

»NAJBOLJŠA IN NAJCENEJŠA ZDRAVILNICA JE TELOVADNICA!«

Naslov ocene raziskovalnega poročila Mateje Rok Simon in Tine Zupanič Poškodbe mladostnikov, povezane s telesno dejavnostjo je misel dr. Viktorja Murnika, očeta slovenske telesne kulture. Slovenska telesna kultura temelji na trdnem temelju »zdrava duša v zdravem telesu«, ki so jo uveljavili sokoli kot temelj delovanja že pred dobrimi 160 leti. Svojo vsestransko dejavnost so poimenovali telovadba in dr. Murnik je v svojih delih močno nasprotoval enostranskim telesnim dejavnostim. S časom in naravo človeka so sokoli tudi uveljavili misel »višje, močnejše, hitreje«, ki predstavlja športni del. Dr. Viktor Murnik je podpiral tekmovalno dejavnost, vendar le ob sočasni vsestranski telesni dejavnosti, ko je nastala misel iz naslova. Žal je oglaševanje vrhunskih dosežkov doseglo svoje in zgodnje usmerjanje otrok in mladine v enostranske telesne (športne) dejavnosti je pravilo in dolgotrajne posledice se običajno kažejo šele v dobi odraslosti ali v obdobju starosti.

Raziskava, ki je pred nami je izjemna v svojem obsegu, saj je bilo izprašanih več kot deset tisoč otrok in mladostnikov, kar uvršča raziskavo med najbolj veljavne in zanesljive. Zaradi meddržavnega sodelovanja in skupnega vprašalnika je nastalo nekaj težav zaradi različnih kulturnih pomenov v sklopu istorodnih posameznih besed. Vendar v pogledu celote, je to zanemarljiva težava (npr. vprašanje o atletiki oz. teku; dr. Murniku bi bilo prav gotovo bolj povšeči, če bi se uporabljal izraz orodna telovadba namesto športne gimnastike in telovadba namesto gimnastike), saj je raziskava taka, da bo še dolgo pomemben mejnik na področju, ki ga razčlenjuje.

Najvidnejša telesnokulturna dejavnost je tekmovalanje (šport), kjer je tudi največ poškodb. Pri prostočasni dejavnosti je poškodb nekaj manj, najmanj pa v nadzorovanem šolskem okolju, kjer so predvsem lažje poškodbe. Morda bi veljalo tu tudi

poudariti, da v šolskem okolju delujejo le strokovno izobraženi učitelji (učitelj telesne vzgoje je oseba, ki načrtno in mnogostransko pripravlja in vzgaja vadečega za zdrav način življenja), medtem, ko v društvih delujejo v veliki večini le usposobljeni vaditelji (vaditelj športne panoge je oseba, ki načrtno in mnogostransko pripravlja in vzgaja vadečega na tekmovalno). Ogromna razlika med njima je v količini vedenja o razvoju otrok in mladostnikov ter primernih obremenitvah za njihove varovance. Seveda je velika razlika ali se izobražuješ pet let ali le na sto urnem tečaju. Pri vaditeljih je tako v ospredju le tekmovalni uspeh, pri tem pa mnogokrat pozabijo, kaj je njihova temeljna naloga.

Seveda si ne moremo zapirati oči in zapirati našega okolja pred svetovnimi tokovi. Slavljenje zmagovalcev je že od antičnih časov enako, zmagovalci imajo poseben položaj v družbi in mnoge ugodnosti. To je vzrok za vedno nove, mlade udeležence v športu. Velja rek »mnogo poklicanih, a malo izbranih«. V Sloveniji je okoli 7000 športnih društev, a le malokatera skrbijo za mnogostranski razvoj vadečih, kar je razvidno iz rezultatov raziskave. Raziskovalki tudi opozorita na kritične dogodke, ki mnogokrat privedejo do nesreče ter opredelita kako se je takim dogodkom najbolj preprosto izogniti. V enem od poglavij naslavlja športna pravila, ki imajo pomemben vpliv na število in vrsto poškodb. To pa je pomemben podatek za vse odločevalce, tako državno upravo, kot tudi civilne organizacije (Olimpijski komite Slovenije – Zveza športnih zvez, panožne zveze).



Toda ne glede na vse, tudi tisti, ki v tekmovalnem delu ne uspejo, tako kažejo druge raziskave, pridobijo mnoge vrednote, nekaj, kar je jim ostane za celo življenje, kot npr. delavnost, vztrajnost, poštenje, smisel ustvarjalnosti in zmerne tveganja. Prevzem vrednot tudi telesne poškodbe (ki se v veliki večini pozdravijo) ne morejo preprečiti, zato, kljub poškodbam, obe raziskovalki močno podpirata še nadaljnje telesne dejavnosti, tudi športne.

Rezultati raziskave bodo še dolgo brani in merilna točka za vse udeležence v telesni kulturi, saj je izjemna zbirka znanja. Nekoč je veljalo »V znanju je moč«, za naprej pa naj velja »V znanju je zdravje.«

Prof.dr. Ivan Čuk