – ko z uvidom in dejavnostjo zapiše slabše in napreduje na boljše, zmožnost, da govorno, pisno, likovno, v zgrajeni stavbi ali drugače predaja svoje izkušnje drugim ljudem, živečim in prihodnjim rodovom. Svojo človeško osebnost in prav tako zgodovino in



Foto: Bogdan Martincič

Dr. Jože Ramovš med nastopom.

kulturo človeštva ustvarjamo s tem, da vsak nov rod z učenjem sprejme glavna spoznanja preteklosti, ustvari nekaj novega in vse skupaj preda naprej v kulturno zgodovinski spomin skupnosti.

6. **V bivanjski (eksistencialni) razsežnosti**, ki je zadnja in najbolj izvirno človeška, deluje temeljna *bivanjska potreba*, da se človek sprašuje, kaj je smisel njegovega posameznega doživetja, dejanja, trenutka ali situacije v okviru ekološke ali sistemske celote resničnosti. Enako živa je tudi potreba, da išče smisel daljših obdobij svojega življenja (npr. poklica, družine) ter smisel celotnega svojega življenja, zgodovine in resničnosti. Viktor Frankl je to potrebo imenoval *volja do smisla*. Odgovarja ji človekova *bivanjska zmožnost*, da išče in odkriva smisel svojega doživljanja in svojih dejanj ter da se na temelju razlogov odloča za smiselno usmeritev svojega življenja ter gledanja na življenje in svet.

Vsaka človekova razsežnost ima poleg potreb in zmožnosti tudi svoje specifične *obrambne ali imunske me-*

hanizme, ki skrbijo za ravnotežje med zadovoljevanjem potreb ter za preživetje v situacijah, ko kakšna pomembna človekova potreba ni zadovoljena. Medicina pozna *telesne imunske zmožnosti*, toda enako pomembni so *duševni, duhovni, sožitni, razvojni in bivanjski obrambni mehanizmi*. Ti so najvišja človeška zmožnost, zato je razvoj človeka najbolj ogrožen, če obolijo obrambni mehanizmi v kateri koli od razsežnosti. V biologiji in medicini so zelo cenjeni zdravi obrambni mehanizmi, na katerih gradi varovanje in krepitev telesnega zdravja. Tam šele drugotno raziskujejo imunske bolezni, medtem ko je 20. stoletje po Freudovem odkritju bolnih duševnih in deloma socialnih obrambnih mehanizmov usmerjalo pozornost samo na njihovo patologijo. Danes so verjetno največje vzgojne rezerve odkrivanje in krepitev zdravih duševnih, duhovnih, sožitnih, razvojnih in bivanjskih obrambnih mehanizmov.

Pedagogika je lahko v resnici človeška in uspešna, če upošteva vse človeške razsežnosti, vse potrebe in vse zmožnosti v njih. Antropologizacija pedagogike se začne pri zavestni pozornosti na celostno pojmovanje človeka pri izobraževanju, raziskovanju in razvoju metodičnih pristopov v vsakdanji družinski, javni in civilni vzgoji. Na tem področju je naredil v Sloveniji veliko delo Franc Pediček.

■ Pedičkova antropologizacija pedagogike

Pediček je antropološki poudarek dal že v podnaslov svojima najobsežnejšima pedagoškima knjigama: *Pedagogika danes – poglavja za antropološko snovanje slovenske pedagogike* (Pediček, 1992) in *Edukacija danes – poglavja za pedagoško antropologijo* (Pediček, 1994). O njegovi antropologizaciji pedagogike pa ne govorimo zaradi besede v naslovih knjig ali člankov, ampak zato, ker je vsa vsebina njegovega pedagoškega snovanja – kot se je rad sam izrazil – in praktičnega vzgojnega dela bila celostno antropološka z več vidikov. Preletimo nekatere.

Pedičkova pedagogika je celostna **z vidika vseh človeških razsežnosti**. V njegovih besedilih imajo enako velik pomen telesni, duševni, duhovni, socialni, razvojni in bivanjski vidiki vzgoje. To se kaže posebej v tem, da je vedno zagovarjal uravnoteženo interdisciplinarnost vseh strok, ki so pomembne za poznavanje človeka in za delo z njim, to je psihologijo, sociologijo, biologijo in druge. Toda ne kot enote, ki so zložene v pedagoško skladovnico, da vzgojitelj iz nje jemlje eno ali drugo,

ampak povezane v neločljivo sistemsko celoto enovite vede – pedagogike.

Pedičkova pedagogika je celostno antropološka **z vidika vseživljenjskega človeškega razvoja**. V svojih sistematičnih delitvah in opredelitvah, kjer je dosegel izjemno popolnost, je celostno vzgojeslovje razdelil v *pedagogiko*, ki se že po svojem grškem besednem pomenu posveča vzgoji otrok, v *hebegogiko* za mladostniško zorenje osebnosti, *andragogiko* – (samo)vzgojo in izobraževanje odraslih, *gerontagogiko* – (samo)vzgojo in izobraževanje v starosti in *tanatagogiko* – vzgojo za kakovostno dokončanje življenje, za »umiranje«, kot so govorile duhovne kulture v zgodovini, prav tako pa za smiselno prenašanje izgub in porazov skozi vse življenje.

Pediček **je bil celostno antropološki pedagog tudi osebno**, saj je skozi pol stoletja živel svojo pedagoško prakso v realnih pogojih, ki niso bili naklonjeni ne antropologizaciji pedagogike ne njemu osebno. Celostni pedagog je bil kot:

- akcijski pionirski praktik pedagoškega dela v svetovalni službi z dijaki na bežigrasji gimnaziji in študentom na več fakultetah;
- iskan in neutruden poljudni predavatelj učiteljem in staršem na terenu po vsej Sloveniji;
- pisec izjemno uspešnih poljudnih vzgojnih knjig, katerih vsebina je živo zraščena z njegovim pedagoškim delom v praksi: *Puberteta – drugo rojstvo* (1966), *Mladostnikove zadrege* (1966a), *Mladostnikovo vedenje* (1968), *Midva. Obraz najine ljubezni* (1969), *Vozli družinske vzgoje* (1971);
- raziskovalec in inovativni pedagoški znanstvenik, npr. na področju športne vzgoje (1970), svetovalne pedagogike (1967), vseživljenjskega učenja in na več drugih področjih, med katerimi zasluži posebno mesto prizadevanje za etiko v vzgoji – v zadnjem desetletju svojega življenja mi je večkrat govoril, kako bi si želel narediti osnutek kodeksa za družinsko etiko;
- družbeno angažiran bojevnik za počlovečeno vzgojo v javni šoli, ne samo v šestdesetih in sedemdesetih letih, ko ga je to prizadevanje stalo kariere in možnosti za polno delovanje, ampak tudi v devetdesetih letih v samostojni Sloveniji (Pediček, 1998); Pedičkova antropologizacija pedagogike v zadnjem desetletju njegovega življenja je bil njegov boj za slovensko šolo s človeškim obrazom in za vzgojo v njej; proti golemu izobraževanju in zgolj vadbni kritičnega razuma se je odločno bojeval za šolo, ki bo

upoštevala razvoj otroka kot celovite človeške osebnosti v socialnih odnosih – pri tem mu je bil podoben le še Janez Svetina (1990, 1992);

- bil je tudi pristen »avtopedagog« pri lastni osebni rasti v zanj dobesedno smrtno nevarnih družbenih razmerah, saj je dvakrat tako rekoč čudežno ušel strelu. To je izpričal s svojimi zadnjimi štirimi avtobiografskimi knjigami *Tek in tekališče mojega življenja* (2004), *V močniku revolucije* (2005), *Iz vodnjaka spominov* (2006) in *Moja hoja za pedagogiko* (1906a). Napisal jih je tajno, v »samoizdatu – samo za prijatelje«, kot je dejal. V *močniku revolucije* je tudi poglavje *De profundis*, v katerem kot modrec stopi v službo sprave nad vsemi delitvami v preteklosti in sedanjosti za človeško dostojanstvo slehernega Slovenca in za lepše sožitje danes in jutri ob vseh osebnih in skupinskih razlikah.

Pediček je slovenski pionir antropologizacije v pedagogiki. Ta nujno potreben proces za kakovosten razvoj slovenske skupnosti še zdaleč ni končan. Pediček je zaoral ledino v skrajno neugodnih družbenih razmerah. Naloga sedanjih pedagogov je nadaljevati njegovo delo na tem področju, ki pa tudi ni osamljeno. Antropologizacija je prav tako nujna v slovenskem socialnem delu, sociologiji, ekonomiji in politologiji. Celostno slovensko družboslovje bo dobilo večji pomen in ugled v narodu, ko si bo zastavilo v teoriji in praksi geslo antropologizacije: *Za človeka gre*; to je bilo tudi življenjsko geslo Antona Trstenjaka, Pedičkovega vzornika in pionirja v antropologizaciji slovenske psihologije.

■ Literatura

1. Bianco, E. de Ambrogio, C. (1974). *Don Bosco*. Koper: Ognjišče.
2. Frankl, E. V. (1987). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus fünf Jahrzehnten*. München: Piper.
3. Makarenko, A. S. (1950). *Pedagoška pesnitev*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
4. Makarenko, A. S. (1963). *Knjiga za starše*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
5. Pediček, F. (1966). *Puberteta – drugo rojstvo*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
6. Pediček, F. (1966a). *Mladostnikove zadrege*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
7. Pediček, F. (1967). *Svetovalno delo in šola*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
8. Pediček, F. (1968). *Mladostnikovo vedenje*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
9. Pediček, F. (1969). *Midva. Obraz najine ljubezni*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
10. Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo. Pedagoški, psihološki in filozofski*

11. *vidiki. I., II in III.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
12. Pediček, F. (1971). *Vozli družinske vzgoje.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.
13. Pediček, F. (1992). *Pedagogika danes – poglavja za antropološko snovanje slovenske pedagogike.*
14. Maribor: Obzorja.
15. Pediček, F. (1994). *Edukacija danes – poglavja za pedagoško antropologijo.* Maribor: Obzorja.
16. Pediček, F. (1998). *Ob prenovi šole. Kritični pedagoški pogledi.* Ljubljana: Jutro
17. Pediček, F. (2004). *Tek in tekališče mojega življenja.* Ljubljana: samozaložba.
18. Pediček, F. (2005). *V močniku revolucije.* Ljubljana: samozaložba.
19. Pediček, F. (2006). *Iz vodnjaka spominov.* Ljubljana: samozaložba.
20. Pediček, F. (1906a). *Moja hoja za pedagogiko.* Ljubljana: samozaložba.
21. Ramovš, J. (1990). *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje.* Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
22. Ramovš, J. (1996). *Logotheoretische Grundlagen der Anthropohygiene.* J. Viktor-Frankl-Inst. 1996; št. 4, leto 1, str. 78–96.
23. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika.* Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
24. Ramovš, J. (2006). Qualitätsvolles Altern und Zusammenleben der Generationen. Die Präventionsbedeutung von Frankls Logotherapie in den zeitgenössischen Programmen für ein qualitätsvolles Altern und Zusammenleben der Generationen. In: Wiesmeyr O. (ur.), Batthyány A. (ur.). *Sinn und Person: ausgewählte Beiträge zu Logotherapie und Existenzanalyse.* Weinheim – Basel: Beltz; str. 269–289.
25. Svetina, J. (1990). *Slovenska šola za novo tisočletje. Kam in kako s slovensko šolo.* Radovljica: Didakta.
26. Svetina, J. (1992). *Znamenja časov in šola. Šola, učitelj, ravnatelj v sedanjih prelomnih časih.* Radovljica: Didakta.
27. Trstenjak, A. (1968). *Hoja za človekom.* Celje: Mohorjeva družba.
28. Trstenjak, A. (1985). *Človek bitje prihodnosti. Okvirna antropologija.* Ljubljana: Slovenska matica.
29. Trstenjak, A. (1988). *Človek končno in neskončno bitje. Oznanjevalna antropologija.* Celje: Mohorjeva družba.
30. Trstenjak, A. (1989). *Biti človek.* Ljubljana: Cankarjeva založba.

dr. Jože Ramovš
Inštitut Antona Trstenjaka
joze.ramovs@guest.arnes.si



Silvo Šinkovec

Pedičkovi razmisleki o etiki in morali

Izvleček

Pediček je v središče pedagoške misli postavil človeka, njegov celostni razvoj. Razmislek o etiki in morali je pomemben del Pedičkove pedagoške misli. Humanizacija človeka in družbe nujno vsebuje etično vzgojo. Etiko ni imel za neko posebno panogo, ampak jo je umeščal v celoten pogled na človeka. Ker je šport človekova dejavnost in ker je vsaka dejavnost delo človekove svobodne odločitve in ustvarjalnosti, ima v sebi moralno razsežnost. Sredi šestdesetih let se je Pediček zavzemal, da bi učitelji in udeleženci v športu imeli svoj moralni kodeks.

Ključne besede: Pediček, pedagogika, vzgoja, etika in morala, osebnost, celovitost.

Pediček's thoughts on ethics and morals

Abstract

Pediček put the human being and their comprehensive development in the centre of pedagogical thought. The consideration of ethics and morals is an important part of Pediček's pedagogical thinking. The humanisation of man and society should necessarily include ethical education. Pediček did not consider ethics as a special field, but incorporated it in a comprehensive perception of a human being. As sport is a human activity and as each activity is the result of man's free will and creativity, it contains moral dimensions. In the middle of the 1960s, Pediček advocated introducing a moral code for teachers and other participants in sport.

Key words: Pediček, pedagogy, education, ethics and morals, personality, comprehensiveness

■ Uvod

Pedičkovo pedagoško misel povzemamo z izrazom »antropološka pedagogika«. V središču vse njegove teorije je vedno človek. Smoter vzgoje in izobraževanja po Pedičku je »celostno razvita osebnost«. K temu sodi tudi moralni razvoj osebnosti. Pediček se je velikokrat dotikal etične razsežnosti pedagoškega dela (Pediček, 1964, 1970, 1991, 1992, 1996). V enem stavku lahko povzamemo bistveno trditev, in sicer, da je človeška dejavnost povezana s hotenjem, z voljo, z odločitvami in kjer sta odločanje in svoboda, tam je etika.

Ker je športna dejavnost človeška dejavnost, nujno vsebuje v sebi tudi moralno razsežnost. V tej luči je Pediček razvijal misel o etiki v športu.

Ko govorimo o etiki in morali v pedagoški misli Franca Pedička, moramo omeniti dve njegovi prizadevanji. Prvo, da bi imeli učitelji svoj moralni kodeks, in drugo, da bi imeli športniki svoj moralni kodeks. Na tem posvetu se bomo osredotočili predvsem na etične in moralne vidike v športu.

■ Deontološka etika

Pediček si je že v šestdesetih letih prizadeval, da bi učitelji oblikovali svoj moralni kodeks.

»Svetovna konfederacija organizacij prosvetne stroke je leta 1959 pod okriljem Unesca pripravila temeljni dokument za moralni kodeks prosvetnih delavcev. Dokument je bil izdan kot izhodišče in priporočilo nacionalnim zvezam prosvetnih delavcev za izdelavo lastnih in specifičnih kodeksov. Na podlagi pobude dr. Jožeta Potrča, ki je leta 1963 opozoril na omenjeni dokument, je leta 1964 dr. Franc Pediček v *Sodobni pedagogiki* objavil prispevek o potrebnosti moralnega kodeksa za pedagoške delavce. Odmevi drugih strokovnjakov pedagoške stroke (Berce, Suhadolčan, Zorman, Zupančič – *Sodobna pedagogika*, 1964) so bili tej pobudi naklonjeni, toda kljub temu se zaradi drugih vzrokov zamisel ni mogla uresničiti« (Koselj, 2005).

K omenjeni temi se je Pediček pogosto vračal. V *Sodobni pedagogiki* je leta 1991 objavil članek z naslovom Pedagoška deontologija. V svoji knjigi *Pedagogika danes* je temu vprašanju posvetil poglavje z naslovom Oris



Foto: Bogdan Martinčič

Mag. Silvo Šinkovec za govorniškim odrom.

pedagoške deontologije in leta 1996 je objavljen prispevek s posveta Profesionalna etika pri delu z ljudmi z naslovom *Zakaj etično – moralni kodeksi*.

»Dosedanji kozmos, ki so ga človeku gradili in oblikovali religija, filozofija, znanost, ideologija, nazori in vrednote, se je namreč začel rušiti. Začel se je razgrajevati, prevešati in toniti v ponovni kaos, ki ga bo treba šele razviti v nov in človeku ustrezen kozmos bivanja, doživljanja, mišljenja, delovanja in vrednotenja. Odsev vsega tega je mogoče najti tudi v mišljenjsko, vrednotno in doživljajsko rušečem se človekovem mikrokozmosu. Ti dve okoliščini pa nujno zahtevata nove etične/moralne regulative vedenja, ravnanja in delovanja, med katerimi se najbolj frekventno pojavljajo prav etično – moralni kodeksi, saj je v vsem opisanem mogoče najti njihov rodovitni humus in pobudno ozračje.«

■ O ideji moralnega kodeksa za športnike in športne delavce¹

Podrobneje si oglejmo razloge za oblikovanje moralnega kodeksa za športnike.

¹Pediček, Franc (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 317–380.

1. **Družbeni kontekst:** Kot je bilo značilno za marksistično misel, da je družbo presojala v smislu evolucije, tudi Pediček v duhu časa izhaja iz 'razvoja družbe' in utemeljuje nujno spremembi. »Samoupravljanje se potrdi ali verificira v praksi šele takrat, ko se dvigne na raven človekovega etosa, ko sprošča in ponuja moralno revolucijo v odnosih in delovanju ljudi« (332). Pediček je v šestdesetih letih doživljal čas optimistično, razvojno, na poti v demokratizacijo in humanizacijo. »Novi proizvodni in družbeni odnosi, ki omogočajo samoupravljanje in demokratizacijo človeškega sožitja, pa prav tako nujno zahtevajo izdiferenciranost športne morale in njeno pozitivno kodifikacijo« (368). Za spremembe si je potrebno prizadevati, se truditi, ne pridejo same, zato trdi Pediček »... si moramo zavestno prizadevati za čim širšo in čim globljo humanizacijo celotnega našega družbenega sožitja in delovanja« (327). »Vsak nov premik v humanizaciji skupnega človeškega bivanja je namreč dragocen in težko želen sad na razvejanem in grčastem drevesu revolucije ... Humanizacija je možna šele na kakovostno višji stopnji družbenega razvoja, to je na stopnji družbeno-moralne revolucije ...« (327).

2. **Kaj je bistvo športa?** Pediček športno dejavnost umešča v človekov celostni osebni razvoj. »Šport je tako danes vedno bolj namenjen bogatenju in plemenitenju človeka, zato je danes vedno bolj pravi samo tisti šport, ki je resnično globoko moralen« (317). Odklanja vsakršno utilitaristično pojmovanje športa. »Saj ne gre pri športu samo za dviganje rezultatov, temveč za dviganje človeka. Ne gre samo za rekorde centimetrov in sekund, temveč za predvsem za rekorde človekovega etosa« (321). »Pri športni dejavnosti že človek od nekdaj zasleduje neke nekoristnostne, neutilitarne, to je idealne cilje, torej smotre, ki jih lahko dosega le z dejavnostjo 'onkraj prinuje dela'. To pa je področje človekove nadvse svobodne ustvarjalnosti in ekspresivnosti, združujoče v svojem okviru vse oblike izpovedovanja človeške biti, od umetnosti, znanosti, religije pa do morale in športa. Na tem področju človekovega delovanja 'onkraj dela' ne vladajo utilitarne, temveč idealni nameni: doživljanje radosti, doživljanje svobode, doživljanje enkratnega in svobodnega bivanja, doživljanje novih razsežnosti lastnega jaza, odkrivanje in doživljanje duhovnih vrednot, doživljanje esenčnih in eksistenčnih prvin svoje generične in individualne človeške biti itd.« (343). Pediček sledi vrednotam, ki so imanentne športu in omogočajo človekov razvoj, humanizacijo. »Ta pojavljajoči se vidik športa (vrednostna razsežnost) je pri nas znanilec pomembnih premen v tej obliki človeške dejavnosti, je znanilec bodoče zmage človeka v športu, je znanilec uresničujočih se možnosti za večjo in globljo razrast humanizma tudi v našem športu« (345). Šport naj torej služi človeku. Človek naj se ne podreja športu. »Športna aktivnost je usmerjena k spreminjanju človeka samega« (320).
3. **Vrednote športa:** Če v športu nismo pozorni na vrednostno razsežnost, se hitro pojavi »fetišiziranje športa, fetišiziranje športnih rezultatov oz. storitev, fetišiziranje športnikov, športnih organizacij in njihovih funkcionarjev« (346). V športu najdemo hedonske, vitalne in duhovne vrednote. Toda rojstvo vrednot je vedno le v območju človeškega, osebnega, individualnega v območju človekovega kognitivnega (spoznavnega) in konativnega (afektivnega) odnosa do stvari, pojavov in procesov. »Najvišje aksiološko načelo in najvišja vrednota ali *'summum bonum'* športa zato je – more in mora biti – le človek, ljudskost njegove biti« (347). Iz tega navedka je jasno razvidno, da je človek vedno središče Pedičkove pedagogike. »Vrednota v športu je torej vse tisto, kar človeka z delovanjem v športu vedno bolj uresničuje kot bistveno ali esencialno in kot bi-vanjsko ali eksistencialno bitje. Vse, kar ruši človeka v globinah njegove rodovne ali generične in osebne ali individualne biti, je torej protislovje, zanikanje ali negacija aksiološke razsežnosti športa« (347). Človek v športu išče sebe. »Sodobnemu človeku je šport nemalokrat tisti dragoceni 'rezervat', kamor si hodi tešiti in oživljati potrebo po globinskem in resničnem človeškem etosu, izražajočem se v pristnem tovarištvu, prijateljstvu, odkritosti; sproščenosti, medsebojni pomoči ipd.« (349).
4. **Etično-moralni vidiki športne dejavnosti:** Morala govori o človekovi dejavnosti, praksi, aktivnosti (334). Vsaka človekova dejavnost, tudi športna ima svoje značilnosti: »zavestnost, hotenost ali volitivnost oziroma jasna in trdna postavitev smotra za delovanje ... kar nujno vključuje tudi moralno vevnost oziroma normativnost, etičnost človeka« (319). Morala v športu ni nekaj posebnega, ampak je odraz splošne človeške moralnosti. »Moralni vidik nam pa pomeni življenjsko praktično ali operativno uresničevanje splošnih in posebnih moralnih pravil na torišču športne dejavnosti« (348). Ker človek svoje dejavnosti usmerja v nek namen, nek cilj, imajo dejavnosti vedno vrednostni pomen. »Pri izbiri pobude, pri določitvi za uresničevanje kakšnega motiva odloča vedno vrednotenje. To vrednotenje pa določa človek po nekih vrednostnih vidikih, spodbudah, merilih, pravilih, normah, 'modelih'« (349). Bistvo etike je zmožnost vrednotenja človekovega vedenja. »V pojavu morale se nujno pojavlja tudi moralno ocenjevanje človekovih dejanj. To ocenjevanje ima najpogostejše razpeto svojo skalo med dobrim in zlim, med pravilnim in nepravilnim« (350). Ker človek lahko vrednoti svoje vedenje, ga lahko tudi spreminja, izboljšuje. S tem pa osebno raste. »Moralo v športu moremo označiti kot posebno sredstvo samospreminjanja vseh tistih, ki se ukvarjajo s športom in z njim spreminjajo, oblikujejo in usmerjajo lastne in drugih športne motive, hotenja ter športna dejanja z namenom, da vedno vztrajneje uresničujejo s športnem delovanju etično dobro in premagujejo v njem etično zlo« (335).
5. **Alienacije – odtujenosti:** Pediček trdi, da je oblik odtujevanja človeka od samega sebe preko športa veliko. Šport je kot nova religija (352) prava idealiteta, zadnji smoter in smisel življenja, rešitev za vse težave današnjega človeka, od zdravja in bolezni, sreče in ustvarjalnosti, socializacije in humanizacije, svobo-

de in ekspresivnosti pa vse do razvijanja osebnosti, voljnih in karakternih kakovosti, oblikovanje etosa in morale, prebujanja prave družbenopolitične angažiranosti, vzgoje patriotizma, razvijanja vitalnosti in delovne sposobnosti, pravilnega režima prehrane in zdravega oblačenja ter osrečujočega staranja itd.; šport kot delo (353) – bistveni so športni dosežki, to športnika opredmeti, športnik je številka, izkoriščen zvezdnik; odvisnost od kluba, ki športnika izkorišča za svoje cilje, višek športnega dela spravlja v svoj žep ipd.; družbeno politični vidik (355) (družba fetišizira šport, dosežke); športnik se odtuji lastni humanosti (»šport postane torišče številnih moralnih odklonov«); psihološka odtujenost (356) – kompenzacija potrebe po moči, slavi, pomembnosti, dominaciji, agresivnosti, občutka inferiornosti itd.; sociološki vidik alienacije (357) – šport postane državna stvar, ne človekova aktivnost. Proti alienaciji se je treba boriti na teoretičnem nivoju (opredeljevanju smisla športa), znanstveno raziskovalnem nivoju (npr. metode raziskovanja), političnim (izkoriščanje športnika za državni in politični prestiž) in etično moralnem nivoju (pojav nemoralnega življenja med športniki: izbruhi jeze, sovraštva, pretepi, podkupovanje, doping itd.). Pedičkov pogled na šport je celostni, zato so vsi odnosi del »morale v športu«. Športno moralo ne smemo zreducirati na 'fair play' odnos, ampak je potrebno imeti pred očmi vse vrste odnosov na področju športa (363).

6. **Humanizacija:** Po Pedičku besedo humanizem »uporabljamo v tem besedilu dosledno v pomenu boja za 'individualno in kolektivno človečenje človeka', v pomenu gibanja za vračanje odtujenega človeka samemu sebi kot družbenemu, človeškemu bitju, v pomenu 'objektiviranja totalitete človeka', v pomenu prizadevanj, da človek povsod in vselej postane '*homo humanus*'« (337). »Torej nam humanizem vedno pomeni proces raztujenja, proces reintegracije, proces samouresničevanja človeka kot individualnega in družbenega bitja. To reintegriranje ali samouresničevanje človeka na intelektualni ravni imenujemo samoosveščanje, na hotenjski samoosvobajanje, na čustveni ravni se ta proces izraža v človekovi težnji 'biti iskren', a na družbeni ravni biti neodvisen, biti nad spopadom in zunaj njega med individualno in kolektivno voljo (338). Humanizacija nam pomeni boj za uresničevanje vseh značilnosti človek (ustvarjalnost, racionalnost, svobodnost, družtenost, izražanje samega sebe, samoosmislevanje lastnega bivanja in akcije, vrednostno doživljanje,

seganje čezse, premagovanje danega in omogočanje možnega, predvidevanje bodočega).

7. **Pravilniki ali moralni kodeks:** Ko se pojavijo kršitve, si želimo zagotoviti poštenost v delovanju. Pojavijo se pravilniki, pogodbe, zavarovala ipd. Pravilniki sami po sebi ne zagotavljajo etičnega vedenja ljudi. Etično vedenje se ne da regulirati od zunaj (324: administrativno, pravno), ampak od znotraj (v vesti, etično). Pediček opozori na dva nivoja, pravni (pravilniki, zakoni) in etični (vest, notranji imperativ). Ta dva nivoja se pogosto enačita in njuno različnost zamegljujeta. »Človekova nrvnost ali etos pa ima tudi svoje skrite notranje pobudnike, ki ga gibljejo k moralno dobremu in odvrčajo od moralno slabega. Te skrite subjektivne nrvne zahtevke imenujemo imperative« (336–7).
8. **Bistvo morale:** »Morala v športu je »posebno sredstvo samosprenjanja vseh tistih, ki se ukvarjajo s športom in z njim spreminjajo, oblikujejo in usmerjajo lastne in drugih športne motive, hotenja in športna dejanja z namenom, da vedno vztrajneje uresničujejo v športnem delovanju etično dobro in premagujejo v njem etično zlo« (335). Vloga moralnih pravil »je v tem, da vsebujejo razsodila ali kriterije oziroma posplošene izkušnje, na temelju katerih moremo določeno človekovo zadržanje in dejanj grajati, a drugo hvaliti, da moremo moralno dobro spodbujati in moralno zlo zavračati« (336). Moralne zahteve človekovo dejavnost usmerjajo v pravo smer. Etika služi kot orientacija.
9. **Metoda ustvarjanja moralnega kodeksa:** Kodeks mora biti skupno delo, da vsak udeleženeč začuti njegov smisel in njegovo nujo. »Vse delo za ta kodeks bi morala biti resnično skupna, kolektivna zadeva vseh v športu delujočih in za teorijo ali prakso športa vnetih ljudi, stvar športnikov samih in športnih delavcev, športnih organizacij, društev in klubov, pa tudi stvar širše kulturne in družbene javnosti« (324–5). »Le v tem primeru jih bo ta listina tudi resnično notranje vezala. Športniki morajo biti predvsem sami avtorji, kreatorji, subjekti tega moralnega kodeksa, ne le 'objekti'« (325).
10. **Zakaj kodifikacija športne morale?** Morala ne omejuje človeka, ampak ga varuje pred manipulacijo, stran potmi, razčlovečenjem, zlorabami. »V kodifikaciji vidijo športniki pomembno sredstvo za boj proti izkoriščenju svoje športne ustvarjalnosti in pomembno sredstvo za boj proti razraščanju zla v športu, ki so mu priče kot najbolj neposredni in

najbolj življenjsko ter moralno prizadeti 'potrošniki'» (332).

11. **Načela za kodifikacijo športne morale:** Pri oblikovanju kodeksa je potrebno izhajati iz značilnosti družbe, prakse, splošne morale, socialnih odnosov na vseh nivojih, pozitivne trditve raje kot negativne, vzgojni vidik, pravni vidiki (368–370).
12. **Kodifikacija:** Pediček predlaga, da bi kodeks vseboval določila za temeljne odnose: do sebe, dela, drugega športnika, trenerja, sodnika, športne organizacije, občinstva, raziskovalcev, družbe, politike, splošnega človeškega etosa. Predlaga 14 področij, na katerih je potrebno vzpostaviti etična načela kot vodilo za poštene in dobre odnose v športu.

Človek se nauči svojega vedenja. Od ciljev, ki si jih postavi, je odvisno, česa se bo učil, česa se želi naučiti. Pediček si je moralno razsežnost v športu predstavljal konkretno. S kodeksom določeno vedenje se je lažje učiti želenega vedenja in se lažje preverja neželjeno vedenje.

■ Sklepne misli

Pregledali smo nekatere vidike etičnega ravnanja v Pedičkovih misli. Sledili smo predvsem pogledom o moralnem vedenju v športu. Naj ob koncu zapišem nekaj svojih misli.

1. Pediček je hranil upanje na nove demokratične čase. Verjel je, da lahko vzgoja na vseh področjih, tudi v športu, veliko prispeva k demokratizaciji in humanizaciji družbe.
2. Pediček je v začetku sedemdesetih let na vrhuncu svojega ustvarjanja. Trilogija o pogledih na telesno vzgojo, šport in rekreacijo je bistveno obogatila z vidiki etičnega in moralnega razmišljanja.
3. Pedičkova opredelitev za človeka, za celostni razvoj osebnosti je središče njegove antropološke pedagogike. V vsakem obdobju je ponavljal svojo paradigmatično točko. Ta odločitev ni samo njegova, ampak odločitev vseh, ki verjamejo v človeka, v njegovo bistvo, v lepoto in v svetost. To opredelitev smotra je prevzel tudi Unescov dokument: Učenje, skriti zaklad v trditvi »prispevati k celovitemu razvoju vsakega posameznika – k njegovemu duševnemu in telesnemu razvoju, čustvovanju, smislu za lepoto, k osebni odgovornosti in du-

hovnim vrednotam« (Delores, 1996, 86). Opredelitev smotra vsebuje filozofijo, antropologijo, pogled na človeka, družbo, etiko, estetiko in religijo. Ves čas delovanja pa je pedagoški stroki kazal cilj in ji bil luč s svojim pogledom na človeka.

■ Literatura in viri

1. Berce I. (1964). Ob ideji moralnega kodeksa za pedagoške delavce. *Sodobna pedagogika*, št. 3–4, 242–247.
2. Delores, J. (1996). *Učenje: skriti zaklad: poročilo Mednarodne komisije o izobraževanju za enaindvajseto stoletje, pripravljeno za Unesco*. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport.
3. Koselj, V. (2005). Etični kodeks učitelja. V: *Etični kodeks članov Društva katoliških pedagogov Slovenije*. Ljubljana, Društvo katoliških pedagogov Slovenije, 28–31.
4. Pediček, F. (1964). K ideji moralnega kodeksa za pedagoške delavce. *Sodobna pedagogika*, št. 3–4, 65–82.
5. Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Mladinska knjiga, Ljubljana.
6. Pediček, F. (1972). Vzgoja kot družbena funkcija. V: Pediček, Franc (ur.). *Drugi posvet slovenskih pedagogov*, zbornik, Ljubljana. Zveza pedagoških društev Slovenije, 99–110.
7. Pediček, F. (1991). *Pedagoška deontologija*. *Sodobna pedagogika*, št. 1–2, 44–48.
8. Pediček, Franc (1992). *Oris pedagoške deontologije*. *Pedagogika danes*, Založba Obzorja, Maribor, 239–244.
9. Pediček, F. (1994). *Etična in moralna vzgoja*. *Edukacija danes*. Založba Obzorja, Maribor, 67–89.
10. Pediček, F. (1994). *O podstavi moralne in državljanske vzgoje*. *Edukacija danes*, Založba Obzorja, Maribor, 132–138.
11. Pediček, F. (1996). *Zakaj etično-moralni kodeksi?* Zbornik simpozija, Profesionalna etika pri delu z ljudmi. Maribor: Univerza & Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno. Ljubljana, 41–44.
12. Pediček, F. (1998). *Ob prenovi šole: kritični pedagoški pogledi*. Jutro, Ljubljana.
13. Pediček, F. (2007). *Moja hoja za pedagogiko: 1950–2000*. Didakta, Radovljica.
14. Suhadolčan, L. (1964). Misli k predlogu za načrt kodeksa pedagoških delavcev. *Sodobna pedagogika*, 248–250.
15. Zorman, I. (1964). Moralni kodeks in družba. *Sodobna pedagogika*, 251–252.
16. Zupančič, M. (1964). K ideji moralnega kodeksa za prosvetne delavce. *Sodobna pedagogika*, 247–248.
17. Žerovnik, A. (1995). O etičnem kodeksu učiteljev. *Vzgoja in izobraževanje*, št.1, 39–42.
18. Žerovnik, A. (ur.) (1997). *Etična vzgoja*. Zbornik simpozija Državlanskega foruma za humano šolo. Družina, Ljubljana.
19. Žerovnik, A. (1999). Naš pogovor dr. Franc Pediček, *Vzgoja*, številka 1, 18–24.

Mag. Silvo Šinkovec
Inštitut Franca Pedička
silvo.sinkovec@rkc.si



Meta Zagorc

Dr. Franc Pediček in plesna kultura Slovencev

Izvleček

Dr. Franc Pediček je v svoji tretji knjigi *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo* plesu posvetil več kot 80 strani, kar pomeni, da ga je pojav te dejavnosti izredno zanimal – tako s strani ukvarjanja mladih kot s strani njegove vpetosti v družbene in predvsem šolske tokove. S pomenom plesa se je začel ukvarjati, ko je proučeval prosti čas mladostnikov in predvsem načine razvedrila, s katerimi so se mladi v tedanjem času ukvarjali. Mnoge njegove utemeljitve iz konca šestdesetih let prejšnjega stoletja veljajo še danes.

Dr Franc Pediček and the dance culture of Slovenians

Abstract

In his third book, *Views of physical education, sport and recreation*, Dr Franc Pediček dedicated more than 80 pages to dance which means that this activity was of great interest in him, from the perspective of both the engagement of young people and its integration into social and particularly school currents. He started exploring the meaning of dance when he studied the spare time of young people and particularly the different leisure activities they engaged in at the time. Many of his arguments from the end of the 1960s are still valid today.

Če pogledamo v zgodovinski razvoj plesne dejavnosti, se moramo zavedati, da je bil v času po 2. svetovni vojni ples prepovedan; prav tako, kot je bila prepovedana jazz glasba – tovrstne dejavnosti so pomenile »amerikanizacijo« in so bile v povojnem sistemu neželene. Leta 1949 je bilo z dekretom zapovedano širjenje folklornih skupin po vsej tedanji Jugoslaviji in šele po letu 1950 so pod okriljem teh skupin nastale prve sekcije za družabni ples, leta 1953 prvi športno-plesni klubi, kar je pogojevalo nastanek Plesne zveze Slovenije, in Združenja plesnih učiteljev, s tem pa možnosti za razvoj plesne dejavnosti. Ta se je glede na to, da ni bilo na izbiro veliko razvedrila za mlade, deloma tudi zato, ker je bila v času po vojni zatirana, v šestdesetih letih izredno razmahnila in tako po svetu kot tudi pri nas obnorela mlade (pojav rock'n rolla, twista, latinsko-ameriških plesov ...).

Pot do šolskega prostora pa je bila še dolga. Mnogi plesni učitelji so si sicer prizadevali, da bi ples prišel do šoloobvezne mladine, vendar je o plesu znal pisati le malokdo, pa tudi za prepričevanja in utemeljevanja ni bilo prave zagnanosti s strani Združenja plesnih učiteljev. Dr. Pediček pa je bil pravi mojster pisane besede. Bil je med prvimi, ki se je v šolskem prostoru spoprijel s teoretičnim proučevanjem plesa, pa tudi z raziskoval-

nim delom na tem področju. Njegove misli, teoretična razglabljanja in ugotovitve, ki jih je razbiral iz raziskav, so veliko doprinesle k menjavanju pogleda celotne družbe na ples, pa tudi k odpiranju možnosti, da se je ples začel uveljavljati v šolah, da so ga vnesli v program športne in kulturne vzgoje na šolah, in konec koncev, da je zaživel v slovenskem kulturnem in športnem prostoru.

Ples je dr. Pediček v največji meri proučeval skupaj s proučevanjem pristočasne dejavnosti gimnazijske mladine. Gimnazijce je preprosto vprašal: »**Katero razvedrilo mi je najljubše in zakaj?**« Pravi, da vprašanje razvedrila in zabave gimnazijske mladine ne moremo opazovati ločeno od vsebine in oblike šolskega vzgojno-izobraževalnega dela – tu dobi ples svojo veljavo.

V raziskavi je sodelovalo 3094 dijakov iz 12 slovenskih mest. Med odgovori je na prvem mestu šport, na drugem branje, na tretjem kino, nato glasba, sprehodi v naravo in ples. V kasnejšem členjenju odgovorov je avtor povezal glasbo in ples v skupno kategorijo. Poudarja, da imajo veliko večino pri teh odgovorih dekleta, kar se dogaja še danes.

Če pogledam na dogajanja na plesnem področju v poznih šestdesetih (kar pomenijo tudi moja gimnazijska



Foto: Bogdan Martinčič

Dr. Meta Zagorc ob predstavitvi prispevka.

leta), sem priča, da je ples nenadoma postal res torišče druženja mladih. Ples je bil ob sobotah na večini srednjih šol, veliko je bilo ansamblov, ki so igrali plesno glasbo. V Ljubljani so bile plesne prireditve na gimnazijah, v društvih Partizan, v Festivalni dvorani in mnogi so mi pripovedovali, da so krožili od enega do drugega plesišča, se družili in uživali v plesu. Prav tako se je v Mariboru plesalo na 1. in 2. gimnaziji, Srednji kmetijski šoli, v Unionski dvorani in še kje. Dr. Pedička je ta pojav neverjetno zanimal in ga je želel podrobneje analizirati, saj – kot piše – pri mnogih pedagogih **ples ni naletel na odobravanje**. Ugotavlja, da ples postane mladim na določeni razvojni stopnji najbolj priljubljena oblika zabave in razvedrila, ki marsikdaj na skrivaj potisne v ozadje druge dolžnosti. Ples jim je tisto »prepovedano jabolko«, ki jim gre najbolj v slast. Nema lokrat razvrednoti vse vzgojno delo doma in v šoli ter postaja ponekod »težek vzgojni problem« (vedeti moramo, da je takrat v šolah vladala »hora legalis« ob 10h zvečer). Vendar opozarja, »**da se pedagogi prevečkrat napačno odzivajo na navduševanje mladih, da se največkrat pedagoško docela zgrešeno lotevajo te vzgojne problematike.**«

Pravi: »Človeku, ki globlje in prizadevneje prisluškuje skritemu biopsihičnemu utripu današnje mladine, ni potrebno posebej pripovedovati, da bi težko našli v njenem duševnem obrazu potezo, ki je bila zanj bolj

značilna, kot **je njena neugasljiva želja in strast po plesu, ki se ponekod že razrašča v pravo plesno poneumljanje ali manijo – »dancingmanijo«**. Meni, da postaja vprašanje plesa v sodobni vzgoji in mladinsko-psihološki problematiki zelo živo in zapleteno. In da je »čas, da temu vprašanju posvetimo več psihološke in pedagoške pozornosti ter začnemo o njem razmišljati z **nekoliko bolj sodobnih vidikov**, da se bomo z reševanjem tega vprašanja vsaj nekoliko **približali sodobnim vzgojnim prizadevanjem v svetu.**«

Piše: »Vprašanje izvenšolskega razvedrila in zabave je tista točka, kjer se **družbeno okolje** najbolj tesno srečuje z našimi mladimi ljudmi. Razvedrilo je namreč tisto področje, kjer se nam začne kazati docela nova duševna podoba našega mladega človeka, ki ni več samo družinska ali šolska in se vedno ne ujema s prvima dvema ... ker se mlad človek bolj osebno samostojno izraža oziroma izživlja, so tako **razkrite »družbene poteze« njegovega duševnega obraza morda najdragocenejši ključ do njegove notranjosti.**«

Pediček meni, da je mladim ples pri srcu, ker jim ples **tako vneto prepovedujemo** in jih s tem opozarjamo, da je v njem nekaj takega, kar ni za mladino, zato seveda postane to zanje največja poslastica. »Dijaki običajno ne iščejo v plesu tistega, kar starejši ljudje, **to je legali-**

**ziranega, dostikrat erotično-seksualno občutene-
ga približevanja tujemu vsečnemu človeku.«**

»Večini je ples samo izraz velike potrebe po ritmičnem gibanju. In prav v tem je prvinska sestavina velike navdušenosti mladih ljudi za ples« ... **»Seveda pa nikakor ne trdimo, da se srce in spolnost pri plesu v mladem človeku ne prebujata. Prav zato je treba tudi do mladinskega plesa zavzeti modrejšo strategijo kot doslej ...«** Treba je dobiti več nadzora nad njim in ga napolniti z vsebino: **priložnost za učenje lepega družabnega vedenja, kulturnih navad, spoznavanje drugih ljudi, urjenje v družabnem pogovoru itd.** V svojih razglabljanjih se zaveda mnogih pomanjkljivosti celotnega vzgojnega sistema, »ki je pretežno usmerjen le na razvijanje razuma, a dostikrat zelo brezbrizen do bogatega čustvenega življenja mladega človeka. Zato si mladina išče »emocionalnega odžeganja« v plesu, ki je pri mladini vsega sveta najpri- ljubljenejši budilec in oblikovalec čustev.«

Kot teoretik se je lotil razlage narave plesa. Izhaja iz gibanja, »ki je vir vseh ugodij in prijetnosti, ki jih živo bitje premore. Čim bolj sestavljena gibanja zmore, tem plemenitejša ugodja je zmožno užiti«. **»Ples je svojevrstna oblika človekovega ritmičnega gibanja telesa in njegovih udov; je tako stara oblika njegove gibalne izraznosti, kot je star človek sam. /.../ Ples najdemo že od nekdaj zlit s človekovim govorom, z njegovim delom, prvimi oblikami umetnosti in verovanja.«**

Kot prvo razčlenjuje biofiziološke silnice plesa. Ritem družji ples in glasbo v nerazdružljivo celoto, ki povzroča človeku »biološko ugodje«, s katerim pa se pri plesu poveže tudi »fiziološko ugodje« v neločljivo celoto (vsaka ločitev je nasilna, zgolj teoretična). V plesnem gibanju se vsi procesi v telesu pospešijo, kar ima za posledico nekakšno **motorično-evforično stanje** človeka. Včasih ga zasledimo že pri otroku, ki neutrudno poskakuje, enakomerno teka, se do onemoglosti vrti ... Kasneje pa se to ponovno pojavi pri mladostniku, kjer se ples pojavi kot **evforija in ekstaza hkrati**. (Dandanes imamo ta stanja priložnost srečati na »rave partyjih«!)

Dr. Pediček piše, da je ples, zgodovinsko gledano, izraz vznika in rasti človekove zavesti že od prvih ur zgodovine naprej – je zgodovinsko družbeni pojav. Po teoretični plati išče izhodišča za ples v človekovem delu; s posnemanjem delovnih gibov se je **približal igri in z njo najstarejši umetnosti**. Nadalje povezuje ples s človekovim **verovanjem**, s prvobitno **magijo, obredi, običaji**. To prvobitno religiozno-magično vsebino

je ohranil ples še vse skozi kasnejšo zgodovino ljudstev in narodov. Svoje trditve je podkrepil z mnogimi citati iz takrat redkih virov o plesu, kar daje njegovim teoretičnim dognanjem še poseben pomen.

Gibanje v ritmu prinaša človeku **ekstazo in katarzo obenem**. »Zgodovina nam kaže, da je človek zama- knjenje strastno iskal, ker je imelo zanj življenjsko-prak- tičen pomen. Približevanje duhovnim silam narave in hkratno trganje vezi z resničnim svetom okrog sebe, prinaša olajšujoč občutek notranjega očiščenja, obču- tek ponovnega zlitja duše z njenim izvorom. Spretno navaja primere iz zgodovine, ki podkrepijo njegove trditve.« In dodaja, da je v plesu **človek od nekdaj iskal in našel občutek svobode in notranje urejenosti, občutek potešenosti vseh bolečin, nekakšno no- tranje odžeganje in hkrati nasičenje** ... česar ne smemo prezreti pri proučevanju psiholoških silnic, ki so še kako pomembne pri vpenjanju plesa v družbena dogajanja.

Ritem, ki je red in svobodnost hkrati, in ritmično giba- nje vzpostavljata tudi pravilno in tesno zvezo med člo- vekovim telesom in duhom. Skozi ritem in gib se mu vrača **praobčutek brezmejne svobodnosti**. Prav to vsebino pa začutijo v plesu tudi mladi ljudje na pod- zavesten način. V vrtenju, kjer človek posnema krožeči ritem celotnega vesolja, postane mikrokozmos, »z gi- banjem telesa pa slika spoznanja, čustva in hotenja na platno prostora in časa«.

Svoja teoretična razglabljanja o plesu dr. Pediček pod- krepi tudi z vidika psihologa. Pri plesu se »človek glo- boko zave zapletenih blodnjakov svoje duševnosti. Skozi ples **doživi sam sebe do velikih globin – doži- vi pa tudi sočloveka in njegove skrite pregibe du- ševnosti**«. Pri mladih se mnogokrat pojavlja občutek notranje razklanosti in nesomernosti med telesom in duševnostjo, kar je fiziološko in psihološko pogojeno v nesorazmernem zoritvenem procesu. Zelo pripravna okoliščina za takšno samospoznavanje ali introspekcijo pa je ritmično gibanje telesa – ples. Vemo, da v no- benem razvojnem obdobju ni človek toliko zaposlen z vprašanji telesa in duha kot prav v puberteti in adole- scenci. Ples je po eni strani mlademu človeku »krotilec telesa«, ki mu z vadenjem postane pokoren in zvest budilec najglobljih čustev radosti nad zavedanjem la- stne biti, na drugi strani pa »učitelj, usklajevalec obliko- valec celotne motorike, kar mu je v dobi dozorevajočih let nujno potrebno«.

S sebi lastno poetično govorico dr. Pediček razglablja o odnosu med govorom in plesom ter ob koncu ugot-

vlja, »da se plesalcem med plesom zelo rad **»razvezuje jezik«**, da gibanje izvalja človeku raznovrstne misli in jih prelija v govorico, kar je za mladega človeka še posebej privlačno. Iz mnogih odgovorov, ki so jih pisali dijaki, je razbral, da se pri plesu mladi spoznavaajo med seboj, navezujejo stike, zato priznava plesu mnoge socialno-spoznave vrednosti, kajti preko druženja s sočlovekom se »uglaja v vedenju in odnosih, kultivira in socializira vedenje, se obrusi v družabno izoblikovano bitje«.

Pomen plesa podkrepi tudi z ugotovitvami, da je ples **»najstarejša in po izrazni moči lepotelega sporocanja najskladnejša in s tem v nekem smislu najbolj »eksaktna« umetnost**. Nobena druga umetnost namreč ne uporablja takšnega izraznega sredstva, ki bi bilo že samo po sebi večji ideal lepote – kot je človekovo telo. Ritem kot zakonitost lepega je združitev simetrije in proporcionalnosti. **»Plesalec je najbolj celovit umetnik,«** saj je vse hkrati: muzik, kipar, poet, dramatik. V vsaki drugi umetnosti je lepota mnogo bolj statična, v plesu pa je lepota v njeni dinamiki, v spremenljivosti, v gibanju telesa. Tesno z lepoto se družijo še druge doživljajske silnice. Omama čutov, uspavanje razuma, čustveni zanos, odmaknitev od trde stvarnosti, občutje sreče.

Če je bil ples še v petdesetih letih prejšnjega stoletja »zaničevana dejavnost«, saj so plesalce zmerjali s »frakarji«, jih podcenjevali in mnogi še pomisliti niso upali, da bi postal del šolskega sistema, se moramo za teoretično podporo vsi, ki delamo na področju plesa, zahvaliti prav dr. Pedičku, ki je argumentirano utemeljeval vpetost plesa v mladostnikov razvoj, s tem pa odpiral vrata, da se je ples uveljavil v slovenskem šolskem prostoru. Seveda je ples s pojavom disko klubov in kasneje fitnes centrov v veliki meri v tedanji obliki in množičnosti zamrl, se pa tako kot v vseh zgodovinskih obdobjih znova in znova vrača v novih pojavnih oblikah (»hip hop, break dance« ...) ... Mnoge misli, ki jih je dr. Pediček poetično prelil na papir pred štiridesetimi leti, veljajo še danes, so univerzalna podpora prizadevanjem, da bi ples postal del kulture tako posameznika kot tudi naroda. So v pomoč pri osmišljanju projekta Slovenija pleše, v celoti pa del Slovenske plesne pravljice – nekje med resničnostjo in utopijo.

Poglejmo še nekaj izjav mladih, ki kljub pretečenim štirinajsetletjem še vedno držijo:

– Najljubša zabava mi je ples. Ples predstavlja najboljšo povezavo človekovih ritmičnih zmožnosti z glasbo.

- Človek, ki ne uživa ob glasbi in plesu, ne pozna vse lepote življenja. Ples je neki višji užitek, ki me pripravi v posebno stanje, pozabim na vsakdanje težave. Kako prijetno se je vrteti ob zvokih tanga, ni mogoče opisati. Najljubša zabava mi je zato, ker se sprostim – telesno in duševno. Slišim samo glasbo in vidim samo svojo plesalko, vse drugo je nekje daleč od mene.
- Na plesu spoznaš celo galerijo novih značajev. Večina nas je veselih in mladih. Pogovarjamo se o vsem, kar koga zanima, od tehnike do glasbe, vmes pa plešemo in se šalimo drug z drugim. Ni treba misliti na vsako besedo ... vse je odraz naše nepokvarjene mladosti.
- Mlad človek se pri plesu seznani z drugim spolom, ki si ga pred tem predstavlja le v svoji domišljiji.
- Pri plesu se razživim, se seznanim z moškim. Od kod imam nagnjenje do plesa, ne vem, me pa na ples vsekakor nekaj vleče, čemur se z voljo ne morem upreti.
- Ples ... Koliko veselja, koliko nasmejanih obrazov, koliko lepih spominov. Zato mi je ples največja zabava – povezan je z jazz glasbo ...
- Za ples se mi zdi, da je plačilo za delo med tednom ... še, če sem šel jutraj na Grintovec, smo šli zvečer plesat.
- Glasba, spretni gibi, ki jih zahteva ples, bližina ženske, ki jo čutiš pri plesu, vse to je izvor nečesa lepega, ki človeku zbuja estetske užitke.

dr. Meta Zagorc, docentka v pokoju
meta.zagorc@fsp.uni-lj.si



Jurka Lepičnik Vodopivec

Pogledi prof. dr. Franca Pedička na družinsko vzgojo

Izvleček

V prispevku govorimo o razsežnosti družinske vzgoje, na katero je pedagog prof. dr. Franc Pediček opozoril v svoji knjigi *Vozli družinske vzgoje*. Predstavljamo družino kot vrednoto, naloge družine in procese v družini. Vse to temelji na razumevanju otroka in na vrednoti, ki jo avtor poimenuje »ljubezen staršev čudežni kamen vzgoje« (Pediček, 1971: 41).

Views of Prof. Dr Franc Pediček on family education

Abstract

The contribution discusses the dimensions of the family education which Prof. Dr Franc Pediček pointed out in his book *The Knots of Family Education*. We are presenting family as a value, the tasks of the family and the processes in the family. All of the above is based on the understanding of a child and the value that the author named "parents' love as a wonder stone of the education" (Pediček, 1971: 41).

■ Uvod

Vzgoja otroka je ena sicer najlepših, vendar najtežavnejših stvari. Starši imajo na voljo veliko nasvetov, knjig in revij, ki jim pomagajo uresničevati čim bolj pravilno vzgojo.

Pa vendar je prepričanje staršev, da je dovolj, da se je otrok rodil in da ga ljubi iz vsega srca, zmotno. Biti oče ali mama je odgovorno delo, ki naj bi se ga prej naučili, ocenjuje Pediček (1971), in dodaja, da je pomoč staršev v procesu osamosvajanja otroka ena od poglobitvenih nalog staršev.

■ Družina kot vrednota

Družina je prva šola za življenje in osebnostni razvoj, prva otroka uči zdravega življenja. Otroci so zelo ranljivi del družbe. Zelo pomembno je, da otroka prvih nekaj let vodimo, da lahko v poznejšem otroštvu že samostojno dela osnovne korake: samostojno jé, se pravilno obleče, si pravilno vezalke zaveže ... ter da se poznejših letih osamosvoji in začne živeti samostojno življenje. In ravno to je pomen in naloga družine: vzgojiti otroke v odrasle z moralnimi vrednotami. Družina je edinstvena celica, v kateri se najbolj izoblikuje posameznikova osebnost.

Pediček (prav tam) trdi, da je družina že sama po sebi vrednota, čeprav ji tega danes ne priznavajo, pa vendar je družina kot vrednota v tem, da človeku v življenju ni potreben samo okvir za orientacijo, temveč tudi predmeti in oporniki oboževanja, ki postanejo življenjska nujnost za njeno čustveno ravnovesje. To so predvsem oporniki kot predniki, starši, bratje in sestre, rodni dom, zemlja ... in še veliko drugega, kar človek kasneje doživlja kot svetinjo, ugotavlja Žerovnik (1996).

■ Naloge družine

Biološka, produktivna naloga; je zelo pomembna za preživetje, narava je človekovo težnjo za nadaljevanje rodu opremila s spolnim nagonom, materinskim nagonom in nagonom za razmnoževanje. Na biološki ravni družina uresničuje reproduktivno nalogo in na ta način zagotavlja nadaljevanje človeškega rodu.

Emocionalna naloga; zahteva od družine določeno mero razvite kulture, osebnosti, možnost individualnega odločanja. Pediček (1971) ob tem dodaja, da je ljubezen staršev čudežni kamen vzgoje, brez katere ni vzgoje, in nadaljuje, da mora družinsko razmerje temeljiti na spoštovanju, sreči in nesebični medsebojni pomoči. Pri mnogih družinah gre za humano sožitje. Iz tega sledi, da je družinska sreča nedeljiv pojav. Družin-

sko življenje mora omogočati, da njeni člani v družini živijo smiselno, zadovoljno in da so družinski člani povezani s trdnostjo v emocionalnih vezeh ter medsebojni solidarnosti.

Pravna naloga; družina je socialna skupnost, v kateri nastajajo trije pogledi družinskega življenja. Gre za skupno gospodinjstvo, družinsko skupnost in zakonsko zvezo.

Ekonomska naloga; danes sta večinoma zaposlena oba zakonca, kar omogoča boljše materialne možnosti. Starši v današnjem času ne težijo več v tolikšni meri k usmerjenosti v pridobivanje družinskega premoženja, ampak vlagajo v otrokovo izobraževanje, ki bo otroka pripeljalo do kvalitetnega znanja in poklica.

Socializacijska naloga; v družini otrok zadovoljuje svoje temeljne biološke in socialne potrebe. Otrok v družini spoznava vrednote, medsebojne odnose, moralna ravnanja, spoznanja o okolju in njegovih vrednotah itd.

Novorojenček, ki se rodi v družino, si ne more izbrati kulturne in socialne sredine, v katero je vržen po golem naključju. Lahko se rodi v eni izmed današnjih visoko razvitih superkultur ali pa se rodi kje sredi starodavnega izoliranega afriškega plemena. Tudi socialne skupine, ki otroku prve posredujejo kulturna spoznanja, do neke mere determinirajo njegov prvi razvoj ne glede na naravne dispozicije, ki jih je prinesel na svet. Lahko se rodi v socialno urejeni družbeni skupini – družini, lahko pa se rodi tudi v socialno močno razpadajočem okolju; to bo že v prvih letih s svojim čustveno negativno obarvanimi interakcijami zavirajoče poseglo v njegovo socializacijo, obarvalo bo njegov osebni razvoj, mu budilo nezaupanje in otežilo nadaljnje vraščanje v družbo in sprejemanje širše kulture.

Vendar je pri vseh kulturah enako: otroka vzgojiti in mu privzgojiti moralne vrednote.

Družina vzgaja in socializira. Je osnova in okvir otrokovih izkušenj, rasti, zadovoljitev in razočaranj. Gre za potek primarne socializacije, ki pa ne poteka izključno v okviru družine, temveč posredno tudi pod vplivom širšega socialnega okolja, ki prihaja v družino preko njenih članov in se reflektira v njihovih medsebojnih odnosih in v družinski klimi. Posameznik je že od vsega začetka bio-psiho-socialna osebnost. To pomeni, da je funkcija osebnosti orientirana k notranjim procesom in v družbeno okolje. Obe orientaciji vplivata druga na drugo, kar omogoča proces integracije in diferenciacije osebnosti v odnosu na družino in družbo (Lepičnik Vodopivec, 1996).

■ Procesi v družini

V vsaki družini potekajo različni procesi. Od rojstva otroka se spremenijo vloge staršev, naloge in dolžnosti se razdelijo na toliko del, kolikor je članov v družini. Vsak prispeva nekaj za skupno harmonično življenje. Najpomembnejša procesa sta primarna socializacija ter vzgoja, vendar ne smemo podcenjevati tudi identifikacije ter posnemanja.

Socialne potrebe, kot so npr. močni motivi po varnosti, ljubezni, svobodi, želji po novih doživetjih in spoznanjih, razvoju potencialnih sposobnostih, so raznovrstni izrazi tipično človeške eksistence, obenem pa so naravne, spontane oblike uresničevanja njegove družbene narave. Na ravni družine nejasne spolne, generacijske in družinske vloge ter delitev dela povzročajo otrokom težave z identiteto, kar posledično negativno vpliva na izoblikovanje občutka lastne vrednosti, povečuje usmerjenost ter odvisnost od vrstnikov in medijev ter slabo opremi mlade za bodoče zahteve partnerskega in družinskega življenja.

Socialnih potreb, ki se kažejo v iskanju lastne identitete, ni lahko preprosto razložiti in definirati, saj ne gre za enostaven pojav, temveč daljši proces, ki vključuje več postopnih faz, nekaterih celo nasprotujočih si med seboj.

Identifikacija je istovetenje in kot tako prevzemanje pravil vedenja, vzorcev obnašanja in stališč. Identifikacija je najmočnejša prav v družini. Otrok se izoblikuje po ljudeh, s katerimi živi in prevzame njihov način življenja. Otrok prevzame načine vedenja staršev, njihove nazore, poglede, vrednotenja, težnje, navade in ravnanja. Na tak način se otroku oblikuje osebnost po osebnosti staršev in ljudi, s katerimi živi.

Identifikacija pomeni enačenje ali istovetenje z osebam iz otrokovega okolja. Veliko značilnosti vedenja zanj pomembnih odraslih sprejme v svojo lastno osebnost – ne da bi vedel, da se je to zgodilo. Glede marsičesa začne ravnati, delati, misliti in čutiti kot njegovi starši.

Otrokovo istovetenje z okoljem je tem globlje in tem popolnejše, čim manjši oz. čim manj kritičen je do svojih vzgledov. Ko postane otrok sposoben razmišljati o lastnostih svojih vzgojiteljev in ocenjevati njihovo ravnanje, ne sprejema več vpliva odraslih tako neposredno, kakor prej. Če ima otrok rad svoje starše, je verjetno, da bo vgradil v svojo osebnost veliko njihovih lastnosti – takšnih, kakršne so. V tem primeru govorimo o otrokovi pozitivni identifikaciji z okoljem ne glede na to, ali so

njena vsebina pozitivne ali negativne lastnosti staršev, ugotavljata Pediček (1971) in Bergantova (1994).

Identifikacija poteka drugače, če otrok nasprotuje staršem, ker jim ne zaupa, se jih boji; torej goji do njih negativna čustva. V tem primeru bo otrok sicer sprejel nekatere lastnosti vzgojiteljev, vendar jih bo obrnil v njihovo nasprotje ne glede na to, ali so same so sebi pozitivne ali negativne. V tem primeru govorimo o negativni identifikaciji.

Za otrokov duševni razvoj je zelo slabo, če nima možnosti za popolno identifikacijo z odraslimi osebami. V tem primeru otrokova osebnost ne pridobi zadostne trdnosti in odpornosti ter je podvržena različnim motnjam v razvoju njegove osebnosti (Košiček 1992).

Za uspešen proces identifikacije je potrebna stalna čustvena vez s starši. Otroci, ki so bili prikrajšani za ljubezen, varnost in bližino staršev, te neugodne izkušnje prenašajo kasneje tudi v zunanji svet, ki ga pogosto sprejemajo z negativnimi čustvi ocenjuje Pediček (1971).

Z identifikacijo se razvija tudi otrokova identiteta. Postopoma pričanja otrok razločevati svoj jaz in svoje istovetenje širi na okolje. Končna identiteta se ustali s

koncem pubertete in vključuje vse pomembne identifikacijske modele iz preteklosti.

■ Zaključek

Ugotavljamo, da je Pedičkov pogled na vzgojo v družini še vedno živ in uporaben, saj še vedno velja, da je do vzgojenega človeka in vzgojenih ljudi mogoče priti samo z VZGOJO, ki se prične v družini (prav tam).

■ Literatura

1. Bergant, M (1994). *Nove teme pedagoške sociologije in sociologije reforme šolanja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
2. Juul, J.(2008). *Družinske vrednote*. Radovljica: Didakta.
3. Košiček, M (1992). *Otrok, moja skrb*. Maribor: Obzorja.
4. Lepičnik Vodopivec, J. (1996). *Med starši in vzgojitelji ni mogoče ne komunicirati*. Ljubljana: MiSch.
5. Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
6. Pediček, F. (1971). *Vozli družinske vzgoje*. Ljubljana: DZS.
7. Rutar, D. (2005). *Vzgoja za družino in vrednote*. Ljubljana: UMco.
8. Žerovnik, A. (1996). *Pedagogika družinskega ognjišča*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

dr. Jurka Lepičnik Vodopivec, izr. prof.
Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta
jurka.lepicnik@uni-mb.si



Dušan Gerlovič

Univerzitetni šport skozi prizmo Pedičkovih razgledov in spoznanj

Izvleček

Dr. Franc Pediček je razmišljal in pisal o pojavu športa z antropološkega vidika. Tako je obravnaval tudi področje univerzitetnega športa. Analizo in razmišljanja o področju športa na slovenskih univerzah je opravil v 70. letih prejšnjega stoletja. Ali je njegova sporočilnost tudi po 40. letih pomembna in aktualna za reševanje današnjih problemov univerzitetnega športa? Da bomo lahko na to odgovorili, moramo njegova razmišljanja, ugotovitve in trditve ovrednotiti z vidika sedanjega družbenega stanja in na podlagi tega narediti predlog izboljšav za slovenski univerzitetni šport.

University sport through the prism of Pediček's views and findings

Abstract

Dr Franc Pediček thought and wrote about the phenomenon of sport from the anthropological view. He also studied the area of university sport. He conducted an analysis and wrote down his thoughts about sport in Slovenian universities in the 1970s. Are his ideas and messages even after 40 years important and topical when it comes to solving today's problems in university sport? To be able to answer this question, we have to evaluate his thoughts, findings and assertions from the point of view of today's social conditions and on this basis prepare a proposal to improve Slovenian university sport.

■ Uvodna izhodišča

V letu 2011 smo zanosno proslavljali dvajsetletnico slovenskega športa. Novo nastala država Slovenija in njeni državljani ter državljanke so v dvajsetih letih naredili veliko – slovenski šport je bil eden od glavnih adutov naše globalne prepoznavnosti in narodovega zadovoljstva ter veselja.

Na žalost to ne velja za slovenski univerzitetni šport, ki v letu 2011 preživlja spet eno od svojih mnogoštevilnih katarzičnih obdobj, saj je Bolonjska reforma ob zmedenih odločitvah vodstev slovenskih univerz na področju univerzitetnega športa naredila precejšnjo zmešnjavo. Ta se v praksi kaže v tem, da število redno športno aktivnih študentov v športnih programih, ki jih izvajajo in organizirajo slovenske univerze, drastično upada. Svoje sta doprinesli tudi globalna ekonomska kriza in kriza vrednot. Navkljub evropsko deklariranemu dejstvu, da je »družba znanja pogoj za preživetje«, slovenske univerze, ki predstavljajo »temelj za družbo znanja v Sloveniji«, niso v tranzicijskem obdobju zagotovile kvalitetnega integriranega prehoda »znanja v slovensko družbo«, kot tudi umeščanja univerzitetnega

oz. študentskega športa v študijske obveznosti. Univerzitetni šport predstavlja pomembno univerzalno kvaliteto akademskega življenja študirajoče mladine, ki bo s svojim znanjem in vrednotami krojila celotno družbeno dogajanje in bodoči razvoj Slovenije, širši kulturni prostor in tudi slovenski šport. Slovenske univerze niso poskrbele za ustrezne športne objekte ne glede na to, da je država v tem času zgradila in obnovila preko 400 športnih objektov.

Egoistično in ozko strokovno sklicevanje na samo Bolonjsko reformo in nepoznavanje ali nerazumevanje ostalih mnogoštevilnih EU dokumentov o vlogi in pomenu športa (EU listina o športu, Mednarodna listina o telesni vzgoji in športu – 1978, EU Manifest o mladini in športu – 1995, Resolucija 27. o športu – 1996, Bela knjiga o športu – 2007 ...) je slovenske univerze pripeljalo do tega, da v glavnem »gasilsko« rešujejo probleme univerzitetnega športa, kar ima in bo še imelo daljnosežne posledice za celoten slovenski šport in slovenski narod, ki teži k temu, da postane športen narod.

Pregled števila redno športno aktivnih študentov v programih športne vzgoje nam pove, da je po uvedbi športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani v letu 1963 delež

športno aktivnih študentov do leta 1981 strmo naraščal – od 13 % do 63 %, po osamosvojitvi Slovenije pa močno padel na 39 % (v letu 1993). Po letu 2003, ko je znašal 49 %, je ponovno upadel pod 30 % v študijskem letu 2008/09.

Glavni vzrok tega padca je dejstvo, da Bolonjska prenova slovenskih univerz športne vzgoje NI uspela prenesti v prenovljene študijske programe. »To je bil zagotovo korak nazaj in z vidika narodove športne kulture težko razumljivo dejanje« (Berčič, 2011).

■ Pedičkova razmišljanja o športu in športni vzgoji na univerzah

Kot je že navajal Pediček, tudi z dandanašnjim uvajanjem športne vzgoje oziroma športa na univerzo in visokošolske institucije ne smemo in ne moremo biti zadovoljni. Pediček ugotavlja, da univerze oz. visokošolske ustanove temeljnega odnosa med *»telesno vzgojo in univerzitetnim študijem«* niso uspele rešiti in je zato niso uvrstile v *»tkivo svojega študija«*. Celostno gledano pa je bil problem ne-umeščanja *»telesne vzgoje«* pogojen tudi s širšimi družbenimi materialnimi in socialnimi pogoji ter subjektivnimi dejstvi, ki so izhajala iz same stroke in tistih subjektov, ki bi morali zagotoviti izvajanje te dejavnosti.

Ne glede na to, da je preteklo že 40 let, Pedičkove ugotovitve veljajo še danes. Trdimo lahko, da se je temeljna dilema odnosa med sistematično športno vzgojo in strokovnim univerzitetnim študijem še poglobila, saj je Bolonjska reforma izničila pozitivne vplive štiridesetletnega uvajanja redne sistematične športne vzgoje na univerzo. Univerza je v želji po Bolonjski modernizaciji univerzitetnega študija na športno vzgojo enostavno pozabila in tako prispevala svoj delček k uvajanju enostranskega strokovnega monodisciplinarnega študija. S tem so bile poteptane in pozabljene vse pedagoške, sociološke, psihološke, humanistične in ostale paradigme, ki jih je imela in zagotavljala športna vzgoja. Prav tako so se v današnji čas prenesle ostale Pedičkove ugotovitve. Navedene realne ovire za razvoj športa na univerzi namreč zaradi ekonomske in moralne krize družbe postajajo vse večje, subjektivne (to se pravi strokovne težave) pa so dosegle vrhunec s tem, da je vodstvo univerze ob asistenci matične fakultete ukinilo tudi Katedro za športno vzgojo na univerzi.

Po Pedičku so univerze, podobno kot vse ostale ravni šolskega sistema, *»narodov vzgojno-izobraževalni sistem«* in kot *»najvišja raven«* odgovorne za *»obče oblikovalni*

smoter«, ki ima za cilj, da se preko procesa izobraževanja mladih doseže *»vsestransko razvito in doživljajsko ter vrednostno uravnoteženo osebnost«*.

Pediček izhaja iz dejstva, da je univerza univerzalna ustanova, ki je najtesneje vpeta v *»občo vzgojno-izobraževalno, strokovno, raziskovalno ter različno kulturno velenost določene družbe«*. Prav tako kot danes (Bolonjska reforma, družba znanja, komercializacija visokega šolstva) se je tudi v 70. letih prejšnjega stoletja na veliko govorilo o reformah zaradi vsesplošnega industrijskega razvoja in potreb družbenega razvoja, da se doseže *»večji delež k socializaciji ali družabljenju in k humanizaciji mladih rodov«*.

Zagotovo lahko trdimo, da je tudi danes *socializacija in humanizacija* deležnikov v študijskem procesu ena od glavnih nalog sodobne univerze in da je ta cilj lažje doseči ob pomoči procesov, ki se odvijajo v različnih oblikah športnega udejstvovanja študentov.

Pediček navaja, da je univerza tisto zadnje področje odločilnega vplivanja na oblikovanje celovite osebnosti mladega človeka, ko je možno s sistematično in načrtno športno vzgojo vplivati na socializacijske in humanizacijske strukture, ki jih samo področje univerzitetnega študija zaradi svoje ozkosti ne more zagotoviti. To zagovarja z naslednjimi razlogi:

- ***»pravilno pojmovanje »razvite, uravnotežene in kulturne osebnosti«***: kulturna osebnost naj ne bi bila samo tista, ki je dosegla ustrezno stopnjo *»duhovne strasti«* do znanosti in umetnosti, temveč mora razumeti, sprejeti in imeti tudi pozitiven odnos do *»izraznih ali ekspresivnih vrednot gibanja«*. Celovita kulturna osebnost je tudi imperativ današnjega mladega in razmišljajočega *homo sapiensa*, saj mu ekspresivna vrednost gibanja pomeni dodatno kulturno dimenzijo, ki mu zagotavlja boljše možnosti za uspešno delovanje in preživetje;
- ***»matrico industrijsko-tehničnega in urbaniziranega okolja«***, ki jo danes lahko transformiramo v matrico postindustrijsko-informacijskega in urbaniziranega okolja, kjer mora imeti kulturna in uravnotežena razvita osebnost pozitiven odnos do temeljnih eksistenčnih vrednot. V tej matrici, ki stoji na temeljnih eksistenčnih vrednotah, pa mora preko vsestranske kulturne osebnosti *»gibalno ustvarjalna oziroma rekreativna izraznost«* zavzemati eno od osnovnih vlog;
- ***»družbeno razvojnimi nujnostmi«***, ki izvirajo iz celovitih potreb življenja sodobnega izobraženca, kakor

tudi iz »zahtev in potreb njegovega delovanja in iz zelo pogoste prizadetosti ... celovitosti njegove osebnosti«, ki se odločilno navezuje na »njegovo jutrišnjo strokovno, znanstveno in kulturno ustvarjalnost«. Sistematična, načrtno vodena in vsebinsko bogata športna vzgoja ima svoje neizpodbitne zakonitosti in kot taka mora imeti skladno z zgodovinskimi družbenimi razvojnimi nujnostmi v akademskem procesu izobraževanja na univerzah svoje mesto;

- **»povečane fizične in duševne zahteve sodobnega visokošolskega študija«** se kažejo v natrpanih in zahtevnih urnikih ter obsežnih strokovnih študijskih procesih, ki jih lahko uspešno realizirajo in zaključijo samo duhovno in telesno zdravi in močni mladi ljudje. To stanje lahko dosežemo samo ob dobrih družbenih pogojih za delovanje univerz in vsestranskem vplivu redne in sistemsko načrtno vodene športne vzgoje. Univerza in celotna družba bi morali temeljito premisliti o odnosu do oblikovanja »fizisa« študentske mladine. Klasični oziroma tradicionalni strokovni študij, ki je le ozko duhovno in memorijsko zasnovan, ne zagotavlja kvalitetnega oblikovanja mladih izobražencev. Nujen je multidisciplinarni pristop in širši pristop k izvajanju strokovnega, raziskovalnega in splošno kulturnega dela z mladimi na univerzah. V tem pogledu nam lahko veliko doprinese pozitiven pristop do aktivnega oblikovanja fizisa in njegovih posebnosti, saj je znano podcenjevanje »telesno oblikovalnega sestava« v Pedičkovem in sedanjem času univerzitetnemu študiju prineslo veliko slabega in ga lahko definiramo kot »družbeno nevzdržen odnos«, ki je presegel okvirje univerze. Tako stanje nam mora biti zelo resno opozorilo, ki mora aktivirati in spodbuditi delovanje »navznoter« na sami univerzi, kot tudi »navzven«, to je v širši družbi.

Za premalo uspešno delo na področju športne vzgoje na univerzah Pediček predstavi in obravnava tudi precejšnje število napak in pomanjkljivosti, ki izhajajo iz same stroke oziroma študentske športne vzgoje.

Navaja naslednje slabosti:

- **»ni izdelan jasen in trden teoretičen in operativen sistem«**: stroka ima vrsto nerazčiščenih strokovnih vprašanj, ki se multiplicirajo z dejstvom, da imamo na voljo kar precejšnje število dobrih posameznih predavateljev športne vzgoje, ki se individualno trudijo, glede na njihove strokovne zmožnosti in posebnosti, da izvedejo in organizirajo proces športne vzgoje ali športnega programa na posamezni visokošolski instituciji v takšni ali drugačni obliki. Pomembno

dejstvo je tudi to, da se je zadeva še poslabšala po ukinitvi Katedre za šport na univerzi (kot posledica Bolonjske reforme in reorganizacije Fakultete za šport). Dodatne slabosti so doprinesle individualne in nekonceptualne rešitve na posameznih fakultetah in neposrečena umestitev Centra za univerzitetni šport na univerzo. Sledil je drastičen upad redno športno aktivnih študentov, ki je dosegel med 25 in 30 % v akademskem letu 2010/11;

- **»kadrovske šole vprašanju in problemu univerzitetnega športa niso posvetile ustrezne pozornosti«**: to velja tudi za današnjo Fakulteto za šport, ki se je strinjala z ukinitvijo Katedre za šport na univerzi in tudi ni zagotovila ustrezne »pedagoške in študijske« pozornosti temu področju. Posledica tega je, da so predavatelji in učitelji športne vzgoje prepuščeni lastni pedagoško-strokovni iznajdljivosti in moralno-etničnim vrednotam, kam in kako bodo zapeljali univerzitetni šport. Zaradi te strokovne praznine, za katero so delno krivi tudi sami učitelji športne vzgoje na slovenskih univerzah, imamo kar nekaj različnih teoretičnih in strokovnih izhodišč, kako reševati trenutne strokovne dileme športa in športne vzgoje na univerzi. To strokovno praznino je potrebno takoj odpraviti in zagotoviti delovanje Katedre za šport na univerzi in učiteljem omogočiti ustrezno strokovno in duhovno rast;
- **»pedagoška naključnost« izvajanja športne vzgoje nam dela škodo**: kaže se v tem, da je športna vzgoja študentov nekakšna podaljšana roka športne ustvarjalnosti srednješolskega prostora, kakor tudi v suhem teoretiziranju o pomenu športa in športne rekreacije, različnih športnih centrov in ponudbe na prostem trgu, ki izhaja iz »prostovoljnega rekreativnega delovanja«, za katerega je značilna »nikomur odgovorna osebna ekspresivnost« mladih izobražencev. Posledica tega je, da imamo toliko pedagoških sistemov, kolikor imamo športnih učiteljev. Skrajni čas je, da Fakulteta za šport ob pomoči univerze in posameznih fakultet športno vzgojo in celoten sistem športa postavi v kontekst odgovornega in kompleksnega ter ustrezno pedagoško podprtega sistema, ki bo del rednega študijskega procesa in kot tak nepogrešljiv del socializacije in humanizacije mladih intelektualcev – bodočih nosilcev znanstvenega, gospodarskega in kulturnega razvoja slovenskega naroda;
- **športna vzgoja na univerzi se ne sme reševati na ozek »telesno-vzgojni oziroma telesno-kulturni vidik«**: uvajanje športne vzgoje in športa na univerzo mora obvezno zajeti univerzalni celostni vidik po-



Foto: Bogdan Martinčič

Pred. spec. Dušan Gerlovič predstavlja prispevek.

mena športa, saj mora tudi univerza kot univerzalna institucija zastopati univerzalni vidik svojega delovanja. To je velikokrat težko, saj stroka športno ustvarjalnost predstavlja preozko in tudi sama univerza zaradi pretirane konzervativnosti in strahu pred velikimi spremembami izgublja na univerzalnosti in tako ne uveljavlja interdisciplinarnega oziroma medznanstvenega pristopa, ki je nujno potreben za pravilno umestitev sistematične športne vzgoje v študijske programe in zagotavljanje ustreznega pedagoškega, socialnega, psihološkega in duhovnega razvoja mladih. Samo s takim širokim pogledom in interdisciplinarnim pristopom bomo širši družbeni interes in univerzalni interes univerze poenotili s poslanstvom, ki ga naj ima redna in sistematična športna vzgoja;

– **»poklicno-personalni problem«**, ki se kaže v pomanjkanju kvalitetnega strokovnega kadra, saj kadrovske šole niso zagotovile zadostnega strokovnega usposabljanja za področje univerzitetne športne vzgoje, ki zahteva popolnoma drugačne (kakovostne in specifične didaktično-metodične prijeme), ki se bistveno razlikujejo od *»pedagoškega dela na stopnji srednje ali osnovne šole«*. Dokler ne bodo kadrovske šole tega problema ustrezno rešile, je nesmiselno pričakovati, da bodo univerza in fakultete same brez kvalitetno strokovno usposobljenega kadra same našle ustrezne strokovne rešitve za realiza-

cijo in izvedbo sistema univerzitetne športne vzgoje. Univerza ima vso pravico, da od stroke zahteva in pričakuje, da bodo športni pedagogi, ki izvajajo športno vzgojo na univerzi, imeli vrhunsko *»strokovno in psihološko-pedagoško izobrazbo ter osebno uravnoteženost.«* Samo kvalitetni pedagoški kadri so jamstvo, da bomo zagotovili zaželeno pozitivne transformacije, ki vplivajo na *»vrednostni nazor, socialno vedenje, navade in odzivanje študentov«*;

– **»velika slabost naše dosedanje univerzitetne telesne vzgoje« je v njenih še nedorečenih smotrih:** posledica tega je velika strokovna in vsebinska zmeda, ki ob pomanjkanju strokovne urejenosti in *»delovne discipline«* posameznemu športnemu pedagogu dovoljuje, da si pri svojem delovanju postavlja različne smotre. Tu je zgodovinsko zaslediti različne smotre, ki sežejo od zdravstveno-kurativnih, poudarjanja vitalnosti in gibčnosti, povečevanju delovne in obrambne sposobnosti ... Vsi ti smotri so v glavnem za študentske generacije Pedičkovega in sedanjega časa nezanimive in zgrešene. Velja Pedičkova trditev, da so ciljni smotri za mlade intelektualce v osebni in svobodni ustvarjalnosti ter ekspresivnosti, ki jo mladi intelektualci dosežejo *»s pomočjo gibanja in udeležnosti celovite osebnosti«*, ki poteka *»v okvirih psiho-socialne dinamike in njene razvedrilne katarze«*. Prav dejstvo, da nismo bili sposobni postaviti pravih

smotrov za športno vzgojo na univerzi, je botrovalo temu, da smo dolgoročno izgubili marsikaterega mladega intelektualca, bili nerazumljeni v naših zahtevah od strani družbe in univerze ter napačno koncipirali izvedbo sistematične športne vzgoje;

– **»prevrednoteno vprašanje smotrov univerzitetne telesne vzgoje pa prav do korenin spreminja njene organizacijske oblike, moduse in sredstva«**: Pedičkov pogled na problem prevrednotenja smotrov univerzitetne športne vzgoje je aktualen še danes, saj še velja njegova ugotovitev, da bi bilo potrebno študentski mladini zagotoviti prilagojeno športno vzgojo, ki bi z ustreznim didaktično-metodičnim instrumentarijem pospešila in obogatila ekspresivno in doživljajsko moč te dejavnosti na celostno oblikovanje študentov. Dosedanja praksa, da je študentsko populacijo potrebno prilagoditi didaktično-metodičnemu instrumentariju športne vzgoje, je popolnoma zgrešena;

– **»problem semantike«** je aktualen tudi danes, saj zgodovinsko gledano različni termini od telesne vzgoje študentov, športne vzgoje študentov, univerzitetne ali študentske športne vzgoje, do univerzitetnega športa ... nikoli niso bili deležni resne obravnave s strani stroke, kaj šele resno in načrtno strokovno preučevani iz širšega socialnega, psihološkega, pedagoškega in humanističnega vidika.

Ugotavljamo, da ima tudi športna vzgoja na univerzi kot druga samostojna univerzitetna oziroma strokovna področja pravico do svojega lastnega strokovnega in znanstvenega razvoja in da mora prehoditi ustrezno razvojno pot, ki temelji na ustrezni *»študijski zasnovi, vsebini, metodi in sredstvih oblikovalnega dela«*.

Pediček je zastavil tudi vprašanje, ali so koristi športne vzgoje študentov tako velike, da lahko od družbe upravičeno zahtevamo, da nam omogoči in pomaga pri njenem uvajanju v študijske procese na univerzah. Prav tako je bilo in je še aktualno vprašanje, ali tudi študentje sprejemajo in razumejo poslanstvo športne vzgoje tako, da bodo zadovoljena njihova pričakovanja in možnosti osebne ekspresije in gibalne ustvarjalnosti. Trdimo lahko, da v študijskem procesu na univerzi s sistematično športno vzgojo in gibalno dejavnostjo študentov dosegamo oblikovalne učinke mladih, ki jih lahko posreduje le poštena športna borba in igrivost, ki ob katarzični osebni sprostitvi oblikuje celovito osebnostno rast mladega intelektualca. Tega ni mogoče nadomestiti z nobeno drugo univerzitetno ali strokovno-študijsko dejavnostjo. Sistematska in redna športna

vzgoja pomaga oblikovati študenta v vsestransko in uravnoteženo razvito osebnost, kar je tudi glavni cilj celotne šolske vzgoje – posebej univerzitetnega izobraževanja. Zaradi te svoje vloge ima športna vzgoja na univerzi specifičen in bistveno širši socializacijski in humanistični pomen kot na ostalih stopnjah šolskega sistema.

Pediček navaja naslednje pozitivne transfere, ki jih ima študentska športna vzgoja:

– **»transfer življenjskega oziroma delovnega režima«**, ki se kaže v tem, da študentje, ki so prevzeli osnovne delovne navade in zakonitosti športne vadbe v sistematično pravilno vodeni športni vzgoji, le-te lahko prenesejo na svoje osnovno strokovno študijsko delo in si tako zagotovijo večjo študijsko uspešnost in celovit osebnostni razvoj;

– **»prenos zdravih načinov življenja in delovanja, počivanja in kompenzacije«**, kar je tudi danes izjemno pomembno iz vidika vedno večje zahtevnosti strokovnega študija –obsega znanj in strokovnih obremenitev ob nezdravem življenjskem slogu v globalni družbi;

– **»transfer etično-moralnih stališč in zadržanj«**, ki predstavlja v času etično-moralne krize sodobne evropske in slovenske družbe posebno pomembno vlogo, saj je mogoče s kvalitetno in sistematično športno vzgojo zagotoviti okoliščine za *»moralno oblikovanje študentske mladine«*;

– **»športna dejavnost vrača človeka samemu sebi«**, ga reintegrira, vrača k naravi in sočloveku, mu pomaga ustvarjati elementarne in pristne odnose z naravo in soljudmi, ga notranje in zunanje čustveno zapolnjuje, vedri, odvrta od odtujitve, daje smisel kvalitetnemu bivanju ... Vse to je v odtujenem in hitrem tempu življenja ter študija nadvse pomembno sredstvo za nevtraliziranje negativnih *»pojavnost v doživljanju in vedenju sodobne mladine«* na univerzah;

– **»športna vzgoja more imeti na stopnji univerzitetnega študija tudi zanimiv in uspešen samospoznavalen, samospreminjevalen in samouresničevalen transfer«**, ki se kaže v tem, da študentje preko treninga in športne vadbe spreminjajo svojo osebnost, tako da spoznavajo slabosti in sposobnosti svojega telesa ter intelekta, razčlenjujejo in poglobljajo svoje védenje in vedenje o samem sebi in se lahko tako bolj celovito samouresničujejo;

– **»socializacijski in humanizacijski prenos«**: Pediček navaja, da vsako športno aktivnost determinira od-

nos človek-človek ali človek-skupina, ki preko športne borbe ali tekmovalnosti človeka postavlja v določeno socialno soodvisnost z drugim človekom ali določeno skupino oseb. Ta socialna odvisnost mlademu intelektualcu predstavlja dragoceno izkušnjo za proces podružabljenja in človečenja njegovega jaza, tako da se osebnostno pripravlja na kvalitetno zrelo življenje;

– **»osebnostno-ekspresivni transfer«** je pomemben za razvoj uravnotežene osebnosti in sami osebnosti oziroma človeku omogoča, da se izrazi ali ekspresionira na njemu lasten način, ki je odvisen od *»osebne značilnosti, sposobnosti in nadarjenosti«*. Izražanje lastne osebnosti je povsem prvinska in temeljna težnja vsakega človeka. Problem nastane takrat, ko se oseba ekspresionira na deviantne načine in tako povzroči motnje v sistemu sobivanja z drugimi ljudmi. Študirajoča mladina ima v športni vzgoji neštene *»identifikacijske«* možnosti za ustvarjanje in izražanje lastnega jaza. Te možnosti za polno in ustvarjalno izražanje sebe so za oblikovanje zrele osebnosti zelo pomembne, saj nedorečenemu in razvijajočemu študentskemu jazu pomagajo do življenjske zrelosti;

– **»vsak človek ima poleg drugačne kakovosti tudi drugačno količino izražanja samega sebe«**: ne nadzorovano izražanje samega sebe lahko privede do hudih motenj v razvoju posameznika oziroma njegove osebnosti in motenj v medčloveških relacijah. Univerzitetna vzgoja je zato dolžna obrusiti psihodinamični vidik izražanja človeka in ga transformirati v vsestransko razvito ter celovito osebnost. Sistematična študentska športna vzgoja lahko univerzitetni vzgoji veliko doprinese, saj mora vsak športno aktiven mlad intelektualac preko športne borbe in tekmovalnosti spoznati svojo vedenjsko strukturo in jo po potrebi stalno prilagajati sočloveku in soljudem ter splošnim civilizacijskim in kulturnim normam.

Pediček navaja, da študentska športna vzgoja ni nobena čudežna dejavnost, ki bi sama po sebi generirala pozitivne transfere na študirajočo mladino in posledično na celotno družbo. Športna vzgoja na univerzah bo uspešna samo takrat, ko jo bodo izvajali in načrtovali ustrezno usposobljeni pedagoški kadri in bo za študente *»tista ugodna, načrtno izživljena in zavestno vodena oblikovalna okoliščina v okviru univerzitetnega študija, ki*

nam more prav gotovo roditi vse navedene in še vrsto drugih koristnih transferov, če jo interdisciplinarno zasnujemo ali koncipiramo, če jo timsko organiziramo in strokovno vodimo ter uresničujemo čim bolj v smeri različnih sodobnih športno amatersko tekmovalnih in športno rekreativnih zvrsti«.

■ Zaključne ugotovitve

Kljub temu da je Pediček na področju telesne kulture oziroma športa ustvarjal v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, je njegova sporočilnost danes še zelo aktualna in živa. V času njegovega ustvarjanja je univerza ravno uvajala športno vzgojo za študente. Njegova opažanja in ugotovitve na tem področju so bila izjemne in velika škoda je, da njegovih ugotovitev univerza in načrtovalci športne vzgoje na univerzi niso prenesli v prakso. Pediček je bil v svojih pogledih daleč pred svojim časom in še danes lahko koristno uporabimo njegovo razmišljanje in sporočilnost glede pomena in vloge univerzitetnega oziroma študentskega športa.

Ne glede na trenutno stanje univerzitetnega športa je potrebno v duhu Pedičkovega razmišljanja narediti vse, da se trend razvoja univerzitetnega športa in študentske športne vzgoje obrne v pozitivno smer. Le tako bo možno zagotoviti, da bomo v bodočnosti preko *»univerze športne odličnosti«* nekoč postali resnično športen narod.

■ Literatura in viri

1. Berčič, H. (2011). Strokovna gradivo za ustanovitev Katedre za šport na univerzi na Fakulteti za šport v Ljubljani.
2. Gerlovič, D. (2008). Univerzitetna športna odličnost. *Univerzitetni šport*, (2), 2.
3. Gerlovič, D. (2009). Slovenski univerzitetni šport in športni objekti. *Šport*, 57, (3-4), 18–19.
4. Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Strokovna gradiva Katedre za šport na univerzi. Fakulteta za šport, Ljubljana, 2007.
6. Strokovna gradiva Slovenskega akademškega športnega društva. Ljubljana, 2011.
7. Strokovna gradiva revije *Univerzitetni šport*. Slovensko akademsko športno društvo. Ljubljana, 2010.

Pred. spec. Dušan Gerlovič
dusan.gerlovic@iol.net



Marjan Plavčak

Teze prof. dr. Franca Pedička o telesni vzgoji in njihov pomen za današnji čas na področju športne vzgoje

Izvleček

Dr. Franc Pediček je bil priznan filozof, psiholog in pedagog, ki je svoje delo in poslanstvo prenesel tudi na področje športne vzgoje, športa in rekreacije. V tistem času so bile njegove ideje in razmišljanja med najnaprednejšimi in so zagotovo imele velik vpliv na nadaljnji razvoj teh področij. Menim, da se del njegovih razmišljanj na področju športne vzgoje, športa in rekreacije lahko uporabi za oporo pri nastajanju novih idej in rešitev za danes. Pri analiziranju njegovih tez ugotavljam, da so nekatere bolj, druge pa manj aktualne še danes.

Ključne besede: Franc Pediček, šolska športna vzgoja, šolska telesna vzgoja.

The theses of Dr Franc Pediček on physical education and their importance in the present time in physical education

Abstract

Dr Franc Pediček was a renowned philosopher, psychologist and pedagogue who broadened his work and mission also in the area of physical education, sport and recreation. At the time, his ideas and thoughts were among the most advanced and clearly had a strong influence on the further development of these areas. We believe that some of his thoughts on physical education, sport and recreation can underpin the creation of new ideas and solutions for today. When analysing his theses we established that some are more and some less topical today.

Key words: Franc Pediček, sport education in school, physical education in school

■ Uvod

Kdo je dr. Franc Pediček? Do lanskega leta mi je bil dokaj neznana osebnost, dokler nisem o njem in njegovem delu izvedel nekaj več iz referata dr. Hermana Berčiča na 23. Mednarodnem posvetu športnih pedagogov Slovenije v Murski Soboti. In prav tam smo postavili izhodišče za pripravo posveta o dr. Francu Pedičku, saj smo med sklepi zapisali, da bo Zveza društev športnih pedagogov Slovenije organizirala okroglo mizo na temo dr. Franca Pedička. Za čas v začetku druge polovice prejšnjega stoletja je imel po našem mnenju zelo napreden pogled na takrat šolsko telesno vzgojo, saj je človeka obravnaval z različnih vidikov, pedagoškega, psihološkega, filozofskega in seveda telesnega, gibalnega, skratka kot celovito osebnost. O telesni kulturi oziroma športu je govoril celovito in jo obravnaval v segmentih telesne vzgoje, športa in rekreacije. Za šol-

sko telesno vzgojo je postavil enajst tez, ki jih bomo v nadaljevanju predstavili in jih opredelili tudi z vidika njihovega pomena za današnji čas. Večina teh tez je aktualnih še danes, saj se pri šolski športni vzgoji srečujemo s podobnimi problemi, kot so jih imeli v njegovem času. Zavedati se je treba le, da je nov čas prinesel nove poglede, ideje in načine reševanja tematike vezane na šolsko športno vzgojo.

■ Predstavitev enajst tez prof. dr. Franca Pedička

Dr. Franc Pediček ni prihajal s področja športa, ampak je bil dejansko teoretik, ki je svoja teoretična spoznanja iz psihologije, pedagogike in filozofije uspešno prenesel v teorijo in prakso tudi na športnem področju. Pri pisanju enajstih tez o naši šolski telesni vzgoji se je na-

slanjal na izkušnje svojih študentov Višje in Visoke šole za telesno kulturo in na izkušnje pedagoških delavcev v šolskem športnem okolju. Njegove teze razumemo predvsem kot kritiko slabosti takratne šolske telesne vzgoje. Prav tako pa tudi kot spodbudo za izboljšanje stanja na tem področju.

Pedičkov teze bomo predstavili skupaj s posameznimi vsebinskimi segmenti, ki so navedeni v alinejah:

1. Naša šolska telesna vzgoja še nima dovolj jasnih in trdnih usmeritev, kar se kaže v njenih različnih opredelitvah.
 - Vsestransko razvita osebnost.
 - Umsko, čustveno in socialno oblikovanje otroka.
 - Nejasne usmeritve šolske telesne vzgoje.
2. Naši šolski telesni vzgoji se do danes še ni posrečilo ustvariti pravega položaja v okviru šolskega sistema in pravega mesta v okviru naših šolskih vzgojno-izobraževalnih prizadevanj.
 - Enačiti šolsko telesno vzgojo z ostalimi predmeti je škodljivo.
 - Zagovarjal je posebnost in drugačnost telesne vzgoje.
3. Naša šolska telesna vzgoja je v prizadevanjih, da bi postala drugim šolskim predmetom enakovredno vzgojno-izobraževalno torišče, zašla v isti praksicistični intelektualizem brez duha. Ta praksicistično-intelektualistična zasnova šolske telesne vzgoje pa se ostro bije z ekspresivno-rekreativno.
 - Enakost predmeta so učitelji gradili na enak način kot pri drugih predmetih ne glede na posebnosti telesne vzgoje.
 - Ocena je tista, ki jih enači z drugimi.
 - Podpira intelektualni način, da napredne in učinkovite telesne vzgoje ne more bit brez učenja.
 - Učenje je osnova, temelj, nadgradnja tega pa je nova kvaliteta telesne vzgoje – ne le učiti, ampak znanje tudi uporabiti, sicer pridemo v intelektualizem
 - Telesna vzgoja ponuja splet svobodnih udejstvanj tudi za kasneje.
 - Zavzema se za ekspresivno rekreativno zasnovo telesne vzgoje (izražanje samega sebe, tekmovanje s samim seboj).
 - Ne zagovarja intelektualistično prakticistične zasnove (plezati moraš, ker boš to rabil pri planinarjenju, v borbi; na orodju delaš vaje zato, da si močan).
4. Izobraževalni koncept šolske telesne vzgoje ni izključno negativen, kot ni ekspresivno-rekreativni izključno pozitiven. Obe navedeni zasnovi se v pedagoški uspešni šolski praksi ne izključujeta, temveč prepletata in dopolnjujeta.
 - Zavzema se za dopolnjevanje in prepletanje obeh konceptov.
 - Poučevanje športnih vsebin je le prva stopnja šolskega pedagoškega dela.
 - Kreativno-rekreativna stopnja je nadgradnja in je zahtevnejša, saj od otrok zahteva ustvarjalnost, izraznost.
 - A past je v tem, ker lahko učitelj ob ustvarjalni svobodi prične lenariti, če otrok ne uči.
5. V naši šolski telesni vzgoji je še vedno vse preveč razširjen in cenjen didaktično-metodični formalizem. Pri učiteljih je še premalo zares žive in prave pedagoške ustvarjalnosti, a pri otrocih premalo zares prave ustvarjalne izraznosti ali ekspresivnosti.
 - Pedagoška ustvarjalnost je višja oblika pedagoškega dela kot didaktično-pedagoški formalizem.
 - Otroci pri telesni vzgoji ne išče samo koristi za svoje telo, temveč priložnost za svobodno izražanje in tekmovanje s samim seboj.
 - Pedagog je pravi pedagoški ustvarjalec.
6. V naši šolski telesni vzgoji je še vedno premalo pedagoškega demokratizma in humanizma. Otroci so še vedno vse preveč le vzgojni objekti, premalo pa hkrati vzgojni subjekti.
 - Pojavlja se pasivnost otrok pri športni vzgoji, ker so ob frontalnem pouku premalo aktivni.
 - To vodi v to, da so kasneje kot odrasli le še gledalci na tekmah.
 - Uporabiti morajo nove metode, npr. skupine.
7. V naši šolski telesni vzgoji je še vedno vse preveč biološkega pojmovanja celovitega področja telesne kulture.
 - Na otroka je potrebno gledati kot bio-psiho-socialno bitje.
 - Ne samo telesni dosežki, to je samo osnova, nadgradnja so otrokove duševne in socialne lastnosti.
8. V naši šolski telesni vzgoji je vse preveč kvantifikacije, vse preveč kulta števil in točk, preveč ocenjevalnega birokratizma, premalo pa ocenjevanja otroka kot celote, kot nedeljive razvijajoče se osebnosti.

- Merjenje rezultatov in ocenjevanje je značilno za učitelje, ki želijo napačno uveljavitev svojega predmeta.
 - Podan je predlog za drugačen način ocenjevanja telesne vzgoje.
9. V naši šolski telesni vzgoji je vse preveč razširjen telesnovzgojni oziroma športni »romanticizem«.
- Ni res, da sta telesna vzgoja in šport sama po sebi pozitivna.
 - Pozitivna sta šele takrat, ko prideta v zavest človeka kot vrednota sodobnega življenja.
10. V naši šolski telesni vzgoji še vedno nismo rešili nasprotja med individualizmom in kolektivismom.
- Teza se navezuje na množične nastope in menim, da je vezana tudi na politični sistem.
 - Eni so za individualizem, drugi za kolektivism.
 - Oboji imajo prav, dokler ni posameznik izročen na milost in nemilost skupnosti ali da skupnost postane objekt močne osebnosti.
 - Bolje je, če se iz množičnosti razvije individualizem.
11. Naši telesnovzgojni delavci so do danes že dosegli dokaj visoko stopnjo strokovne izobrazbenosti, a še vedno ni dovolj ustrezna njihova psihološka, pedagoška in širša kulturna izobrazba.
- Diletantizem in amaterizem v šolski telesni vzgoji je potrebno odpraviti.
 - Poleg strokovne izobrazbe se zavzema za poglobljeno psihološko, pedagoško in sociološko izobrazbo telesnovzgojnih pedagogov.
 - Telesnovzgojni delavec naj ima tudi kulturno širino. Premagali bomo nasprotje med telesno in duhovno.

■ Kje vidimo njihov pomen za današnji čas

Šolska športna vzgoja se je v preteklih letih razvijala in danes lahko govorimo o sodobnem in strokovnem poklicu športne vzgoje. Več dejavnikov je vplivalo na to, da smo področje šolske športne vzgoje v vseh teh letih razvijali in ga dvignili na razmeroma visoko raven. Zagotovo pa je kamenček v mozaiku te uspešnosti športne vzgoje v šolah prispevala tudi katera izmed tez dr. Franca Pedička. V tem vidim pomen njegovih tez za današnji čas. Kritike in slabosti takratne telesne vzgoje in primerjava z današnjim stanjem pomenijo, da smo



Marjan Plavčak med predstavitvijo.

Foto: Bogdan Martinčič

pri vsem dosedanjem delu izboljševali tisto, kar je bilo označeno, da bi moralo biti boljše. Oglejmo si Pedičkove teze skozi prizmo današnjega časa.

- Že sama opredelitev predmeta in postavitve cilje v učnem načrtu nam povedo, da je bil napravljen velik korak naprej. Menim, da ima naša šola precej jasne usmeritve in pri športni vzgoji postavljene cilje, ki jih dosegamo v času šolanja otrok. V sodobnem učnem načrtu imamo splošne cilje in nato še operativne cilje po triletnih osnovnošolskega izobraževanja. V opredelitvi predmeta pa so zajete stvari, ki lahko dajo odgovor na trditve v več tezah dr. Franca Pedička. Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu bio-psihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdo-

bijih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

- Šolska športna vzgoja se vse bolj umešča v šolski sistem. Ocenjevanje je enako za vse predmete. V predlogih sprememb zakonodaje se želi športni vzgoji, prav tako pa tudi drugim predmetom, ki imajo v poimenovanju svojega predmeta besedo vzgojni, odvzeti poudarek na vzgojni, saj so vsi šolski predmeti vzgojni in ne samo nekateri. Vendar pa je do prave enakovrednosti še daleč.
- Ocena nas z drugimi predmeti enači in nam daje občutek enakosti pomena šolske športne vzgoje. Seveda pa se zavedamo posebnosti športne vzgoje in to moramo pri našem delu upoštevati. Ko se otroci nekaj naučijo, lahko sami to povežejo, oblikujejo, sestavljajo v neko novo celoto.
- Otroka moramo najprej naučiti športnih vsebin, zatem pa lahko delo nadgrajujemo in povezujemo v obliki medpredmetnega povezovanja in šole v naravi. Osnovna šola pa mora po zakonodaji ponuditi šolo v naravi s poudarkom na plavanju in na zimskih dejavnostih. Kot smo že omenili, se praktično delo in teorija v športni vzgoji prepletata in običajno se teorija podaja ob praktičnem delu, ne ločeno od gibalnih aktivnosti otrok.
- Menimo, da ima športni pedagog precej svobode, da v praksi udejanja zahteve iz učnega načrta za športno vzgojo. Ima vrsto možnosti, da uporabi celo vrsto sodobnih metod poučevanja, da otroci naučeno uporabijo v različnih kombinacijah in z uporabo različnih sredstev, če se pri tem omejimo že samo na informacijsko komunikacijsko tehnologijo.
- Zagotovo teza o premalem demokratizmu in humanizmu danes ne drži, saj športni pedagog pri načrtovanju dela izhaja iz učenca ter njegovih sposobnosti in različnosti. Pri delu pa uporablja različne metode, da je delo pri uri športne vzgoje bolj aktivno. To pa tudi mora biti, da dosežemo vpliv na otrokov organizem.
- Učitelj pri svojem delu sledi izhodiščem, da je športna vzgoja sredstvo celostnega razvoja otroka in mladostnika ter da igra služi kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje. Športna aktivnost je protiutež sedečemu načinu sodobnega življenja, v katerem se otrok premalo giblje. Pri športni vzgoji otroka vzgajamo in

učimo, kako bo v vseh obdobjih svojega življenja bogatil svoj prosti čas.

- Menimo, da bi pri današnji športni vzgoji lahko včasih upoštevali kakšen rezultat v številkah in točkah več za vrednotenje celovitega dela otroka. Pri tem pa je treba gledati na otrokov individualni napredek. Zagotovo pa je športna vzgoja kot šolski učni predmet vpeta v vso birokracijo, ki je zahtevana pri vseh šolskih predmetih, in mislimo, da bi jo moralo biti manj. Pri športni vzgoji bi moral športni pedagog skrbeti za gibalne aktivnosti otrok, ki naj bi bile kakovostne in količinsko tako obsežne, da bi imele ugoden vpliv na otrokov razvoj.
- Tudi v današnjem času se zavedamo, da samo ukvarjanje s športom ni dovolj zato, da bi bil šport sam po sebi koristen. Z učenjem in vzgojo je treba prenesti vrednote v zavest otroka, kar mu bo kasneje koristilo v življenju.
- Menimo, da je ta teza v današnjem času manj pomembna kot v času delovanja dr. Franca Pedička, saj se nanaša tudi na politično ureditev. Če pa jo razložimo na način, kjer uporabimo njegov zapis, ki govori, da je primernejše, če se iz množičnosti razvije individualizem, pa pridemo do interesnih dejavnosti, oddelkov z dodatno športno ponudbo in šolskih športnih tekmovanj.
- Športni pedagogi so v današnjem času v lastnem izobraževanju zelo napredovali. V času študija pridobijo široka znanja, ne samo športna. Šolski sistem predpisuje visokošolsko oziroma univerzitetno izobrazbo za vse učitelje. Športni pedagogi se izobražujejo na stalnih strokovnih izobraževanjih in sodelujejo pri številnih projektih na nivoju države. A kot je veljalo v času dr. Franceta Pedička, lahko tudi danes rečemo, da je izobraževanje in dodatno izobraževanje nujno, saj gre razvoj na področju šolske športne vzgoje in sorodnih področij z veliko hitrostjo naprej.

■ Sklep

V tezah, ki jih je postavil dr. Franc Pediček, je zagotovo veliko resnice. Njegove teze obravnavajo tematiko, s katero se srečujemo tudi danes, in sicer na način, ki velja za današnje dni. Te teze so nam lahko izhodišče, ki ga je potrebno dopolniti in prenesti v današnji čas, pri razmišljanju o idejah in rešitvah določene problematike s področja šolske športne vzgoje. Pomen njegovih tez za današnji čas vidimo predvsem v tem, da ugotovimo, kaj smo od zapisa njegovih tez dosegli in kaj je

bolje ter kakšne so možnosti, da se stanje še izboljša, in dvignemo športno vzgojo še na višjo kakovostno raven. Ob prebiranju njegovih tez pa lahko s primerjavo stanja v praksi ugotavljamo, kaj vse se je že spremenilo na bolje od takrat, ko je dr. Franc Pediček objavil svoje teze. Prebiranje njegove literature ni zanimivo samo z vidika posebnosti jezika in terminologije takratnega časa, ampak nam daje v razmislek to, kako napredne poglede na svet je imel in kako bi nam njegovo razmišljanje pomagalo reševati zagate in težave tudi v današnjem času. Med športnimi pedagogi, tudi mlajšimi, dr. Franc Pediček ni neznanka. Prepričani smo, da smo s 23. Mednarodnim posvetom športnih pedagogov Slovenije in znanstveno strokovnim posvetom o

dr. Francu Pedičku uspeli njegovo delo in razmišljanje predstaviti širši strokovni javnosti. S tem pa smo dosigli, da se je védenje o njegovem delu in idejah razširilo in poglobilo.

■ Literatura

1. Pediček, F. (1970) *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*.
2. Kovač, M. (2011) *Učni načrt: program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
3. Berčič, H. (2010) Dr. France Pediček in njegov prispevek k bogatenju športa, športne vzgoje in športne kulture Slovencev. V *Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije str. 21–25*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Marjan Plavčak, prof. športne vzgoje
marjan.plavcak1@gmail.com



Milan Hosta

Kratek pogled na Pedičkove »Poglede na telesno vzgojo, šport in rekreacijo«

Izvleček

Ob prebiranju Pedičkovega dela mi je bilo žal, da nisem resneje preštudiral njegovo naslovno delo pred doktorsko dizertacijo. Morda niti ne bi zelo drugače napisal, kar sem, bi pa zagotovo dal lahko dodatno težo določenim argumentom. Gre za obširno interdisciplinarno teoretsko delo, prvo te vrste v takratni Jugoslaviji, ki je zaradi svoje temeljne filozofsko-pedagoške narave še danes aktualno branje. Ne samo, da je dr. Pediček zelo sistematično zastavil študij telesne vzgoje, rekreacije in športa, temveč je s široko konceptualizacijo in s senzibilnostjo za bio-politično in pedagoško vrednost športa vizionarsko utemeljil še danes aktualne probleme. Še dodatno vrednost pa dobi branje Pedička danes, saj se spet kaže aktualnost marksistične misli, ki je takrat prežemala naš družbeni prostor na vseh področjih današnjega družbenega angažmaja, vključno s premislekom o vlogi športa v sodobni družbi.

Kar danes vse prevečkrat pogrešamo pri mnogih študijah športa, je uvodna terminološka, konceptualna in filozofsko-antropološka orientacija. Namreč, *šport* je integrativen pojem, ki vključuje mnoge spreminjajoče se prakse ljudi. Zato kar na splošno govoriti o športu in se hip zatem vrednostno opredeliti, da gre za dobro ali škodljivo početje, ni primerno akademskemu pristopu. Standarde odličnosti pri tem lahko vsaj v slovenskem športoslovju pripišemo dr. Pedičku in kasneje dr. Kristanu. V tem duhu je dr. Pediček najprej seciral pojem *telesna kultura*, za katerega meni, da je ponesrečena izpeljanka iz sovjetske *fizičeske kulture*, saj gre za sintagmo, ki označuje sredstvo za komunistično vzgajanje ljudi za delo in obrambo (str. 18) in ne zadovolji potrebam po celovitem pomenskem polju, ki bi vključeval tako raziskovalni predmet, razpršeno vsebino in nenazadnje tudi dovolj jasno umestil »telesno« kulturo znotraj obče kulture. Dr. Pediček se pri tem opre tudi na občutke neustreznosti in nezadostnosti, ki jih izražajo strokovnjaki, ki

Brief view of Pediček's "Views of physical education, sport and recreation"

Abstract

When I read Pediček's work I regretted I had not delved into his title work before I wrote my doctoral dissertation. Perhaps I would not have written it very differently but I would undoubtedly have given additional weight to some arguments. His book is a comprehensive interdisciplinary theoretical work, the first of its kind in the then Yugoslavia, which still makes for topical reading due to its basic philosophical-pedagogical nature. Not only did Dr Pediček very systematically structure the study of physical education, recreation and sport but, in a visionary way, he also substantiated the problems that are topical today through a broad conceptualisation and sensibility for the biopolitical and pedagogical value of sport. Today, the readings of Pediček acquire additional value as the Marxist thought that pervaded our social environment at the time has again become relevant in all fields of social engagement, including a consideration of the role of sport in modern society.

so sam pojem vpeljali v slovenski prostor, a ga morajo vedno znova braniti in pojasnjevati. Nekaj podobnega se nam danes dogaja s športom, kajne. Vedno znova moramo pojasnjevati na kaj točno mislimo, ko rečemo šport; gre za vzgojni vidik, za poklic, za gladiatorstvo, za poduhovljeno jogo, sprehod ali igro?! Več kot očitno je, da je jezik gibljiv in prilagodljiv pojav in taka je tudi človekova narava. Zato nikoli ne bomo mogli ujeti telesne dejavnosti v hermetično zaprto terminološko strukturo, kot je to po Pedičku poskusil še dr. Kristan. Vsekakor pa nam ti poskusi vselej prinesejo večjo natančnost, kajti zadetek v polno tu ni mogoč, saj je že Aristotel utemeljil (danes mu pritrujejo tudi v kvantni bio-fiziki), da lahko pri človekovih dejavnostih namen posameznika obrne vse skupaj na glavo. Pa vendarle, če zaključimo z uvodno mislijo, se vsaj za akademski prostor spodobi, da imamo stvari popredalčkane, in konsenz, ki ga pri tem ponuja dr. Pediček, je tudi meni blizu – telesna vzgoja, rekreacija in šport.

Uvodoma sem že izrazil obžalovanje, da mi v času doktorskega študija ni prišla v roke Pedičkova misel. Eden od razlogov za to je, da sem se zavestno usmeril v prenos dognanj s področja filozofije športa v anglosaksonskem svetu k nam. Dejstvo namreč je, da je filozofija športa v teh deželah bolj razvita in so zato aktualne teme veliko bolj poglobljeno razdelane, kot pa je to najti v slovenski športni stroki. Če primerjam knjigo dr. Pedička s primerljivimi teksti tistega časa, pa lahko z gotovostjo trdim, da gre za eno od bolj sistematiziranih in poglobljenih strokovnih del, ki sodijo v vrh takratne filozofsko-pedagoške športne misli.

Širina misli, ki jo dr. Pediček nastavi v prvem delu, govori predvsem o njegovi širini znanstvenega duha in humanistične osti. Zunanja in notranja protislovja problematike, ki jih kot temeljno gibalno misli položi pred bralca, zajemajo naslednje: zaostajanje teorije za prakso, delo – šport, telo – duh, volonterstvo – strokovnost, študijski program in učni načrti – potrebe življenja, pedagoško – raziskovalno delo, znanstveno-raziskovalno – dispanzersko-posvetovalno delo, številka – človek, kapitalistično – socialistično, naše – tuje, staro – novo, družba – športnik, oblika – vsebina, humanizacija – dehumanizacija, umska vzgoja – telesna vzgoja, ocenjevanje telesa – ocenjevanje človeka, svobodnost – organiziranost, rekreacija – delo itd. Do vsega tega je dr. Pediček zavzel argumentirano stališče in s tem dodobra učvrstil temelje za humanistično misel v športu, ki je vseskozi ogrožena s strani pretirane biologizacije športne znanosti.

Posebno filozofsko težo opusu dr. Pedička daje utemeljevanje kodifikacije športne morale, ki je še danes aktualen akademski in tudi čisto praktični izziv na ravni delovanja trenerjev v športnih klubih. Marksistična misel govori o proizvodnih odnosih in o odtujitvi/alienaciji delavca od produkta, ki je posledica delitve dela. Kapitalistična industrija športa je dobila veter v jadra že v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je vizija P. De Coubertina o religiji atletizma zacvetela v obliki boja za politični prestiž na globalni ravni s pomočjo vse bolj prisotnih medijev v vsakdanu delavca. Vse to in še več je potisnilo etična vprašanja o športu v ospredje. Tudi na tem polju dr. Pediček zavestno ohranja svojo interesno širino, saj obravnava etične dileme tako na področju telesne vzgoje, kjer so bolj pedagoško obarvane, kot na področju rekreacije, kjer se odpira vprašanje reprodukcijskih zmogljivosti zgolj zaradi izčrpavanja delovne sile ali tudi kot pristno re-generativno in re-kreativno razvedrilno početje posameznika.

Vsekakor pa je potreba po kodifikaciji športne morale najbolj izražena pri športu, kjer je glavni motiv rezultat. Gre za tekmovalnost, kjer daje pozitivni etični pečat človekovi zavestnosti šele kvaliteta njegove hotenosti, kot bi rekel dr. Pediček. In ravno za to kakovost ustvarjalne hotenosti lahko 40 let za Pedičkom ugotovimo le to, da ji še vedno dajemo premalo pozornosti. Namreč, kot navaja in ker je šport v tej domeni produktivna

dejavnost in s tem podrejen ekonomsko-utilitarni logiki, preneha biti resnični šport (str. 321). Zato se zavzema za odkriti profesionalizem in iskreni amaterizem. Le tako namreč meni, da je moč ohraniti moralnost v športu, ki jo po potrebi lahko tudi kodificiramo. Zanimivo pa bi bilo prisluhniti Pedičku, če bi vedel, kam bo pripeljala kodifikacija etike na področju boja proti dopingu. Po mojem osebnem občutku in toku misli, ki ga goji v knjigi, bi najbrž šel v podobno smer, kot gre danes dr. Kreft (knjiga »Levi horog«), ki se sprašuje o smiselnosti boja proti dopingu, ki športnika obravnava kot komoditeto, kot material, ki seveda nima in niti ne more imeti človekovih pravic.

V kontekstu etičnih dilem, ki jih dr. Pediček obravnava, bi izpostavil še eno od »večnih« vprašanj s področja šolske telesne (danes športne) vzgoje: ocena da ali ne. V svojih enajstih tezah o šolski telesni vzgoji dr. Pediček odpre temeljne ideološke postavke za telesno vzgojo. In eno od teh je seveda ocenjevanje. Še preden se poglobi v argumentacijo, bralcu zastavi pomembno vprašanje (str. 72): »In katera zasnova šolske telesne vzgoje je za sodobnega šolskega otroka subjektivno privlačnejša pa tudi zgodovinsko-družbeno bolj upravičena in pedagoško bolj nujna v ritmu sodobnega življenja ter razvoja: prakticistično-intelektualistična, pri kateri prevladujejo utilitarni cilji (...), ali pa ekspresivno-rekreativna, pri kateri so v osredju bolj idealni cilji: svobodno izražanje samega sebe, svojih darov, sposobnosti in lastnosti, tekmovanje s samim seboj, svobodna sproščenost in rekreativnost?« Odgovor je na dlani. Če naj šola uči za življenje, potem je treba slediti idealnim ciljem, ki jih ponuja ekspresivno-rekreativna verzija. Če pa, in tako se je zgodilo, prevlada utilitarni um kratkega dometa, dobimo športno vzgojo, ki vzgaja za šport in meri uspešnost z metri, kilogrami, sekundami in ocenami.

Prav je, da dediščino dr. Pedička, njegove *Pogleda na telesno vzgojo, šport in rekreacijo* postavimo prioriteto na seznam obvezne literature za študente. Ne samo, da gre za pomemben razvojni korak domače humanistične misli o športu, gre za osnovno orientacijo na področju našega delovanja, ki jo ponuja. In prav je tudi, da ohranimo polemični pristop k odprtim vprašanjem in novim izzivom, ki jih športna kultura, vključujoč telesno vzgojo in rekreacijo, vsak dan prinaša v strokovno obravnavo.

Ob koncu bi se rad zahvalil dr. Berčiču, na pobudo katerega sem vsaj malo globlje spoznal Pedičkovo misel, kar se za predavatelja na področju filozofije športa vsekakor spodobi. In žal mi je, da dr. Pediček ni dlje časa deloval in predaval na osrednji slovenski akademski instituciji za telesno vzgojo, šport in rekreacijo, saj bi zagotovo še poglobil razmislek in s tem vplival tudi na bolj osmišljeno delo v praksi.

dr. Milan Hosta
SPOLINT, Inštitut za razvoj športa
milan.hosta@spolint.org



Rajko Šugman

Moji spomini na profesorja Franca Pedička

Izvleček

Vabilo na znanstveno-strokovni posvet o prof. dr. Francu Pedičku in športni kulturi Slovencev je svojevrsten izziv s tremi možnimi pristopi: (1) lahko bi razpredal misli o prof. Pedičku kot osebnosti, (2) razpravljal o športni kulturi Slovencev ali (3) analiziral vpliv prof. Pedička na športno kulturo Slovencev danes. Odločil sem se za prvi pristop, saj je bila to tudi želja organizatorja. Po drugi strani nimam dovolj relevantnih podatkov, da bi lahko na znanstveni podlagi razpravljal o drugem in tretjem pristopu, za kaj takega je tudi čas od sklica do izvedbe posveta prekratek. Športna kultura Slovencev in Pedičkov vpliv na športno kulturo Slovencev danes sta poleg tega tudi bolj v pristojnosti športnih sociologov in psihologov. Če bi skušal omenjena sklopa sam razčlenjevati, bi bila to popolna špekulacija, ki ne bi prinesla nobenih dejstev za znanost. Zato bo moj prispevek izključno poljudno strokoven, brez raziskovalne metodologije in navajanj virov, ki jih zahteva znanstveni pristop.

My memories of Prof. Franc Pediček

Abstract

The invitation to a scientific-expert conference on Prof. Dr. Franc Pediček and the sport culture of Slovenians is a special challenge involving three possible approaches: I could (1) deliberate on Prof. Pediček as a person; (2) discuss the sport culture of Slovenians; or (3) analyse the influence of Prof. Pediček on the sport culture of Slovenians today. I decided on the first approach since this was also the wish of the organiser. On the other hand, I do not have enough relevant information allowing me to scientifically discuss the second and third approaches and there was also not enough time from the invitation to the implementation to do such things. The sport culture of Slovenians and Pediček's influence on the sport culture of Slovenians today are more in the domain of sport sociologists and psychologists. If I had attempted to analyse the two approaches, it would have been complete speculation that would not contribute any new facts to science. Therefore, my contribution will be of a popular-scientific nature, lacking all the research methodology and a list of sources as required in a scientific approach.

Da ne bi bilo nesporazumov, moram uvodoma poudariti, da sem prof. Pedička cenil in ga še vedno izjemno cenim. Kot osebnost in kot pisca številnih del, zlasti s področja pedagogike, ki je bila jedro njegovega strokovnega in znanstvenega delovanja. Strinjam se z mislijo, ki jo je ob Pedičkovi smrti zapisal dr. Zoran Jelenc, da je bil „pedagog z vsem svojim srcem in dušo“. To je mogoče potrditi z obsežnim opusom Pedičkovih del, navedenih v Cobissu, obenem pa tudi z vsemi tistimi deli, ki omenjajo (kot geslo) dr. Franca Pedička (glej *Kdo je kdo za Slovence*, 1993, str. 173; *Enciklopedija Slovenije*, 1994/8, str. 293; *Osebnosti* 2008, str. 810).

Človek dobi občutek, da so avtorji tekste o Pedičku prepisovali, poleg tega so njegovemu delu v športu namenili premalo pozornosti. Celotno Pedičkovo najpomembnejše delo na področju športa najdemo med 'nerazporejenimi teksti Cobissa'. Mar si glede na svoj opus pedagoških del ni zaslužil obsežnejšega zapisa? Za nameček so vsi citirani viri o Pedičku izšli šele po

osamosvojitvi Slovenije! In še: kadrovska služba naše fakultete mi je sporočila, da o Pedičku v arhivu ni nobenega dokumenta! Zanimivo!

Pedička sem kot študent druge generacije Višje šole za telesno vzgojo spoznal že v prvem letniku, torej v šolskem letu 1954/55, ko nam je predaval občo psihologijo, kasneje tudi občo pedagogiko in nekaj mladinske psihologije. O športni psihologiji in znanstveno-raziskovalnem delu (vem, da je o tem predaval mnogo kasneje drugim generacijam) nisem od Pedička slišal niti besede. Od takrat bo kmalu preteklo 60 let in vendar se spominjam, da je imel izborni jezik in da je bil izjemno kultiviran človek. Prišel je v 'drvarnico' (tisti učilnici na Taboru nismo rekli drugače), se usedel za mizo, odprl svojo torbo, si obrisal očala, pogledal študente izpod očal in začel predavati.

Pediček je bral iz svojih zapiskov in le tu in tam je pogledal po učilnici ter komentiral kakšno svojo misel.



Dr. Rajko Šugman med razpravo.

Foto: Bogdan Martinčič

Mi, nadobudni mladi študenti, pa smo pisali kot 'norci,' dokler nismo končno obupali in naložili kolegici Neži Černe (por. Novak, telovadka, olimpijka v Londonu leta 1948), naj si zapiše vse, kar bo govoril profesor. To je z velikim veseljem storila in po predavanjih, očitno doma, izdelala zapiske, ki je bil vsem nam izjemen študijski pripomoček. Ne spominjam se, da bi študenti med predavanji s profesorjem kdaj razpravljali o kakšnem problemu ali dilemi. A ničesar slabega nisem videl v takem Pedičkovem podajanju učne snovi; tudi mnogi univerzitetni učitelji na drugih fakultetah (akademiki, svetovni priznani strokovnjaki ipd.) so predavali tako, da so brali iz svojih knjig, pa vendarle so bili svetovno priznani znanstveniki in profesorji. Tak način predavanj je poznal tudi akademik dr. Anton Trstenjak, s katerim sva se veliko pogovarjala o športu in tudi o predavanjih.

Razumljivo je, da so tudi ti prvi zapisi Pedičkovih predavanj našli mesto v njegovih kasnejših treh knjigah *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Vem, Pediček je v času službovanja na Višji in zatem na Visoki šoli zelo spremenil podajanje učne snovi. To trdim tudi iz lastnih izkušenj, saj sem bil kot delavec na Okrajni zvezi za telesno kulturo Ljubljana in kasneje na Šolskem centru za telesno vzgojo odgovoren za šolanje in strokov-

no izpopolnjevanje trenerjev in kadrov drugih profilov. Profesor se je rad odzval mojim vabilom, zato je velikokrat predaval pod borovci v taboru zveze oziroma centra v Rovinju. Še danes ga vidim, kako poskuša na koncu dolge zelene mize ali naslonjen na bor mladim 'vcepiti' nekaj svojih pomembnih pogledov na šport. Mislim, da vsi niso doumeli njegovih misli; tečajniki so bili premladi za profesorjeva globoka razglabljanja. Ko sva o tem govorila, mi je odvrnil v zanj značilnem pedagoško-filozofskem slogu: „Morda pa bo vendarle komu kaj ostalo!“

S profesorjem sva se dobro razumela in med nama ni bilo nobenih 'trkov', saj (naj to ne zveni neskromno) sem dobil pri njem zelo visoke izpitne ocene. Morda je bilo moje znanje tudi posledica dejstva, da sem končal učiteljske, kjer so mi pedagogiko in psihologijo 'vcepili' kot najpomembnejšo učno snov (med drugimi sem poslušal tudi znamenitega dr. Gustava Šiliha). Morda je bil prav to razlog, da sva z dr. Pedičkom drug drugega spoštovala in mnogo let kasneje tudi osebno sodelovala.

Moja najpomembnejša srečanja s profesorjem segajo na popolnoma drugo področje: na sestankovanje tako imenovanega Sveta višje in kasneje nekaj časa tudi visoke šole. Kolegi so me izvolili v ta svet, da bi zastopal

naša skupna študentska stališča v organu, ki naj bi na 'šoli' odločal o vsem. Bil sem 'zelenec', kot bi danes rekli, in sem modra razglabljanja učiteljev največkrat le poslušal. V razpravah med njimi sem čutil iskrice v zraku, kajti na eni strani je s svojimi stališči izstopal Pediček (največkrat se mu je pridružil dr. Alojzij Šef, tu in tam pa tudi prof. Drago Ulaga), na drugi strani pa so bili vsi drugi. Dolgo časa nisem dojel te 'igre', ki pa je vendarle imela še kako velik vsebinski pomen. Po mnogo letih sem razvozlal takratne njihove trke.

Za kaj je šlo? Vsi učitelji, ki so sodelovali v razpravah na sejah, so izhajali iz srednje fizikalne šole. Imeli so dokončano kvečjemu beograjsko Visoko šolo za telesno vzgojo, mnogi še manj. V tem zboru sta izstopala dva: Pediček in Šef (vloga Draga Stepišnika kot zgodovinarja se mi ni zdela tako pomembna), ki sta prihajala z drugih fakultet (filozofske in medicinske!). Včasih je bil 'spopad' hud, kar smo občutili zlasti študenti, ker so mnogi učitelji menili, da smo študenti še dijaki srednje fizikalne šole, in niso bili sposobni narediti miselnega preskoka niti v predavanjih niti v odnosu do študentov. Ne gre pozabiti, da je bil pri nas v tistem času še kako prisoten 'sokolski' sistem, ki je 'padel' šele šest let kasneje na I. kongresu telesne kulture. Pediček (namenoma ne govorim o nazivih, ker ne vem, kakšne nazive so učitelji v tistem času imeli) se je zavzemal za poglobljeno učno snov, obogateno z mejnimi področji športa, starejša generacija učiteljev (na podlagi učenja v srednji fizikalni šoli) pa za dril, za prakso, telovadbo v starem pomenu besede.

Pedičkove besede so bile naravnane tudi v smer bodoče visoke šole in na začetek raziskovalnega dela, brez katerega višja šola pač ne bo prerasla v visoko šolo oz. fakulteto. Večkrat je omenjal psihološko metodologijo raziskovalnega dela, ki je v tistih časih prevladovala. In kot sem že zapisal: v tistih letih po drugi svetovni vojni nisem dojel vseh teh nasprotij, ker sem sam imel premalo znanja o tem. Šele mnogo kasneje sem razu-

mel vsebinski in konceptualni pok. Pedičkove misli so se uresničile mnogo kasneje, sam pa je po nekaj letih predavanj na visoki šoli to šolo zapustil in nikoli več ni prestopil praga te stavbe (kot še dva druga učitelja ne!). Posvetil se je svoji največji ljubezni – pedagogiki.

In kaj je meni osebno dal Pediček? Veliko spoznanj za življenje; med vsemi pa mi je za vedno ostal v spominu njegov stavek, ki sem ga več kot 25 let dela na fakulteti vsako študijsko leto ponovil študentom prvega letnika. Parafraziram: „Ne hodite skozi življenje kot fijakarski konji. Na svetu je še veliko stvari, ki jih tudi kot bodoči športni pedagogi morate spoznati in uveljaviti.“ Meni, ki sem sicer zrasel v nekem popolnoma drugem kulturnem okolju (kot je šport), je le izostril pogled na kulturo v najširšem pomenu besede. In ko se sprehajam po Grabnu in Hoffburgu ter gledam kočijaže ter 'fijakarske konje', ki drug za drugim stojijo in vidijo le v eno smer, se vedno spomnim na Pedička. Ali bo tudi moj nasvet študentom prvega letnika obrodil sadove? Ne vem, ali sem k temu sam kaj pripomogel, sem pa vedno zelo vesel, ko me v kateremkoli hramu kulture pozdravi mlajša oseba. Nisem si zapomnil obrazov vseh svojih nekdanih študentov, vendar vem, da so bili prav ti verjetno nekoč navzoči na moji prvi učni uri. In še posebej sem vesel, če so ti študenti prihajali s podeželja, kjer niso imeli možnosti za takšno kulturno udejstvovanje, kot ga nudi Ljubljana.

Razmišljam, v čem je najpomembnejši prispevek Pedička, ki ga je dal (ob predavanjih, svojem delu in knjigah) študentom? Prepričan sem, da pri bodočih športnih pedagogih ni razmišljal le o njihovem delu pri razvoju (dvigu) splošne športne kulture Slovencev. Mislim, da je razmišljal mnogo širše – filozofsko in vizionarsko. Njegovi študenti naj bi sami s svojim delom, širokim znanjem in bogato dejavnostjo v družbi prispevali k uveljavitvi športa kot splošne kulturne vrednote naroda. To sem poskušal vse svoje življenje uresničevati tudi sam in tako odpravljati tabuje morebitnih fijakarskih konjev ter prenašati Pedičkovo misel iz roda v rod.

dr. Rajko Šugman, redni prof. v pokoju
Zaslužni prof. Univerze v Ljubljani
rajko_sugman@t-2.net



Viktor Krevsel

Dr. Franc Pediček – naš učitelj

Izvleček

Zgodovina Fakultete za šport v Ljubljani ima iz časa svojega nastajanja bleščeče strani in tudi sive lise. Ena takih sivih lis je obdobje, ko je na takratnem Inštitutu za telesno vzgojo (ITV) kot profesor psihologije in pedagogike sodeloval ter aktivno deloval profesor Franc Pediček. Leta 1955 sem se vpisal na takratni Inštitut. Študentom so ob vpisu zagotovili, da bo v času njihovega šolanja inštitut postal visokošolska ustanova. Indeks Inštituta za telesno vzgojo dokazuje, da je prof. Pediček predaval v prvem semestru dve uri psihologije na teden, v drugem semestru pa še dve uri pedagogike.

Ko je prišel na šolo prof. Pediček, so mnogi 'prijatelji' potrebovali pomoč strokovnjaka, ki je imel klasično izobrazbo, obvladal filozofijo, psihologijo, pedagogiko in metodologijo ... Do vseh je imel enako zahtevo: doktorat naj ustreza akademskim standardom. To so bile preresne zadeve, zato so se kmalu začele težave. V tem najbolj burnem obdobju sem bil študent in predsednik združenja študentov, zato o tistih dogodkih nekaj vem. Izgubili smo status visokošolskega študija. Študenti smo prekinili študij, se zaposlili in ob delu deset let kasneje diplomirali na Visoki šoli za telesno kulturo (VŠTK). Eden redkih predavateljev, ki je bil na strani študentov, je bil prof. Pediček. V bitki s porajajočim se kineziološkim lobijem je izgubil bitko in se poslovil. Postal je direktor na Pedagoškem inštitutu. Tam je plodovito ustvarjal do upokojitve, mi pa smo brali njegove knjige.

Rad se spominjam enkratnih vaj in predavanj takratnih profesorjev. Profesor sabljanja nas je učil mojstrov in vrlin, ki jih borec potrebuje v viteškem boju (etos). Profesor akrobatike nas je naučil pretvarjati napor v lepoto (estetika). Profesor psihologije in pedagogike pa nam je dal vse, kar potrebuje pedagog v procesu vzgoje, ter znanje in vedenje o tem, kako vzgojen mora biti športnik. Profesor Franc Pediček je bil med predavatelji največji vizionar, čeprav ni bil poklicni športnik. Razumel

Dr Franc Pediček – our teacher

Abstract

The history of the Faculty of Sport in Ljubljana has some shiny and also grey spots in the period of its establishment. One of such grey spots is the period when Prof. Franc Pediček worked as a professor of psychology and pedagogy and was actively engaged at the then Institute of Physical Education (ITV). In 1955 I enrolled at the then Institute. When students enrolled, they were promised that during their schooling the Institute would be transformed into a higher education institution. The index of the Institute for Physical Education proves that Prof. Pediček delivered two lectures of psychology per week in the first semester and another two lessons of pedagogy in the second semester.

je športno dušo študentov in jih znal prepričati, da je vredno živeti za narodov blagor. Takratni študenti smo se zastrupili z virusom ustvarjalnosti. Športu smo služili vse življenje.

Po petdesetih letih smo se srečali nekdanji študenti Inštituta za telesno vzgojo. Na osnovi globljega premisleka smo ugotovili, da so bili nekateri naši predavatelji izjemni športni pedagogi. Takratni študenti ITV smo sledili tistim, ki so bili naš vzor. Prvi med njimi je bil tudi prof. Pediček. Njegovi simpatizerji smo leta 2005 organizirali srečanje ob petdesetletnici vpisa na Inštitut. Prisotni smo bili: Anton Adamič, atlet in odbojkar iz Kočevja; Jana Bručan, pedagoginja in ritmičarka iz Kamnika; Božidar Bučar, dolgoletni plavalni trener in funkcionar iz Ljubljane; Živka Čibej, športna pedagoginja in smučarska učiteljica iz Logatca; Milan Hlupič, športni pedagog in telovadec iz Ptuja; Viktor Krevsel, pedagog in odbojkar iz Žirovnice; Edo Mihelčič, pedagog in telovadec iz Dolskega; Mik Pavlovič, pedagog in košarkar iz Maribora; Janez Pogačar, pedagog, stomatolog in atlet iz Ljubljane; Tinček Rozman, pedagog, pedagoški svetovalec, državni prvak v dviganju uteži; Božo Sotlar, pedagog in rokometaš iz Trbovelj, ter Zofka Udir, pedagoginja iz Škofje Loke. Opravičil se je Jože Zupančič, pedagog in košarkar iz Ljubljane. Vsi smo bili enotni, da

bi se za ta lep poklic ponovno odločili, če bi se spet rodili. Obudili smo veliko spominov na lepe in tudi težke čase, ki smo jih med študijem preživel skupaj.

Sošolca in prijatelja Jožeta Zupančiča – Župo sem poklical po telefonu in ga vprašal, kaj meni o doprinosu naših učiteljev k naši strokovni omiki. Omenil je, da je bil profesor Pediček njegov najljubši profesor in bi mu dal najvišjo možno oceno. Profesor Pediček je pri občih psihologiji naredil najboljši možni vtis na nas študente. Prvič smo slišali velike stvari, kot so človekove gibalne potrebe. Spregovoril je o motivih, interesih posameznikov in kolektivov ter o vrednotah in vrlinah športnega pedagoga. Pogovarjali smo se o sposobnostih trenerja, o temah in dilemah tedanjega časa. Debatirali smo o tem, kaj je revolucija in kaj je reforma, kaj je mojster in kaj je mediokriteta, kaj pomenijo učenje, šolanje in vzgajanje, razpravljali smo o razliki med idejo in ideologijo, o tem, kaj je splošnost in kaj reprezentativnost, kaj je materializem in kaj idealizem, kaj je logos in kaj pragma. Veliko smo govorili o namenskosti, smotrnosti, ciljnosti in operativnosti treninga, pa tudi o profesionalizmu in amaterizmu v olimpijskem gibanju, o svetosti in profanosti športa. Profanost je bila za prof. Pedička banaliziranje, medtem ko je bila stroka zanj svetinja. Zaradi tega so začeli nastajati konflikti in napetosti med lobiji in klani, ki delujejo še danes. Prof. Pediček je raziskoval športno dušo športnikov. Veda, ki je združila dušo in telo športnika, naj bi bila športna psihologija, ki je danes zelo moderna.

Jože Oblak se je vpisal v prvi letnik VŠTK pred letom 1960. O profesorju Pedičku govori samo v presežkih. Po njegovem mnenju je bil profesor izredno 'korajžen'. V njegovem letniku se je zgodilo, da je prof. Pediček ustvarjalnost poznal manj kot akademik dr. Anton Trstenjak, zato je študente odpeljal v ljubljansko stolnico, kjer so poslušali predavanje o psihologiji ustvarjalnosti, ki ga je imel svetovno znani dr. Trstenjak; on se je poglobil v človeško dušo in medosebne odnose slovenskih ljudi. Oblak danes meni, da je bilo tako početje prof. Pedička dokaz civilnega poguma. Stroka mu je bila bolj pomembna kot ideologija. Kolega Jože Oblak pravi, da je Pediček vrhunske športnike na izpitih spoštoval, se z njimi spustil v sproščen pogovor in spraševal tudi kaj takega, kar ni bilo v učnem načrtu.

Srečal sem upokojenega trenerja olimpijcev Janeza Šmitka, ki je pripravljaval slovenske smučarje za olimpijske igre v Torinu. Vprašal sem ga, kakšno je njegovo mnenje o dr. Pedičku. Brez pomisleka je povedal, da je bil najboljši profesor, kar jih je imel. Dejal je, da se je v letniku odločno uprl proti intrigi, ko so začeli zbirati

podpise proti dr. Pedičku. Šmitek se spominja tudi izpita, na katerem ga je Pediček spraševal o Makarenkovi Pedagoški poemi.

Leta 1958 sem na Osnovni šoli Borisa Kidriča v Savskem naselju honorarno poučeval telesno vzgojo. Prof. Pediček je imel predavanje za učiteljski zbor o aktualnih problemih vzgoje. Osnovna šola Borisa Kidriča v Savskem naselju je bila takrat brez telovadnice, mladinske klope pa so pričele z nasiljem v naselju. Pred predavanjem sem šel pozdravit svojega profesorja. Prosil me je, naj ne bom na predavanju, ker sem tako ali tako slišal že vse, kar namerava povedati učiteljskemu zboru. Pri svojem delu sem s pridom uporabljal napotke prof. Pedička. Prav na tej šoli brez telovadnice so učenci na osnovnošolskem tekmovanju osvojili tretje mesto v ljubljanskem okraju. Razlog je v tem, da nas je profesor prepričal o gibalnih potrebah, motivih, interesih učenec, ki so šport dojeli kot vrednoto.

Prof. Pediček se je dobro zavedal manipulacij s športom, ob športu in v samem športu, zato je napisal etični kodeks. Šlo je za pedagoški in športni etos. Vsi nekdanji Pedičkovi študenti smo upokožitev pričakali kot športni pedagogi, zaposleni v osnovni šoli, srednji šoli ali na univerzi. Ves svoj aktivni športno-pedagoški staž smo se držali nasvetov in načel, ki smo jih dobili pri prof. Francu Pedičku. Športu smo služili z ljubeznijo. Vsak izmed mojih sošolcev bi lahko spisal svojo zgodbo o tem, kako je pretvarjal teorijo prof. Pedička v prakso. On nas je prepričal, da smo se vrnili k osnovam olimpijskih načel. Besede *duhovno bogastvo, moralna čistost in gibalna popolnost* so postale izziv za prave športne pedagoge. Rek *Zdrav duh v zdravem telesu* smo slišali od njega vsak dan. Pediček je z dušo in telesom živel za slovensko stroko in šport. Pri vodenju vrhunskih ekip in reprezentanc me je še posebej zanimala duhovna stran priprave posameznega igralca. Na vsakem treningu sem si vzel čas za kratek pogovor z varovanci.

Profesorju Pedičku gre velika zasluga, da nas ni opozarjal samo na 'fizis', temveč tudi na 'dušo'. Verjeli smo v svojo moč, vse smo spoštovali, nikogar pa se nismo bali. Dr. Pediček nas je zelo zgodaj opozarjal, da je konkurenca v svetu globalna in da je treba delovati tudi lokalno. Domoljubje je bilo zanj svetinja, šport pa bolj religija kot ideologija. Generacijam športnih pedagogov gre zasluga, da so naučili narod gimnastike, smučanja, gornišstva, športnih iger in zmagovanja.

Kot nekdanji profesor na Fakulteti za šport bi si dr. Franc Pediček zaslužil posthumno rehabilitacijo za prispevek



Foto: Bogdan Martinčič

Mag. Viktor Krevsel med razpravo.

na področju športne znanosti, psihologije in pedagogike v športu.

V luči Pedičkovih izhodišč je Viktor Krevsel v šestdesetih letih napisal odmeven članek **o športni rekreaciji v delovnem okolju** oziroma o delavskem razvedrilu. Ker je tesno povezan s Pedičkovimi pogledi v takratnem času na omenjeno problematiko, ga ob zbranih prispevkih s posveta in spominih na prof. Pedička posebej objavljamo.

Takole je zapisal kolega Krevsel:

Človeška zavest s težavo sledi vsem spremembam, ki se vrstijo v naglici druga za drugo.

V času zadnjih dveh generacij se je tudi pri nas mnogo spremenilo. Naštejmo samo nekatera dejstva:

- Uveden je bil osemurni delavnik (zato imajo ljudje tudi prosti čas).
- Proizvodni proces se je izpopolnil v smislu mehanizacije (vloga mišičnega dela postaja manjša, povečana pa je vloga osrednjega živčnega sistema).
- Ljudje zapuščajo podeželje in se selijo v mesta in industrijska središča.

- Pospešen je celotni družbeni razvoj (delavec ni samo proizvajalec, temveč tudi upravljavalec).

Različne komponente tega razvoja so spremenile pogoje in način vsakdanjega življenja. Civilizacija človeku sicer pomaga, da se je razvil kot družbeno bitje, hkrati pa ga odmika od naravnega načina življenja. Danes že mnogo vemo o zdravem načinu življenja, dela, počitka in prehrane. To znanje pa pomeni za družbeno zaveznega človeka obveznost, da živi in tako preživi svoj prosti čas, da bo vselej polnovreden in družbeno koristen. Če bi bolj upoštevali izsledke znanosti, bi bilo tudi iz ekonomskega stališča veliko bolj pravilno sistematično gojiti preventivo kot kurativo. Tako bi socialne dajatve npr. v veliki meri znižali, če bi skrbeli za to, da bi si ljudje v prostem času lahko privoščili kaj več sonca, zraka, vode, pravilne prehrane in gibanja. Skratka, da bi poskrbeli za učinkovite metode dela in počitka, ki so jih že sprejele vse družbe z visoko razvito industrijo.

Pri nas je žal še vedno poskrbljeno le za delo, nič ali zelo malo pa storjeno za počivanje, ki je sestavni del uspešnega dela. Vse premalo smo napravili za to, da bi se ljudje lahko zbirali v prostem času na kopališčih, smučiščih, igriščih, po knjižnicah, gledališčih, koncertnih

dvoranah itd., ne pa npr. v gostilnah, ki so žal ponekod še edino shajališče delovnih ljudi. Marsikdo bi lahko zanikal umestnost takega gledanja, toda taka stališča nikakor niso stvar posameznih fanatikov, temveč zakonitost družbenega razvoja in znanstvenih dognanj. Kot primer bi lahko navedli, da je v ZDA delavsko razvedrilo – industrijska rekreacija že dobila obseg množičnega gibanja, saj so uvedli rekreacijo že v 20.000 podjetjih.

V tovrstno organizirano dejavnost je zajetih 24 milijonov zaposlenih ljudi. V ta namen dajejo

podjetja 163 milijonov dolarjev letno. V zadnjem desetletju so se v raznih državah v zvezi z industrializacijo pojavili podobni problemi. Zato je organizacija Združenih narodov za prosveto in kulturo UNESCO sklicala mednarodno konferenco (od 10. do 16. avgusta 1959), na kateri so obravnavali doprinos rekreacije k proizvodnji, ali točneje, vprašanje doprinosa rekreacije za strokovni in intelektualni razvoj delovnega človeka. Ti podatki so zgovorna znamenja, ki dokazujejo, da so se pogoji življenja spremenili in da je postala rekreacija dejansko potreba.

■ Pomen delavskega razvedrila

Z mehanizacijo dela se večja človekov prosti čas. Tega pa je začel delovni človek že marsikje po svetu in tudi pri nas uporabljati na tak način, s katerim je začel škoditi sebi, svoji delovni učinkovitosti in preko tega celotni družbi. To je tudi vzrok, zakaj so se družbe, ki imajo visoko razvito proizvodnost, začele zanimati ne samo za izrabo delovnega časa delavca, temveč tudi za nje-

gov prosti čas med in po delu. To zanimanje je danes postalo že tako globoko, da imamo že vrsto znanosti o tem, da je znanost o rekreaciji tudi že poseben poklic, poklic rekreacijskega delavca.

V mnogih deželah so na podlagi znanstvenih raziskav prišli do zaključka, da od družbe vodena, usmerjana in organizirana rekreacija pomeni korist za delovno ustvarjalnost in učinkovitost. Pri tem pa ne gre samo za delovni učinek, ampak tudi za odpravljanje škodljivih družbenih pojavov, ki jih družba zdravi prav z organizacijo razvedrilnih aktivnosti. V družbi s tako družbeno ureditvijo, kot je naša, mora biti v ospredju vedno humanistična skrb za človeka. Z rekreacijo si mora socialistična družba prizadevati, da odstrani iz življenja marsikatero nujno zlo, ki ga vsiljujejo modernemu človeku nujni spremljevalci sodobnega industrializiranega življenja. Pomagati mora ljudem do osrečujočega doživljanja dela in jim zagotoviti možnost izražanja in razvijanje lastne osebnosti. Pomen rekreacije je v socialistični družbi velik zato, ker mora upoštevati tri načela:

- Humanistično skrb za delovnega človeka.
- Večji delovni potencial v proizvodnji.
- Odstranjevanje kvarnih družbenih pojavov.

To pomeni, da je vprašanje delavskega razvedrila važno družbeno politično vprašanje!

Mag. Viktor Krevsel
Cesta maršala Tita 1/a
4270 – JESENICE



Miro Dvoršak

Moje srečanje s profesorjem Francem Pedičkom

Kolega Herman Berčič me je povabil k sodelovanju, da bi napisal svoje vtise o srečanju s profesor Pedičkom.

Seveda, sem takoj pristal, saj je bil moj dobri znanec iz gimnazije in tudi sicer meni zelo drag profesor. Ko sem o nalogi začel premišľjevati, sem vedno bolj ugotavljal, da stvar ni tako preprosta kot se zdi. Življenjepisa ne bom pisal. Zato so drugi, ki se ukvarjajo s to problematiko. Omejil se bom na najina srečanja od gimnazijskih let do fakultete.

Profesorja sem spoznal na klasični gimnaziji v Ljubljani, moralo je biti leto 1952, sedma gimnazija, začetki psihologije, za nas seveda nekaj povsem novega, neznane-ga. Visok možakar z očali, prijaznega, toplega, a vendar odločnega pogleda. Ni nam predaval celo leto. Predmet sta si delila s filozofom prof. Majerjem – pravim nasprotjem prof. Pedička. Razlika je bila na celi črti. Od svetovno nazorske do pedagoške. Ne smemo pozabiti, da so bili to neprijazni tako imenovani svinčeni časi za profesor Pedička. Njegovo bogato znanje in izjemne pedagoške sposobnosti so pretehtale ideološko »zaplankanost«. Njegova predavanja so bila enkratna. Poslušali smo jih z odprtimi usti, čeprav nismo kaj dosti vedeli, kam s to ljubo psihologijo. Nismo bili še dovolj zreli, da bi znali predmet pravilno uvrstiti v hierarhično

lestvico z ostalimi predmeti. Kljub temu smo profesorju sledili in ga poslušali kot v hipnozi.

Gimnazijska leta so minila mi smo se razleteli po fakultetah. Radovedno smo čakali profesorje pri vsakem novem predmetu. In glej, pri vseh pedagoško-psiholoških predmetih se je pojavil profesor Pediček. Naše zadovoljstvo je bilo veliko, saj je bilo tudi predmetov iz tega področja veliko. Obča psihologija, Mladinska psihologija, Psihologija športa, Pedagogika in Osnove znanstveno-raziskovalnega dela. Vsega dovolj, da nas je profesor lahko dodobra spoznal.

Za nas je bilo čudno to, da se je spustil na področje športa, o katerem, lahko rečem, ni imel pojma. Njegove sposobnosti so bile neizmerne. Poglobil se je v športno stroko, splošne zakonitosti je dovršeno prenesel na športno področje. Če bi trenerji današnjih časov dobili v roke marsikateri material iz tistih časov, ne bi brez moči žalostno strmeli nad svojimi varovanci, ki zatrjujejo: vse smo dali od sebe. Kaj pomeni vse? Vse to in še mnogo več se nam odpre ob prebiranju Pedičkovih predavanj. Seveda recepta ni. A je! V roke je treba vzeti literaturo našega profesorja. Vse premalo se zavedamo, kaj imamo, pa tega ne izkoristimo.

Mag. Miro Dvoršak
Jakčeva 40
1000 LJUBLJANA



Miran Pirc

Moje videnje dr. Franca Pedička

Izvleček

Prof. Pediček je bil človek bogatega izročila in spodbujevalec dobrih medčloveških odnosov, spoštovanja vsake osebnosti in vir kreposti za tolerantno obnašanje med ljudmi. Mnoga njegova spoznanja še danes zorijo, saj so pedagoška ravnanja stvar širšega znanja – osebne kulture in sposobnosti ostati prijazen človek.

My view of Dr Franc Pediček

Abstract

Prof. Pediček was a man with a rich tradition and a promoter of good interpersonal relations and respect for every person as well as a source of virtue for tolerance among people. Many of his findings are still maturing today as pedagogical approaches are inherent to broader knowledge – personal culture and the ability to remain a nice person.

Tak, kot je bil, je dr. Pediček padel v nemilost pri nekaterih »vsevedih« na takratni Visoki šoli za telesno kulturo, hkrati pa se je spopadel s tradicijo »obrnitstva telovadbe« – posameznih športnih strokovnjakov. Z vso vne- mo se je lotil njihove preobrazbe, vodil jih je v globlja spoznanja v okviru pedagoško-psihološko-socialnih obravnav telesne kulture oziroma športa in etičnega ravnanja. Taka njegova ravnanja so sprejeli predvsem študentje takratnih generacij. Bili so navdušeni nad vi- zijo, ki jo jim je ponujal.

Različni športni strokovnjaki na takratni Visoki šoli in »partijski pooblaščenici« so imeli pred njim strah in za- voro, čeprav ideološko ni bil moteč. Izgovarjali so se, kaj bo on nam solil pamet s pedagoškimi znanji, ko pa sam ni bil nikoli pedagog v športnem okolju. Potiskali so ga v kot in ga poskušali onemogočiti v njegovem strokovnem delovanju. Odzval se je s trilogijo »*Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*«. S tem je dokazal širino svojih znanj in spoznal ter potrdil sposobnosti tudi za vodenje visokošolske ustanove, na kateri je de- loval. Namesto, da bi postal prvi direktor (dekan) nove Visoke šole, so ga obremenili z njegovo preteklostjo. Prav tako tudi prof. Draga Ulago. Očitali si jima krščan- sko-demokratske usmeritve, zato kot taka ne bi smela biti med vodilnimi oziroma vodstvenimi kadri na taki visokošolski ustanovi.

Prvi direktor za prof. Dragom Stepišnikom je potem postal nekdo drug, takrat še začetnik pri organiziranju

in vodenju take institucije. Bil je ozko usmerjen in član partije. Sokolsko-partijske strukture so imele v tistem času velik vpliv na kadrovanje in ustrezno ravnanje na visokošolski instituciji. Izvolitev prof. Pedička za dekana bi bila v tistem času daleč najboljša rešitev za vsestran- ski razvoj Visoke šole, ki je bila na začetku razvojne poti. To bi takrat pomenilo oblikovanje drugačnega profila strokovnjakov oziroma športnih pedagogov, kar bi se lahko poznalo še danes.

Danes nekateri športni strokovnjaki bolj v ospredje po- stavljajo neka splošna pravila didaktike, ne iščejo pa ne- posrednega stika z učenci oziroma ustreznega pristopa. Že v Pedičkovem času je primanjkovalo metodikov z različnih strokovnih področij oziroma pri posameznih predmetih, ki so jih vključevali študijski programi Fi- lozofske fakultete in drugih fakultet. Pedičkovo vizijo razvoja športne kulture smo nekateri strokovnjaki na Fakulteti za šport sprejemali v celoti in jo vključevali v svoje delovanje, posebej tudi pri oblikovanju sistema vrednot. Ko danes govorimo o športni stroki, jo razu- memo kot večrazsežnostno področje. Njena obrav- nava vključuje tudi čustveno-ekspresivni del, športno tehnološka znanja (tehnika, taktika itn.) in mnoga dru- ga, ki so nujna za izražanje lastne osebnosti. Pri tem je Pediček posebej poudarjal pravilno pedagoško rava- nje, vzajemno sodelovanje, igrivost v skupini, ustvarjal- nost, čustveno bogatenje in tudi primerno storilnost, kar vse so spodbude za zdrav razvoj in človekovo celo- vito ravnovesje.

Prof. Pediček je bil tudi prvi, ki je resneje pričel govoriti o znanosti na področju telesne kulture oz. športa. Razlagal pa jo je predvsem z vidika humanizma. Pri tem se je zavzemal za human pristop k človeku kot celoviti osebnosti. Zavračal je zgolj uporabo tehnoloških pomagala in številnih merskih postopkov, ki se še do danes izvajajo v prevelikem obsegu. Pediček je prehitel čas, v katerem je živel, še zlasti, če gledamo na to z današnjega zornega kota in z vidika današnje razvijajoče se civilne družbe. Njegova temeljna misel in moto sta bila usmerjena v razvijanje vrednot v širšem družbenem okolju in življenju ter njihovo utrjevanje, ki bi ga danes še mnogo bolj potrebovali kot samo skrb za materialno plat življenja.

Zaradi akademskega »trka« na šoli in razhajanja v temeljnih razvojnih usmeritvah se je prof. Pediček po določenem času sam odločil, da odide. Nekaterim je bilo zelo žal za njegovim odhodom, tudi meni. Kot metodika šolske telesne vzgoje me je usmerjal v študij pedagoške psihologije (kar še danes manjka nekaterim

na Fakulteti za šport, ki bi jo morali obvladati). Imel me je za enega tistih, s katerimi je lažje razpravljati in jih usmerjal. Kasneje sva sodelovala na mnogih sestankih, kjer smo snovali, ustvarjali in odločali o programih v šolskem sistemu. Sam sem podpiral njegove teze.

Pediček je bil tudi eden od ustanoviteljev »Pedagoškega Inštituta« in tudi njegov direktor. Neverjetno, kako se ga je po »Drugem posvetu slovenskih pedagogov« na Bledu lotil in nasprotoval njegovim izvajanjem dr. Šmid s Filozofske fakultete. Partijska roka je bila tudi v tem primeru težka in je segla daleč. Dr. Šmid je moral verjetno po »direktivi« partije tega (prof. Pedička) izbornega in vodilnega pedagoškega strokovnjaka, ki se je vedno bolj dvigal in uveljavljal, zatreti.

Danes se mu želimo na določen način oddolžiti in vsaj delno popraviti krivice, ki so se mu zgodile, in popraviti vse zmote naših sodelavcev. Širša pedagoška stroka pa je do neke mere zanemarila njegov doprinos k razvoju pedagoško-psihološke znanosti nasploh.

dr. Miran Pirc, docent v pokoju
martin.prosinec@gmail.com

Bojan Jošt

Recenzija

Objavljeno gradivo o prof. Francu Pedičku so avtorji pripravili, da bi v sedanjem času opredelili vlogo in pomen enega od najbolj strokovno prepoznanih akademskih učiteljev in pedagogov na področju športoslovja in pedagoških ved.

Zdi se, da se je spoštovani profesor v svojem času prizadeval za vse tiste vrednote, ki jih tedanja družbena ureditev oziroma predvsem vodstvene družbene strukture niso povsem sprejele kot nekaj dobrega, naprednega in naravnega. V ospredje svoje filozofske strokovne obravnave je postavil zgolj človeka, ki naj bi v vsakršnem družbenem kulturnem okolju s pomočjo telesne gibalne in športne dejavnosti predvsem našel samega sebe. Ta naj bi predvsem prispevala k procesu humanizacije človeka z najširšega antropološkega vidika. V svojih delih in pedagoškem poslanstvu je profesor opozarjal na to, da je človek nedeljiva telesna, duševna in socialna celovitost in da je zaradi tega vsakršna delna ali enostranska obravnava strokovno nedopustna. To pa je tudi temeljna vsebinska paradigma antropologije, katere osnovni predmet obravnave je človek.

Telesna, gibalna in športna dejavnost človeka je sestavni del njegove osebne in širše družbene kulture in zaradi tega tudi del predmeta, ki ga proučuje antropologija. S svojim holističnim pristopom do obravnave človeka v telesni gibalni kulturi in športu je bil profesor začetnik razvoja Kinantropologije in znanosti o športu. Njegovi antropološki pogledi so zajemali celovito kulturo športa ne glede na namensko obliko in vrsto športne dejavnosti. Kot je navedel v svojem prispevku prof. dr. Herman Berčič je bil prof. dr. Pediček ustvarjalec strokovnih in znanstvenih temeljev področja telesne kultu-

re in športa. Snoval jih je za vse osnovne smotrne izseke športa in sicer telesno vzgojo, vrhunski tekmovalni šport in športno rekreacijo. Bil je izjemen pedagog, ki je imel veliko znanja s področja psihologije, filozofije in etike. Kot je poudaril dr. Jože Ramovš v svojem prispevku je profesor Pediček veliko prispeval k snovanju temeljnih pedagoških načel in postopkov za izvajanje vzgojno izobraževalnega procesa na področju športa. Etika in morala sta bili pomembni področji Pedičkov-ega zanimanja, zato je tudi temu področju namenil veliko strokovne pozornosti. Več razprav je namenil obravnavi moralnega kodeksa vrhunskih športnikov in odnosom na področju športa nasploh – trener-športniki, športni pedagog-učenci, itd. Kot je ugotavljal v svojem prispevku mag. Silvo Šinkovec je profesor Pediček razumeval športno dejavnost kot sestavino celovite človekove dejavnosti in ji zato sami po sebi pritiče tudi etična in moralna razsežnost. Delovanje profesor Pedička na področju razvoja plesne kulture Slovencev je v svojem prispevku opisala doc. dr. Meta Zagorc. Bil je začetnik teoretičnega in znanstvenega proučevanja plesne kulture.

Zanimiv opis delovanja profesorja pri razvoju misli in teorije o vlogi in pomenu družinske vzgoje je v svojem prispevku podala prof.dr. Jurka Lepičnik Vodopivec. Veliko skrb je prof. dr. Franc Pediček namenil pomenu telesne, gibalne in športne vzgoje otrokom, dijakom in predvsem študentom. S pomočjo njegovih pogledov in stališč je v svojem prispevku pred. spec. Dušan Gerlovič kritično opozoril na prednosti in slabosti trenutnega stanja na področju telesne, gibalne in športne vzgoje ter kulture študentov. Na veliko odprtih problemov in številnih protislovij na področju šolske športne

vzgoje je v svojem prispevku opozoril tudi predsednik Zveze društev športnih pedagogov Slovenije in športni pedagog Marjan Plavčak. Na te je že pred leti opozarjal prav profesor Pediček.

Zanimiv opis lika osebnosti prof.dr. Pedička je podal tudi prof.dr. Rajko Šugman, ki se je profesorja spominjal še kot svojega predavatelja izpred več kot petdesetimi leti, v začetni etapi razvoja današnje Fakultete za šport. Močan pedagoški vpliv je prof. Pediček imel na svoje študente. Med njimi je bil tudi mag. Viktor Krevsel, dolgoletni športni pedagog, vrhunski trener in predavatelj na Fakulteti za šport. V svojem prispevku je zapisal; »Ves svoj aktivni športnopedagoški staž smo se držali nasvetov in načel, ki smo jih dobili pri prof. Pedičku«. Prav ta stavek najbolje izpričuje poslanstvo velikega, morda celo največjega slovenskega športnega pedagoga, filozofa in humanista.

Vse čestitke in zahvala avtorjem strokovnih prispevkov v pričujočem priročniku in predvsem glavnemu uredniku prof. dr. Hermanu Berčiču, ki so opravili veliko in zahtevno strokovno delo. S svojimi naporji so opozorili, da dediščina spoštovanega profesorja ne sme biti pozabljena. Morda je prav sedanja družbena ureditev takšna, da bo omogočila udejanjanje večine profesorjevih idej, pogledov in stališč pri nadaljnjem razvoju kulture športa. Avtorji so svoje prispevke pripravili na visoki strokovni ravni. Njihovi teksti vključujejo navedbe številnih virov in literature. Morda bodo njihovi prispevki vzpodbudili k nadaljnjim filozofskim in teoretičnim znanstvenim razpravam ter obravnavam zapuščine strokovnega delovanja prof. dr. Franca Pedička. In prav to je najmanj, kar si je spoštovani profesor s svojim strokovnim poslanstvom in deli zaslužil.

dr. Bojan Jošt, redni prof.
bojan.jost@fsp.uni-lj.si

Tomaž Pavlin

Recenzija

Novembra tega leta je na Fakulteti za šport v Ljubljani potekal strokovni posvet o visokošolskem učitelju dr. Francu Pedičku in športni kulturi Slovencev v luči citiranega profesorja, ki je med leti 1961-1967 poučeval na Visoki šoli za telesno kulturo, predhodnici Fakultete za šport. Posvet je predstavil profesorja kot učitelja pedagoga in pedagoškega teoretika, ki je zaznamoval študij in tudi študente »telesne kulture« v šestdesetih letih, saj je zatem zapustil Visoko šolo. Kot je poudaril v predgovoru dr. Herman Berčič, je bil prof. dr. Franc Pediček eden najpomembnejših pedagogov svojega časa, ki je antropološko utemeljeval razvoj pedagogike in tudi drugih strokovnih in znanstvenih področij ter z vidika antropologije obravnaval tudi področje telesne kulture oz. športa. Tedanjim študentom je zlasti posredoval znanje s področij filozofije, pedagogike, psihologije in etike ter zaradi svojih naprednih idej in vključevanja novih spoznanj v ožja torišča telesne kulture, to je telesno vzgojo, vrhunski šport in športno rekreacijo, pustil na tem segmentu človekovega življenja in ustvarjanja sledi, ki pa so se s časom zakrile. Njegovo delovanje je sovpadlo tudi z iskanjem znanstvene metodike in znanstvenih temeljev Visoke šole oz. študija.

Pediček ni stal ob strani, zagovarjal je antropološki vidik preučevanja vseh različic telesne kulture, danes bi rekli športa, in prišel tudi v navzkrižja s kolegi ter končno zapustil VŠTK. Na posvetu je bilo Pedičkovo delo in njegov vpliv predstavljeno v več referatih, njegov lik pa so orisali tudi nekateri njegovi študenti, poznejši učitelji ali sodelavci na VŠTK.

Posvet je tako odstrnil zaveso pozabljenega profesorja in je skromna oddolžitev njegovemu delu in prizadevanjem, ki jih je vložil v razvoj telesne kulture v tem obdobju. Gradivo s strokovnimi prispevki, materializacija razpravljavcev, pa nam v referatih dokumentira Pedičkovo delovanje na Visoki šoli, ga umesti v širšo pedagoško teorijo in predstavi njegova športna etično-moralna razmišljanja. Glavnina referatov je visoko strokovnih z ustreznim kritičnim aparatom, zato je to pomemben dokument in gradivo humanističnega vedenja ter osvežitev športne misli in znanja. V aktualnem času pa je tudi prvi korak k nadaljnjim raziskavam, tako biografskim kot pedagoško-filozofsko-zgodovinskim oziroma humanističnim.

Dr. Tomaž Pavlin, docent
tomaz.pavlin@fsp.uni-lj.si